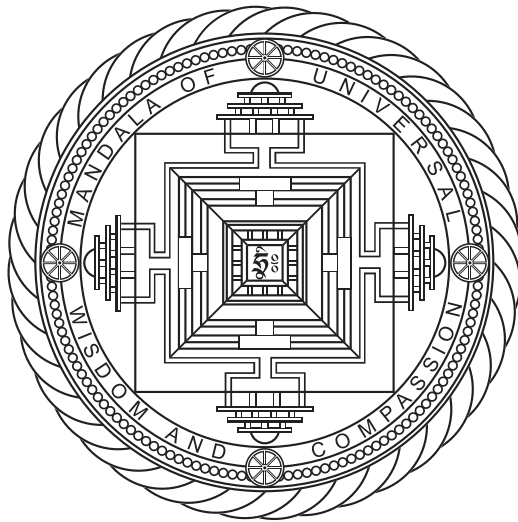


*Wesentliche  
buddhistische Übungen  
Ein FPMT Praxisbuch*



*Band 2  
Allgemeine Zentrums-Praktiken*

*Ausgabe 2011*

FPMT Inc.  
1632 SE 11th Avenue  
Portland, OR 97214 USA  
[www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)  
© 2002, 2004, 2006, 2009, 2011 FPMT Inc.  
Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers auf irgend eine Weise vervielfältigt werden; dies gilt sowohl für mechanische als auch elektronische Vervielfältigungsmethoden, einschließlich Fotokopien, Aufzeichnungen, Datenbanken und andere bisher bekannte und künftig zu entwickelnde Technologien.

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

Druck: Ludwig Auer, Donauwörth 2011

# Inhalt

Einführung	5
Guru Yoga in Verbindung mit Lama Tsongkhapa	15
Anhang: Ausführliche Meditation	37
Übung ausgiebiger Darbringung	43
Dem Buddha nur eine Blume darbringen	45
Übung ausgiebiger Darbringung	51
Tiere aus Todesgefahr befreien	63
Einführung	65
Befreiung von Tieren (die eigentliche Praxis)	67
Das Wunsch erfüllende Juwel (Medizin-Buddha-Pudscha)	99
Das kurzgefasste Ritual	
der vier Mandala-Darbringungen an Tschittamani Tara	139
Lobpreis an die 21 Taras (wortgetreue Version)	193
Kurze Vadschrasattva Meditation	199
Anhang 1: Atem-Übung	207
Anhang 2: Arten der Reinigung während der Mantra-Rezitation	208
Anhang 3: Bedeutung des Mantra	210
Festmahl des Kreises reiner Gaben, der große Glückseligkeit schenkt	
Darbringung von Tsog an Heruka Vadschrasattva	213
Einleitung	215
Die Bedeutung von Tsog	217
Darbringung von Tsog an Heruka Vadschrasattva	223
Pudscha für Mahakala mit vier Gesichtern	245

Tägliche Praxis in Verbindung mit Palden Lhamo	267
Gebete an Schützer und Schützerinnen	285
Gebete und Darbringung von Tee an Schützer und Schützerinnen	287
Lobpreis an den sechsarmigen Mahakala	289
Lobpreis zum Erreichen des inneren Kalarupa	291
Lobpreis an Vaischravana	294
Darbringung und Bitte an Palden Lhamo	295
Lobpreis an Palden Lhamo mit der Bitte die vier Arten von Aktivitäten durchzuführen	297
Torma-Darbringung an Hayagriva	300
Nágardschuna's Lobpreis an Mahakala	305
Darbringung von Tee, die wie mit eisernen Haken die Erfüllung von Wünschen herbeiführt	306
Darbringung von Tee an die acht Arten von Geistern (Degyä)	311
Zusätzliche Gebete	319
Mandala-Darbringung mit Anhäufung von 37 Gaben	321
Besondere FPMT Widmungsgebete	323
Gebet für das lange Leben S. H. des Dalai Lama	325
Gebet für die unmittelbare Erfüllung aller Wünsche	326
Geschenk höchsten Lebens, das ohne Tod ist: Für das lange Leben von Lama Thubten Zopa Rinpotsche	327
Kurzes Gebet für das lange Leben von Lama Zopa Rinpotsche	330
Der unsterbliche Vadschra-Gesang; Gebet mit der Bitte unaufhörlich unter uns zu verweilen: Für das lange Leben von Lama Tenzin Ösel Rinpotsche	331
Vervielfältigungs - Mantras	334
Widmungsgebete am Ende des Tages	335
Bildnachweis	339
Index	341

# *Einführung*



*Wir widmen diesen Band dem unvergleichlich gütigen Kyabdsche Zopa Rinpoche, unserem spirituellen Meister und Leiter, ohne den die Bedeutung wahrer Dharma-Praxis verborgen bliebe. Möge das positive Potenzial, das dadurch entsteht, dass jemand dieses Buch sieht, in Händen hält, den Inhalt rezitiert oder auch nur daran denkt, der Gesundheit und dem langen Leben von Kyabdsche Zopa Rinpoche gewidmet sein; und mögen sich alle Dharma-Wünsche der heiligen Wesen überall unmittelbar erfüllen.*

# Einführung

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

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

### *Band 2: Allgemeine Zentrums-Praktiken*

- Der zweite Band der Wesentlichen buddhistischen Übungen enthält eine umfassende Sammlung der Praktiken, die Lama Thubten Zopa Rinpotsche allen Zentren des FPMT zur regelmäßigen Ausübung empfiehlt. Kurz zusammengefasst beinhalten sie Folgendes:
- Guru-Yoga in Verbindung mit Lama Tsongkhapa
- Die Übung ausgiebiger Darbringung und die Befreiung von Tieren aus Todesgefahr, um kraftvolle Reinigung und Entwicklung positiven Potenzials zu bewirken
- Das kurzgefasste Ritual der vier Mandala-Darbringungen an Tschit-tamani-Tara (die am achten Tag des tibetischen Mond-Monats sowie an Vollmond- und Neumond-Tagen ausgeführt werden sollten)
- Die Medizin-Buddha-Pudscha, die als das Wunsch erfüllenden Juwel bekannt ist (und die gleichfalls am achten Tag des tibetischen Mond-Monats sowie an Vollmond- und Neumond-Tagen ausgeführt werden sollte)
- Die kurze tägliche Reinigungs-Praxis in Verbindung mit Vadschrasattva von Lama Zopa Rinpotsche, gefolgt von der Pudscha zur Darbringung von Tsog an Heruka Vadschrasattva, verfasst von Lama Thubten Yesche.

- Schützer-Praktiken – Pudscha für Mahakala mit vier Gesichtern, eine tägliche Praxis in Verbindung mit Palden Lhamo sowie eine Sammlung von Schützer-Gebeten und Darbringung von Tee (einschließlich des Lobpreises an Mahakala mit sechs Armen und der „Darbringung von Tee, die wie mit eisernen Haken die Erfüllung von Wünschen herbeiführt“), wie sie von Lama Zopa Rinpotsche für den Erfolg von Projekten des FPMT durchgeführt werden. Schützer-Praktiken werden im allgemeinen am 29. Tag des tibetischen Mond-Monats ausgeübt.
- Einen neu eingefügten Abschnitt mit zusätzlichen Gebeten, welcher Gebete für langes Leben, besondere Widmungsgebete für FPMT, Mantras zur Vervielfältigung und Widmungsgebete für das Ende des Tages enthält.

## ***Zusätzliche Hilfen***

Da dieser Band Wesentlicher buddhistischer Übungen Rituale für die Praxis in der Gruppe beinhaltet, haben wir uns bemüht, für jede darin enthaltene Praxis so viele nützliche Informationen wie möglich zur Verfügung zu stellen. So wurde jedem Abschnitt bzw. jeder Praxis ein Anhang mit der Überschrift „Bemerkungen zu dieser Praxis“ hinzugefügt, der hilfreiche Anweisungen zum Herrichten des Altars, zu den erforderlichen Materialien und den zu verwendenden Ausrüstungsgegenständen sowie Praxis-Tipps bietet. Außerdem haben wir jeder Praxis durchgehend kleine Bildsymbole beigelegt, die angeben, welche Instrumente zum Einsatz kommen und welche Handgesten gezeigt werden sollen, die den Praktizierenden helfen sollen, die Bestandteile dieser Pudschas in ihrer ganzen Vielfalt einzusetzen.

## ***Vorbemerkung zur Ausgabe 2009***

Diese Ausgabe der Wesentlichen buddhistischen Übungen weist Änderungen auf, die den Wünschen von Lama Zopa Rinpotsche entsprechen sowie auch die Bitten von Mitwirkenden an FPMT-Zentren, Lehrern und Schülern in aller Welt berücksichtigen. Die Änderungen beinhalten u.a.:



- Fortlaufende Seitenzahlen, vereinfachtes Inhaltsverzeichnis und ein Index erleichtern die Verwendung im persönlichen Gebrauch und im Zentrum. Trennkarten und Farbtafeln wurden entfernt, um Zweckmäßigkeit und Haltbarkeit auch bei starker Beanspruchung zu gewährleisten.
- Das neue Erscheinungsbild setzt Schriftarten und Formatierungen gemäß Lama Zopa Rinpotsches Vorschlägen um und weist eine vergrößerte Schrift zur Erleichterung der Lesbarkeit auf.
- Auf Wunsch von Lama Zopa Rinpotsche wurden Zeilen mit tibetischer Lautschrift und Übersetzungstext abwechselnd untereinander gesetzt. Diese Textanordnung ermöglicht es, beim Rezitieren der tibetischen Worte gleichzeitig die Bedeutung des Gesamtverses im Blick zu behalten, sodass sich eine nahtlose Verbindung von Ritual und Meditation ergibt. Der Sinn dieser Aufteilung besteht nicht darin, dass die Übersetzung jeweils dem Inhalt des darüberstehenden tibetischen Wortlauts entspricht, denn die unterschiedlichen Satzstrukturen der beiden Sprachen erfordern häufig eine andere Reihenfolge der Satzteile.
- Angaben zur Herkunft der Texte und Anmerkungen sind am Ende eines jeden Kapitels eingefügt.

Obwohl in der Ausgabe 2009 Stil und Formatierung verändert wurden, ist der Inhalt im wesentlichen gleich geblieben. Es ist also möglich, ältere und neuere Ausgaben nebeneinander zu verwenden.

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

Ehrw. Gyalten Mindrol  
FPMT Bildungsdienst  
Portland, Oregon, USA

# Danksagungen

Wesentliche buddhistische Übungen: Ein FPMT Praxisbuch, Band 2, Allgemeine Zentrums-Praktiken, wurde erstmals im Oktober 2001 herausgegeben. Diese Reihe von FPMT Praxisbüchern stellt einen hingebungsvollen Versuch seitens des FPMT Bildungsdienstes dar, unseren Zentren und Schülern weltweit Standard-Gebete und -Praktiken zur Verfügung zu stellen, die unser spiritueller Leiter, Lama Zopa Rinpotsche, empfiehlt.

Der Schwerpunkt des Bildungsdienstes liegt gegenwärtig darin, die FPMT Praxisbücher, die nun in vierter Auflage auf Englisch vorliegen, in alle wesentlichen Sprachen unserer Mitglieder übersetzen zu lassen. Um diesen Prozess effektiv zu gestalten, haben wir gegenüber den früheren Ausgaben einige wichtige Änderungen vorgenommen. Vor allem haben wir auf Wunsch der Zentren die Seitenzahlen im gesamten Buch fortlaufend nummeriert und die Trennkarten und Farbtafeln weggelassen. Außerdem haben wir die Formatierung von tibetischer Lautschrift und englischer Übersetzung auf gegenüberliegenden Seiten zugunsten aufeinander folgender Zeilen mit Lautschrift und Übersetzung geändert. Diese Änderung wurde auf ausdrücklichen Wunsch von Lama Zopa Rinpotsche vorgenommen, damit die SchülerInnen während der Rezitation auf Tibetisch die Übersetzung leichter im Auge behalten können. Um Rückmeldungen in Bezug darauf zu entsprechen, dass einige BenutzerInnen der Ausgabe 2006 Schwierigkeiten beim Lesen dieses Formats hatten, haben wir eine Neugestaltung entwickelt, die größere Abstände enthält und weniger anstrengend für die Augen ist. Wir hoffen, dass diese Neuausgabe als angenehm und leicht zu handhaben empfunden wird.

Band 2 ist das wesentliche Praxisbuch für gemeinsame Pudschas, die an besonderen Tagen des tibetischen Monats ausgeführt werden. Alle darin enthaltenen Praktiken werden von Lama Zopa Rinpotsche dringend empfohlen, um Segen zu empfangen, das Gelingen zu ermöglichen, Hindernisse abzuwenden und anderen von Nutzen zu sein. Dieser Band ist ein unentbehrlicher Begleiter für alle persönlichen und Gruppen-Praktiken.

Wie schon beim ersten Band gilt unser Dank den Autoren, Übersetzern, Erstellern von Umschriften, Künstlern, Herausgebern und Mitwirkenden am Druckvorgang, die dieses Werk ermöglicht haben. Hinweise zur Herkunft der Texte am Ende jeden Kapitels würdigen all jene, deren Beitrag dieses Buch zustande kommen ließ. Meinen größten Dank möchte ich den drei Personen aussprechen, die die größte Verantwortung für die Herstellung dieses Praxisbuches trugen: der ehrwürdigen Connie Miller, die erstmals die Idee eines FPMT Praxisbuches ins Leben rief und die erste Ausgabe jeden Bandes schuf. Nach der ehrwürdigen Connie übernahm es Kendall Magnussen, die Überarbeitungen und Änderungen zusammenzustellen und einzuarbeiten. Die letzten beiden Ausgaben von Band 2 sind das Werk unserer neuen Herausgeberin des Bildungsdienstes, der ehrwürdigen Gyalten Mindrol, die die Aufgabe übernahm, das gesamte Buch umzuformatieren, um es entsprechend den Ratschlägen Lama Zopa Rinpotsches zu gestalten. Ich danke diesen drei kostbaren Kolleginnen für ihre unglaubliche Ausdauer und harte Arbeit.

Noch viele andere haben daran mitgewirkt, dieses Buch in seiner Vollständigkeit zu ermöglichen. Ganz besonders gedankt sei der ehrwürdigen Sarah Threscher, die mehrere der langen Klausuren Lama Zopa Rinpotsches leitete und uns detaillierte Rückmeldungen gab, wie Rinpotsche diese Praktiken handhabt. Und immer wieder muss ich dem ehrwürdigen Roger Kunsang und der ehrwürdigen Holly Ansett danken, die unermüdlich Lama Zopa Rinpotsches Botschaften übermitteln, jede Äußerung seiner heiligen Sprache niederschreiben und sie gewissenhaft an den Bildungsdienst weitergeben. Ohne ihre Hilfe und Ermutigung könnten wir euch weder dieses noch irgendein anderes Praxisbuch zur Verfügung stellen.

Die wichtigste Danksagung gilt unserem gütigen spirituellen Meister Lama Zopa Rinpotsche für die Inspiration und Anleitung auf dem geistigen Weg und die Fürsorge, die er allen Lebewesen zukommen lässt. Mögen kraft des heilsamen Potenzials dieses Buches all seine Dharma-Aktivitäten und Vorhaben Gelingen finden. Möge diese Sammlung Wesentlicher buddhistischer Übungen für alle, die sie verwenden, zur Ursache dafür werden, die Lehren makellos umzusetzen und der Welt ausschließlich Nutzen zu bringen.

# Die Gesellschaft zur Erhaltung der Mahayana-Tradition

(FPMT, für: *Foundation for the Preservation of Mahayana Tradition*)



Die Gesellschaft zur Erhaltung der Mahayana-Tradition ist eine weltweite, dynamische Organisation mit dem Ziel gemeinnütziger Bildung. Sie wurde gegründet von Lama Thubten Yesche und Lama Zopa Rinpotsche und betrifft das Leben zahlreicher Wesen überall auf der Welt. Die Anfänge der Organisation entwickelten sich in den frühen Siebziger Jahren, als junge Menschen aus dem Abendland, fasziniert von den Einsichten und der praktischen Anwendbarkeit buddhistischer Vorgehensweisen, in Nepal den beiden spirituellen Meistern begegneten. Die Gesellschaft zur Erhaltung der Mahayana-Tradition umfasst heute über 150 Dharma-Zentren, Projekte, soziale Dienstleistungen und Verlage in 33 Ländern und ist fortlaufend bestrebt, die vorurteilsfreie Botschaft von Mitgefühl, Weisheit und Frieden weltweit zu übermitteln.

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

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

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

## Der FPMT Bildungsdienst



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

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

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

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

## *Danksagung und Hinweise zur deutschen Ausgabe*

Allen Mitwirkenden, die mit ihrer unermüdlichen Arbeit dafür sorgten, dass diese Sammlung „Wesentlicher buddhistischer Übungen“ auch in deutscher Sprache zustande kam, sei an dieser Stelle herzlich gedankt: Zunächst den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen des FPMT Bildungsdienstes, insbesondere Merry Colony und der ehrwürdigen Gyalten Mindrol, die die Dateien und Materialien zur Verfügung stellten und stets alle Fragen hilfreich beantworteten. Gleichmaßen gilt der Dank allen deutschsprachigen FPMT-Zentren, die mit ermutigendem Feedback die Fertigstellung des zweiten Bandes finanziell ermöglichten. Ganz besonderer Dank gebührt auch Marion Frauenglas, die fachkundig und mit großem Einsatz die Bearbeitung des Layouts für die deutschsprachige Version übernahm. Ein großes Dankeschön auch an alle ÜbersetzerInnen und EditorInnen, die mit ihren Beiträgen am Gelingen dieses Buches mitgewirkt haben; im Anschluss an jedes Kapitel werden die Beiträge zur vorliegenden deutschen Fassung jeweils im Einzelnen genannt.

Insgesamt wurde größtmögliche Konsistenz mit dem ersten Band dieser Sammlung angestrebt. Die verwendete Terminologie beruht weitgehend auf der Zusammenarbeit mit einem Übersetzerteam ehrenamtlicher MitarbeiterInnen und berücksichtigt die dort diskutierte Problematik einiger Begriffe. So wurde z.B. statt „Guru“ der Ausdruck spiritueller Meister bzw. spirituelle Meisterin gewählt, da das Wort Guru hierzulande oft mit negativen Assoziationen belastet ist. Der Ausdruck „spiritueller Lehrer/spirituelle Lehrerin“ wurde für den tibetischen Begriff GE WÄ SCHE NYEN verwendet, dessen wörtliche Wiedergabe als „tugendhafter Freund“ im Deutschen die beinhaltete Lehrerfunktion nicht hinreichend hervorzuheben scheint. Wie schon in Band 1 der Wesentlichen buddhistischen Übungen basiert die grammatische Aufnahme weiblicher Alternativen auf mehrheitlichem Beschluss der Zentrumsleiter/innen. Wo die entsprechende Einfügung allerdings den Textfluss allzusehr unterbrechen würde, wurde darauf verzichtet und ggf. in einer Fußnote darauf hingewiesen. Auch die Lautschrift wurde in einem Team erarbeitet und von den Zentrumsleitungen aus mehreren Vorschlägen ausgewählt. Die Unterstreichungen zur Kennzeichnung tieftöniger Silben wurden allerdings einem gemeinsamen Beschluss zufolge in diesem Band der Einfachheit halber weggelassen, da die Lautschrift hauptsächlich der annähernd korrekten Aussprache des Tibetischen während der Rezitation dient und Rückschlüsse auf spezielle Einzelheiten tibetischer Wörter nur für wenige Nutzer eine Rolle spielen.

Wir begleiten dieses Buch mit einer Vielzahl von Wünschen für umfassenden Nutzen für alle Lebewesen. Mögen alle, die es zur Hand nehmen, Freude daran finden und mit seiner Hilfe ihre Übung im Dharma zum Wohle Aller vervollkommen.

Im Auftrag der Zentrumsleitungen  
deutschsprachiger FPMT-Zentren,  
Conni Krause Juni 2010

# Guru-Yoga in Verbindung mit Lama Tsongkhapa



Verfasst von Dül Nagpa Paldän  
Zusammenstellung und Übersetzung aus dem  
Tibetischen ins Englische von Lama Zopa Rinpoche





# Tägliche Guru-Yoga-Meditation in Verbindung mit Lama Tsongkhapa

---

Visualisiere das Feld für positives Potenzial, entweder in ausführlicher Form als „das Eine, aufgefächert in Vieles“, so wie in der Dschortschö-Übung, oder auf einfache Weise als „das Vielfache in Einem“: die Gesamtheit von Buddha, Dharma und Sangha in der Erscheinungsform von Buddha Schakyamuni. Bereite so viele Gaben bestmöglicher Qualität vor, wie du kannst, und segne jede Gabe, die du auf den Altar legst, durch Rezitieren von OM AH HUM.

---

## Zuflucht nehmen und den Erleuchtungsgeist entwickeln

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

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

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

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

## Die vier unermesslichen Gedanken

*Der unermessliche Gedanke des Gleichmuts:*

SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ NYE RING TSCHHAG DANG TANG DRÄL WÄI TANG  
NYOM LA NÄ NA TSCHI MA RUNG

**Wie schön wäre es, wenn alle Wesen in innerem Gleichgewicht weil-  
ten, von Anhaftung wie von Abneigung frei, nicht nah [den einen]  
und fern [den anderen]!**

NÄ PAR GYUR TSCHIG

**Mögen sie in diesem Zustand verweilen.**

NÄ PAR DAG GI TSCHA O

**Ich will dafür sorgen.**

TE TAR TSCHE NÜ PAR LA MA LHÄ TSCHIN KYI LAB TU SÖL

**Bitte segne mich, Gottheit und MeisterIn,  
dass ich imstande bin, dies zu tun.**

*Der unermessliche Gedanke liebevoller Güte:*

SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ DE WA TANG DE WÄ GYU TANG DÄN NA TSCHI  
MA RUNG

**Wie schön wäre es, wenn alle Wesen glücklich wären und die  
Ursachen dafür besäßen!**

DÄN PAR GYUR TSCHIG

**Mögen sie beides erlangen.**

DÄN PAR DAG GI TSCHA O

**Ich will dafür sorgen.**

TE TAR TSCHE NÜ PAR LA MA LHÄ TSCHIN KYI LAB TU SÖL

**Bitte segne mich, Gottheit und MeisterIn,  
dass ich imstande bin, dies zu tun.**

*Der unermessliche Gedanke des Mitgefühls:*

SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ DUG NGÄL TANG DUG NGÄL KYI GYU TANG  
TRÄL NA TSCHI MA RUNG

**Wie schön wäre es, wenn alle Wesen frei von Leid und dessen  
Ursachen wären!**

TRÄL WAR GYUR TSCHIG

**Mögen sie frei davon sein.**

TRÄL WAR DAG KI TSCHA O

**Ich will dafür sorgen.**

TE TAR TSCHE NÜ PAR LA MA LHÄ TSCHIN KYI LAB TU SÖL

**Bitte segne mich, Gottheit und MeisterIn,  
dass ich imstande bin, dies zu tun.**

### *Der unermessliche Gedanke der Freude:*

SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ THO RI TANG THAR PÄ DE WA ZAM PA TANG MA  
TRÄL NA TSCHI MA RUNG

**Wie schön wäre es, wenn kein Wesen je getrennt wäre vom Glück  
höherer Daseinsformen und der Befreiung!**

MI TRÄL WAR GYUR TSCHIG

**Möge niemand getrennt davon sein.**

MI TRÄL WAR DAG GI TSCHA O

**Ich will dafür sorgen.**

TE TAR TSCHE NÜ PAR LA MA LHÄ TSCHIN KYI LAB TU SÖL

**Bitte segne mich, Gottheit und MeisterIn,  
dass ich imstande bin, dies zu tun.**

### *Den besonderen Erleuchtungsgeist entwickeln*

MA SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ KYI TÖN TU DAG KI TSHE DI NYI LA NYUR WA  
NYUR WAR DÖ MÄ SANG GYÄ LA MA LHA-I KO PHANG NGÖN TU TSCHE

MA SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ DUG NGÄL LÄ DRÄL / DE TSCHHEN SANG  
GYÄ KYI SA LA GÖ PAR TSCHA / DE-I TSCHHIR TU LAM SAB MO LA MA LHÄI  
NÄL DSCHOR NYAM SU LANG WAR GYI O *(Beide Verse 3x)*

**Um allen Lebewesen, meinen einstigen Müttern, zu nutzen, werde  
ich schnell, schnell den Zustand, wie er in der Gottheit als spirituel-  
lem Meister verkörpert ist, die ursprüngliche Buddhaschaft, noch in  
diesem Leben verwirklichen.<sup>1</sup>**

**Ich werde alle Lebewesen, meine Mütter, vom Leid befreien und  
sie zur großen Glückseligkeit der Buddhaschaft führen. Aus diesem  
Grund werde ich nun den tiefgründigen Weg des Guru-Gottheiten-  
Yoga im Geist entwickeln. *(Beide Verse 3x)***

---

Man kann nun auf S. 22 vorblättern, um mit dem Hauptteil der Übung fortzufahren und dabei, Lama Zopa Rinpotsches Vorgehensweise entsprechend, das Gebet zur Darbringung von Gaben und das entsprechende Mantra an der gekennzeichneten Stelle einfügen. Alternativ dazu kann man die Übung jedoch auch mit den folgenden Versen fortsetzen:

---

## Läuterung des Ortes

THAM TSCHÄ TU NI SA SCHI DAG

**Möge der Erdboden überall rein sein,**

SEG MA LA SOG ME PA TANG

**ohne Dornen und Unebenheiten,**

LAG THIL TAR NYAM BAIDURYÄ

**ebenmäßig wie die Innenfläche der Hand,**

RANG SCHIN TSCHAM POR NÄ KYUR TSCHIG

**so natürlich glatt wie Lapislazuli.**

## Gebet zum Darbringen von Gaben

---

Dieser Teil der Übung erzeugt großes positives Potenzial. Nachdem die Gaben bereitet sind, sprich das Mantra der Wolken von Darbringungen und segne damit die Gaben. Es bewirkt, dass jeder der zahllosen Buddhas unzählige Gaben empfängt, die wie Regenschauer herniedergehen; deswegen heißt es „Mantra der Wolken von Darbringungen“. Seine Rezitation ist überaus wichtig, denn so empfangen die Buddhas zahllose Gaben und du erlangst dadurch unermessliches Potenzial.

---

HLA TANG MI YI TSCHHÖ PÄ DSÄ

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

NGÖ SU SCHAM TANG YI KYI TRÜL

**– tatsächlich ausgebreitete und geistig erschaffene –**

KÜN SANG TSCHHÖ TRIN LA NA ME

**sowie unübertreffliche Wolken von Samantabhádra-Gaben**

NAM KHÄ KHAM KÜN KHYAB KYUR TSCHIG

**die gesamten Weiten des Raumes erfüllen.**



## Mantra der Wolken von Darbringungen

---

Während du das Mantra sprichst und die Darbringung visualisierst, empfangen die Buddhas die Gaben.

---



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

## Ausgedehnte Kraft der Wahrheit

KÖN TSCHHOG SUM KYI DEN PA TANG

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

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

**des Segens aller Buddhas und Bodhisattvas,**

TSHOG NYI YONG SU DSOG PÄ NGA THANG TSCHHEN PO TANG

**der großen Macht der vollendeten Ansammlungen [von Methode  
und Weisheit] und der unermesslichen, reinen Sphäre der Wirklich-  
keit**

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

**diese Anhäufung von Gaben, verwandelt von den Edlen Bodhisatt-  
vas Samantabhádra, Mandschúschri und anderen, sich unerschöpf-  
lich und weit wie der Himmel erheben, alle Vorstellungskraft über-  
steigend, und in den Augen von Buddhas und Bodhisattvas aller  
zehn Richtungen empfangen werden.**

---

Dies hat folgenden großen Nutzen: Es bewirkt, dass jeder Buddha eines je-  
den Feldes für positives Potenzial wirklich die gesamte Fülle der Gaben emp-  
fängt, die du visualisiert hast.

---

# Der Hauptteil der Meditation zu Guru-Yoga in Verbindung mit Lama Tsongkhapa

## Anrufung (mit angezündetem Räucherstäbchen)



GAN DÄN HLA GYÄ GÖN GYI THUG KA NÄ

**Aus dem Herzen des Beschützers der hundert Gottheiten aus dem Land der Freude**

RAB KAR SCHO SAR PUNG TRÄ TSCHHU DSIN TSER

**erscheint eine Wolke, so weiß wie aufgehäufte, ganz frische Sahne,**

TSCHHÖ KYI GYÄL PO KÜN KHYEN LO SANG TRAG

**darauf der König des Dharma in seiner allumfassenden Weisheit, Losang Traga, mit seinen geistigen Söhnen**



SÄ TANG TSCHÄ PA NÄ DIR SCHEG SU SÖL

**- ich bitte euch, herbeizukommen, an diesen Ort.**

## Bitte um dauerhaftes Leben

DÜN GYI NAM KHAR SENG THRI PÄ DÄ TENG

**Vor mir erscheint im Himmelsraum auf einem Löwenthron, Lotus und Mond**

DSCHHE TSÜN LA MA GYE PÄ DSUM KAR TSCHÄN

**der reine, vollkommene<sup>2</sup> spirituelle Meister mit freudigem Lächeln**

DAG LO DÄ PÄ SÖ NAM SCHING TSCHHOG TU

**- erhabenes Feld positiven Potenzials der Hingabe meines Geistes,**

TÄN PA GYÄ TSCHHIR KÄL GYAR SCHUG SU SÖL

**ich bitte dich, bleibe für hundert Zeitalter, auf dass sich die Lehre entfalte.**

## Ehrerweisung



SCHE TSCHÄ KHYÖN KÜN DSCHÄL WÄ LO TRÖ THUG

**Dein erleuchteter Geist erkennt das gesamte Ausmaß all dessen, was es zu wissen gibt;**



KÄL SANG NA WÄ GYÄN KYUR LEG SCHÄ SUNG

**deine beredte Sprache ist den Ohren der vom Glück Begünstigten kostbarer Schmuck;**



TRAG PÄ PÄL KYI HLAM MER DSE PÄ KU

**dein erwachter Körper erstrahlt mit der Pracht deines Ruhmes,**



THONG THÖ DRÄN PÄ TÖN DÄN LA TSCHHAG TSHÄL

**dich zu sehen, zu hören, zu vergegenwärtigen ist voll der Bedeutung  
– respektvoll verneige ich mich.**

---

Wenn man möchte, kann man nun zurückblättern auf S. 20 und das Gebet zur Darbringung der Gaben, das Mantra der Darbringung sowie den Vers der Ausgedehnten Kraft der Wahrheit hier vor dem Darbringungsvers einfügen\*

---

## Darbringung

YI ONG TSCHHÖ YÖN NA TSHOG ME TOG TANG

**Erfrischendes Wasser zum Trinken, vielerlei Blumen,**

TRI SCHIM DUG PÖ NANG SÄL TRI TSCHHAB SOG

**wohlriechendes Räucherwerk, helles Licht, Duftwasser und  
dergleichen,**



NGÖ SCHAM YI TRÜL TSCHHÖ TRIN GYA TSHO DI

**ein Meer von Wolken tatsächlich ausgebreiteter und geistig  
erschaffener Gaben**

SÖ NAM SCHING TSCHHOG KHYE LA TSCHHÖ PAR BÜL

**bringe ich dir, dem höchsten Feld für positives Potenzial, dar.**

## Bekennnis

KANG SCHIG THOG ME TÛ NÄ SAG PA YI

**Alles, was ich seit anfangsloser Zeit**

LÜ NGAG YI KYI MI GE TSCHI GYI TANG

**an Unheilsamem angesammelt habe mit Körper, Sprache und  
Geist,**

KHYÄ PAR DOM PA SUM KYI MI THÜN TSCHHOG

**insbesondere, was nicht mit den drei Gelübden im Einklang steht,**

NYING NÄ GYÖ PÄ TRAG PÖ SO SOR SCHAG

**bekenne ich mit tiefem Bedauern von Herzen.**

---

Um ausführlich über das Bekenntnis zu meditieren, blättere vor auf S. 38.

---

\* Um ausführlich über Darbringungen für Lama Tsongkhapa zu meditieren, kann man auch S. 37 aufschlagen und dies dem Vers voranstellen.

## Erfreuen

NYIG MÄ TÜ DIR MANG THÖ DRUB LA TSÖN

**Du strebst in diesem Zeitalter des Verfalls nach Studium und Verwirklichung,**

TSCHHÖ GYÄ PANG PÄ TÄL DSCHOR TÖN YÖ TSCHÄ

**gabst der Freiheit und Kostbarkeit des menschlichen Lebens Bedeutung**

GÖN PO KHYÖ KYI LAB TSCHHEN DSÄ PA LA

**dadurch, dass du den acht weltlichen Belangen entsagtest**

DAG TSCHAG SAM PA THAG PÄ YI RANG NGO

**- an deinen weit reichenden Taten, Beschützer, erfreue ich mich.**

---

Um ausführlich über Freude an Lama Tsongkhas Taten zu meditieren, blättere vor auf S.39.

---

## Bitte um das Drehen des Dharma-Rades

DSCHE TSÜN LA MA TAM PA KHYE NAM KYI

**Ehrwürdige, vortreffliche spirituelle MeisterInnen,**

TSCHHÖ KÜ KHA LA KHYEN TSE TSCHHU DSIN THRIG

**lasst aus den Wolken von Weisheit und Mitgefühl, die am Himmel des Dharmakaya sich bilden,**

TSCHI TAR TSHAM PÄ DÜL TSCHÄ DSIN MA LA

**einen Regen tiefgründigen, ausgiebigen Dharmas hernieder kommen,**

SAB GYÄ TSCHHÖ KYI TSCHHAR PA WAB TU SÖL

**wie es den Bedürfnissen derer entspricht, die ihn empfangen.**

---

Stelle dir vor, dass du Lama Tsongkha und den Söhnen seines Herzens ein goldenes Dharma-Rad darbringst.

---

## Widmung

DAG KI TSCHI NYE SAG PÄ GE WA DI

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

TÄN TANG DRO WA KÜN LA KANG PHÄN TANG

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



KHYÄ PAR DSCHE TSÜN LO SANG TRAG PA YI  
**Möge insbesondere die Essenz der Lehren**  
TÄN PÄ NYING PO RING TU SÄL TSICHE SCHOG  
**des ehrbaren Losang Tragpa für lange Zeit leuchten.**

## *Darbringung eines Mandala*

---

(Wenn du eine ausführliche Mandala-Gabe darbringen möchtest, so verwende dafür den Text auf S.319.)

---

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

MÄ TSCHUNG NAM THAR TSANG MÄ THRIM TANG DÄN  
LAB TSCHHEN GYÄL SÄ TSCHO PÄ NYING TOB TSCHHE  
DE TONG TSCHHOG KI RIM NYI NÄL DSCHOR KYI  
LO SANG GYÄL WÄ TÄN TANG DSCHÄL WAR SCHOG

**Möge das positive Potenzial, das aus der Darbringung dieses Mandala an Lama Tsongkhapa und seine beiden geistigen Söhne hervorgeht, dazu führen, dass ich und alle anderen Lebewesen der Lehre des siegreichen Losang (Lama Tsongkhapa) begegnen, dessen wunderbare, befreiende Lebensgeschichte die Regeln der Reinheit aufweist, der den Mut zu den weitreichenden Taten der Nachkommen aller Siegreichen [Buddhas] besitzt und die zwei Stufen jenes Yoga beherrschte, welches Leerheit und höchste Glückseligkeit eint.<sup>3</sup>**

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

## Visualisierung

DE TAR SCHUG TRAG SÖL WA TAB PÄ THÜ / DSCHE TSÜN YAB SÄ SUM KYI THUG  
KA NÄ / Ö SER KAR PO BUG TSCHÄN THRÖ PÄI NE / CHIG TU DRE NÄ RANG  
GI CHI WOR ZUG

**Bewegt durch die Macht dieser kraftvollen Bitte strahlen vom Herzen  
Lama Tsongkhapas und seiner beiden geistigen Söhne weiße Licht-  
strahlen aus, die sich zu einem einzigen Lichtstrahl vereinen, welcher  
an meinem Scheitelpunkt in mich eintritt.**

Ö KAR BU GÄI JUG NGOG LÄ JUNG WÄI / DÜ TSI KAR PO O MÄI DOG CHÄN  
GYI / NÄ DÖN DIG DRIB BAG CHHAG MA LÜ PA / TRÜ NÄ RANG LÜ DANG  
SÄL SHEL TAR GYUR

**Von jenem Kanal aus weißem Licht fließt weißer Nektar wie Milch  
herab, wäscht alle Makel, Krankheiten, Beeinträchtigungen durch  
Geister, Verdunkelungen und deren Spuren sowie alles Unheilsame  
hinweg und mein Körper wird so rein und klar wie Kristall.**

## Gebet an Lama Tsongkhapa in neun Zeilen

NGÖ TRUB KÜN DSCHUNG THUB WANG DOR DSCHE TSCHHANG

**Vadschradhára, Herrscher der Weisen, Quelle aller Verwirklichungen,**

MIG ME TSE WÄ TER TSCHHEN TSCHÄN RÄ SIG

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

TRI ME KHYEN PÄ WANG PO DSCHAM PÄ YANG

**Mandschúschri, Meister makelloser Weisheit,**

[DÜ PUNG MA LÜ DSCHOM DSÄ SANG WÄ DAG]

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

KANG TSCHÄN KHÄ PÄ TSUG GYÄN TSONG KHA PA

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

KYAB SUM KÜN DÜ LA MA SANG GYÄ LA

**erleuchteter spiritueller Meister, der die drei Zufluchten in sich  
vereint,**

GO SUM KÜ PÄ GO NÄ SÖL WA DEB

**ich bitte dich in respektvoller Haltung von Körper, Sprache und Geist:**

RANG SCHÄN MIN TSCHING TRÖL WAR TSCHIN KYI LOB

**Segne uns, auf dass wir zu Reife und Befreiung gelangen,**

TSCHHOG TANG THÜN MONG NGÖ TRUB TSÄL TU SÖL (3x)

**und verhilf uns zu den allgemeinen und höchsten Verwirklichungen. (3x)**

### *Gebet an Lama Tsongkhapa in fünf Zeilen (Mig-tse-ma)*

MIG ME TSE WÄ TER TSCHHEN TSCHÄN RÄ SIG

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

TRI ME KHYEN PÄ WANG PO DSCHAM PÄ YANG

**Mandschúschri, Meister makelloser Weisheit,**

[DÜ PUNG MA LÜ DSCHOM DSÄ SANG WÄ DAG]

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

KANG TSCHÄN KHÄ PÄ TSUG GYÄN TSONG KHA PA

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

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

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

### *Reinigung*

Wenn man Meditationen zur Reinigung in Verbindung mit Guru-Yoga ausübt, geht es vor allem darum, schädliches Karma zu bereinigen, das in Beziehung zum spirituellen Meister angesammelt wurde, z.B. indem man seinem heiligen Körper Schaden zugefügt oder seinen Geist erschüttert hat, Gedanken gehegt hat, die die Hingabe unterbinden, ihn verächtlich gemacht hat, ein Gelöbnis gebrochen hat, das man ihm gegenüber abgelegt hatte – alles, was sich seit anfangloser Zeit an derartigem Karma angesammelt hat. Warum ist es erforderlich, das zu bereinigen? Weil dies jenes schädliche Karma ist, das am schwersten wiegt und uns am stärksten daran hindert, Erleuchtung zu erlangen.

Visualisiere Lama Tsongkhapa und seine beiden geistigen Söhne vor dir. Konzentriere dich insbesondere auf Lama Tsongkhapa und alle Buddhas. Während du das fünfzeilige Gebet rezitierst, das den Namen „Migtsema“ trägt, meditiere auf die übliche Weise über Bereinigung. Dann fahre mit der Rezitation des „Migtsema“ fort und meditiere über die Verwirklichung der sieben Arten von Weisheit. Die ersten vier der Meditationen zum Erlangen von Weisheit bis einschließlich der tiefgründigen Weisheit sind unerlässlich; die übrigen drei können je nach Wunsch und Bedarf angefügt werden.

Während der gesamten Meditationen ist es von große Wichtigkeit, das Gewahrsein und die hingebungsvolle Einstellung zu bewahren, dass derjenige spirituelle Meister oder die Meisterin, welche/r für dich persönlich die Wurzel heilsamer Eigenschaften ist, untrennbar von Lama Tsongkhapa und vom Wesen her die Verbindung aller drei Gottheiten ist – Mandschúschris, der Verkörperung der Weisheit aller Buddhas, Avalokitéschvaras, der Verkörperung des Mitgeföhls aller Buddhas, und Vadschrapánis, der Verkörperung der Kraft aller Buddhas.

---

## *Die sieben Arten der Weisheit*

1. Segnet mich, dass ich **große Weisheit** erlange, die dazu befähigt, die Bedeutung umfassender Schriften ungehindert zu verstehen und zu erklären.

---

Von Lama Tsongkhapa und seinen beiden geistigen Söhnen strahlt große Weisheit aus, die als orangefarbener Nektar in Gestalt der reinen Gottheit Mandschúschri klar erscheint, mit mir verschmilzt, und meinen gesamten Körper erfüllt. Dann strahlen die Nektarpartikel, klar erscheinend in Form von Mandschúschri, in alle Richtungen zu den Buddhas und ihren NachfolgerInnen aus. So wird bewirkt, dass deren große Weisheit in der Erscheinungsform erleuchteter Gottheiten mit mir verschmilzt und meinen gesamten Körper erfüllt.

---

2. Segnet mich, dass ich **klare Weisheit** erlange, die dazu befähigt, schwierige Inhalte ungehindert und genau zu entschlüsseln und auseinanderzuhalten.

---

Von Lama Tsongkhapa und seinen beiden geistigen Söhnen strahlt klare Weisheit aus, die als orangefarbener Nektar in Form der Silben des Mantaras OM AH RA PA TSA NA DHI deutlich erscheint, mit mir verschmilzt, und meinen gesamten Körper erfüllt. Dann strahlen die Partikel des Nektars, klar erscheinend in Form von OM AH RA PA TSA NA DHI, zu allen Buddhas und ihren NachfolgerInnen aus. So wird bewirkt, dass deren klare Weisheit in der Erscheinungsform der Silben OM AH RA PA TSA NA DHI mit mir verschmilzt und meinen gesamten Körper erfüllt.

---

3. Segnet mich, dass ich die **flinke Weisheit** erlange, die Unverständnis, falsches Verständnis und Zweifel ungehindert und rasch durchbricht.

---

Von Lama Tsongkhapa und seinen beiden geistigen Söhnen strahlt schnelle Weisheit aus, die als orangefarbener Nektar in Form der Silbe DHIH klar

erscheint, mit mir verschmilzt, und meinen gesamten Körper erfüllt. Dann strahlen die Partikel des Nektars, klar erscheinend in Form der Silbe DHI, zu allen Buddhas und ihren NachfolgerInnen aus. So wird bewirkt, dass deren schnelle Weisheit in der Erscheinungsform der Silbe DHIH mit mir verschmilzt und meinen gesamten Körper erfüllt.

---

4. Segnet mich, dass ich die **tiefe Weisheit** erlange, die dazu befähigt, die Bedeutung der Schriften ungehindert und tiefgründig zu differenzieren und zu erkennen.

---

Von Lama Tsongkhapa und seinen beiden geistigen Söhnen strahlt tiefe Weisheit aus, die als orangefarbener Nektar in Form der symbolischen Kennzeichen Schwert und Text klar erscheint, mit mir verschmilzt, und meinen gesamten Körper erfüllt. Dann strahlen die Partikel des Nektars, klar erscheinend in Form von Schwert und Text, zu allen Buddhas und ihren NachfolgerInnen aus. So wird bewirkt, dass deren tiefe Weisheit in der Erscheinungsform dieser Kennzeichen mit mir verschmilzt und meinen gesamten Körper erfüllt.

---

5. Segnet mich, dass ich die **Weisheit des Erklärens von Dharma** erlange, die ungehindert präzises, höchstes Verständnis aller Bedeutungen jeglicher Worte der Schriften vermittelt.

---

Von Lama Tsongkhapa und seinen beiden geistigen Söhnen strahlt die Weisheit des Erklärens von Dharma aus, die als orangefarbener Nektar in Form von Texten klar erscheint, mit mir verschmilzt, und meinen gesamten Körper erfüllt. Dann strahlen die Partikel des Nektars, klar erscheinend in Form von Texten, zu allen Buddhas und ihren NachfolgerInnen aus. So wird bewirkt, dass deren Weisheit des Erklärens von Dharma in der Erscheinungsform von Texten mit mir verschmilzt und meinen gesamten Körper erfüllt.

---

6. Segnet mich, dass ich die **Weisheit des Debattierens** erlange, die dazu befähigt, die Übel schlecht geführter Debatte ungehindert zu überwinden.

---

Von Lama Tsongkhapa und seinen beiden geistigen Söhnen strahlt die Weisheit des Debattierens aus, die als orangefarbener Nektar in Form von Rädern aus Schwertern klar erscheint, mit mir verschmilzt, und meinen gesamten Körper erfüllt. Dann strahlen die Partikel des Nektars, klar erscheinend in Form von Rädern aus Schwertern, zu allen Buddhas und ihren NachfolgerInnen aus. So wird bewirkt, dass deren schnelle Weisheit in der Erscheinungsform von Rädern aus Schwertern mit mir verschmilzt und meinen gesamten Körper erfüllt.

---

7. Segnet mich, dass ich die **Weisheit des Verfassens von Schriften** erlange, die Bedeutung und Laute vervollkommnet und klares Verständnis und Glück vermittelt.

---

Von Lama Tsongkhapa und seinen beiden geistigen Söhnen strahlt die Weisheit des Verfassens von Schriften aus, die als orangefarbener Nektar in Form von Schriften klar erscheint, mit mir verschmilzt, und meinen gesamten Körper erfüllt. Dann strahlen die Partikel des Nektars, klar erscheinend in Form von Schriften, zu allen Buddhas und ihren NachfolgerInnen aus, sodass deren schnelle Weisheit in der Erscheinungsform von Schriften mit mir verschmilzt und meinen gesamten Körper erfüllt.

---

## **Bitten**

SCHUNG TÖN DSCHE LA TUG PA ME PA YI

**Bitte segnet mich, die tiefe Weisheit zu erlangen,**

SAB MÖ SCHE RAB THOB PAR TSCHIN KYI LOB

**die die Bedeutung der Schriften ungehindert entschlüsselt;**

THÖ SAM GOM PÄ SCHE RAB PHEL TU SÖL

**lasst die Weisheit zunehmen, die beim Hören, Nachdenken und Meditieren entsteht;**

TSCHHÄ TSÖ TSOM PÄ LO TRÖ GYÄ TU SÖL

**lasst die Weisheit des Erklärens, Debattierens und Verfassens von Schriften zu voller Entfaltung gelangen**

TSCHHOG TANG THÜN MONG NGÖ TRUB TSÄL TU SÖL

**gewährt die allgemeinen und höchsten Verwirklichungen**

NYUR TU KHYE RANG TA PUR TSCHIN KYI LOB

**und segnet mich, dass ich euch bald in allem gleiche.**

DE TSCHHEN HLÄN KYE YE SCHE TSCHHAR TU SÖL

**Lasst die transzendente Weisheit gleichzeitiger großer Glückseligkeit sich erheben,**

NGÖ DSIN THRÜL WÄ TRI MA SEL TU SÖL

**tilgt die Makel der Täuschung, anzunehmen,  
[etwas] sei wahrhaft existent,**

SEM NYI THE TSHOM TRA WA TSCHÄ TU SÖL

**durchtrennt das Netz der Zweifel dualistischer Einstellungen**

NYUR TU KHYE RANG TA PUR TSCHIN KYI LOB

**und segnet mich, dass ich euch bald in allem gleiche.**



## **Die Grundlage aller guten Eigenschaften**

Die Grundlage aller guten Eigenschaften ist der gütige ehrwürdige [spirituelle Meister oder die Meisterin].

In der richtigen Weise auf ihn [oder sie] zu vertrauen ist die Wurzel des Pfades.

Segne mich, dass ich dies vollständig erkenne  
und mit vielerlei Bemühung und großem Respekt auf ihn  
[oder sie] vertraue.

Dieses eine Mal habe ich einen menschlichen Körper erlangt,  
der Muße gewährt.

Segne mich, dass ich erkenne, wie selten das ist  
und von welcher großer Bedeutung, und daraufhin Tag und Nacht stets  
darauf bedacht bin, mir das Wesentliche davon zunutze zu machen.

Körper und Leben sind unbeständig wie Luftblasen im Wasser.

Segne mich, dass ich bedenke, wie schnell sie verfallen  
und der Tod kommt,  
und dass nach dem Tod wie der Schatten dem Körper  
die Wirkung weißer und schwarzer Taten uns folgt,  
so dass die feste Gewissheit darüber  
mich veranlasst, stets sorgsam darauf zu achten,  
dass ich auch die geringste schädliche Handlung aufgebe  
und die Ansammlung heilsamer Taten vollende.

Auf die Vorzüge des Daseinskreislaufes ist kein Verlass,  
nie stellen sie zufrieden, öffnen allem Unglück die Tür.

Segne mich, dass ich diese Nachteile erkenne  
und in mir der starke Wunsch nach dem Glück der Befreiung entsteht.

Dieses makellose Bestreben lässt Achtsamkeit,  
wachsame Selbstüberprüfung und Sorgsamkeit im Verhalten entstehen.  
Einhaltung der Gelübde zur eigenen Befreiung ist die Wurzel der Lehre.  
Segne mich, dass ich dies zum Kern meiner Übung mache.

So wie ich in das Meer des Daseins geraten bin,  
so ergeht es auch all den anderen Wesen, meinen Müttern.  
Segne mich, dies zu erkennen und die Einstellung höchster Erleuchtung  
hervorzubringen,  
die Verantwortung dafür übernimmt, dass alle Befreiung erlangen.

Mit dieser Einstellung allein, ohne sich in den drei Arten  
ethischer Disziplin zu üben, ist Befreiung jedoch nicht erreichbar.  
Segne mich, dass ich dies klar erkenne und mich sehr bemühe,  
die Gelübde der Nachkommen Buddhas einzuhalten [die Bodhisattva  
Gelübde].

Segne mich, dass ich Ablenkungen durch verkehrte Objekte  
zur Ruhe bringe und die Bedeutung der Wirklichkeit genau untersuche,  
so dass ich den Weg von Stille Verweilen und Besonderer Einsicht  
schnell im Strom meines Geistes vereine.

Bin ich durch Übung des Weges, der [allen Fahrzeugen] gemeinsam ist,  
zu einem reinen Gefäß geworden, so segne mich,  
dass ich schnell und leicht durch die erhabene Pforte  
der vom Glück Begünstigten in das höchste,  
das Diamant-Fahrzeug, eintreten möge.

Zu dieser Zeit ist die Einhaltung der Versprechen,  
die damit verbunden sind, Grundlage der zwei Arten von Verwirklichung.  
Segne mich, dass ich mir dessen zutiefst gewiss bin  
und mein Leben hingeben würde, um sie einzuhalten.

Segne mich, dass ich sodann die eigentliche Bedeutung  
der zwei Stufen, die Essenz des Tantra, erkenne,



unablässig voll Eifer die vier Sitzungen höchsten Yogas ausübe  
und vollende, entsprechend den Worten des Heiligen [Lehrers oder  
der Lehrerin].

Mögen die geistigen LehrerInnen, die diesen vorzüglichen Weg aufweisen,  
und die Freunde, die sich korrekt darin üben, noch lange leben.  
Bitte segne mich, alle Hindernisse, außen wie innen,  
ganz und gar zur Ruhe bringen zu können.

Möge ich in allen Leben nie von reinen spirituellen MeisterInnen  
getrennt sein  
und mich der Herrlichkeit des Dharma erfreuen.  
Möge ich die guten Eigenschaften der Stufen und Pfade vollenden  
und rasch den Zustand Vadschradhāras erreichen.

### *Eintritt des spirituellen Meisters in mein Herz*

PÄL DÄN TSA WÄ LA MA RIN PO TSCHE

**Ich bitte dich, prachtvoller, kostbarer spiritueller Meister\*,  
Wurzel [des Heilsamen],**

DAG KI NYING KAR PÄD DÄ TENG SCHUG LA

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

KA TRIN TSCHEHEN PÖ GO NÄ DSCHE SUNG TE

**nimm mich voll Güte in deine Obhut**

KU SUNG THUG KYI NGÖ TRUB TSÄL DU SÖL

**und gewähre mir die Verwirklichung  
der vollkommenen Qualitäten von Körper, Sprache und Geist.**

PÄL DÄN TSA WÄ LA MA RIN PO TSCHE

**Ich bitte dich, prachtvoller, kostbarer spiritueller Meister\*,  
Wurzel [des Heilsamen],**

DAG KI NYING KAR PÄD DÄ TENG SCHUG LA

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

KA TRIN TSCHEHEN PÖ GO NÄ DSCHE SUNG TE

**nimm mich voll Güte in deine Obhut**

TSCHEG TANG THÜN MONG NGÖ TRUB TSÄL TU SÖL

**und gewähre mir die allgemeinen und höchsten Verwirklichungen.**

---

\* oder prachtvolle, kostbare spirituelle Meisterin

PÄL DÄN TSA WÄ LA MA RIN PO TSCHE

**Ich bitte dich, prachtvoller, kostbarer spiritueller Meister\*,  
Wurzel [des Heilsamen],**

DAG KI NYING KAR PÄD DÄ TENG SCHUG LA

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

KA TRIN TSCHEEN PÖ GO NÄ DSCHE SUNG TE

**nimm mich voll Güte in deine Obhut**

TSCHEANG TSCHEHUB NYING PÖ PAR TU TÄN PAR SCHUG

**und bleibe stets bei mir, bis ich die Essenz der Erleuchtung erlange.**

---

Wenn du eine Ermächtigung zum Höchsten Yoga-Tantra erhalten hast, tritt der spirituelle Meister in dein Herz ein. Andernfalls visualisiere, dass er zu Licht wird und sich an dem Punkt zwischen deinen Augenbrauen in dich auflöst und auf diese Weise deinen Körper, deine Sprache und deinen Geist segnet und verwandelt.

---

## *Widmung*

TSHÜL THRIM TSANG ZHING MANG DU THÖ PA DANG

**Möge ich ein befreiendes Leben in reiner ethischer Disziplin**

JANG SEM JONG DANG TA CHÖ TSANG PA SOG

**und ausgiebigem Studium des Dharma verbringen,**

LO ZANG GYÄL WA NYI PÄI TÄN PA LA

**mich im Erleuchtungsgeist üben sowie reine Sicht und reines  
Verhalten entwickeln,**

SE LÄ ME WÄI NAM THAR KHYONG PAR SCHOG

**ohne je die Lehre Lama Tsongkhas,  
der wie ein zweiter Buddha war, zu verfälschen.**

TSHE RAB KÜN TU GYÄL WA TSONG KHA PÄ

**Möge die Kraft des ruhmreichen Lama Tsongkhapa,**

THEG TSCHEHOG SCHE NYEN NGÖ SU DSÄ PÄ THÜ

**die sich in den spirituellen LehrerInnen des Großen Fahrzeugs  
offenbart,**

GYÄL WÄ NGAG PÄ LAM SANG TE NYI LÄ

**bewirken, dass ich in all meinen Leben mich keinen Augenblick lang**

KÄ TSCHEG TSAM YANG DOG PAR MA KYUR TSCHEG

**von dem edlen Pfad abwende, den die Siegreichen preisen.**

PÄL DÄN LA MA KHYE KU TSCHI DRA TANG

**Welches deine Gestalt auch sein mag, glorreicher spiritueller  
Meister\*,**

KHOR TANG KU TSHE TSHÄ TANG SCHING KHAM SOG

**welche Wesen dich auch umgeben mögen, und wie deine  
Lebensspanne,**

KHYÖ KYI TSHÄN TSCHHOG SANG PO TSCHI DRA WAR

**dein reiner Bereich und deine vortrefflichen Merkmale auch sein  
mögen,**

TE DRA KHO NAR DAG SOG GYUR WAR SCHOG

**mögen wir all dies gleichermaßen erlangen.**

PÄL DÄN LA MÄ KU TSHE TÄN PA TANG

**Mögen die großartigen spirituellen MeisterInnen ein langes,  
gesundes Leben haben;**

KHA NYAM YONG LA DE KYI DSCHUNG WA TANG

**möge all den Wesen, die die Weiten des Raumes erfüllen,  
Glück und Freude zukommen;**

DAG SCHÄN MA LÜ TSHOG SAG DRIB DSCHANG NÄ

**mögen ich und alle anderen ausnahmslos Heilsames entwickeln  
und beseitigen, was uns verdunkelt,**

NYUR TU SANG GYÄ THOB PAR TSCHIN KYI LOB

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

PÄL DÄN LA MÄ NAM PAR THAR PA LA

**Möge ich nicht einmal einen Augenblick lang**

KÄ TSCHIG TSAM YANG LOG TA MI KYE SCHING

**verkehrte Ansichten über die Befreiungsgeschichte der glorreichen  
spirituellen MeisterInnen entwickeln.**

TSCHI DSÄ LEG PAR THONG WÄ MÖ KÜ KYI

**Möge ich, was sie tun, als förderlich sehen,**

LA MÄ TSCHIN LAB SEM LA DSCHUG PAR SCHOG

**und möge durch diese respektvolle Hinwendung der Segen  
der spirituellen MeisterInnen in mein Herz eintreten.**

## *Widmungsgebet für alle Übungen des Guru-Yoga*

Möge das positive Potenzial aller drei Zeiten, das ich und andere Lebewesen sowie Buddhas und Bodhisattvas geschaffen haben, bewirken, dass ich, meine Angehörigen, alle, die in dieser Organisation ihren Studien und Übungen nachgehen, und alle, die sie unterstützen, sowie alle übrigen Lebewesen in allen künftigen Leben vollkommen qualifizierten tugendhaften Freunden und Freundinnen des Mahayana begegnen.

Mögen wir sie von unserer Seite aus stets als Erleuchtete sehen.

Mögen wir stets so handeln, dass es den hehren Geist der tugendhaften Freunde und Freundinnen mit Freude erfüllt.

Mögen wir stets fähig sein, ihre heiligen Wünsche sogleich zu erfüllen.

---

Hier kann man die speziellen FPMT-Widmungsgebete und die Gebete für das lange Leben unserer spirituellen MeisterInnen anschließen, die ab S. 323 aufgeführt sind.

---



# Ausführliche Meditationen zum Guru Yoga in Verbindung mit Lama Tsongkhapa

## Meditation zur Darbringung

---

Sei mit sämtlichen Gaben großzügig gegenüber allen Lebewesen, so dass ihr sie gemeinsam darbringen könnt. Bringe alle Gaben dar, die sich im Raum und in der Umgebung des Zentrums befinden, in dem du dich aufhältst, sowie in den Schreinträumen aller FPMT-Zentren, in Lama Zopa Rinpotsches Haus in den USA, in den Häusern aller seiner SchülerInnen usw. Denke daran, dass die Natur all dieser Gaben darin besteht, Glückseligkeit zu schenken, und dass du mit ihrer Darbringung grenzenlose Glückseligkeit im Geist derjenigen hervorrufst, die das Feld für positives Potenzial ausmachen, und deren Essenz der spirituelle Meister verkörpert.

Bringe 108 Mal, 21 Mal oder so oft wie möglich folgenden Gruppen von Wesen Gaben dar:

---

- Lama Tsongkhapa und seinen beiden engsten Schülern. Denke daran, dass alle Buddhas, aller Dharma und Sangha sowie sämtliche Statuen, Stupas und Schriften aller zehn Richtungen in ihnen verkörpert sind, und dass die Essenz all dessen im spirituellen Meister personifiziert ist.
- allen Buddhas, allem Dharma und dem gesamten Sangha in allen zehn Richtungen – essenziell verkörpert im spirituellen Meister.
- allen heiligen Dingen in allen zehn Richtungen - essenziell verkörpert im spirituellen Meister.
- den acht Medizin-Buddhas, um zu bewirken, dass, was du tust, gelingt; dem Bodhisattva Kschitigarbha, um zu bewirken, dass sich die Wünsche aller Lebewesen sogleich erfüllen, an den tausendarmigen Avalokitéschvara, um großes Mitgefühl zu bewirken – die Essenz all dessen verkörpert im spirituellen Meister.
- allen heiligen Gegenständen (Statuen, Stupas, Schriften, Gebetsmühlen usw.), allen spirituellen MeisterInnen und Reliquien, einschließlich derer in Indien, vor allem dem Stupa in Bodhgaya (es-

- senziell verkörpert im spirituellen Meister),
- in Tibet vor allem dem Kloster Samye (essenziell verkörpert im spirituellen Meister),
  - in Nepal vor allem den Stupas in Swayambunath und Bouddhanath (essenziell verkörpert im spirituellen Meister),
  - und überall auf der Welt, z.B. in Burma, Sri Lanka und Thailand, und im gesamten Universum. Die Essenz all dessen ist verkörpert im spirituellen Meister oder der Meisterin.

---

Im Anschluss an diese Meditation kehre zurück zu S. 23.

---

## ***Meditation zum Bekenntnis***

---

Denke an die folgenden schädlichen Karmas und lass starkes Bedauern darüber aufkommen:

---

Die allgemeinen schädlichen Karmas, die nicht nur heute, sondern jeden Tag, diese Woche, diesen Monat, dieses Jahr, seit der Geburt und seit jeher in früheren Leben angesammelt wurden (Töten, Stehlen, sexuelle Fehltaten, Lügen, Zwietracht säen, verletzende Worte, Geschwätz, Gier, Böswilligkeit und falsche Ansichten hegen),

Die besonderen schädlichen Karmas, die dadurch angesammelt wurden, dass Pratimókscha-, Bodhisattva- und Tantra-Gelübde übertreten und heilige Versprechen gebrochen wurden, sowie schwerstwiegendes schädliches Karma, das gegenüber dem tugendhaften Freund geschaffen wurde.

Denke daran, was schädliches Karma ist: jede Aktivität, die von Unwissenheit, Ärger und Anhaften, Festhalten am Ich oder irgendwelchen anderen Verblendungen motiviert ist.

Bekenne all dies mit einem Gefühl großer Dringlichkeit und bedenke, dass diese unheilsamen Eindrücke millionenfach schädlicher sind als alles Gift und alle Verunreinigung in der Außenwelt. Entwickle den starken Wunsch zu bereinigen.

Stelle dir vor, dass die Gestalt Vadschradháras im Herzen von Lama Tsongkhapa und seiner beiden Schüler sich in Vadschrasattva umwandelt und sich ein Ebenbild davon über den Scheitelpunkt deines Kopfes erhebt.

Während du nun das Vadschrasattva-Mantra rezitierst (s. S. 204), visualisiere die drei Methoden der Reinigung (s. S. 209). Visualisiere dabei, dass sich alle Lebewesen auf einer Mondscheibe in deinem Herzen befinden und gleichfalls gereinigt werden. Entwickle starkes Vertrauen, dass du jegliches schädliche Karma vollständig bereinigt hast, insbesondere Übertretungen der drei Arten von Gelübden.

Anschließend lege ein Versprechen ab, diejenigen schädlichen Handlungen, derer du dich leicht enthalten kann, nie wieder zu begehen und diejenigen, von denen du schwer lassen kannst, einen Tag, eine Stunde oder wenigstens ein paar Sekunden lang nicht mehr zu begehen.

Der spirituelle Meister Vadschrasattva ist von großer Freude erfüllt und wird zu Licht. Dieses löst sich an dem Punkt zwischen deinen Augenbrauen in dich auf und erfüllt deinen Körper, deine Sprache und deinen Geist vollkommen mit seinem Segen.

---

Im Anschluss an diese Meditation kehre zurück zu S. 23.

---

## *Meditation über Freude*

Freue dich zunächst darüber, dass Lama Tsongkhapa in einem Zeitalter des Niedergangs den Dharma auf reine Weise verwirklicht und dadurch den Pfad der Erleuchtung vollendet hat. Freue dich darüber, dass er frei von den Makeln der acht dunklen weltlichen Belange, der acht gemischten weltlichen Belange und auch der hellen weltlichen Belange war.

Dann freue dich über die weit reichenden Taten, die Lama Tsongkhapa zur Förderung der Lehre des Buddha und zum Nutzen aller Lebewesen vollbrachte. Durch seine klaren Erläuterungen machte er es uns leicht, die Lehre fehlerfrei zu verstehen und umzusetzen, ohne durch falsche Ansichten Zeit zu verlieren.

Um die Freude weiterzuentwickeln, denke daran, wie Lama Tsongkhapa

- Hunderte von Schriften aller Lehren des Dharma über Sutra und Tantra sowie die Kommentare der großen indischen und tibetischen Yogis und Gelehrten dazu ausgiebig studierte, Unterweisungen aus den Traditionen von Sakya, Kagyü und Nyingma empfangte, die Bedeutung all dieser Lehren bedachte, erforschte, was richtig war, fehlerloses Verständnis gewann, darüber meditierte und makellose Erkenntnis und Verwirklichungen erlangte.
- 18 Bücher verfasste, in denen er die Schriften von Sutra und Tantra erklärte und dabei seinen Standpunkt mit Hunderten von Beweisen untermauerte, insbesondere hinsichtlich der schwierigen und subtilen Punkte, bei denen anderen berühmten Meditationsmeistern und Gelehrten Fehler unterlaufen waren, wie z.B. den Feinheiten der Entwicklung von Stille Verweilen (Schámatha) und der Prasángika-Sicht des Mittleren Weges. All diese Inhalte hat er aufs Klarste erläutert.
- die drei Arten von Gelübden vollständig makellos einhielt und Klöster mit zahlreichen Praktizierenden gründete, die die Gelübde wahrten.
- sich in seinem Leben schwierigen Übungen widmete, 3.500.000 Niederwerfungen vor den 35 Bekenntnis-Buddhas, über eine Million Mandala-Darbringungen und Ähnliches mehr vollendete.
- heilige Gegenstände schuf, das große Gebetsfest ins Leben rief usw.
- zahlreiche Schüler ausbildete und anleitete, die später Erleuchtung erlangten und ihrerseits wiederum viele andere zur Erleuchtung brachten. So entstand eine große Anzahl Klöster, in denen die Lehre aufrechterhalten wurde und aus denen große Bodhisattvas, Tantra Praktizierende und qualifizierte spirituelle Lehrer hervorgingen.
- uns noch heute durch seine Lehren anleitet. Dank seiner Güte üben wir uns somit in den drei Grundprinzipien des Weges, können jeden Tag Schädliches bereinigen und immenses positives Potenzial entwickeln. Unser Verständnis des Dharma stammt von Lehrern, deren Wissen auf den Erkenntnissen Lama Tsongkhapas beruht. Auf diese Weise weist uns Lama Tsongkhapa den Weg zu Befreiung und Erleuchtung.



Entwickle große Freude, indem du dir klarmachst, wie bahnbrechend das alles ist. Lama Tsongkhapa erhellte den Dharma, wie die Sonne täglich mit ihrem Aufgehen diese Welt erhellt. Spüre die Freude darüber im Herzen. Jedes Mal, wenn wir diese Freude entwickeln, schaffen wir Ursachen dafür, Lama Tsongkhapa zu gleichen und den Sinn unseres Lebens zu erfüllen.

Am Ende der Meditation widme das daraus entstandene positive Potenzial: „Möge ich dadurch, dass ich alle Qualitäten Lama Tsongkhas in mir habe, von nun an und in allen künftigen Leben imstande sein, die Lehre des Buddha umfassend zu fördern und allen Lebewesen weit reichenden Nutzen zu bringen.“

---

Im Anschluss an diese Meditation kehre zurück zu S. 24.

---

### ***Bemerkungen zu dieser Praxis***

#### *Vorbereiten von Altar und Schreinraum*




Stelle von dir aus gesehen von links nach rechts eine vollständige Reihe von Schalen für die Darbringung von Gaben auf den Altar.

HINWEIS: Wenn man ganz vorne Plätze für Mönche und Nonnen herrichtet, ist es üblich, dass Mönche (von den Plätzen gegenüber des Throns aus gesehen) links und Nonnen rechts vom Thron sitzen.

Während „großer Pudschas“ (darunter versteht man Selbst-Einweihungen, lange Pudschas, solche mit ausgiebiger Darbringung von Gaben usw.), kann man dem spirituellen Meister oder der Meisterin bzw. dem Gesche ein Räucherstäbchen anbieten, das er oder sie dann während der Anrufungsverse in die Höhe hält.

### ***Ritualgegenstände***

Man sollte Vadschra und Glocke sowie geeignete Gegenstände für die Mandala-Darbringung verwenden.

HINWEIS: Am Rand des vorliegenden Textes sind durchgehend kleine Symbole, zum Beispiel eine Glocke  oder unterschiedliche Handgesten (Mudras) wie z.B. die Mudra der Ehrerbietung  oder zum Offenbaren des Vadschra  eingefügt, um für die Praktizierenden ersichtlich zu machen, wo Instrumente zum Einsatz kommen und wo bestimmte Handgesten angemessen sind. Mit diesen Angaben möchten wir jenen, die mit diesem Bestandteil der tantrischen Praxis noch nicht vertraut sind, die Übung erleichtern.

## **Anmerkungen**

1. Das erste „schnell“ bezieht sich auf die Ausübung der unteren (Kriya-)Tantra-Klasse, die schneller zur Erleuchtung führt als die Paramitayana-Praxis des Mahayana. „Noch schneller“ bezieht sich auf das Yoga-Tantra, das die Schnelligkeit der unteren Tantra-Klasse noch übertrifft und es dadurch ermöglicht, Erleuchtung innerhalb eines einzigen kurzen Lebens zu erlangen. Die Lehre Lama Tsongkhas, welche die Methode beinhaltet, die drei Gottheiten miteinander zu verbinden, ermöglicht es darüber hinaus, Erleuchtung noch schneller zu erreichen, nämlich während einer kurzen Lebensspanne im Zeitalter des Verfalls

2. Das tibetische Wort Dschetsün, das Lama Zopa Rinpotsche im Englischen als „rein und vollkommen“ wiedergibt, ist ein Ehrentitel, der vielerlei Bedeutung beinhalten kann: Die Silbe „Dsche“ kann darauf hinweisen, dass jemand 1) diesem Leben entsagt hat, 2) dem Daseinskreislauf entsagt hat, 3) keine selbstsüchtigen Gedanken hat, 4) die Unwissenheit beseitigt hat, die an einem wahrhaft existenten ich festhält, 5) gewöhnliche Erscheinungsweisen aufgegeben hat und 6) die dualistische Sichtweise sowie auch deren subtile beeinträchtigende Eindrücke zum Aufhören gebracht hat. Die Silbe „Tsün“ weist auf Disziplin und Reinheit hin: Verwirklichung 1) des Weges der Wesen geringerer Fähigkeiten, 2) des Weges der Wesen mittlerer Fähigkeiten und 3) des Weges der Wesen höherer Fähigkeiten. Die subtile Bedeutung von „Dschetsün“ legt nahe, dass die so bezeichnete Person die vollkommenen Qualitäten der Beendigung besitzt und die Weisheit untrennbarer Glückseligkeit und Leerheit, den Dharmakaya, verwirklicht hat.

3. Dieser Vers entstammt der ausführlichen Fassung eines Gebets, das die Bitte um Begegnung mit den Lehren Lama Tsongkhas enthält und all ihre besonderen Qualitäten zum Ausdruck bringt. Der erste Päntschen Lama Losang Tschökyi Gyältsän berichtete von einer Geschichte, die besagt, den Lehren Lama Tsongkhas zu begegnen sei noch seltener als in dem reinen Bereich eines Buddha geboren zu werden.

### **Zur Herkunft des Textes:**

Der ursprüngliche Text wurde von Dül Nagpa Paldän verfasst; ins Englische übersetzt und mit zusätzlichen Gebeten und Erläuterungen versehen von Lama Zopa Rinpotsche. Leicht redigiert und geglättet von der ehrwürdigen Constance Miller, FPMT Bildungsstelle, August 1999. Überarbeitete Fassung, Juli 2001. Aktualisiert Dezember 2003, August 2006.

Anhang: Die ausführlichen Meditationen zum Guru-Yoga in Verbindung mit Lama Tsongkhapa entstammen der Lama-Tsongkhapa-Klausur am Istituto Lama Tzong Khapa, Pomaia, Italien im September 2004 und wurden von der ehrwürdigen Sarah Thresher in der vorliegenden Form zur Verfügung gestellt. Leicht redigiert von der ehrwürdigen Gyalten Mindröl, FPMT Bildungsstelle, August 2006.

Deutsche Übersetzung auf der Grundlage des tibetischen Textes erstellt von Conni Krause, FPMT Übersetzungsdienst, Mai 2009.

# Übung ausgiebiger Darbringung



*Umfassendes positives Potenzial  
entwickeln*

*Übungen und Erläuterung von  
Lama Zopa Rinpotsche*



# *Dem Buddha nur eine Blume darbringen*

## *Einführung in die Übung des Darbringens von Lama Zopa Rinpotsche*

Wir befassen uns nun mit der Übung ausgiebigen Darbringens vieler Gaben. Dafür, denke ich, es ist wichtig zu verstehen, welcher unvorstellbare Nutzen dies hervorbringt. Ein solches Verständnis ist von großer Bedeutung. Einer Statue des Buddha eine Blume darzubringen, schafft Ursachen, die nie aufhören werden zu wirken, bis man Befreiung erreicht. Sie erstrecken sich nicht nur auf all die Annehmlichkeiten, die wir je im Daseinskreislauf genossen haben, und das Glück, das wir in Zukunft noch darin genießen werden, sondern gehen noch weit darüber hinaus.

„Bis man Befreiung erreicht“ bezieht sich nicht nur auf die Befreiung vom Daseinskreislauf. Es bezieht sich auf die große Befreiung, die vollständige Erleuchtung, jenen Zustand ohne Kummer und Leid, der weder im Extrem des Daseinskreislaufes noch des jenseitigen Friedens verharret und in dem sämtliche groben und feinen Makel des Geistes beseitigt und alle Qualitäten vollkommen entwickelt sind. Schon um bloße Befreiung vom Daseinskreislauf zu erlangen, müssen wir alle Pfade vollenden. Befreiung tritt nicht plötzlich einfach so auf, ohne dass zuvor die erforderlichen Schritte auf dem Weg erfolgt sind. Wenn es heißt, dass die Darbringung einer Blume an eine Buddha-Statue Befreiung bewirkt, so müssen wir dies so verstehen, dass sie zum Anlass wird, den gesamten Weg dahin, jeden einzelnen Pfad und die Erkenntnisschritte auf je-

dem dieser Pfade zu verwirklichen. Es wird zur Ursache dafür, dass wir die große Befreiung und vollständige Erleuchtung erlangen.

Das mag uns eine Vorstellung davon verschaffen, welch unglaublichen Nutzen es beinhaltet, einer Buddha-Statue eine Blume darzubringen: Alle Annehmlichkeiten, die wir je im Daseinskreislauf erlebt haben, alles zukünftige Glück im Daseinskreislauf und darüber hinaus der gesamte Weg zur Befreiung und zur Erleuchtung; und selbst nachdem wir die große Befreiung erlangt haben, setzt sich der Nutzen dieser Darbringung noch weiter fort, denn dann sind wir imstande, unzähligen Lebewesen Nutzen zu erweisen. Denjenigen, welchen es an zeitweisem Glück mangelt, verhelfen wir zu zeitweisem Glück. Denjenigen, welchen es an letztendlichem Glück fehlt, verhelfen wir zu letztendlichem Glück. Wir verschaffen nicht nur einem, sondern zahllosen Lebewesen ein Glück nach dem anderen bis hin zur Erleuchtung. Dieser Prozess setzt sich immer weiter fort, bis jede/r erleuchtet ist.

All dieser Nutzen geht daraus hervor, dass wir eine winzige Blume oder ein einziges Reiskorn darbringen. Wir sind uns dessen nicht gewahr, dass wir damit unendliche Himmelreiche von Nutzen schaffen und was wir dadurch Leben für Leben alles erreichen und genießen können. Schon allein die Vortrefflichkeiten im Daseinskreislauf sind erstaunlich, ganz zu schweigen von den unglaublichen Erkenntnissen und Verwirklichungen, die uns in die Lage versetzen, den Lebewesen im tiefsten Sinne zu nutzen und sie aus dem Ozean des Leids im Daseinskreislauf und dessen Ursachen, Verblendungen und Karma, zu retten.

All das gilt nicht nur für das Darbringen von Blumen. Als ich im Deer Park Centre den Nutzen des Darbringens von Blumen an eine Buddha-Statue erklärt hatte, gingen am nächsten Tag alle Teilnehmer los und kauften Blumen. Aber die Blume ist nur ein Beispiel; das heißt nicht, dass das Gesagte sich nur auf Blumen bezieht; der Nutzen entsteht bei jeder Darbringung.

Es ist keineswegs so, dass es weniger Nutzen schafft, einer Statue etwas darzubringen, als einem tatsächlichen Buddha etwas darzubringen. Zu Lebzeiten Buddhas fragte ihn ein Bodhisattva mit dem Namen „Der, dessen Anblick bedeutsam ist“: „Gegenwärtig sehen wir den Buddha und können ihm Gaben darbringen. Was aber sollen die Wesen der Zukunft tun, die den Buddha nicht mehr erblicken können?“ Buddha antwortete: „Es liegt kein Unterschied darin, ob man mir jetzt Gaben

darbringt oder in Zukunft einer Statue von mir Gaben darbringt.“

Desgleichen besteht kein Unterschied darin, ob man die Gabe vor einer Buddha-Statue oder vor einem visualisierten Buddha darbringt. Auch ohne Statue hat es unvorstellbaren und unerschöpflichen Nutzen, an den Buddha zu denken und ihm etwas darzubringen. Die Qualitäten des Buddha sind unermesslich; er vollendete beide Arten positiven Potenzials und setzte allen Makeln des Geistes ein Ende. Aus eben diesem Grund sind alle Taten, die man in seinem Sinne vollbringt, von unermesslichem Nutzen und übersteigen jedes Vorstellungsvermögen. Seine Qualitäten gehen über jeden Vergleich hinaus. Die unendlichen Himmelreiche von Nutzen, die wir erlangen, entsprechen den Qualitäten des Buddha, und Buddha erreichte diese unendlichen Qualitäten, um uns seine Hilfe zukommen zu lassen. All diese Qualitäten wurzeln im Mitgefühl. Mitgefühl veranlasst die Verwirklichung des Erleuchtungsgeistes, die mutige Einstellung, volle Verantwortung für die Befreiung unzähliger Wesen von allem Leid zu übernehmen und sie zur Erleuchtung zu bringen. Mit dieser Einstellung wird die Erleuchtung für alle Lebewesen verwirklicht.

Wir müssen uns klar machen, dass jede Gabe, die wir im Alltag dem Buddha darbringen, all diese unfassbaren Wirkungen hat. Folglich sollten wir uns keine Gelegenheit dazu entgehen lassen, die wir in diesem Leben haben, wie viel uns auch davon noch bleibt - in den Jahren, Monaten, Wochen, Tagen, Stunden, Minuten oder Sekunden, bis der Tod uns ereilt. Es handelt sich um eine leichte Übung, deren Ergebnis unerschöpfliches Glück bringt, und zwar nicht nur zeitweises, sondern letztendliches Glück und die Fähigkeit, alle Lebewesen zur Erleuchtung zu bringen.

Man kann so vieles im Leben in einem Ausmaß genießen, das dem endlosen Himmelsraum gleicht. Man kann das Leben die ganze Zeit über mit Sinn erfüllen. Sobald man all dieses positive Potenzial entwickelt hat, widmet man es den unzähligen Wesen, die in Höllenbereichen leben, den unzähligen hungrigen Geistern, Tieren, Menschen, Halbgöttern, Göttern und sogar jenen, die vom Daseinskreislauf befreit sind sowie den Bodhisattvas. Man widmet es ihrer aller Erleuchtung. Man sammelt all das positive Potenzial nicht nur an, sondern gibt es weiter an alle Lebewesen zu ihrem Glück. Auch das ist eine unvergleichliche Möglichkeit, das Leben zu genießen!

Unser Leben ist voll von Gelegenheiten dazu; es ist unfassbar, was wir damit alles bewirken können. Es ist so einfach, Erkenntnisse und Verwirklichung zu erlangen. Man kann nicht nur einmal, sondern viele Male am Tag, wie auch in der Nacht üben, etwas darzubringen. Ernten auf einem Feld kann man nicht jederzeit kultivieren – man muss sich an bestimmte Jahreszeiten halten. Aber das Feld für positives Potenzial kann man unablässig bestellen und seine Erträge kennen keine Grenzen. Es steht in Verbindung mit Buddha, Dharma und Sangha. Auf diesem Feld können wir 24 Stunden am Tag aussäen. Es liegt nur an uns, wenn wir es nicht tun; von Seiten des Feldes besteht keinerlei Einschränkung. Sein Wert schwankt nicht wie der Goldwert oder andere Währungen. Buddhas Qualität sinkt nicht. Daher bringt alles, was damit in Verbindung steht – Darbringen, Ehrerweisung, Umrundung, Dienste und vieles mehr – unerschöpfliches Potenzial von bleibendem Wert hervor.

## *Die Vorteile des Darbringens von Licht*

In dem Sutra “Die zehn Räder der Essenz der Erde” (Kschitigárbha) heißt es: „Alles Wohlergehen sowie Glück und Frieden in dieser Welt geht aus Darbringungen an die Drei Juwelen (wörtl: die drei Höchsten und Kostbaren) hervor. Deshalb sollten jene, die Wohlergehen, Glück und Frieden wünschen, stets versuchen, den drei Juwelen Gaben darzubringen.“

Allgemein gesprochen, entsteht alles Vortreffliche in Samsara und Nirvana aus dem Darbringen an die Drei Juwelen; im Einzelnen bringen jedoch die verschiedenen Arten von Darbringungen verschiedene Arten von Nutzen hervor. Der spirituelle Meister Buddha Schakyamuni, dessen erleuchteter Geist sich durch zehn Kräfte auszeichnete, verkündete in dem Sutra “Melodie des Brahma die [die Wirkungsweise von] Karma erhellt“, dass die Darbringung von Lichtern zehnfachen Nutzen entfaltet:

1. Du wirst wie ein Licht in der Welt sein.
2. Du erlangst als Mensch die Hellsichtigkeit des physischen Auges.
3. Du erlangst das göttliche Auge.
4. Du erlangst die Weisheit, zu erkennen, was heilsam ist und was nicht.



5. Du kannst die Dunkelheit der Unwissenheit, die Vorstellung von einer [den Phänomenen] innewohnenden Existenz, beseitigen.
6. Du erfährst Erhellung durch Weisheit; folglich erlebst du selbst in Samsara keinerlei Düsternis.
7. Du erlangst reichlich Wohlstand und Lebensgenuss.
8. Du wirst im Reich der Devas oder als Mensch wiedergeboren.
9. Du erfährst rasch Befreiung.
10. Du erlangst schnell Erleuchtung.

Menschen und Devas, die das positive Potenzial hervorbringen, welches aus der Darbringung von Licht oder einer Handvoll Blumen entsteht, werden Buddha Maitreya erblicken. Im "Sutra des Edlen Maitreya" heißt es: „Jene, die tausend Lichter oder tausend blaue Utpali-Blumen darbringen oder die Spitze eines Stupa oder eine heilige Form errichten, werden zu einer Zeit wiedergeboren werden, in der Buddha Maitreya das Erlangen der Erleuchtung zeigt und seine erste Lehrrede des Dharma empfangen.“

Es wird auch erwähnt, dass wer auch nur eine Blume darbringt oder sich an dem positiven Potenzial anderer erfreut, die etwas darbringen, Buddhaschaft erlangen wird. Das heißt, selbst wenn jemand zu Lebzeiten des spirituellen Meisters Buddha Schakyamuni nicht durch dessen Lehre Erleuchtung erlangt, wird er oder sie dann zur Zeit der Lehren Buddha Maitreyas geistig heranreifen und Befreiung erlangen.

Insbesondere das Darbringen von Licht eröffnet einen speziellen Zugang zu den abhängigen Entstehungsprozessen, die die Entwicklung von positivem Potenzial und den Erhalt großen Segens rasch vervollkommen. Im zweiten Kapitel des Grundtextes zum Tantra des Tschakrasamvára, einer Manifestation Buddha Schakyamunis, wird gesagt: „Wünschst du höchste Erkenntnisse und Verwirklichung, so bringe Hunderte von Lichtern dar.“

Wenn du die Wirkungen der Darbringung an heilige Gegenstände oder von Diensten an den Buddha oder andere heilige Wesen im Einzelnen kennenlernen möchtest, empfiehlt sich die Lektüre des "Sutra von Avalokitéschvara" (wörtl: dem, der mit den Augen [des Mitgeföhls] blickt), des "Sutra von Sogyal", in dem der Buddha König Sogyal unterwies, oder der Schrift Köntschoq Tala.

Der Text, „Mantra unsterblichen Trommelklangs“ sagt: „Wenn du dich dem Unermesslichen widmest, werden auch die Ergebnisse unermesslich sein.“ Auch in dem „Sutra von Avalokitéschvara“ wird gesagt: „Die Darbringung an den Tathágata bringt grenzenloses, unendliches, unermessliches, unvergleichliches, unvorstellbares, unzählbares positives Potenzial hervor, weil die Dharmas (d.h. hier: Qualitäten) des Buddha, des Dahingegangenen, grenzenlos sind.“

In dem Sutra, „Kleine Zitatsammlung (Lung-tän-tseg)“ findet sich die Aussage: „Mond und Sterne können vom Himmel fallen, Berge und Wälder können zum Himmel wachsen und Weltmeere können austrocknen, aber der große Weise (der Buddha) kann keine Lügen sprechen. Behalte das in Erinnerung und entwickle starke Hingabe an die Quelle allen Glücks und alles Vortrefflichen: Vertraue auf Handlungen und ihre Wirkungen und den Segen der drei Seltenen Höchsten Kostbarkeiten (der Drei Juwelen). Solange du diesen Körper und diesen Besitz hast, die gleichsam nur für ein Jahr, einen Monat oder einige Tage geborgt sind, übe dich Tag und Nacht allzeit darin, dir das Wesentliche dieses menschlichen Lebens, das blitzschnell vergeht, zunutze zu machen und soviel Saat wie möglich in das besondere Feld positiven Potenzials zu säen.“

# Die Übung ausgiebiger Darbringung

*Eine Übung zum Entwickeln umfassenden positiven Potenzials durch Darbringen von Licht und anderen Gaben*



## Motivation

---

Bevor du mit der Übung ausgiebiger Darbringung beginnst, entwickle auf die folgende Weise den Erleuchtungsgeist. (Wenn du besonders die Darbringung von Lichtern übst, sprich die Wörter in Klammern mit):

---

Der Sinn meines Lebens besteht nicht nur darin, meine eigenen Probleme zu lösen und Glück nur für mich allein zu erlangen, sondern alle Wesen von ihren Problemen zu befreien und ihnen zu jeglichem Glück zu verhelfen, insbesondere zu dem Zustand vollkommener Erleuchtung. Um das zu erreichen, muss ich die zwei Ansammlungen vollenden: das positive Potenzial glücklichen Geschicks (Methode) und das positive Potenzial der Weisheit. Deshalb werde ich mich in der Großzügigkeit des Darbringens (von Licht) üben und dem Feld positiven Potenzials diese (Licht-)Gaben darbieten.

---

Denke daran, die Motivation auch auf das Gelingen spezieller Vorhaben zu beziehen oder zugunsten von Kranken oder Verstorbenen oder für andere besondere Zwecke einzusetzen. Dann entwickle die Einstellung der Zufluchtnahme und des Erleuchtungsgeistes.

---

## ***Die Gaben segnen***

---

Segne die Gaben, indem du drei Mal OM AH HUM rezitierst. Wenn du Lichter darbringst, zünde Kerzen an oder schalte das Licht ein, während du rezitierst:

---

OM AH HUM (3x)

---

Ganz allgemein gilt: Wenn du Gaben nicht sogleich segnest, kann der begierige Geist Tsebu Tschig-pa von ihnen Besitz ergreifen und die Darbringung jener Gaben kann dann Hindernisse für dich mit sich bringen und geistige Beeinträchtigungen verursachen. Derart besessene Lichterdarbringungen können zum Beispiel zur Folge haben, dass du, sobald du den heiligen Dharma hörst, darüber nachdenkst oder meditierst, unfreiwillig einschläfst, ohne Einfluss darauf zu haben. Auch alle anderen Darbringungen können von allerlei Geistern in Besitz genommen werden, wenn sie nicht sogleich gesegnet werden. Andernfalls kann die Darbringung geistige Blockaden und Erschwerisse für dich bewirken.

---

## ***Großzügigkeit gegenüber den Wesen der sechs Bereiche üben***

---

Denke daran, dass alle Wesen dazu beigetragen haben, dass du diese Gaben erlangen konntest. Mach dir bewusst: „Diese Gaben sind nicht ‚die meinen‘“. Übe mit diesen Gaben Großzügigkeit gegenüber allen Wesen in Höllenbereichen, hungrigen Geistern, Tieren, Menschen, Halbgöttern und Göttern. Dies wirkt dem Gedanken entgegen, dass die Darbringungen dein eigen sind.

Stelle dir vor, dass du diese Gaben im Namen aller darbringst - du bringst sie gemeinsam mit all den anderen Wesen dem Buddha dar. Spüre große Freude darüber, dass du mit dieser Einstellung unendliches positives Potenzial entwickelt hast.

Stelle dir vor, dass diese Gaben auch jedem Lebewesen in jedem der sechs Bereiche dargebracht werden und sich in das verwandeln, das Sie für ihr zeitweiliges und letztendliches Glück brauchen.

---

## ***Darbringung an das Feld positiven Potenzials***

Ich bringe die Gaben von Menschen und Göttern wirklich dar und wandle sie in meinem Geist um. Mögen Samantabhádras Wolken von Gaben den gesamten Himmel erfüllen!

## Mantra der Wolken von Darbringungen

---

Dieses Mantra vervielfacht die Opfertgaben und vermehrt sie unendlich.

---

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

### Ausgedehnte Kraft der Wahrheit

Möge Kraft der Wahrheit der Drei Juwelen, des Segens aller Buddhas und Bodhisattvas, der großen Macht der vollendeten Ansammlungen [von Methode und Weisheit] und der unermesslichen, reinen Sphäre der Wirklichkeit diese Anhäufung von Gaben, verwandelt von den Edlen Bodhisattvas Samantábhadra, Mandschúschri und anderen, sich unerschöpflich und weit wie der Himmel erheben, alle Vorstellungskraft übersteigend, und in den Augen von Buddhas und Bodhisattvas aller zehn Richtungen empfangen werden.

### Die Darbringung der Gaben

---

Bringe Gaben dar an alles, was heilig ist und stelle dir die Empfänger als Manifestationen des spirituellen Meisters oder der Meisterin vor, der oder die für dich die Wurzel heilsamer Eigenschaften ist, vereint mit allen anderen tugendhaften FreundInnen. Da die tugendhaften FreundInnen die größte Kraft im Feld positiven Potenzials darstellen, entwickelst du äußerst weit reichendes positives Potenzial, wenn du die Gaben auf diese Weise darbringst. Der befreiende Meister Nagárdschuna schrieb in seinem Werk über die fünf Ebenen: „Gib andere Arten der Darbringung auf, versuche lediglich, sie in vollkommen reiner Weise dem spirituellen Meister zum Geschenk zu machen. Du wirst allumfassende, höchste Weisheit erlangen, indem du ihm Freude bereitest.“

Im tantrischen Grundtext „Buddhaya“ sagt der spirituelle Meister Vadschradhára: „Einer Pore des spirituellen Meisters/der Meisterin Gaben darzubringen, schafft höheres positives Potenzial als Darbringunge von Gaben an alle Buddhas und Bodhisattvas der zehn Richtungen.“ Stelle dir beim Darbringen vor, dass du Niederwerfungen machst, Gaben darbringst und im heiligen Bewusstsein des spirituellen Meisters große Glückseligkeit hervorruft.

Lege die Handflächen in der Geste der Verehrung vor dem Herzen zusammen. Denke bei jeder Darbringung: „Das heilige Bewusstsein des spirituellen Meisters empfängt die Gabe und erfährt große Glückseligkeit.“ Dies vervollständigt die Darbringung.

---

Zunächst bringen wir allen heiligen Gegenständen in diesem Raum Gaben dar, jedem Thangka, Stupa, Bild und Tsa-Tsa, jeder Statue, Schrift, Reliquie und Gebetsmühle. Dies alles sehen wir als untrennbar von unserem persönlichen spirituellen Lehrer an, der eins ist mit allen anderen tugendhaften FreundInnen. *(Mache Niederwerfungen, bringe Gaben dar und rufe große Glückseligkeit hervor.)*

Dann bringen wir all die Gaben - sowohl tatsächlich aufgestellte wie geistig geschaffene – allen heiligen Stätten und Gegenständen in dem Land dar, in dem wir uns befinden, jeder Statue, jedem Stupa, Text und Bild, allen Altären in Dharma-Zentren, jedem Altar in Privatwohnungen, den Gebetsmühlen und Tsa-Tsas sowie allen tugendhaften Freunden und Freundinnen in diesem Land. Dies alles sehen wir als untrennbar von unserem persönlichen spirituellen Lehrer an, bringen viele Male Gaben dar und rufen auf diese Weise große Glückseligkeit im Bewusstsein der Heiligen hervor. *(Mache Niederwerfungen, bringe Gaben dar und rufe große Glückseligkeit hervor.)*

Dann bringen wir all die Gaben – sowohl tatsächlich aufgestellte wie geistig geschaffene – allen heiligen Stätten und Gegenständen in Indien dar, einschließlich dem Stupa in Bodghaya, wo tausend Buddhas erschienen sind. Desgleichen bringen wir die Gaben allen heiligen Wesen in Indien dar, einschließlich Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama, sowie allen anderen spirituellen Freunden und Freundinnen, die wir dort haben. Indem wir dies alles als untrennbar von unserem persönlichen spirituellen Lehrer ansehen und viele Male Gaben darbringen, rufen wir große Glückseligkeit im Bewusstsein aller Heiligen hervor. *(Mache Niederwerfungen, bringe Gaben dar und rufe große Glückseligkeit hervor.)*



Wir bringen all die Gaben – sowohl tatsächlich aufgestellte wie geistig geschaffene – allen heiligen Stätten und Gegenständen in Tibet dar, einschließlich der Statue des Tschowo-Rinpotsche in Lhasa, die von unserem spirituellen Meister Buddha Schakyamuni selbst gesegnet wurde. Indem wir dies alles als untrennbar von unserem persönlichen spirituellen Lehrer ansehen und viele Male Gaben darbringen, rufen wir große Glückseligkeit im Bewusstsein aller Heiligen hervor. *(Mache Niederwerfungen, bringe Gaben dar und rufe große Glückseligkeit hervor.)*

Wir bringen all die Gaben – sowohl tatsächlich aufgestellte wie geistig geschaffene – allen heiligen Stätten und Gegenständen in Nepal dar, einschließlich den Stupas in Bouddhanath und Swayambhunath und allen tugendhaften FreundInnen in Nepal. Indem wir dies alles als untrennbar von unserem persönlichen spirituellen Lehrer ansehen und viele Male Gaben darbringen, rufen wir große Glückseligkeit im Bewusstsein aller Heiligen hervor. *(Mache Niederwerfungen, bringe Gaben dar und rufe große Glückseligkeit hervor.)*

Wir bringen all die Gaben – sowohl tatsächlich aufgestellte wie geistig geschaffene – allen heiligen Stätten und Gegenständen in China, Thailand, Taiwan, Burma und allen anderen buddhistischen Ländern dar und sehen sie alle als untrennbar von unserem persönlichen spirituellen Lehrer an. Wir bringen die Gaben viele Male dar und rufen auf diese Weise große Glückseligkeit im Bewusstsein aller Heiligen hervor. *(Mache Niederwerfungen, bringe Gaben dar und rufe große Glückseligkeit hervor.)*

Nun bringen wir all die Gaben – sowohl tatsächlich aufgestellte wie geistig geschaffene – allen heiligen Stätten und Gegenständen in der übrigen Welt dar. Wir sehen sie alle als untrennbar von unserem persönlichen spirituellen Lehrer an, bringen viele Male Gaben dar und rufen auf diese Weise große Glückseligkeit im Bewusstsein aller Heiligen hervor. *(Mache Niederwerfungen, bringe Gaben dar und rufe große Glückseligkeit hervor.)*

Wir bringen all die Gaben – sowohl tatsächlich aufgestellte wie geistig geschaffene – allen Buddhas, allem Dharma und jedem Sangha in allen zehn Richtungen dar und sehen dies alles als untrennbar von unserem persönlichen spirituellen Lehrer an. Wir bringen die Gaben viele Male dar und rufen auf diese Weise große Glückseligkeit im Bewusstsein aller Heiligen hervor. *(Mache Niederwerfungen, bringe Gaben dar und rufe große Glückseligkeit hervor.)*

Wir bringen all die Gaben – sowohl tatsächlich aufgestellte wie geistig geschaffene – allen Statuen, Stupas und Schriften in allen zehn Richtungen dar und sehen sie dabei als untrennbar von unserem persönlichen spirituellen Lehrer an. Wir bringen die Gaben viele Male dar und rufen auf diese Weise große Glückseligkeit im Bewusstsein aller Heiligen hervor. *(Mache Niederwerfungen, bringe Gaben dar und rufe große Glückseligkeit hervor.)*

Wir bringen all die Gaben – sowohl tatsächlich aufgestellte wie geistig geschaffene – Buddha Avalokitéschvara dar und sehen ihn als untrennbar von unserem persönlichen spirituellen Lehrer an. Wir bringen die Gaben viele Male dar und rufen auf diese Weise große Glückseligkeit im Bewusstsein aller Heiligen hervor. *(Mache Niederwerfungen, bringe Gaben dar und rufe große Glückseligkeit hervor.)*

Wir bringen all die Gaben – sowohl tatsächlich aufgestellte wie geistig geschaffene – den sieben Medizin-Buddhas dar (das ist dasselbe, als würden wir sie allen Buddhas darbringen) und sehen sie dabei als untrennbar von unserem persönlichen spirituellen Lehrer an. Wir bringen die Gaben viele Male dar und rufen auf diese Weise große Glückseligkeit im Bewusstsein aller Heiligen hervor. *(Mache Niederwerfungen, bringe Gaben dar und rufe große Glückseligkeit hervor.)*



Dann bringen wir all die Gaben – sowohl tatsächlich aufgestellte wie geistig geschaffene – dem Bodhisattva Kschitigárbha dar und sehen ihn dabei als untrennbar von unserem persönlichen spirituellen Lehrer an. Wir bringen die Gaben viele Male dar und rufen auf diese Weise große Glückseligkeit im Bewusstsein aller Heiligen hervor. *(Mache Niederwerfungen, bringe Gaben dar und rufe große Glückseligkeit hervor.)*

## **Das Gebet, mit dem die (Licht-)Gaben tatsächlich dargebracht werden**

---

Nun sprich das Gebet, mit dem die (Licht-)Gaben tatsächlich dargebracht werden, fünf, zehn, tausend Mal oder so oft wie möglich, je nachdem, wie viele Male du die Gaben darbringen möchtest.

---

Diese tatsächlich ausgebreiteten und geistig geschaffenen Gaben (von Licht), die Manifestation meines ureigenen Bewusstseins - des Dharmakaya -, all die Wolken von Gaben, die dem unendlichen Himmel gleichkommen, bringe ich allen spirituellen MeisterInnen und den drei Seltenen, Kostbaren (den Drei Juwelen) dar sowie allen Manifestationen der spirituellen MeisterInnen, wie Statuen, Stupas und Schriften.



Dadurch, dass ich den Erleuchtungsgeist entwickelt habe, anderen Lebewesen gegenüber Großzügigkeit geübt habe und den spirituellen MeisterInnen, den Drei Juwelen und allen heiligen Gegenständen in den zehn Richtungen wirklich Gaben (von Licht) dargebracht habe, habe ich unendliches positives Potenzial geschaffen.

Mögen kraft dieses positiven Potenzials die Lichtstrahlen der fünf Weisheiten alle gebrochenen Gelübde und heiligen Versprechen (Sámaya) der Wesen bereinigen, welchen ich versprochen habe, dafür zu beten, derjenigen, deren Namen mir dafür genannt wurden, und all jenen, die Bitten an mich richten – WohltäterInnen, SchülerInnen, jene, die mir Dienste erweisen, sowie auch alle anderen Wesen, seien es Lebende oder Verstorbene.

Möge alles Leid der elenden Bereiche, in die die Lebewesen geraten, ein Ende haben.

Mögen die drei Bereiche des Daseinskreislaufes sich auf der Stelle leeren.

Mögen alle verunreinigten Bewusstseinszustände sowie die Verdunkelungen, die sie bewirken, bereinigt werden.

Mögen alle unreinen Erscheinungen geläutert werden.

Mögen die fünf Qualitäten erleuchteter Gestalt und Weisheit mühelos und spontan entstehen.

---

An dieser Stelle kann man auch Atíschas Gebet zum Darbringen von Licht beliebig oft rezitieren (siehe S. 60).

---

## Widmung

GE WA DI YI NYUR TU DAG

**Möge ich durch diese heilsamen Handlungen**

LA MA SANG GYÄ DRUB KYUR NÄ

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

DRO WA TSCHIG KYANG MA LÜ PA

**erreichen und sämtliche Lebewesen**

TE YI SA LA GÖ PAR SCHOG

**ausnahmslos auf diese Ebene bringen.**

TSCHANG TSCHHUB SEM TSCHHOG RIN PO TSCHE

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

MA KYE PA NAM KYE KYUR TSCHIG

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

KYE PA NYAM PA ME PAR YANG

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

KONG NÄ KONG TU PHEL WAR SCHOG

**sondern immer weiter entfalten.**

Möge infolge dieses unendlichen positiven Potenzials jegliches Leid, das Lebewesen erfahren, auf der Stelle bei mir heranreifen. Mögen alle Arten von Glück und Tugend, die ich entwickelt habe, einschließlich jeder Erkenntnis und Verwirklichung des Weges und das höchste Ziel, vollkommene Erleuchtung, auf der Stelle jedem Wesen in den Höllenbereichen, jedem hungrigen Geist, Tier, Mensch, Asura und Sura zukommen und von einem jedem von ihnen empfangen werden.

Auf diese Weise hast du unendliches positives Potenzial geschaffen – freue dich ausgiebig darüber.

Möge die kostbare, höchste Einstellung der Erleuchtung, die Quelle allen Gelingens und allen Glücks meiner selbst und aller anderen, ohne auch nur eine Sekunde der Verzögerung entstehen. Möge sie sich bei allen, die sie entwickelt haben, immer weiter entfalten und sich niemals verringern.

Möge das positive Potenzial, das ich und alle anderen Lebewesen sowie alle Buddhas und Bodhisattvas – allesamt leer davon, von sich aus zu existieren - im Lauf der drei Zeiten entwickeln, dazu führen, dass ich – der oder die ich nicht aus mir selbst heraus existiere - Erleuchtung erreiche, die gleichfalls nicht von sich aus existiert, und die alleinige Verantwortung übernehmen, alle Lebewesen \_ die ihrerseits auch nicht von sich aus existieren – so schnell wie möglich zu dieser Erleuchtung zu führen.

Alles heilsame Potenzial, das ich auf diese Weise geschaffen habe, widme ich dafür, dass es mich befähige, den heiligen Dharma von Schrift und Erkenntnis aufrechtzuerhalten und die Gebete und Taten aller Buddhas

und Bodhisattvas aller drei Zeiten ausnahmslos zur Erfüllung zu bringen.

Möge ich durch die Kraft dieses positiven Potenzials in allen Leben nie von den vier Rädern des Großen Fahrzeugs getrennt sein und auf dem Weg von Entsagung, Erleuchtungsgeist, reiner Sicht und den zwei Stufen das Ziel meiner Reise erreichen.

### *Spezielle Widmungsgebete*

Mögen meine Angehörigen und ich sowie auch alle anderen Lebewesen in allen künftigen Leben mit Lama Tsongkhapa als unserem unmittelbaren spirituellen Meister nie von dem vollständigen, reinen Weg getrennt sein, der von allen Siegreichen [Buddhas] gepriesen wird.

Möge kraft des positiven Potenzials meiner selbst und anderer die erfolgreiche Lehre von Losang Trappa, Lama Tsongkhapa, für lange Zeit erblühen. Mögen für die Zentren und Projekte unserer Organisation sogleich alle förderlichen Bedingungen zustande kommen, die dazu nötig sind, diese Lehren zu bewahren und zu verbreiten.

Möge alles, was dem abträglich ist, zur Beendigung kommen und möge die Organisation FPMT insgesamt und die Meditationszentren im Besonderen, mit all unseren Aktivitäten, den Dharma und besonders die Lehren von Lama Tsongkhapa zu erhalten und weiterzugeben, bewirken, dass diese Lehren unverfälscht fortbestehen und sich im Geist aller Lebewesen entfalten.

Mögen all jene, die im Rahmen dieser Organisation ihr Leben dem Nutzen anderer widmen, ein langes und gesundes Leben haben und mit all ihren Handlungen den spirituellen Freund mit Freude erfüllen. Mögen sie in allen Leben stets von vollkommen qualifizierten LehrerInnen des Großen Fahrzeugs geleitet werden. Möge alles, worauf sie ihre Wünsche im Einklang mit dem Dharma richten, sogleich gelingen.

---

Nun kann man auf S.323 vorblättern und die speziellen FPMT Widmungsgebete und die Gebete für das lange Leben unserer spirituellen Lehrer anschließen.

---

# Gebet zum Darbringen von Licht

Von Lama Atišcha

---

Man kann dieses Gebet rezitieren, wenn man alleine ein Licht darbringt, oder auch im Rahmen der Übung ausgiebiger Darbringung (s. S. 51). Rezitiere das Gebet, nachdem du eine Kerze, eine Butterlampe oder irgend ein anderes Licht angezündet hast, in Verbindung mit der folgenden Visualisierung.

---

**Möge das Licht dieser Lampe dem großen Universum vieltausendfacher Welten mitsamt ihrer Umgebung gleichkommen.**

**Möge der Docht dieser Lampe Berg Meru, dem König der Berge, gleichen.**

**Möge die Butter, die das Licht nährt, wie ein endloser Ozean sein.**

**Mögen in Gegenwart jedes Buddha Millionen Billionen von Lichtern erstrahlen.**

**Möge das Licht die Finsternis der Unwissenheit aller Wesen erhellen, vom Gipfel des Daseinskreislaufs bis hinab in die qualvollsten Höllen, so dass sie die Buddhas und Bodhisattvas aller zehn Richtungen und ihre reinen Länder klar und unmittelbar sehen können.**

OM VADSCHRA ALOKE AH HUM  
E MA HO

**Ich bringe diese wunderbaren, hell leuchtenden Lichter den tausend Buddhas des Glücklichen Zeitalters dar, allen Buddhas und Bodhisattvas in den endlosen reinen Ländern und sämtlichen Richtungen, allen spirituellen Meistern und Meisterinnen, Meditationsgottheiten, Dákas, Dákinis, Beschützern des Dharma und der Versammlung der Gottheiten sämtlicher Mandalas.**

**Mögen infolgedessen mein Vater, meine Mutter und alle Wesen in diesem und in all ihren künftigen Leben imstande sein, die wirklichen reinen Länder der makellosen und vollkommenen Buddhas direkt zu sehen.**

**Mögen sie sich in untrennbarer Einheit mit Buddha Amitábha verbinden.**

**Ich bitte um Segen, dass sich meine Gebete so bald wie möglich erfüllen,**

**Kraft der Wahrheit der Drei Juwelen und der Versammlung der drei göttlichen Wesen, die der Ursprung von Segen, besonderen Fähigkeiten und Schutz vor Hindernissen sind.**

TAYATA OM PÄNTSCHA GRIYA AVA BODHANI SVAHA (7x)

## *Visualisierung*

Das Licht verwandelt sich in eine einzige, fünffarbige strahlende Weisheit. Auf einem Lotus und einer Mondscheibe erscheinen die Silben OM und DHÍ. Daraus erheben sich 108 bildschöne Licht-Göttinnen (Marmema), gekleidet in feinste Gewänder und mit kostbaren Kränzen geschmückt.

Jede von ihnen hält Lichter in ihren Händen und aus diesen strahlen Millionen Billionen endloser Ebenbilder dieser Göttinnen aus. Sie alle bringen ununterbrochen allen Buddhas in den Buddha-Bereichen überall im gesamten Raum und den friedvollen und zornvollen Gottheiten Gaben von Lichtern dar.

## *Widmung*

**Möge infolge des positiven Potenzials, eine solche Lichterdarbringung vorgenommen zu haben, allen Wohltätern, Verstorbenen und den in den sechs Bereichen des Daseinskreislaufs umherwandernden Wesen Nutzen entstehen; mögen all ihre verfallenen Sámaya und gebrochenen Eide wiederhergestellt werden;**

**mögen all ihre abergläubischen Vorstellungen geläutert werden; und all ihr schädliches Karma, alles Unheilsame und alle Verdunkelungen bereinigt sein.**

**Mögen die drei Bereiche des Daseinskreislaufes auf der Stelle sich leeren.**

**Bitte gewährt uns Einfluss, Kraft und Verwirklichung.**

### *Zur Herkunft des Textes:*

Die Übungsanleitung *“Dem Buddha nur eine Blume darbringen“* gab Lama Zopa Rinpotsche im September 2004 am Istituto Lama Tzong Khapa in Pomaia, Italien. Die Mitschrift wurde vom Lama Yeshe Wisdom Archive mit freundlicher Genehmigung zur Verwendung im vorliegenden Band zur Verfügung gestellt. Redigiert von der ehrwürdigen Gyalten Mindrol, FPMT Bildungsstelle, Juni 2006. Die Erläuterungen zum Nutzen der Darbringung von Lichtern sind aus verschiedenen Unterweisungen von Lama Zopa Rinpotsche zusammengestellt; Herausgeber unbekannt.

Die *“Übung ausgiebiger Darbringung“* wurde ursprünglich von Lama Zopa Rinpotsche im Februar 1994 in Taiwan zusammengestellt. Für die Veröffentlichung wurde sie von der ehrwürdigen Constance Miller leicht redigiert und von der FPMT Bildungsstelle im Mai 1998 den Praktizierenden zugänglich gemacht. Später wurde diese Version weiter bearbeitet und als Anhang in *“Teachings from the Vajrasattva Retreat“*, Lama Yeshe Wisdom Archive, 2000, aufgenommen. Überarbeitete Fassung August 2001. Nochmals überarbeitet von Kendall Magnussen, FPMT Bildungsstelle, April 2003.

*Gebet zum Darbringen von Lichtern:* Verfasst von dem spirituellen Meister Atí-scha; ins Englische übersetzt von dem ehrwürdigen Pemba Sherpa.

Deutsche Übersetzung: *“Die Vorteile des Darbringens von Licht“* und *“Die Übung ausgiebiger Darbringung“* wurden 2002 von Dr. Harald Hutterer, Wien, übersetzt und der gesamte Text dieses Abschnitts von Conni Krause, FPMT Übersetzungsdienst, im April 2009 für die vorliegende Ausgabe von Praxisbuch Band 2 überarbeitet sowie mit den weiteren Übersetzungen gemäß der aktuellen englischen Ausgabe ergänzt.



# Tiere aus Todesgefahr befreien



Was für ein Glück haben!  
Wie freundlich diese Menschen sind!  
Sie haben gemerkt, dass wir kein Leid wollen, sondern nur glücklich sein möchten, und deshalb haben sie aufgehört, uns Schaden zuzufügen.  
Alle Achtung!

Wie kann sich jemand vorstellen, es wäre ein Vergnügen, lebendig gekocht zu werden?

Nun, wenn sie gesunden Menschenverstand haben, müssten sie doch begreifen, dass es nichts Gutes bewirkt anderen Leid zuzufügen, weil es zu Ursache für eigenes Leid wird.

Wartet nur, bis Ihr als Schwein geboren werdet und merkt, wie Schweine leiden!

Ganz gleich, was ich bin - auf jeden Fall möchte ich mich auch bei ihnen bedanken, dass sie mich nicht gegessen haben!

Ganz deiner Meinung!  
Wir haben einen ziemlich langen Körper, also leiden wir sehr viel.

Ich freu mich mit euch.

Ich kann mich nicht genug mit dem Mund bedanken - ich schenke ihnen dieses Wunsch erfüllende Juwel.

Wie wahr!  
Das hab sogar ich gemerkt.

Ich danke schweigend.



**Mahasiddha Tilopa**



# Einführung

## *Über das Rítual der Tierbefreiung*

Tiere zu befreien ist eine zweckmäßige und wirksame Methode, das Leben zu verlängern, wenn es von vorzeitigem Tod bedroht wird. Auch andere Praktiken wie jene der Weißen Tara, Namgyälma oder anderer erleuchteter Wesen können zu einem langen Leben verhelfen. Die betroffene Person braucht dafür die Ermächtigung einer Langlebens-Gottheit, die ein qualifizierter spiritueller Meister erteilen kann, und übt dann die Mantra-Rezitation und Meditation in Verbindung mit dieser Gottheit aus. Eine weitere gebräuchliche Methode, die dazu beiträgt, ein langes Leben zu sichern, ist die Herstellung von Tsatsas, eine Praxis mit reinigender Wirkung.

Tiere zu befreien ist ein bedeutsames Mittel, das Menschen mit Krebs, AIDS und anderen lebensbedrohlichen Krankheiten helfen kann, sich von ihrem Leiden zu befreien und noch lange am Leben zu bleiben. Bei jeder Krankheit, welche die Lebensspanne verkürzt, ist es notwendig, die Ursachen für langes Leben zu verstärken. Das Leben anderer verlängern hilft, selbst länger zu leben. Wenn wir jetzt und in Zukunft gesund bleiben und noch lange leben möchten, ist es allgemein ratsam, ein Gelübde abzulegen, mit dem man verspricht, kein Lebewesen zu töten. Weitere Methoden, das Leben zu verlängern, bestehen darin, die acht Mahayana-Regeln einzuhalten und bestimmte kraftvolle Mantras zu rezitieren. Die Befreiung von Tieren wirkt sich insbesondere auf die Verlängerung des eigenen Lebens aus, während Mantra-Rezitation vor allem dazu dient, Krankheiten zu heilen oder vor schädlichen Wesen zu schützen, die zur Krankheitsursache werden können. Tiere zu befreien wirkt wie eine Diät zur Stärkung der Gesundheit und Mantra-Rezitation wie Medizin zur Beseitigung von Krankheitskeimen.

Am besten ist es, ein Tier zu befreien, das man anschließend selbst versorgen kann. Dadurch, dass man es täglich füttert, führt man die Dharma-Übung der Großzügigkeit durch und schafft eine Menge gutes

Karma - die Ursache für Glück und Wohlergehen. So sorgt man nicht nur dafür, dass es dem Tier gutgeht, sondern bewirkt gleichzeitig eigenes künftiges Glück. Wenn das Tier ein Fleischfresser ist, kann man es außerdem davor bewahren, Beute reißen zu müssen.

Man kann Tiere nicht nur zum eigenen Nutzen befreien, sondern die Handlung auch Familienmitgliedern oder anderen Menschen widmen. Man kann sie tatsächlich allen Lebewesen widmen.

**Quelle:**

Auszug aus "Ultimate Healing" von Lama Zopa Rinpotsché, Wisdom Publications, 2001.

Foto: Nach der Befreiung von Tieren mit Lama Zopa Rinpotsché in Hongkong

# Befreiung von Tieren

## Die eigentliche Praxis



### Motivation

Denke zuerst darüber nach, dass alle diese Geschöpfe Menschen sein könnten, genau wie du. Weil sie keine Übung im Dharma haben und ihren Geist nicht beherrschen, sind sie als Tiere geboren. Das Ergebnis sind ihre gegenwärtigen leidvollen Körper. Einen solchen Körper würden wir uns nicht einmal für einen Moment wünschen. Wir geraten ja schon aus dem Gleichgewicht, wenn wir ein paar kleine Alterserscheinungen an unserem Körper feststellen; schon eine Falte mehr im Gesicht erschreckt uns. Wie sollten wir es ertragen, mit einem Tierkörper umherzulaufen? Wir könnten es keinen Augenblick lang aushalten.

Es ist von entscheidender Bedeutung, eine gewisse Verbindung zu den Tieren zu spüren. Es geht nicht darum, sie mit dem Gefühl zu betrachten, diese Art Körper hätte überhaupt nichts mit uns zu tun. Wir sollten nicht davon ausgehen, dass die Körper dieser Tiere dauerhaft oder von sich aus existent wären und nicht in Verbindung zu ihrem Bewusstsein stünden. Und vor allem sollten wir den Gedanken nicht abtun, dass auch unser Geist solche Körper hervorbringen kann.

Denke dann über die Tatsache nach, dass jedes dieser Tiere deine Mutter war. Als menschliche Mütter waren sie überaus gütig. Sie schenkten dir einen Körper und beschützten dich jeden Tag vor Hunderten von Gefahren. Später scheuten sie keine Schwierigkeiten, um dir eine Ausbildung in weltlichen Fertigkeiten zu ermöglichen. Sie lehrten dich laufen, sprechen und wesentliche Verhaltensweisen. Für dein Glück nahmen sie sogar auf sich, mit ihren Handlungen schädliches Karma zu schaffen.

Aber nicht nur als menschliche Mütter handelten sie unzählige Male zu deinen Gunsten. Ebenso oft haben sie dir als Tiermutter das Leben ermöglicht und es beschützt. Als Hundemutter säugten und fütterten sie dich, als Vogelmutter brachten sie jeden Tag Würmer, damit du satt wur-

dest. Jedes Mal sorgten sie als Mutter für dich, ohne an sich zu denken, stellten ihr eigenes Wohlergehen und sogar ihr eigenes Leben zurück, um dich zu beschützen und dafür zu sorgen, dass es dir gutgeht. Als Tiere behüteten sie dich unzählige Male vor Angriffen anderer Tiere. All diese Male haben sie dir unvorstellbare Güte erwiesen.

Jedes von ihnen war nicht nur deine Mutter, sondern auch dein Vater, dein Bruder, deine Schwester. Wir sind uns ähnlich, wir gehören zur selben Familie – wir haben bloß im Augenblick verschiedene Körper; Grund genug, uns ihnen ebenso nahe zu fühlen wie unserer gegenwärtigen Familie und sie in unser Herz zu schließen.

Bedenke: „Es ist an mir, all die Höllenwesen, hungrigen Geister und Tiere von ihrem Leid und dessen Ursachen zu befreien und zur Erleuchtung zu führen.“

Denke etwas genauer über die Leiden der Tiere im Einzelnen nach. Sie sind unwissend, können sich kaum verständlich machen, leben in ständiger Angst, von anderen Tieren angegriffen oder von Menschen gepeinigt und getötet zu werden.

Anschließend überlege: „Ich muss ebenfalls die Menschen von ihrem Leid und dessen Ursachen befreien und zur Erleuchtung führen.“ Zusätzlich zu den leidvollen Erfahrungen, die aus ihren früheren schädlichen Handlungen hervorgehen, schaffen die Menschen immer wieder neue Leidensursachen, z.B. für Wiedergeburt in elenden Bereichen, weil sie immer noch unter der Macht ihrer Verblendungen stehen.

Dann bedenke: „Ich muss auch die göttlichen Wesen im Daseinskreislauf, die Asuras und Suras, von ihrem Leid und dessen Ursachen befreien und zur Erleuchtung führen.“ Auch sie sind nicht frei von Leid, denn auch sie stehen unter dem Einfluss von Karma und Verblendungen.

„Um all diese Wesen von ihren Verdunkelungen befreien zu können, muss ich zunächst selbst Erleuchtung erlangen. Eine andere Möglichkeit gibt es nicht. Dafür ist es notwendig, dass ich mich in den sechs Vollkommenheiten übe. Aus diesem Grund werde ich diese Tiere befreien und zum Wohle der Lebewesen wirken, indem ich ihnen Nahrung und Dharma gebe.“

Auf diese Weise entwickle den Erleuchtungsgeist.

## ***Das positive Potenzial, das aus der Motivation entstanden ist widmen***

Ich widme die Befreiung dieser Tiere Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama, dem Buddha des Mitgeföhls in menschlicher Gestalt, der alleinigen Zuflucht und Quelle von Glück für alle Lebewesen. Möge er lange leben und mögen seine erhabenen Bestrebungen sich erfüllen.

Ich widme diese Praxis dem langen und gesunden Leben aller heiligen Wesen, jenen, die für das Glück und Wohlergehen der Lebewesen wirken. Mögen all ihre erhabenen Wünsche unmittelbar verwirklicht werden.

Mögen alle Mitglieder des Sangha sich guter Gesundheit erfreuen und lange leben. Mögen all ihre Wünsche, sich im Dharma zu üben, so gleich in Erfüllung gehen. Mögen sie in der Lage sein zuzuhören, nachzudenken und zu meditieren. Mögen sie imstande sein, nach reinen ethischen Regeln zu leben, und mögen sie in diesem Leben Verständnis der Schriften und die Erkenntnis und Verwirklichung der Lehre vollenden.

Mögen die WohltäterInnen, die den Dharma unterstützen und für die Mitglieder des Sangha sorgen, lange leben und mögen all ihre Wünsche im Einklang mit dem Dharma Wirklichkeit werden.

Diese Praxis der Befreiung von Tieren ist auch dem langen Leben all jener gewidmet, die ihrem Leben Bedeutung geben, indem sie in ihrem Geist eine sinnvolle Zuflucht entwickeln, gutes Karma schaffen und ein ethisches Leben führen.

Möge diese Praxis zur Medizin werden, die alle vom Leiden an Krankheit und Tod befreit, und insbesondere jenen Erleichterung und Befreiung verschaffen, die an Krebs oder AIDS leiden.

Außerdem widmen wir diese Praxis auch jenen, deren Geist voll Bosheit und Übelwollen ist, auf dass sie dem Dharma begegnen mögen, Vertrauen in die Zuflucht [zu den Drei Juwelen] und in die Zusammenhänge von Karma gewinnen und daraufhin noch lange leben (andernfalls könnte sich ein langes Leben für sie eher schädlich auswirken, wenn es weiterhin von Schandtaten bestimmt wird).

Widme auch für das lange Leben bestimmter Personen, die erkrankt sind, z.B. Familienangehörige und Freunde.

## Vorbereitende Gebete

### *Zuflucht nehmen und den Erleuchtungsgeist entwickeln*

SANG GYÄ TSCHHÖ TANG TSHOG KYI TSCHHOG NAM LA

**Zum Buddha, zum Dharma und zur höchsten Gemeinschaft**

TSCHANG TSCHHUB PAR TU DAG NI KYAB SU TSCHHI

**nehme ich Zuflucht bis zur Erleuchtung.**

DAG KI DSCHIN SOG GYI PÄ SÖ NAM KYI

**Möge ich durch das positive Potenzial meiner Übung von Großzügigkeit und der anderen Vollkommenheiten**

DRO LA PHÄN TSCHHIR SANG GYÄ DRUB PAR SCHOG

**Buddha werden, um allen Wesen zu nutzen. (3x)**

### *Die vier unermesslichen Gedanken entwickeln*

Wie schön wäre es, wenn alle Wesen in innerem Gleichgewicht weilten, von Anhaftung wie von Abneigung frei, nicht nah [den einen] und fern [den anderen]!

Mögen sie in diesem Zustand verweilen. Ich will dafür sorgen.

Bitte segne mich, Gottheit und MeisterIn,  
damit ich imstande bin, dies zu tun.

Wie schön wäre es, wenn alle Wesen glücklich wären und die Ursachen dafür besäßen!

Mögen sie beides erlangen. Ich will dafür sorgen.

Bitte segne mich, Gottheit und MeisterIn,  
damit ich imstande bin, dies zu tun.

Wie schön wäre es, wenn alle Wesen frei von Leid und dessen Ursachen wären!

Mögen sie frei davon sein. Ich will dafür sorgen.

Bitte segne mich, Gottheit und MeisterIn,  
damit ich imstande bin, dies zu tun.

Wie schön wäre es, wenn kein Wesen je getrennt wäre vom Glück höherer Daseinsformen und der Befreiung!

Möge niemand getrennt davon sein. Ich will dafür sorgen.  
Bitte segne mich, Gottheit und MeisterIn,  
damit ich imstande bin, dies zu tun.

---

Sprich diese vier Verse 1x oder 3x. Wenn du Zeit hast, kannst du zusätzlich die folgenden Gebete zur Läuterung des Ortes, zum Segnen der Gaben und die Anrufung sprechen.

---

### *Läuterung des Ortes*

THAM TSCHÄ TU NI SA SCHI DAG

**Möge der Erdboden überall rein sein,**

SEG MA LA SOG ME PA TANG

**ohne Dornen und Unebenheiten,**

LAG THIL TAR NYAM BAIDURYÄ

**ebmäßig wie die Innenfläche der Hand,**

RANG SCHIN TSCHAM POR NÄ KYUR TSCHIG

**so natürlich glatt wie Lapislazuli.**

### *Gebet zum Darbringen von Gaben*

HLA TANG MI YI TSCHHÖ PÄ DSÄ

**Mögen die Gaben von Göttern und Menschen**

NGÖ SU SCHAM TANG YI KYI TRÜL

**– tatsächlich ausgebreitete und geistig erschaffene –**

KÜN SANG TSCHHÖ TRIN LA NA ME

**sowie unübertreffliche Wolken von Samantabhádra-Gaben**

NAM KHÄ KHAM KÜN KHYAB KYUR TSCHIG

**die gesamten Weiten des Raumes erfüllen.**

### *Mantra der Wolken von Darbringungen*

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

## *Ausgedehnte Kraft der Wahrheit*

KÖN TSCHHOG SUM KYI DEN PA TANG

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

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

**des Segens aller Buddhas und Bodhisattvas,**

TSHOG NYI YONG SU DSOG PÄ NGA THANG TSCHHEN PO TANG

**der großen Macht der vollendeten Ansammlungen [von Methode und  
Weisheit] und der unermesslichen, reinen Sphäre der Wirklichkeit**

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

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

## *Anrufung (mit angezündetem Räucherstäbchen)*

MA LÜ SEM TSCHÄN KÜN KYI GÖN KYUR TSCHING

**Beschützer sämtlicher Lebewesen,**

DÜ DE PUNG TSCHÄ MI SÄ DSCHOM DSÄ LHA

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

NGÖ NAM MA LÜ YANG TAG KHYEN KYUR PÄ

**Erhabener, der alle Dinge vollends erkennt,**

TSCHOM DÄN KHOR TSCHÄ NÄ DIR SCHEG SU SÖL

**bitte erscheine hier mit deinem Gefolge.**

## *Das siebeneteilige Gebet*

GO SUM KÜ PÄ GO NÄ TSCHHAG TSHÄL LO

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

NGÖ SCHAM YI TRÜL TSCHHÖ TRIN MA LÜ BÜL

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

TTHOG ME NÄ SAG DIG TUNG THAM TSCHÄ SCHAG

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



KYE PHAG GE WA NAM LA DSCHE YI RANG  
**und erfreue mich an den heilsamen Taten edler und gewöhnlicher Wesen.**

KHOR WA MA TONG BAR TU LEG SCHUG NÄ  
**Bitte bleibt bis zum Ende des Daseinskreislaufs**

DRO LA TSCHHÖ KYI KHOR LO KOR WA TANG  
**und dreht für die Wesen darin das Rad des Dharma.**

DAG SCHÄN GE NAM TSCHANG TSCHHUB TSCHHEN POR NGO  
**Alles Heilsame, das ich und andere schaffen, widme ich der höchsten Erleuchtung.**

### *Kurze Darbringung des Mandala*

SA SCHI PÖ KYI TSCHUG SCHING ME TOG TRAM  
**Diesen duftenden Boden, mit Blumen bestreut,**

RI RAB LING SCHI NYI DÄ GYÄN PA DI  
**geschmückt mit dem Berg Meru, den vier Kontinenten, Sonne und Mond,**

SANG GYÄ SCHING TU MIG TE PHÜL WA YI  
**stelle ich mir als Buddha-Land vor und bringe es dar.**

DRO KÜN NAM TAG SCHING LA TSCHÖ PAR SCHOG  
**Mögen alle Wesen teilhaben an diesem reinen Land.**

DAG KI TSCHHAG TANG MONG SUM KYE WÄ YÜL  
**Die Objekte, die meine Anhaftung, Abneigung und Unwissenheit erwecken**

DRA NYEN PAR SUM LÜ TANG LONG TSCHÖ TSCHÄ  
**– Freunde, Feinde und Fremde, meinen Körper, Besitz und Genüsse -**

PHANG PA ME PAR BÜL KYI LEG SCHE NÄ  
**bringe ich dar ohne jedes Gefühl von Verlust.**

TUG SUM RANG SAR DRÖL WAR TSCHIN KYI LOB  
**Bitte nehmt sie wohlwollend an und segnet mich, damit ich frei werde von den drei Giften.**



Mögen kraft des positiven Potenzials, das aus dem Darbringen dieses Mandalas entsteht, alle Wesen der sechs Bereiche und insbesondere diese Tiere alsbald in einem reinen Bereich wiedergeboren werden und Erleuchtung erlangen.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

## **Die Grundlage aller guten Eigenschaften** *(Wahlweise)*

Die Grundlage aller guten Eigenschaften ist der gütige Ehrwürdige [spirituelle Meister oder die Meisterin].

In der richtigen Weise auf ihn [oder sie] zu vertrauen ist die Wurzel des Pfades.

Segne mich, damit ich dies gut erkenne und mit vielerlei Bemühung und großem Respekt auf ihn [oder sie] vertraue.

Dieses eine Mal habe ich einen menschlichen Körper erlangt, der Muße gewährt.

Segne mich, damit ich erkenne, wie selten das ist

und von welcher großer Bedeutung,

und daraufhin Tag und Nacht stets darauf bedacht bin,

mir das Wesentliche davon zunutze zu machen.

Körper und Leben sind unbeständig wie Luftblasen im Wasser.

Segne mich, damit ich bedenke, wie schnell sie verfallen

und der Tod kommt,

und dass nach dem Tod wie der Schatten dem Körper

die Wirkung weißer und schwarzer Taten uns folgt;

so dass die feste Gewissheit darüber

mich veranlasst, stets sorgsam darauf zu achten,

dass ich auch die geringste schädliche Handlung aufgebe

und die Ansammlung heilsamer Taten vollende.

Auf die Vorzüge des Daseinskreislaufs ist kein Verlass,

nie stellen sie zufrieden, öffnen allem Unglück die Tür.

Segne mich, damit ich diese Nachteile erkenne

und in mir der starke Wunsch nach dem Glück der Befreiung entsteht.

Dieses makellose Bestreben lässt Achtsamkeit,

wachsame Selbstüberprüfung und Sorgsamkeit im Verhalten entstehen.

Einhaltung der Gelübde zur eigenen Befreiung ist die Wurzel der Lehre.

Segne mich, damit ich dies zum Kern meiner Übung mache.

So wie ich in das Meer des Daseins geraten bin,  
so ergeht es auch all den anderen Wesen, meinen Müttern.  
Segne mich, dies zu erkennen und die Einstellung höchster Erleuchtung  
hervorzubringen, die Verantwortung dafür übernimmt,  
dass alle Befreiung erlangen.

Mit dieser Einstellung allein, ohne sich in den drei Arten  
ethischer Disziplin zu üben, ist Befreiung jedoch nicht erreichbar.  
Segne mich, damit ich dies klar erkenne und mich stets bemühe,  
die Gelübde der Nachkommen Buddhas einzuhalten  
[die Bodhisattva-Gelübde].

Segne mich, damit ich Ablenkungen durch verkehrte Objekte  
zur Ruhe bringe und die Bedeutung der Wirklichkeit genau untersuche,  
so dass ich den Weg von Stille Verweilen und Besonderer Einsicht  
schnell im Strom meines Geistes vereine.

Bin ich durch Übung des Weges, der [allen Fahrzeugen] gemeinsam ist,  
zu einem reinen Gefäß geworden, so segne mich,  
damit ich schnell und leicht durch die erhabene Pforte  
der vom Glück Begünstigten in das höchste, das Diamant-Fahrzeug,  
eintreten möge.

Zu dieser Zeit ist die Einhaltung der Versprechen,  
die damit verbunden sind, Grundlage der zwei Arten von Verwirklichung.  
Segne mich, damit ich mir dessen zutiefst gewiss bin  
und mein Leben hingeben würde, sie einzuhalten.

Segne mich, damit ich sodann die eigentliche Bedeutung  
der zwei Stufen, die Essenz des Tantra, erkenne,  
unablässig voll Eifer die vier Sitzungen höchsten Yogas ausübe  
und vollende, entsprechend den Worten des Heiligen [Lehrers oder  
der Lehrerin].

Mögen die geistigen LehrerInnen, die diesen vorzüglichen Weg aufweisen,  
und die Freunde, die sich korrekt darin üben, noch lange leben.  
Bitte segne mich, um alle Hindernisse, außen wie innen,  
ganz und gar zur Ruhe zu bringen.

Möge ich in allen Leben nie von reinen spirituellen MeisterInnen  
getrennt sein  
und mich der Herrlichkeit des Dharma erfreuen.  
Möge ich die guten Eigenschaften der Stufen und Pfade vollenden  
und rasch den Zustand Vadschradhāras erreichen.

---

Als nächstes rezitiert man die Namen der 35 Bekenntnis-Buddhas und der sieben Medizin-Buddhas. Im Rahmen der Befreiung von Tieren ist es nicht nötig, bei der Rezitation Niederwerfungen zu machen; die Rezitation dient hier vielmehr dazu, Eindrücke im Geist der Tiere entstehen zu lassen. Wenn man möchte, kann man dabei visualisieren, dass sich die 35 Bekenntnis-Buddhas über den Tieren befinden und reinigende Ströme von Nektar von ihnen zu all diesen Tieren ausstrahlen.

---

## Namens-Rezitation der 35 Bekenntnis-Buddhas

---

Rezitiere zuerst die Mantras zur Vervielfältigung des positiven Potenzials, das aus dem Durchführen von Niederwerfungen erwächst.

---

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

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



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

NAMO TSCHANG TSCHHUB SEM PÄ TUNG WA SCHAG PA  
**Ehre dem Bekennen von Verfehlungen der Bodhisattvas!**  
DAG ..... (MING) DI SCHE GYI WA / TÜ TAG TU LA MA LA KYAB SU  
SCHHI-O

**Ich, mit dem Namen ....., nehme alle Zeit Zuflucht  
zum spirituellen Meister, zur Meisterin,**

SANG GYÄ LA KYAB SU TSCHHI-O

**Zuflucht zum Buddha,**

TSCHHÖ LA KYSAB SU TSCHHI-O

**Zuflucht zum Dharma**

GE DÜN LA KYAB SU TSCHHI-O

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

TÖN PA TSCHOM DÄN DÄ / TE SCHIN SCHEG PA DRA TSCHOM PA YANG TAG  
PAR DSOG PÄ SANG GYÄ / PÄL GYÄL WA SCHA KYA THUB PA LA TSCHHAG TSHÄL  
LO

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

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

**Vor dem Tathágata „Zerstörer mit Vadschra-Essenz“ verneige ich  
mich.**

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

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

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

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

TE SCHIN SCHEG PA PA WÖ DE LA TSCHHAG TSHÄL LO

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

TE SCHIN SCHEG PA PÄL GYE LA TSCHHAG TSHÄL LO

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

TE SCHIN SCHEG PA RIN TSCHHEN ME LA TSCHHAG TSHÄL LO

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

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

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

TE SCHIN SCHEG PA THONG WA TÖN YÖ LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Vor dem Tathágata „Dessen Sicht bedeutungsvoll ist“ verneige ich  
mich.**

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

**Vor dem Tathágata „Mond-Juwel“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA DRI MA ME PA LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Vor dem Tathágata „Ohne Makel“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA PA DSCHIN LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Vor dem Tathágata „Der Mut gibt“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA TSHANG PA LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Vor dem Tathágata „Reinheit“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA TSHANG PÄ TSCHIN PA LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Vor dem Tathágata „Beschenkt mit Reinheit“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA TSCHHU LHA LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Vor dem Tathágata „Gottheit der Wasser“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA TSCHHU LHÄ LHA LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Vor dem Tathágata „Gott der Wassergötter“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA PÄL SANG LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Vor dem Tathágata „Glorreiche Vortrefflichkeit“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA TSÄN DÄN PÄL LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Vor dem Tathágata „Großartiges Sandelholz“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA SI DSCHI THA YÄ LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Vor dem Tathágata „Unendliche Pracht“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA Ö PHÄL LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Vor dem Tathágata „Glorreiches Licht“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA NYA NGÄN ME PÄ PÄL LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Vor dem Tathágata „Glorreich Sorgenlos“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG PA SE ME KYI PU LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Vor dem Tathágata „Sohn der Begierdelosen“ verneige ich mich.**

TE SCHIN SCHEG ME TOG PÄL LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Vor dem Tathágata „Prächtige Blume“ verneige ich mich.**

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

**Vor dem Tathágata „Klare Weisheit durch volle Entfaltung von reinem Licht“ verneige ich mich.**

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

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

TE SCHIN SCHEG PA NOR PÄL LA TSCHHAG TSHÄL LO

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

TE SCHIN SCHEG PA DRÄN PÄ PÄL LA TSCHHAG TSHÄL LO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

TESCHIN SCHEG PA RINTSCHHEN PÄ MÄ NAM PAR NON PA LA TSCHHAG TSHÄL LO

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

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

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



## Niederwerfungen vor den sieben Medizin-Buddhas

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

**Vor dem Erhabenen, Tathágata, Arhat, vollkommen erleuchteten  
Buddha „Berühmter glorreicher König vortrefflicher Zeichen“ ver-  
neige ich mich.**

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

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

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

**Vor dem Erhabenen, Tathágata, Arhat, vollkommen erleuchteten  
Buddha „Makelloses erlesenes Gold, Juwel der Vollendung yogi-  
scher Disziplin“ verneige ich mich.**

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

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

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

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

TSCHHOM DÄN DÄ TE SCHIN SCHEG PA DRA TSCHOM PA YANG TAG PAR  
DSOG PÄ SANG GYÄ TSCHHÖ GYA TSHO TSCHHOG GI LÖ NAM PAR RÖL PA



NGÖN PAR KHYEN PÄ GYÄL PO LA TSCHHAG TSHÄL LO

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

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

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

## **Bekenntnis-Gebet**

---

Deutsche Übersetzung auf der nächsten Seite.

---

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

DAG KI KYE WA DI TANG / KYE WA TOG MÄ THA MA MA TSCHHI PA NÄ KHOR WA NA KHOR WÄ KYE NÄ THAM TSCHÄ TU DIG PÄ LÄ GYI PA TANG / GYI TU TSÄL WA TANG / GYI PA LA DSCHE SU YI RANG PA AM / TSCHHÖ TEN KYI KOR RAM / GE DÜN KYI KOR RAM / TSCHHOG TSCHÜ GE DÜN KYI KOR THROG PA TANG / THROG TU TSCHUG PA TANG / THROG PA LA DSCHE SU YI RANG PA AM / TSHAM MA TSCHHI PA NGÄ LÄ GYI PA TANG / GYI TU TSÄL WA TANG / GYI PA LA DSCHE SU YI RANG PA AM / MI GE WA TSCHÜ LÄ KYI LAM YANG TAG PAR LANG WA LA SCHUG PA TANG / DSCHUG TU TSÄL WA TANG / DSCHUG PA LA DSCHE SU YI RANG PA AM / LÄ KYI DRIB PA KANG KI DRIB NÄ DAG SEM TSCHÄN NYÄL WAR TSCHHI PA AM / TÛ DRÖ KYE NÄ SU TSCHHI PA AM / YI TAG KYI YÜL TU TSCHHI PA AM / YÜL THA KHOB TU KYE PA AM / LA LOR KYE PA AM / LHA TSHE RING PO NAM SU KYE PA AM / WANG PO MA TSHANG WAR GYUR PA AM / TA WA LOG PA DSIN PAR GYUR PA AM / SANG GYÄ DSCHUNG WA LA NYE PAR MI GYI PAR GYUR WÄ LÄ KYI DRIB PA

KANG LAG PA TE TAG THAM TSCHÄ SANG GYÄ TSCHOM DÄN DÄ YE SCHE  
 SU KYUR PA / TSCHÄN TU KYUR PA / PANG TU KYUR PA / TSHÄ MAR KYUR  
 PA / KHYEN PÄ SIG PA TE TAG KI TSCHÄN NGAR THÖL LO TSCHHAG SO / MI  
 TSCHHAB BO / MI BE DO / LÄN TSCHHÄ KYANG TSCHÖ TSCHING DOM PAR  
 GYI LAG SO

SANG GYÄ TSCHOM DÄN DÄ TE TAG THAM TSCHÄ DAG LA GONG SU SÖL  
 DAG GI KYE WA DI TANG / KYE WA THOG MÄ THA MA MA TSCHHI PA NÄ  
 KHOR WA NA KHOR WÄ KYE NÄ SCHÄN TAG TU DSCHIN PA THA NA TÜ DRÖ  
 KYE NÄ SU KYE PA LA SÄ KHAM TSCHIG TSAM TSÄL WÄ GE WÄ TSA WA KANG  
 LAG PA TANG / DAG KI TSHÜL THRIM SUNG PÄ GE WÄ TSA WA KANG LAG PA  
 TANG / DAG GI TSHANG PAR TSCHÖ PÄ GE WÄ TSA WA KANG LAG PA TANG  
 / DAG KI SEM TSCHÄN YONG SU MIN PAR GYI PÄ GE WÄ TSA WA KANG LAG  
 PA TANG / DAG KI TSCHANG TSCHHUB TSCHHOG TU SEM KYE PÄ GE WÄ TSA  
 WA KANG LAG PA TANG / DAG KI LA NA ME PÄ YE SCHE KYI GE WÄ TSA WA  
 KANG LAG PA TE TAG THAM TSCHÄ TSCHIG TU DÜ SCHING DUM TE DOM NÄ  
 LA NA MA TSCHHI PA TANG / KONG NA MA TSCHHI PA TANG / KONG MÄ  
 YANG KONG MA / LA MÄ YANG LA MAR YONG SU NGO WÄ LA NA ME PA  
 YANG TAG PAR DSOG PÄ TSCHANG TSCHHUB TU YONG SU NGO WAR GYI O

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

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

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

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

**Was immer ich in diesem Leben und in allen Leben seit anfangsloser Zeit, während ich in allen Bereichen des Daseins kreiste, an schädlichem Karma geschaffen habe, andere zu schaffen veranlasst und über dessen Erschaffung ich mich gefreut habe, was immer ich an Gaben für Stupas, für den Sangha, auch den Sangha in den zehn Richtungen, mir unrechtmäßig angeeignet oder andere veranlasst habe sich anzueignen oder deren Entwendung mich erfreute; welche auch immer der fünf üblen Handlungen, die sich ohne Unterbrechung nach diesem Leben auswirken, ich auch begangen habe, andere zu begehen veranlasste oder mich darüber freute; jeglichen Pfad der zehn unheilsamen Handlungen, den ich tatsächlich geschaffen habe, andere zu schaffen veranlasst und an deren Schaffung ich mich erfreute, sowie alle karmischen Verdunkelungen, die dazu führen, dass ich und andere Lebewesen in Bereiche der Höllen, der Tiere, der hungrigen Geister geraten, in entlegenen Gebieten, unter Barbaren oder lang lebenden Göttern geboren werden, mit unvollständigen Fähigkeiten leben, falsche Ansichten hegen oder keine Freude über das Erscheinen eines Buddha empfinden - alle karmischen Verdunkelungen gestehe ich ein. Unter den Augen der Buddhas, der Erhabenen, die ursprüngliche Weisheit sind, sehend sind, Zeugen sind, bekenne ich [alles, was ich getan habe,] ohne irgendetwas zu verbergen oder zu verhehlen, und gelobe, mich fortan [solcher Handlungen] zu enthalten.**

**All ihr Buddhas, Erhabene, bitte schenkt mir eure Aufmerksamkeit! Was immer ich in diesem Leben und in allen Leben seit anfangsloser Zeit, während ich in allen Bereichen des Daseins kreiste, durch Freigiebigkeit an heilsamen Wurzeln geschaffen habe, und sei es auch nur dadurch, dass ich einem Wesen im Tierreich einen Bissen Nahrung gab; was immer ich durch Ein-**

**halten ethischer Disziplin an heilsamen Wurzeln geschaffen habe; was immer ich durch reinen Lebenswandel an heilsamen Wurzeln geschaffen habe; was immer ich an heilsamen Wurzeln dadurch geschaffen habe, dass ich Lebewesen zu voller Reife gebracht habe, was immer ich durch Entwickeln des Erleuchtungsgeistes an heilsamen Wurzeln geschaffen habe und was immer ich an heilsamen Wurzeln durch die höchste Weisheit geschaffen habe – all dies, zusammengenommen und aufgehäuft, widme ich gesammelt ganz und gar dem Höchsten, das es gibt, das durch nichts übertroffen wird, dem Erhabesten und Besten von allem: der unübertrefflichen, vollkommenen Erleuchtung.**

**Genauso, wie die früheren Erhabenen Buddhas ihre Widmungen gemacht haben, wie die zukünftigen Erhabenen Buddhas ihre Widmungen machen werden und wie die gegenwärtigen Erhabenen Buddhas ihre Widmungen machen, so widme auch ich [alles positive Potenzial] vollständig [diesem Ziel].**

**Ich bekenne im Einzelnen jede unheilsame Handlung. Ich erfreue mich an jeglichem positiven Potenzial. Ich bitte und ersuche alle Buddhas eindringlich: möge ich unübertreffliche, höchste Weisheit erlangen.**

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

## Mantra-Rezitation

Stelle dir beim Rezitieren der folgenden Mantras vor, dass sich die jeweilige Gottheit über den Tieren befindet. Während du die Mantras rezitierst, strömt reinigender Nektar vom Herzen jedes erleuchteten Wesens auf die Tiere herab. Man kann auch beim Rezitieren mit den Tieren einen Altar mit heiligen Gegenständen umrunden.

### Mantra, um die Kraft von Umkreisungen zunehmen zu lassen

TSCHOM DÄN DÄ DE SCHIN SCHEG PA DRA TSCHOM PA YANG TAG  
PAR DSOG PÄ SANG GYÄ RINTSCHHEN GYÄLTSHÄN LA TSCHHAG  
TSHÄL LO (7x)

### Avalokitéschuvara (tibetisch: Tschänräsig)

#### Langes Mantra

NAMO RATNA TRAYAYA / NAMA ARYA DSCHNJANA SAGARA /  
VAIROTSCHANA VYUHA RADSCHAYA / TATHAGATAYA / ARHATE  
SAMYAK SAMBUDDHAYA / NAMA SARVA TATHAGATABHYA  
/ ARHATEBHAYA / SAMYAK SAM BUDDHEBHAYA/ NAMA ARYA  
AVALOKITESCHVARAYA / BODHI SATTVAYA / MAHA SATTVAYA/  
MAHA KARUNI KAYA / TADYATHA / OM DARA DARA / DIRI DIRI  
/ DURU DURU / ITTI VATE / TSCHALE TSCHALE / PRATSCHALE  
PRATSCHALE / KUSUME KUSUME VARE / ILI MILI TSCHITI DSCHVALA  
APANAYE SVAHA

ཀམ་རྒྱ་ཏུ་ཡུ་ཡ། ཀམ་མེ་ཡུ་རྒྱ་ཏུ་ཀ་ས་ག་ར། བོ་ལོ་ཙ་ཀ་ལྷ་  
ཏུ་རྒྱ་ཏུ་ཡ། ཏུ་ལྷ་ག་ཏུ་ཡ། ཨ་རྒྱ་ཏུ་ས་ལྷ་ག་སི་བུ་རྒྱ་ཏུ་ཡ། ཀ  
'མེ་ས་ཏུ་ལྷ་ག་ཏུ་རྒྱུ་ཨ་རྒྱ་ཏུ་རྒྱུ་ས་ལྷ་ག་སི་བུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཀམ་  
ཡུ་རྒྱ་ཨ་ལྷ་ལོ་གི་ཏུ་ལྷ་ར་ཡ། བོ་རྒྱུ་ས་ཏུ་ཡ། མ་རྒྱ་ས་ཏུ་ཡ།

མཁུ་གཟུ་ཅི་གཡེ། ཏུ་གྲ། ལོ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ། རྩི་རྩི་རྩི།  
 རྩི་རྩི་རྩི། ལོ་རྩི་ལྷ་རྩི། ཅ་ལི་ཅ་ལི། དྲ་ཅ་ལི་དྲ་ཅ་ལི།  
 གུ་སུ་མི་གུ་སུ་མི་ལྷ་རྩི། ལོ་ལི་མི་ལི། ཅི་ཏི་རྒྱ་ལ་ལ།  
 བ་ན་ལི་སུ་རྩི།

**Kurzes Mantra:**

OM MANI PÄDME HUM

ལོ་མ་ཅི་པ་རྩི་རྩི།



### Namgyälma Mantras

**Langes Mantra:**

OM NAMO BHAGAVATE SARVA TRAILOKYA PRATIVISCHISCHTAYA / BUDDHAYA TE NAMA / TADYATHA / OM BHRUM BHRUM BHRUM SCHODHAYA SCHODHAYA / VISCHODHAYA VISCHODHAYA ASAMA SAMANTA AVABHASA SPHARANA GATI GAGANA SVABHAVA VISCHUDDHE / ABHISCHINTSCHANTU MAM / SARVA TATHAGATA SUGATA VARA VATSCHANA AMRITA ABHISCHEKARA / MAHAMUDRA MANTRA PADAI / AHARA AHARA / MAMA AYUR SAMDHARANI / SCHODHAYA SCHODHAYA / VISCHODHAYA VISCHODHAYA / GAGANA SVABHAVA VISCHUDDHE / USCHNISCHA VIDSCHAYA PARISCHUDDHE / SAHASRA RASMISANTSCHODITE / SARVA TATHAGATA AVALOKINI / SCHATPARAMITA PARIPURANI / SARVA TATHAGATA MATE / DASCHA BHUMI PRATISCHTHITE / SARVA TATHAGATA HRIDAYA / ADHISCHTHANA ADHISCHTHITE / MUDRE MUDRE MAHA MUDRE / VADSCHRA KAYA SAMHATANA PARISCHUDDHE / SARVA KARMA AVARANA VISCHUDDHE / PRATINI VARTAYA MAMA AYUR / VISCHUDDHE SARVA TATHAGATA / SAMAYA ADHISCHTHANA ADHISCHTHITE / OM MUNI MUNI MAHA MUNI / VIMUNI VIMUNI MAHA

VIMUNI / MATI MATI MAHA MATI / MAMATI SUMATI TATHATA / BHUTA  
 KOTI PARISCHUDDHE / VISPHUTA BUDDHE SCHUDDHE / HE HE DSCHAYA  
 DSCHAYA / VIDSCHAYA VIDSCHAYA / SMRARA SMRARA / SPHARA  
 SPHARA / SPHARAYA SPHARAYA / SARVA BUDDHA ADHISCHTHANA  
 ADHISCHTHITE / SCHUDDHE SCHUDDHE / BUDDHE BUDDHE / VADSCHRE  
 VADSCHRE MAHA VADSCHRE / SUVADSCHRE VADSCHRA GARBHE  
 DSCHAYA GARBHE / VIDSCHAYA GARBHE / VADSCHRA DSCHVALA  
 GARBHE / VADSCHROD BHAVE / VADSCHRA SAMBHAVE / VADSCHRE  
 VADSCHRINI / VADSCHRAMA BHAVATU MAMA SCHARIRAM / SARVA  
 SATTVA NANTSCHA KAYA PARISCHUDDHIR BHAVATU / ME SADA SARVA  
 GATI PARISCHUDDHISCHTSCHA / SARVA TATHAGATASCHTSCHA /  
 MAM SAMASCHVAS YANTU / BUDDHYA BUDDHYA / SIDDHYA SIDDHYA  
 / BODHAYA BODHAYA / VIBODHAYA VIBODHAYA / MOTSCHAYA  
 MOTSCHAYA / VIMOTSCHAYA VIMOTSCHAYA / SCHODHAYA SCHODHAYA  
 / VISCHODHAYA VISCHODHAYA / SAMANTANA MOTSCHAYA MOTSCHAYA  
 / SAMANTA RASMI PARISCHUDDHE / SARVA TATHAGATA HRIDAYA  
 / ADHISCHTHANA ADHISCHTHITE / MUDRE MUDRE MAHA MUDRE /  
 MAHAMUDRA MANTRA PADAI SVAHA

ॐ ཨོྲེེ་མོ་རྣམ་གཟུགས་ཏེ། སམ་རྩི་ལོ་གྲུ་བྲ་ཏི་བི་ཤིཏྲ་

ཡ། བུརྣམ་ཏེ་ན་མེ་ཏེ་བླ། ཨོྲེེ་བྲོ་བྲོ་བྲོ། ཤོ་རྣམ་ཤོ་རྣམ་

ཡ། བི་ཤོ་རྣམ་ཡ་བི་ཤོ་རྣམ་ཡ། ཨ་ས་མ་ས་མ་རྣ། ཨ་བ་བླ་

ས་སྣ་ར་ཏ་ག་ཏི། ག་ག་ན་སྣ་བླ་བ་བི་ཤིཏྲ། ཨ་རྩི་ཤིཏྲ་ཏུ་སྲོ།

སམ་རྩི་བླ་ག་ཏེ་སྣ་ག་ཏ། བ་ར་བ་ཙ་ན་ཨ་རྩི་ཏེ་ཨ་རྩི་ཤིཏྲ་གི་ར།

མ་རྣམ་ཏུ་བ། མ་རྣམ་ཏུ་བ། ཨུ་ཏེ་ར་ཨུ་ཏེ་ར། མ་མ་

ཨུ་ཡུ་ར་ས་རྣམ་རྩི། ཤོ་རྣམ་ཤོ་རྣམ་ཡ། བི་ཤོ་རྣམ་ཡ་བི་ཤོ་རྣམ་ཡ།

ག་ག་ན་སྣ་སྣ་ལ། བི་ཤྱུ་ཏེ་ལྷན་ཏེ་པ་བེ་ཇ་ཡ། པ་རི་ཤྱུ་ཏེ་ས་  
 ཏ་སྣ་ར་སྣེ་སུམ་ཏེ་ཏེ། སམ་ཏ་སྣ་ག་ཏ་ཨ་བ་ལེ་གེ་ནི། རྟ་ཏ་  
 པ་ར་མི་ཏ་པ་རི་ཤྱུ་ར་ནི། སམ་ཏ་སྣ་ག་ཏ་མ་ཏེ་ད་ཤ་བྱ་མི་ཤྱ་  
 ཏི་ཤྱི་ཏེ། སམ་ཏ་སྣ་ག་ཏ་ཏེ་ད་ཡ། ཨ་ནི་ཤྱུ་ན་ཨ་ནི་ཤྱི་ཏེ།  
 སྣ་ཏེ་སྣ་ཏེ། མ་ཏེ་སྣ་ཏེ། བཟོ་གྲུ་ཡ། སི་ཏ་ཏ་ན་པ་རི་ཤྱུ་ཏེ།  
 སམ་ཀམ་ཨ་བ་ར་ཏ་བི་ཤྱུ་ཏེ་ཤྱ་ཏི་ནི་བཟོ་ཡ། མ་མ་ཨུ་ཡུར་  
 བི་ཤྱུ་ཏེ། སམ་ཏ་སྣ་ག་ཏ་ས་མ་ཡ། ཨ་ནི་ཤྱུ་ན་ཨ་ནི་ཤྱི་ཏེ།  
 ཨོ་སྣ་ནི་སྣ་ནི་མ་ཏེ་སྣ་ནི། བི་སྣ་ནི་བི་སྣ་ནི་མ་ཏེ་བི་སྣ་ནི།  
 མ་ཏི་མ་ཏི་མ་ཏེ་མ་ཏི། མ་མ་ཏི། སྣ་མ་ཏི། ཏ་སྣ་ཏ་བྱ་ཏེ།  
 ཀེ་ཏི་པ་རི་ཤྱུ་ཏེ། བི་སྣ་ཏ་བྱུ་ཏེ། ཏེ་ཏེ་ཇ་ཇ་ཇ་ཇ་པ་ཇ་  
 ཡ་ཇ་ཇ་ཇ་ཇ། སྣ་ར་སྣ་ར། སྣ་ར་སྣ་ར། སྣ་ར་ཡ་སྣ་ར་ཡ།  
 སམ་བྱུ་ཨ་ནི་ཤྱུ་ན་ཨ་ནི་ཤྱི་ཏེ། ཤྱུ་ཤྱུ་ཏེ། ཤྱུ་ཤྱུ་ཏེ།  
 བཟོ་བཟོ། མ་ཏེ་བཟོ། སྣ་བཟོ། བཟོ་གྲུ། ཇ་ཡ་གྲུ།



བེཾ་ཡ་གཤེ། བེཾ་རྩ་ཡ་གཤེ། བེཾ་དྲ་སྒ་ཤེ། བེཾ་སླ་སྒ་  
 ཤེ། བེཾ་བཟླ་རྩི། བེཾ་མ་སྒ་མ་རྩ་མ་མ་ཤ་རི་རྩ། སམ་  
 སུ་མཉམ་ཀུ་ཡ། པ་རི་ཤུའི་རྩ་སྒ་མ་རྩ་མེ་ས་སྒ་སམ་གཏི།  
 པ་རི་ཤུའི་ཉྱ། སམ་ཏ་སྒ་ག་རྩ་ཉྱ་མི་ས་མ་ཤ་ས་ཡ་རྩ་བུ་བུ་བུ་  
 སིད་ལྷེ་སིད་ལྷེ། བོ་རྩ་ཡ་བོ་རྩ་ཡ། བི་བོ་རྩ་ཡ་བི་བོ་རྩ་ཡ།  
 མོ་ཅ་ཡ་མོ་ཅ་ཡ། བི་མོ་ཅ་ཡ་བི་མོ་ཅ་ཡ། ཤོ་རྩ་ཡ་ཤོ་རྩ་ཡ།  
 བི་ཤོ་རྩ་ཡ་བི་ཤོ་རྩ་ཡ། ས་མ་རྩ་རྩྭ། པ་རི་ཤུའི། སམ་ཏ་  
 སྒ་ག་རྩ་ཉྱི་ད་ཡ། ཨ་རྩི་ན་ཨ་རྩི་ཉྱི་ཏི། ལུ་དེ་ལུ་དེ་མ་རྩ་ལུ་དེ།  
 མ་རྩ་པ་དེ་སྒྲུ།

**Kurzes Mantra:**

OM BHRUM SVAHA / OM AMRITA AYUR DA DAI SVAHA

ཨོྩྭ་སྒྲུ། ཨོྩྭ་ཨ་མྱི་ཏ་ཨ་ཡུར་དེ་སྒྲུ།

Zum Schluss rezitiere:

OM AMITE / AMITODA BHAVE / AMITE VIKRANTE / AMITA GATRE  
 / AMITO GAMINI / AMITA AYUR DADE / GAGANA KIRTI KARE  
 SARVA KLESCHA KSCHAYAM KARI YE SVAHA

### Milarepa's Mantra

OM AH GURU HASA VADSCHRA  
SARVA SIDDHI PHALA HUM

ॐ । ཨོཾ་ཨུ་གུ་རུ་ཏ་ས་བརྗོ་སམ་  
སྐྱེ་པ་ལ་ཏཱི།



### Mantra von Kunrig

*(einer Gottheit, die Wesen aus den niederen Bereichen befreit)*

OM NAMO BHAGAVATE / SARVA DURGATE PARI SCHODHANI  
RADSCHAYA / TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA /  
TADYATHA / OM SCHODHANI / SCHODHANI / SARVA PAPAM VIS-  
CHODHANI / SCHUDHE VISCHUDHE / SARVA KARMA AVARANA VIS-  
CHODHANI SVAHA

ॐ । ཨོཾ་ཀ་མོ་བླ་ག་མ་ཏེ། སམ་དུམ་ཏེ་པ་རི་ཤོ་རྩ་ནི་རྩ་རྩ་  
ཡ། ཏ་ཐུ་ག་ཏུ་ཡ། ཨཱ་ཏེ་སམ་ཐུ་མྱི་བྱུ་ཡ། ཏུ་ཐུ།  
ཨོཾ་ཤོ་རྩ་ནི། ཤོ་རྩ་ནི། སམ་སྐྱེ་པ་ལ་ཤོ་རྩ་ནི། རྩ་རྩ་བེ་ཤོ་རྩ་  
སམ་ཀམ་མུ་མ་ར་རྩ་བེ་ཤོ་རྩ་ན་སྐྱུ་ཏཱི། ॥

### Medizin Buddha Mantra

Die Silben in Klammern können mitrezitiert oder ausgelassen werden

TADYATHA / OM BHAISCHADSCHYE  
BHAISCHADSCHYE MAHA  
BHAISCHADSCHYE [BHAISCHADSCHYE ]  
RADSCHA SAMUDGATE SVAHA



ॐ ཨཱཾ་ཤྲི་ཤཱཾ་ཤཱཾ་  
ཤྲི་ཤཱཾ་ཤཱཾ་ ཤྲི་ཤཱཾ་ཤྲི་ཤཱཾ་  
ཤྲི་ཤཱཾ་ཤྲི་ཤཱཾ་



### Dhárani (tibetisch: Sung) des erhabenen, völlig reinen und makellosen Lichts (I)

NAMA SAPTANAM / SAMYAKSAM BUDDHA KOTINÄN  
PARISCHUDDHE MANASI / ABHYA TSCHITA PATISCHTHA TUNÄN  
/ NAMO BHAGAVATE / AMRITA AYU SCHASYA / TATHAGATASYA  
/ OM SARVA TATHAGATA SCHUDDHI / AYUR VISCHODHANI /  
SAMHARA SAMHARA / SARVA TATHAGATA VIRYA BALENA PRATI  
SAMHARA AYU SARA SARA / SARVA TATHAGATA SAMAYA /  
BODHI BODHI / BUDDHA BUDDHYA / BODHAYA / BODHAYA /  
MAMA SARVA PAPAM AVARANA VISCHUDDHE / VIGATA MALAM  
/ TSCHHARA SU BUDDHYA BUDDHE HURU HURU SVAHA

ཨཱཾ་ །ཀ་མ་སལྷཱཾ་། སལྷཱཾ་སྐྱེ་བུ་རྣམས་ལ་འཕྲོ་བུ་  
མ་ཀ་སི། ཨཱཱཾ་ཙྰ་ཏ་པ་ཏིལྷ་ཏུ་རྣམ། ཀ་མེ་གྲ་ག་མ་ཏེ།  
ཨཱཱི་རྒྱ་ཨཱུ་ཤྲི་ཤྲི། ཏ་ཤྲི་ག་རྒྱ་ཤྲི། ཨཱི་སམ་ཏ་ཤྲི་ག་ཏ་  
ཤྲི། ཨཱུ་ཡུ་ར་བི་ཤོ་རྒྱ་ནི། སྐྱེ་ཏ་ར་སྐྱེ་ཏ་ར། སམ་ཏ་ཤྲི་

ག་ཏ་བློ་བུ་བ་ལེ་ན་པ་ཏི་མི་ཏ་ར་ཨ་ཡུ་སྐྱ་ར་སྐྱ་ར།  
 སར་ཏ་སྐྱ་ག་ཏ་ས་མ་ཡ། བོ་རྩི་བོ་རྩི། བློ་བློ།  
 བོ་རྩི་ཡ། བོ་རྩི་ཡ། མ་མ་སར་བློ་པོ་ཨུ་མ་ར་ན་བོ་བློ།  
 བློ་ག་ཏ་མ་ལོ། ཚ་ར་སུ་བློ་བློ་ཅུ་ཅུ་ཅུ་སྐྱ་ལ།

**Dhárani (tibetisch: Sung) des erhabenen, völlig reinen und makellosen Lichts (2)**

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

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

༄། །ན་མེན་བ་ན་བ་རྩི་རྩི། ཏ་སྐྱ་ག་ཏ་གོ་གྲོ་ལྟོ་བློ་ལུ  
 གྲོ་ལྟོ། གོ་ལི་ནི་ཡུ་ཏ་ཤ་ཏ་ས་ཏ་སྐྱ་ལྟོ། ཨོ་བོ་བོ་ལི།  
 ཅ་རི་ཅི་ཅི། མོ་རི་གོ་ལི་ཅ་ལ་བློ་རི་སྐྱ་ལ།

**Mantra des makellosen Gipfels**

OM NAMA STRAIYA DHVIKANAM / SARVA TATHAGATA HRI DAYA  
 GARBHE DSCHVALA DSCHVALA / DHARMADHATU GARBHE/  
 SAMBHARA MAMA AYU SAMSCHODHAYA MAMA SARVA  
 PAPAM / SARVA TATHAGATA SAMANTOSCHNISCHA VIMALE  
 VISCHUDDHE / HUM HUM HUM HUM / AM VAM SAM DSCHA  
 SVAHA

ཨོྃ། ཨོྃ་ཀ་མ་རྩེ་ཡ་རྩི་གུ་རྣམ། སཐ་ཏ་ཐུ་ག་ཏ་ཏི་ད་ཡ་  
 ག་རྩེ་རྩ་ལ་རྩ་ལ། རྩམ་རྩ་ཏུ་ག་རྩེ། སམྱ་ར་མ་མ་ཨུ་ཡུཾ་ཨོྃ་  
 ཤོ་རྩེ་ཡ་མ་མ་སཐ་ལུ་པ། སཐ་ཏ་ཐུ་ག་ཏ་ས་མ་རྩོལ་ཏི་ཏ་པི་མ་  
 ཡི་པི་ཤུ་རྩེ། ཨོྃ་ཨོྃ་ཨོྃ་ཨོྃ། ཨོྃ་པི་ཨོྃ་རྩེ་སུ་རྩེ།

*Lotus-Spitze von Amoghapascha*

OM PÄDMO USCHNISCHA VIMALE HUM PHAT

ཨོྃ་པ་རྩོལ་ཨུ་ཏི་ཏ་པི་མ་ཡི་རྩོལ་པ།

*Mantra von Buddha Mitrugpa*

NAMO RATNA TRAYAYA / OM  
 KAMKANI KAMKANI ROTSCHANI  
 ROTSCHANI TROTANI TROTANI  
 TRASANI TRASANI PRATIHANA  
 PRATIHANA SARVA KARMA  
 PARAM PARA NIME SARVA  
 SATTVA NANTSCHA SVAHA



ཀ་མོ་རཏུ་ཏུ་ཡུ་ཡ། ཨོྃ་ཀི་ཀི་ཀི་ཀི་ཀི། རོ་ཅ་ཀི་རོ་ཅ་ཀི།  
 ཏུ་ཏི་ཀི་ཏུ་ཏི་ཀི། ཏུ་ས་ཀི་ཏུ་ས་ཀི། ཏུ་ཏི་ཀི་ཏུ་ཏི་ཀི།  
 སཐ་ཀམ་པ་རི་པ་རྩེ་ཀི་མེ་སཐ་སཏུ་རྩེ་སུ་རྩེ།

## **Widmung**

---

Widme das positive Potenzial auf die gleiche Weise wie die Motivation, die anfangs entwickelt wurde.

---

Ich widme die Befreiung dieser Tiere Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama, dem Buddha des Mitgefühls in menschlicher Gestalt, der alleinigen Zuflucht und Quelle des Glücks für alle Lebewesen. Möge er lange leben und mögen seine erhabenen Bestrebungen sich erfüllen.

Ich widme diese Praxis dem langen und gesunden Leben aller heiligen Wesen, jenen, die für das Glück und Wohlergehen der Lebewesen wirken. Mögen all ihre erhabenen Wünsche unmittelbar verwirklicht werden.

Mögen alle Mitglieder des Sangha sich guter Gesundheit erfreuen und lange leben. Mögen all ihre Wünsche, sich im Dharma zu üben, sogleich in Erfüllung gehen. Mögen sie in der Lage sein, zuzuhören, nachzudenken und zu meditieren. Mögen sie imstande sein, nach reinen ethischen Regeln zu leben, und mögen sie in diesem Leben Verständnis der Schriften und die Erkenntnis und Verwirklichung der Lehre vollenden.

Mögen die WohltäterInnen, die den Dharma unterstützen und für die Mitglieder des Sangha sorgen, lange leben und mögen all ihre Wünsche im Einklang mit dem Dharma in Erfüllung gehen.

Diese Praxis der Befreiung von Tieren ist auch dem langen Leben all jener gewidmet, die ihrem Leben Bedeutung geben, indem sie in ihrem Geist eine sinnvolle Zuflucht entwickeln, gutes Karma schaffen und ein ethisches Leben führen.

Möge diese Praxis zur Medizin werden, die alle vom Leiden an Krankheit und Tod befreit, und insbesondere jenen Erleichterung und Befreiung bringen, die an Krebs oder AIDS leiden.

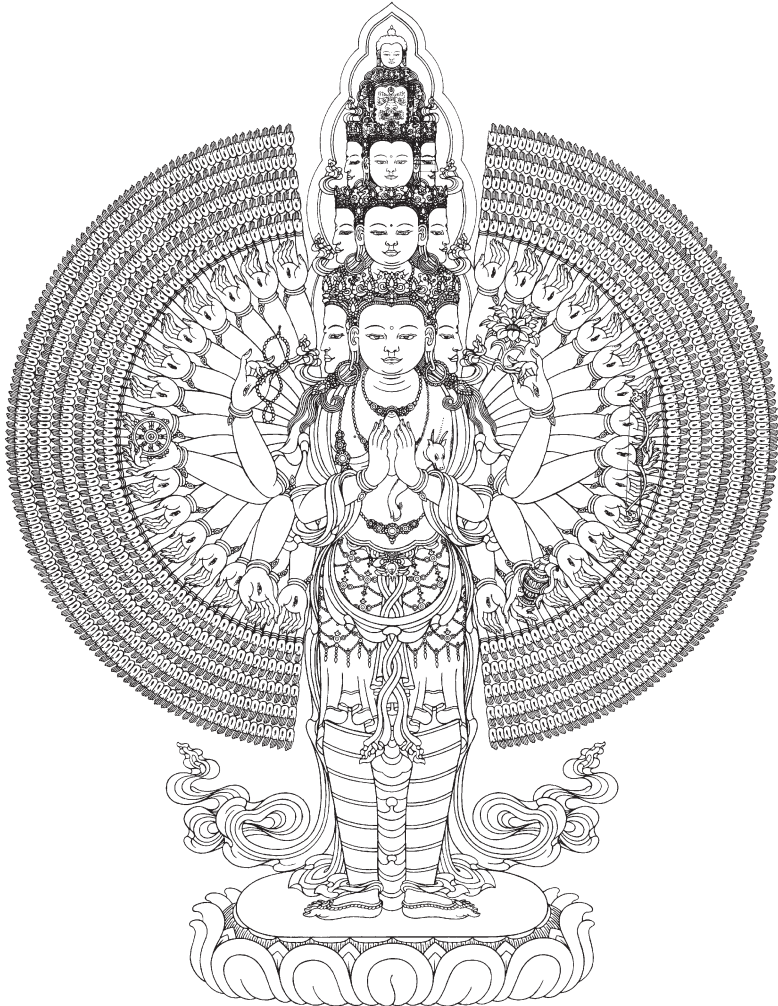
Außerdem widmen wir diese Praxis auch jenen, deren Geist voll Bosheit und Übelwollen ist, auf dass sie dem Dharma begegnen mögen, Vertrauen in die Zuflucht [zu den Drei Juwelen] und in die Zusammenhänge von Karma gewinnen und daraufhin noch lange leben (andernfalls kann sich ein langes Leben für sie eher schädlich auswirken, wenn es weiterhin von Schandtaten bestimmt wird).

---

Widme auch für das lange Leben bestimmter Personen, die erkrankt sind, z.B. Familienangehörige und Freunde. Dann blättere vor auf S. 323 und schließe die speziellen FPMT Widmungsgebete und Gebete für das lange Leben unserer spirituellen LehrerInnen an.

Nachdem du die Praxis mit den Widmungsgebeten abgeschlossen hast, bringe die Tiere an einen sicheren Ort und entlasse sie dort in die Freiheit.

---



## *Bemerkungen zu dieser Praxis*

### *Vorbereiten des Altars*

Bereite einen Altar vor, der leicht mit Tieren umrundet werden kann. Die hier gezeigte Abbildung soll lediglich die grundsätzliche Vorstellung eines geeigneten Altars vermitteln; Gestaltung und Ausstattung können den jeweiligen Gegebenheiten angepasst werden. An den unteren vier Ecken sollte je eine Vase mit Blumen aufgestellt werden und der Altar sollte mit so vielen heiligen Gegenständen wie möglich und in jeder beliebigen Kombination gefüllt sein, je nachdem, welche man zur Verfügung hat: Stupas, Statuen, Tsa-Tsas sowie Bilder von Gottheiten oder heiligen Gegenständen. Auf eine erhöhte Ebene des Altars gehören Repräsentationen von Buddhas Körper, Sprache und Geist. Ringsumher werden Reihen von Gefäßen für die Gaben aufgestellt und je nach Wunsch mit weiteren Blumen und Kerzen geschmückt. Zusätzlich können noch mehr Tische mit Gaben von Speisen um den Altar herum aufgestellt werden.

### *Praktische Hinweise*

Üblicherweise werden mit dieser Praxis Tiere wie Würmer, kleine Fische, Mäuse oder Grillen freigelassen, die zum Beispiel im Tierhandel verkauft werden, des weiteren auch Meerestiere wie Hummer, Krabben und andere lebende Fische, die in Restaurants angeboten werden, oder jedes andere Tier, dem in dem jeweiligen Kulturraum Gefahr droht. Sorge dafür, dass die Tiere während der Praxis ausreichend mit Wasser, Luft, Nahrung und allem Lebensnotwendigen versorgt





sind. Denke daran, dass die Gaben auf dem Altar im Namen der Tiere dargebracht werden, die freigelassen werden sollen. Wenn möglich, kann man mit den Tieren nicht nur den Altar, sondern auch Gebetsmühlen, Stupas oder einen ganzen Tempel umrunden.

### **Zur Herkunft des Textes:**

Diese Anleitung zum Befreien von Tieren ist nach den Anweisungen von Lama Zopa Rinpotsche zusammengestellt worden. Der Einführungsteil ist ein Auszug aus dem Buch *Ultimate Healing* von Lama Zopa Rinpotsche, Wisdom Publications, Cambridge 2001; verwendet mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Für ihre unschätzbare Hilfe bei der Gesamtbearbeitung der vorliegenden Zusammenstellung danken wir vor allem den ehrwürdigen Sangye Khadro und Ailsa Cameron, Nick Ribush sowie jenen, die am Amitabha Buddhist Centre in Singapur lernen und praktizieren.

*Die Grundlage aller Guten Eigenschaften:* Englische Übersetzung von Jampäl Lhundrup, bearbeitet von der ehrwürdigen Ailsa Cameron, 1988. Leicht redigiert von der ehrwürdigen Constance Miller und Nick Ribush, April 1999. Die erste Zeile der englischen Übersetzung wurde im Juni 2005 gemäß Lama Zopa Rinpotsches Anweisungen geändert.

*Deutsche Übersetzung von Conni Krause, FPMT Übersetzungsdienst, August 2009*



*Das kurzgefasste wesentliche Sutra-Ritual  
des erhabenen Medizin-Buddha mit dem Titel*

## *Das Wunsch erfüllende Juwel*



*Von Päntschen Losang Tschökyí Gyältsen*



# *Das kurzgefasste wesentliche Sutra-Ritual des erhabenen Medizin-Buddha mit dem Titel Das Wunsch erfüllende Juwel*

NAMO GURU MUNI INDRAYA

KANG KI TSHÄN TSAM THÖ PÄ TSCHHU GYÜN KYI

**Schon der Fluss, der beim Hören eurer Namen erklingt,**

NAR ME ME YANG RAB SIL PÄ TSHO TAR

**lässt selbst das Feuer der tiefsten Hölle (Avitschi) kühl werden wie  
einen Lotus-See.**

GYUR DSÄ NYIG MÄ GÖN PO DE SCHEG DÜN

**Ihr sieben Sugatas, Beschützer in Zeiten des Niedergangs,**

SCHA KYÄ TOG TANG TSCHÄ PÄ SCHAB TÜ NÄ

**und Höchster der Schakyas, zu euren Füßen verneige ich mich.**

TSCHHOG MÄN TSCHA WÄ YENG SCHING NAM TSCHÖ KYI

**Um allen zu nützen, deren Geist gleich meinem der Lebensgeschichte**

NYIG MÄ GYÄL WA DÜN KYI NAM THAR LA

**der sieben Siegreichen [Buddhas] der Zeiten des Niedergangs  
zugeneigt ist,**

MÖ PÄ LO DÄN TAG LA-ANG PHÄN PÄ TSCHHIR

**jedoch durch hohe und niedrige Aktivitäten abgelenkt und  
beschäftigt ist,**

DO TSCHHOG DÜ TSI YANG SCHÜN NYING PO TRI

**will ich den Nektar aus dem erhabenen Sutra nochmals auf das  
Wesentliche verdichten.**

---

Buddhas Verkündung, dass die Kraft und der Segen der Medizin-Buddhas in Zeiten des Niedergangs schneller und stärker wirken, ist untrüglich, und wir nehmen sie an. Wer das zur Essenz verdichtete Ritual ausüben möchte, um die Herzensversprechen der sieben Sugatas zur Wirkung zu bringen und entsprechende Vorbereitungen getroffen hat, wie sie im Sutra beschrieben sind, möge die folgenden Verse sprechen und dabei seinen Geist mit Gedanken an Zuflucht und Bodhischitta erfüllen.

---

## Zuflucht nehmen und den Erleuchtungsgeist entwickeln

TSHHOG TSCHU TÛ SUM KYI DE SCHIN SCHEG PA THAM TSCHÄ KYI KU SUNG THUG  
YÖN TÄN THRIN LÄ THAM TSCHÄ TSCHIG TU DÜ PÄ NGO WOR KYUR PA

**Ihr, die ihr in eurem Wesen die Qualitäten von Körper, Sprache und Geist der Tathágatas aller Zeiten und Richtungen und ihre erhabenen Aktivitäten vereint,**

TSCHHÖ KYI PHUNG PO TONG THRAG GYÄ TSCHU TSA SCHI DSCHUNG NÄ  
**Quelle der 84.000 Ansammlungen des Dharma,**

PHAG PÄ GE DÜN THAM TSCHÄ KYI

**glorreiche spirituelle MeisterInnen der Überlieferung**

NGA DAG TRIN TSCHÄN TSA WA TANG GYÜ PAR TSCHÄ PÄ PÄL DÄN LA MA  
TAM PA NAM LA KYAB SU TSCHHI-O

**und gütige/r MeisterIn, der/die für mich Wurzel des Heilsamen ist,  
zu euch nehme ich Zuflucht.**

DSOG PÄ SANG GYÄ NAM LA KYAB SU TSCHHI-O

**Ich nehme Zuflucht zum vollkommen erleuchteten Buddha.**

TAM PÄ TSCHHÖ NAM LA KYAB SU TSCHHI-O

**Ich nehme Zuflucht zum heiligen Dharma.**

PHAG PÄ GE DÜN NAM LA KYAB SU TSCHHI-O

**Ich nehme Zuflucht zum Sangha der Edlen.**

TSCHOM DÄN DÄ MÄN KYI LA DE WAR SCHEG PA TSCHHE

**Ich nehme Zuflucht zu den acht Brüdern im Geiste, die zur Glückseligkeit gingen:**

GYÄ KYI HLA TSHOG KHOR TANG TSCHÄ PA NAM LA KYAB SU TSCHHI-O

**den Medizin-Buddhas und den Gottheiten in ihrem Gefolge.**

PÄL GÖN TAM PA TSCHHÖ KYONG WÄ SUNG MA YE SCHE KYI

**Ich nehme Zuflucht zu den glorreichen BeschützerInnen,**

TSCHÄN TANG DÄN PA NAM LA KYAB SU TSCHHI-O

**die den heiligen Dharma behüten und das Auge der Weisheit besitzen (3x)**

SANG GYÄ TSCHHÖ TANG TSHOG KYI TSCHHOG NAM LA

**Zum Buddha, zum Dharma und zur höchsten Gemeinschaft**

TSCHANG TSCHHUB PAR TU DAG NI KYAB SU TSCHHI

**nehme ich Zuflucht bis zur Erleuchtung.**

DAG KI DSCHIN SOG GYI PÄ TSHOG NAM KYI

**Möge ich durch das positive Potenzial meiner Übung von Großzügigkeit und der anderen Vollkommenheiten**

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

**Buddha werden, um allen Wesen zu nutzen. (3x)**

## *Die vier unermesslichen Gedanken*

DAG TANG NANG WA THAM TSCHÄ TSCHHÖ KYI YING KYI RANG SCHIN  
YIN PA LA / TE TAR MA TOG PÄ SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ DE WA TANG  
DE WÄ GYU TANG DÄN PAR TSCHA

**Das Selbst und alle Erscheinungen sind von Natur aus Dharmadhatu  
[Sphäre der Soheit: leer von wahrhafter Existenz], doch die Lebewesen erkennen es nicht;**

DUG NGÄL TANG DUG NGÄL KYI GYU TANG DRÄL WAR TSCHA  
**ihnen allen werde ich zu Glück und dessen Ursachen verhelfen.**

DUG NGÄL ME PÄ DE WA TANG MI TRÄL WAR TSCHA  
**Ich werde dafür sorgen, dass sie von Leid und dessen Ursachen frei  
werden, und nie von dem Glück getrennt sind, das ohne Leid ist.**

DE DUG KI GYU TSCHHAG DANG NYE RING NYI TANG TRÄL WÄ TANG  
NYOM LA NÄ PAR TSCHA-O

**Ich werde ihnen zum Zustand inneren Gleichgewichts verhelfen,  
der Quelle des Wohlergehens, frei von Anhaftung, Abneigung und  
Voreingenommenheit. (3x)**

## *Der besondere Erleuchtungsgeist*

MA SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ KYI TÖN DU DSOG PÄ SANG GYÄ KYI KO  
PHANG THOB PAR TSCHA

**Zum Wohle aller Lebewesen - all meiner Mütter - werde ich den Zu-  
stand eines vollendeten Buddha erlangen.**

TE-I TSCHHIR TU TSCHOM DÄN DÄ MÄN KYI LA DE WAR SCHEG PA TSCHHE  
GYÄ KYI HLA TSHOG KHOR TANG TSCHÄ PA NAM LA

**Dafür werde ich mich den Schritten des Pfades zuwenden indem ich  
den Medizin-Buddhas - den acht Brüdern im Geiste, die zur Glückse-  
ligkeit gingen und den Gottheiten in ihrem Gefolge**

TSCHHAG TSCHHÖ THUG TAM KÜL WA LA SOG PÄ LAM KYI RIM PA LA  
DSCHUG PAR GYI-O

**Verneigungen und Gaben darbringen und von Herzen Bitten an sie  
richte [mir ihren Segen zu gewähren].**

## *Läuterung des Ortes*

TSCHHOG DEN GYÄL WA SÄ TSCHÄ TSCHIN LAB TANG

**Möge durch den Segen der höchsten Wahrheit der Buddhas und Bodhisattvas,**

TSHOG NYI NGA THANG TSCHHÖ YING TAG PÄ THÜ

**die Macht der zwei Ansammlungen [von Methode und Weisheit] und die Kraft der Reinheit des Dharmadhatu [der Sphäre letztendlicher Realität]**

SCHING DIR DE WA TSCHÄN TAR NÖ TSCHÜ KYI

**dieser Ort samt den Lebewesen darin gleich Sukhāvati [dem „Reich der Freude“]**

SI SCHII PHÜN TSHOG DÖ GÜ DSCHOR KYUR TSCHIG

**voll der Vortrefflichkeiten sein, die sämtliche Wünsche im Daseinskreislauf wie im Frieden des Nirvana erfüllen.**

## *Darbringung von Gaben*

RIN TSCHHEN SA SCHI DSCHÖN SCHING TSCHHU TSHÖ GYÄN

**Auf einem Boden aus kostbaren Edelsteinen, geschmückt mit Bäumen und Seen,**

SER NGÜL MU TIG TSCHÉ MA TRAM PUR DÄL

**in denen Gold, Silber und Perlenstaub schimmert**

ME TOG TSCHÄL TRAM TSÄN DÄN TRI SUNG DÄN

**mit Blumen bestreut, von Sandelholzduft umweht**

HLA MII LONG TSCHÖ KÜN SANG TSCHHÖ PÄ KHYAB

**überall mit Gaben gefüllt, wie sie Samanthabádra darbrachte und die die Sinne von Menschen und Göttern erfreuen -**

TER NI YI ONG NOR PÜ PHO TRANG Ü

**inmitten eines wunderschönen Juwelen-Palastes**

PÄDMA SENG THRIR GYÄL WA SÄ TSCHÄ NAM

**auf Lotus-Thronen, die von Löwen getragen werden, Buddhas und Bodhisattvas dort verweilen.**

SCHUG NÄ SUNG RIG MÖ TOB KYI TRÜN PÄ

**Mögen Wolkenmeere von Gaben, hervorgebracht durch die Kraft von Bestreben, Samadhi und Mantra,**

TSCHHÖ TRIN GYA TSHÖ KANG SCHING TSCHÖ KYUR TSCHIG

**alles erfüllen und überall Freude erwecken.**



(Nach Belieben) **Mantra der Wolken von Darbringungen**

Dieses Mantra vervielfältigt die Gaben, damit ihre Anzahl unendlich wird.



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

**Kraft der Wahrheit**

KÖN TSCHHOG SUM KYI DEN PA TANG

**Mögen kraft der Wahrheit der Drei Juwelen,**

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

**des Segens aller Buddhas und Bodhisattvas, der großen Macht der vollendeten Ansammlungen [von Methode und Weisheit]**

TSHOG NYI YONG SU DSOG PI NGA THANG TSCHHEN PO TANG

**und der unermesslichen reinen Sphäre der Wirklichkeit,**

TSCHHÖ KYI YING NAM PAR TAG TSCHING SAM KYI MI KHYAB PÄ TOB KYI  
TE SCHIN NYI TU GYUR TSCHIG

**[all diese Gaben] sich ebenso entfalten.**

**Alternativ: Ausführliche Version**

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

**des Segens aller Buddhas und Bodhisattvas,**

**der großen Macht der vollendeten Ansammlungen [von Methode und Weisheit]**

**und der unermesslichen, reinen Sphäre der Wirklichkeit**

**diese Anhäufung von Gaben - unerschöpflich und weit**

**wie der Himmel - sich erheben, alle Vorstellungskraft übersteigend,**

**verwandelt von den Edlen Bodhisattvas Samantabhádra,**

**Mandschúschri und anderen,**

**und in den Augen der Buddhas und Bodhisattvas**

**in allen zehn Richtungen empfangen werden.**

## Anrufung (mit angezündeten Räucherstäbchen)



NYIG MÄ GÖN PO TSE DÄN DE SCHEG DÜN

**Liebevolle Beschützer in Zeiten des Niedergangs,**

THUB WANG TAM TSCHHÖ TSCHANG SEM KA DÖ TSCHÄ

**ihr sieben Sugatas und Buddha Schakyamúni,**

DAG SOG KYOB TSCHHIR GÖN KYAB PUNG NYEN TU

**vortrefflicher Dharma, Bodhisattvas, Schützer und Schützerinnen,  
wir laden euch ein,**



TSCHÄN DREN DIR SCHEG DÄN DSOM TSCHIN LAB DSÖ

**euch hier zu versammeln, um uns zu behüten, zu unterstützen  
und uns Zuflucht zu geben – bitte kommt und gewährt uns  
euren Segen.**

---

Wenn man möchte, kann man an dieser Stelle die ausgiebige Zere-  
monie eines rituellen Bades für die erhabenen Wesen darbringen.

---

## Die siebeneteilige Übung

### Verneigungen



KA TRIN NYAM ME TSA WÄ LA MA TANG

**Gütiger, unvergleichlicher spiritueller Meister und Meisterin,  
Wurzel des Heilsamen,**



SCHAKYÄ GYÄL PO DSCHAM YANG SCHI TSHO SOG

**König der Schakyas, Mandschúschri, Schantarákschita und all ihr  
anderen,**



SAB MÖ DO DI TSCHHAG TSHÄN SCHE PA YI

**die dieses tiefgründige Sutra in Händen halten:**



NGÖ GYÜ LA MA NAM LA TSCHHAG TSHÄL LO

**vor meinem unmittelbaren Meister/meiner Meisterin und jenen  
der Überlieferung verneige ich mich.**



NYAM THAG DRO NAM DRÖL WÄ THUG DSCHE TSCHÄN

**Mitfühlende Befreier verzweifelter Wesen im Daseinskreislauf**



DE SCHEG DÜN TANG THUB WANG TAM PÄ TSCHHÖ

**ich verneige mich vor euch, den sieben Súgatas und Buddha  
Schakyamuni,**



DSCHAM PÄL KYAB TRÖL SANG DAG TSHANG WANG  
**vor dem vortrefflichen Dharma, vor Mandschúschri,  
 Kyab Tröl und Vadschrapáni,**



GYÄL TSCHHEN NÖ DSCHIN NAM LA TSCHHAG TSHÄL LO  
**vor Brahma, Ischvara, den großen Königen und den Yakschas.**



NGÖ SCHAM SUNG RIG MÖ TOB KYI TRÜL PÄ  
**Alle Ansammlungen von Gaben,  
 tatsächlich ausgebreitet und durch die Kraft von Bestrebung,  
 TSCHHÖ TSHOG KÜN BÜL DIG TUNG THAM TSCHÄ SCHAG  
 Samadhi und Mantra hervorgebracht, bringe ich dar.**

---

Meditiere über ausgedehntes Darbringen von Gaben.<sup>2</sup>

---

GE LA YI RANG KÜL SCHING SÖL WA DEB  
**Ich bekenne alle Verfehlungen und unheilsamen Aktivitäten,  
 erfreue mich am Heilsamen,**

---

Meditiere über Entwicklung dieser Freude.<sup>3</sup>

---

DI TSHÖN GE WA TSCHANG TSCHHUB TSCHHEN POR NGO  
**Ersuche und bitte und widme all dieses Heilsame der großen  
 Erleuchtung.**

### *Eindríngliche Bitte*

TSCHOM DÄN DÄN DSOM TSCHHEN PO GONG SU SÖL  
**All ihr Erhabenen, die ihr hier versammelt seid, ich bitte um eure  
 Aufmerksamkeit!**

DE SCHEG DÜN KYI NGÖN KYI MÖN LAM TAG  
**Lasst mich die Wahrheit der Gebete unmittelbar erkennen,**

SCHAKYÄI TÄN PA NGA GYÄ THA MA LA  
**die die sieben Súgatas einst durchführten:**

DRUB PAR GYUR WA SCHÄL KGYI SCHE PA SCHIN  
**dass sie sich in der letzten Periode der Lehre**

DAG LA DEN PA NGÖN SUM TÄN TU SÖL  
**von Schakjamúni erfüllen.**

## Gebete an jeden einzelnen der Medizin-Buddhas



(TÖN PA) TSCHHOM DÄN DÄ / TE SCHIN  
SCHEG PA DRA TSCHOM PA / YANG TAG  
PAR DSOG PÄ SANG GYÄ / TSHÄN LEG PAR  
**YONG DRAG PÄL GYI GYÄL PO LA TSCHHAG**  
TSHÄL LO TSCHHÖ TO KYAB SU TSCHHI-O (7x)

**Erhabener, Tathágata, Arhat, vollkommen erleuchteter Buddha, Berühmter Glorreicher König vortrefflicher Zeichen (Suparikirti-tanamaschri-radscha), vor dir verneige ich mich, bringe Gaben dar und nehme Zuflucht. (7x)**

Mögen die Gelöbnisse, die du eingegangen bist,  
für mich und alle Lebewesen jetzt ihre Wirkung entfalten,  
und mögen sich all meine reinen Gebete sogleich erfüllen.<sup>5</sup>



SER KGYI DOG TSCHÄN KYAB DSCHIN TSCHHAG GYA TSCHÄN  
**Von goldener Farbe, die Hand in der Geste des Zuflucht-Gewährens;**



MÖN LAM GYÄ TRUB TSHOG NYI PÄL KYI DSCHI  
**Vollbringer von acht Gebeten, strahlend durch den Glanz der zwei Ansammlungen [von Methode und Weisheit];**



SCHÄN KYI MI THUB SCHING KI PÄL KYUR PÄ  
**Glorreicher der Buddha-Bereiche, der von niemand besiegt werden kann,**



TSHÄN LEG YONG DRAG PÄL LA TSCHHAG TSHÄL LO  
**Berühmter Glorreicher König vortrefflicher Zeichen, vor dir verneige ich mich.**



TSHÄN KYI ME TOG GYÄ SCHING TAG PA LA  
**Dein Körper verschönt mit den voll entfalteten Blumen der reinen Merkmale eines Buddha,**



PE TSCHÄ SANG PÖ DRU TSCHHAG DSE PÄ KU  
**und den Blütenpollen der beispielhaft guten Zeichen**



KANG KI THONG THÖ TRÄN PÄ PÄL KYUR PA  
**wer dich sieht, hört oder an dich denkt, wird zum glanzvollen Wesen.**



TSHÄN LEG YONG TRAG PÄL LA TSCHHAG TSHÄL LO  
**Berühmter Glorreicher König vortrefflicher Zeichen, vor dir verneige ich mich.**



NGÖ SCHAM SUNG RIG MÖ TOB KYI TRÜL PÄ

**Alle Ansammlungen von Gaben, tatsächlich ausgebreitet und durch die Kraft von Bestrebung,**

TSCHHÖ TSHOG KÜN BÜL DIG TUNG THAM TSCHÄ SCHAG  
**Samadhi und Mantra hervorgebracht, bringe ich dar.**

---

Meditiere über ausgedehntes Darbringen von Gaben.<sup>2</sup>

---

GE LA YI RANG KÜL SCHING SÖL WA DEB

**Ich bekenne alle Verfehlungen und unheilsamen Aktivitäten, erfreue mich am Heilsamen,**

---

Meditiere darüber.<sup>3</sup>

---

DI TSHÖN GE WA TSCHANG TSCHHUB TSCHHEN POR NGO

**ersuche und bitte**

**und widme all dieses Heilsame der großen Erleuchtung.**

GYÄL WÄ TSHÄN THÖ TRÄN DSCHÖ TSCHHAG TSCHHÖ THÜ

**Mögen wir und alle anderen Wesen durch die Kraft, die daraus entsteht,**

DAG TSCHAG LA SOG SEM TSCHÄN KANG TANG KANG

**den Namen dieses Siegreichen [Buddhas] zu hören und auszusprechen, an ihn zu denken,**

NÄ RIM SCHE TSCHHE DIG TSCHÄN DÖN LÄ THAR

**sich zu verneigen und Gaben darzu bringen,**

WANG PO KÜN TSHANG DUG NGÄL DIG GYÜN TSCHHÄ

**befreit sein von Seuchen, vernichtenden Urteilen, Übeltätern und Geistern,**

NGÄN DROR MI TUNG LHA MII DE WA NYONG

**vollständige Fähigkeiten besitzen, den Strom von Leiden und Missetaten zum Aufhören bringen,**

TRE KOM ÜL PHONG SCHI SCHING DSCHOR KYUR TSCHIG

**nicht in elende Bereiche geraten und das Glück von Menschen und Göttern erfahren.**

TSCHING TANG DEG SOG LÜ KYI DUNG WA ME

**Mögen Hunger, Durst und Armut enden und überall Wohlstand herrschen,**

TAG SENG THRÜL KYI TSHE TRÄL THAB TSÖ SCHI  
    **möge es keinerlei körperliche Gewalt, wie Fesseln und Schlagen,  
    mehr geben,**  
TSCHAM PÄ SEM DÄN TSCHHU YI TRAG NAM KYANG  
    **mögen Gefahren durch Löwen, Tiger und Schlangen und alle Kämpfe  
    und Streitigkeiten ein Ende finden,**  
UG TSCHHIN DSCHIG ME DE WAR GÄL KYUR TSCHIG  
    **mögen wir von der Furcht vor Flutkatastrophen erlöst sein und mit  
    liebvoller Gesinnung das Glück erlangen, welches ohne Furcht ist.**

DI NÄ SCHI PHÖ KYUR TSHE SANG GYÄ KYI  
    **Und wenn wir dieses Leben verlassen,**  
SCHING TER PÄD MO LÄ KYE YÖN TÄN DSOG  
    **so mögen wir im Reich dieses Buddha aus einem Lotus geboren  
    werden und alle Qualitäten sich vollständig entfalten;**  
TSHÄN LEG YONG DRAG LA SOG GYÄL NAM KYI  
    **mögen wir Gefäße zur Übertragung der Worte der Buddhas werden**  
KÄ LUNG NÖ TSCHING NYE PAR TSCHHE KYUR TSCHIG  
    **wie jener des Berühmten Glorreichen Königs vortrefflicher Zeichen,  
    und mögen wir ihnen Freude bereiten.**



(TÖN PA) TSCHHOM DÄN DÄ / TE SCHIN  
SCHEG PA DRA TSCHOM PA / YANG TAG PAR  
DSOG PÄ SANG GYÄ / RIN PO TSCHHE TANG  
DA WA TANG PÄDMA RAB TU SI DSCHI DRA  
YANG GYI GYÄL PO LA TSCHHAG TSHÄL LO  
TSCHHÖ TO KYAB SU TSCHHI-O (7x)

**Erhabener, Tathágata, Arhat, vollkommen erleuchteter Buddha, König harmonischer Klänge und strahlender Kenntnis, geschmückt mit Juwelen, Lotus und Mond (Svara-goscha-rad-scha), vor dir verneige ich mich, bringe Gaben dar und nehme Zuflucht. (7x)**

Mögen die Gelöbnisse, die du eingegangen bist,  
für mich und alle Lebewesen jetzt ihre Wirkung entfalten,  
und mögen sich all meine reinen Gebete sogleich erfüllen.<sup>5</sup>



KU DOG SER PO TSCHHOG DSCHIN TSCHHAG GYA TSCHÄN  
**Von gelber Farbe, die Hand in der Geste, die das Höchste gewährt;**



MÖN LAM GYÄ TRUB TSHOG NYI PÄL KYI DSCHI  
**Vollbringer von acht Gebeten, strahlend durch den Glanz der zwei  
 Ansammlungen [von Methode und Weisheit],**



RIN TSCHHEN DÄN PÄ SCHING KI PÄL KYUR PÄI  
**Glorreicher des Buddha-Bereichs, der mit Juwelen versehen ist,**



RIN TSCHHEN DA WÄ SCHAB TSCHHAG TSHÄL LO  
**König harmonischer Klänge, vor dir verneige ich mich.**



RIN TSCHHEN DA TANG PÄDMÄ RAB GYÄN TSCHING  
**Juwelen, Lotus und Mond trägst du als Schmuck,**



SCHE TSCHA KÜN LA KHÄ SCHING KHYEN PA GYÄ  
**deine Kenntnis erstreckt sich auf jedes Erkenntnisobjekt,**



GYA TSHO TA PUR SAB PÄ THUG NGA WA  
**und dein Geist ist so tief wie der Ozean,**



DRA YANG GYÄL PÖ SCHAB LA TSCHHAG TSHÄL LO  
**König harmonischer Klänge, vor dir verneige ich mich.**



NGÖ SCHAM SUNG RIG MÖ TOB KYI TRÜL PÄ  
**Alle Ansammlungen von Gaben, tatsächlich ausgebreitet und  
 durch die Kraft von Bestrebung,**

TSCHHÖ TSHOG KÜN BÜL DIG TUNG THAM TSCHÄ SCHAG  
**Samadhi und Mantra hervorgebracht, bringe ich dar.**

---

Meditiere über ausgedehntes Darbringen von Gaben.<sup>2</sup>

---

GE LA YI RANG KÜL SCHING SÖL WA DEB  
**Ich bekenne alle Verfehlungen und unheilsamen Aktivitäten,  
 erfreue mich am Heilsamen,**

---

Meditiere darüber.<sup>3</sup>

---

DI TSHÖN GE WA TSCHANG TSCHHUB TSCHHEN POR NGO  
**ersuche und bitte  
 und widme all dieses Heilsame der großen Erleuchtung.**

GYÄL WÄ TSHÄN THÖ TRÄN DSCHÖ TSCHHAG TSCHHÖ THÜ  
**Mögen zerstreute Wesen wie wir durch die Kraft, die daraus**

**entsteht, den Namen dieses Siegreichen [Buddhas] zu hören und auszusprechen,**

DAG TSCHAG LA SOG SEM TSCHÄN KANG TANG KANG

**an ihn zu denken, sich zu verneigen und Gaben darzu bringen,**

YENG NAM TSCHHÖ PHEL HLA MII TSHOG TSCHHÄ DSCHOR

**den Dharma weithin entfalten und den Reichtum von Göttern und Menschen besitzen,**

TSA WÄ DUNG TRÄL TAG TU KYE PAR KYUR

**stets als Menschen geboren werden, doch ohne den Schmerz der Geburt,**

TSCHANG TSCHHUB SEM TANG MI THRÄL GE TSCHHÖ GYÄ

**mögen wir nie getrennt sein vom Erleuchtungsgeist, den heilsamen Dharma vermehren,**

DRIB DSCHANG HLA MII DE WA THOB KYUR TSCHIG

**alle Verdunkelungen bereinigen und das Glück von Göttern und Menschen erfahren.**

SCHE TRÄL MÜN BAR DÖN TSE TSCHHI TANG DRA

**Mögen wir keine dunklen Zeitalter und Schaden durch Geister erleben und nie getrennt sein vom spirituellem Meister/ der Meisterin,**

GÖN PÄ NÖ ME TSCHHÖ TANG RIM TROR TSÖN

**mögen Tod, Feinde und Schrecken entlegener Orte uns keinen Schaden zufügen,**

MÄN NAM TING DSIN TRÄN TOB SUNG DÄN TSCHING

**und mögen wir uns freudig um Darbringung von Gaben und spirituelle Praxis bemühen.**

SCHE RAB TSCHHOG THOB ME NYEN SIL KYUR TSCHIG

**Mögen auch geringe Wesen Konzentration, Achtsamkeit und Stärke besitzen und die Dhárani des Nicht-Vergessens und die höchste Weisheit erlangen. Mögen alle quälenden Feuer gekühlt werden.**

DI NÄ SCHI PHÖ KYUR TSHE SANG GYÄ KYI

**Und wenn wir dieses Leben verlassen,**

SCHING TER PÄ MO LÄ KYE YÖN TÄN DSOG

**so mögen wir im Reich dieses Buddha aus einem Lotus geboren werden und alle Qualitäten sich vollständig entfalten;**

DRA YANG GYÄL PO LA SOG GYÄL NAM KYI

**mögen wir Gefäße zur Übertragung der Worte der Buddhas werden, wie jener des Königs harmonischer Klänge,**



KA LUNG NÖ TSCHING NYE PAR TSCHIE KYUR TSCHIG  
**und mögen wir ihnen Freude bereiten.**



(TÖN PA) TSCHHOM DÄN DÄ / TE SCHIN SCHEG  
 PA DRA TSCHOM PA / YANG TAG PAR DSOG  
 PÄ SANG GYÄ / **SER SANG TRI ME RIN TSCHHEN**  
**NANG TÜL SCHUG TRUB PA** LA TSCHHAG TSHÄL  
 LO TSCHHÖ TO KYAB SU TSCHHI-O (7x)

**Erhabener, Tathágata, Arhat, vollkommen erleuchteter Buddha, Makellostes Erlesenes Gold, Juwel der Vollendung yogischer Disziplin (Su-  
 varnabhadravimala), vor dir verneige ich mich, bringe Gaben dar und nehme Zuflucht. (7x)**

Mögen die Gelöbnisse, die du eingegangen bist,  
 für mich und alle Lebewesen jetzt ihre Wirkung entfalten,  
 und mögen sich all meine reinen Gebete sogleich erfüllen.<sup>5</sup>



DSAM PÜ SER DRA TSCHHÖ TÖN TSCHHAG GYA TSCHÄN

**Von goldener Farbe, die Hände in der Geste des Lehrens von Dharma,**



MÖN LAM SCHI TRUB TSHOG NYI PÄL KYI DSCHI

**Vollbringer von vier Gebeten, strahlend durch den Glanz der zwei  
 Ansammlungen [von Methode und Weisheit],**



PÖ KYI YONG KANG SCHING KI PÄL KYUR PÄ

**Glorreicher der Buddha-Bereiche, der von Wohlgerüchen erfüllt ist,**



SER SANG TRI ME NANG LA TSCHHAG TSHÄL LO

**vor dir [mit dem Namen] Makellostes Erlesenes Gold verneige ich  
 mich.**



DSAM PU TSCHHU PÖ SER TAR HLANG NGE WA

**Leuchtend und klar wie das Gold des Tsambu-Flusses,**



NYI MA TONG LÄ HLAG PÄ SI DSCHI BAR

**strahlt dein Glanz noch heller als tausend Sonnen,**



TRI ME SER KYI TSCHHÖ TONG TA PÜ KU

**dein Körper gleicht tausend vollkommenen, goldenen Stupas:**



SER SANG TRI ME NANG LA TSCHHAG TSHÄL LO

**vor dir [mit dem Namen] Makellostes Erlesenes Gold verneige ich  
 mich.**



NGÖ SCHAM SUNG RIG MÖ TOB KYI TRÜL PÄ

**Alle Ansammlungen von Gaben, tatsächlich ausgebreitet und durch die Kraft von Bestrebung,**

**Tschhō Tshog kün bül dig tung tham tschä schag  
Samadhi und Mantra hervorgebracht, bringe ich dar.**

---

Meditiere über ausgedehntes Darbringen von Gaben.<sup>2</sup>

---

GE LA YI RANG KÜL SCHING SÖL WA DEB

**Ich bekenne alle Verfehlungen und unheilsamen Aktivitäten, erfreue mich am Heilsamen,**

---

Meditiere darüber.<sup>3</sup>

---

DI TSHÖN GE WA TSCHANG TSCHHUB TSCHHEN POR NGO

**ersuche und bitte  
und widme all dieses Heilsame der großen Erleuchtung.**

GYÄL WÄI TSHÄN THÖ TRÄN DSCHÖ TSCHHAG TSCHHÖ THÜ

**Mögen wir und alle anderen Lebewesen durch die Kraft, die daraus entsteht,**

DAG TSCHAG LA SOG SEM TSCHÄN KANG TANG KANG

**den Namen dieses Siegreichen [Buddhas] zu hören und auszusprechen, an ihn zu denken, sich zu verneigen und Gaben darzu bringen,**

TSHE THUNG RING TSHO BÜL NAM WANG TSCHHUG TSHANG

**ein langes und glückliches Leben haben; mögen die, die Mangel erleiden, Kraft und Reichtum in Fülle erlangen,**

THAB TSÖ GYE WANG TSCHAM PÄ SEM DÄN SCHING

**Kämpfende und Streitende zu liebevoller Gesinnung gelangen,**

LAB TRÄL NGÄN SONG MI HLUNG DOM PÄ DAM

**mögen wir nie ohne Schulung sein, die Gelübde uns Halt geben**

TSCHANG TSCHHUB SEM TANG THRÄL WA ME KYUR TSCHIG

**und mögen wir nie vom Geist der Erleuchtung getrennt sein.**

DI NÄ SCHI PHÖ KYUR TSHE SANG GYÄ KYI

**Und wenn wir dieses Leben verlassen,**

SCHING TER PÄ MO LÄ KYE YÖN TÄN DSOG

**so mögen wir im Reich dieses Buddha aus einem Lotus geboren werden und alle Qualitäten sich vollständig entfalten;**

SER SANG TRI ME LA SOG GYÄL NAM KYI  
**mögen wir Gefäße zur Übertragung der Worte der Buddhas werden  
 wie [jener mit dem Namen] „Makellostes Erlesenes Gold“,**  
 KA LUNG NÖ TSCHING NYE PAR TSCHE KYUR TSCHIG  
**und mögen wir ihnen Freude bereiten.**



(TÖN PA) TSCHHOM DÄN DÄ / TE SCHIN  
 SCHEG PA DRA TSCHOM PA / YANG TAG  
 PAR DSOG PÄ SANG GYÄ / **NYA NGÄN ME  
 TSCHHOG PÄL** LA TSCHHAG TSHÄL LO TSCH-  
 HÖ TO KYAB SU TSCHHI-O (7x)

**Erhabener, Tathágata, Arhat, vollkommen  
 erleuchteter Buddha, Höchste Pracht, frei  
 von Kummer und Sorgen (Ashokottama-schri-  
 radscha), vor dir verneige ich mich, bringe  
 Gaben dar und nehme Zuflucht. (7x)**

Mögen die Gelöbnisse, die du eingegangen bist,  
 für mich und alle Lebewesen jetzt ihre Wirkung entfalten,  
 und mögen sich all meine reinen Gebete sogleich erfüllen.<sup>5</sup>



KU DOG MAR KYA NYAM SCHAG TSCHHAG GYA CHÄN  
**Von hellroter Farbe, die Hände in der Geste des meditativen Gleich-  
 gewichts,**



MÖN LAM SCHI TRUB TSHOG NYI PÄL GYI DSCHI  
**Vollbringer von vier Gebeten, strahlend durch den Glanz der zwei  
 Ansammlungen [von Methode und Weisheit],**



NYA NGÄN ME PÄ SCHING KI PÄL KYUR PÄ  
**Glorreicher des Buddha-Bereichs ohne Kummer und Sorgen,**



NYA NGÄN ME PÄ PÄL LA TSCHCHHAG TSHÄL LO  
**vor dir, Höchste Pracht, frei von Kummer und Sorgen, verneige ich  
 mich.**



NYA NGÄN DÄ SCHI DE WÄ TSCHHOG NYE PA  
**Du bist jenseits von Kummer und Sorgen gelangt,  
 hast das höchste Glück des Friedens gefunden,**



DRO WÄ TUG SUM DUG NGÄL SCHI DSÄ TSCHING  
**setzt den drei Giften, die das Leid der Lebewesen bewirken,  
ein Ende;**



DRO DRUG GÖN DANG PÄL DU GYUR PA YI  
**beschützt die Lebewesen in allen sechs Bereichen.**



NYA NGÄN ME TSCHHOG PÄL LA TSCHHAG TSHÄL LO  
**Höchste Pracht, frei von Kummer und Sorgen,  
vor dir verneige ich mich.**



NGÖ SCHAM SUNG RIG MÖ TOB KYI TRÜL PÄ  
**Alle Ansammlungen von Gaben, tatsächlich ausgebreitet und  
durch die Kraft von Bestrebung,  
TSCHHÖ TSHOG KÜN BÜL DIG TUNG THAM TSCHÄ SCHAG  
Samadhi und Mantra hervorgebracht, bringe ich dar.**

---

Meditiere über ausgedehntes Darbringen von Gaben.<sup>2</sup>

---

GE LA YI RANG KÜL SCHING SÖL WA DEB  
**Ich bekenne alle Verfehlungen und unheilsamen Aktivitäten,  
erfreue mich am Heilsamen,**

---

Meditiere darüber.<sup>3</sup>

---

DI TSHÖN GE WA TSCHANG TSCHHUB TSCHHEN POR NGO  
**ersuche und bitte  
und widme all dieses Heilsame der großen Erleuchtung.**

GYÄL WÄ TSHÄN THÖ TRÄN DSCHÖ TSCHHAG TSCHHÖ THÜ  
**Möge für uns und alle anderen Lebewesen durch die Kraft,  
die daraus entsteht,**

DAG TSCHAG LA SOG SEM TSCHÄN KANG TANG KANG  
**den Namen dieses Siegreichen [Buddhas] zu hören und auszuspre-  
chen, an ihn zu denken, sich zu verneigen und Gaben darzubringen,**

NYA NGÄN SOG SCHI MI DRÄL TSHE RING DE  
**alle Kümernisse und Sorgen für immer zu Ende gehen, mögen wir  
lange und glücklich leben;**

NYÄL WAR GYÄL WÄ Ö KYI DE GA GYÄ  
**möge das Licht der Buddhas Glück und Freude selbst in den Höllen-  
bereichen vermehren,**

DANG DÄN DSE DSCHOR DSCHUNG PÖ MI TSHE ZHING  
**mögen wir strahlen in Wohlstand und Schönheit, unbehelligt von bösen Geistern,**

PHÄN TSHÜN TSCHAM DÄN NÄ NAM ME KYUR TSCHIG  
**mögen wir nicht erkranken und einander mit Liebe begegnen.**

DI NÄ SCHI PHÖ KYUR TSHE SANG GYÄ KYI  
**Und wenn wir dieses Leben verlassen,**

SCHING TER PÄ MO LÄ KYE YÖN TÄN DSOG  
**so mögen wir im Reich dieses Buddha aus einem Lotus geboren werden und alle Qualitäten sich vollständig entfalten;**

NYA NGÄN ME TSCHHOG LA SOG GYÄL NAM KYI  
**mögen wir Gefäße zur Übertragung der Worte der Buddhas werden wie jener der Höchsten Pracht, frei von Kummer und Sorgen,**

KA LUNG NÖ TSCHING NYE PAR TSCHIE KYUR TSCHIG  
**und mögen wir ihnen Freude bereiten.**



(TÖN PA) TSCHHOM DÄN DÄ / TE SCHIN  
 SCHEG PA DRA TSCHOM PA / YANG TAG  
 PAR DSOG PÄ SANG GYÄ / **TSCHHÖ DRAG  
 GYA TSHÖ YANG** LA TSCHHAG TSHÄL LO  
 TSCHHÖ TO KYAB SU TSCHHI-O (7x)

**Erhabener, Tathágata, Arhat, vollkommen erleuchteter Buddha, Meer des melodischen Klanges verkündeten Dharmas (Dharmakirti-sagara), vor dir verneige ich mich, bringe Gaben dar und nehme Zuflucht. (7x)**

Mögen die Gelöbnisse, die du eingegangen bist,  
 für mich und alle Lebewesen jetzt ihre Wirkung entfalten,  
 und mögen sich all meine reinen Gebete sogleich erfüllen.<sup>5</sup>



KU DOG KAR MAR TSCHHÖ TÖN TSCHHAG GYA TSCHÄN  
**Rosafarben, die Hände in der Geste des Lehrens von Dharma,**



MÖN LAM SCHI TRUB TSHOG NYI PÄL KYI DSCHI  
**Vollbringer von vier Gebeten, strahlend durch den Glanz der zwei Ansammlungen [von Methode und Weisheit],**



TSCHHÖ KYI GYÄL TSHÄN SCHING KI PÄL KYUR PÄ

**Glorreicher des Buddha-Bereichs, Siegesbanner des Dharma,**



TSCHHÖ DRAG GYA TSHÖ YANG LA TSCHHAG TSHÄL LO

**vor dir, Meer melodischen Klanges verkündeten Dharmas,  
verneige ich mich.**



TSCHHÖ DRA TSCHHEN PÖ PHA RÖL GÖL WA DSCHOM

**Großartiger Klang des Dharma, der Gegner besiegt,**



GYA TSHO TA PUR SAB PÄ SUNG NGA SCHING

**mit einer Sprache, so tiefgründig wie das Meer,**



DRO WÄ DUG NGÄL MA LÜ SCHI DSÄ PA

**bringst du das Leiden der Lebewesen restlos zur Ruhe,**



TSCHHÖ DRAG GYA TSHÖ YANG LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Meer melodischen Klanges verkündeten Dharmas,  
vor dir verneige ich mich.**



NGÖ SCHAM SUNG RIG MÖ TOB KYI TRÜL PÄ

**Alle Ansammlungen von Gaben, tatsächlich ausgebreitet  
und durch die Kraft von Bestrebung,**

TSCHHÖ TSHOG KÜN BÜL DIG TUNG THAM TSCHÄ SCHAG

**Samadhi und Mantra hervorgebracht, bringe ich dar.**

---

Meditiere über ausgedehntes Darbringen von Gaben.<sup>2</sup>

---

GE LA YI RANG KÜL SCHING SÖL WA DEB

**Ich bekenne alle Verfehlungen und unheilsamen Aktivitäten,  
erfreue mich am Heilsamen**

---

Meditiere darüber.<sup>3</sup>

---

DI TSHÖN GE WA TSCHANG TSCHHUB TSCHHEN POR NGO

**ersuche und bitte  
und widme all dieses Heilsame der großen Erleuchtung.**

GYÄL WÄ TSHÄN THÖ TRÄN DSCHÖ TSCHHAG TSCHHÖ THÜ

**Mögen wir und alle anderen Lebewesen durch die Kraft,  
die daraus entsteht,**

DAG TSCHAG LA SOG SEM TSCHÄN KANG TANG KANG

**den Namen dieses Siegreichen [Buddhas] zu hören und auszusprechen,**

TAG TU YANG TAG TA TANG DÄ DÄN SCHING  
**an ihn zu denken, sich zu verneigen und Gaben darzu bringen, stets  
 vollkommene Sicht und Glauben besitzen,**  
 TSCHHÖ KYI DRA THÖ TSCHANG TSCHHUB SEM KYI TSCHHUG  
**den Klang des Dharma hören und reich an Erleuchtungsgeist sein.**  
 LONG TSCHÖ LÄ TU DIG PANG DSCHOR WA PHEL  
**Mögen wir aufhören, für Genussobjekte unheilsam zu handeln,  
 möge der Wohlstand zunehmen und Genügsamkeit herrschen,**  
 TSCHAM NÄ TSHE RING TSCHHOG SCHE NYI GYUR CHIG  
**und mögen wir ein langes Leben in Liebe genießen.**

DI NÄ SCHI PHÖ KYUR TSHE SANG GYÄ KYI  
**Und wenn wir dieses Leben verlassen,**  
 SCHING TER PÄ MO LÄ KYE YÖN TÄN DSOG  
**so mögen wir im Reich dieses Buddha aus einem Lotus geboren  
 werden und alle Qualitäten sich vollständig entfalten;**  
 CHHÖ DRAG GYA TSHO LA SOG GYÄL NAM KYI  
**mögen wir Gefäße zur Übertragung der Worte der Buddhas werden  
 wie jener vom Meer des melodischen Klanges verkündeten Dharmas,**  
 KA LUNG NÖ TSCHING NYE PAR TSCHHE KYUR TSCHIG  
**und mögen wir ihnen Freude bereiten.**



(TÖN PA) TSCHHOM DÄN DÄ / TE SCHIN  
 SCHEG PA DRA TSCHOM PA / YANG TAG PAR  
 DSOG PÄ SANG GYÄ / **TSCHHÖ GYA TSHO  
 TSCHHOG GI LÖ NAM PAR RÖL PA NGÖN  
 PAR KHYEN PÄ GYÄL PO LA TSCHHAG TSHÄL  
 LO TSCHHÖ TO KYAB SU TSCHHI-O (7x)**

**Erhabener, Tathágata, Arhat, vollkommen  
 erleuchteter Buddha, König der klaren  
 Weisheit, vollkommen entfaltetes höchstes  
 Verständnis des Meeres von Dharma (Abhi-  
 dschya-radscha), vor dir verneige ich mich,  
 bringe Gaben dar und nehme Zuflucht. (7x)**

Mögen die Gelöbnisse, die du eingegangen bist,  
 für mich und alle Lebewesen jetzt ihre Wirkung entfalten,  
 und mögen sich all meine reinen Gebete sogleich erfüllen.<sup>5</sup>



TSCHU RÜ DOG TSCHÄN TSCHHOG DSCHIN TSCHHAG GYA TSCHÄN  
**Korallenrot, die Hand in der Geste, die das Höchste gewährt,**



MÖN LAM SCHI TRUB TSHOG NYI PÄL KYI DSCHI  
**Vollbringer von vier Gebeten, strahlend durch den Glanz der zwei  
Ansammlungen [von Methode und Weisheit],**



RIN TSCHHEN GYA TSHÖ SCHING KI PÄL KYUR PÄ



**Glorreicher des Buddha-Bereichs „ein Meer von Juwelen“,  
NGÖN KHYEN GYÄL PA TE LA TSCHHAG TSHÄL LO  
König der klaren Weisheit, vollkommen entfaltetete höchste Weisheit  
des Meeres von Dharma, vor dir verneige ich mich.**



TSCHHÖ KYI LO TRÖ TING PAG KA WÄ THUG  
**Weisheit des Dharma, deren Tiefe kaum zu ermessen ist,**



NAM TAG TSCHHÖ KYI YING LA RÖL DSÄ TSCHING  
**spielend entfaltet in der Sphäre letztendlicher Wahrheit,**



SCHE TSCHA MA LÜ NGÖN SUM SIG PA PO  
**König der klaren Weisheit, vollkommen entfaltetete höchste Weisheit  
des Meeres von Dharma, der - was es auch zu erkennen gibt - direkt  
erblickt,**



NGÖN KHYEN GYÄL PO TE LA TSCHHAG TSHÄL LO  
**vor dir verneige ich mich.**



NGÖ SCHAM SUNG RIG MÖ TOB KYI TRÜL PÄ  
**Alle Ansammlungen von Gaben, tatsächlich ausgebreitet und durch  
die Kraft von Bestrebung,**

TSCHHÖ TSHOG KÜN BÜL DIG TUNG THAM TSCHÄ SCHAG  
**Samadhi und Mantra hervorgebracht, bringe ich dar.**

---

Meditiere über ausgedehntes Darbringen von Gaben.<sup>2</sup>

---

GE LA YI RANG KÜL SCHING SÖL WA DEB  
**Ich bekenne alle Verfehlungen und unheilsamen Aktivitäten,  
erfreue mich am Heilsamen,**

---

Meditiere darüber.<sup>3</sup>

---



DI TSHÖN GE WA TSCHANG TSCHHUB TSCHHEN POR NGO  
**ersuche und bitte  
und widme all dieses Heilsame der großen Erleuchtung.**

GYÄL WÄ TSHÄN THÖ TRÄN DSCHÖ TSCHHAG TSCHHÖ THÜ  
**Mögen zerstreute Wesen wie wir durch die Kraft, die daraus  
entsteht,**

DAG TSCHAG LA SOG SEM TSCHÄN KANG TANG KANG  
**den Namen dieses Siegreichen [Buddhas] zu hören und auszuspre-  
chen, an ihn zu denken, sich zu verneigen und Gaben darzu bringen,**

YENG NAM NÖ SEM ME TSCHING TSHOG TSCHHÄ DSCHOR  
**frei von Bosheit sein, reich an Gütern,**

NGÄN SONG LAM NGÄN SCHUG NAM GE TSCHU THOB  
**und möge, wer Pfade geht, die ins Elend führen, die zehn heilsamen  
Handlungsweisen annehmen;**

SCHÄN WANG KYUR NAM RANG WANG PHÜN TSHOG SCHING  
**wer unter der Herrschaft anderer steht, völlige Freiheit erlangen,**

KÜN KYANG TSHE RING TSHÄN THÖ GE KYUR TSCHIG  
**und mögen wir alle lange leben, die Namen hören und uns dem  
Heilsamen zuwenden.**

DI NÄ SCHI PHÖ KYUR TSHE SANG GYÄ KYI  
**Und wenn wir dieses Leben verlassen,**

SCHING TER PÄ MO LÄ KYE YÖN TÄN DSOG  
**so mögen wir im Reich dieses Buddha aus einem Lotus geboren  
werden und alle Qualitäten sich vollständig entfalten;**

TSCHHÖ DRAG GYA TSHO LA SOG GYÄL NAM KYI  
**mögen wir Gefäß zur Übertragung der Worte der Buddhas werden  
wie jener des Königs klaren Weisheit, vollkommen entfaltete höchst-  
te Weisheit des Meeres von Dharma**

KA LUNG NÖ TSCHING NYE PAR TSCHHE KYUR TSCHIG  
**und mögen wir ihnen Freude bereiten.**



(TÖN PA) TSCHHOM DÄN DÄ / TE SCHIN  
 SCHEG PA DRA TSCHOM PA / YANG TAG  
 PAR DSOG PÄ SANG GYÄ / MÄN GYI HLA  
**BAIDURYAI Ö KYI GYÄL PO** LA TSCHHAG  
 TSHÄL LO TSCHHÖ TO KYAB SU TSCHHI-O  
 (7x)

**Erhabener, Tathágata, Arhat, vollkommen erleuchteter Buddha, erhabener Meister der Medizin, König aus Lapislazuli-Licht (Bhaishadschyaguru), vor dir verneige ich mich, bringe Gaben dar und nehme Zuflucht. (7x)**

Mögen die Gelöbnisse, die du eingegangen bist, für mich und alle Lebewesen jetzt ihre Wirkung entfalten, und mögen sich all meine reinen Gebete sogleich erfüllen.<sup>5</sup>



KU DOG NGÖN PO TSCHHOG DSCHIN TSCHHAG GYA TSCHÄN  
**Von blauer Farbe, die Hand in der Geste, die das Höchste gewährt;**



TSCHU NYI MÖN TRUB TSHOG NYI PÄL KYI DSCHI  
**Vollbringer von zwölf Gebeten, strahlend durch den Glanz der zwei Ansammlungen [von Methode und Weisheit],**



BAIDURYA NANG SCHING KI PÄL KYUR PÄ  
**Glorreicher des Buddha-Bereichs „Lapislazuli-Licht“,**



MÄN PÄ GYÄL PO TE LA TSCHHAG TSHÄL LO  
**König der Ärzte, vor dir verneige ich mich.**



THUG DSCHE KÜN LA NYOM PÄ TSCHOM DÄN DÄ  
**Erhabener, dessen Mitgefühl allen gleichmäßig gilt,**



TSHÄN TSAM THÖ PÄ NGÄN DRÖ DUG NGÄL SEL  
**schon deinen Namen zu hören vertreibt das Leid elender Bereiche,**



DUG SUM NÄ SEL SANG GYÄ MÄN KYI LA  
**Befreier von aller Krankheit und den drei Giften,**



BAIDURYA YI Ö LA TSCHHAG TSHÄL LO  
**Medizin-Buddha Lapislazuli-Licht, vor dir verneige ich mich.**



NGÖ SCHAM SUNG RIG MÖ TOB KYI TRÜL PÄ  
**Alle Ansammlungen von Gaben, tatsächlich ausgebreitet  
 und durch die Kraft von Bestrebung,**  
 TSCHHÖ TSHOG KÜN BÜL DIG TUNG THAM TSCHÄ SCHAG  
**Samadhi und Mantra hervorgebracht, bringe ich dar.**

---

Meditiere über ausgedehntes Darbringen von Gaben.<sup>2</sup>

---

GE LA YI RANG KÜL SCHING SÖL WA DEB  
**Ich bekenne alle Verfehlungen und unheilsamen Aktivitäten,  
 erfreue mich am Heilsamen,**

---

Meditiere darüber.<sup>3</sup>

---

DI TSHÖN GE WA TSCHANG TSCHHUB TSCHHEN POR NGO  
**ersuche und bitte  
 und widme all dieses Heilsame der großen Erleuchtung.**

GYÄL WÄ TSHÄN THÖ TRÄN DSCHÖ TSCHHAG TSCHHÖ THÜ  
**Möge durch die Kraft, die daraus entsteht,**  
 DAG TSCHAG LA SOG SEM TSCHÄN KANG TANG KANG  
**den Namen dieses Siegreichen [Buddhas] zu hören und auszuspre-  
 chen, an ihn zu denken, sich zu verneigen und Gaben darzubringen,**  
 TSHÄN PE DSE SCHING DRO KÜN DAG DRAR GYUR  
**jedes Lebewesen, auch wir, von den großen und kleinen Zeichen  
 eines Buddha verschönt sein wie du.**

Ö KYI MÜN SEL SCHE RAB THAB KHÄ KYI  
**Möge das Licht, das alles Dunkel vertreibt, sowie der Genuss von  
 Weisheit und Geschick in den Mitteln unerschöpflich sein.**

LONG TSCHÖ MI SÄ LAM LOG MÄN MÖ NAM  
**Mögen die, die zu Irrwegen und niederen Pfaden neigen, den  
 Zugang zum Mahayana-Weg finden,**

THEG TSCHHEN LAM SCHUG DOM PÄ DSE KYUR TSCHIG  
**und möge der Schmuck der Gelübde alle verschönen.**

TSHÜL TSCHHÄL DUNG TRÄL WANG PA KÜN TSHANG SCHING  
**Mögen wir frei sein vom Schmerz der Verstöße gegen die Ethik,**

NÄ ME YO TSCHÄ PHEL SCHING BÜ ME KYI  
    **mögen wir gesund sein und wachsenden Wohlstand genießen,**  
NGÖ PÖ KYO NAM TAG TU KYE WANG DÄN  
    **möge, wer durch unvoreilhaftige Bedingungen geschwächt ist, stets**  
    **kraftvolle Fähigkeiten besitzen,**  
DÜ SCHAG TA WA NGÄN LÄ DRÖL GYUR CHIG  
    **und mögen wir uns von verkehrten Sichtweisen und den Schlingen**  
    **Maras befreien.**

GYÄL PÖ NAR NAM DE SCHING TRE PÄ GYÜ  
    **Mögen jene, die unter der Macht der Herrschenden leiden,**  
    **zu Glück gelangen**  
DIG PÄ TSHO NAM TSCHHÖ DSCHOR SÄ KYI TSHIM  
    **und jene, die von Hunger getrieben, ein schädliches Leben führen,**  
    **gesättigt werden von Nahrung, die im Einklang mit Dharma steht.**  
TSHA TRANG NGÄL SCHI SAM PA YONG DSOG SCHING  
    **Möge das Leiden an Hunger und Kälte aufhören und sich alle Wün-**  
    **sche erfüllen,**  
PHAG PA GYE PÄ TSHÜL DÄN TRÖL KYUR TSCHIG  
    **und mögen wir mit der Ethik, die die Edlen erfreut, Befreiung**  
    **erlangen.**

DI NÄ SCHI PHÖ KYUR TSHE SANG GYÄ KYI  
    **Und wenn wir dieses Leben verlassen,**  
SCHING TER PÄ MO LÄ KYE YÖN TÄN DSOG  
    **so mögen wir im Reich dieses Buddha aus einem Lotus geboren**  
    **werden und alle Qualitäten sich vollständig entfalten;**  
MÄN PÄI GYÄL PO LA SOG GYÄL NAM KYI  
    **mögen wir Gefäße zur Übertragung der Worte der Buddhas werden**  
    **wie der des Königs der Medizin,**  
KA LUNG NÖ TSCHING NYE PAR TSCHIE KYUR TSCHIG  
    **und mögen wir ihnen Freude bereiten.**



(TÖN PA) TSCHHOM DÄN DÄ / TE SCHIN SCHEG  
PA DRA TSCHOM PA / YANG TAG PAR DSOG  
PÄ SANG GYÄ / **PÄL GYÄL WA SCHAKYA THUB  
PA LA TSCHHAG TSHÄL LO TSCHHÖ TO KYAB SU  
TSCHHI-O (7x)**

**Erhabener, Tathágata, Arhat, vollkommen Erleuchteter, prachtvoller, siegreicher *Buddha Schakyamuni*, vor dir verneige ich mich, bringe Gaben dar und nehme Zuflucht. (7x)**

Mögen die Gelöbnisse, die du eingegangen bist,  
für mich und alle Lebewesen jetzt ihre Wirkung entfalten,  
und mögen sich all meine reinen Gebete sogleich erfüllen.<sup>5</sup>



SER KYI DOG TSCHÄN SA NÖN TSCHHAG GYA TSCHÄN  
**Von goldener Farbe, die Hand in der Geste, die die Erde berührt,**



MÄ TSCHUNG THUG DSCHE TSÖN DRÜ TSCHHEN PÖ THÜ  
**ruhmreich in diesem leidgeprüften Weltensystem;**



MI DSCHE DSCHIG TEN KHAM KYI PÄL KYUR PÄ  
**durch die wunderbare Macht von Tatkraft und Mitgefühl  
lässt du den Wesen höchste Führung zukommen.**



DREN TSCHHOG SCHAKYÄ TOG LA TSCHHAG TSHÄL LO  
**Oberhaupt der Schakyas, vor dir verneige ich mich.**



THAB KHÄ THUG DSCHE SCHAKYÄ RIG THRUNG SCHING  
**Voll des Mitgefühls und der geschickten Mittel, in der Familie  
der Schakyas geboren,**



SCHÄN KYI MI THUB DÜ KYI PUNG DSCHOM PA  
**unbesiegbar, überwandest du Maras Scharen.**



SER GYI HLÜN PO TA PUR DSCHI PÄ KU  
**Dein Körper strahlt golden wie der Berg Meru,**



SCHAKYÄ GYÄL PO TE LA TSCHHAG TSHÄL LO  
**König der Schakyas, vor dir verneige ich mich.**



NGÖ SCHAM SUNG RIG MÖ TOB KYI TRÜL PÄ  
**Alle Ansammlungen von Gaben, tatsächlich ausgebreitet und durch  
die Kraft von Bestrebung,**

TSCHHÖ TSHOG KÜN BÜL DIG TUNG THAM TSCHÄ SCHAG  
**Samadhi und Mantra hervorgebracht, bringe ich dar.**

---

Meditiere über ausgedehntes Darbringen von Gaben.<sup>2</sup>

---

GE LA YI RANG KÜL SCHING SÖL WA DEB  
**Ich bekenne alle Verfehlungen und unheilsamen Aktivitäten,  
erfreue mich am Heilsamen,**

---

Meditiere darüber.<sup>3</sup>

---

DI TSHÖN GE WA TSCHANG TSCHHUB TSCHHEN POR NGO  
**ersuche und bitte  
und widme all dieses Heilsame der großen Erleuchtung.**

TÖN PA TSCHHOG TE DO DE CHHO KA LÄ  
**Segne uns und alle, die ohne Beschützer sind,**

TSCHI TAR SUNG PÄ PHÄN YÖN MA LÜ PA  
**damit wir durch dieses Ritual aus dem Sutra**

DAG TSCHAG GÖN ME DRO WA THA TAG KI  
**gleich hier an Ort und Stelle vollständigen Nutzen empfangen**

TENG DIR THRÄL TU THOB PAR TSCHIN KYI LOB  
**so wie vom höchsten Lehrer verkündet.**

## *Ehrerweisung und Verneigung vor dem heiligen Dharma*



MA RIG MÜN SEL DRÖN ME TSCHHOG

**Ich verneige mich, bringe Gaben dar und nehme Zuflucht**



DUG NGÄL NÄ SEL MÄN KYI PHÜL

**zu allen Juwelen des heiligen Dharma,**



DAM TSCHHÖ KÖN TSCHHOG THAM TSCHÄ LA

**dem höchsten Licht, das das Dunkel der Unwissenheit vollends  
vertreibt,**



TSCHHAG TSHÄL TSCHHÖ TSCHING KYAB SU TSCHHI (3x)

**der besten Medizin zur Heilung von Krankheit und Leid. (3x)**



KÜN DSCHUNG MÜN PÄ SA PÖN THAR DSÄ TSCHING  
**Ich verneige mich vor der Mutter der Siegreichen Buddhas,  
 der Vollkommenheit der Weisheit,**



DUG NGÄL SUG NGÜ TSA WA TRUNG NÄ DSCHIN  
**der heiligen Lehre aller drei Fahrzeuge, die**



GYÄL YUM SCHE RAB PHA RÖL TSCHHIN LA SOG  
**die dunkle Saat unschädlich macht, aus der alles [Leiden]  
 erwächst,**



THEG SUM DAM PÄ TSCHHÖ LA TSCHHAG TSHÄL LO  
**und die Wurzel des quälenden Schmerzes restlos entfernt.<sup>4</sup>**



NGÖ SCHAM SUNG RIG MÖ TOB KYI TRÜL PÄ  
**Alle Ansammlungen von Gaben, tatsächlich ausgebreitet und  
 durch die Kraft von Bestrebung,**

TSCHHÖ TSHOG KÜN BÜL DIG TUNG THAM TSCHÄ SCHAG  
**Samadhi und Mantra hervorgebracht, bringe ich dar.**

---

Meditiere über ausgedehntes Darbringen von Gaben.<sup>2</sup>

---

GE LA YI RANG KÜL SCHING SÖL WA DEB  
**Ich bekenne alle Verfehlungen und unheilsamen Aktivitäten,  
 erfreue mich am Heilsamen**

---

Meditiere darüber.<sup>3</sup>

---

DI TSHÖN GE WA TSCHANG TSCHHUB TSCHHEN POR NGO  
**ersuche und bitte  
 und widme all dieses Heilsame der großen Erleuchtung.**

TAM TSCHHÖ KÖN TSCHHOG DEN PÄ TSCHIN LAB KYI  
**Durch den Segen der Wahrheit des heiligen Dharma-Juwels**

DAG SOG TENG NÄ TSHE RAB THAM TSCHÄ TU  
**mögen wir fortan in all unseren Leben**

GYÄL WA KÜN KYI TAM TSCHHÖ MA LÜ PA  
**die gesamte Lehre der Siegreichen [Buddhas] umsetzen,**

GYÄL WÄ GONG PA TSCHI SCHIN TRUB KYUR TSCHIG  
**so, wie es von ihnen beabsichtigt war.**

## Bitte um den Nutzen der Übung

DSCHAM PÄL KYAB TRÖL TSCHHAG NA DOR DSCHE SOG

**36.000 Söhne der Súgatas,**

DE SCHEG SÄ PO SUM THRI TRUG TONG KI

**darunter Mandschúschri, Kyab Dröl und Vadschrapáni,**

GYÄL WÄ THUG TAM KÜL SCHING LENG LANG NÄ

**ersuchten die Siegreichen [Buddhas] um ein Versprechen,**

DO DE-I PHÄN YÖN TSCHI KÄ SUNG PA NAM

**und diese erfüllten die Bitte.**

TENG DIR DAG LA NGÖN TU GYUR WAR DSÖ

**Möge der Nutzen dieses Sutras nun so, wie damals verkündet,**

DSCHIG TEN KYONG WA DE PÖN TSCHÄ PÄ KYANG

**gleich hier für mich an Ort und Stelle eintreten.**

NGÖN TSHE TÖN PÄ TSCHÄN NGAR SCHÄL SCHE SCHIN

**Auch ihr weltlichen Schützer [und Schützerinnen], Anführer der  
Yakschas,**

DRA TANG NÖ PA NÄ RIM DOG PA TANG

**löst die Gelöbnisse ein, die ihr vor früheren Lehrern abgelegt habt,**

THAB TSÖ KÜN SCHI LÜ SEM DE WA GYÄ

**und gebietet Feinden, Schädigern, Seuchen Einhalt.**

LONG TSCHÖ WANG TSCHHUG NOR DRU TSHE PEL SCHING

**Lasst alle Konflikte zur Ruhe kommen, mehrt das Wohlbefinden von  
Körper und Geist;**

SAM PÄ TÖN NAM YI SCHIN DRUB PA TANG

**lasst Güter, Kraft, Reichtum, Ernten und Lebensdauer zunehmen,**

TAG TU SUNG KYONG YEL WA ME PAR DSÖ

**lasst uns die gewünschten Ziele erreichen, schützt und behütet uns  
ohne Unterlass.**

## Mantra-Rezitation

OM NAMO BHAGAVATE BHAISCHADSCHYE / GURU BAIDURYA /  
PRABHA RADSCHAYA / TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAKSAM  
BUDDHAYA / TADYATHA / OM BHAISCHADSCHYE BHAISCHAD-  
SCHYE MAHA BHAISCHADSCHYE (BHAISCHADSCHYE)  
RADSCHA SAMUDGATE SVAHA



*Gebräuchliche Aussprache:* OM NAMO BHAGAVATE BEKANDSE / GURU BAIDURYA / PRABHA RADSAYA / TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA / TA YA TA / OM BEKANDSE BEKANDSE MAHA BEKANDSE (BEKANDSE\*) / RADSA SAMUDGATE SVAHA

---

Rezitiere hier das lange Mantra oder das folgendes kurze Mantra:

---

TADYATHA / OM BHAISCHADSCHYE BHAISCHADSCHYE MAHA BHAISCHADSCHYE (BHAISCHADSCHYE) / RADSCHA SAMUDGATE SVAHA

*Gebräuchliche Aussprache:* TAYATA / OM BEKANDSE BEKANDSE MAHA BEKANDSE (BEKANDSE\*) / RADSA SAMUDGATE SOHA

---

\*Silben in Klammern können mitrezitiert oder ausgelassen werden.  
Rezitiere das Mantra so oft wie möglich.

---



KA DRIN NYAM ME TSA WÄ LA MA TANG

**Gütiger, unvergleichlicher spiritueller Meister [und Meisterin],  
Wurzel des Heilsamen,**



SCHAKYÄ GYÄL PO DSCHAM YANG SCHI TSHO SOG

**König der Schakyas, Mandschúschri, Schantarákschita und all ihr  
anderen,**



DSAM MÖ DO DI TSCHHAG TSHÄN SCHE PA YI

**die dieses tiefgründige Sutra in Händen halten,**



NGÖ GYÜ LA MA NAM LA TSCHHAG TSHÄL LO

**vor meinem unmittelbaren Meister/meiner Meisterin und jenen  
der Überlieferung verneige ich mich.**



NYAM THAG DRO NAM DRÖL WÄ THUG DSCHE TSCHÄN

**Mitfühlende Befreier verzweifelter Wesen im Daseinskreislauf**



DE SCHEG DÜN TANG THUB WANG TAM PÄ TSCHHÖ

**ich verneige mich vor euch, den sieben Sugatas und Buddha  
Schakyamuni,**



DSCHAM PÄL KYAB TRÖL SANG DAG TSHANG WANG TANG

**dem vortrefflichen Dharma, vor Mandschúschri, Kyab Dröl und  
Vadschrapáni,**



GYÄL TSCHHEN NÖ DSCHIN NAM LA TSCHHAG TSHÄL LO

**vor Brahma, Ischvara, den großen Königen und den Yakschas.**



NGÖ SCHAM SUNG RIG MÖ TOB KYI TRÜL PÄ  
**Alle Ansammlungen von Gaben, tatsächlich ausgebreitet  
und durch die Kraft von Bestrebung,**  
TSCHHÖ TSHOG KÜN BÜL DIG TUNG THAM TSCHÄ SCHAG  
**Samadhi und Mantra hervorgebracht, bringe ich dar.**

---

Meditiere über ausgedehntes Darbringen von Gaben.<sup>2</sup>

---

GE LA YI RANG KÜL SCHING SÖL WA DEB  
**Ich bekenne alle Verfehlungen und unheilsamen Aktivitäten,  
erfreue mich am Heilsamen,**

---

Meditiere darüber.<sup>3</sup>

---

DI TSHÖN GE WA TSCHANG TSCHHUB TSCHHEN POR NGO  
**ersuche und bitte  
und widme all dieses Heilsame der großen Erleuchtung.**

## *Bitte um Vergebung*

MA DSCHOR PA TANG NYAM PA TANG  
**Bitte habt Nachsicht hinsichtlich allem,**  
KANG YANG DAG MONG LO YI NI  
**was ich mit meinem getrübtten Geist**  
GYI PA TANG NI GYI TSÄL KANG  
**nicht erfüllen konnte oder vernachlässigt habe,**  
TE YANG SÖ PAR DSÄ TU SÖL  
**und mit allem, was ich tat oder veranlasst habe.**

TÜ DEN SEM TSCHÄN SÖ NAM MÄN  
**Bitte habt auch Nachsicht mit Allen,**  
RIG NYÖN MONG TANG DRE MA RING  
**die in degenerierten Zeiten, mit geringem positivem Potenzial,**  
PHAG PÄ THUG GONG MA DSOG PA  
**verbunden mit Geistesplagen und Unwissenheit,**  
TE YANG SÖ PAR DSÄ TU SÖL  
**nicht erfüllen konnten, was die Edlen im Sinn hatten.**

SER NÄ WANG KYUR MI KHÄ PÄ  
**Oh Beschützer mit großem Mitgefühl, bitte habt Nachsicht**  
 TSCHHÖ PA NGÄN SCHING SCHAM NYE PA  
**auch mit jenem, was ich unter dem Einfluss von Geiz und**  
**Ungeschick tat,**  
 GÖN PO THUG DSCHE TSCHHE DÄN PA  
**indem ich minderwertige Gaben darbrachte,**  
 TE YANG SÖ PAR DSÄ TU SÖL  
**oder sie nicht entsprechend anordnete.**

LHAG PA TANG NI TSCHHÄ PA TANG  
**Und bitte übt Nachsicht auch hinsichtlich dessen,**  
 TSCHHO KÄ YÄN LAG NYAM PA TANG  
**was ich ausgelassen, hinzugefügt,**  
 DAG KI DSCHE NGÄ TSCHI TSCHHI PA  
**oder an Teilen des Rituals verfälscht haben mag,**  
 TE YANG SÖ PAR DSÄ TU SÖL<sup>4</sup>  
**sowie mit allem, was ich vergaß.<sup>4</sup>**

## *Bitte um Verbleib*

DIR NI TEN TANG HLÄN TSCHIG TU  
**Bitte bleibt anwesend in diesem Bild,**  
 DRO WÄ TÖN TU SCHUG NÄ KYANG  
**um dadurch allen Lebewesen zu nutzen.**  
 NÄ ME TSE TANG WANG TSCHHUG TANG  
**Gewährt uns ein langes, gesundes Leben,**  
 TSCHHOG NAM LEG PAR TSÄL TU SÖL  
**Reichtum, Freiheit und höchstes Gut.**

OM SUPRATISCHTA VADSCHRA YE SVAHA

## Glück verheißende Verse

PHÜN TSHOG TSCHHOG KYI KHOR LO TSCHHI ME LAM

**Die Schar von Gottheiten des erhabenen Meisters der Medizin**

LEG PAR KANG WÄ MÄN LÄ HLA YI TSHOG

**erfüllt das ewige Rund des Raumes mit allen Vortrefflichkeiten -**

GA SCHIG TSCHHU KYE NA TSHOG TSCHHAR BEB SCHING

**einige lassen es vielfarbige Lotusse regnen,**

LA LA GE LEG TSÖL WÄ LU YANG LEN

**andere stimmen Lieder an, die Gutes gewähren,**

SCHÄN TAG DÜ GEG DSCHOM PÄ THRIN LÄ DSÄ

**wieder andere zeigen erhabene Handlungen,**

**die Maras besiegen und Hindernisse entfernen;**

KÜN KYANG KHYE LA KÄL SANG TSCHHOG TER PAR

**und sie alle bescheren dir ein äußerst glückliches Los.**

YONG SCHE KYI LA RAB DAG KYE TSCHIG TDANG

**Sei dir dessen völlig gewiss und sei voller Freude -**

SCHI DSCHÖ DANG NYÄN DAG KI DRAG PAR TSCHA

**so lasse ich ein Lied erklingen als Ausdruck des Glücks.**



KANG KI SCHAB SEN NOR PÜ Ö KAR TSCHÄN

**Vortrefflicher Lehrer von Göttern und Menschen,**



TSCHI WOR REG PÄ KÄL SANG KU MU TE

**mit dem Scheitel deine Füße zu berühren,**

**die weiß wie das Mondjuwel schimmern,**



SCHÄ PÄ PÄL TER HLA MII TÖN PA TSCHHOG

**verleiht den Glanz der außerordentlich glücklichen Zeiten,**

**in denen die Kumuda-Blume erblüht.**



THUB WANG MA WÄ DA WA LA TSCHHAG TSHÄL

**Munindra, leuchtender Mond der Verkünder [der Lehre],**

**vor dir verneige ich mich.**

DSCHAM PÄ YANG TANG KHÄN TSCHHEN SCHI WA TSHO

**Mandschúschri, großer Abt Shantarákschita,**

THRI SONG DE Ü TSÄN TSCHO WO YAB SÄ TANG

**Thrisong Detshän, Atísha und seine spirituellen Söhne,**

GYÄL WA NYI PA LO SANG TRAG PA SÖ

**Losang Dragpa, zweiter Siegreicher [Buddha], und all die anderen:**

TSA WA GYÜ PÄ LA MA TSCHHOG NAM LA

**mögen durch den Glücksfall der Ansammlung guter Qualitäten**

LEG TSHOG TSCHI NYE TSCHHI PÄ TA SCHI TE  
**der vortrefflichen Lehrer und Lehrerinnen, die die Wurzeln des  
 Heilsamen sind, und der spirituellen Meister und Meisterinnen der  
 Überlieferung,**

KHYE KYI MI THÜN GÜ PA KÜN SÄ TSCHING  
**alle Widrigkeiten und Verfallserscheinungen enden,**

DE LEG YAR NGÖ DA TAR PHEL KYUR NÄ



**Glück und Gutes sich vergrößern wie der zunehmende Mond,**

PHÜN TSHOG PÄL LA RÖL PÄ TA SCHI SCHOG

**und das Glück eintreten, die Fülle alles Vortrefflichen genießen zu können.**

GYÄL WÄ NYI MA SCHÄN KYI MI THÜL WA  
**Vollbringer einer Flut höchst wirkungsvoller Gebete,  
 die die Worte der Wahrheit beschwören,**

GÖN ME NGA GYA THA MÄ DRO WA LA  
**für die Wesen in der Zeit der letzten Phase der Lehre,**

DEN TSHIG MÖN LAM GYA TSHÖ TSCHHOG DRUB PA  
**die ohne Beschützer sind und die unter der Sonne früherer  
 Buddhas nicht reiften -**

NYIG MÄ GÖN PO DE SCHEG DÜN NAM LA  
**mögen durch den Glücksfall der Ansammlung guter Qualitäten**

LEG TSHOG TSCHI NYE TSCHHI PÄ TA SCHI TE  
**jener sieben Sugatas, der Beschützer in Zeiten des Niedergangs,**

KHYE KYI MI THÜN GÜ PA KÜN SÄ TSCHING  
**alle Widrigkeiten und Verfallserscheinungen enden,**

DE LEG YAR NGÖ DA TAR PHEL KYUR NÄ



**Glück und Gutes sich vergrößern wie der zunehmende Mond,**

PHÜN TSHOG PÄL LA RÖL PÄ TA SCHI SCHOG

**und das Glück eintreten, die Fülle alles Vortrefflichen genießen zu können.**

THUB PÄ WANG PÖ DSCHAG YANG PÄ MO LÄ  
**Wie von einem entfalteten Lotusblatt entströmt der Zunge des  
 Herrschers der Fähigen,**

LEG ONG SCHAKYÄ TÄN PÄ THA MAR YANG  
**insbesondere wenn wunderbarer Weise in der letzten Phase der Lehre  
 vollbracht**

MÄ TSCHUNG DRUB NA DRUB PÄ DÜ TSII TSCHÜ  
**die Essenz des Nektars, der Vollendung gewährt.**

SAB TANG GYA TSCHHE DO TEI GYÄL PO LA

**Mögen durch den Glücksfall der Ansammlung guter Qualitäten**

LEG TSHOG TSCHI NYE TSCHHI PÄ TA SCHI TE  
**des Königs der ausgedehnten und tiefgründigen Sutras**

KHYE KYI MI THÜN GÜ PA KÜN SÄ TSCHING  
**alle Widrigkeiten und Verfallserscheinungen enden,**

DE LEG YAR NGÖ DA TAR PHEL KYUR NÄ  
**Glück und Gutes sich vergrößern wie der zunehmende Mond,**



PHÜN TSHOG PÄL LA RÖL PÄ TA SCHI SCHOG  
**und das Glück eintreten, die Fülle alles Vortrefflichen genießen zu können.**

TSCHHOG TSCHÜ SCHING NA MÄN PÄ GYÄL PO YI  
**Und mögen durch den Glücksfall der Ansammlung guter Qualitäten, die allein schon dadurch entstehen,**

TSHÄN TSAM DSIN TANG TÖN PA DE SCHEG KYI  
**dass die Nachfahren der Überlieferung, denen jene Versprechungen gelten,**

MÖN LAM KHYÄ PAR GYÄ PÄ DO TSCHHOG LA  
**die Namen der sieben Könige der Medizin in allen zehn Richtungen rezitieren,**

THUG DAM DSÄ PÄ RIG KYI BU NAM LA  
**und durch das vortreffliche Sutra, das die besonderen Gebete**

LEG TSHOG TSCHI NYE TSCHHI PÄ TA SCHI TE  
**des Lehrers [Buddha] und der sieben Sugatas verbreitet,**

KHYE KYI MI THÜN GÜ PA KÜN SÄ TSCHING  
**alle Widrigkeiten und Verfallserscheinungen enden,**

DE LEG YAR NGÖ DA TAR PHEL KYUR NÄ  
**Glück und Gutes sich vergrößern wie der zunehmende Mond,**



PHÜN TSHOG PÄL LA RÖL PÄ TA SCHI SCHOG  
**und das Glück eintreten, die Fülle alles Vortrefflichen genießen zu können.**

DE SCHEG THUG DSCHE SUNG MÖ TING DSIN TANG  
**Mögen durch den Glücksfall der Ansammlung guter Qualitäten**

DEN TSHIG KI DRUB RIN TSCHHEN LÄ TRUB PA  
**im Bereich der drei höchsten Juwelen jenseits der drei [weltlichen] Bereiche,**

KHAM SUM LÄ DÄ KÖN TSCHHOG SUM GYI NÄ  
**in dem erhabenen Buddha-Bereich, der Sukhāvati gleicht,**

DE WA TSCHÄN TANG TSHUNG PÄ SCHING TSCHHOG LA  
**verwirklicht durch Mitgefühl, Mantra und Konzentration der  
 Sugatas,**

LEG TSHOG TSCHI NYE TSCHHI PÄ TA SCHI TE  
**durch Hingabe, Samadhi, Worte der Wahrheit und Vollbringen  
 wertvoller Taten,**

KHYE KYI MI THÜN GÜ PA KÜN SÄ TSCHING  
**alle Widrigkeiten und Verfallserscheinungen enden,**

DE LEG YAR NGÖ DA TAR PHEL KYUR NÄ  
**Glück und Gutes sich vergrößern wie der zunehmende Mond,**



PHÜN TSHOG PÄL LA RÖL PÄ TA SCHI SCHOG  
**und das Glück eintreten, die Fülle alles Vortrefflichen genießen zu können.**

## Widmungsgebete

GE WA DI YI NYUR DU DAG  
**Möge ich durch diese heilsamen Aktivitäten**

LA MA SANG GYÄ DRUB GYUR NÄ  
**rasch den [Zustand des] des spirituellen Meisters Buddha,**

DRO WA CHIG KYANG MA LÜ PA  
**erlangen und sämtliche Lebewesen**

DE YI SA LA GÖ PAR SCHOG  
**ausnahmslos auf diese Ebene bringen.**

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

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

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

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

DSCHAM PÄL PA WO TSCHI TAR KHYEN PA TANG  
**Der mutige Mandschúschri und Samantabhádra**

KÜN TU SANG PO TE YANG TE SCHIN TE  
**sahen, wie es ist:**

TE DAG KÜN KYI DSCHE SU DAG LOB TSCHHIR  
**um ihnen zu folgen, widme ich ebenso**

GE WA DI TAG THAM TSCHÄ RAB TU NGO  
**alle heilsamen Aktivitäten auf beste Weise.**

TÜ SUM SCHEG PÄ GYÄL WA THAM TSCHÄ KYI  
**So wie die Siegreichen [Buddhas] aller drei Zeiten**  
NGO WA KANG LA TSCHHOG TU NGAG PA TE  
**dem widmeten, was als das Höchste gepriesen,**  
DAG KI GE WÄ TSA WA DI KÜN KYANG  
**so widme auch ich alle Wurzeln des Heilsamen,**  
SANG PO TSCHÖ TSCHHIR RAB TU NGO WAR GYI  
**ganz dem edlen [Bodhisattva-]Verhalten.**

Möge das positive Potenzial, das von allen Buddhas und Bodhisattvas sowie auch von mir im Laufe der drei Zeiten angesammelt wird und das von seiner Seite her ohne eigenständige Existenz ist, dazu führen, dass dieses „Ich“, das gleichfalls nicht von sich aus existiert, 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 der Erleuchtung zu führen.

Möge das gesamte positive Potenzial aller drei Zeiten, das die Buddhas und Bodhisattvas sowie auch ich in den drei Zeiten erschaffen, dazu führen, dass es keine Kriege, Hungersnöte, Krankheiten, Konflikte, Kämpfe und unglücklichen Geisteszustände mehr gibt. Möge großer Wohlstand herrschen und alles Notwendige leicht zu beschaffen sein. Mögen die Menschen überall auf der Welt von spirituellen LehrerInnen geleitet werden, die ausnahmslos Dharma lehren, und mögen alle das Glück des Dharma genießen.

---

Hier kann man die besonderen Widmungsgebete des FPMT und Gebete für das lange Leben unserer Lehrer und Lehrerinnen anfügen.

---

### **Anmerkungen:**

1. Aus Unterweisungen von Lama Zopa Rinpotsche dem Originaltext hinzugefügt.
2. Lama Zopa Rinpotsche rät, an dieser Stelle und ähnlichen Stellen im Text über die ausgiebige Darbringung von Gaben zu meditieren, wie es auf S. 45 beschrieben ist. Wenn man mit der Übung vertraut ist, kann man auch einfach eine eigene Meditation durchführen.



3. Lama Zopa Rinpotsche weist darauf hin, dass es überaus großen Nutzen hat, sich an etwas zu erfreuen. Richte dazu in der Meditation die Freude abwechselnd auf folgende Gesichtspunkte: Während des ersten Gebets der siebenteiligen Praxis freue dich über das eigene positive Potenzial – das gesamte positive Potenzial, das du in der Vergangenheit geschaffen hast (und das zu dem menschlichen Leben geführt hat, das du gegenwärtig erfährst), und das positive Potenzial, das du jetzt schaffst (indem du die Ratschläge deines spirituellen Lehrers in die Tat umsetzt, anderen hilfreiche Dienste erweist usw.), sowie auch das, welches du bis zur Erleuchtung noch ansammeln wirst. Mach dir klar, wie erstaunlich und kostbar das ist. Während des nächsten Gebetes der siebenteiligen Praxis freue dich über das positive Potenzial von anderen – all das Großartige und Nützliche, das andere getan haben, ihre guten Eigenschaften usw. Vergewähre dir, welcher großen Wert und wie viele Auswirkungen all das hat. Während des nächsten Gebets der siebenteiligen Praxis freue dich über die Taten der Buddhas und Bodhisattvas, und schließe dabei deinen eigenen Lehrer und die spirituellen Meister der Überlieferung mit ein. Denke an all die Schwierigkeiten, die sie auf sich genommen haben, um den Dharma umzusetzen und zu bewahren, und wie sie damit unendlich vielen Wesen genützt haben. Mach dir klar, wie großartig und wertvoll das ist. Während des nächsten Gebets der siebenteiligen Praxis kehre wieder zur Freude am eigenen positiven Potenzial und an deinen guten Eigenschaften zurück, dann wieder an dem von anderen usw.
4. Diese Verse sind eine Hinzufügung zu dem Originaltext aus dem Klosters Kopan, Nepal.
5. Entnommen einer „Zusammenstellung von Ritualen zur Darbringung von Gaben an die sieben Tathágatas unter dem Titel: Yéshé ön gyal“ von Losang Tschhökyi Gyaltsen.

### **Zur Herkunft des Textes:**

Verfasst von dem spirituellen Meister mit allumfassender Weisheit, Päntschen Lama Losang Tschökyi Gyaltsän. Das ausführliche, ursprüngliche Medizin-Buddha-Sutra stammt von Buddha Schakyamuni selbst.

Englische Übersetzung von David Milk, März 1993, 2537 Jahre nach Buddha Schakyamunis Eintritt ins Parinirvana, in Übereinstimmung mit Erläuterungen von Ehrw. Gesche Tsülga vom Kloster Sera, gegenwärtig wohnhaft im Kurukulla Centre, Boston, Massachusetts.

Zur Verteilung an FPMT-Zentren und Praktizierende leicht redigiert im Mai 1998. Nochmals redigiert von Ehrw. Constance Miller, FPMT Bildungsstelle, im August 2001. Zusätzlich Überarbeitung der Übersetzung und Umschrift der Mantras im Oktober 2002. Lautschrift des FPMT von Rachel Ryer. Leicht redigiert mit Einfügung des Tibetischen, Praxis-Anweisungen und Anmerkungen von Kendall Magnussen, FPMT Bildungsstelle, im März 2003. Überarbeitete Ausgabe mit kleinen Verbesserungen von Ehrw. Constance Miller im September 2003. Erneut leicht überarbeitet von Kendall Magnussen im März 2005. Entsprechend Lama Zopa Rinpotsches Ratschlägen korrigiert und neu formatiert von Ehrw. Gyälten Mindrol, FPMT Bildungsstelle, im Juni 2006.

Die Widmungsgebete sind dem Praxisbuch Grundlegende buddhistische Gebete, Band 1, entnommen, das vom FPMT Bildungsstelle 2006 in überarbeiteter Fassung herausgegeben wurde.

Deutsche Übersetzung auf der Grundlage des tibetischen Textes und unter Berücksichtigung der englischen Fassung erstellt von Conni Krause, März 2009.

## **Bemerkungen zu dieser Praxis**

### *Vorbereiten von Altar und Schreinraum*

Für die ausführliche Ausübung dieser Pudscha ist es am besten, wenn man 108 Reihen von Schalen für die Gaben aufstellen kann. Ist dies nicht möglich, so reichen auch acht Reihen. Die Gaben werden für diese Pudscha auf besondere Weise angeordnet: Man beginnt an der gegenüberliegenden Seite des Altars, die einem selbst am weitesten entfernt ist, mit einer Reihe von 8 x argham, stellt dann davor eine Reihe von 8 x padhyam, davor 8 x puschpe, usw., anstatt Reihen aufzustellen, in denen alle acht Gaben nebeneinander angeordnet sind.

Außerdem sollten acht Tormas hergestellt werden, und zwar aus drei weißen und drei süßen Substanzen (Milch, Butter, Yoghurt, Zucker, Melasse und Honig), die zu tropfenartiger Form zusammengeknetet werden. Darüber hinaus können beliebig viele weitere Gaben von Speisen, Blumen usw. dargebracht werden.




Lama Zopa Rinpotsche empfiehlt, wenn möglich auch eine Darstellung des Medizin-Buddha-Mandalas in einem Mandala-Gebäude und darüber eine in ein farbiges Tuch gehüllte Ausgabe des Medizin-Buddha-Sutra auf dem Altar zu plazieren. (Abbildungen des Medizin-Buddha-Mandalas sind bei der FPMT Bildungsstelle erhältlich.)

HINWEIS: Wenn man ganz vorne Plätze für Mönche und Nonnen herrichtet, ist es üblich, dass Mönche links und Nonnen rechts vom Thron sitzen.

Während „großer Pudschas“ (darunter versteht man Selbst-Einweihungen, lange Pudschas, solche mit ausgiebiger Darbringung von Gaben usw.), kann man dem spirituellen Meister oder Gesche ein Räucherstäbchen anbieten, das sie dann während der Anrufungsverse hoch halten.

## **Ritualgegenstände**

Man sollte Vadschra und Glocke verwenden, nicht aber Dámaru oder innere Gaben.

Am Rand des vorliegenden Textes sind durchgehend kleine Symbole  angegeben, zum Beispiel eine Glocke  oder andere Instrumente, sowie Handgesten, beispielsweise die Mudra der Verneigung,  um für die Praktizierenden sichtbar zu machen, wo Instrumente zum Einsatz kommen und wo bestimmte Handgesten gezeigt werden sollen. Mit diesen Angaben möchten wir jenen, die mit diesem Bestandteil der tantrischen Praxis noch nicht vertraut sind, die Übung erleichtern.

### *Praktische Hinweise*

Da diese Praxis zum Handlungs-Tantra gehört, ist es am besten, am Tag der Púdscha keine so genannte schwarze Nahrung zu sich zu nehmen. Nach der Púdscha kann man alles essen, vorher jedoch ist schwarze Nahrung zu meiden.

Gemäß den Unterweisungen von Lama Zopa Rinpotsche sollten vor Beginn der eigentlichen Praxis zunächst die vorbereitenden Gebete (aus Praxisbuch Bd. 1) gesprochen werden und mit dem Bekenntnis von Verfehlungen Niederwerfungen vor den 35 Buddhas gemacht sowie das allgemeine Bekenntnis-Gebet rezitiert werden.

*Das kurzgefasste Rítual  
der vier Mandala-Darbringungen an  
Tschíttamaní-Tara*



von  
*Kyabdsche Gaden Thrídschang Rínpotsche*



*Die Silbe TAM aus den erhabenen Aktivitäten aller siegreichen Buddhas*

*schmilzt zu einem türkisfarbenen Strom.*

*Aus dessen anmutig lebhaft tanzenden Wirbeln erscheint dein Körper, Friedvolle,*

*die von den Gefahren der Existenz und des Friedens befreit.*

*Ich verneige mich respektvoll vor dir; bitte nimm mich liebevoll in deine Obhut.*

## Das kurzgefasste Rítual der vier Mandala-Darbringungen an **Tschítamaní-Tara**

### *Zuflucht nehmen*

DAG TANG DRO WA NAM KHÄ THA TANG NYAM PÄ SEM TSCHÄN THAM  
TSCHÄ DÜ DI NÄ SUNG TE TSCHI SI TSCHANG TSCHHUB NYING PO LA  
TSCHHI KYI PAR TU

**Ich und alle Lebewesen, die überall den endlosen Raum erfüllen,  
nehmen von nun an, bis wir höchste Erleuchtung erreichen,**

PÄL DÄN LA MA TAM PA NAM LA KYAB SU TSCHHI-O

**Zuflucht zu den großartigen spirituellen MeisterInnen,**

DSOG PÄ SANG GYÄ TSCHOM DÄN DÄ NAM LA KYAB SU TSCHHI-O

**Zuflucht zu den vollkommen erleuchteten, siegreichen Buddhas,**

TAM PÄ TSCHHÖ NAM LA KYAB SU TSCHHI-O

**Zuflucht zu dem makellos reinen Dharma**

PHAG PÄI GE DÜN NAM LA KYAB SU TSCHHI-O

**und Zuflucht zum erhabenen Sangha. (3x or 7x)**

### *Zuflucht nehmen und den Erleuchtungsgeist entwickeln*

SANG GYÄ TSCHHÖ TANG TSHOG KYI TSCHHOG NAM LA

**Zum Buddha, zum Dharma und zur höchsten Gemeinschaft**

TSCHANG TSCHHUB PAR TU DAG NI KYAB SU TSCHHI

**nehme ich Zuflucht bis zur Erleuchtung.**

DAG KI DSCHIN SOG GYI PÄ SÖ NAM KYI

**Möge ich durch das positive Potenzial meiner Übung von Großzügig-  
keit und der anderen Vollkommenheiten**

DRO LA PHÄN TSCHHIR SANG GYÄ DRUB PAR SCHOG

**Buddha werden, um allen Wesen zu nutzen. (3x)**

## Der besondere Erleuchtungsgeist

KHYÄ PAR MA SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ KYI TÖN TU NYUR WA NYUR WAR  
YANG TAG PAR DSOG PÄ SANG GYÄ KYI KO PHANG RIN PO TSCHHE TSCHI  
NÄ KYANG THOB PAR TSCHA / DEI TSCHHIR DU DSCHE TSÜN MA PHAG MA  
DRÖL MÄ NÄL DSCHOR NYAM SU LANG WAR GYI-O

**Vor allem, um allen Lebewesen, meinen Müttern, schnellstens zu nutzen, muss ich den Zustand erreichen, der von höchstem Wert ist, und ein vollendeter Buddha werden. Deshalb werde ich den Yoga der verehrungswürdigen Edlen Tara ausführen.**

## Die vier unermesslichen Geisteszustände

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

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

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

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

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

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

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

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

---

Achte darauf, dass dein Geist wirklich von den vier unermesslichen Gedanken durchdrungen ist.

---

## *Sich selbst als Gottheit hervorbringen*

RANG NYI KÄ TSCHIG KI DSCHE TSÜN MA PHAG MA DRÖL MÄ KUR SCHENG  
PAR KYUR

**Ich entstehe augenblicklich in Gestalt der verehrungswürdigen  
Edlen Tara.**

## *Segnen der inneren Gaben*

---

Lasse die Gaben rein werden mit:

---

OM VADSCHRA AMRITA KUNDALI HANA HANA HUM PHAT

---

Verwandle sie in die Reinheit der Leerheit mit:

---

OM SVABHAVA SCHUDDHAH SARVA DHARMA  
SVABHAVA SCHUDDHO HAM

TONG PA NYI TU KYUR

TONG PÄ NGANG LÄ YAM LÄ LUNG/ RAM LÄ ME / AH LÄ YE SCHE KYI KA PA  
LA YANG SCHING GYA TSCHHE WÄ NANG TU SCHA NGA DÜ TSI NGA SCHU  
WA LÄ TSCHUNG WÄ YE SCHE KYI DÜ TSII GYA TSHO TSCHHEN POR GYUR

**Alles ist leer, bar [aller Vorstellungen].  
Aus dem Zustand der Leerheit entsteht aus YAM Wind,  
aus RAM Feuer, aus AH eine große, weiträumige Schädelschale  
[Gefäß] ursprünglicher Weisheit.  
Darin entsteht durch Schmelzen der fünf Arten von Fleisch  
und der fünf Arten von Nektar  
ein riesiger Ozean von Nektar ursprünglicher Weisheit.**

---

Weihe die inneren Gaben durch dreimaliges Sprechen von:

---

OM AH HUM (3x)

## Segnen der äußeren Gaben

---

Lasse die Gaben rein werden mit folgenden Worten (benutze dabei den Ringfinger der linken Hand, um sie mit inneren Gaben zu besprenkeln):

---

OM VADSCHRA AMRITA KUNDALI HANA HANA HUM PHAT

---

Verwandle sie in die Reinheit der Leerheit mit::

---

OM SVABHAVA SCHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA  
SCHUDDHO HAM

TONG PA NYI DU KYUR

TONG PÄ NGANG LÄ KAM LÄ THÖ PÄ NÖ NAM KYI NANG TU HUM LÄ TSCH-  
HÖ DSÄ NAM RANG SCHIIN TONG NYI NAM PA TSCHHÖ DSÄ SO SÖ NAM PA  
TSCHÄN TSCH E LÄ WANG PO TRUG KI TSCHÖ YÜL TU SAG PA ME PÄ DE WA  
KHYÄ PAR TSCHÄN TER WAR KYUR

**Alles ist leer, [bar aller Vorstellungen]. Aus dem Zustand der Leerheit entstehen aus KAM Gefäße [in Form von] Schädelschalen. In ihnen entstehen aus HUM die Substanzen der Gaben für die Darbringung, die in ihrer jeweiligen Form erscheinen, von Natur aus jedoch leer davon sind. Als Genussobjekte für die sechs Sinne rufen sie besondere, unverfälschte Glückseligkeit hervor.**

OM ARGHAM AH HUNG *(Wasser zur Begrüßung)*

OM PADYAM AH HUNG *(Wasser zum Waschen der Füße)*

OM VADSCHRA PUSCHPE AH HUNG *(Blumen)*

OM VADSCHRA DHUPE AH HUNG *(Räucherwerk)*

OM VADSCHRA ALOKE AH HUNG *(Licht)*

OM VADSCHRA GANDHE AH HUNG *(Duftwasser)*

OM VADSCHRA NAIVIDYA AH HUNG *(Speise)*

OM VADSCHRA SCHABDA AH HUNG *(Musik)*





## Das Feld für positives Potenzial visualisieren

DÜN GYI NAM KHAR SENG THRI PÄ DÄ DÄN LA TSA WÄ LA MA TANG YER ME  
PÄ SENG DENG NAG DRÖL KYI TENG TU TSCHO WO DSCHE SOG LA MA NAM  
TANG THA KOR TU DRÖL MA NYER TSCHIG SOG YI TAM SANG GYÄ TSCHANG  
SEM NYÄN RANG KA DÖ TANG TSCHÄ PA SCHUG PAR KYUR

**Im Raum vor mir, auf einem von Löwen getragenen Thron, weilt auf [einem Sitz aus] Lotus und Mondscheibe Khadiravani Tara, untrennbar vom spirituellen Meister / der Meisterin, Wurzel [aller erleuchteten Eigenschaften]. Über ihr befinden sich der Ehrwürdige [Atíscha] und die anderen MeisterInnen der Überlieferung. Sie ist umringt von 21 Taras und all den anderen heiligen Wesen – den Yidams, Buddhas, Bodhisattvas, Hörern, Selbstverwirklichern und eidgebundenen Schützern.**

### Ehrung

Sprich jede Strophe drei Mal und wirf dich dabei jedesmal nieder, insgesamt also zwölf Mal.



SANG GYÄ THAM TSCHÄ DÜ PÄ KU

**Ich verneige mich vor den spirituellen MeisterInnen;**



DOR DSCHE DSIN PÄ NGO WO NYI

**sie verkörpern in ihren Gestalten alle Buddhas;**



KÖN TSCHHOG SUM KYI TSA WA TE

**ihrer Natur nach sind sie Vadschradhara („Halter des Vadschra“);**



LA MA NAM LA TSCHHAG TSHÄL LO (3x)

**in ihnen wurzeln die Drei Juwelen („die selten und kostbar sind“). (3x)**



GÖN PO THUG DSCHE TSCHHE DÄN PA

**BeschützerIn voll großem Mitgefühl,**



THAM TSCHÄ KHYEN PA TÖN PA PO

**LehrerIn mit allumfassender Weisheit,**



SÖ NAM YÖN TÄN GYA TSHÖ SCHING

**Feld für Verdienste, mit Qualitäten weit wie das Meer,**



DE SCHIN SCHEG LA TSCHHAG TSHÄL LO (3x)

**vor dir, die zur Soheit gelangte, verneige ich mich. (3x)**



DAG PÄ DÖ TSCHHAG TRÄL WAR KYUR  
**Reinheit, die von Anhaftung erlöst,**



GE WÄ NGÄN SONG LÄ DRÖL TSCHING  
**Heilsames, das aus niederen Bereichen befreit;**



TCHIG TU TÖN TAM TSCHHOG KYUR PA  
**vor dem Dharma, der Frieden ist,**



SCHI GYUR TSCHHÖ LA TSCHHAG TSHÄL LO (3x)  
**vor der einzig reinen und höchsten Wirklichkeit  
verneige ich mich (3x)**



TRÖL NÄ TRÖL WÄ LAM YANG TÖN  
**Vor jenen, die befreit sind  
und den Weg zur Befreiung auch zeigen,**



LAB PA TAG LA RAB TU NÄ  
**ganz bei den reinen Schulungen bleiben,**



SCHING KI TAM PA YÖN TÄN DÄN  
**heiliges Feld voller Qualitäten -**



TSHOG TSHOG GE DÜN LA TSCHHAG TSHÄL (3x)  
**vor der Gemeinschaft derer, die nach Heilsamem streben,  
verneige ich mich. (3x)**

## Gaben an das Feld positiven Potenzials darbringen

---

Bringe dem heiligen Objekt Blumen dar. Wenn du dich hinsetzt, bringe die angeführten Gaben ausführlich dar, indem du für jede Gabe den folgenden Vers sprichst und dabei jeweils den Namen der entsprechenden Gabe einsetzt. Wenn die Zeit knapp ist, können die Gaben auch in kurzer Form - ohne die Rezitation dieses Verses - dargebracht werden.

---

GYÄLWA GYA TSHÖ TSCHHÖ DSÄ LÄ TRUB PÄ  
**Ein Meer von Wasser zum Trinken (Wasser zum Baden, Blumen,  
Räucherwerk, Licht, Duftwasser, Speisen, Klängen) aus Meeren  
von Welten,**

SCHING KAM GYA TSHÖ TSCHHÖ YÖN (SCHAB SIL, ME TOG, DUG PÖ,  
NANGN ÄL, TRI TSCHAB, SCHÄL SÄ, RÖL MO) GYA TSHÖ TSHOG  
**die aus dem Meer von Gaben der siegreichen Buddhas entstan-  
den sind,**

YÖN TÄN GYA TSHÖ GYÄL WA KHOR TSCHÄ LA

**bringe ich mit einer Flut von Vertrauen den Buddhas und ihrem Gefolge dar,**

DÄ PA GYA TSHÖ BÜL LO SCHE SU SÖL<sup>1</sup>

**die Meere von Qualitäten besitzen. Bitte nehmt diese Gaben an.<sup>1</sup>**

OM SARVA TATHAGATA SAPARIVARA ARGHAM (PADYAM,  
PUSCHPE, DHUPE, ALOKE, GANDHE, NAIVIDYA, SCHABDA)  
PRATITSCHHA HUM SVAHA

---

Bringe die inneren Gaben dar, indem du die drei Silben hinzufügst (benutze zum Darbringen den Ringfinger der linken Hand):

---

OM SARVA TATHAGATA SAPARIVARA OM AH HUM

## Das siebenteilige Gebet

GYÄL WA SÄ TSCHÄ NAM LA TSCHHAG TSHÄL LO

**Ich verneige mich vor allen siegreichen Buddhas und ihren NachfolgerInnen, den Bodhisattvas,**



NGÖ SCHAM YI TRÜL TSCHHÖ TRIN MA LÜ BÜL

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

TĦOG ME NÄ SAG DIG TUNG THAM TSCHÄ SCHAG

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

KYE PHAG GE WA NAM LA DSCHHE YI RANG

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

KHOR WA MA TONG BAR TU LEG SCHUG NÄ

**Bitte bleibt bis zum Ende des Daseinskreislaufs**

DRO LA TSCHHÖ KYI KHOR LO KOR WA TANG

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

DAG SCHÄN GE NAM TSCHANG TSCHHUB TSCHHEN POR NGO

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

## Ausführliche Darbringung des Mandala mit Anhäufung von 23 Gaben

---

(Für die Mandala Darbringung mit Anhäufung von 37 Gaben siehe S. 321)

---

SCHING KHAM ÜL WAR GYI-O / OM VADSCHRA BHUMI AH HUM/ WANG  
TSCHHEN SER KYI SA SCHI

**Lasst uns ein Buddha-Land darbringen:**

**OM Vadschra-Boden AH HUM, starker, goldener Boden**

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

**OM Vadschra-Zaun AH HUM, eiserne Gebirge außen rings herum. In der Mitte der König der Berge, Berg Meru. Im Osten [der Kontinent] Purva-vidaha („Land hoher Gestalten“), Dschambudvipa („Land der Rosenäpfel“) im Süden, Godaniya („Haustier-Gaben“) im Westen und Kuru im Norden. [Auf beiden Seiten davon je zwei kleinere Kontinente im Osten] Deha und Videha, [im Süden] Tschamara und Aparatschamara („Land der Palmwedel-Fächer“ und westliches Land gleichen Namens), [im Westen] Satta und Uttaramantriná („Land der Trägerischen und im Mantra Geübten“), [im Norden] Kuruva und Kaurava.**

SCHAR TU LANG PO RIN PO TSCHHE / HLOR KHYIM DAG RIN PO TSCHHE /  
NUB TU TA TSCHHOG RIN PO TSCHHE / TSCHANG TU TSÜN MO RIN PO TSCHHE  
/ SCHAR HLOR MAG PÖN RIN PO TSCHHE / HLO NUB KHOR LO RIN PO TSCHHE  
/ NUB TSCHANG NOR PU RIN PO TSCHHE / TSCHANG SCHAR TER TSCHHEN PÖ  
PUM PA / NANG GI SCHAR TU NYI MA / NUB TU DA WA

**Im Osten der kostbare Elefant, der kostbare Haushälter im Süden, im Westen das kostbare beste Pferd, im Norden die kostbare Königin. Im Südosten der kostbare General, im Südwesten das kostbare Rad, im Nordwesten der kostbare Edelstein, im Nordosten die große Vase mit Schätzen. Und innen, im Osten, die Sonne, im Westen der Mond.**

DAG SCHÄN LÜ NGAG YI SUM LONG TSCHÖ TÜ SUM GE TSHHOG TSCHÄ  
**Körper, Sprache und Geist meiner selbst und anderer, Reichtum und  
 Qualitäten aller drei Zeiten,**

RIN TSCHHEN MANDAL SANG PO KÜN SANG TSCHHÖ PÄ TSHHOG TSCHÄ PA  
**dieses kostbare, reine Mandala und eine Fülle von Gaben, wie sie  
 Samantabhádra darbrachte,**

LO YI LANG NÄ LA MA YI DAM KÖN TSCHHOG SUM LA BÜL  
**bringe ich im Geiste hervor und biete sie dem spirituellen Meister,  
 der Meisterin, der Schutzgottheit und den drei kostbaren Juwelen  
 dar.**

THUG DSCHE'I WANG GI SCHE NÄ DAG LA DSCHIN GYI LAB TU SÖL  
**Bitte nehmt sie voll Mitgefühl an und schenkt mir euren Segen.**

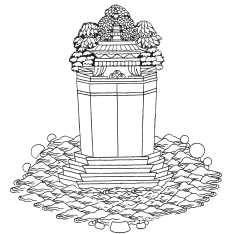
### *Kurze Darbringung des Mandala*

SA SCHI PÖ KYI TSCHUG SCHING ME TOG TRAM  
**Diesen duftenden Boden, mit Blumen bestreut,**

RI RAB LING SCHI NYI DÄ GYÄN PA DI  
**geschmückt mit dem Berg Meru, den vier Kontinenten,  
 Sonne und Mond,**

SANG GYÄ SCHING TU MIG TE PHÜL WA YI  
**stelle ich mir als Buddha-Land vor und bringe es dar.**

DRO KÜN NAM TAG SCHING LA TSCHÖ PAR SCHOG  
**Mögen alle Wesen teilhaben an diesem reinen Land.**



### *Herzliche Bitte (Nach Belieben)<sup>2</sup>*

---

Lama Zopa Rinpotsche weist darauf hin, dass diese Bitte in Übereinstimmung mit dem Zweck der Pudscha formuliert werden sollte und es der Entscheidung des Vorsängers überlassen bleibt, welche Gebete dafür verwendet werden sollen. Rinpotsche hat dafür auch die Abfolge der Bitten in dieser Fassung der Pudscha vorgeschlagen.

Während du von Herzen diese besondere Bitte an Tara richtest, stelle dir vor, dass du dabei ihre Zehen berührst.

---

KANG RI RA WÄ KOR WÄ SCHING KHAM DIR  
**Möge die Quelle von allem Nutzen und Glück**  
PHÄN TANG DE WA MA LÜ DSCHUNG WÄ NÄ  
**in dem von Schneebergen umgebenen, reinen Land,**  
TŠCHÄN RÄ SIG WANG TÄN DSIN GYA TŠHO YI  
**Avalokitéschvara, Tenzin Gyatso,**  
SCHAB PÄ SI THÄ PAR TU TÄN KYUR TŠCHIG  
**bis zum Ende des Daseinskreislaufs verweilen.**

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYA TAYAMI

## ***Zuflucht nehmen und den Erleuchtungsgeist entwickeln***

SANG GYÄ TŠCHHÖ TANG TŠHOG KYI TŠCHHOG NAM LA  
**Zum Buddha, zum Dharma und zur höchsten Gemeinschaft**  
TŠCHANG TŠCHHUB PAR TU DAG NI KYAB SU TŠCHHI  
**nehme ich Zuflucht bis zur Erleuchtung.**  
DAG KI DSCHIN SOG GYI PÄ SÖ NAM KYI  
**Möge ich durch das positive Potenzial meiner Übung von  
Großzügigkeit und der anderen Vollkommenheiten**  
DRO LA PHÄN TŠCHHIR SANG GYÄ DRUB PAR ŠCHOG  
**Buddha werden, um allen Wesen zu nutzen. (3x)**

## ***Gebet für SpenderInnen von Gaben (Gegebenenfalls)***

---

Wenn du für jemanden, der krank oder in Not ist, um etwas ersuchen möchtest, sprich, während du darum bittest, diesen Vers:

---

KYAB SUM THAM TŠCHÄ DÜ PÄ DAG NYI DSCHE TSÜN PHAG MA DRÖL MÄ  
LHA TŠHOG KHOR TANG TŠCHÄ PÄ DSCHIN DAG [HIER DEN NAMEN EINFÜ-  
GEN] DI DÜ MA YIN PAR TŠCHHI PÄ DSCHIG PA LÄ DRÖL / TŠCHHI ME PA TŠHE  
RIG DSIN THOB PAR TŠCHIN KYI LAB TU SÖL

**Verehrungswürdige Edle Tara mit den Gottheiten in deinem Gefolge, deren Wesen alle drei Zufluchten in sich vereint, bitte gebt ..... [hier den Namen des Spenders/der Spenderin einsetzen]], der/die Gaben dargebracht hat, deinen Segen, sodass er/sie vor der Gefahr eines vorzeitigen Todes gefeit ist und unsterbliche Erkenntnis erlangt.**

---

Stelle dir vor, dass Tara die Bitte freudig annimmt.

---

## *Gebet für das erwünschte Ziel*

LEG TSHOG KÜN KYI DSCHUNG NÄ GE WÄ SCHE

**Segnet mich, dass ich im Denken und Handeln**

SAM TANG DSCHOR WÄ TSHÜL SCHIIN KÜ TEN SCHING

**respektvoll auf den spirituellen Lehrer/die Lehrerin,  
FreundIn der Tugend, vertraue**

GYÄL WA GYE PÄ LAM KYI GYÜ DSCHANG NÄ

**und durch meine Übung auf dem Weg,  
der die siegreichen Buddhas erfreut,**

LA ME TSCHANG TSCHHUB THOB PAR DSÄ DU SÖL

**unübertreffliche Erleuchtung erlange. (3x)**

## Erste Runde

### Ehrung



LHA TANG LHA MIN TSCHÖ PÄN KYI  
**Götter und Halbgötter neigen**



SCHAB KYI PÄ MO LA TÛ NÄ  
**ihr gekröntes Haupt vor dir.**



PHONG PA KÜN LÄ DRÖL DSÄ MA  
**Rettest alle aus der Not -**



DÖL MA YUM LA TSCHHAG TSHÄL LO  
**wir verneigen uns vor dir. (7x mit Verneigungen)**

### Gaben an Tara darbringen

---

Bringe dem heiligen Objekt Blumen dar. Wenn du dich hinsetzt, bringe die angeführten Gaben ausführlich dar, indem du für jede Gabe den folgenden Vers sprichst und dabei jeweils den Namen der entsprechenden Gabe einsetzt. Wenn die Zeit knapp ist, können die Gaben auch in kurzer Form ohne die Rezitation dieses Verses dargebracht werden.

---

PAG ME SÖ NAM THOB LÄ TSCHUNG WA YI

**Ein Meer von Wasser zum Trinken (Wasser zum Baden, Blumen, Räucherwerk, Licht, Duftwasser, Speisen, Musik) mit unermesslichen Qualitäten,**

PAG ME YON TÄN TSCHHÖ YÖN (SCHAB SIL, ME TOG, DUG PÖ, NANG SÄL, TRI TSCHAB, SCHÄL SÄ, RÖL MO) GYA TSHO DI  
**entstanden aus der Kraft unermesslichen positiven Potenzials,**

PAG ME GYÄL YUM DRÖL MÄ TSHOG LA BUL

**bringe ich der unermesslichen Schar siegreicher BefreierInnen dar.**



PAG ME TSHE TÄN YE SCHE NGÖ TRUB TSÖL<sup>3</sup>

**Bitte gewährt mir die Verwirklichung unermesslichen Lebens  
und erhabener Weisheit.<sup>3</sup>**

OM ARYA TARE SAPARIVARA ARGHAM (PADYAM, PUSCHPE,  
DHUPE, ALOKE, GANDHE, NAIVIDYA, SCHABTA) PRATITSCHHA  
HUM SVAHA

---

Bringe die inneren Gaben dar, indem du die drei Silben hinzufügst (benutze  
zum Darbringen den Ringfinger der linken Hand):

---

OM ARYA TARE SAPARIVARA OM AH HUM

## Das siebeneteilige Gebet

DSCHE TSÜN DRÖL MÄ SCHAB LA KÜ TSCHHAG TSHÄL

**Ich verneige mich respektvoll zu Füßen der ehrwürdigen Tara.**



NGÖ SCHAM YI TRÜL TSCHHÖ TRIN MA LÜ BÜL

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

THOG ME NÄ SAG DIG TUNG THAM TSCHÄ SCHAG

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

KYE PHAG GE WA NAM LA DSCHE YI RANG

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

KHOR WA MA TONG BAR TU LEG SCHUG NÄ

**Bitte bleibt bis zum Ende des Daseinskreislaufs**

DRO LA TSCHHÖ KYI KHOR LO KOR WA TANG

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

DAG SCHÄN GE NAM TSCHANG TSCHHUB TSCHHEN POR NGO

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

## Ausführliche Darbringung des Mandala mit Anhäufung von 23 Gaben

---

(Für die Mandala Darbringung mit Anhäufung von 37 Gaben siehe S. 321)

---

SCHING KHAM ÜL WAR GYI-O / OM VADSCHRA BHUMI AH HUM/ WANG  
TSCHHEN SER KYI SA SCHI

**Lasst uns ein Buddha-Land darbringen:**

**OM Vadschra-Boden AH HUM, starker, goldener Boden**

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

**OM Vadschra-Zaun AH HUM, eiserne Gebirge außen rings herum. In der Mitte der König der Berge, Berg Meru. Im Osten [der Kontinent] Purva-videha („Land hoher Gestalten“), Dschambudvipa („Land der Rosenäpfel“) im Süden, Godaniya („Haustier-Gaben“) im Westen und Kuru im Norden. [Auf beiden Seiten davon je zwei kleinere Kontinente im Osten] Deha und Videha, [im Süden] Tschamara und Aparatschamara („Land der Palmwedel-Fächer“ und westliches Land gleichen Namens), [im Westen] Satta und Uttaramantriná („Land der Trägerischen und im Mantra Geübten“), [im Norden] Kuruva und Kaurava.**

SCHAR TU LANG PO RIN PO TSCHHE / HLOR KHYIM DAG RIN PO TSCHHE /  
NUB TU TA TSCHHOG RIN PO TSCHHE / TSCHANG TU TSÜN MO RIN PO TSCHHE  
/ SCHAR HLOR MAG PÖN RIN PO TSCHHE / HLO NUB KHOR LO RIN PO TSCHHE  
/ NUB TSCHANG NOR PU RIN PO TSCHHE / TSCHANG SCHAR TER TSCHHEN PÖ  
PUM PA / NANG GI SCHAR TU NYI MA / NUB TU DA WA

**Im Osten der kostbare Elefant, der kostbare Haushälter im Süden, im Westen das kostbare beste Pferd, im Norden die kostbare Königin. Im Südosten der kostbare General, im Südwesten das kostbare Rad, im Nordwesten der kostbare Edelstein, im Nordosten die große Vase mit Schätzen. Und innen, im Osten, die Sonne, im Westen der Mond.**

DAG SCHÄN LÜ NGAG YI SUM LONG TSCHÖ TÛ SUM GE TSHHOG TSCHÄ  
**Körper, Sprache und Geist meiner selbst und anderer,  
 Reichtum und Qualitäten aller drei Zeiten,**

RIN TSCHHEN MANDAL SANG PO KÛN SANG TSCHHÖ PÄ TSHHOG TSCHÄ PA  
**dieses kostbare, reine Mandala und eine Fülle von Gaben,  
 wie sie Samantabhádra darbrachte,**

LO YI LANG NÄ LA MA YI DAM KÖN TSCHHOG SUM LA BÛL  
**bringe ich im Geiste hervor und biete sie dem spirituellen Meister,  
 der Meisterin, der Schutzgottheit und den drei kostbaren Juwelen  
 dar.**

THUG DSCHEI WANG GI SCHE NÄ DAG LA DSCHIN GYI LAB TU SÖL  
**Bitte nehmt sie voll Mitgefühl an und schenkt mir euren Segen.**

### *Kurze Darbringung des Mandala*

SA SCHI PÖ KYI TSCHUG SCHING ME TOG TRAM  
**Diesen duftenden Boden, mit Blumen bestreut,**

RI RAB LING SCHI NYI DÄ GYÄN PA DI  
**geschmückt mit dem Berg Meru, den vier Kontinenten,  
 Sonne und Mond,**

SANG GYÄ SCHING TU MIG TE PHÛL WA YI  
**stelle ich mir als Buddha-Land vor und bringe es dar.**

DRO KÛN NAM TAG SCHING LA TSCHÖ PAR SCHOG  
**Mögen alle Wesen teilhaben an diesem reinen Land.**



### *Herzliche Bitte (Nach Belieben:)<sup>2</sup>*

---

Lama Zopa Rinpotsche weist darauf hin, dass diese Bitte in Übereinstimmung mit dem Zweck der Pudscha formuliert werden sollte und es der Entscheidung des Vorsängers überlassen bleibt, welche Gebete dafür verwendet werden sollen. Rinpotsche hat dafür auch die Abfolge der Bitten in dieser Fassung der Pudscha vorgeschlagen.

Während du von Herzen diese besondere Bitte an Tara richtest, stelle dir vor, dass du dabei ihre Zehen berührst.

---

TONG NYE NYING DSCHE SUNG TU DSCHUG PÄ LAM

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

TSCHHE TSCHHER SÄL DSÄ KANG TSCHÄN TÄN DRÖ GÖN

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

TSCHHAG NA PÄ MO TÄN DSIN GYA TSHO LA

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

SÖL WA DEB SO SCHE TÖN LHÜN DRUB SCHOG

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

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYA TAYAMI

## ***Zuflucht nehmen und den Erleuchtungsgeist entwickeln***

SANG GYÄ TSCHHÖ TANG TSHOG KYI TSCHHOG NAM LA

**Zum Buddha, zum Dharma und zur höchsten Gemeinschaft**

TSCHANG TSCHHUB PAR TU DAG NI KYAB SU TSCHHI

**nehme ich Zuflucht bis zur Erleuchtung.**

DAG KI DSCHIN SOG GYI PÄ SÖ NAM KYI

**Möge ich durch das positive Potenzial meiner Übung von  
Großzügigkeit und der anderen Vollkommenheiten**

DRO LA PHÄN TSCHHIR SANG GYÄ DRUB PAR SCHOG

**Buddha werden, um allen Wesen zu nutzen. (3x)**

## ***Gebet***

TSCHAG YÄ TSCHHOG DSCHIN TSCHHAG GYA NYI

**Unter deiner rechten Hand, deren Geste das Gewähren  
höchster Gaben anzeigt,**

KYAB DSCHIN TSCHHAG GYAR KYUR WÄ OG

**und deiner linken, deren Geste uns deinen Schutz verspricht,**

DAG TANG SUNG TSCHA KÜN TSÜ NÄ

**wird mir und allen, die des Schutzes bedürfen,**

DSCHIG PA KÜN LÄ UG YUNG KYUR

**Befreiung von allen Ängsten zuteil.**

## Lobpreis

Rezitiere nun zwei Mal den Lobpreis an die 21 Taras. Für die wörtlichere Übersetzung der Lobpreisungen siehe S. 193.

OM DSCHE TSÜN MA PHAG MA DÖL MA LA TSCHHAG SCHÄL LO  
**OM – Ehre dir, edle Göttin Arya Tara!**

SCHHAG TSHÄL DÖL MA NJUR MA PA MO  
**Ehre Tara, schnell und mutig,**  
 TSCHÄN NI KÄ TSCHIG LOG TANG DRA MA  
**deine Augen wie ein Blitzstrahl,**  
 DSCHIG TEN SUM GÖN TSCHHU KJE SCHÄL GYI  
**aus dem Lotusbett geboren,**  
 GE SAR TSCHHE WA LÄ NI TSCHUNG MA  
**dem Antlitz des Weltenschützers.**

TSCHHAG TSHÄL TÖN KÄ DA WA KÜN TU  
**Ehre dir, mit dem Gesicht von**  
 KANG WA GJA NI TSEG PÄ SCHÄL MA  
**hundert Herbstvollmonden leuchtend,**  
 KAR MA TONG THRAG TSHOG PA NAM KYI  
**strahlend wie das Licht der Sternen-**  
 RAB TU TSCHHE WÄ Ö RAB BAR MA  
**scharen tausendfach entfaltet.**

TSCHHAG TSHÄL SER NGO TSCHHU NÄ KJE KYI  
**Ehre dir, die Hand geschmückt mit**  
 PÄ MÄ TSCHHAG NI NAM PAR GYÄN MA  
**einem golden-blauen Lotus -**  
 DSCHIN PA TSÖN DRÜ KA THUB SCHI WA  
**du bist Geben, Ethik, Tatkraft,**  
 SÖ PA SAM TÄN TSCHÖ YÜL NYI MA  
**Sammlung und Geduld und Weisheit.**

TSCHHAG TSHÄL DE SCHIN SCHEG PÄ TSUG TOR

**Ehre dir, der Buddhas Krone,**

THA YÄ NAM PAR GJÄL WA TSCHÖ MA

**Taten siegreich ohne Ende,**

MA LÜ PHA RÖL TSCHHIN PA THOB PÄ

**dein sind alle Perfektionen,**

GYÄL WÄ SÄ KYI SCHIN TU TEN MA

**Stütze aller Bodhisattvas.**

TSCHHAG TSHÄL TUTTARA HUM YI KE

**Ehre dir, das TUTTARE HUM**

DÖ TANG TSCHHOG TANG NAM KHA KANG MA

**füllt Begierdewelt, Raum, Richtung.**

DSCHIG TEN DÜN PO SCHAB KYI NÄN TE

**Tritt dein Fuß auf sieben Welten,**

LÜ PAR ME PAR GUG PAR NYI MA

**kannst du alle um dich sammeln.**

TSCHHAG TSHÄL GYA TSCHIN ME LHA TSHANG PA

**Ehre dir, verehrt von Mächt'gen,**

LUNG HLA NA TSHOG WANG TSCHHUG TSCHHÖ MA

**Indra, Agni, Brahma, Windgott.**

DSCHUNG PO RO LANG TRI SA NAM TANG

**Von der Geisterschar gepriesen:**

NÖ DSCHIN TSHOG KYI DÜN NÄ TÖ MA

**Geister, Zombies, Schadensstifter.**

TSCHHAG TSHÄL TRAD TSCHE TSCHA TANG PHAT KYI

**Ehre Dir, der Klang von TRAD PHAT**

PHA RÖL THRÜL KHOR RAB TU DSCHOM MA

**stört der Feinde mag'sche Kreise,**

YÄ KUM YÖN KJANG SCHAB KYI NÄN TE

**rechtes Bein gebeugt, gestreckt links,**

ME BAR THRUG PA SCHIN TU BAR MA

**ganz entbrannt in Feuerwirbeln.**

TSCHHAG TSHÄL TURE DSCHIG PA TSCHHEN PO  
**Ehre TURE, groß und furchtbar,**  
 DÜ KYI PA WO NAM PAR DSCHOM MA  
**überwindest Maras Heere,**  
 TSCHHU KJE SCHÄL NI THRO NYER DÄN DSÄ  
**Lotusantlitz, Zornesfalten,**  
 DRA WO THAM TSCHÄ MA LÜ SÖ MA  
**alle Feinde ganz vernichtend.**

TSCHHAG TSHÄL KÖN TSCHHOG SUM TSHÖN TSCHHAG GYÄ  
**Ehre dir, die Hand am Herzen**  
 SOR MÖ THUG KAR NAM PAR GYÄN MA  
**in der „Drei Juwelen Mudra“,**  
 MA LÜ TSCHHOG KYI KHOR LO GYÄN PÄ  
**mit den Rädern, deren Lichter**  
 RANG GI Ö KYI TSHOG NAM THRUG MA  
**alle Richtungen durchwirbeln.**

TSCHHAG TSHÄL RAB TU GA WA DSCHI PÄ  
**Ehre dir, vor Freude leuchtend,**  
 U GYÄN Ö KYI THRENG WA PEL MA  
**Lichterkranz aus deinem Scheitel.**  
 SCHÄ PA RAB SCHÄ TUTTARA YI  
**Das Gelächter von TUTTARE**  
 DÜ TANG DSCHIG TEN WANG DU DSÄ MA  
**beherrscht Götter und Dämonen.**

TSCHHAG TSHÄL SA SCHI KJONG WÄ TSHOG NAM  
**Ehre dir, die Kraft hat, alle**  
 THAM TSCHÄ GUG PAR NÜ MA NYI MA  
**Orts-Beschützer zu versammeln,**  
 THRO NYER YO WÄ YI KE HUM KI  
**zornvoll bebend allen Mangel**  
 THONG PA THAM TSCHÄ NAM PAR DÖL MA  
**mit der Silbe HUM beseitigt.**

TSCHHAG TSHÄL DA WÄ TUM BÜ U GYÄN  
    **Ehre dir, dein Haupt geschmückt vom**  
GYÄN PA THAM TSCHÄ SCHIN TU BAR MA  
    **Halbmond, jedes Schmuckstück leuchtend,**  
RÄL PÄ THRÖ NA Ö PA ME LÄ  
    **in den Locken deiner Haare**  
TAK PAR SCHIN TU Ö RAB DSÄ MA  
    **strahlt das Licht von Amitabha.**

TSCHHAG TSHÄL KÄL PÄ THA MÄ ME TAR  
    **Ehre dir, im Kranz des Feuers,**  
BAR WÄ THRENG WÄ Ü NA NÄ MA  
    **lodernd wie am End' der Zeiten,**  
YÄ KYANG YÖN KUM KÜN NÄ KOR GÄ  
    **rechtes Bein gestreckt, gebeugt links,**  
DRA YI PUNG NI NAM PAR DSCHOM MA  
    **ringsum Freude, schlägst du Feinde.**

TSCHHAG TSHÄL SA SCHI NGÖ LA TSCHAG GI  
    **Ehre dir, die diese Erde**  
THIL KYI NÜN SCHING SCHAB GYI DUNG MA  
    **mit der Hand schlägt, dein Fuß tritt sie,**  
THRO NYER TSCHEN DSÄ YI KE HUM KI  
    **mit dem HUM und zornig blickend**  
RIM PA DÜN PO NAM NI GEM MA  
    **sieben Welten überwindend.**

TSCHHAG TSHÄL DE MA GE MA SCHI MA  
    **Ehre dir, Glück, Tugend, Frieden,**  
NYA NGÄN DÄ SCHI TSCHÖ YÜL NYI MA  
    **ruhst du - dein Geist in Nirvana**  
SVAHA OM TANG YANG TAG DÄN PÄ  
    **und versehen mit OM SVAHA**  
DIG PA TSCHHEN PO DSCHOM PA NYI MA  
    **tilgst du große Freveltaten.**



TSCHHAG TSHHÄL KÜN NÄ KOR RAB GA WÄ  
**Ehre dir, durch deine Freude**  
 DRA YI LÜ NI NAM PAR GEM MA  
**tilgst du die Gestalt der Feinde;**  
 YI KE TSCHU PÄ NGAG NI KÖ PÄ  
**durch die HUM-Weisheit befreist du**  
 RIG PA HUM LÄ DÖL MA NYI MA  
**mit dem Mantra der zehn Lettern.**

TSCHHAG TSHHÄL TURE SCHAB NI DAB PÄ  
**Ehre TURE, durch die Silbe**  
 HUM KI NAM PÄ SA PÖN NYI MA  
**HUM und Stampfen deines Fußes**  
 RI RAB MAN DA RA TANG BIG TSCHE  
**beben die drei Welten und die**  
 DSCHIG TEN SUM NAM YO WA NYI MA  
**Berge Mand'ra, Meru, Vindhya.**

TSCHHAG TSHHÄL LHA YI TSHO YI NAM PÄ  
**Ehre dir, den Mond in Händen,**  
 RI TAG TAG TSCHEN TSCHHAG NA NAM MA  
**gleich dem Göttersee so strahlend,**  
 TARA NYI DSCHÖ PHAT KYI YI KE  
**TARA TARA und PHAT Mantra**  
 TUG NAM MA LÜ PA NI SEL MA  
**beraubt Gifte ihrer Wirkung.**

TSCHHAG TSHÄL LHA YI TSHOG NAM GYÄL PO  
**Ehre dir – auf dich vertrauen**  
 LHA TANG MI AM TSCHI YI TEN MA  
**Götter, Kinnaras und Indra.**  
 KÜN NÄ KO TSCHHA GA WÄ DSCHI KYI  
**Deiner Freudestrahlen Rüstung**  
 TSÖ TANG MI LAM NGÄN PA SEL MA  
**tilgen Streit und böse Träume.**

TSCHHAG TSHÄL NYI MA DA WA GYÄ PÄ  
**Ehre dir, der Augen Lichter**

TSCHÄN NYI PO LA Ö RAB SÄL MA  
**sind so klar wie Sonn' und Vollmond.**

HARA NYI DSCHÖ TUTTARA YI  
**HARA HARA und TUTTARE**

SCHIN TU TRAG PÖ RIM NÄ SEL MA  
**bringen Seuchen zum Verschwinden.**

TSCHHAG TSHÄL DE NYI SUM NAM KÖ PÄ  
**Ehre dir, dreifache Soheit,**

SCHI WÄ THU TANG YANG TAG DÄN MA  
**du bist voll der Kraft des Friedens,**

DÖN TANG RO LANG NÖ DSCHIN TSHOG NAM  
**edle TURE so zerstörst du**

DSCHOM PA TURE RAB TSCHHOG NYI MA  
**Geister, Zombies, Schadensstifter.**

TSA WÄ NGAG KYI TÖ PA DI TANG  
**Diese einundzwanzig Strophen**

TSCHHAG TSHÄL WA NI NYI SCHU TSA TSCHIG  
**preisen dich mit deinem Mantra.**

---

Blättere nun zurück auf S. 157 und rezitiere den Lobpreis ein zweites Mal.

---

---

Mit dem Kopf zu Füßen Taras sprich nun folgende Bitte:

---

## *Ersuchen*

THUG DSCHE TER TSCHHEN PHAG MA DSCHE TSÜN MÄ  
**Verehrungswürdige, Edle, Hort des Mitgefühls,**

KHA NYAM DRO NAM TÄN DE TRONG KHYER TU  
**gib uns deinen Segen, so dass alle Wesen, dem Himmel gleich,  
leicht und schnell zur Stätte ewigen Glücks gelangen:**

DE LAG DRÖ PÄ PAR TSCHHÄ KÜN SCHI SCHING  
**dass alle Hindernisse dafür zur Ruhe kommen**

THÜN KYEN MA LÜ PHEL WAR TSCHIN KYI LOB (3x)  
**und alle förderlichen Bedingungen dafür sich mehren. (3x)**

### **Gebet für Spender/innen von Gaben** *(Gegebenenfalls)*

---

Wenn du für jemanden, der/die krank oder in Not ist, um etwas ersuchen möchtest, sprich, während du darum bittest, diesen Vers:

---

KYAB SUM THAM TSCHÄ DÜ PÄ DAG NYI DSCHE TSÜN PHAG MA DRÖL MÄ  
 LHA TSHOG KHOR TANG TSCHÄ PÄ DSCHIN DAG [HIER DEN NAMEN EINFÜ-  
 GEN] DI DÜ MA YIN PAR TSCHHI PÄ DSCHIG PA LÄ DRÖL / TSCHHI ME PA TSHE  
 RIG DSIN THOB PAR TSCHIN KYI LAB TU SÖL

**Verehrungswürdige Edle Tara mit den Gottheiten in deinem Gefolge,  
 deren Wesen alle drei Zufluchten in sich vereint, bitte gebt .....  
 [hier den Namen des Spenders/der Spenderin einsetzen]], der/  
 die die Gaben dargebracht hat, deinen Segen, sodass er/sie vor der  
 Gefahr eines vorzeitigen Todes gefeit ist und unsterbliche Erkenntnis  
 erlangt.**

---

Stelle dir vor, dass Tara die Bitte freudig annimmt.

---

## Zweite Runde

### Ehrung



LHA TANG LHA MIN TSCHÖ PÄN KYI  
**Götter und Halbgötter neigen**



SCHAB KYI PÄ MO LA TÛ NÄ  
**ihr gekröntes Haupt vor dir.**



PHONG PA KÜN LÄ DRÖL DSÄ MA  
**Rettest alle aus der Not -**



DÖL MA YUM LA TSCHHAG TSHÄL LO  
**wir verneigen uns vor dir. (7x mit Verneigungen)**

### Gaben an Tara darbringen

---

Bringe dem heiligen Objekt Blumen dar. Wenn du dich hinsetzt, bringe die angeführten Gaben ausführlich dar, indem du für jede Gabe den folgenden Vers sprichst und dabei jeweils den Namen der entsprechenden Gabe einsetzt. Wenn die Zeit knapp ist, können die Gaben auch in kurzer Form ohne die Rezitation dieses Vers dargebracht werden.

---

SÖ NAM SCHING TU SCHUG PÄ SANG GYÄ LA  
**Den Buddhas, die im Feld des positiven Potenzials weilen,  
bringe ich dar**

NANG LA RANG SCHIN ME PÄ TSCHHÖ YÖN (SCHAB SIL, ME TOG, DUG PÖ,  
NANG SÄL, TRI TSCHAB, SCHÄL SÄ, RÖL MO) DI  
**diese Gabe von Wasser zum Trinken (Wasser zum Baden, Blumen,  
Räucherwerk, Licht, Duftwasser, Speisen, Klänge), die zwar er-  
scheint, doch im Innern ohne Eigennatur ist.**

NANG TONG YER ME SEM KYI BÜL LAG NA  
**Ich bringe sie dar, im Verständnis, dass Leerheit und Erscheinung  
untrennbar sind.**

NANG TONG DE CHHEN TUG KYI SCHE SU SÖL.<sup>4</sup>

**Bitte nehmt sie an und genießt sie im glückseligen Bewusstsein von Erscheinung und Leerheit.<sup>4</sup>**

OM ARYA TARE SAPARIVARA ARGHAM (PADYAM, PUSCHPE, DHUPE, ALOKE, GANDHE, NAIVIDYA, SCHABTA) PRATITSCHHA HUM SVAHA

---

Bringe die inneren Gaben dar, indem du die drei Silben hinzufügst (benutze zum Darbringen den Ringfinger der linken Hand):

---

OM ARYA TARE SAPARIVARA OM AH HUM

## Das siebenteilige Gebet

DSCHE TSÜN DRÖL MÄ SCHAB LA KÜ TSCHHAG TSHÄL

**Ich verneige mich respektvoll zu Füßen der ehrwürdigen Tara.**



NGÖ SCHAM YI TRÜL TSCHHÖ TRIN MA LÜ BÜL

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

THOG ME NÄ SAG DIG TUNG THAM TSCHÄ SCHAG

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

KYE PHAG GE WA NAM LA DSCHE YI RANG

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

KHOR WA MA TONG BAR TU LEG SCHUG NÄ

**Bitte bleibt bis zum Ende des Daseinskreislaufs**

DRO LA TSCHHÖ KYI KHOR LO KOR WA TANG

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

DAG SCHÄN GE NAM TSCHANG TSCHHUB TSCHHEN POR NGO

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

## Ausführliche Darbringung des Mandala mit Anhäufung von 23 Gaben

---

(Für die Mandala Darbringung mit Anhäufung von 37 Gaben siehe S. 321)

---

SCHING KHAM ÜL WAR GYI-O / OM VADSCHRA BHUMI AH HUM / WANG  
TSCHHEN SER KYI SA SCHI

**Lasst uns ein Buddha-Land darbringen:**

**OM Vadschra-Boden AH HUM, starker, gold'ner Boden**

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

**OM Vadschra-Zaun AH HUM, eiserne Gebirge außen rings herum. In  
der Mitte der König der Berge, Berg Meru,. Im Osten [der Kontinent]  
Purva-vidaha („Land hoher Gestalten“), Dschambudvipa („Land der  
Rosenäpfel“) im Süden, Godaniya („Haustier-Gaben“) im Westen  
und Kuru im Norden. [Auf beiden Seiten davon je zwei kleinere Kon-  
tinue im Osten] Deha und Videha, [im Süden] Tschamara und Apa-  
ra-tschamara („Land der Palmwedel-Fächer“ und westliches Land  
gleichen Namens), [im Westen] Satta und Uttaramantrina („Land  
der Trägerischen und im Mantra Geübten“), [im Norden] Kuruva  
und Kaurava.**

SCHAR TU LANG PO RIN PO TSCHE / HLOR KHYIM DAG RIN PO TSCHE /  
NUB TU TA TSCHHOG RIN PO TSCHE / TSCHANG TU TSÜN MO RIN PO TSCHE  
/ SCHAR HLOR MAG PÖN RIN PO TSCHE / HLO NUB KHOR LO RIN PO TSCHE  
/ NUB TSCHANG NOR PU RIN PO TSCHE / TSCHANG SCHAR TER TSCHHEN  
PÖ PUM PA / NANG GI SCHAR TU NYI MA / NUB TU DA WA

**Im Osten der kostbare Elefant, der kostbare Haushälter im Süden,  
im Westen das kostbare beste Pferd, im Norden die kostbare Köni-  
gin. Im Südosten der kostbare General, im Südwesten das kostbare  
Rad, im Nordwesten der kostbare Edelstein, im Nordosten die gro-  
ße Vase mit Schätzen. Und innen im Osten die Sonne, im Westen  
der Mond.**

DAG SCHÄN LÜ NGAG YI SUM LONG TSCHÖ TÜ SUM GE TSHHOG TSCHÄ  
**Körper, Sprache und Geist meiner selbst und anderer,  
 Reichtum und Qualitäten aller drei Zeiten,**

RIN TSCHHEN MANDAL SANG PO KÜN SANG TSCHHÖ PÄ TSHHOG TSCHÄ PA  
**dieses kostbare, reine Mandala und eine Fülle von Gaben,  
 wie sie Samantabhádra darbrachte,**

LO YI LANG NÄ LA MA YI DAM KÖN TSCHHOG SUM LA BÜL  
**bringe ich im Geiste hervor und biete sie dem spirituellen Meister,  
 der Meisterin, der Schutzgottheit und den drei kostbaren Juwelen  
 dar.**

THUG DSCHEI WANG GI SCHE NÄ DAG LA DSCHIN GYI LAB TU SÖL  
**Bitte nehmt sie voll Mitgefühl an und schenkt mir euren Segen.**

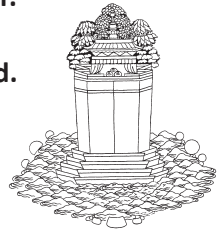
### *Kurze Darbringung des Mandala*

SA SCHI PÖ KYI TSCHUG SCHING ME TOG TRAM  
**Diesen duftenden Boden, mit Blumen bestreut,**

RI RAB LING SCHI NYI DÄ GYÄN PA DI  
**geschmückt mit dem Berg Meru, den vier Kontinenten,  
 Sonne und Mond,**

SANG GYÄ SCHING TU MIG TE PHÜL WA YI  
**stelle ich mir als Buddha-Land vor und bringe es dar.**

DRO KÜN NAM TAG SCHING LA TSCHÖ PAR SCHOG  
**Mögen alle Wesen teilhaben an diesem reinen Land.**



### *Herzliche Bitte (Nach Belieben:)<sup>2</sup>*

---

Lama Zopa Rinpotsche weist darauf hin, dass diese Bitte in Übereinstimmung mit dem Zweck der Pudscha formuliert werden sollte und es der Entscheidung des Vorsängers überlassen bleibt, welche Gebete dafür verwendet werden sollen. Rinpotsche hat dafür auch die Abfolge der Bitten in dieser Fassung der Pudscha vorgeschlagen.

Während du von Herzen diese besondere Bitte an Tara richtest, stelle dir vor, dass du dabei ihre Zehen berührst.

---

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

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

## *Zuflucht nehmen und den Erleuchtungsgeist entwickeln*

SANG GYÄ TSCHHÖ TANG TSHOG KYI TSCHHOG NAM LA  
**Zum Buddha, zum Dharma und zur höchsten Gemeinschaft**  
TSCHANG TSCHHUB PAR TU DAG NI KYAB SU TSCHHI  
**nehme ich Zuflucht bis zur Erleuchtung.**  
DAG KI DSCHIN SOG GYI PÄ SÖ NAM KYI  
**Möge ich durch das positive Potenzial, meiner Übung von  
Großzügigkeit und der anderen Vollkommenheiten**  
DRO LA PHÄN TSCHHIR SANG GYÄ DRUB PAR SCHOG (3x)  
**Buddha werden, um allen Wesen zu nutzen. (3x)**

## *Gebet*

TSCHAG YÄ TSCHHOG DSCHIN TSCHHAG GYA NYI  
**Unter deiner rechten Hand,**  
**deren Geste das Gewähren höchster Gaben anzeigt,**  
KYAB DSCHIN TSCHHAG GYAR KYUR WÄ OG  
**und deiner linken, deren Geste uns Schutz verheißt,**  
DAG TANG SUNG TSCHA KÜN TSÜ NÄ  
**wird mir und allen, die des Schutzes bedürfen,**  
DSCHIG PA KÜN LÄ UG YUNG KYUR  
**Befreiung von allen Ängsten zuteil.**



## Lobpreis

Rezitiere nun drei Mal den Lobpreis an die 21 Taras. Für die wörtlichere Übersetzung der Lobpreisungen siehe S. 193.

OM DSCHE TSÜN MA PHAG MA DÖL MA LA TSCHHAG SCHÄL LO  
**OM – Ehre dir, edle Göttin Arya Tara!**

SCHHAG TSHÄL DÖL MA NJUR MA PA MO  
**Ehre Tara, schnell und mutig,**  
 TSCHÄN NI KÄ TSCHIG LOG TANG DRA MA  
**deine Augen wie ein Blitzstrahl,**  
 DSCHIG TEN SUM GÖN TSCHHU KJE SCHÄL GYI  
**aus dem Lotusbett geboren,**  
 GE SAR TSCHHE WA LÄ NI TSCHUNG MA  
**dem Antlitz des Weltenschützers.**

TSCHHAG TSHÄL TÖN KÄ DA WA KÜN TU  
**Ehre dir, mit dem Gesicht von**  
 KANG WA GJA NI TSEG PÄ SCHÄL MA  
**hundert Herbstvollmonden leuchtend,**  
 KAR MA TONG THRAG TSHOG PA NAM KYI  
**strahlend wie das Licht der Sternen-**  
 RAB TU TSCHHE WÄ Ö RAB BAR MA  
**scharen tausendfach entfaltet.**

TSCHHAG TSHÄL SER NGO TSCHHU NÄ KJE KYI  
**Ehre dir, die Hand geschmückt mit**  
 PÄ MÄ TSCHHAG NI NAM PAR GYÄN MA  
**einem golden-blauen Lotus -**  
 DSCHIN PA TSÖN DRÜ KA THUB SCHI WA  
**du bist Geben, Ethik, Tatkraft,**  
 SÖ PA SAM TÄN TSCHÖ YÜL NYI MA  
**Sammlung und Geduld und Weisheit.**

TSCHHAG TSHÄL DE SCHIN SCHEG PÄ TSUG TOR  
**Ehre dir, der Buddhas Krone,**

THA YÄ NAM PAR GJÄL WA TSCHÖ MA  
**Taten siegreich ohne Ende,**

MA LÜ PHA RÖL TSCHHIN PA THOB PÄ  
**dein sind alle Perfektionen,**

GYÄL WÄ SÄ KYI SCHIN TU TEN MA  
**Stütze aller Bodhisattvas.**

TSCHHAG TSHÄL TUTTARA HUM YI KE  
**Ehre dir, das TUTTARE HUM**

DÖ TANG TSCHHOG TANG NAM KHA KANG MA  
**füllt Begierdewelt, Raum, Richtung.**

DSCHIG TEN DÜN PO SCHAB KYI NÄN TE  
**Tritt dein Fuß auf sieben Welten,**

LÜ PAR ME PAR GUG PAR NYI MA  
**kannst du alle um dich sammeln.**

TSCHHAG TSHÄL GYA TSCHIN ME LHA TSHANG PA  
**Ehre dir, verehrt von Mächt'gen,**

LUNG HLA NA TSHOG WANG TSCHHUG TSCHHÖ MA  
**Indra, Agni, Brahma, Windgott.**

DSCHUNG PO RO LANG TRI SA NAM TANG  
**Von der Geisterschar gepriesen:**

NÖ DSCHIN TSHOG KYI DÜN NÄ TÖ MA  
**Geister, Zombies, Schadensstifter.**

TSCHHAG TSHÄL TRAD TSCHE TSCHA TANG PHAT KYI  
**Ehre dir, der Klang von TRAD PHAT**

PHA RÖL THRÜL KHOR RAB TU DSCHOM MA  
**stört der Feinde mag'sche Kreise,**

YÄ KUM YÖN KJANG SCHAB KYI NÄN TE  
**rechtes Bein gebeugt, gestreckt links,**

ME BAR THRUG PA SCHIN TU BAR MA  
**ganz entbrannt in Feuerwirbeln.**

TSCHHAG TSHÄL TURE DSCHIG PA TSCHHEN PO  
**Ehre TURE, groß und furchtbar,**  
 DÜ KYI PA WO NAM PAR DSCHOM MA  
**überwindest Maras Heere,**  
 TSCHHU KJE SCHÄL NI THRO NYER DÄN DSÄ  
**Lotusantlitz, Zornesfalten,**  
 DRA WO THAM TSCHÄ MA LÜ SÖ MA  
**alle Feinde ganz vernichtend.**

TSCHHAG TSHÄL KÖN TSCHHOG SUM TSHÖN TSCHHAG GYÄ  
**Ehre dir, die Hand am Herzen**  
 SOR MÖ THUG KAR NAM PAR GYÄN MA  
**in der „Drei Juwelen Mudra“,**  
 MA LÜ TSCHHOG KYI KHOR LO GYÄN PÄ  
**mit den Rädern, deren Lichter**  
 RANG GI Ö KYI TSHOG NAM THRUG MA  
**alle Richtungen durchwirbeln.**

TSCHHAG TSHÄL RAB TU GA WA DSCHI PÄ  
**Ehre dir, vor Freude leuchtend,**  
 U GYÄN Ö KYI THRENG WA PEL MA  
**Lichterkranz aus deinem Scheitel.**  
 SCHÄ PA RAB SCHÄ TUTTARA YI  
**Das Gelächter von TUTTARE**  
 DÜ TANG DSCHIG TEN WANG DU DSÄ MA  
**beherrscht Götter und Dämonen.**

TSCHHAG TSHÄL SA SCHI KJONG WÄ TSHOG NAM  
**Ehre dir, die Kraft hat, alle**  
 THAM TSCHÄ GUG PAR NÜ MA NYI MA  
**Orts-Beschützer zu versammeln,**  
 THRO NYER YO WÄ YI KE HUM KI  
**zornvoll bebend allen Mangel**  
 THONG PA THAM TSCHÄ NAM PAR DÖL MA  
**mit der Silbe HUM beseitigt.**

TSCHHAG TSHÄL DA WÄ TUM BÜ U GYÄN  
**Ehre dir, dein Haupt geschmückt vom**  
GYÄN PA THAM TSCHÄ SCHIN TU BAR MA  
**Halbmond, jedes Schmuckstück leuchtend,**  
RÄL PÄ THRÖ NA Ö PA ME LÄ  
**in den Locken deiner Haare**  
TAK PAR SCHIN TU Ö RAB DSÄ MA  
**strahlt das Licht von Amitabha.**

TSCHHAG TSHÄL KÄL PÄ THA MÄ ME TAR  
**Ehre dir, im Kranz des Feuers,**  
BAR WÄ THRENG WÄ Ü NA NÄ MA  
**lodernd wie am End' der Zeiten,**  
YÄ KYANG YÖN KUM KÜN NÄ KOR GÄ  
**rechtes Bein gestreckt, gebeugt links,**  
DRA YI PUNG NI NAM PAR DSCHOM MA  
**ringsum Freude, schlägst du Feinde.**

TSCHHAG TSHÄL SA SCHI NGÖ LA TSCHAG GI  
**Ehre dir, die diese Erde**  
THIL KYI NÜN SCHING SCHAB GYI DUNG MA  
**mit der Hand schlägt, dein Fuß tritt sie,**  
THRO NYER TSCHEN DSÄ YI KE HUM KI  
**mit dem HUM und zornig blickend**  
RIM PA DÜN PO NAM NI GEM MA  
**sieben Welten überwindend.**

TSCHHAG TSHÄL DE MA GE MA SCHI MA  
**Ehre dir, Glück, Tugend, Frieden,**  
NYA NGÄN DÄ SCHI TSCHÖ YÜL NYI MA  
**ruhst du, dein Geist in Nirvana**  
SVAHA OM TANG YANG TAG DÄN PÄ  
**und versehen mit OM SVAHA**  
DIG PA TSCHHEN PO DSCHOM PA NYI MA  
**tilgst du große Freveltaten.**

TSCHHAG TSHHÄL KÜN NÄ KOR RAB GA WÄ  
**Ehre dir, durch deine Freude**  
 DRA YI LÜ NI NAM PAR GEM MA  
**tilgst du die Gestalt der Feinde;**  
 YI KE TSCHU PÄ NGAG NI KÖ PÄ  
**durch die HUM-Weisheit befreist du**  
 RIG PA HUM LÄ DÖL MA NYI MA  
**mit dem Mantra der zehn Lettern.**

TSCHHAG TSHHÄL TURE SCHAB NI DAB PÄ  
**Ehre TURE, durch die Silbe**  
 HUM KI NAM PÄ SA PÖN NYI MA  
**HUM und Stampfen deines Fußes**  
 RI RAB MAN DA RA TANG BIG TSCHÉ  
**beben die drei Welten, und die**  
 DSCHIG TEN SUM NAM YO WA NYI MA  
**Berge Mand'ra, Meru, Vindhya.**

TSCHHAG TSHHÄL LHA YI TSHO YI NAM PÄ  
**Ehre dir, den Mond in Händen,**  
 RI TAG TAG TSCHEN TSCHHAG NA NAM MA  
**gleich dem Göttersee so strahlend,**  
 TARA NYI DSCHÖ PHAT KYI YI KE  
**TARA TARA und PHAT Mantra**  
 TUG NAM MA LÜ PA NI SEL MA  
**beraubt Gifte ihrer Wirkung.**

TSCHHAG TSHÄL LHA YI TSHOG NAM GYÄL PO  
**Ehre dir – auf dich vertrauen**  
 LHA TANG MI AM TSCHI YI TEN MA  
**Götter, Kinnaras und Indra.**  
 KÜN NÄ KO TSCHHA GA WÄ DSCHI KYI  
**Deiner Freudestrahlen Rüstung**  
 TSÖ TANG MI LAM NGÄN PA SEL MA  
**tilgen Streit und böse Träume.**

TSCHHAG TSHÄL NYI MA DA WA GYÄ PÄ  
**Ehre dir, der Augen Lichter**

TSCHÄN NYI PO LA Ö RAB SÄL MA  
**sind so klar wie Sonn' und Vollmond.**

HARA NYI DSCHÖ TUTTARA YI  
**HARA HARA und TUTTARE**

SCHIN TU TRAG PÖ RIM NÄ SEL MA  
**bringen Seuchen zum Verschwinden.**

TSCHHAG TSHÄL DE NYI SUM NAM KÖ PÄ  
**Ehre dir, dreifache Soheit,**

SCHI WÄ THU TANG YANG TAG DÄN MA  
**du bist voll der Kraft des Friedens,**

DÖN TANG RO LANG NÖ DSCHIN TSHOG NAM  
**edle TURE so zerstörst du**

DSCHOM PA TURE RAB TSCHHOG NYI MA  
**Geister, Zombies, Schadensstifter.**

TSA WÄ NGAG KYI TÖ PA DI TANG  
**Diese einundzwanzig Strophen**

TSCHHAG TSHÄL WA NI NYI SCHU TSA TSCHIG  
**preisen dich mit deinem Mantra.**

---

Blättere nun zurück auf S. 169 und rezitiere den Lobpreis ein zweites bzw. drittes Mal

---

## *Ersuchen*

THUG DSCHE TER TSCHHEN PHAG MA DSCHE TSÜN MÄ  
**Verehrungswürdige, Edle, Hort des Mitgefühls,**

KHA NYAM DRO NAM TÄN DE TRONG KHYER TU  
**gib uns deinen Segen, so dass alle Wesen, dem Himmel gleich,  
leicht und schnell zur Stätte ewigen Glücks gelangen:**

DE LAG DRÖ PÄ PAR TSCHHÄ KÜN SCHI SCHING  
**dass alle Hindernisse dafür zur Ruhe kommen**

THÜN KYEN MA LÜ PHEL WAR TSCHIN KYI LOB (3x)  
**und alle förderlichen Bedingungen dafür sich mehren. (3x)**

## Dritte Runde

### Ehrung



LHA TANG LHA MIN TSCHÖ PÄN KYI  
**Götter und Halbgötter neigen**



SCHAB KYI PÄ MO LA TÜ NÄ  
**ihr gekröntes Haupt vor dir.**



PHONG PA KÜN LÄ DRÖL DSÄ MA  
**Rettest alle aus der Not -**



DÖL MA YUM LA TSCHHAG TSHÄL LO  
**wir verneigen uns vor dir. (7x mit Verneigungen)**

### Gaben an Tara darbringen

---

Bringe dem heiligen Objekt Blumen dar. Wenn du dich niedersetzst, bringe die angeführten Gaben ausführlich dar, indem du für jede Gabe den folgenden Vers sprichst und dabei jeweils den Namen der entsprechenden Gabe einsetzt. Wenn die Zeit knapp ist, können die Gaben auch in kurzer Form ohne die Rezitation dieses Verses dargebracht werden.

---



TSCHÖ YING NAM TAG YE SCHE RANG SCHIN LÄ

**Aus der Natur erhabener Weisheit, der völlig reinen Daseins-Sphäre (des Dharmakaya) bringe ich den illusionären Körper einer Dákini dar**

GYU LÜ NANG TRÜL PAG MO TSCHHÖ YÖN (SCHAB SIL, ME TOG, DUG PÖ, NANG SÄL, TRI TSCHAB, SCHÄL SÄ, RÖL MO) MÄ

**und biete durch sie Wasser zum Trinken (Wasser zum Baden, Blumen, Räucherwerk, Licht, Duftwasser, Speisen, Klänge) an,**

TSCHOM DÄN DRÖL MÄ LHA TSHOG NYE TSCHHIR BÜL

**um die Gottheiten der erhabenen Befreierin zu erfreuen.**

SCHE NÄ TSCHHOG THÜN NGÖ TRUB TSÄL TU SOL

**Bitte nehmt diese Gaben an und gewährt mir**

**Verwirklichungen gewöhnlicher und außergewöhnlicher Art.<sup>5</sup>**

OM ARYA TARE SAPARIVARA ARGHAM (PUSCHPE, DHUPE, ALOKE, GANDHE, NAIVIDYA, SCHABDA) PRATITSCHHA HUM  
SVAHA

---

Bringe die inneren Gaben dar, indem du die drei Silben hinzufügst (benutze zum Darbringen den Ringfinger der linken Hand):

---

OM ARYA TARE SAPARIVARA OM AH HUM

## Das siebenteilige Gebet

DSCHE TSÜN DRÖL MÄ SCHAB LA KÜ TSCHHAG TSHÄL

**Ich verneige mich respektvoll zu Füßen der ehrwürdigen Tara.**



NGÖ SCHAM YI TRÜL TSCHHÖ TRIN MA LÜ BÜL

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

THOG ME NÄ SAG DIG TUNG THAM TSCHÄ SCHAG

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

KYE PHAG GE WA NAM LA DSCHE YI RANG

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

KHOR WA MA TONG BAR TU LEG SCHUG NÄ



**Bitte verweilt bis zum Ende des Daseinskreislaufs**

DRO LA TSCHHÖ KYI KHOR LO KOR WA TANG  
**und dreht für die Wesen darin das Rad des Dharma.**

DAG SCHÄN GE NAM TSCHANG TSCHHUB TSCHHEN POR NGO  
**Alles Heilsame, das ich und andere erschaffen,  
 widme ich der höchsten Erleuchtung.**

## *Ausführliche Darbringung des Mandala mit Anhäufung von 23 Gaben\**

---

Für die Mandala Darbringung mit Anhäufung von 37 Gaben siehe S. 321

---

SCHING KHAM ÜL WAR GYI-O / OM VADSCHRA BHUMI AH HUM/ WANG  
 TSCHHEN SER KYI SA SCHI

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

SCHAR TU LANG PO RIN PO TSCHHE / HLOR KHYIM DAG RIN PO TSCHHE /  
 NUB TU TA TSCHHOG RIN PO TSCHHE / TSCHANG TU TSÜN MO RIN PO TSCHHE  
 / SCHAR HLOR MAG PÖN RIN PO TSCHHE / HLO NUB KHOR LO RIN PO TSCHHE  
 / NUB TSCHANG NOR PU RIN PO TSCHHE / TSCHANG SCHAR TER TSCHHEN PÖ  
 PUM PA / NANG GI SCHAR TU NYI MA / NUB TU DA WA

DAG SCHÄN LÜ NGAG YI SUM LONG TSCHÖ TÛ SUM GE TSHHOG TSCHÄ  
**Körper, Sprache und Geist meiner selbst und anderer, Reichtum und  
 Qualitäten aller drei Zeiten,**

RIN TSCHHEN MANDAL SANG PO KÜN SANG TSCHHÖ PÄ TSHHOG TSCHÄ PA  
**dieses kostbare, reine Mandala und eine Fülle von Gaben, wie sie  
 Samantabhádra darbrachte,**

LO YI LANG NÄ LA MA YI DAM KÖN TSCHHOG SUM LA BÜL  
**bringe ich im Geiste hervor und biete sie dem spirituellen Meister,  
 der Meisterin, der Schutzgottheit und den drei kostbaren Juwelen  
 dar.**

---

\*Für die deutsche Übersetzung siehe S. 166

THUG DSCHEI WANG GI SCHE NÄ DAG LA DSCHIN GYI LAB TU SÖL  
**Bitte nehmt sie voll Mitgefühl an und schenkt mir euren Segen.**

### *Kurze Darbringung des Mandala*

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



### *Herzliche Bitte (Nach Belieben:)<sup>2</sup>*

---

Lama Zopa Rinpotsche weist darauf hin, dass diese Bitte in Übereinstimmung mit dem Zweck der Pudscha formuliert werden sollte und es der Entscheidung des Vorsängers überlassen bleibt, welche Gebete dafür verwendet werden sollen. Rinpotsche hat dafür auch die Abfolge der Bitten in dieser Fassung der Pudscha vorgeschlagen.

Während du von Herzen diese besondere Bitte an Tara richtest, stelle dir vor, dass du dabei ihre Zehen berührst.

---

DAG SOG NAM KYI TSCHHÖ TANG THÜN PÄ TÖN  
**Bitte segne uns, damit sich all unser Bestreben**  
TSCHI TAR SAM PA YI SCHIN DRUB PA TANG  
**im Einklang mit dem Dharma erfüllt,**  
NÄ DÖN GEG SOG PAR TU TSCHÖ PÄ TSHOG  
**wie wir es uns wünschen, und alles, was dem entgegensteht**  
NYE WAR SCHI WA TSCHIN KYI LAB TU SÖL  
**wie Krankheiten, Blockaden und schädliche Geister,  
vollständig zur Ruhe kommt.**

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

## Zuflucht nehmen und den Erleuchtungsgeist entwickeln

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

TSHANG TSHHUB PAR TU DAG NI KYAB SU TSHHI  
**nehme ich Zuflucht bis zur Erleuchtung.**

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

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

## Visualisierung

KU LÄ DÜ TSII TSHHU GYÜN BAB  
**Von dem erhabenen Körper ergießt sich ein Strom von Nektar**

RANG TANG SUNG TSHÄI TSCHI WO NÄ  
**und fließt durch unseren Scheitelpunkt**

SCHUG TE LÜ KÜN KANG WA YI  
**in den Körper meiner selbst und derer, die geschützt werden sollen,**

TSHIN LAB MA LÜ SCHUG PAR GYUR  
**bis wir völlig davon erfüllt und tief von allem Segen durchdrungen sind.**

---

Rezitiere nun sieben Mal den Lobpreis an die 21 Taras. Wenn die Zeit knapp ist, kann man einige Rezitationen der ausführlichen Fassung durch folgenden Vers ersetzen:

---

OM TSCHOM DÄN DÄ MA LHA MO DRÖL MA LA TSHHAG TSHÄL LO  
**OM – ich verbeuge mich vor der befreienden Göttin Tara,  
die alles überwindet [was hindert].**

TSHHAG TSHÄL DRÖL MA TARE PA MO  
**Ehre der mutigen Retterin TARE,**

TUTTARA YI DSCHIG KÜN SEL MA  
**die alle Ängste vertreibt mit TUTTARE,**

TURE TÖN NAM THAM TSHÄ TER MA  
**allen Nutzen gewährt mit TURE,**

SVAHA YI KE TSCHÄN LA RAB DÜ  
**Lob dem Klang deiner Silben - SVAHA.**

## **Lobpreis**

---

Für die wörtlichere Übersetzung der Lobpreisungen siehe S. 193.

---

OM DSCHE TSÜN MA PHAG MA DÖL MA LA TSCHHAG SCHÄL LO  
**OM – Ehre dir, edle Göttin Arya Tara!**

SCHHAG TSHÄL DÖL MA NJUR MA PA MO  
**Ehre Tara, schnell und mutig,**  
TSCHÄN NI KÄ TSCHIG LOG TANG DRA MA  
**deine Augen wie ein Blitzstrahl,**  
DSCHIG TEN SUM GÖN TSCHHU KJE SCHÄL GYI  
**aus dem Lotusbett geboren,**  
GE SAR TSCHHE WA LÄ NI TSCHUNG MA  
**dem Antlitz des Weltenschützers.**

TSCHHAG TSHÄL TÖN KÄ DA WA KÜN TU  
**Ehre dir, mit dem Gesicht von**  
KANG WA GJA NI TSEG PÄ SCHÄL MA  
**hundert Herbstvollmonden leuchtend,**  
KAR MA TONG THRAG TSHOG PA NAM KYI  
**strahlend wie das Licht der Sternen-**  
RAB TU TSCHHE WÄ Ö RAB BAR MA  
**scharen tausendfach entfaltet.**

TSCHHAG TSHÄL SER NGO TSCHHU NÄ KJE KYI  
**Ehre dir, die Hand geschmückt mit**  
PÄ MÄ TSCHHAG NI NAM PAR GYÄN MA  
**einem golden-blauen Lotus -**  
DSCHIN PA TSÖN DRÜ KA THUB SCHI WA  
**du bist Geben, Ethik, Tatkraft,**  
SÖ PA SAM TÄN TSCHÖ YÜL NYI MA  
**Sammlung und Geduld und Weisheit.**

TSCHHAG TSHÄL DE SCHIN SCHEG PÄ TSUG TOR  
**Ehre dir, der Buddhas Krone,**  
 THA YÄ NAM PAR GJÄL WA TSCHÖ MA  
**Taten siegreich ohne Ende,**  
 MA LÜ PHA RÖL TSCHHIN PA THOB PÄ  
**dein sind alle Perfektionen,**  
 GYÄL WÄ SÄ KYI SCHIN TU TEN MA  
**Stütze aller Bodhisattvas.**

TSCHHAG TSHÄL TUTTARA HUM YI KE  
**Ehre dir, das TUTTARE HUM**  
 DÖ TANG TSCHHOG TANG NAM KHA KANG MA  
**füllt Begierdewelt, Raum, Richtung.**  
 DSCHIG TEN DÜN PO SCHAB KYI NÄN TE  
**Tritt dein Fuß auf sieben Welten,**  
 LÜ PAR ME PAR GUG PAR NYI MA  
**kannst du alle um dich sammeln.**

TSCHHAG TSHÄL GYA TSCHIN ME LHA TSHANG PA  
**Ehre dir, verehrt von Mächt'gen,**  
 LUNG HLA NA TSHOG WANG TSCHHUG TSCHHÖ MA  
**Indra, Agni, Brahma, Windgott.**  
 DSCHUNG PO RO LANG TRI SA NAM TANG  
**Von der Geisterschar gepriesen:**  
 NÖ DSCHIN TSHOG KYI DÜN NÄ TÖ MA  
**Geister, Zombies, Schadensstifter.**

TSCHHAG TSHÄL TRAD TSCHÉ TSCHA TANG PHAT KYI  
**Ehre dir, der Klang von TRAD PHAT**  
 PHA RÖL THRÜL KHOR RAB TU DSCHOM MA  
**stört der Feinde mag'sche Kreise,**  
 YÄ KUM YÖN KJANG SCHAB KYI NÄN TE  
**rechtes Bein gebeugt, gestreckt links,**  
 ME BAR THRUG PA SCHIN TU BAR MA  
**ganz entbrannt in Feuerwirbeln.**

TSCHHAG TSHÄL TURE DSCHIG PA TSCHHEN PO

**Ehre TURE, groß und furchtbar,**

DÜ KYI PA WO NAM PAR DSCHOM MA

**überwindest Maras Heere,**

TSCHHU KJE SCHÄL NI THRO NYER DÄN DSÄ

**Lotusantlitz, Zornesfalten,**

DRA WO THAM TSCHÄ MA LÜ SÖ MA

**alle Feinde ganz vernichtend,**

TSCHHAG TSHÄL KÖN TSCHHOG SUM TSHÖN TSCHHAG GYÄ

**Ehre dir, die Hand am Herzen**

SOR MÖ THUG KAR NAM PAR GYÄN MA

**in der „Drei Juwelen Mudra“,**

MA LÜ TSCHHOG KYI KHOR LO GYÄN PÄ

**mit den Rädern, deren Lichter**

RANG GI Ö KYI TSHOG NAM THRUG MA

**alle Richtungen durchwirbeln.**

TSCHHAG TSHÄL RAB TU GA WA DSCHI PÄ

**Ehre dir, vor Freude leuchtend,**

U GYÄN Ö KYI THRENG WA PEL MA

**Lichterkranz aus deinem Scheitel.**

SCHÄ PA RAB SCHÄ TUTTARA YI

**Das Gelächter von TUTTARE**

DÜ TANG DSCHIG TEN WANG DU DSÄ MA

**beherrscht Götter und Dämonen.**

TSCHHAG TSHÄL SA SCHI KJONG WÄ TSHOG NAM

**Ehre dir, die Kraft hat, alle**

THAM TSCHÄ GUG PAR NÜ MA NYI MA

**Orts-Beschützer zu versammeln,**

THRO NYER YO WÄ YI KE HUM KI

**zornvoll bebend allen Mangel**

THONG PA THAM TSCHÄ NAM PAR DÖL MA

**mit der Silbe HUM beseitigt.**

TSCHHAG TSHÄL DA WÄ TUM BÜ U GYÄN  
**Ehre dir, dein Haupt geschmückt vom**  
 GYÄN PA THAM TSCHÄ SCHIN TU BAR MA  
**Halbmond, jedes Schmuckstück leuchtend,**  
 RÄL PÄ THRÖ NA Ö PA ME LÄ  
**in den Locken deiner Haare**  
 TAK PAR SCHIN TU Ö RAB DSÄ MA  
**strahlt das Licht von Amitábha.**

TSCHHAG TSHÄL KÄL PÄ THA MÄ ME TAR  
**Ehre dir, im Kranz des Feuers,**  
 BAR WÄ THRENG WÄ Ü NA NÄ MA  
**lodernd wie am End' der Zeiten,**  
 YÄ KYANG YÖN KUM KÜN NÄ KOR GÄ  
**rechtes Bein gestreckt, gebeugt links,**  
 DRA YI PUNG NI NAM PAR DSCHOM MA  
**ringsum Freude, schlägst du Feinde.**

TSCHHAG TSHÄL SA SCHI NGÖ LA TSCHAG GI  
**Ehre dir, die diese Erde**  
 THIL KYI NÜN SCHING SCHAB GYI DUNG MA  
**mit der Hand schlägt, dein Fuß tritt sie,**  
 THRO NYER TSCHEN DSÄ YI KE HUM KI  
**mit dem HUM und zornig blickend**  
 RIM PA DÜN PO NAM NI GEM MA  
**sieben Welten überwindend.**

TSCHHAG TSHÄL DE MA GE MA SCHI MA  
**Ehre dir, Glück, Tugend, Frieden,**  
 NYA NGÄN DÄ SCHI TSCHÖ YÜL NYI MA  
**ruhst du, dein Geist in Nirvana**  
 SVAHA OM TANG YANG TAG DÄN PÄ  
**und versehen mit OM SVAHA**  
 DIG PA TSCHHEN PO DSCHOM PA NYI MA  
**tilgst du große Freveltaten.**

TSCHHAG TSHHÄL KÜN NÄ KOR RAB GA WÄ  
**Ehre dir, durch deine Freude**

DRA YI LÜ NI NAM PAR GEM MA  
**tilgst du die Gestalt der Feinde;**

YI KE TSCHU PÄ NGAG NI KÖ PÄ  
**durch die HUM-Weisheit befreist du**

RIG PA HUM LÄ DÖL MA NYI MA  
**mit dem Mantra der zehn Lettern.**

TSCHHAG TSHHÄL TURE SCHAB NI DAB PÄ  
**Ehre TURE, durch die Silbe**

HUM KI NAM PÄ SA PÖN NYI MA  
**HUM und Stampfen deines Fußes**

RI RAB MAN DA RA TANG BIG TSCHÉ  
**beben die drei Welten, und die**

DSCHIG TEN SUM NAM YO WA NYI MA  
**Berge Mand'ra, Meru, Vindhya.**

TSCHHAG TSHHÄL LHA YI TSHO YI NAM PÄ  
**Ehre dir, den Mond in Händen,**

RI TAG TAG TSCHEN TSCHHAG NA NAM MA  
**gleich dem Göttersee so strahlend,**

TARA NYI DSCHÖ PHAT KYI YI KE  
**TARA TARA und PHAT Mantra**

TUG NAM MA LÜ PA NI SEL MA  
**beraubt Gifte ihrer Wirkung.**

TSCHHAG TSHÄL LHA YI TSHOG NAM GYÄL PO  
**Ehre dir – auf dich vertrauen**

LHA TANG MI AM TSCHI YI TEN MA  
**Götter, Kinnaras und Indra.**

KÜN NÄ KO TSCHHA GA WÄ DSCHI KYI  
**Deiner Freudestrahlen Rüstung**

TSÖ TANG MI LAM NGÄN PA SEL MA  
**tilgen Streit und böse Träume.**



TSCHHAG TSHÄL NYI MA DA WA GYÄ PÄ  
**Ehre dir, der Augen Lichter**  
 TSCHÄN NYI PO LA Ö RAB SÄL MA  
**sind so klar wie Sonn' und Vollmond.**  
 HARA NYI DSCHÖ TUTTARA YI  
**HARA HARA und TUTTARE**  
 SCHIN TU TRAG PÖ RIM NÄ SEL MA  
**bringen Seuchen zum Verschwinden.**

TSCHHAG TSHÄL DE NYI SUM NAM KÖ PÄ  
**Ehre dir, dreifache Soheit,**  
 SCHI WÄ THU TANG YANG TAG DÄN MA  
**du bist voll der Kraft des Friedens,**  
 DÖN TANG RO LANG NÖ DSCHIN TSHOG NAM  
**edle TURE so zerstörst du**  
 DSCHOM PA TURE RAB TSCHHOG NYI MA  
**Geister, Zombies, Schadensstifter.**

TSA WÄ NGAG KYI TÖ PA DI TANG  
**Diese einundzwanzig Strophen**  
 TSCHHAG TSHÄL WA NI NYI SCHU TSA TSCHIG  
**preisen dich mit deinem Mantra.**

---

Blättere nun zurück auf S. 180 und rezitiere den Lobpreis nochmals, bis die sieben Rezitationen abgeschlossen sind.

---

## *Gebet des Nutzens*

LHA MO LA KÜ YANG TAG DÄN PÄ  
**Wer aufrichtige Hingabe für die Göttin besitzt**  
 LO DÄN KANG KI RAB TÄ DSCHÖ TE  
**und vertrauensvoll diesen Lobpreis ausspricht,**  
 SÖ TANG THO RANG LANG PAR TSCHÄ NÄ  
**sich morgens beim Aufsteh'n und abends daran erinnert,**  
 TRÄN PÄ MI DSCHIG THAM TSCHÄ RAB TER  
**wird jegliche Furchtlosigkeit erlangen,**

DIG PA THAM TSCHÄ RAB TU SCHI WA  
**alle schädlichen karmischen Kräfte beruhigen,**  
NGÄN DRO THAM TSCHÄ DSCHOM PA NYI THOB  
**und alle Gefahren elenden Daseins besiegen.**

GYÄL WA TSCHHE WA THRAG DÜN NAM KYI  
**Eine Vielzahl siegreicher Buddhas**  
NYUR TU WANG NI KUR WAR GYUR LA  
**wird rasch die Kräfte erteilen,**  
DI LÄ TSCHHE WA NYI NI THOB TSCHING  
**welche wahre Größe verleihen**  
SANG GYÄ KO PHANG THAR THUG TER DRO  
**und zur vollen Buddhaschaft führen.**

DE YI TTUG NI TRAG PO TSCHHEN PO  
**Selbst der Einfluss stärkster Gifte,**  
TÄN NÄ PA AM SCHÄN YANG DRO WA  
**ob beständig wirkend oder durch Essen, Trinken, andere Wesen,**  
SÖ PA TANG NI THUNG PA NYI KYANG  
**wird vollständig dadurch beseitigt,**  
TRÄN PÄ RAB TU SEL WA NYI THOB  
**dass man sich [der Gebete] erinnert.**

DÖN TANG RIM TANG TUG KI SIR WÄ  
**Durch zwei, drei-, siebenmalige Rezitation**  
DUG NGÄL TSHOG NI NAM PAR PONG TE  
**wird alles Leiden zunichte gemacht,**  
SEM TSCHÄN SCHÄN PA NAM LA YANG NGO  
**das durch Epidemien, Geister und Gifte**  
NYI SUM DÜN TU NGÖN PAR DSCHÖ NA  
**oder andere Wesen verursacht ist.**

PU DÖ PÄ NI PU THOB GYUR SCHING  
**Kinderwünsche werden erfüllt,**  
NOR DÖ PÄ NI NOR NAM NYI THOB  
**wer Reichtum wünscht, wird Reichtum erhalten,**

DÖ PA THAM TSCHÄ THOB PAR GYUR LA

**Alle Wünsche werden Erfüllung finden**

GEG NAM ME TSCHING SO SOR DSCHOM GYUR TSCHIG

**und alle Hindernisse zum Verschwinden gebracht.**

## *Darbringung des Torma*

---

Wandle den Torma um in eine innere Gabe. Lasse ihn rein werden mit folgenden Worten (benutze dabei den Ringfinger der linken Hand, um ihn mit inneren Gaben zu besprenkeln):

---

OM VADSCHRA AMRITA KUNDALI HANA HANA HUM PHAT

---

Verwandle ihn in die Reinheit der Leerheit mit:

---

OM SVABHAVA SCHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA  
SCHUDDHO HAM

TONG PA NYI DU KYUR

TONG PÄ NGANG LÄ YAM LÄ LUNG/ RAM LÄ ME / AH LÄ YE SCHE KYI

KA PA LA YANG SCHING GYA TSCHHE WÄ NANG TU SCHA NGA DÜ TSI NGA

SCHU WA LÄ TSCHUNG WÄ YE SCHE KYI DÜ TSI GYA TSHO TSCHHEN POR

GYUR

**Alles ist leer, bar [aller Vorstellungen].**

**Aus dem Zustand der Leerheit entsteht aus YAM Wind,**

**aus RAM Feuer, aus AH eine große, weiträumige Schädelschale,  
[Gefäß] erhabener Weisheit.**

**Darin entsteht durch Schmelzen der fünf Arten von Fleisch und  
der fünf Arten von Nektar**

**ein riesiger Ozean von Nektar ursprünglicher Weisheit.**

---

Weihe die Gabe mit:

---

OM AH HUM (3x)

---

Visualisierung:

---

LA MA DSCHE TSÜN MÄ LHA TSHOG NAM KYI DSCHAG DOR DSCHE Ö SER  
KYI BU KÜ TRANG TE SÖL WAR GYUR

**Durch den Lichtstrahl ihrer Vadschra-Zungen nehmen die Scharen von Gottheiten der ehrwürdigen Meisterin [Tara die Substanz des Torma] wie durch einen Strohalm zu sich.**

---

Bringe sie ihnen dar, indem du drei Mal sprichst:

---

OM ARYA TARE SAPARIVARA IDAM BALIM TA KHA KHA  
KHAHI KHAHI (3x)

## Darbringung von Gaben

---

Bringe Gaben dar mit den Worten:

---

OM ARYA TARE SAPARIVARA ARGHAM (PUSCHPE, DHUPE,  
ALÖKE, GANDHE, NAIVIDYA, SCHABDA) PRATITSCHHA HUM  
SVAHA

---

Biete die inneren Gaben dar, indem du die drei Silben hinzufügst (benutze zum Darbringen den Ringfinger der linken Hand):

---

OM ARYA TARE SAPARIVARA OM AH HUM

## Ehrung



LHA TANG LHA MIN TSCHÖ PÄN KYI

**Götter und Halbgötter neigen**



SCHAB KYI PÄ MO LA TÜ NÄ

**ihr gekröntes Haupt vor dir.**



PHONG PA KÜN LÄ DRÖL DSÄ MA

**Rettest alle aus der Not -**



DÖL MA YUM LA TSCHHAG TSHÄL LO

**wir verneigen uns vor dir. (7x mit Verneigungen)**

## Gebete

Sprich mit aneinandergelegten Handflächen:

---

DSCHE TSÜN PHAG MA KHOR DANG TSCHÄ  
**Ehrwürdige Edle [Tara] mit deinem Gefolge,**

MIG ME THUG DSCHE TSER GONG LA  
**segne mich mit deinem Mitgefühl,  
 das ohne eigenständiges Objekt ist,**

DAG KI TSCHI TAR SÖL WÄ TÖN  
**auf dass sich erfüllen möge, was ich erbitte,**

GEG ME DRUB PAR TSCHIN KYI LOB  
**ohne dabei auf Hindernisse zu stoßen.**

GYÄL TÄN TSCHI TANG LO SANG TÄN  
**Lass die Lehre der siegreichen Buddhas im allgemeinen**

SCHÄ TANG DRUB PÄ TSCHHOG TSCHUR GYÄ  
**und insbesondere jene von Losang [Dragpa, Lama Tsongkhapa]  
 sich durch Wort und Tat in alle Richtungen verbreiten;**

TÄN DSIN GE DÜN TE TANG TSCHÄ  
**und lass den Sangha, der die Lehren aufrechterhält,**

THUG THÜN THRIN LÄ PHEL WAR DSÖ  
**im Einklang sein und die heiligen Aktivitäten vermehren.**

DSCHONG DIR NÄ MUG THRUG TSÖ SCHI  
**Lass Konflikte, Hunger und Krankheit aufhören in diesem Land,**

TSCHHÖ TANG TRA SHI KONG TU PHEL  
**stärke den Dharma und mehre das Glück,**

TSCHHÖ DÄN GYÄL PÖ NGA THANG GYÄ  
**stärke den Einfluss von Machthabern,  
 die im Sinne des Dharma herrschen,**

GYÄL KHAM THA WÜ DE WAR DSÖ  
**und lass Glück einkehren im Innern des Landes  
 und an den Grenzen.**

GYÄ TANG TSCHU TRUG DSCHIG TSCHHEN TANG  
**Schütze uns gegenwärtig und letztendlich vor Ängsten,**

DÖN RIM MI LAM TSHÄN TÄ NGÄN

**wie den acht und den sechzehn Arten großer Furcht,**

KHOR WA NGÄN SONG DUG NGÄL SOG

**vor Geistern, Alpträumen, schlimmen Zeichen und Seuchen,**

NÄ KAB THAR THUG DSCHIG LÄ KYOB

**dem Leid elender Bereiche und des ganzen Daseinskreislaufs.**

TSHE PÄL LONG TSCHÖ SÖ NAM PHEL

**Lass unheilsame Gedanken zum Stillstand kommen,**

MI GE TOG PA KÜN SCHI SCHING

**positives Potenzial, Leben und Wohlstand gedeihen,**

LAM TSO SUM TANG RIM NYI KYI

**und lass die drei Prinzipien des Pfades**

NYAM TOG NYUR TU THAR TSCHHIN DSÖ

**und die zwei Stufen [des Tantra] rasch zur Vollendung gelangen.**

DI NÄ TSCHANG TSCHHUB NYING PÖI PAR

**Du bist meine einzige Zuflucht**

KHYÖ MIN KYAB NÄ SCHÄN ME PÄ

**von nun an bis ins Herz der Erleuchtung.**

PU TSCHIG PO LA MA YI SCHIN

**Segne mich und nimm mich in deine Obhut**

DSCHESUNG TSCHIN KYI LAB TU SÖL

**wie eine Mutter ihr einziges Kind.**

## *Bekennen von Fehlern beim Rezitieren*

Sprich das 100-Silben-Mantra:

---



OM PADMA SATTVA SAMAYA MANUPALAYA / PADMA SATTVA  
TVENOPATISCHTHA / DRIDHO ME BHAVA / SUTOSCHYO ME  
BHAVA / SUPOSCHYO ME BHAVA / ANURAKTO ME BHAVA /  
SARVA SIDDHIM ME PRAYATSCHHA / SARVA KARMA SU-TSCHAME  
/ TSCHITTAM SCHRIYAM KURU HUNG / HA HA HA HA HOH /  
BHAGAVAN SARVA TATHAGATA PADMA MAME MUNTSCHA /  
PADMA BHAVA / MAHA SAMAYA SATTVA AH HUNG PHAT (1X)

---

und die Gebete:

---

MA NYE YONG SU MA SCHE TANG  
**Bitte habt Nachsicht hinsichtlich dessen,**  
 KANG YANG NÜ PA MA TSCHHI PA  
**was ich hier nicht beschaffen konnte**  
 DIR NI TSCHA WA KANG GYI PA  
**und was aus Unfähigkeit oder Unkenntnis**  
 TE KÜN KHYE KYI SÖ DSÄ RIG  
**an Fehlern unterlaufen sein mag.**

LHAG PA TANG NI TSCHHÄ PA TANG  
**Bitte übt Nachsicht auch hinsichtlich dessen,**  
 CHHO GÄ YÄN LAG NYAM PA TANG  
**was ich ausgelassen, hinzugefügt**  
 DAG GI DSCHE NGÄ TSCHI TSCHHI PA  
**oder an Teilen des Rituals verfälscht haben mag,**  
 TE YANG SÖ PAR DSÄ DU SÖL  
**sowie mit allem, was ich vergaß.**

## ***Bitte an die Göttin, zu bleiben oder zurückzukehren***

---

Wenn du ein Bildnis der Göttin besitzt, bitte sie, darin zu verweilen:

---

DIR NI TEN TANG LHÄN TSCHIG TU  
**Bitte verweile in diesem Bild**  
 DRO WÄI TÖN TU SCHUG NÄ KYANG  
**um den Lebewesen zu nutzen.**  
 NÄ ME TSHE TANG WANG TSCHHUG TANG  
**Verleihe ein langes, gesundes Leben,**  
 TSCHHOG NAM LEG PAR TSÄL DU SÖL  
**Reichtum, Freiheit und höchstes Gut.**

OM SUPRATISCHTA VADSCHRAYA SVAHA

---

Wirf Blütenblätter oder Reis empor, so dass sie auf das Feld für positives Potenzial fallen. Falls kein Bildnis vorhanden ist, verabschiede die Göttin:

---

YE SHE PA RANG ZHIN GYI NÄ SU SHEG

**Die Wesen, die die Verkörperung erhabener Weisheit sind,  
kehren an ihren natürlichen Aufenthaltsort zurück.**

DAM TSHIG PA RANG NYI LA THIM PAR GYUR

**Diejenigen, die durch Versprechen mit ihnen verbunden sind  
[- die visualisierten Gestalten -] verschmelzen mit mir.**

---

Widme das positive Potenzial und singe die glückverheissenden Verse:

---

## *Widmungsgebet*

GE WA DI YI NYUR TU DAG

**Möge ich durch dieses heilsame Tun**

PHAG MA DRÖL MA DRUB KYUR NÄ

**bald den Zustand der Edlen Tara erlangen**

DRO WA TSCHIG KYANG MA LÜ PA

**und ausnahmslos alle Lebewesen**

TE YI SA LA GÖ PAR SCHOG

**auf ihre Ebene versetzen.**

## *Glückverheißender Vers*

PAG SAM SCHING TANG NOR PU PUM SANG SCHIN

**Ein Schatz, der alle Hoffnung und Wünsche erfüllt**

RE KONG DÖ GYU DSCHO WÄ YI SCHIN TER

**wie ein Baum der Fülle, ein Krug voller Juwelen -**

GYÄL YUM DRÖL MA GYÄL WA SÄ TSCHÄ KYI

**Tara, Mutter der siegreichen Buddhas,  
und ihr Buddhas samt euren Nachfolgern,**

DSCHE SUNG GE TSHHÄN PHÄL WÄ TA SHI SCHOG

**sorgt für uns und lasst glückverheißende,  
heilsame Zeichen zunehmen.**





# Lobpreis an die 21 Taras

(wortgetreue Übersetzung)

OM — Verehrung der ehrwürdigen Edlen Tara!

Verehrung Tara, der schnellen Heldin,  
deren Augen wie der Moment eines Blitzes sind,  
und die entstanden ist aus dem Pollen des Lotusgesichts  
von Avalokitéschvara, dem Beschützer der drei Welten.

Verehrung jener, deren Gesicht  
hundert aufgeschichteten Vollmonden im Herbst gleicht,  
leuchtend im aufgefächerten Licht  
einer Schar von tausend Sternen.

Verehrung jener, deren Hand mit dem golden-blauen,  
aus dem Wasser geborenen Lotus geschmückt ist,  
deren Aktivitätsbereich Geben, Tatkraft, asketische Übung,  
Frieden, Geduld und Sammlung ist.

Erhöhter Scheitelpunkt der Tathágatas,  
unendliches vollständig siegreiches Verhalten -  
Verehrung jener, die alle Vollkommenheiten erlangt hat,  
und auf die alle Bodhisattvas sich stützen.

Verehrung jener, deren Silben TUTTARA und HUM  
[den Bereich von] Begierde, Richtung und Himmel erfüllen,  
die ausnahmslos alle herbeirufen kann,  
indem sie mit dem Fuß auf die sieben Welten tritt.

Verehrung jener, der Indra, Agni, Brahma,  
Windgötter und Ishvara huldigen,  
die von Elementargeistern, sich erhebenden Leichen,  
Geruchessern und Schadensstiftern gepriesen wird.

Verehrung jener, deren TRAD und PHAT  
die magischen Kreise der Gegner ganz überwindet;  
mit angezogenem rechten Bein und dem linken ausgestreckt tretend,  
brennt sie lichterloh in loderndem Feuer.

Verehrung TURE, groß und erschreckend,  
die Helden der Maras ganz überwindend,  
die ihr Lotusgesicht in zornige Falten legt  
und alle Feinde restlos vernichtet.

Verehrung jener, deren Finger in der symbolischen Geste  
der Drei Juwelen das Herz trefflich schmücken,  
deren Ansammlungen eigenen Lichts  
geschmückt mit Rädern aller Richtungen wirbeln.

Verehrung jener, deren Haupt geschmückt ist  
mit einem Lichterkranz strahlender Freude,  
die mit TUTTARAs schallendem Lachen  
die Welten und die Dämonen beherrscht.

Verehrung jener, die alle Scharen  
von Ortsbeschützern herbeirufen kann,  
die mit zornvoll bebender Silbe HUM  
alle Bedürftigen völlig befreit.

Verehrung jener, deren Haupt mit einem Halbmond geschmückt ist,  
deren sämtliche Schmuckstücke hell erstrahlen,  
aus deren Haarpracht unentwegt  
das strahlende Licht von Amitábha leuchtet.

Verehrung jener, die in einem Flammenkranz weilt,  
welcher dem Feuer am Ende des Äons gleicht,  
mit ausgestrecktem rechten Bein und angezogenem linken,  
allseits von Freude umgeben sämtliche Feinde besiegt.

Verehrung jener, die mit der Handfläche den Boden  
berührt, mit dem Fuß aufstampft,  
zornig blickend mit der Silbe HUM  
die sieben Ebenen überwindet.

Verehrung jener Glücklichen, Tugendhaften, Friedvollen,  
deren Sphäre der Bereich jenseits von Kummer und Leid ist,  
die, voll ausgestattet mit SVAHA und OM  
große Missetaten überwindet.

Verehrung jener, die allseits von höchster Freude umgeben ist,  
die Gestalten der Feinde völlig besiegt,  
deren HUM-Gewahrsein, dargestellt im Zehn-Silben-Mantra,  
Karma befreit.

Verehrung TURE, die mit dem Fuß aufstampft  
und mit der Keimsilbe in Gestalt von HUM  
die Berge Meru, Mandhara und Vindhya  
und alle drei Welten erbeben lässt.

Verehrung jener, die den Mond gleich einem himmlischen See  
in den Händen hält,  
und mit zweimaligem Sprechen von TARA und der Silbe PHAT  
sämtliche Gifte unschädlich macht.

Verehrung jener, auf die Menschen und Götter,  
selbst der König der Götterscharen vertrauen,  
und gerüstet mit strahlender Freude  
Streit und böse Träume vertreibt.

Verehrung jener, in deren weit geöffneten Augen  
das Licht von Sonne und Mond klar erstrahlt,  
[die] zweimal HARA sprechend und TUTTARA  
alle schlimmen Seuchen beseitigt.

Verehrung jener, die geschmückt mit den drei Soheiten ist,  
und ganz ausgestattet mit der Kraft des Friedens  
die Scharen der Garhas, Vetalas und Yakschas besiegt -  
höchste Überwinderin TURE!

Damit ist in 21 Strophen Lobpreis und Verehrung mittels des  
Wurzelmantras [vollständig zum Ausdruck gebracht].



**Anmerkungen:**

1. Zusätzlicher Vers zur Darbringung, auf Anweisung von Lama Zopa Rinpotsche einer ausführlicheren Fassung dieser Praxis entnommen.
2. Jede der herzlichen Bitten an Tara nach jeder der vier Mandala-Darbringungen wurde entsprechend den Anweisungen von Lama Zopa Rinpotsche eingefügt. Es bleibt dem Vorsänger überlassen, welche Verse des Ersuchens eingefügt werden; diese können auch dem jeweiligen Anlass oder einem besonderen Zweck angepasst werden, für den die Pudscha ausgeführt wird. Die Praxis, eine solche herzliche Bitte einzufügen, folgt einer mündlichen Unterweisung, und ist nicht Teil des eigentlichen Textes.
3. Zusätzlicher Vers zur Darbringung, auf Anweisung von Lama Zopa Rinpotsche einer ausführlicheren Fassung dieser Praxis entnommen.
4. “ “ “ “ “
5. “ “ “ “ “

**Zur Herkunft des Textes:**

Verfasst von Kyabdsche Tridshang Rinpotsche von Gaden auf Ersuchen von Tsering, Sohn des Beamten Nyemo (eines Distrikts in Zentral-Tibet), der Vertrauen und eine überaus tugendhafte Einstellung besitzt.

**Widmung des Verfassers**

Mögen durch diese heilsame Bemühung ich und alle anderen Wesen in die Obhut der erhabenen Göttin, der Mutter der siegreichen Buddhas, gelangen. Möge ich den Wesen überall in den Weiten des Raumes Freiheit bringen, ohne je den Mut zu verlieren, und die Sphäre der prachtvollen Göttin Wirklichkeit werden lassen.

Aus dem Tibetischen ins Englische übersetzt von Fabrizio Champa Pelgye auf Anfrage der Bildungsstelle des FPMT. Überarbeitet und mit den Standard-Gebeten versehen von der Ehrwürdigen Constance Miller, Bildungsstelle, September 2001. Leicht redigiert in Übereinstimmung mit Lama Zopa Rinpotsches Unterweisungen und neu formatiert von der Ehrwürdigen Gyalten Mindrol, FPMT Bildungsstelle, 2006.

Deutsche Übersetzung aus dem Tibetischen und Englischen von Conni Krause, März 2009 und August 2009.

Die wortgetreue englische Übersetzung des Lobpreises an die 21 Taras stammt von Lama Thubten Yeshe und wurde ursprünglich im Januar 1979 von Sylvia Wetzel redigiert. Auszug aus einer Tschíttamani-Tara-Sádhana, die im August 1979 von Publication for Wisdom Culture in der Conshead Priory, Ulverston, Cumbria, England, anlässlich einer Klausur herausgegeben wurde. Deutsche Übersetzung unter Berücksichtigung des tibetischen Originals von Conni Krause, 2009

### **Bemerkungen zu dieser Praxis**

#### *Vorbereiten von Altar und Schreinraum*

Wenn man diese Pudscha ausübt, sollte man folgende Gegenstände auf dem Altar plazieren:




- ein Bild von Tschittamani Tara
- 3 rote Tormas in Tropfenform, hergestellt aus 3 weißen und 3 süßen Substanzen
- 4 Mandalas oder 4 Schalen mit Reis, die die 4 Mandalas repräsentieren
- 4 Reihen mit 7 Schälchen für die Gaben, ausgehend vom Gegenüber des Altars von rechts nach links aufgestellt. In die Schälchen zum Darbringen der Speisen sollten kleine rote Tormas plaziert werden (auch Kekse usw. sind angemessen).

HINWEIS: Wenn man ganz vorne Plätze für Mönche und Nonnen bereitet, ist es üblich, dass Mönche (von den Plätzen gegenüber des Throns aus gesehen) links und Nonnen rechts vom Thron sitzen.

Während „großer Pudschas“ (darunter versteht man Selbst-Einweihungen, lange Pudschas, solche mit ausgiebiger Darbringung von Gaben usw.), kann man dem spirituellen Meister oder Gesche ein Räucherstäbchen anbieten, das er dann während der Anrufungsverse in die Höhe hält.

#### *Ritualgegenstände*

Man sollte sowohl Vadschra als auch Glocke sowie eine innere Gabe verwenden, aber keine Dámaru.

HINWEIS: Am Rand des vorliegenden Text sind durchgehend kleine Symbole, zum Beispiel eine Glocke  oder andere Instrumente  sowie Handgesten  angegeben, um für die Praktizierenden sichtbar zu machen, wo Instrumente zum Einsatz kommen und wo bestimmte Handgesten angemessen sind. Mit diesen Angaben möchten wir denjenigen, die mit diesem Bestandteil der tantrischen Praxis noch nicht vertraut sind, die Übung erleichtern.

# Kurze Vadschrasattva Meditation Reinigung mit den vier Gegenkräften



von Lama Zopa Rinpotsche

## *Einleitung des Herausgebers*

In "Befreiung in unseren Händen" erklärt Pabongkha Rinpotsche, wie der große Atišcha jeden Verhaltensfehler, so gering er auch war, augenblicklich bereinigte. Sobald er bemerkte, dass er seine ethischen Grundsätze übertrat, unterbrach er seine Tätigkeit sofort, ganz gleich ob in der Öffentlichkeit oder beim Ausritt auf seinem Pferd, kniete auf der Stelle nieder und bereinigte den Fehltritt mit Hilfe von vier Gegenkräften: der Kraft des stützenden Objekts, des Bedauerns, des Gegenmittels und der Abkehr von künftiger Wiederholung derartigen Verhaltens.

Natürlich hatte Atišcha vermutlich nicht so viel zu bereinigen wie wir. Er sagte jedoch: „Meine Pratimokscha-Gelübde übertrete ich nie; meine Bodhisattva-Gelübde übertrete ich selten; aber meine tantrischen Gelübde – die übertrete ich so oft wie die Tropfen fallen, wenn’s regnet.“

Atišcha bereinigte seine Fehler sofort, weil er sich der psychologischen Zusammenhänge und Wirkungsweisen schädlichen Karmas zutiefst bewusst war, insbesondere deren vier Grundlagen: Schädliches Karma führt mit Sicherheit zu Leid; es vervielfacht sich, indem es sich fortschreitend verdoppelt; es kann seine leidvolle Wirkung nicht erzeugen, wenn es bereinigt wird; und es verschwindet nie einfach von selbst.

Studium und Übung im Dharma eröffnen uns den Weg zu Atišchas Ebene des Verständnisses. In der Zwischenzeit empfiehlt es sich zu üben, wie er es tat.

Wann immer wir merken, dass wir ein Gelübde übertreten oder auf irgendeine andere Art schädliches Karma geschaffen haben, können wir dies mit den vier Gegenkräften bereinigen, ohne es auch nur eine Sekunde aufzuschieben – auf diese Weise können wir versuchen, dem großen Atišcha gleichzukommen.



# *Kurze Vadschrasattva Meditation*

## *Reinigung mit den vier Gegenkräften*

### *Visualisierung*

Visualisiere Folgendes: Auf deiner rechten Seite befindet sich dein Vater, auf deiner linken deine Mutter. Deine Feinde und diejenigen, die dich irritieren, befinden sich dir gegenüber, deine Freunde und diejenigen Wesen, an denen du hängst, sitzen hinter dir. Du bist auf allen Seiten, soweit du es dir nur vorstellen kannst, von sämtlichen Lebewesen umgeben, die es gibt, alle in menschlicher Gestalt.

Nun stelle dir dein Zufluchtobjekt vor, das Feld für positives Potenzial, entweder in ausführlicher Form als „das eine, aufgefächert in Vieles“, wie in der Dschortschö-Übung, oder in der einfachen Visualisierung als „das Vielfache in Einem“: die Gesamtheit von Buddha, Dharma und Sangha in der Erscheinungsform von Buddha Schakyamuni. Während du die folgenden Verse rezitierst, stelle dir vor, dass du und mit dir zusammen alle Lebewesen Zuflucht zu den Drei Juwelen nehmen.

### *Die Kraft des stützenden Objekts: Zufluchtnahme*

Ich nehme für immer Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha. Ich nehme Zuflucht zu allen drei Fahrzeugen, zu den Dakinis des geheimen Mantra-Yoga, zu den mutigen spirituellen Helden und Heldinnen, zu den Gottheiten, die Ermächtigung verleihen, und zu den Bodhisattvas. Vor allem jedoch nehme ich stets Zuflucht zu meinem heiligen spirituellen Meister / der Meisterin. (3x)

## ***Die Kraft des Bedauerns***

Rufe dir zuerst in Erinnerung, was schädliches Karma ist: jede Handlung, die Leid zur Folge hat, üblicherweise eine Handlung, die aus Unwissenheit, Anhaftung oder Abneigung erwächst.

Vierundzwanzig Stunden am Tag ist fast jede meiner Handlungen von weltlichen Belangen motiviert, vom Hängen an den Annehmlichkeiten dieses Lebens. So geht es von der Geburt bis zum Tod in diesem Leben und so war es seit anfangslosen früheren Leben. Beinahe jede Handlung, die ich jemals begangen habe, war unheilsam. Nicht nur das, ich habe auch laufend meine Pratimokscha-, Bodhisattva- und Tantra-Gelübde übertreten. Was noch schlimmer ist: ich habe das schwerstwiegende Karma in Bezug auf meine tugendhaften Freunde geschaffen, indem ich wütend auf sie wurde, falsche Ansichten entwickelte, Gedanken ohne Hingabe hegte, ihrem heiligen Körper Schaden zufügte und ihren Rat missachtete.

Diese schädlichen Eindrücke in meinem Geistesstrom sind unerträglich. Es ist, als hätte ich ein tödliches Gift geschluckt, gegen das ich auf der Stelle Gegenmittel anwenden muss, um all das Schädliche zu bereinigen, ohne auch nur eine Sekunde zu verlieren.

Lasse auf diese Weise ein starkes Gefühl der Dringlichkeit und des Bedauerns aufkommen.

## ***Erinnerung an Unbeständigkeit und Tod***

Viele Menschen in meinem Alter oder noch Jüngere sind bereits gestorben. Es ist wie ein Wunder, dass ich immer noch lebe und diese erstaunliche Möglichkeit habe, mein schädliches Karma zu bereinigen. Dass ich sterben muss, ist gewiss, aber wann es geschieht, ist äußerst ungewiss. Wenn ich jetzt gleich sterben würde, würde ich mit Sicherheit in niederen Bereichen wiedergeboren werden. Weil ich mich dort nicht im Dharma üben könnte, müsste ich zahllose Äonen dort verbringen. Wie überaus glücklich kann ich mich schätzen, dass ich Gelegenheit habe, mein schädliches Karma durch die Vadschrasattva-Meditation und -Rezitation sofort, ohne jeden Aufschub, zu bereinigen.

## *Die Kraft des stützenden Objekts: Den Erleuchtungsgeist entwickeln*

Ich übe diese Bereinigung durch Vadschrasattva jedoch nicht nur für mich alleine aus. Der Sinn meines Lebens besteht darin, alle Wesen in den Höllenbereichen, hungrige Geister, Tiere, Menschen, Halbgötter, Götter und Wesen im Zwischenzustand von all ihrem Leid und den Ursachen dafür zu befreien und sie zu unübertrefflicher Erleuchtung zu führen. Um dazu in der Lage zu sein, muss ich zunächst selbst Erleuchtung erlangen. Um das zu erreichen, muss ich all mein schädliches Karma unverzüglich bereinigen. Dafür übe ich die Vadschrasattva-Meditation und Rezitation aus.

### *Visualisierung*

Über meinem Scheitel auf einem Lotus und einer Mondscheibe sitzt Vadschrasattva in der Erscheinungsform einander umarmender männlicher und weiblicher Gestalt auf einem Lotus und einer Mondscheibe. Beide Körper sind weiß; beide haben jeweils ein Gesicht und zwei Arme. Die männliche Gestalt hält einen Vadschra und eine Glocke, die weibliche ein Hackmesser und eine Schädelschale in Händen. Beide halten einander umschlungen. Die männliche Gestalt ist mit sechs Mudras geschmückt und sitzt in der Vadschra-Haltung, die weibliche ist mit fünf Mudras geschmückt und befindet sich im Lotussitz.

Vadschrasattva ist mein spiritueller Meister, die Wurzel heilsamer Eigenschaften, der erleuchtete Geist aller Buddhas, der Dharmakaya, der aus seinem allumfassenden Mitgefühl heraus in dieser Form erscheint, um mich und alle anderen zu läutern.

---

So verwandelt sich dein Geist in einen Zustand der Hingabe an den spirituellen Meister oder die Meisterin – die Grundlage allen Segens und jeder Verwirklichung des Weges zur Erleuchtung.

---

Auf einer Mondscheibe in Vadschrasattvas Herzen steht ein HUM, umgeben von einer Girlande des Hundert-Silben-Mantras. Von dem HUM und der Mantra-Girlande fließt ein mächtiger Strom weißen Nektars herab, der mich von jeder Krankheit, jeder geistigen Beeinträchtigung, jedem schädlichen Karma und allen Verdunkelungen reinigt.

## **Die Kraft des Gegenmittels: Mantra-Rezitation**

OM VADSCHRA SATTVA SAMAYA MANUPALAYA / VADSCHRA  
SATTVA TVENOPATISCHTHA / DRIDHO ME BHAVA / SUTOSCHYO  
ME BHAVA / SUPOSCHYO ME BHAVA / ANURAKTO ME BHAVA /  
SARVA SIDDHIM ME PRAYATSCHHA / SARVA KARMA SU TSCHAME  
/ TSCHITTAM SCHRIYAM KURU HUNG / HA HA HA HA HOH /  
BHAGAVAN SARVA TATHAGATA / VADSCHRA MAME MUNTSCHA  
/ VADSCHRA BHAVA / MAHA SAMAYA SATTVA AH HUNG PHAT  
(7x, 21x oder 28x)

### **Die Bedeutung des Mantras**

Du, Vadschrasattva, hast in Erfüllung deines Gelöbnisses (samaya) den kostbaren Erleuchtungsgeist entwickelt. Dein erleuchteter Geist ist bereichert durch die gleichzeitig erleuchteten Handlungen, die die Lebewesen vom Daseinskreislauf (den darin kreisenden, leidvollen Aggregaten) befreien. Gib mich niemals auf, ganz gleich, was in meinem Leben geschieht - sei es Glück oder Leid, Gutes oder Schlechtes -, sondern leite mich mit freudvollem, erleuchteten Geist. Festige alles Glück, einschließlich des Glücks höherer Bereiche, verwirkliche alle Handlungen und alle gewöhnlichen und höchsten Erkenntnisse und lasse die Pracht der fünf Weisheiten in meinem Herzen verweilen.

---

Rezitiere das Mantra sieben oder einundzwanzig Mal oder so oft wie möglich und wende dabei die drei Methoden der Reinigung von oben nach unten, der Reinigung von unten nach oben und der augenblicklich vollständigen Reinigung an (siehe Anhang 2, S. 209). Zur wörtlichen Bedeutung des Mantras siehe Anhang 3, S. 211.

---

### **Vertrauen in die Bereinigung entstehen lassen**

Von meinem Scheitel herab spricht mein spiritueller Lehrer Vadschrasattva: „Kind guter Art, all deine Negativitäten, Verdunkelungen, gebrochenen und verletzten Gelübde sind vollständig bereinigt.“

---

Entwickle starkes Vertrauen, dass alles vollständig bereinigt ist, genau wie mein spiritueller Lehrer Vadschrasattva es bestätigt hat.

---

## ***Die Kraft der Abwendung: Abstand davon nehmen, neuerlich schädliches Karma zu schaffen***

Vor meinem spirituellen Lehrer Vadschrasattva gelobe ich, jene schädlichen Handlungen, derer ich mich leicht enthalten kann, nie wieder zu begehen und jene, von denen ich schwer lassen kann, einen Tag, eine Stunde oder wenigstens einige Sekunden lang nicht mehr zu begehen.

## ***Auflösung***

Dein spiritueller Lehrer Vadschrasattva ist von großer Freude über dein Versprechen erfüllt. Vadschrasattva in männlicher und weiblicher Gestalt lösen sich in Licht auf und verschmelzen mit dir. Dein Körper, deine Sprache und dein Geist werden untrennbar eins mit den erleuchteten Qualitäten von Vadschrasattvas Körper, Sprache und Geist.

## ***Meditation über die Leerheit***

Im Zustand der Leerheit gibt es kein Ich, das unheilbares Karma schafft, keine Handlung des Erschaffens unheilbaren Karmas, und kein schädliches Karma, das geschaffen wurde.

---

Richte deinen Geist auf diese Leerheit und lasse ihn eine Weile darin verweilen. Betrachte alle Phänomene auf diese Art als leer - sie existieren nicht von sich aus. Widme das positive Potenzial im Bewusstsein dieser Leerheit.

---

## ***Widmung***

Möge das positive Potenzial, angesammelt in den drei Zeiten, durch Buddhas, Bodhisattvas sowie durch mich und alle anderen Lebewesen (die als wirklich erscheinen, aber leer sind), dazu führen, dass ich (als wirklich erscheinend, aber vollkommen leer: nicht aus mir selbst heraus existent) die Erleuchtung des spirituellen Meisters Vadschrasattva erreiche (die als wirklich erscheint, aber leer ist) und ganz allein die Verantwortung übernehme, sämtliche Lebewesen (die als wirklich erscheinen, aber leer sind) zu dieser Erleuchtung zu führen (die als wirklich erscheint, aber leer ist).

Möge der kostbare Erleuchtungsgeist, die Quelle allen Glücks und allen Gelingens für mich selbst und alle anderen Lebewesen, unverzüglich in meinem Geist und dem aller Lebewesen entstehen, und möge der Erleuchtungsgeist, der entstanden ist, sich immer weiter entfalten.

Mögen ich und alle anderen Lebewesen in allen Leben Lama Tsongkha-pa zum unmittelbaren Lehrer haben. Mögen wir keine Sekunde von dem Weg getrennt sein, den die siegreichen Buddhas preisen, und mögen wir in unserem Geist den gesamten Weg – die drei grundsätzlichen Wege und die zwei Stufen des höchsten Yoga-Tantra – verwirklichen, deren Wurzel das Vertrauen zum spirituellen Meister/zur Meisterin ist.

So, wie der mutige Mandschúschri und Samantabhádra die Dinge sahen, wie sie sind, ebenso widme auch ich alles Heilsame auf beste Weise, um ihnen zu folgen.

Allem, was die Siegreichen [Buddhas] aller dreier Zeiten, die zur Glückseligkeit gelangten, als das Beste verehrten, dem widme auch ich alle Wurzeln des Heilsamen ganz und gar, auf dass ich gute Werke vollbringen möge.

---

Nun kann man zu S. 323 vorblättern und die besonderen FPMT-Widmungsgebete sprechen.

---

### **Quellen:**

Lama Zopa Rínpotsché, Teachings from the Vajrasattva Retreat, Lama Yeshe Wisdom Archive. Boston, 2000.

Lama Yeshe, Vajrasattva. Heilung und Transformation im tibetischen Buddhismus; Diamant Verlag, 2000.

### **Zur Herkunft des Textes:**

Diese Unterweisung gab Lama Zopa Rinpotsche 1999 während der Vadschrasattva-Klausur im FPMT-Zentrum „Land of Medicine Buddha, Soquel, Kalifornien, USA“; überarbeitet in New York, November 1999. Herausgegeben von Nicholas Ribush 2001. Für die Aufnahme in Essential Buddhist Prayers, Vol. 2 nochmals leicht redigiert von der ehrwürdigen Constance Miller, FPMT Bildungsstelle 2001.

Aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt von Dr. Harald Hutterer, Wien, 2002; für die vorliegende Ausgabe von Praxisbuch Band 2 überarbeitet von Conni Krause, FPMT Übersetzungsdienst, März 2009.

# Anhang I

## Atem-Übung

In deinem Körper befinden sich drei hauptsächliche Energiekanäle. Der zentrale Kanal gleicht einer durchsichtigen Röhre, die inmitten des Körpers vom Scheitel-Tschakra bis zum geheimen Tschakra verläuft. Die beiden Kanäle rechts und links davon sind etwas kleiner als der zentrale Kanal; sie beginnen an den Nasenlöchern, verlaufen zuerst innerhalb des Kopfes nach oben und dann ähnlich wie der Griff eines Schirms in einer Biegung zurück nach unten, beiderseits parallel zum zentralen Kanal abwärts und treffen knapp unter dem Nabel-Tschakra zusammen.

Beginne damit, langsam einzuatmen und konzentriere dich auf die Luft, wie sie in das linke Nasenloch einströmt. Lasse den Atem anfangs langsam, dann ein klein wenig schneller und am Ende des Atemzuges wieder langsamer hineinströmen. Lass die Luft durch den linken Energiekanal hinab bis zum Nabel fließen und dann, während du ausatmest, im rechten Kanal wieder nach oben und durch das rechte Nasenloch ausströmen. Mit dem Atem wird alle Energie von Verlangen und Anhaften ausgestoßen und verschwindet vollkommen. Atme drei Mal auf diese Weise ein und aus.

Dann wiederhole das Ganze in umgekehrter Richtung: Konzentriere dich nun darauf, durch das rechte Nasenloch ein- und durch das linke auszuatmen; während du auf diese Weise atmest, wird alle Energie von Abneigung und Ärger ausgestoßen und verschwindet ganz und gar. Atme auch auf diese Weise drei Mal ein und aus.

Anschließend atme durch beide Nasenlöcher ein. Lasse den Atem durch den zentralen Kanal nach unten fließen und halte ihn zusammen mit etwas heruntergeschlucktem Speichel in Höhe des Nabel-Tschakras, das sich etwa vier Fingerbreit unterhalb des Nabels befindet. Spanne sachte die Muskeln des Beckenbodens und des Genitalbereichs an und lenke

diese Energie nach oben, um sie mit der Energie des Atems am Nabel-Tschakra zusammenzuführen. Halte beides zusammen und versuche, die Energie zu spüren. Halte die Energie dort so lange, wie es für dich noch angenehm ist, und sobald es sich unangenehm anzufühlen beginnt, löse den Atem und lasse ihn sanft und natürlich durch die Nasenlöcher ausströmen. Stelle dir dabei vor, dass damit die gesamte Energie deiner Unwissenheit durch den Scheitelpunkt deines Kopfes ausgestoßen wird. Deine Energieströme (prana) verteilen sich im zentralen Kanal und lösen sich am Herzen auf, ohne mit ausgeatmet zu werden. Atme drei Mal auf diese Weise ein und aus.



## Anhang 2

# Die Methoden der Reinigung während der Mantra-Rezitation

Es gibt drei Methoden, sich während der Mantra-Rezitation zu reinigen. Man kann alle drei oder auch nur eine davon anwenden, je nachdem, was einem am angenehmsten ist und dem eigenen Übungsstil am besten entspricht.

### *Die erste Methode*

Stelle dir vor, dass glückselig machende, weiße Kundalini-Energie von Vadschrasattva in der Erscheinungsform von männlicher und weiblicher Gestalt in Vereinigung herabfließt und in deinen zentralen Energiekanal strömt. Sie fließt kraftvoll wie Wasser aus einem Schlauch oder wie eine kräftige Dusche und verteilt sich in deinem gesamten Nervensystem. Sie spült alle Negativitäten deines Körpers, deiner Sprache und deines Geistes durch die Poren und durch die Öffnungen im Unterkörper hinaus. Sämtliche schädliche Energie wird in Form von Schlangen, Skorpionen, Ameisen, langen Würmern und dergleichen oder wie schwarzer Teer oder dunkles, verschmutztes Öl hinausgetrieben. Spüre, dass du vollkommen gereinigt bist, insbesondere von groben Negativitäten, und nun glasklar und durchflutet von glückseliger Energie bist.

### *Die zweite Methode*

Die glückselig machende Kundalini-Energie füllt deinen Körper langsam von unten nach oben hin an. Während der Nektarpegel ansteigt, werden deine Negativitäten und schädlichen Energien emporgeschwemmt und schwimmen an der Oberfläche des Nektars wie Öl auf dem Wasser. Alles Verunreinigte wird von der reinen, nektargleichen Kundalini-Energie nach oben geschwemmt, bis es schließlich überfließt und den

Körper durch die oberen Körperöffnungen und das Scheitel-Tschakra verlässt. Du empfindest große Glückseligkeit.

## ***Die dritte Methode***

Eine gewaltige Menge starker, leuchtender Energie – grenzenloser, glücklich machender Kundalini-Energie – strahlt als Licht von Vadsch-  
rasattvas Herzen aus. In dem Moment, in dem sie auf dein Scheitel-  
Tschakra trifft, verschwindet jegliche schädliche und beeinträchtigende  
Energie, vor allem die Energie deiner von Unwissenheit getragenen Ten-  
denz zum Anhaften, genauso, wie die Finsternis in einem dunklen Raum  
augenblicklich verschwindet, wenn das Licht eingeschaltet wird. Man  
kann nicht sagen, die Dunkelheit verschwinde dadurch zur Tür oder zum  
Fenster hinaus – sie ist einfach nicht mehr da und existiert nirgends  
mehr.

## Anhang 3

# Die Bedeutung des Mantras

OM	die erleuchteten Qualitäten von Körper, Sprache und Geist eines Buddha; alles was Glück verheißend und überaus wertvoll ist.
VADSCHRASATTVA	Wesen, das die Weisheit untrennbarer Glückseligkeit und Leerheit besitzt
SAMAYA	Gelöbnis, das nicht übertreten werden darf
MANU PALAYA	leite mich auf dem Weg, auf dem du zur Erleuchtung gelangt bist
VADSCHRA SATTVA TVENOPATISCHTHA	lass mich dem unzerstörbaren erleuchteten Geist Vadschrasattvas näher sein
DRIDHO ME BHAVA	verleihe mir gefestigte und dauerhafte Erkenntnis der letztendlichen Natur von Phänomenen
SUTOSCHYO ME BHAVA	schenke mir den Segen deines besonderen Wohlgefallens
SUPOSCHYO ME BHAVA	segne mich mit der Natur voll entfalteter, großer Glückseligkeit
ANURAKTO ME BHAVA	segne mich mit der Natur der Liebe, die mich zu deinem Zustand führt.

SARVA SIDDHIM ME PRAYATSCHHA	gewähre mir sämtliche kraftvollen Errungen- schaften
SARVA KARMA SU TSCHAME	gewähre mir alle heilsamen Handlungen
TSCHITTAM SCHRIYAM KURU	gewähre mir deine prachtvollen Qualitäten
HUM	unzerstörbares erleuchtetes Bewusstsein
HA HA HA HA HOH	die fünf transzendenten Weisheiten
BHAGAVAN	Wesen, das alle Verdunkelungen beseitigt, alle Erkenntnisse verwirklicht hat und jenseits allen Leids gelangt ist
SARVA TATHAGATA VADSCHRA	alle, die die Leerheit erkannt haben und die Dinge genau so sehen, wie sie sind
MAME MUNTSCHA	verlass mich nicht
VADSCHRA BHAVA	die Natur unzerstörbarer Einheit
MAHA SAMAYA SATTVA	Wesen des großen Gelöbnisses, erhabenes Wesen im Besitz des Gelöbnisses, der unzer- störbare erleuchtete Geist
AH	unzerstörbare, erleuchtete Sprache
HUM	die transzendente Weisheit großer Glückselig- keit
PHAT	Klärung der transzendenten Weisheit untrenn- barer Glückseligkeit und Leerheit sowie Besei- tigung des dualistischen Bewusstseinszustan- des, der sie verhindert

*Die Darbringung  
von Tsog an Heruka Vadschrasattva  
Das Festmahl des Kreises reiner Gaben,  
der große Glückseligkeit schenkt*

*Ein Gegenmittel gegen die Vadschra-Höllen*



*Von Lama Thubten Yesche*



# Einleitung

Von Lama Thubten Yesche

In den tantrischen Lehren von Buddha Schakyamuni ist dargelegt, dass die Meditation in Verbindung mit Vadschrasattva eine vorbereitende Übung für die Meditationen der Hervorbringungs- und Vollendungsstufe im höchsten Yoga-Tantra sind. Vadschrasattva-Meditation ist auch im Verlauf der Wegabschnitte selbst notwendig, um die Entwicklung von positivem Potenzial und Weisheit zu vervollständigen und die verschiedenen Blockaden und Hindernisse zu beseitigen, die während der unterschiedlichen Phasen des Weges auftauchen. Sie trägt dazu bei, mit den Erkenntnissen vertraut zu werden, die man auf dem Weg allmählich gewinnt.

Um die Verwirklichung Vadschrasattvas zu üben, muss man zunächst geeignete Voraussetzungen im Geist erschaffen. Dies geschieht dadurch, dass man die Bewilligung (dsche-nang) für Körper, Sprache, Geist, Qualitäten und göttliche Handlungen empfängt, ähnlich wie bei den vier großen Ermächtigungen. Danach weilt man in der ausführlichen oder kurzen Form des Yoga dieser Gottheit, kann dann mit dem Festmahl des Kreises reiner Gaben, der große Glückseligkeit schenkt, beginnen und tatsächlich von sich sagen: „Ich bin vom Glück begünstigt und reich gesegnet“, wie es im Text heißt.

Die Bewilligung, die von Vadschrasattva in der Erscheinungsform des höchsten Yoga-Tantra stammt, wurde in der Gelugpa-Tradition des tibetischen Buddhismus durch unmittelbare mündliche Überlieferung von Lehrer zu Schüler weitergegeben, und die Energie des Segens dieser Überlieferung hat sich bis zum heutigen Tag unvermindert fortgesetzt. Infolgedessen ist diese Übung heute für euch zugänglich und ihr könnt sie sicher und in der Gewissheit anwenden, dass sie in keiner Weise fehlerhaft ist.

Die folgende Zeremonie des Darbringens von Tsog ist so gestaltet, dass sie speziell in Verbindung mit Vadschrasattva in der Erscheinungsform des höchsten Yoga-Tantra durchgeführt wird. Der tibetische Ausdruck Tsog, der meist unübersetzt verwendet wird, bedeutet wörtlich „Anhäufung“ oder „Versammlung“, und wird in der folgenden Übung sinngemäß oft als „reine Gaben“ wiedergegeben. Der eigentliche Tsog aber ist die eigene Meditation über transzendente glückselige Weisheit. Der ganze Sinn aller Bestandteile einer Tsog-Darbringung besteht darin, die Erfahrung glückseliger Weisheit in sich selbst hervorzurufen und über gewöhnliche Erscheinungen und die üblichen Vorstellungen hinaus zu gelangen. Deswegen ist es überaus wichtig, in dieser Übung von Anfang an gewöhnliche Erscheinungen und Vorstellungen gar nicht erst aufkommen zu lassen. Die Darbringung von Tsog ist eine tiefgreifende Methode, jenseits weltlicher Gedanken zu gelangen, und die gesamte Übung sollte deswegen eure gewöhnliche Erfahrung von Subjekt und Objekt überschreiten.



# Die Bedeutung von Tsog

von Lama Zopa Rinpotsche

Tsog bedeutet nicht bloß, Speisen und einen Torma darzubringen. Die Erklärung, was Tsog ist, welchen Nutzen es hat, Tsog darzubringen, und welche überragende Bedeutung dem zukommt, umfasst weit mehr.

Wenn sich ausschließlich männliche Yogis versammeln, wird dies ein Fest von Helden genannt. Versammeln sich ausschließlich weibliche Yóginis, so nennt man es Fest der Heldinnen. Und wenn sich Yogis und Yóginis versammeln, so wird es ein Fest von Helden und Heldinnen genannt. Das ist es, was Tsog bedeutet.

**Pandit Ratna Rakscherita erklärte:**

**[Für] jene, die die Handlungen von Yogis ausführen, wird es ein Fest von Helden genannt;**

**desgleichen: [für] jene, die die Handlungen von Yóginis ausführen, wird es ein Fest von Heldinnen genannt.**

**[Für] jene, deren Geist sich durch Meisterschaft des Kreises der Kombination von Methode und Weisheit auszeichnet, nennt man es den Kreis der Vereinigung.**

Die wirkliche Bedeutung von Tsog besteht in der Erfahrung transzender Weisheit – der Vereinigung ungetrennter großer Glückseligkeit mit der Weisheit der Leerheit. Die eigentliche Essenz des Tsog ist die Darbringung dieser Erfahrung: Heldinnen und Helden, die vom Wesen her eins mit der Gottheit sind, und das eine Selbst, das all dies als Gottheit und spirituelle/r MeisterIn erfährt.

Die wirkliche Bedeutung von Tsog ist, Methode und Weisheit miteinander zu verbinden, die transzendente Weisheit ungetrennter Glückseligkeit und Leerheit. Das ist die geheime Bedeutung.

Wir brauchen die tatsächlichen Substanzen des Tsog, um das innerste Herz des Mahayana und tantrischen Weges zu entfalten, das in nur einem kurzen Leben in diesem Zeitalter des Verfalls Erleuchtung bringt.

Der tantrische Weg setzt Verunreinigungen rasch ein Ende und beseitigt sogar die subtilen Spuren, welche die Verblendungen im Bewusstseinsstrom hinterlassen haben. Er ist der schnellste Weg, um umfassendes positives Potenzial zu entwickeln. Ansonsten braucht man auf dem Weg der Vollkommenheiten drei endlos lange Äonen, um genügend positives Potenzial für die Erleuchtung anzusammeln. Um es in diesem Zeitalter des Verfalls zu verstärken, benötigen wir also die transzendente Weisheit, die Glückseligkeit und Weisheit untrennbar miteinander vereint. Dafür brauchen wir den Genuss der Bestandteile des Tsog.

Dies ist die grundlegende Methode des Tsog-Kreises, um allgemeine Verwirklichungen zu gewinnen, Sámaya und tantrische Gelübde wiederherzustellen und dafür zu sorgen, dass Hindernisse beseitigt werden. Dies ist die Hauptvoraussetzung dafür, dass man das reine Land von Heruka und Vadschrayóginí erreicht und dort wiedergeboren wird. Aus diesem Grund sollten wir die Darbringung von Tsog durchführen.

## ***Der Zeitpunkt für die Darbringung von Tsog***

Am besten ist es, jeden Tag Tsog darzubringen. Wenn das nicht möglich ist, sollten wir es zweimal im Monat tun. Im *Grundtext des Heruka-Tantra* heißt es:

**Versuche rasch, Gaben darzubringen.**

**Bringe mit jedem zunehmenden und abnehmenden Mond Tsog dar.**

Abnehmender Mond bezieht sich auf den zehnten, zunehmender Mond auf den 25. Tag des tibetischen Monats.

Der große tantrische Meister Abayakaya erklärte:

**Bringe jeden Tag so oft wie möglich<sup>2</sup> die Gaben des Tsog dar.**

**Besonders gepriesen wird dies zur Nachtzeit.**

**Bringe mindestens einmal im Monat Tsog dar,**

**oder wenn das nicht möglich ist, wenigstens einmal im Jahr.**

**Wird dieses Bündnis nicht eingehalten,  
so bewirkt dies den Verfall des Sámaya.**

Gemäß dem *Grundtext des Heruka-Tantra* ist nachts die beste Zeit, um Tsog darzubringen:

**Ausgiebiges Darbringen von Speise und Trank sollte immer zur Nachtzeit geschehen. Warum? Dies nachts zu tun, wurde gepriesen. Geht stets um in der Nacht und versammelt euch stets des Nachts.**

Das bedeutet, dass die Dákas und Dákinis sich nachts umherbewegen und in der Nacht versammeln.

Der elfte Monat des tibetischen Kalenders gilt als besondere Zeit des Mutter-Tantra. Es ist eine besondere Zeit für Vadschrayóginí und ein besonderer Monat für die Darbringung von Tsog an sie. Der zwölfte Monat des tibetischen Kalenders gilt als besondere Zeit des Vater-Tantra und somit als besondere Zeit für Tschakrásámvara und ein besonderes Monat für die Darbringung von Tschakrásamvara-Tsog. Während dieser Monate ist es besonders wichtig, Tsog darzubringen.

Heruka erschien einst Khätrub Dsche und sprach zu ihm:

**Wenn zur Zeit des zunehmenden und des abnehmenden Mondes trefflicher Tsog dargebracht wird, wird man keine Härten, keine Schwierigkeiten erfahren und in das reine Land Tharpo Khatschö gelangen.**

Dieser Vers stammt aus der Biografie von Khätrub Dsche<sup>3</sup>, einem der engsten Schüler Lama Tsongkhapas.

In einigen tantrischen Texten werden als notwendige Bestandteile der Gaben Fleisch (bala) und Alkohol (madana) genannt. Selbst wenn man keine anderen Gaben hat – diesen wird besondere Wichtigkeit zugeschrieben.

Aus dem *Do-Tschung-Tantra*:

**Ohne berauschenden Torma wirst du nicht schnell Verwirklichungen erlangen.**

„Berauschend“ bezieht sich hier auf Alkohol und nicht auf irgendwelche anderen Drogen.

Im *Grundtext des Heruka-Tantra* heißt es:

**Vadschra-Göttin – Berausches und Fleisch,  
wenn ein fähiges Wesen dies mit Respekt und Hingabe darbringt,  
wird es Heruka wirklich erfreuen.  
Bringe deshalb die Gaben mit sehr zufriedenen Geist dar,  
dann wird dir das Höchste<sup>4</sup> zuteil.**

Jenen, welche diese Praxis ausüben, die Heruka erfreut, wird somit das Höchste prophezeit – die vollständige Erleuchtung wird leicht erreichbar.<sup>5</sup> Wenn die Praxis korrekt durchgeführt wird, ist die Befreiung nicht fern und nicht schwer zu erlangen. Der Weg wird einfach sein und nicht lange dauern. Es liegt ganz in deiner Hand.

Beim Darbringen von Tsog sollte sich die Substanz „bala“ auf der rechten und „madana“ auf der linken Seite befinden.

In dem tantrischen Text NYINGPO GYEN (Herzesschmuck) ist erwähnt, dass wir die speziellen Begriffe für Alkohol „madana“ und für Fleisch „bala“ verwenden sollten. Die Gründe dafür sind psychologischer Art. Wenn man einfach die Begriffe Alkohol und Fleisch benutzt, geht es um gewöhnliche Dinge, und was einem erscheint, ist gewöhnlich. Auch wenn man es schmeckt, schmeckt man bloß Alkohol und Fleisch. So ausgeführt, wird die Übung nicht Teil der Tsog-Praxis.

Aber dadurch, dass wir die Substanzen geläutert und durch Segnung in Nektar verwandelt haben, schmecken wir sie mit lauterer Gedanken und reiner Erscheinungsweise. Die eigentliche Bedeutung von Tsog ist transzendente Weisheit, ungetrennte Glückseligkeit und Leerheit. Wenn man Tsog-Substanzen zu sich nimmt, sollten sie auf diese Weise erfahren werden. Selbst wenn du dazu nicht tatsächlich imstande bist, stelle dir zumindest vor, dass du sie auf diese Art erfährst. Nimm die Substanzen mit dieser Erkenntnis, mit reinem, transzendenten Geist zu dir.

## ***Käse und Saft***

Noch ein wichtiger Rat: Käse eignet sich nicht als Tsog. Die angeführten Zitate aus authentischen tantrischen Texten belegen, dass es sich um Fleisch handeln muss.

Ich erinnere mich, dass ich bei einem bestimmten Anlass in Bodhgaya chinesische Sangha-Mitglieder sah, die, soweit ich es verstanden

habe, völlig entsetzt waren bei dem Anblick von Buddhisten, die Fleisch aßen. Ihrer Ansicht nach war das nicht viel anders, als hätte man ein menschliches Wesen getötet. Sie empfanden das so, weil tantrische Praxis ihnen fremd war.

Einmal waren ein oder zwei Mönche der Theravada-Tradition, die leitenden Mönche des Tempels in Bodhgaya, anwesend, als die Mönche Seiner Heiligkeit des Dalai Lama Fleischstückchen austeilten. Auch den Theravada-Mönchen wurden sie angeboten. Seine Heiligkeit lächelte ein bisschen bei dem Gedanken daran, dass das Fleisch jemandem angeboten wurde, der kein Verständnis dafür hatte. Aber Theravada-Mönche essen Fleisch; sie essen was ihnen die Menschen als Almosen an Speisen darbieten. Allerdings essen sie normalerweise nie am Nachmittag oder Abend. Zu diesen Tageszeiten Tsog angeboten zu bekommen, war also sehr befremdlich für sie.

Wenn Menschen aus anderen Traditionen anwesend sind, die schockiert wären oder das Vertrauen verlieren würden, wenn sie Buddhisten Fleisch essen sehen, kann man bei solchen Anlässen Käse verwenden. Aber es scheint, dass selbst einige Mönche und andere Teilnehmer, welchen dies überaus wichtig ist, Obstsaft statt Alkohol darbringen.

Jene, die während des Rituals die Aufgabe haben, die Tsog-Substanzen auszuteilen, sollten sich im Klaren darüber sein, was sie zu tun haben. Es gibt zweierlei zu beachten: Erstens wäre es ein Fehler, [Theravada-Mönchen] am Nachmittag Speisen anzubieten, und ein weiterer Fehler wäre es, ihnen Alkohol anzubieten. Wer Tsog-Substanzen austeilte, muss diesbezüglich etwas aufpassen, etwa so, als wäre da ein Schild: „Vorsicht Glatteis“.

Streng genommen, sollte Tsog nur an Personen ausgegeben werden, die Höchstes Yogatantra praktizieren.

## *Die Darbringung des Tsog*

Außerdem darf Tsog nicht auf den bloßen Fußboden gelegt werden. Im Kloster Kopan kommt es vor, dass Tsog dargebracht und einfach auf den Boden geworfen wird. Es ist immer ratsam, einen Papierteller oder eine Serviette darunterzulegen. Wird der Tsog direkt auf den Fußboden gelegt, so begehen genau genommen sowohl jene, die ihn austeilten als

auch jene, die ihn auf diese Weise empfangen, einen Verstoß (bompo) gegen die tantrischen Gelübde; das ist ein schwerwiegendes Vergehen. Es ist besser, den Tsog mit einer Papiertüte zu schützen, wie es im Namgyäl-Kloster üblich ist.

Beim Darbringen des Tsog wird dieser zuerst dem Vadschra-Meister dargeboten. Beim Einsammeln des übriggebliebenen Tsog beginnt man am Ende der letzten Reihe, bewegt sich dann Reihe für Reihe nach vorne und nimmt die Tsog-Überreste vom Vadschra-Meister als letztem entgegen.

Um zusätzlich positives Potenzial anzusammeln, kann man außer bala und madana auch noch andere Substanzen darbringen. Biete die Gaben so ausgiebig wie möglich dar. Zu bestimmten Anlässen kann man auch richtige Tsog-Tormas darbringen, wenn geeignete Substanzen dafür verfügbar sind (Tsampa oder auch Haferflocken oder irgendein anderer Mehlteig, der sich formen lässt). Man formt den Torma wie den Rumpf eines Menschen. Er wird geschmückt, mit einem Dharmarad versehen, das von Blütenblättern umgeben ist, und weist oben an der Spitze Sonne, Mond und Nada<sup>6</sup> auf. Diese Gestaltung entspricht der Tradition von Lama Tsongkhapa und Pabongkha Rinpotsche.

## *Das Vadschrasattva-Mantra*

Gemäß der Anleitung von Lama Yesche wird beim Vadschrasattva-Tsog während der Rezitation des Vadschrasattva-Mantras nur mit der Glocke geläutet. Der Klang der Glocke gilt hier nicht als dargebrachte Gabe, sondern symbolisiert, dass kein Phänomen inhärente Existenz hat, alles ist leer [davon]. Er erinnert daran, dass auch schädliche Karmas leer [von inhärenter Existenz] sind und nicht von sich aus existieren, und dass man sie daher bereinigen kann; die Glocke soll uns daran erinnern, und man kann über Leerheit meditieren. Meditiere darüber, dass Du als ErzeugerIn schädlichen Karmas, die Handlung des Erschaffens von schädlichem Karma und das dadurch Geschaffene, das negative Karma selbst, allesamt leer sind. Diese Meditation sollte den Klang der Glocke während des Vajrasattva-Mantras begleiten.

## *Die Darbringung von Tsog an Heruka Vadschrasattva*

# *Das Festmahl des Kreises reiner Gaben, der große Glückseligkeit schenkt*

*Ein Gegenmittel gegen die Vadschra-Höllen*

### *Vorbereitungen*

---

Nach einer kurzen oder ausführlichen Meditation über die Hervorbringung deiner selbst in Gestalt von Vadschrasattva (siehe Praxistipps auf S. 244) visualisiere auf folgende Weise:

---

### *Meditation über das Mandala des höchsten Meisters Vadschrasattva: das Feld für die Entwicklung positiven Potenzials*

HUM DE TONG NYI SU ME PÄI NAM RÖL LÄ

**HUM - Aus dem Spiel von Leerheit und Glückseligkeit**

JUNG WÄI DOR JE SEM PÄI ZHÄL YÄ KHANG

**erscheint vor mir der unermessliche Palast,**

TEN DANG TEN PÄI KHYIL KHOR YONG DZOG DÜN

**das vollständige grundlegende und das darauf beruhende Mandala Vadschrasattvas.**

KÜN ZANG CHHÖ TRIN NAM KHÄI KHYÖN KÜN KANG

**Wolken von Gaben Samantabhádras erfüllen das gesamte Ausmaß des Raumes.**

NYI ME DE WA CHHEN PÖI KHA YING LA

**Im weiten Raum der großen Glückseligkeit, die keinen Dualismus kennt,**

NGO TSHAR DRO NAM LHA DANG LHA MÖI THRÜL

**erscheinen alle Wesen als Götter und Göttinnen,**

ZHI GYÄ WANG DRAG TRÜL PÄI GAR KHÄN GYI

**die im Tanz friedlicher, sich ausdehnender, machtvoll beeinflussender und zornvoller Emanationen**

THAB SHE YONG SU DZOG PÄI KUR ZHENG GYUR

**auf wunderbare Weise vollständig entfaltete Methode und Weisheit verkörpern.**

## Segnen der Gaben

---

Nun werden die Bestandteile der Gaben mit folgenden Worten gesegnet:

---

OM KHANDAROHI HUM HUM PHAT

---

Alles, was Hindernisse schafft, wird vertrieben, und mit der Rezitation folgender Worte:

---

OM SVABHAVA SCHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA  
SCHUDDHO HAM

---

Werden die Gaben von gewöhnlicher Erscheinungsweise gereinigt. Anschließend visualisiere Folgendes:

---

TONG PA NYI DU GYUR / TONG PÄI NGANG LÄ AH LÄ THÖ PA YANG  
SHING GYA CHHE WÄI NANG DU SHA NGA DÜ TSI NGA NAM ZHU WA LÄ  
JUNG WÄI YE SHE KYI DÜ TSII GYA TSHO CHHEN POR GYUR

**Alles wird leer. Aus dem Zustand der Leerheit erscheint die Silbe AH. Sie verwandelt sich in eine weit ausladende Schädelschale, die mit den fünf Arten von Fleisch und den fünf Arten von Nektar gefüllt ist. Diese verschmelzen und werden zu einem weiten Ozean von Weisheits-Nektar.**

OM AH HUM HA HO HRIH (3x)



## Darbringung der Gaben und Mantra-Rezitation<sup>7</sup>

THA MÄL WANG PÖ YÜL LÄ RAB DÄ SCHING

**[Diese Gabe] geht weit darüber hinaus, ein Objekt gewöhnlicher Sinne zu sein,**

YO GÄ TAM TSHIG TAG NANG DE WA TSCHE

**Sie ist das [Sámaya] Versprechen des Yogi - reine Erscheinung und große Glückseligkeit,**

NGÖ TRUB KÜN KYI SCHIR KYUR DÜ TSII TSCHHOG

**die Grundlage aller Verwirklichungen und der erlesenste Nektar.**

TOG ME DE WA TSCHHEN PÖ NYE PAR DSÖ

**Genieße ihn in großer Glückseligkeit, frei von allen begrifflichen Vorstellungen.**

1. HUM KHA YING DSCHA TSHÖN DOR DSCHHE SEM PÄ KU

**HUM - [Wie ein] Regenbogen im weiten Raum [des Dharmakaya erscheint] die heilige Gestalt Vadschrasattvas,**

LA MA YI DAM KHA DRO TSCHHÖ KYONG KI

**spirituelle/r MeisterIn, Meditationsgottheit, Dakini und Dharma-Beschützer**

NGO WOR MA TOG NYI DSIN THRÜL NANG TAG

**[untrennbar und] in ihrer Natur frei von der täuschenden Erscheinung dualistischer Auffassungen**

TAM DSÄ DÖ YÖN NA NGÄ TSOG TSCHHÖ LA

**Dir, höchster Meister Vadschrasattva, bringe ich diese Gaben**



LA MA DOR DSCHHE SEM PA NYE TSCHHIR BÜL



**geweihter Substanzen, die die fünf Sinne erfreuen, dar.**

HLÄN KYE DE TSCHHEN KYE WAR TSCHIN KYI LOB

**Segne mich, dass in mir gleichzeitig große Glückseligkeit entstehe.**



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

2. HUM KHA YING DSCHA TSHÖN DOR DSCHÉ SEM PÄ KU  
**HUM - [Wie ein] Regenbogen im weiten Raum [des Dharmakaya  
 erscheint] die heilige Gestalt Vadschrasattvas,**

DÖ YÖN DE LA TSCHHAG PÄ NAM SCHE NGÄ  
**frei von den täuschenden Erscheinungen der fünf Sinne der Be-  
 wusstseins-Arten,**

TÄL DSCHOR TÖN ME TSCHA WÄ THRÜL NANG TAG  
**welche an erfreulichen Sinnesobjekten haften und [damit] die  
 Freiheiten und den Reichtum [unserer Existenz] ihrer Bedeutung  
 berauben.**

TAM DSÄ DÖ YÖN NA NGÄ TSOĞ TSCHHÖ LA  
**Dir, höchster Meister Vadschrasattva, bringe ich diese Gaben**



LA MA DOR DSCHÉ SEM PA NYE TSCHHIR BÜL   
**geweihter Substanzen, die die fünf Sinne erfreuen, dar.**

TSHE DII NANG SCHEN DOĞ PAR TSCHIN KYI LOB  
**Segne mich, um mich abzuwenden vom Haften an den Erschei-  
 nungen dieses Lebens.**



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

3. HUM KHA YING DSCHA TSHÖN DOR DSCHÉ SEM PÄ KU  
**HUM - [Wie ein] Regenbogen im weiten Raum [des Dharmakaya  
 erscheint] die heilige Gestalt Vadschrasattvas,**

TSHÜL MIN YI TSCHÉ NAM TOĞ LÄ NYÖN KYI  
**frei von der täuschenden Erscheinung des Dämons der verschlei-  
 ernden Machenschaften dualistischer Auffassungen:**

DRIB YOG NYI DSIN DÖN KYI THRÜL NANG TAG  
**unangemessener Aufmerksamkeit, begrifflichen Vorstellungen  
 Verblendungen und Karma.**

TAM DSÄ DÖ YÖN NA NGÄ TSOĞ TSCHHÖ LA  
**Dir, höchster Meister Vadschrasattva, bringe ich diese Gaben**



LA MA DOR DSCHE SEM PA NYE TSCHHIR BÜL



**geweihter Substanzen, die die fünf Sinne erfreuen, dar.**

NGE Dschung NAM TAG KYE WAR TSCHIN KYI LOB

**Segne mich, dass in mir reine Entsagung entstehe.**



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

4. HUM KHA YING DSCHA TSHÖN DOR DSCHE SEM PÄ KU  
**HUM - [Wie ein] Regenbogen im weiten Raum [des Dharmakaya  
erscheint] die heilige Gestalt Vadschrasattvas,**

RANG NYI TSCHJE DSIN DUG NGÄL KÜN KYI GO

**frei von den täuschenden Erscheinungen heimtückischer Verfüh-  
rung durch die dualistische Auffassung,**

NYI DSIN DÜ KYI GONG PÖ THRÜL NANG TAG

**sich selbst [mehr als andere] zu lieben und wertzuschätzen –  
dem Tor zu allem Leid.**

TAM DSÄ DÖ YÖN NA NGÄ TSOG TSCHHÖ LA

**Dir, höchster Meister Vadschrasattva, bringe ich diese Gaben**



LA MA DOR DSCHE SEM PA NYE TSCHHIR BÜL



**geweihter Substanzen, die die fünf Sinne erfreuen, dar.**

NAM TAG TSCHANG SEM KYE WAR TSCHIN KYI LOB

**Segne mich, damit der völlig reine Erleuchtungsgeist in mir ent-  
stehe.**



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

5. HUM KHA YING DSCHA TSHÖN DOR DSCHE SEM PÄ KU  
**HUM - [Wie ein] Regenbogen im weiten Raum [des Dharmakaya  
 erscheint] die heilige Gestalt Vadschrasattvas,**

TOG PÄ PHAR SCHAG MING KYANG TAG YÖ LA  
**befreit von der täuschenden Erscheinung des schlimmen Makels  
 dualistischer Auffassungen,**

NYI DSIN TRI MA NGÄN PÄ THRÜL NANG TAG  
**nämlich: all das, was – lediglich als begriffliche Vorstellung hin-  
 zugefügt – nur nominell existent ist, so abgespaltet aufzufassen  
 [als wäre es von sich aus wahrhaft existent].**

TAM DSÄ DÖ YÖN NA NGÄ TSOG TSCHHÖ LA  
**Dir, höchster Meister Vadschrasattva, bringe ich diese Gaben**



LA MA DOR DSCHE SEM PA NYE TSCHHIR BÜL   
**geweihter Substanzen, die die fünf Sinne erfreuen, dar.**

TSCHHAG GYA TSCHHEN PO TOG PAR TSCHIN KYI LOB  
**Segne mich, damit ich die begrifflichkeitsfreie Erkenntnis des  
 Mahamudra erlange.**



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

6. HUM KHA YING DSCHA TSHÖN DOR DSCHE SEM PÄ KU  
**HUM - [Wie ein] Regenbogen im weiten Raum [des Dharmakaya  
 erscheint] die heilige Gestalt Vadschrasattvas,**

THA MÄL NANG SCHEN KÜN TOG THRA RAG KYI  
**frei von den täuschenden Erscheinungen der heftigen Energie-  
 stürme dualistischer Auffassungen,**

NYI DSIN LUNG SCHUG TRAG PÖ THRÜL NANG TAG  
**grob und feinen begrifflichen Vorstellungen, die an gewöhnli-  
 chen Erscheinungsweisen festhalten.**

TAM DSÄ DÖ YÖN NA NGÄ TSOG TSCHHÖ LA  
**Dir, höchster Meister Vadschrasattva, bringe ich diese Gaben**



LA MA DOR DSCHE SEM PA NYE TSCHHIR BÜL



**geweihter Substanzen, die die fünf Sinne erfreuen, dar.**

NGE DÖN WANG SCHI TOB PAR TSCHIN KYI LOB

**Segne mich, dass ich die vier Ermächtigungen gemäß ihrer wahren Bedeutung erlange.**



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

7. HUM KHA YING DSCHA TSHÖN DOR DSCHE SEM PÄ KU  
**HUM - [Wie ein] Regenbogen im weiten Raum [des Dharmakaya  
erscheint] die heilige Gestalt Vadschrasattvas,**

NYE TUNG TRAG TSCHHAR WANG ME PAB PA LÄ

**frei von der täuschenden Erscheinung der Erfahrung der Vadschra-Höllen,**

DOR DSCHE NYÄL WA NYONG WÄ THRÜL NANG TAG

**die aus unbändigen Regenschauern von Verfehlungen und Verstößen entstehen.**

TAM DSÄ DÖ YÖN NA NGÄ TSOG TSCHHÖ LA

**Dir, höchster Meister Vadschrasattva, bringe ich diese Gaben**



LA MA DOR DSCHE SEM PA NYE TSCHHIR BÜL



**geweihter Substanzen, die die fünf Sinne erfreuen, dar.**

TAG PA RAB DSCHAM BA SCHIG TSCHHAR WAR SCHOG

**Möge einzig ein unendlich weiter Regen von Reinheit strömen.**



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

## Darbringung der Gaben an den Vadschra-Meister oder die Vadschra-Meisterin

---

Nun wird dem Vadschra-Meister/ der Vadschra-Meisterin Tsog dargebracht und dabei folgender Vers rezitiert:

---

DOR DSCHE DSIN PA GONG SU SÖL

**Oh TrägerIn des Vadschra, schenke mir deine Aufmerksamkeit:**

PA WO PA MO TSHOG KHOR DI

**bitte genieße stets diesen Nektar,**

SUNG TANG DSIN PÄ TRÖ PA TRÄL

**der frei ist von der geistig konstruierten Trennung  
in Subjekt und Objekt,**

DÜ TSI DE WA TAG TU RÖL

**und dargebracht wird vom versammelten Kreis  
der Dakas und Dákinis,**

AH LA LA HO

---

Der/die Vadschra-MeisterIn antwortet darauf:

---

E MA DE TSCHHEN YE SCHE KYE

**Willkommen, große glückselige Weisheit!**

TSHOG TSCHHEN TUM MO BAR WÄ TRÖ

**Die große Ansammlung von Gaben, Wärme, die die innere Glut  
des Tummo anfacht,**

MA SAM DSCHÖ DÄ GA DE LA

**Glück und Freude jenseits von Worten, Gedanken und Ausdruck –**

KÜN KYANG AH HO SU KHA TSCHHE

**großes, allumfassendes Entzücken.**

AH HO MAHA SUKHA HO

---

Nun verteile die Gaben an die versammelten TeilnehmerInnen.

---

## Äußere und innere Gaben an Vadschrasattva

Anschließend werden die äußeren und inneren Gaben dargeboten, während man rezitiert:

OM GURU VADSCHRASATTVA SAPARIVARA ARGHAM (PADYAM,  
PUSCHPE, DHUPE, ALOKE, GANDHE, NAIVIDYA, SCHATPA )  
PRATITSCHHA HUM SVAHA

OM GURU VADSCHRASATTVA SAPARIVARA OM AH HUM

## Verse der Ehrung

Auf folgende Weise wird Ehrung und Lobpreis dargebracht:

KANG KI TSHÄN TSAM DSCHÖ PÄ KYANG

**Allein deinen Namen auszusprechen**

LÄ NGÄN DIG TUNG MA LÜ PA

**räumt die Wurzel allen negativen Karmas,  
sämtlicher schädlichen Handlungen und Verstöße**

KÄ TSCHIG NYI LA TRUNG DSCHIN PÄ

**augenblicklich restlos aus.**

DOR DSCHHE SEM PA LA TSCHHAG TSHÄL

**Vor dir, Vadschrasattva, verneige ich mich.**

## Lobpreis in acht Zeilen

Anschließend rezitiere zum Lobpreis von Heruka und Vadschra Varahi die folgenden Zeilen, und lasse jedes Mal bei HUM HUM PHAT mit jeder Silbe zur Bekräftigung Glocke und Damaru kraftvoll erklingen.



OM TSCHEM DÄN PA WÖ WANG TSCHUG LA TSCHAG TSHÄL HUM  
HUM PHAT

**OM, ich verneige mich vor dem Überwinder, dem Herrn der Tapferen HUM HUM PHAT**



OM KÄL PA TSCHHEN PÖ ME TANG NYAM PÄ Ö HUM HUM PHAT  
**OM dessen Licht dem Feuer gleicht am Ende des großen Zeitalters  
HUM HUM PHAT**



OM RÄL PÄ TSCHÖ PÄN MI SÄ PA TANG DÄN HUM HUM PHAT  
**OM [vor dir] mit dem unerschöpflichen krönenden Haarknoten  
HUM HUM PHAT**



OM TSCHHE WA NAM PAR TSIG PA DSCHIG PÄ SCHÄL HUM HUM PHAT  
**OM mit furchterregendem Gesicht und entblößten Fängen HUM  
HUM PHAT**



OM TONG THRAG TSCHHAG NI BAR WÄI Ö SER TSCHÄN HUM HUM  
PHAT  
**OM [vor dir], dessen tausend Arme strahlen von Licht HUM HUM  
PHAT**



OM DRA TVA SCHAG DENG DUNG TANG KHATVANG DSIN HUM HUM  
PHAT  
**OM [vor dir], der eine Axt, eine nach oben gerichtete Schlinge, Speer  
und Schädelstab hält HUM HUM PHAT**



OM TAG GI PAG PÄ NA SA DSIN PA TSCHÄN HUM HUM PHAT  
**OM [vor dir], der ein Gewand aus Tigerfell trägt HUM HUM PHAT**



OM KU TSCHHEN TÜ KHA GEG THAR DSÄ LA DÜ HUM HUM PHAT  
**OM ich verbeuge mich vor dir, dessen großer rauchfarbener Körper  
allen Hindernissen ein Ende macht HUM HUM PHAT**



OM TSCHOM DÄN DÄ MA DOR DSCHE PHAG MO LA TSCHHAG TSHÄL  
HUM HUM PHAT  
**OM ich verneige mich vor der Überwinderin Vadschra Varahi HUM  
HUM PHAT**





OM PHAG MA RIG MÄ WANG TSCHHUG KHAM SUM KYI MI THUB HUM  
HUM PHAT

**OM Königin der Edlen Weisheits-Frauen, unbesiegbar in den drei  
Bereichen HUM HUM PHAT**



OM DSCHUNG PÖ DSCHIG PA THAM TSCHÄ DOR DSCHE TSCHHEN PÖ  
DSCHOM HUM HUM PHAT

**OM die alle Furcht vor bösen Geistern mit großartigen diamantglei-  
chen Mitteln besiegt HUM HUM PHAT**



OM DOR DSCHE DÄN SCHUG SCHÄN KYI MI THUB WANG DSCHE TSCHÄN  
HUM HUM PHAT

**OM deren Blick denen, die auf dem Vajra-Sitz weilen, die Kraft gibt,  
unbesiegbar zu sein HUM HUM PHAT**



OM TUM MO THRO MÖ SUG KYI TSHANG PA KEM PAR DSÄ HUM HUM  
PHAT

**OM die mit der zornigen Gestalt der inneren Hitze Brahma vertrock-  
nen lässt HUM HUM PHAT**



OM DÜ NAM TRAG TSCHING KEM PÄ SCHÄN KYI TSCHHOG LÄ GYÄL  
HUM HUM PHAT

**OM die Dämonen erschreckt und austrocknet und so alle anderen  
Kräfte besiegt HUM HUM PHAT**



OM MUG TSCHRE RENG TSCHRE MONG TSCHRE KÜN LÄ NAM PAR GYÄL  
HUM HUM PHAT

**OM die alles überwindet, was benommen, starr und verwirrt macht  
HUM HUM PHAT**



OM DOR TSCHRE PHAG MO DSCHOR TSCHHEN DÖ WANG MA LA DÜ  
HUM HUM PHAT

**OM ich verbeuge mich vor Vadschra Varahi, der Gefährtin, die über  
das Verlangen herrscht HUM HUM PHAT**

## Lied der Frühlingskönigin

---

Hier kann das Lied der Frühlingskönigin gesungen werden, um Verwirklichungen und Erkenntnisse zu erbitten. Sammle währenddessen die Überreste des Tsog von den TeilnehmerInnen ein; beginne damit in den hinteren Reihen der Versammlungshalle.

---

1. HUM DE SCHIN SCHEG PA THAM TSCHÄ TANG  
**HUM All ihr Tathagatas,**  
PA WO TANG NI NÄL DSCHOR MA  
**Viras und Yóginis,**  
KHA DRO TANG NI KHA DRO MA  
**Dakas und Dákinis,**  
KÜN LA DAG NI SÖL WA DEB  
**an euch alle richte ich meine Bitten.**  
DE WA TSCHHOG LA GYE PÄ HE RU KA  
**Heruka, der du dich an höchster Glückseligkeit erfreust**  
DE WÄ RAB NYÖ MA LA NYEN TSCHÄ NÄ  
**und indem du der Gefährtin beiwohnst,**  
**die vor Seligkeit völlig berauscht ist,**  
TSCHHO KA SCHIN TU LONG TSCHÖ PA YI NI  
**und sie entsprechend dem Ritual genießt;**  
LHÄN KYE DE WÄ DSCHOR WA LA SCHUG SO  
**bitte tritt in die Vereinigung der gleichzeitigen Glückseligkeit**  
**(mit Leerheit) ein.**



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



- TRI ME KHA DRÖ TSHOG NAM KYI  
**Mögen die Scharen unbefleckter Dákinis**  
TSE WÄ SIG LA LÄ KÜN DSÖ  
**mitfühlend herabschauen und alle Taten vollbringen.**

2. . HUM DE SCHIN SCHEG PA THAM TSCHÄ TANG  
**HUM All ihr Tathagatas,**  
PA WO TANG NI NÄL DSCHOR MA  
**Viras und Yóginis,**

KHA DRO TANG NI KHA DRO MA

**Dakas und Dákinis,**

KÜN LA DAG NI SÖL WA DEB

**an euch alle richte ich meine Bitten.**

DE WA TSCHHEN PÖ YI NI RAB KYÖ PÄ

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

LÜ NI KÜN TU YO WÄ KAR KYI NI

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

TSCHHAG GYÄ PÄ MAR RÖL PÄ DE WA TSCHHE

**Bitte bringe den Scharen von Yóginis die Große Glückseligkeit**

NÄL DSCHJOR MA TSHOG NAM LA TSCHHÖ PAR DSÖ

**des Spieles im Lotos der Mudra dar.**



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

TRI ME KHA DRÖ TSHOG NAM KYI

**Mögen die Scharen unbefleckter Dákinis**



TSE WÄ SIG LA LÄ KÜN DSÖ

**mitfühlend herabschauen und alle Taten vollbringen.**

### 3. HUM DE SCHIN SCHEG PA THAM TSCHÄ TANG **HUM All ihr Tatháguas,**

PA WO TANG NI NÄL DSCHOR MA

**Viras und Yóginis,**

KHA DRO TANG NI KHA DRO MA

**Dakas und Dákinis,**

KÜN LA DAG NI SÖL WA DEB

**an euch alle richte ich meine Bitten.**

YI ONG SCHI WÄ NYAM KYI KAR DSÄ MA

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

RAB GYE GÖN PO KHYÖ TANG KHA DRÖ TSHOG

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

DAG KI DÜN TU SCHUG TE TSCHIN LOB LA

**bitte tretet vor mich, segnet mich,**

LHÄN KYE DE TSCHHEN DAG LA TSÄL DU SÖL  
**und verleiht mir die reine Große Glückseligkeit.**



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

TRI ME KHA DRÖ TSHOG NAM KYI  
**Mögen die Scharen unbefleckter Dákinis**



TSE WÄ SIG LA LÄ KÜN DSÖ  
**mitfühlend herabschauen und alle Taten vollbringen.**

4. HUM DE SCHIN SCHEG PA THAM TSCHÄ TANG  
**HUM All ihr Tathágatas,**

PA WO TANG NI NÄL DSCHOR MA  
**Viras und Yóginis,**

KHA DRO TANG NI KHA DRO MA  
**Dakas und Dákinis,**

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

DE TSCHHEN THAR PÄ TSHÄN NYI DÄN PA KHYÖ  
**Ihr, die ihr die Merkmale der Befreiung durch Große Glückseligkeit trägt,**

DE TSCHHEN PANG PÄ KA THUB TU MA YI  
**ihr glaubt nicht, daß man durch vielerlei Askese,**

TSHE TSCHI G DRÖL WAR MI SCHE DE TSCHHEN KYANG  
**während man die Große Glückseligkeit aufgibt,  
in einem Leben befreit werden kann —**

TSCHHU KYE TSCHHOG KI Ü NA NÄ PA YIN  
**Große Glückseligkeit wohnt tatsächlich im höchsten Lotos.**



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

TRI ME KHA DRÖ TSHOG NAM KYI  
**Mögen die Scharen unbefleckter Dákinis**



TSE WÄ SIG LA LÄ KÜN DSÖ  
**mitfühlend herabschauen und alle Taten vollbringen.**

## 5. HUM DE SCHIN SCHEG PA THAM TSCHÄ TANG

**HUM All ihr Tatháguas,**

PA WO TANG NI NÄL DSCHOR MA

**Viras und Yóginis,**

KHA DRO TANG NI KHA DRO MA

**Dakas und Dákinis,**

KÜN LA DAG NI SÖL WA DEB

**an euch alle richte ich meine Bitten.**

DAM KYI Ü SU KYE PÄ PÄ MA SCHIN

**Bitte, höchste Yogini, bringe durch die Seligkeit deines Lotos, die,**

TSCHHAG LÄ KYE KYANG TSCHHAG PÄ KYÖN MA KÖ

**so wie der Lotos aus dem Sumpf entsteht,  
aus der Begierde entstanden ist,**

NÄL DSCHOR MA TSCHHOG PÄ MÄ DE WA YI

**ohne mit ihren Fehlern behaftet zu sein,**

SI PÄI TSCHHING WA NYUR TU TRÖL WAR DSÖ

**schnell die Befreiung von den Fesseln des Daseinskreislaufs.**

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

TRI ME KHA DRÖ TSHOG NAM KYI

**Mögen die Scharen unbefleckter Dákinis**

TSE WÄ SIG LA LÄ KÜN DSÖ

**mitfühlend herabschauen und alle Taten vollbringen.**

## 6. HUM DE SCHIN SCHEG PA THAM TSCHÄ TANG

**HUM All ihr Tatháguas,**

PA WO TANG NI NÄL DSCHOR MA

**Viras und Yóginis,**

KHA DRO TANG NI KHA DRO MA

**Dakas und Dákinis,**

KÜN LA DAG NI SÖL WA DEB

**an euch alle richte ich meine Bitten.**

DRANG TSI DSCHUNG NÄ NAM KYI DRANG TSI TSCHÜ

**So, wie der Nektar in Blütenkelchen mit Honig,**


PUNG WÄ TSHOG KYI KÜN LÄ THUNG WA TAR

**der von den Bienenschwärmen aller Richtungen aufgesogen wird,**

TSHÄN NYI TRUG DÄN TSHO KYE GYÄ PA YI  
**bringe bitte Befriedigung mit dem Geschmack,**  
TSCHÜ TSCHING PA YI RO YI TSHIM PAR DSÖ  
**der an die Essenz deines geöffneten Lotos mit den sechs  
Merkmalen gebunden ist.**



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

TRI ME KHA DRÖ TSHOG NAM KYI  
**Mögen die Scharen unbefleckter Dákinis**  
 TSE WÄ SIG LA LÄ KÜN DSÖ  
**mitfühlend herabschauen und alle Taten vollbringen.**

## *Darbringung des restlichen Tsog*

---

Schließlich sollten die Reste des Tsog mit folgendem Vers dargebracht werden:

---

OM AH HUM (3x)

DE TONG YER ME GYU MÄ KA PA LAR  
**Die restlichen Gaben des Nektars der fünf Weisheiten, enthalten in  
der Schädelschale**

YE SCHE NGA YI DÜ TSI TSHOG LHAG NAM  
**– illusionäre Erscheinung untrennbarer Weisheit und Glückselig-  
keit –**

SCHING KYONG TREG PÄ DE GYÄ TSHOG LA BÜL  
**bringe ich den Scharen der acht Arten zornvoller Ortsbesitzer dar.**

TAM TSCHHÖ DRUB PÄ LÄ SCHI THRIN LÄ DSÖ  
**Vollbringt die vier Arten von Taten für die Verwirklichung des heili-  
gen Dharma!**

## *Abschließendes, Glück verheißendes Gebet*

PHÜN TSHOG GE LEG TSCHÉ WÄ TRÜN PÄ KU  
**Möge alles förderlich dafür sein, dass ich meinem Geist als dem  
spirituellen Meister/der Meisterin begegne,**

THA YÄ DRO WÄ RE WA KONG WÄ SUNG

**dessen Körper aus millionenfacher Fülle heilsamer Qualitäten entstanden ist,**

DRO WÄ SAM PA TSCHI SCHIN SIG PÄ THUG

**dessen Sprache die Hoffnungen der unendlichen Anzahl von Lebewesen erfüllt**

RANG SEM LA MAR DSCHÄL WÄ TRA SCHI SCHOG

**und dessen Herz und Geist die Gedanken der Lebewesen vollständig begreift.**

DSCHUNG GYÜ TSCHHI WA BAR DO KYE WA SUM

**Möge alles förderlich dafür sein,**

DSCHONG TSCHHE KU SUM LAM TU KHYER WÄ THÜ

**dass ich die drei Körper als Weg annehme,**

RANG SEM NYUG SEM THRA MO DSCHÄL WA LÄ

**Tod, Bardo und Wiedergeburt, die die Ursachen dafür sind, uns rein werden zu lassen**

KU THUG SUNG DSCHUG TSCHHAR WÄ TRA SCHI SCHOG

**und dass sich daraus die Einheit von erhabenem Körper und Geist erhebt.**

TRÖ DRÄL KHA YING TONG PA TSCHHEN PÖ YUM

**Möge alles Glück eintreten,**

NANG SI DE WA TSCHHEN PÖ YE SCHE LA

**möge die Mutter - die große Leerheit des weiten Raumes, der frei von künstlichen Erzeugungen ist -**

KHYÜ PÄI YA TSHÄN KHOR DÄ NGÖ PO KÜN

**den Vater – die große glückselige Weisheit, Erscheinung all dessen, was existiert - umarmen,**

DE TONG TSCHHEN POR DOM DSÄ TRA SCHI SCHOG<sup>8</sup>



**und möge somit alles in Samsara und Nirvana**

**von großer Leerheit und Glückseligkeit durchdrungen sein.<sup>8</sup>**

---

Nun kann man auf S.323 vorblättern und besondere Widmungsgebete des FPMT und Gebete für das lange Leben unserer Lehrer und Lehrerinnen rezipieren.

---

### **Anmerkungen:**

1. Der Name diese reinen Landes lautet Tharpo Khatschö; das bedeutet: reiner Himmelsgenuss.
2. Das bedeutet: Wenn man es nicht jeden Tag tun kann, dann so oft wie möglich.
3. Von Lama Tsongkhas beiden engsten Schülern ist Khätrub Dsche jener mit dem zornvolleren Ausdruck der Augen.
4. Erleuchtung.
5. Dies ist gleichbedeutend mit der Aussage, dass man Erleuchtung in den eigenen Händen hält, sie also unmittelbar zur Verfügung steht.
6. Dreifach geschwungener aufrechter Strich.
7. Darbringung der Gaben und Mantra-Rezitation: Lama Zopa Rinpotsche hat einigen Schülern persönlich empfohlen, sich während der Darbringung des Tsog bei jedem Vers zu vergegenwärtigen, dass die Gabe große Glückseligkeit im Geist von Lama Vadschrasattva hervorruft, der alle spirituellen Meister und Meisterinnen sowie Buddhas, Dharma und Sangha verkörpert. Während du das Mantra rezitierst, kannst du die drei Arten der Reinigung ausüben, die für die Praxis mit der Sadhana erläutert sind (siehe S. 209). Lama Zopa Rinpotsche erklärt dazu auch: „Visualisiere kraftvollen Nektar und Lichtstrahlen, die von Lama Vadschrasattva ausgehen und die Verdunkelungen und das negative Karma aller Lebewesen völlig bereinigen, einschließlich der speziellen Probleme, die die Personen erfahren, für die du beten möchtest. Alle Verwirklichungen des gesamten Weges, insbesondere jene, die im unmittelbar vorhergehenden Vers erwähnt wurden, entstehen in deinem eigenen Geist und in dem aller anderen Wesen.“
8. Dieser letzte Vers des Glück verheißenden Gebets war in keiner der beiden Übersetzungen von Jon Landaw und Martin Willson enthalten. Hier wurde eine Übersetzung dieses Verses von Thubten Chödak und Piero Cerri eingefügt, redigiert von Nick Ribush.

### **Nachwort und Widmung des Originaltextes:**

Lama Thubten Yeshe schrieb diese Darbringung von Tsog an Heruka Vadschrasattva am besonderen Tag der Dakas und Dákinis – dem 25. Tag des ersten Monats im Jahr des Eisenvogels (19. Januar 1982) – für eine Pudscha, die von einer internationalen Versammlung von Ordinierten und anderen Schülern unter dem Bodhi-Baum in Bodhgaya, Indien, durchgeführt wurde. Gemeinsam brachten sie Tausende von Gaben gar. Diese Pudscha war vom italienischen Bhikshu Thubten Dönyö finanziell ermöglicht worden, einem Schüler mit unübertroffenem Verständnis des Sutra- und Tantra-Weges zur Erleuchtung und unerschütterlichem Vertrauen in die Lehren Buddha Schakyamunis, der äußerlich mit safranfarbenen Roben und innerlich mit den drei Arten von Gelübden geschmückt war. Die Niederschrift dieser Tsog-Darbringung war von dem Gebet begleitet, dass alle Mitglieder des Sangha der zehn Richtungen in harmonischer Verbindung mitein-



ander leben, die Regeln reinen ethischen Verhaltens einhalten und die Ausübung der drei höheren Schulungen vollenden mögen, damit sie geschickte Anleitungen geben und allen Wesen eine große Hilfe sein können. Sie ist der schnellen Wiederkehr unseres großen spirituellen Meisters Kyabdsche Tridschang Dordsche Tschang gewidmet, dessen Güte unbeschreiblich und unvergleichlich ist. Mögen wir zum Wohle aller Lebewesen, unseren Müttern, auf unserem gesamten Weg zur Erleuchtung nie getrennt von diesem großartigen spirituellen Meister sein.

Im übrigen muss man leider feststellen, dass jene, deren Lebensweise den drei Arten von Gelübden - den Pratimokscha-, Bodhischitta- und tantrischen Gelübden nicht widerspricht, heutzutage in vielen Ländern - in Tibet zum Beispiel - nicht einmal mehr als menschliche Wesen betrachtet werden! Doch selbst in solch äußerst degenerierten Zeiten gibt es noch viele Praktizierende, die sich glücklich schätzen können, und es ist überaus wichtig, dass diese Yogis and Yoginis eine Methode zur Verfügung haben, die – wie diese Vadschrasattva-Praxis – kraftvoll genug ist, um die erhabene Verwirklichung gleichzeitig entstehender großer Glückseligkeit und Leerheit möglich zu machen. Diese tiefgründige Methode ist leicht und einfach auszuführen, schafft ein großes Ausmaß an positivem Potenzial und kann alle Folgen gebrochene Gelöbnisse und daraus erwachsenden Negativitäten auslöschen. Viele Lamas der Gelug-Tradition haben festgestellt, dass die Methode tatsächlich eine solche Kraft besitzt, dass selbst Übertretungen der tantrischen Wurzelgelübde durch Rezitation des Vadschrasattva-Mantras bereinigt werden können. Man sollte sich also darüber im Klaren sein, dass es keine Negativität gibt, die so stark ist, dass sie nicht durch Vadschrasattva-Praxis bereinigt werden kann.

Aus all diesen Gründen wurde sie daher von dem Vadschrasattva-Yogi und Anhänger der Lehren des spirituellen Meisters Buddha Schakyamuni, dem Bhikschu Muni Jñana verfasst. [Tibetisch: Thub(ten) Yeshe = Sanskrit: Muni(shasana) Jñana]

(Nachwort und Widmung wurden von Jon Landaw auf der Grundlage einer Version dieses Nachwortes übersetzt, der Lama Yeshe im Anschluss an die ursprüngliche tibetische Druckfassung dieses Tsog-Textes weiteres Material hinzugefügt hatte. Martin Willsons Übersetzung der ursprünglichen Version des Nachwortes ist in *The Tantric Path of Purification*, (Wisdom Publications, 1995, Anmerkung 34, S. 292) enthalten.

*Postscriptum:*

Folgendes Gedicht kam dem Autor unwillkürlich und unbedacht als Ulk beim Verfassen des Textes in den Sinn:

Das ganze Samsara erscheint als Feind  
dem, der fürchtet, er könnte zerrissen werden  
vom sprichwörtlichen Hasenhorn

tantrischer Ordination,  
der Basis des goldenen Grundes.

Ungeübt im allgemeinen Weg,  
nicht ordiniert für Tantra,  
ist er nicht ermächtigt -  
was für eine Lage!  
Wie seltsam, Welch ein Witz:  
ein Himmelsblumen-Yogi ist er!

Diese Darbringung von Tsog kann auch in Verbindung mit anderen Gottheiten des Höchsten Yoga-Tantra ausgeübt werden, indem man den Namen Vadschrasattvas durch jenen der jeweiligen Gottheit ersetzt, die Gaben gemäß der Yoga-Methode der betreffenden Gottheit segnet und deren Mantra rezitiert.

Mögen durch den Segen aller Lamas der Überlieferung,  
und der Lamas, die die Wurzeln der eigenen Tugenden sind,  
durch die großartigen Errungenschaften der mit dem eigenen Geist  
verbundenen Gottheit Vadschrasattva  
und der himmlischen Taten der Dákinis und Beschützer der drei Orte  
alle Lebewesen Erfüllung im höchsten Frieden finden.

*Nachwort des Übersetzers:*

Der obige Text wurde mit freundlicher Unterstützung von Lama Thubten Sopa Rinpotsche und dem ehrwürdigen Köntschog Yesche von Jonathan Landaw übersetzt und redigiert. Die englische Übersetzung des „Lied der Frühlingskönigin“ wurde von Bikshu Thubten Dondrub (Neil Huston) auf der Grundlage früherer Übersetzungen von Alex Berzin, Martin Willson, Gesche Thupten Dschinpa sowie Originalbeiträgen des Herausgebers im September 1996 zusammengestellt. Überarbeitet im August 2000 und nochmals im Februar 2001. Der Lobpreis an Heruka und Vadschra Varahi wurde auf der Grundlage einer Übersetzung von Alexander Berzin bearbeitet.

*Nachwort des Herausgebers:*

Dieser Text „Das Festmahl des Kreises reiner Gaben, der große Glückseligkeit schenkt: Ein Gegenmittel gegen die Vadschra-Höllen“ mitsamt den eingefügten Fußnoten wurde dem Buch „The Tantric Path of Purification“ (Wisdom Publications, 1995) von Lama Thubten Yesche, herausgegeben von Nicholas Ribush, entnommen. Für die Verwendung im Praxisbuch des FPMT wurde er leicht redigiert und bearbeitet von der ehrwürdigen Constance Miller, FPMT Bildungsdienst, Januar 1999. Jegliche Fehler liegen in der Verantwortung dieser Herausgeber. Überarbeitete Fassung für den Band Essential Buddhist Prayers, Oktober 2001.

*Nachwort zur Einleitung:*

Die Übersetzung der Einleitung zu diesem Text ist das, was man eine interpretierende Wiedergabe nennen könnte, erstellt von Jon Landaw, der mit Lama Yesche selbst sowie mit Lama Zopa Rinpotsche und dem ehrwürdigen Köntschoq Yesche zusammenarbeitete. Später wurden einige Korrekturen von Thubten Tschödak und Piero Cerri vorgeschlagen und eingearbeitet. Eine eher wörtliche Übersetzung der Einleitung von Martin Willson ist nachzulesen in *The Tantric Path of Purification*, Wisdom Publications, 1995, Anmerkung 28, S. 290.

Der letzte Absatz der Einleitung war ursprünglich nicht in Lama Yesches Text enthalten. Er stammt aus einer mündlichen Erklärung dieser Tsog-Praxis, die Lama Yesche Jon Landaw während der Arbeit an der Übersetzung gab. Es erschien nützlich, sie hier mit einzufügen.

*Nachwort zu „Die Bedeutung von Tsog“, von Lama Zopa Rinpotsche:*

Aus Briefen an Merry Colony, die Zopa Rinpotsche den Ehrwürdigen Holly Ansett und Tsen-la, Kachoe Dechen Ling, im November 2006 diktiert hat. Zusammengestellt und redigiert von den Ehrwürdigen Holly Ansett und Gyalten Mindrol, FPMT Bildungsdienst, Dezember 2006.

Deutsche Übersetzung aus dem Tibetischen sowie aus dem Englischen von Conni Krause, Mai 2010. Zur Übersetzung der Kurzen Vadschrasattva-Meditation (S. 200-212) steuerte der Ehrwürdige Fedor Stracke einige konkrete Formulierungsvorschläge bei, die sämtlich mit aufgenommen wurden. Die Übersetzung des „Lied der Frühlingskönigin“ stammt von Oliver Petersen und wurde dem Heft „Die Guru-Puja“, Tibetisches Zentrum e.V., Hamburg 1988, entnommen; Nachdruck mit freundlicher Genehmigung von Oliver Petersen.

***Bemerkungen zu dieser Praxis****Vorbereiten von Altar und Schreinraum*

- Wenn man diese Praxis ausübt, sollte man folgende Gegenstände auf dem Altar platzieren:
- ein Bild von Vadschrasattva mit Gefährtin
- einen weißen Torma in Tropfenform, hergestellt aus drei weißen und drei süßen Substanzen
- reine und schön anzusehende Gaben: 2 Reihen mit je 7 Schalen zur Darbringung - eine Reihe (von der gegenüberliegenden Seite des Altars aus gesehen) von rechts nach links aufgestellt für die visualisierte Gottheit vor einem, und eine Reihe von links nach rechts aufgestellt für sich selbst als visualisierte Gottheit.
- bala und madana (Fleisch und Alkohol). Die Ausdrücke bala und madana sind Sanskrit-Begriffe für die sakramentalen Gaben von Fleisch bzw. Alkohol. Obwohl diese Substanzen der gewöhnlichen Wahrnehmung als Fleisch und Alkohol erscheinen, sollten sie stattdessen in ihrer wahren Natur - gleichzeitig entstandene Glückseligkeit und Leerheit - betrachtet werden, und man

sollte sich darauf stets als bala und madana beziehen. Wenn bei der Pudscha Personen anwesend sind, die kein Tantra praktizieren, oder die ihr Vertrauen verlieren würden, wenn ihnen diese Substanzen angeboten werden, oder die nach dem Mittag keine Speisen mehr zu sich nehmen (wie zum Beispiel Theravada- oder chinesische Buddhisten), rät Lama Zopa Rinpotsche, dass jene, die den Tsog verteilen, ihnen kein bala und madana anbieten sollen.

**HINWEIS:** Wenn man ganz vorne Plätze für Mönche und Nonnen herrichtet, ist es üblich, dass Mönche (von den Plätzen gegenüber des Throns aus gesehen) links und Nonnen rechts vom Thron sitzen.




Während „großer Pudschas“ (darunter versteht man Selbst-Einweihungen, lange Pudschas, solche mit ausgiebiger Darbringung von Gaben usw.), kann man dem spirituellen Meister oder Gesche ein Räucherstäbchen anbieten, das er dann während der Anrufungsverse in die Höhe hält.

### *Ritualgegenstände*

Man sollte Vadschra, Glocke und Damaru verwenden und innere Gaben bereithalten.

### *Praxis-Tipp:*

Bevor man diese Tsog-Darbringung ausübt, ist es ratsam, eine kurze Vadschrasattva-Praxis oder eine Periode des „Guru-Yoga in sechs Sitzungen“ durchzuführen, so dass man sich selbst als Gottheit hervorbringt, bevor man mit der Tsog-Pudscha beginnt (beispielsweise, mit der entsprechenden Ermächtigung, als Heruka, Heruka Vadschrasattva oder Vadschrayógini).

**HINWEIS:** Am Rand dieses Textes sind durchgehend kleine Symbole,  zum Beispiel eine Glocke  oder andere Instrumente sowie Handgesten  angegeben, um für die Praktizierenden sichtbar zu machen, wo Instrumente zum Einsatz kommen und wo bestimmte Handgesten angemessen sind. Mit diesen Angaben möchten wir jenen, die mit diesem Bestandteil der tantrischen Praxis noch nicht vertraut sind, die Übung erleichtern.

**HINWEIS:** Beim Einsammeln des übriggebliebenen Tsog beginnt man am Ende der letzten Reihe in der Versammlungshalle und bewegt sich dann Reihe für Reihe nach vorne. Man sammelt die Tsog-Überreste von den Sangha-Mitgliedern erst nach den Laien ein, und zwar vom ältesten Sangha-Mitglied als letztem, und ganz zum Schluss vom Meister oder der Meisterin, der oder die die Pudscha leitet. Dann füge dem Teller die Reste von bala und mandana hinzu. Solange es draußen noch hell ist, ist es nicht notwendig, den übrig gebliebenen Tsog mit einem angezündeten Räucherstäbchen hinauszutragen. Nach Einbruch der Dunkelheit sollten die Tsog-Überreste stets mit einem angezündeten Räucherstäbchen oder einer anderen Art von Licht versehen werden.

# Pudscha für Mahakala mit vier Gesichtern



Von Lama Thubten Yesche



# *Pudscha für Mahakala mit vier Gesichtern*

*Eine Methode, dem glorreichen Meister mit  
vier Gesichtern Torma darzubringen*

## *Zuflucht nehmen und den Erleuchtungsgeist entwickeln*

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

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

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

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

## *Die vier unermesslichen Geisteszustände*

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

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

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

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

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

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

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

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

## *Sich selbst als Yamantaka hervorbringen*

RANG NYI KÄ TSCHIG KI PÄL DOR DSCHÉ DSCHIG DSCHÉ SCHÄL TSCHIG  
TSCHHAG NYI KYI TRI GUG TANG THÖ PA DSIN PÄ KUR SCHENG PAR KYUR

**Ich entstehe augenblicklich in Gestalt des prachtvollen Vadschra-  
bhairava, mit einem Gesicht und zwei Armen, mit einem geschwun-  
genen Hackmesser und einer Schädelschale in Händen.**

## *Die inneren Gaben segnen*

OM HRIH SCHTRIH VIKRITA NANA HUM PHAT

OM SVABHAVA SCHUDDHAH SARVA DHARMA SVABHAVA  
SCHUDDHO HAM

TONG PA NYI TU KYUR

**Alles ist leer.**

TONG PÄ NGANG LÄ YAM LÄ LUNG KI KYIL KHOR NGÖN PO

**Aus dem Zustand der Leerheit entsteht ein YAM und daraus  
ein blaues, bogenförmiges Wind-Mandala, das mit Bannern  
gekennzeichnet ist.**

SCHÜ YIB TA PU BA DÄN GYI TSHÄN PA / DE I TENG TU RAM LÄ

ME-I KYIL KHOR MAR PO DRU SUM PA

**Darüber entsteht ein RAM, aus dem sich ein rotes,  
dreieckiges Feuer-Mandala erhebt.**

DEI TENG DU AH LÄ MI GÖI GYE PU SUM GYI TENG DU

**Darüber erscheint aus dreifachem AH ein Dreizack aus  
menschlichen Schädeln,**

AH LÄ TSCHUNG WÄ THÖ PA KAR PO

**und über diesem aus einem AH eine weiße Schädelschale.**



TE-I NANG KI SCHAR TU BHRUM LÄ DSCHUNG WÄ BA LANG KI SCHA  
GÖ TSHÄN PA

**In der Schädelschale erscheint im Osten aus einem BHRUM  
das Fleisch eines Bullen, gekennzeichnet mit GO,**

HLOR AM LÄ DSCHUNG WÄ KHYII SCHA KÜ TSHÄN PA

**im Süden aus einem AM Hundefleisch, gekennzeichnet mit KU,**

NUB TU DZIM LÄ DSCHUNG WÄ LANG PO TSCHHE-I SCHA DÄ TSHÄN PA  
**im Westen aus einem DSCHRIM Elefantenfleisch, gekennzeichnet  
mit DA,**

TSCHANG TU KHAM LÄ DSCHUNG WÄ TÄ SCHA HÄ TSHÄN PA

**im Norden aus einem KHAM Pferdefleisch, gekennzeichnet mit HA,**

Ü SU HUM LÄ DSCHUNG WÄ MII SCHA NÄ TSHÄN PA

**im Zentrum aus einem HUM Menschenfleisch, gekennzeichnet  
mit NA,**

SCHAR LHOR LAM LÄ DSCHUNG WÄI TRI TSCHHEN BI TSHÄN PA

**im Südosten aus einem LAM Exkremente, gekennzeichnet mit BI;**

LHO NUB TU MAM LÄ DSCHUNG WÄ RAKTA RÄ TSHÄN PA

**im Südwesten aus einem MAM Blut, gekennzeichnet mit RA,**

NUB TSCHANG TU PAM LÄ DSCHUNG WÄ TSCHANG SEM KAR PO  
SCHÜ TSHÄN PA

**im Nordwesten aus einem PAM weißes Bodhitschitta,  
gekennzeichnet mit SCHU,**

TSCHANG SCHAR TU TAM LÄ DSCHUNG WÄ KANG MAR MÄ TSHÄN PA

**im Nordosten aus einem TAM Knochenmark, gekennzeichnet  
mit MA,**

Ü SU BAM LÄ DSCHUNG WÄ TRI TSCHHU MÜ TSHÄN PA

**und im Zentrum aus einem BAM Urin, gekennzeichnet mit MU.**

TE TAK GI TENG TU OM KAR PO / AH MAR PO / HUM NGÖN PO SUM

**Über all dem stehen, eines über dem anderen, ein weißes OM,  
ein rotes AH, und ein blaues HUM.**

TENG NÄ TENG TU TSEG PAR GYUR / RANG KI THUG KÄ HUM LÄ Ö SER  
THRÖ LUNG LA PHOG PÄ

**Vom HUM in meinem Herzen strahlt Licht aus und trifft auf  
den Wind**

LUNG YÖ ME BAR TE THÖ PÄI DSÄ NAM SCHU SCHING KHÖL WAR KYUR

**der Wind gerät in Bewegung, das Feuer lodert,  
und die Substanzen in der Schädelschale schmelzen und brodeln.**

YI KE SUM LÄ Ö SER RIM PA SCHIN TU THRÖ PÄ

**Licht geht der Reihe nach von den drei Buchstaben aus,**

KU DOR DSCHE SUNG DOR DSCHE THUG DOR DSCHE NAM KUG NÄ YI  
KE SUM LA

**und zieht den Vadschra-Körper, die Vadschra-Sprache und den  
Vadschra-Geist herbei, die sich dann der Reihe nach in den  
Buchstaben auflösen.**

RIM KYI THIM PA NAM THÖ PAR LHUNG NÄ SCHU WÄ

**Diese senken sich in die Schädelschale herab und schmelzen.**

HUM KI KHA TOG TRI NÜ KYI KYÖN DSCHANG

**Das HUM bereinigt alle Makel von Farbe, Geruch und  
Wirkungskraft;**

AH DÜ TSIR TOG PAR TSCHÄ

**das AH verwandelt alles in Nektar;**

OM KYI MANG POR BAR SCHING PEL WAR KYUR

**das OM vermehrt und vervielfältigt ihn.**

OM AH HUM (3x)

## *Segnen der äußeren Gaben*

OM HRIH SCHTRIH VIKRITANANA HUM PHAT

OM SVABHAVA SCHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA  
SCHUDDHO HAM

TONG PA NYI TU KYUR

**Alles ist leer.**

TONG PÄ NGANG LÄ AH LÄ DSCHUNG WÄ THÖ PA YANG SCHING GYA  
TSCHHE WA NAM KYI NANG TU

**Aus dem Zustand der Leerheit entstehen aus AHs weite,  
umfassende Schädelschalen,**

HUM SCHU WA LÄ DSCHUNG WÄ

**in welchen sich HUMs befinden.**

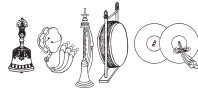
TSCHHÖ YÖN / SCHAB SIL / TRI / ME TOG / DUG PÖ / MAR ME / SCHÄL  
SÄ / RÖL MO NAM RANG SCHIN DE TONG NAM PA TSCHHÖ DSÄ

**Die HUMs schmelzen und werden zu Wasser zum Trinken, zu Blu-  
men, Räucherwerk, Licht, duftenden Essenzen, Speisen und Musik.**

DSCHÉ LÄ WANG PO TRUG KI TSCHÖ YÜL TU SAG PA ME PÄ DE WA KHYÄ  
PAR TSCHÄN KYE PAR GYUR

**In ihrer Natur sind sie Glückseligkeit und Leerheit, in ihrer Gestalt die dargebrachten Substanzen, und als Objekte der sechs Sinne übermitteln sie verschiedene Arten reiner Glückseligkeit.**

OM ARGHAM AH HUM  
OM PADYAM AH HUM  
OM PUSCHPE AH HUM  
OM DHUPE AH HUM  
OM ALOKE AH HUM  
OM GANDHE AH HUM  
OM NAIVIDYA AH HUM  
OM SCHATPA AH HUM



## Der Hauptteil der Praxis

OM SVABHAVA SCHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA  
SCHUDDHO HAM

TSCHHÖ THAM TSCHÄ RANG SCHIN KYI TRUB PÄ TONG PÄ TONG PA NYI TU  
KYUR

**Alle Phänomene sind von Natur aus leer; alles ist also leer.**

TONG PÄI NGANG LÄ RANG KI DÜN TU EH LÄ TSCHHÖ DSCHUNG TRU SUM  
THING NAG YANG SHING GYA TSCHHE WÄI NANG DU DRA GEG KYI THRAG  
SCHAG KI GYA TSHO TSCHHEN PÖ KANG WÄ

**Aus dem Zustand der Leerheit erscheint vor mir der Buchstabe EH, der zum Dharmodaya\* wird, schwarzblau, dreidimensional und weit ausgedehnt. Darin erstreckt sich ein weiter Ozean, gefüllt mit dem Blut von Widersachern und hindernden Kräften.**

---

Der Dharmodaya oder „Realitäts-Urgrund“ steht für die Grundlage, aus der bestimmte Gottheiten erscheinen. Er kann als nach unten gerichtetes Dreieck [...] dargestellt werden, das sich unter dem Thron befindet, auf dem eine Gottheit verweilt. (Robert Beer, *The Handbook of Tibetan Buddhist Symbols*, Shambala, Boston, USA, 2003, S. 209, Zitat übersetzt von Conni Krause)

Ü SU NA TSHOG PÄ MA TANG NYI MA TANG

**In der Mitte des Ozeans wachsen fünf Lotusblumen;**

RÖ DÄN NGA DÄI Ü KYI DÄN LA

**auf jeder einzelnen liegt ein Sonnenkreis und ein Leichnam,**

HUM LÄ TRI GUG HUM KI TSHÄN PA

**und darauf steht der Buchstabe HUM.**

TSHOG SCHIR HUM TSHAG KYÜ TANG TSHÄ PA SCHIR KYUR

**Das HUM in der Mitte wird zu einem geschwungenen Hackmesser, das mit HUM gekennzeichnet ist. Die anderen vier werden zu Haken.**

DE NAM LÄ Ö ZER THRÖ

**Von ihnen allen strahlt Licht aus,**

DRA GEG DUG PA TSHÄN THAMS TSHÄ TSHAR TSHÄ

**macht alle Feinde, Hindernisse und Gifte zunichte,**

TSHUR DÜ YONG SU KYUR PA LÄ

**zieht sich wieder zurück und verwandelt [Messer und Haken]**

YAB YUM NGA TÜ TSHIG TU TRUB PAR GYUR PA NI

**gleichzeitig in Mahakala und die fünf Weisheits-Gefährtinnen.**

Ü KYI DÄN LA PÄL DOR JE NAG PO TSHHEN PO

**In der Mitte steht auf einem Leichnam die eindrucksvolle schwarze Vadschra-Gottheit [Mahakala],**

DRA WÖ TOB THROG PÄ SUG TSHÄN SCHÄL SCHI TSHHAG SCHI PA

**deren mächtige Gestalt feindliche Kräfte verschlingt.**

**Er hat vier Arme und vier Gesichter;**

YÄ DANG PÖ TRI GUG DANG

**die untere rechte Hand hält ein kurzes, geschwungenes Messer,**

YÖN DANG PÖ THÖ THRAG THUG GAR TENG OG DU KHYÜ NÄ DZIN PA

**die untere linke Hand eine mit Blut gefüllte Schädelschale am Herzen.**

YÄ OG MÄ RÄL TRI TANG

**Die obere rechte Hand schwingt ein Schwert,**

YÖN OG MÄ DUNG NÖN DANG

**und die obere linke Hand hält einen scharfen Speer.**

TSHÄN GÄ NA RU THRENG TANG

**Um den Unterarm ist eine Mala mit Perlen aus Knochenstücken geschlungen;**

TSCHÄN KHUNG NA TSCHHANG GI PUM PA NAM PA  
**in der Armbeuge trägt er einen Krug, der mit Wein gefüllt ist.**

TSA SCHÄL NAG PO RO SA WA  
**Das mittlere Gesicht ist schwarz, einen Leichnam verschlingend;**

YÄ SCHÄL DSCHANG KU THRO SCHING DSUM PA  
**das rechte Gesicht ist grün, zornig lächelnd;**

YÖN SCHÄL NAG PO GYA TSCHHER SCHÄ PA  
**das linke Gesicht ist schwarz, in unbändigem Lachen;**

TENG SCHÄL TÛ KHA THRO NYER SHIN TU DÛ PA  
**das obere Gesicht hat die Farbe von Rauch  
 und ist von Zornesfalten durchzogen.**

SCHÄL RE RE LA-ANG MAR LA DUM PÄ TSCHÄN SUM TANG DÄN SCHING  
**Alle Gesichter zeigen drei rote, hervorquellende Augen,**

TSCHHE WA NÖN PO SCHI SCHI TSIG PA  
**vier scharfe Reißzähne, zum Beißen entblößt,**

MIN MA TANG MA RA DÛ THA ME TAR BAR WA  
**und Bart und Augenbrauen lodern wie die Flammen des Feuers  
 am Ende der Zeiten.**

U TRA MÄ SER GYEN DU DSE SCHING  
**Die goldbraunen Haare wehen himmelwärts,**

MI GO KAM PO NGA NGÄ U GYÄN TANG  
**und jeder der vier Köpfe ist mit [einer Krone aus] fünf Toten-  
 schädeln geschmückt.**

THRAG DSAG PÄ GO WO LÖN PA NGA CHÛ DO SHÄL JÄ WA  
**[Mahakala] trägt eine Kette aus fünfzig frisch abgetrennten  
 und noch blutenden Menschenköpfen**

GYU LÖN TANG TUG DRÛL KYI TSHANG KÛ TSCHÄN  
**und eine Brahmanenschnur aus verschlungenen Eingeweiden  
 und giftigen Schlangen.**

TAG GI PAG PA LÖN PÄ SCHAM THAB LA SER KYI DRIL PU YER KHÄ THRENG  
 WÄ GYÄN PA

**Sein Rock besteht aus dem frischen Fell eines Tigers,  
 und er trägt Ketten aus goldenen Glocken.**

SA OG NÄ KSCHIM KSCHIM KI DRA TSCHHEN PO DRUG TAR DROG PA  
**Aus dem Erduntergrund ertönt wie ein Donner der Ton:  
 KSCHIM KSCHIM**

SI PA SUM KYI DRA TANG GEG THAM TSCHÄ TRAG TSCHING SIR WAR  
TSCHE PA

**und versetzt alle Widersacher und hindernden Kräfte  
der drei Bereiche in Schrecken, so dass sie zittern und beben.**

KU DOG TSCHHAR TRIN TAR NAG PA

**Sein erhabener Körper hat die Farbe schwarzer Gewitterwolken.**

SCHAB YÄ KUM SCHING YÖN KYANG PÄ KAR TAB KYI DAM NYAM DRA  
GEG KYI TENG TU TRO DUNG WAR DSÄ PA

**Mit angezogenem rechten Bein und gestrecktem linken tanzt  
er stampfend auf jenen, die Samaya, die Wurzel der Siddhis,  
brachen, und auf gegnerischen und hindernden Kräften.**

TE-I YÄ SU YUNG MO NAG MO

**Rechts von ihm befindet sich Tombini, die schwarze Gefährtin,**

YÖN TU TUM MO DSCHANG KHU

**links die wilde grüne Tsändali,**

DÜN TU SIN MO MAR NAG

**vor ihm die dunkelrote Kannibalin Rakschasi,**

GYAB TU SING KA LI SER MO

**hinter ihm die gelbe Singali.**

SCHI KA-ANG MIG THRAG TAR MAR WA

TSCHE LOG TAR KHYUG PA TSCHE WA KANG RI TAR TSIG PA

**Blutrot die Zungen, und schnell wie der Blitz,  
entblößen sie vier Fänge, so weiß wie Schnee.**

YÄ TRI GUG TANG

**In der rechten Hand halten sie kurze, geschwungene Messer,**

YÖN THÖ THRAG DSIN PA

**in der linken Schädelschalen, gefüllt mit Blut.**

TSCHER MO PA PÜ PU KA THAM TSCHÄ NÄ ME BAR SCHING

**Aus allen Poren ihrer nackten Körper lodert das Feuer  
[der Weisheit].**

TAM NYAM KYI DRA LA NÄ YAM GYE PA

**Feindlichen Kräften, jenen, die Samaya brechen, bringen sie Plagen.**

YAB YUM TE NGÄ KHOR TU SCHING KYONG KI TSHOG PAG TU ME PA DANG

**Mahakala und die fünf Weisheits-Gefährtinnen**



DE GYÄ KYI TSHOG PAG TU ME PA TANG

**sind von zahllosen Schützern und Schützerinnen heiliger Orte umgeben,**

DRI THOG KYI SCHÄN PA NYER TSCHIG PA RE RE ANG TRI THOG KYI SCHÄN  
PA BUM BUM GYI KHOR KYI KHOR WA

**sowie von speziellen Arten zornvoller Emanationen,**

SCHÄN YANG TRÜL PÄ KA NYÄN NAM SA PAR NANG KI KHYÖN THAM TSCHÄ  
KANG WÄI TSO KHOR THAM TSCHÄ KYI TSCHI WOR OM KAR PO

**die zu tausenden mit ihrem Gefolge den gesamten Raum von Himmel und Erde erfüllen. Der Scheitelpunkt eines jeden ist gekennzeichnet mit einem weißen OM,**

DRIN PAR AH MAR PO

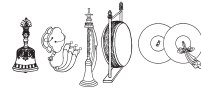
**ihre Kehle mit einem roten AH,**

THUG KAR HUM NGÖN PÖ TSHÄN PAR KYUR

**und ihr Herz mit einem blauen HUM.**

DAG NYI KYI THUG KÄI HUM NGÖN PÖ Ö SER TSCHAG KYÜ NAM PA  
TSCHÄN KYI KANG TI SI / PO TA LA / SIL WÄ TSHÄL / SIN GA LI / HA HA  
GÖ PÄ TUR THRÖ / TAR LUNG NYEN KYI PHO TRANG/ U DRAG DSÖ  
SOG NÄ / PÄL NAG PO TSCHHEN PO SCHÄL SCHI PA YAB YUM KHOR

TANG TSCHÄ PA KÄ TSCHIG KI NÄ DIR TSCHÄN TRANG



Von dem blauen HUM in meinem Herzen geht Licht aus und zieht in Form von Haken [die Weisheitswesen] - den erhabenen Mahakala mit vier Gesichtern und die Weisheits-Gefährtinnen - vom Berg Kailasch, von Potala, vom kühlen Waldfriedhof, aus Sri Lanka, vom Friedhof des wilden Gelächters, von Schloss Darlung, von der Felsenfestung und anderen Orten augenblicklich herbei.



## *Bitten und Einladen der Gottheiten*

*(mit angezündeten Räucherstäbchen)*



HUM NGÖN TSHE DOR DSCHES TSCHHANG KI TSCHÄN NGA RU

**HUM wir bitten dich, Feueriger, der, herbeibeschworen,**

TUM MO KHYÖ KYI DSCHI TAR KHÄ LANG SCHIN

**friedliche, mehrende, kraftvoll beeinflussende und zornvolle Taten vollbringt,–**

SCHI GYÄ WANG TRAG LÄ LA TSCHÄN DREN NA

**an diesen Ort zu kommen, um die erhabenen Aktivitäten zu verwirklichen,**

THRIN LÄ DRUB TSCHHIR NÄ DIR SCHEG SU SÖL

**so, wie du es einst vor Vajradhara versprochen hast.**

**O erhabener Mahakala mit vier Gesichtern,  
große zornvolle Gottheit,  
O Tombini, mächtige schwarze Gefährtin,  
wilde, grüne Tsändali, göttliche Handlungskraft,  
Rakschasi, dunkelrote Kannibalin,  
Singali, dunkelgelbe Gefährtin,  
sowie alle zornvollen Emanationen  
– wir beschwören die Gottheit und ihr Gefolge,  
herbeizukommen.**

OM VADSCHRA SAMAYA DSCHAH DSCHAH DSCHAH  
HUM BAM HO

mit je-  
dem Takt



## Ehrerweisung

**Obwohl du den Dharmakaya,  
den Zustand großer Glückseligkeit nie verlässt,  
zeigst du einen zornigen Körper,  
der die drei Welten verschlingt,**

**und beschützt so den Dharma  
durch die vier Arten erhabener Aktivität.  
Wir verneigen uns vor dir,  
der strahlenden zornvollen Gottheit.**

## Äußere Gaben



**Alles Blut [selbstsüchtigen] Herzens,  
das [dem Dharma] überall hinderlich entgegensteht,  
zusammengeflossen zu einem großen Ozean,  
bringe ich dir dar.**

**[Mahakala, trinke mein Blut  
verwandle es in] ein Meer von heilemdem Nektar.**

OM SCHRI TSATU RAMUKHA SAPARIVARA ARGHAM  
PRATITSCHHA HUM SVAHA

**Die Blüten der fünf feindlichen und hinderlichen Sinneskräfte  
aus allen Bereichen bringe ich dar.**

**[Nimm sie als] Sträuße duftender Lotusblumen,  
[deren Duft das tiefe Leid des Lebens lindert].**

OM SCHRI TSATU RAMUKHA SAPARIVARA PUSCHPE  
PRATITSCHHA HUM SVAHA

**Alles Menschenfleisch und -fett,  
das [dem Dharma] feindlich entgegensteht,  
[im Bestattungsfeuer zu] geballten Rauchwolken [verbrennend].  
Duftendes Räucherwerk [das alles Übel erschreckt und vertreibt],  
bringe ich dir, [jungendlich auf dem Leichnam im Feuer tanzend],  
dar.**

OM SCHRI TSATU RAMUKHA SAPARIVARA DHUPE  
PRATITSCHHA HUM SVAHA

**Das [schmelzende] Fett der hindernden Kräfte aller Bereiche,  
[am Verbrennungsort als Rauchschwaden in der Luft sich  
verteilend].  
Brennstoff wunderbar leuchtender Butterlampen  
bringe ich dir dar als Juwelenlicht von Sonne und Mond,  
[das nirgendwo dunkle Schatten zurück lässt].**

OM SCHRI TSATU RAMUKHA SAPARIVARA ALOKE  
PRATITSCHHA HUM SVAHA

**Ein Meer von Blut und Fett widriger Kräfte aller Bereiche,  
[der toten Form entweichend – mit deinem Weisheitsauge  
gesehen als] duftendes Öl von Safran und Sandelholz,  
erfrischend [wie die Luft nach einem Gewitter].**

OM SCHRI TSATU RAMUKHA SAPARIVARA GANDHE  
PRATITSCHHA HUM SVAHA

**Dieser Berg von Blut, Fett, Fleisch und Knochen widriger Kräfte  
[der nichts als ein Haufen verwesenden Abfalls ist],  
bringe ich dir als Speise und Trank der Götter und Menschen  
mit köstlichen Geschmäckern,  
[die nur von den höchsten Wesen zu schmecken sind].**

OM SCHRI TSATU RAMUKHA SAPARIVARA NAIVIDYA  
PRATITSCHHA HUM SVAHA

**Mit Trompeten aus menschlichen Knochen,  
Trommeln aus Schädeln,  
erzeuge ich voller Freude Musik, die [dir gefällt.  
So klar der harmonische Klang der Vergänglichkeit,  
der vielgestaltige, hallende Ton der Leerheit,  
der] das Ausmaß von Millionen Welten erfüllt.**

OM SCHRI TSATU RAMUKHA SAPARIVARA SHAPTA  
PRATITSCHHA HUM SVAHA



## *Darbringen innerer Gaben*

OM MAHAKALA KALA / BIKALA / RATRITA / TOMBINI /  
TSÄNDALI / RAKSCHASI / SINGALI DEVI / SAPARIVARA  
OM AH HUM

---

Bringe die inneren Gaben mit dem linken Ringfinger dar.

---

## *Bekennen*

**Mächtiger Mahakala, Schützer  
all derer, die nach Erleuchtung streben,  
der du, obwohl du den Dharmakaya  
großer Glückseligkeit nie verlässt,  
mit überaus zornvollem Körper erscheinst,  
ich bitte dich, höre mich an.**

**Ich bekenne jeden Bruch des Samaya,  
jedes schädliche Verhalten,  
das auf dualistischen Vorstellungen beruht,  
entstehend aus Unwissenheit und verkehrten Ansichten,  
die als Täuschungen zu erkennen sind,  
eines Magiers irreführende Tricks,  
während der Geist, der die Nicht-Dualität erkennt,  
von aller Täuschung völlig befreit ist.**

## Nagárdshunas Lobpreis an Mahakala



mit je-  
dem Takt

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



mit je-  
dem Takt

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

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

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

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

Während ich mich klar und deutlich als Yidam visualisiere, strahlt Licht vom HUM in meinem Herzen aus, trifft auf die Herzen des glorreichen Beschützers und der Wesen in seinem Gefolge und ruft sie herbei. Sie vollbringen Handlungen in unvorstellbarer Zahl. Während ich mir dies veranschauliche, erzeuge ich den entschiedenen Stolz, die Yidam-Gotttheit zu sein, und rezitiere das Mantra.

### **Mantra-Rezitation** *(so oft wie möglich)*

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

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

### **Segnen und Darbringen des Torma**

OM HRIH SCHTRIH VIKRITA NANA HUM PHAT

OM SVABHAVA SCHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA  
SCHUDDHO HAM

TONG PA NYI DU KYUR

**Alles ist leer.**

TONG PÄ NGANG LÄ YAM LÄ LUNG / RAM LÄ ME

**Aus der Leerheit entsteht ein YAM, daraus Wind,  
und aus einem RAM Feuer;**

AH LÄ MI GÖ GYE PU SUM GYI TENG DU

**aus mehrfachem AH ein Dreizack aus drei menschlichen Köpfen,**

AH LÄ TSCHUNG WÄ THÖ PA KAR PO

**und darüber aus einem AH eine weiße Schädelschale.**

TE-I NANG TU SCHA NGA / DÜ TSI NGA

**Darin befinden sich die fünf Arten von Fleisch und fünf Arten von Nektar,**

TE TAG KI TENG TU OM AH HUM

**und darüber OM AH HUM.**

RANG GI THUG KÄ HUM LÄ Ö SER THRÖ / LUNG YÖ ME BAR

**Vom HUM in meinem Herzen strahlt Licht aus,  
der Wind gerät in Bewegung, das Feuer lodert,**

THÖ PA NANG GI DSÄ NAM SCHU SCHING KHÖL

**und die Substanzen in der Schädelschale schmelzen und brodeln.**

YI GE SUM LÄ Ö SER THRÖ PÄ DOR DSCHE SUM KUG NÄ THIM PA THÖ PAR

LHUNG TE SCHU WÄ HUM GI KHA DOG TRI NÜ KYI KYÖN DSCHANG

**Von den drei Silben gehen Lichtstrahlen aus, ziehen in Form von Ha-  
ken die drei Vadschras herbei, die sich dann in den Silben auflösen.  
Diese sinken in die Schädelschale herab und schmelzen. Das HUM  
bereinigt jeden Makel von Farbe, Geruch und Wirkungskraft;**

AH DÜ TSIR TOG PAR TSCHÄ

**das AH verwandelt alles in Nektar;**

OM KYI MANG POR BAR SCHING PEL WAR GYUR

**das OM vermehrt und vervielfältigt ihn.**

OM AH HUM (3x)

GÖN PO KHOR TANG TSCHÄ PÄ TSCHAG DOR DSCHE TSE TSCHIG PA MAR

PO Ö KYI BU GU TSCHÄN TU KYUR PÄ TOR MÄ TSCHÜ THAM TSCHÄ DRANG

TE SÖL WAR GYUR

**Die Zungen von Mahakala und allen in seinem Gefolge haben die Form zugespitzter roter Vadschras. Sie sind durch eine Röhre aus Licht mit dem Torma-Kuchen verbunden [der das Innerste böswilliger Lebewesen verkörpert]. Durch diese Röhre nehmen sie dessen Essenz zu sich - unerschöpflichen, Glückseligkeit erzeugenden Nektar. Ich bitte euch: Genießt diese Gabe, und gewährt mir die gewöhnlichen und höchsten Siddhis.**

OM MAHAKALA KALA BIKALA RATRITA TOMBINI TSÄNDALI  
 RAKSCHASI SINGALI DEVI SAPARIVARA / NAMA SARVA  
 TATHAGATA BIYO BISCHO MUKHE BYA SARVATA KHAMUGATE  
 SPARANA IMAM GAGANA KHAM GRIHANA DAM BALIM TA  
 YE SVAHA (3x)

OM SCHRI TSADU RAMUKA SAPARIVARA ARGHAM / PADYAM /  
 PUSCHPE / DHUPE / ALOKE / GANDHE / NAIVIDYA / SCHAPTA  
 PRATITSCHHA HUM SVAHA

OM MAHAKALA KALA BIKALA RATRITA TOMBINI TSÄNDALI  
 RAKSCHASI SINGALI DEVI SAPARIVARA OM AH HUM

---

Bringe die Gabe mit dem Ringfinger der linken Hand dar.

---



HUM LHA TSCHHOG MA HA KA LA

**HUM - Mahakala, erhabenes Wesen,**

LHA TSCHHEN TRAG PO SCHÄL SCHI

**große zornvolle Gottheit mit vier Gesichtern,**

SCHING KYONG SI DÄN WANG TSCHHAG

**strahlender, mächtiger Schützer des Ortes,**

DRAM ZE-I SUG TSCHÄN PA WO

**Mutiger in Gestalt eines Brahmanen,**

YUM TSCHHEN YUNG MO NAG MO

**und große schwarze Kastenlose, Tombini,**

LÄ DSÄ TUM MO DSCHANG KHU

**Vollbringerin der Taten, grüne Tsändali,**

MAR NAG SIG MO TSCHHEN MO

**große, Furcht erregende Gefährtin, dunkelrote Rakschasi,**

SER NAG SIN GA LI MA

**und dunkelgelbe Gefährtin, große Singali,**

KHOR KYI SCHING KYONG BUM TE

**ihr alle und die Tausenden von SchützerInnen**

DREG PA PHO DÜN MO DÜN SOG GI GU DÜ NAG PO

**und Emanationen in eurem Gefolge:**

LÄ KYI SCHÄN PA NYER TSCHIG

**Bitte nehmt und genießt diesen Torma-Kuchen,**

NANG SI LHA SIN DE GYÄ KYI MAG TSHOG KHOR TANG TSCHÄ PA KHYE

NAM TSCHHÖ DSCHIN KYI TOR MA GYA TSCHHÄN PO DI SCHE LA

**den wir euch als Gabe darbringen,**

SANG GYÄ KYI TÄN PA SUNG

**schützt die Lehre der Erleuchteten,**

KÖN TSCHHOG GI U PHANG TÖ

**preist die Qualitäten der [drei] Juwelen,**

GE DÜN GYI DE KYONG

**schützt jene, die nach Tugend streben,**

NÄL DSCHOR WA DAG TSCHAG PÖN LOB YÖN TSCHHÖ KHOR TANG

TSCHÄ PÄ PAR TSCHHÄ MI THÜN PÄ TSCHHOG THAM TSCHÄ SCHI WA

DANG

**und bringt unter uns Yogis, Lehrern, Schülern und Freunden  
allen Zwist und alle Hindernisse, die dem im Wege stehen,  
zur Ruhe.**

SAM DSCHOR TSCHHÖ THÜN YI SCHIN TU DRUB TSCHING / TSCHANG

TSCHHUB THOB KYI PAR DU THRIN LÄ TANG TONG DRAG GYA TSCHHEN

PO DSÄ DU SÖL

**Lasst alles Denken und Handeln im Einklang mit dem Dharma  
gelingen, und vollbringt, bis wir Erleuchtung erlangen,  
Tausende weit reichender, erhabener Aktivitäten.**

## Vadschrasattva Yamantaka Mantra



OM YAMANTAKA SAMAYA MANUPALAYA / YAMANTAKA  
TVENOPATISCHTHA / DRIDHO ME BHAVA / SUPOSCHYO ME  
BHAVA / SUTOSCHYO ME BHAVA / ANURAKTO ME BHAVA /  
SARVA SIDDHIM ME PRAYATSCHHA / SARVA KARMA SU  
TSCHAME / TSCHITTAM SCHRIYAM KURU HUM / HA HA HA  
HA HO / BHAGAVAN / YAMANTAKA MAME MUNTSCHA /  
YAMANTAKA BHAVA / MAHA SAMAYA SATTVA AH HUM PHAT



## Glückbringende Verse

HE RU KA PÄL HLÄN TSCHIG KYE PÄ NGÖ  
**Mächtiger Mahakala, im Entstehen eins mit Heruka,**  
 SI SUM TRAG DSÄ THRAG THUNG NAG PO TSCHHE  
**schwarze, bluttrinkende Gottheit,**  
**erschreckend für die drei Welten,**  
 THRIN LÄ NAM SCHI TÄN PA KYÖNG DSÄ PÄI  
**die mit den vier Arten erhabener Aktivitäten die Lehre beschützt,**  
 LHA TSCHHEN TRAG PO SCHÄL SCHI TRA SCCHI SCHOG  
**zornvolle Gottheit mit vier Gesichtern,**  
**bringe uns Glück.**

MA TAR TSCHAM SCHING SING TAR DUNG PA YI  
**Ihr vier großen Göttinnen, beschützt die Yogis**  
 NÄL DSCHOR PU SCHIN KYONG DSÄ YUM TSCHHEN SCHI  
**mit der Zuneigung von Schwestern und der Liebe der Mutter zu**  
**ihrem Kind.**  
 TÄN DRA LAG DSÄ DRAG SCHÜL THU TSÄL TSCHÄN  
**Zerstört, was der Lehre entgegensteht, auf zornvolle Weise mit**  
**eurer Kraft**  
 KHOR TSHOG TAM CHÄN GYI TSHÖI TRA SHI SHÖ  
**und bringt uns Glück mit der ganzen Schar eures Gefolges.**

## Widmung

GE WA DI YI NYUR TU DAG  
**Möge ich durch diese heilsamen Handlungen**  
 LA MA GÖN PO DRUB GYUR NÄ  
**rasch den Zustand des Beschützers [Mahakala] erlangen,**  
 DRO WA TSCHIG KYANG MA LÜ PA  
**und möge ich ausnahmslos alle Wesen**  
 TE YI SA LA GÖ PAR SCHOG  
**in dessen erleuchteten Zustand versetzen.**

---

Nun kann man auf S. 323 vorblättern und besondere Widmungen des FPMT sowie Gebete für das lange Leben unserer Lehrer sprechen.

---

### *Zur Herkunft des Textes:*

Diese Methode zur Vervollkommnung wurde von Guru Muni Jñana (Lama Thubten Yesche) zusammengestellt und von Ngawang Chödak (Chris Kolb) ins Englische übertragen. Für die Rezitation durch die Mönche des Klosters Nalanda, Frankreich, wurde sie von dem ehrwürdigen Thubten Dondrub (Neil Huston) weiter überarbeitet und für die Aufnahme in das Praxisbuch des FPMT im Januar 1999 nochmals leicht redigiert von der Ehrwürdigen Constance Miller, Bildungsstelle des FPMT. Überarbeitete Fassung Oktober 2001.

Deutsche Übersetzung von Conni Krause, Mai 2010. Die englische Fassung ist eine von Lama Yesche anerkannte Adaption des zugrunde liegenden tibetischen Textes. In der deutschen Fassung sind sowohl der tibetische Text als auch die englische Version berücksichtigt; entsprechende Einfügungen aus dem Englischen sind stellenweise in eckigen Klammern mit aufgenommen.

### *Bemerkungen zu dieser Praxis*

#### *Vorbereiten von Altar und Schreinraum*

Bereite den Altar mit einem Bild der Gottheit und folgenden Gaben vor:

- 5 rote Tormas in Form dreieckiger Pyramiden. Diese werden von links nach rechts in folgender Reihenfolge auf dem Altar aufgestellt und dargebracht: vorbereitender Torma, Torma für Mahakala, Torma für Yamantaka, Torma als Dankesgabe und Torma für die Gottheiten des Ortes.
- 2 Reihen mit 6 Schalen zur Darbringung (ohne Schale für Wasser zum Trinken): eine Reihe für die visualisierten Gottheiten vor einem, (von der gegenüberliegenden Seite des Altars aus gesehen) von links nach rechts aufgestellt, und eine Reihe für sich selbst als visualisierte Gottheit von rechts nach links aufgestellt. In die Schale für die Darbringung von Speisen können kleine Tormas oder auch Kekse gelegt werden.

HINWEIS: Wenn man ganz vorne Plätze für Mönche und Nonnen herrichtet, ist es üblich, dass Mönche (von den Plätzen gegenüber des Throns aus gesehen) links und Nonnen rechts vom Thron sitzen.

Während „großer Pudschas“ (darunter versteht man Selbst-Einweihungen, lange Pudschas, solche mit ausgiebiger Darbringung von Gaben usw.), kann man dem spirituellen Meister oder Gesche ein Räucherstäbchen anbieten, das er dann während der Anrufungsverse in die Höhe hält.

#### *Ritualgegenstände*

Man sollte Vadschra, Glocke und Damaru verwenden und innere Gaben bereithalten. Es ist gut, auch Trommeln, Zimbeln und Blashörner zu verwenden. Eine große Pudscha-Trommel ist sehr empfehlenswert, wenn man diese oder andere Schützer-Pudschas durchführt

# *Eine tägliche Praxis in Verbindung mit Pälden Lhamo*



*einschließlich Darbringen von Ser-kyem  
– goldenem Trank –  
an die prachtvolle Göttin Palden Lhamo*



# Eine tägliche Praxis in Verbindung mit Pälden Lhamo

*einschließlich der Darbringung von goldenem Trank  
(ser-kyem) an die prachtvolle Göttin Pälden Lhamo*

---

Um Pälden Lhamo und ihrem Gefolge ein goldfarbenes Getränk (Tib. ser-kyem) darzubringen, bereite reinen, schwarzen Tee und gieße ihn in eine Kanne. Bedecke den Boden des Gefäßes, in das du das Trankopfer gießen möchtest (beispielsweise einer kleinen Tasse oder des Gefäßes einer Butterlampe) mit einer Schicht Reiskörner. Stelle das Gefäß auf einen Teller oder eine flache Schale und fülle es dann mit Tee. Während du mit der letzten Zeile eines jeden Verses des Gebetes zur eigentlichen Darbringung weitere Tropfen Tee in das Gefäß gießt, dient der Teller oder die Schale darunter zum Auffangen des überfließenden Tees.

---

## Zuflucht nehmen und den Erleuchtungsgeist entwickeln

SANG GYÄ TSCHHÖ TANG TSHOG KYI TSCHHOG NAM LA

**Zum Buddha, zum Dharma und zur höchsten Gemeinschaft**

TSCHANG TSCHHUB PAR TU DAG NI KYAB SU TSCHHI

**nehme ich Zuflucht bis zur Erleuchtung.**

DAG KI DSCHIN SOG GYI PÄ SÖ NAM KYI

**Möge ich durch das positive Potenzial meiner Übung von  
Großzügigkeit und der anderen Vollkommenheiten**

DRO LA PHÄN TSCHHIR SANG GYÄ DRUB PAR SCHOG

**Buddha werden, um allen Wesen zu nutzen. (3x)**

---

Nachdem du Zuflucht genommen und die Einstellung des Erleuchtungsgeistes hervorgebracht hast, visualisiere dich mit einer langen oder kurzen Sadhana, oder auch mit der folgenden augenblicklichen Hervorbringung als deine Meditationsgottheit (hier, beispielsweise, Yamantaka):

---

## *Sich selbst als Yamantaka hervorbringen*

RANG NYI KÄ TSCHIG KI PÄL DOR DSCHE DSCHIG DSCHE SCHÄL TSCHIG  
TSCHHAG NYI KYI TRI GUG TANG THÖ PA DSIN PÄ KUR SCHENG PAR KYUR

**Ich entstehe augenblicklich in Gestalt des prachtvollen Vadschra-  
bhairava, mit einem Gesicht und zwei Armen, mit einem geschwun-  
genen Hackmesser und einer Schädelschale in Händen.**

## *Segnen und Darbringen des Torma*

OM HRIH SCHTRIH VIKRITA NANA HUM PHAT

OM SVABHAVA SCHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA  
SCHUDDHO HAM

TONG PA NYI TU KYUR

**Alles ist leer, bar [aller Vorstellungen].**

TONG PÄ NGANG LÄ YAM LÄ LUNG / RAM LÄ ME

**Aus der Leerheit entsteht ein YAM, daraus Wind,  
und aus einem RAM Feuer;**

AH LÄ MI GÖ GYE PU SUM GYI TENG DU

**aus mehrfachem AH ein Dreizack aus drei Menschenköpfen,**

AH LÄ TSCHUNG WÄ THÖ PA KAR PO

**und darüber aus einem AH eine weiße Schädelschale.**

TE-I NANG TU SCHA NGA / DÜ TSI NGA

**Darin befinden sich die fünf Arten von Fleisch  
und fünf Arten von Nektar,**

TE TAG KI TENG TU OM AH HUM

**und darüber OM AH HUM.**

RANG GI THUG KÄ HUM LÄ Ö SER THRÖ / LUNG YÖ ME BAR

**Vom HUM in meinem Herzen strahlt Licht aus;  
der Wind gerät in Bewegung, das Feuer lodert,**

THÖ PA NANG GI DSÄ NAM SCHU SCHING KHÖL

**und die Substanzen in der Schädelschale schmelzen und brodeln.**

YI GE SUM LÄ Ö SER THRÖ PÄ DOR DSCHE SUM KUG NÄ THIM PA THÖ PAR  
LHUNG TE SCHU WÄ HUM KI KHA DOG TRI NÜ KYI KYÖN DSCHANG

**Von den drei Silben gehen Lichtstrahlen aus, ziehen in Form von Haken die drei Vadschras herbei, die sich dann in den Silben auflösen. Diese sinken in die Schädelschale herab und schmelzen. Das HUM bereinigt jeden Makel von Farbe, Geruch und Wirkungskraft.**

AH DÜ TSIR TOG PAR TSCHÄ

**Das AH verwandelt sich in Nektar.**

OM KYI MANG POR BAR SCHING PEL WAR GYUR

**Das OM vermehrt und vervielfältigt ihn.**

OM AH HUM (3x)

## *Segnen und Darbringen der Substanz des Getränks*

Reinige und segne die Substanz des Getränks, und visualisiere sie dabei in so vielen Gefäßen, wie Gäste anwesend sind.

---

OM HRIH SCHTRIH VIKRITANANA HUM PHAT

OM SVABHAVA SCHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA  
SCHUDDHO HAM

TONG PA NYI TU KYUR

**Alles ist leer, bar [aller Vorstellungen].**

TONG PÄ NGANG LÄ YAM LÄ LUNG

**Aus dem Zustand der Leerheit entsteht ein YAM,  
daraus ein Wind (-Mandala),**

RAM LÄ ME

**aus einem RAM ein Feuer (-Mandala),**

AH LÄ MI GÖ KYE BU SUM KYI TENG DU / AH LÄ TSCHUNG WÄ THÖ PA  
TSCHHI KAR LA NANG MAR WA NAM KYI NANG TU

**und aus mehrfachem AH Schädelschalen, außen weiß und innen rot,**

SER KYEM SAG PA ME PÄ YE SCHE KYI DÜ TSII GYA TSHO TSCHHEN

POR KYUR

**in denen das Getränk zu einem Meer von Nektar reiner Weisheit  
wird.**

OM AH HUM (3x)

## Gebet zur Darbringung und Bitte an Palden Lhamo

DSCHO RAB DSCHAM GYÄL WA KÜN KYI THRIN LÄ LA

**DSCHO – Dir, der erhabenen Aktivität der siegreichen Buddhas,**

MAG SOR GYÄL MO SCHE TSCHAR TSHÄN SÖL WA

**ward der Name „Königin der magischen Waffen“ gegeben.**

TSE TSCHIG MÖ PÄ WANG GI TSCHÄN DREN NA

**Die Kraft meiner konzentrierten Hinwendung zu dir lädt dich ein:**

THOG PA ME PAR NYUR TU SCHEG SU SÖL

**Bitte komm rasch und ungehindert an diesen Ort.**

DÜN GYI NAM KHAR LUNG NAG TSHUB MÄ Ü

**Vor mir im Raum, inmitten eines schwarzen Wirbelsturms,**

PE TSCHÖN THÖ THRAG DSIN PA SIN MÖ SUG

**erscheinst du in Gestalt einer Kannibalin, Vadschra-Stab und blutgefüllte Schädelschale in Händen,**

TRE-U TENG SCHUG DUG PA TSHAR TSCHÖ KU

**auf einem jungen Maultier reitend.**

**Dein Körper macht alles Übel zunichte.**

DSCHI SI TRÄN PA DE SI TAG TU SCHUG

**Bleibe stets bei mir, solange ich an dich denke.**

TSCHHI YI TSCHÄN SIG NAM KHÄ KHYÖN KANG SCHING

**Äußere Gaben erfüllen die gesamte Dimension des Raumes,**

NANG GI TAM DSÄ SA SCHI MA LÜ KHYAB

**innere Samaya-Substanzen durchdringen die ganze Erde,**

YI KYI TRÜL PÄ TSCHHÖ TRIN SCHING KHAM KÜN

**Wolken geistig hervorgebrachter Gaben,  
weithin strahlend, erfüllen alle Bereiche –**

GYÄ PAR GENG PA KHOR TANG TSCHÄ LA BÜL

**all dies bringe ich Palden Lhamo und ihrem Gefolge dar.**

PÄL DÄN THUB PÄ KA SUNG THU TSÄL TSCHÄN

**Machtvolle Hüterin der Worte des glorreichen Muni,**

KHYÖ NYI TEN TSCHING DRUB TANG TSE TSCHIG TU

**wir Yogis, Lehrer und Schüler, die auf dich vertrauen  
und [deine Aktivitäten] verwirklichen wollen,**



SÖL WA DEB PÄ NÄL DSCHOR PÖN LOB KYI  
**bitten dich einmütigen Sinnes: Wende alle widrigen Umstände ab**  
 GÄL KYEN KÜN SEL THÜN KYEN MA LÜ DRUB  
**und 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 TSCHHIR SCHE SU SÖL  
**Bitte nimm ihn an und schütze die Lehre des Buddha.**

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

DAG SOG NAM KYI TSCHHÖ TANG THÜN PÄ DÖN  
**Wir bitten dich: Segne uns, 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 TSCHÉ 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 CHEN MO / RAKMO AVYATAVYA TUN

BHYO RULU RULU HUM BHYO HUM

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

## **Lobpreis an Pälden Lhamo mit der Bitte, die vier Arten von Aktivitäten durchzuführen**



DSCHO SEM NYI THRIN LÄ NAM SCHI KHYÄ PAR NI

**DSCHO – Die vier Arten erhabener Aktivität sind der Geist selbst.**

mit jedem  
Takt

SEM NYI KÜ NA ME TSCHING SEM KYANG ME

**Abgesehen vom Geist gibt es sie nicht;  
und auch Geist existiert nicht.**

TÖN TAM YER ME KHA DOG SUG KYANG ME

**Letztendlich gibt es keine Trennung,  
und auch Farbe und Form existieren nicht;**

DSU THRÜL GYU MA TSAM TU RANG GI SEM

**Wundertaten werden als bloße Illusionen  
in Übereinstimmung mit dem eigenen Geist gezeigt**

THÜN PAR TÄN PA SCHI WÄ PÄL LHA MO

**von der prachtvollen Göttin des Friedens.**

SCHI DSÄ SCHI GYUR SCHI WÄ NGANG TSHÜL TSCHÄN

**Göttin im Zentrum, die Frieden bewirkte,  
Frieden bringen wird, im Zustand des Friedens ist,**

SCHI WÄ KHOR KYI KOR WÄ TSO MO NI

**umgeben von eben solchem Gefolge,**

TAG KYI KU DOG KAR MO SCHIN TU DANG  
**mit dem charakteristischen Körper in strahlendem Weiß**

KÜN TU SCHI DSÄ MA LA TSCHHAG TSHÄL LO  
 – vor dir, die alles zur Ruhe bringt, verneige ich mich.

DAG KI NÄ DÖN BAR TSCHHÄ SCHI WAR DSÖ  
**Bring meine Krankheiten, Hindernisse  
 und störenden Einflüsse zum Stillstand.**



mit jedem  
Takt

DSCHO SEM NYI THRIN LÄ NAM SCHI KHYÄ PAR NI  
**DSCHO – Die vier Arten erhabener Aktivität sind der Geist selbst.**

SEM NYI KÜ NA ME TSCHING SEM KYANG ME  
**Abgesehen vom Geist gibt es sie nicht;  
 und auch Geist existiert nicht.**

TÖN TAM YER ME KHA DOG SUG KYANG ME  
**Letztendlich gibt es keine Trennung,  
 und auch Farbe und Form existieren nicht;**

DSU THRÜL GYU MA TSAM TU RANG GI SEM  
**Wundertaten werden als bloße Illusionen  
 in Übereinstimmung mit dem eigenen Geist gezeigt**

THÜN PAR TÄN PA GYÄ PÄ PÄL LHA MO  
**von der prachtvollen Göttin zunehmender Ausdehnung.**

GYÄ DSÄ GYÄ GYUR GYÄ PÄ NGANG TSHÜL TSCHÄN  
**Göttin im Zentrum, die zunehmende Ausdehnung bewirkte, Aus-  
 dehnung entfalten wird, sich im Zustand der Ausdehnung befindet,**

GYÄ PÄ KHOR KYI KOR WÄ TSO MO NI  
**umgeben von ebensolchem Gefolge,**

TAG KYI KU DOG SER MO SHIN TU DSCHI  
**mit dem charakteristischen Körper in flammendem Gelb**

KÜN TU GYÄ DSÄ MA LA TSCHHAG TSHÄL LO  
 – vor dir, die alles vervielfacht, verneige ich mich.

DAG KI NÄ DÖN BAR TSCHHÄ SCHI WAR DSÖ  
**Dehne meine Lebensspanne aus und vervielfache mein Potenzial.**



mit jedem  
Takt

DSCHO SEM NYI THRIN LÄ NAM SCHI KHYÄ PAR NI  
**DSCHO – Die vier Arten erhabener Aktivität sind der Geist selbst.**

SEM NYI KÜ NA ME TSCHING SEM KYANG ME  
**Abgesehen vom Geist gibt es sie nicht;**

**und auch Geist existiert nicht.**

TÖN TAM YER ME KHA DOG SUG KYANG ME

**Letztendlich gibt es keine Trennung,  
und auch Farbe und Form existieren nicht;**

DSU THRÜL GYU MA TSAM TU RANG GI SEM

**Wundertaten werden als bloße Illusionen  
in Übereinstimmung mit dem eigenen Geist gezeigt**

THÜN PAR TÄN PA WANG GI PÄL LHA MO

**von der prachtvollen Göttin machtvoller Beeinflussung.**

WANG DSÄ WANG GYUR WANG GI NGANG TSHÜL TSCHÄN

**Göttin im Zentrum, die machtvollen Einfluss ausgeübt hat, aus-  
üben wird, im Zustand der Ausübung machtvollen Einflusses ist,**

WANG GI KHOR KYI KOR WÄ TSO MO NI

**umgeben von ebensolchem Gefolge,**

TAG KYI KU DOG MAR MO SCHIN TU TSCHHAG

**mit dem charakteristischen Körper in begehrllichem Rot**

KÜN TU WANG DSÄ MA LA TSCHHAG TSHÄL LO

**– vor dir, die alles beeinflusst, verneige ich mich.**

KHAM SUM SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ DBANG TU DÜD

**Versammle alle Wesen der drei Bereiche  
unter deinem machtvollen Einfluss.**



mit jedem  
Takt

DSCHO SEM NYI THRIN LÄ NAM SCHI KHYÄ PAR NI

**DSCHO - Die vier Arten erhabener Aktivität sind der Geist selbst.**

SEM NYI KÜ NA ME TSCHING SEM KYANG ME

**Abgesehen vom Geist gibt es sie nicht;  
und auch Geist existiert nicht.**

TÖN TAM YER ME KHA DOG SUG KYANG ME

**Letztendlich gibt es keine Trennung,  
und auch Farbe und Form existieren nicht;**

DSU THRÜL GYU MA TSAM TU RANG GI SEM

**Wundertaten werden als bloße Illusionen  
in Übereinstimmung mit dem eigenen Geist gezeigt**

THÜN PAR TÄN PA TRAG PÖ PÄL LHA MO

**von der prächtigen zornvollen Göttin.**

TRAG DSÄ TRAG GYUR TRAG PÖ NGANG TSHÜL TSCHÄN

**Göttin im Zentrum die Schrecken bewirkte,**

**Schrecken verbreiten wird, in Schrecken erregender Laune,**

SCHI WÄ KHOR KYI KOR WÄ TSO MO NI

**umgeben von ebensolchem Gefolge**

TAG KYI KU DOG NAG MO SCHIN TU NGAM

**mit dem charakteristischen wilden, schwarzen Körper**

KÜN TU TRAG DSÄ MA LA TSCHHAG TSHÄL LO

**– vor dir, die alle erschreckt, verneige ich mich.**

DAG KI NÄ DÖN DRA GEG TRAG PÖ DRÖL

**Befreie mich mit deinem Zorn von Krankheit, Geistern und  
widrigen Kräften.**mit jedem  
Takt

DSCHO KHYÖ KYI RANG SCHIN TSCHIR YANG MA TRUB KYANG

**DSCHO - Deine Natur ist auf nichts festgelegt,**

DI TAR TSHÄN NYI TSCHIR YANG NANG WA YI

**doch indem du auf diese Weise mit vielfachen Merkmalen  
erscheinst,**

THRIN LÄ NAM SCHI DRO TÖN DSÄ PA LA

**wirkst du mit den vier Arten von Aktivität zum Wohle der Wesen.**

DAG KI DRIM TE RAB TU TÖ GYI NA

**Möge auch ich, indem ich kraftvoll aus ganzem Herzen dich preise,**

DAG KYANG LÄ SCHI RANG SCHIN LHÜN TRUB TE

**danach streben, wie du, zum Wohle der Lebewesen zu wirken,**

KHYÖ TAR DRO WÄ TÖN LA TSÖN PAR SCHOG

**indem ich mühelos die Natur der vier Arten von Aktivitäten  
[verwirkliche].**


---

 Nun schließt sich das Ser-kyem-Gebet an ...

Bevor du damit beginnst, fülle die kleine Tasse für das Ser-kyem bis zum Rand mit Tee. Dann bringe nach jedem der folgenden Verse die goldfarbene Flüssigkeit dar, indem du mit der letzten Zeile eines jeden Verses etwas Tee in das Gefäß gießt und dabei gleichzeitig die Glocke ertönen lässt.

---

HUM DÖ GU TSCHHAR BEB LA MA YI DAM TANG

**HUM – Oh Gurus und Yidams, die uns mit einem Regen von allem,  
was wir uns wünschen, beschenken,**

DÖ KHAM WANG TSCHHUG TSCHHÖ KYONG SUNG MÄ TSHOG

**Herrscherin des Begierdebereichs und Scharen der Hüter und  
Schützer des Dharma,**

DÖ YÖN NGA DÄN SER KYEM DI SCHE LA

**nehmt diesen goldenen Trank an,  
der die fünf wünschenswerten Qualitäten besitzt,**

DÖ PÄ TÖN KÜN DRUB PÄ THRIN LÄ DSÖ

**und vollbringt die erhabenen Aktivitäten,  
die alle gewünschten Ziele erfüllen.**

DSCHO NAM DREN TÄN PA SUNG WÄ TSCHHÖ KYONG TSCHHOG

**DSCHO – Oberste Schützerin der Lehre dessen,  
der uns den Weg weist,**

NÄL DSCHOR PU SCHIN KYONG DSÄ THU TSÄL TSCHÄN

**die magische Kräfte besitzt  
und die Yogis beschützt wie ihr Kind,**

DÖ KHAM DAG MO PÄL GYI LHA MO LA

**prachtvolle Göttin Pälden Lhamo,  
Herrscherin des Begierdebereichs,**



SÖL LO TSCHHÖ TO TSCHÖL PÄ THRIN LÄ DSÖ

**ich bitte dich und bringe dir Gaben dar -  
vollbringe die Handlungen, die dir anvertraut sind (3x)**

TÖN TAM SCHI WÄ NGANG LÄ MA YÖ KYANG

**Obwohl du nicht aus dem Zustand letztendlichen Friedens  
aufgestört wirst,**

TÄN DRA DÜL TSCHHIR TRAG MÖ KUR SCHENG PA

**erhebst du dich in zornvoller Gestalt, um zu bezähmen,  
was der Lehre entgegensteht.**

MA TSCHIG PÄL DÄN SI SUM GYÄL MO KHYÖ

**Einzige Mutter, glorreiche Königin der drei Welten,**



SÖL LO TSCHHÖ TO TSCHÖL PÄ THRIN LÄ DSÖ

**ich bitte dich und bringe dir Gaben dar -  
vollbringe die Handlungen, die dir anvertraut sind. (3x)**

SIN MO TRAG TU THRÖ PÄ NAM GYUR KYI

**Den beiden, die vor und nach der zentralen Göttin**

TSO MÖ NGA TSCHHIR GYUG PÄ LÄ KHÄN SUNG

**dahin preschen in Gestalt zorniger weiblicher Rakschas,  
die Taten ausführen,**

TSCHHU SIN SENG GE-I DONG TSCHÄN NAM NYI LA

**jener mit dem Gesicht eines Seeungeheuers und  
jener mit dem Löwengesicht,**



SÖL LO TSCHHÖ TO TSCHÖL PÄ THRIN LÄ DSÖ

**bringe ich Gaben dar und bitte euch:  
vollbringt die Handlungen, die euch anvertraut sind.**

TA SCHI TSHE RING THING KI SCHÄL SANG MA

**Glückbringerin eines langen Lebens, blaue Sumukhi,**

MI YO LO SANG TSCHÖ PÄN TRIN SANG MA

**unerschütterliche Sumati, Sukanthi - krönender Schmuck,**

TÄ KAR DRO SANG KHAN DRO TSCHHE NGA LA

**und weiße gewährende Sugati, euch fünf Dakini-Schwestern**



SÖL LO TSCHHÖ TO TSCHÖL PÄ THRIN LÄ DSÖ

**bringe ich Gaben dar und bitte euch:  
vollbringt die Handlungen, die euch anvertraut sind.**

DOR DSCHHE KÜN DRAG LA SOG DÜ MO SCHI

**Den vier weiblichen Maras:**

**Vadschra, der weithin Berühmten, und den anderen;**

DOR DSCHHE TSCHÄN TSCHIG LA SOG NÖ DSCHIN SCHI

**den vier weiblichen Yakschas:**

**Vadschra, der Einäugigen, und den anderen,**

KONG TSÜN DE MO LA SOG MÄN MO SCHIR

**den vier weiblichen Geistern der Medizin:**

**Demo, Königin von Kün, und den anderen,**



SÖL LO TSCHHÖ TO TSCHÖL PÄ THRIN LÄ DSÖ

**bringe ich Gaben dar und bitte euch:  
vollbringt die Handlungen, die euch anvertraut sind.**

SER KYEM TSANG MA PHÜ KYI TSCHHÖ PA DI

**Mit dieser erlesenen Gabe reinen goldfarbenen Trankes**

HLA TSCHHEN TSHANG PA YUM SÄ LÖN POR TSCHÄ

**der großen Gottheit Brahma, dessen Gefährtinnen,  
Nachkommen, Ratgeber und Ratgeberinnen,**

TRÜL PA YANG TRÜL TSCHE WÄ TSHOG NAM LA

**den Scharen der Millionen Emanationen und  
deren weitere Emanationen**



SÖL LO TSCHHÖ TO TSCHÖL PÄ THRIN LÄ DSÖ

**bringe ich Gaben dar und bitte euch:  
vollbringt die Handlungen, die euch anvertraut sind.**

SCHÄN YANG SA SCHI PAR NANG KHYÖN KANG WÄI

**Auch den Scharen dienstbarer zorniger Geister**

HLA LU NÖ DSCHIN SIN MÖ SUG DSIN PA

**in Gestalt von Göttern und Nagas, Yakschas, Rakschas  
und ihrem Gefolge,**

KA NYÄN KHOR TSHOG GYA TSHÖ TSHOG NAM LA

**die die gesamte Dimension des Raumes erfüllen,**



SÖL LO TSCHHÖ TO TSCHÖL PÄ THRIN LÄ DSÖ

**bringe ich Gaben dar und bitte euch:  
vollbringt die Handlungen, die euch anvertraut sind.**

TSCHHÖ KHOR KA SUNG LU TSÄN WANG KI DOG

**Dem Naga-Geist in der Farbe der Macht,  
der das Dharma-Rad der Worte [des Buddha] hütet,**

KOG MA DRIB TSÄN DOR DSCHE TSCHHOG GÖ TSÄL

**Dordsche Tschhog Gö Tsäl, dem Geist blockierender  
Verunreinigungen,**

TSÄN KHOR SUM GYA TRUG TSCHUR TSCHÄ PA LA

**den Dämonen und ihrem 360fachen Gefolge**



SÖL LO TSCHHÖ TO TSCHÖL PÄ THRIN LÄ DSÖ

**bringe ich Gaben dar und bitte euch:  
vollbringt die Handlungen, die euch anvertraut sind.**



## Ersuchen

THÜN PÄ NGÖ TRUB MA LÜ PA  
**Scharen von Beschützern, ich bitte euch:**  
 DÜ DIR DAG LA TSÄL DU SÖL  
**Gewährt mir jetzt und hier**  
 KHOR TANG TÄN PA LONG TSCHHÖ NAM  
**alle angemessenen Siddhis,**  
 GYÄ PAR DSÖ TSCHIG SUNG MÄ TSHOG  
**mehrt die Lehre, den Freundeskreis**  
**und den Genuss von Reichtum.**

## Widmung

GE WA DI YI NYUR TU DAG  
**Möge ich durch diese heilsamen Handlungen**  
 LA MA SANG GYÄ DRUB GYUR NÄ  
**rasch den Zustand des spirituellen Meisters Buddha erlangen,**  
 DRO WA TSCHIG KYANG MA LÜ PA  
**und möge ich ausnahmslos alle Lebewesen**  
 TE YI SA LA GÖ PAR SCHOG  
**in dessen erleuchteten Zustand versetzen.**

TSCHANG TSCHHUB SEM TSCHHOG RIN PO TSCHHE  
**Möge, wer den kostbaren, höchsten Erleuchtungsgeist**  
 MA KYE PA NAM KYE KYUR TSCHIG  
**noch nicht entwickelt hat, ihn entwickeln,**  
 KYE PA NYAM PA ME PAR YANG  
**und wer ihn entwickelt hat, ihn nie verringern,**  
 KONG NÄ KONG TU PHEL WAR SCHOG  
**sondern immer weiter entfalten.**



**Zur Herkunft des Textes:**

Die englischen Übersetzungen der Gebete in dieser täglichen Ser-kyem-Praxis in Verbindung mit Palden Lhamo sind verschiedenen Quellen entnommen und von verschiedenen Übersetzern erstellt. „Ser-kyem, die Darbringung goldenen Trankes“ wurde von dem ehrwürdigen Thubten Tsültrim (George Churinoff) mit freundlicher Unterstützung des ehrwürdigen Gesche Dschampa Gyatso am Institut Lama Tsongkhapa, Pomaia, Italien, am 14. April 1992 übersetzt. Der „Lobpreis an Palden Lhamo“ mit der Bitte, die vier Arten von Aktivitäten durchzuführen, wurde der englischen Übersetzung einer längeren Palden-Lhamo-Praxis entnommen; Übersetzer jenes Textes ist vermutlich Hermes Brandt, doch dies ist nicht sicher.

Die hier vorliegende Palden-Lhamo-Praxis wurde ursprünglich von der ehrwürdigen Constance Miller nach Anweisungen von Lama Zopa Rinpotsche im Januar 1997 für die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des Internationalen Büros des FPMT zusammengestellt und leicht redigiert zur Verwendung in deren täglicher Praxis der Ser-kyem-Darbringung an Palden Lhamo. Letzte überarbeitete Fassung Oktober 2001. Nach Anweisung von Lama Zopa Rinpotsche erneut überarbeitet im Juni 2004 und von der ehrwürdigen Gyalten Mindrol, FPMT Bildungsdienst, in Übereinstimmung mit den „Übungen zum Durchführen von Ritualen“ redigiert, welche die ehrwürdige Sarah Thresher im August 2005 im Kloster Kopan anleitete. Die Überarbeitung wurde anhand der DVD mit Lama Zopa Rinpotsches Anleitungen zur Praxis überprüft, die dieser im September 2004 am Institut Lama Tsongkhapa während der Lama-Tsongkhapa-Klausur gab, sowie anhand seiner Durchführung der Praxis im Dharma-Zentrum Land of Medicine Buddha im Oktober/November 2005. Das Palden-Lhamo-Mantra wurde im Mai 2009 entsprechend der Praxis von Lama Zopa Rinpotsche von der ehrwürdigen Gyalten Mindrol, FPMT Bildungsdienst, eingefügt. Jegliche Irrtümer sind Fehler der HerausgeberInnen und Mitwirkenden.

Deutsche Übersetzung von Conni Krause, Mai 2010, auf der Grundlage des tibetischen Textes und unter Berücksichtigung der englischen Fassung.

***Bemerkungen zu dieser Praxis******Vorbereitung von Altar und Schreinraum***

Bereite den Altar mit einem Bild der Gottheit und folgenden Gaben vor:

- einem Torma oder Speisen zur Darbringung;
- hinsichtlich der Wasserschalen für die Darbringung usw. gibt es keine speziellen Anweisungen;
- bereite den Tee für die Darbringung entsprechend den Anweisungen auf Sei-

te 269. Zudem ist es ratsam, dem Tee etwas Butter hinzuzufügen, damit die Flüssigkeit eine noch stärkere goldene Farbe erhält, denn Pälden Lhamo hat eine große Vorliebe für Butter!

HINWEIS: Wenn man ganz vorne Plätze für Mönche und Nonnen herrichtet, ist es üblich, dass Mönche (von den Plätzen gegenüber des Throns aus gesehen) links und Nonnen rechts vom Thron sitzen.

Während „großer Pudschas“ (darunter versteht man Selbst-Einweihungen, lange Pudschas, solche mit ausgiebiger Darbringung von Gaben usw.), kann man dem spirituellen Meister oder Gesche ein Räucherstäbchen anbieten, das er dann während der Anrufungsverse in die Höhe hält.

#### *Ritualgegenstände*

Für die Darbringung sollte eine Teekanne aus Metall, eine kleine Tasse mit Griff und eine breitere, flache Schale verwendet werden. Man sollte Vadschra, Glocke und Damaru benutzen und innere Gaben bereithalten. Es ist gut, auch Trommeln, Zimbeln und Blashörner zu verwenden. Eine große Pudscha-Trommel ist sehr empfehlenswert, wenn man diese oder andere Schützer-Pudschas durchführt.



# Gebete an Schützer und Schützerinnen



### *Hinweis zur Praxis*

Diese Reihe von Schützer-Gebeten wird von Lama Zopa Rinpotsche vor Einweihungen und bei anderen Gelegenheiten durchgeführt, um den Erfolg von Projekten des FPMT zu fördern. Obwohl Lama Zopa Rinpotsche die Gebete manchmal in der hier vorliegenden Reihenfolge durchführt, kann es auch sein, dass sie in ganz anderer Reihenfolge vorkommen oder dass einige ausgelassen werden. Lama Zopa Rinpotsche variiert auch die Art und Weise, wie er bei dieser Zusammenstellung die Glocke und andere Musikinstrumente verwendet.

### *Praxistipps*

Um goldfarbenes Getränk (Tib. ser-kyem) darzubringen, bereite reinen, schwarzen Tee und gieße ihn in eine Kanne. Bedecke den Boden des Gefäßes, in das du das Trankopfer gießen möchtest (beispielsweise einer kleinen Tasse oder des Gefäßes einer Butterlampe) mit einer Schicht Reiskörner. Stelle das Gefäß auf einen Teller oder eine flache Schale und fülle es dann mit Tee. Während du mit der letzten Zeile eines jeden Verses des Gebetes zur eigentlichen Darbringung weitere Tropfen Tee in das Gefäß gießt, dient der Teller oder die Schale darunter zum Auffangen des überfließenden Tees.

# Gebete an Schützer und Schützerinnen

## *Segnen der inneren Gaben und des Tees*

Diese Segnung wird entsprechend einer Gottheit des Höchsten Yoga-Tantra vorgenommen und sollte nur von jenen rezitiert werden, die eine Ermächtigung zum Höchsten Yoga-Tantra erhalten haben. Für allgemeine Zwecke kann man die Praxis von Yamantaka verwenden. Wenn man sich auf eine andere Gottheit des Höchstem Yoga-Tantra stützt, kann man auch die Praxis dieser Gottheit verwenden und die Hervorbringung von sich selbst als Gottheit sowie das Handlungs-Mantra kann dementsprechend angeglichen werden.

## *Sich selbst als Yamantaka hervorbringen*

RANG NYI KÄ CHIG GI PÄL DOR JE JIG JE ZHÄL CHIG CHHAG NYI KYI DRI  
GUG DANG THÖ PA DZIN PÄI KUR ZHENG PAR GYUR

**Ich entstehe augenblicklich in Gestalt des prachtvollen Vadschra-  
bhairava, mit einem Gesicht und zwei Armen, mit einem geschwun-  
genen Hackmesser und einer Schädelschale in den Händen.**

## *Die inneren Gaben segnen*

OM HRIH SCHTRIH VIKRITA NANA HUM PHAT

OM SVABHAVA SCHUDDHAH SARVA DHARMA SVABHAVA  
SCHUDDHO HAM

TONG PA NYI TU KYUR

TONG PÄ NGANG LÄ YAM LÄ LUNG / RAM LÄ ME

AH LÄ MI GÖ GYE PU SUM GYI TENG DU

AH LÄ TSCHUNG WÄ THÖ PA KAR PO

TE-I NANG TU SCHA NGA / DÜ TSI NGA

TE TAG KI TENG TU OM AH HUM  
RANG GI THUG KÄ HUM LÄ Ö SER THRÖ / LUNG YÖ ME BAR  
THÖ PA NANG GI DSÄ NAM SCHU SCHING KHÖL  
YI GE SUM LÄ Ö SER THRÖ PÄ DOR DSCHE SUM KUG NÄ THIM PA THÖ PAR  
LHUNG TE SCHU WÄ HUM GI KHA DOG DRI NÜ KYI KYÖN DSCHANG  
AH DÜ TSIR TOG PAR TSCHÄ  
OM KYI MANG POR BAR SCHING PEL WAR GYUR

OM AH HUM (3x)

---

An dieser Stelle können die äußeren Opfergaben gesegnet werden.

---

## *Den Tee segnen*

OM HRIH SCHTRIH VIKRITA NANA HUM PHAT

OM SVABHAVA SCHUDDHAH SARVA DHARMA SVABHAVA  
SCHUDDHO HAM

TONG PA NYI TU KYUR  
TONG PÄ NGANG LÄ YAM LÄ LUNG / RAM LÄ ME  
AH LÄ MI GÖ GYE PU SUM GYI TENG DU  
AH LÄ TSCHUNG WÄ THÖ PA KAR PO  
TE-I NANG TU SCHA NGA / DÜ TSI NGA  
TE TAG KI TENG TU OM AH HUM  
RANG GI THUG KÄ HUM LÄ Ö SER THRÖ / LUNG YÖ ME BAR  
THÖ PA NANG GI DSÄ NAM SCHU SCHING KHÖL  
YI GE SUM LÄ Ö SER THRÖ PÄ DOR DSCHE SUM KUG NÄ THIM PA THÖ PAR  
LHUNG TE SCHU WÄ HUM GI KHA DOG TRI NÜ KYI KYÖN DSCHANG  
AH DÜ TSIR TOG PAR TSCHÄ  
OM KYI MANG POR BAR SCHING PEL WAR GYUR

OM AH HUM (3x)

---

Übersetzung siehe S. 270f.



## *Lobpreis an den sechsarmigen Mahakala*

HUM NYUR DSÄ TSCHÄN RÄ SIG LA TSCHHAG TSHÄL LO  
**HUM – Rasch handelnder Avalokita, ich erweise dir Ehre!**

SCHAB DUB TANG TSCHÄ VI NA YA KA NÄN  
**Dein kettengeschmückter Fuß tritt auf einen Elefanten,**

NAG PO TSCHHEN PO TAG GI SCHAM THAB TSCHÄN  
**Mahakala, du trägst einen Rock aus Tigerfell,**

TSCHAG TRUG DRÜL KYI GYÄN KYI NAM PAR GYÄN  
**deine sechs Arme sind mit Schlangenschmuck reich verziert.**

YÄ PA TRI GUG PAR WA THRENG WA DSIN  
**In der [ersten] rechten Hand hältst du ein Messer,  
 in der mittleren eine Mala,**

THA MA DA MA RU NI TRAG TU THRÖL  
**mit der dritten schlägst du heftig eine Damaru.**

YÖN PA THÖ PA TANG NI DUNG TSE SUM  
**In deinen linken Händen hältst du eine Schädelschale,**

TE SCHIN SCHAG PA SUNG NÄ TSCHHING WAR TSCHÉ  
**einen dreispitzigen Speer sowie eine Schlinge zum Fesseln.**

TRAG PÖ SCHÄL NI TSCHHE WA NAM PAR TSIG  
**Dein wildes Gesicht zeigt völlig entblößte Fänge,**

TSCHÄN SUM TRAG PO U TRA GYEN TU BAR  
**zornig blicken die drei Augen,  
 die Haare lodern wie Flammen nach oben;**

TRÄL WAR SINDHU RA YI LEG PAR DSCHUG  
**die Stirn ist eingerieben mit roter Sindura-Farbe;**

TSCHI WOR MI KYÖ GYÄL PÖ GYÄ TAP TÄN  
**der Scheitel trägt das königliche Siegel Akschobhyas.**

THRAG DSAG MI GO NGA TSCHÜ TO SCHÄL TSCHÄN  
**Um den Hals hängt ein Kranz aus fünfzig Menschenköpfen,  
 aus welchen Blut tropft,**

RIN TSCHHEN THÖ KAM NGA YI U LA GYÄN  
**und fünf juwelenverzierte Totenschädel schmücken dein Haupt.**

SCHING LÄ TSCHÖN NÄ TOR MA LEN DSÄ PÄ  
**Glorreiche sechsarmige Gottheit,  
 von einem Baum herbeigekommen, den Torma anzunehmen –**

PÄL DÄN TSCHHAG TRUG PA LA TSCHHAG TSHÄL LÖ  
**ich ehre und preise dich!**

SANG GYÄ TÄN PA NYÄN PO SUNG WA TANG  
**Wache mit Strenge über die Lehre des Buddha.**

KÖN TSCHHOG U PHANG NYÄN PO TÖ PA TANG  
**Preise ungestüm die Macht der [Drei] Juwelen!**

DAG TSCHAG PÖN LOB KHOR TANG TSCHÄ NAM KYI  
**Bringe für uns – Lehrer, Schüler und Freundeskreis –**

KYEN NGÄN PAR TSCHHÄ THAM TSCHÄ SCHI WA TANG  
**alle widrigen Umstände und alle Hindernisse zur Ruhe**

TSCHI DÖ NGÖ TRUP NYUR TU TSÄL TU SÖL  
**und verleihe uns rasch die Siddhis, die wir uns wünschen!**

LAMA GÖN PO YER ME LA  
**Voller Respekt nehme ich Zuflucht**

DAG NYI KÜ PÄ KYAB SU TSCHI  
**zum Lama, der untrennbar vom Schützer ist.**

DAG KI SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ KYI  
**Möge ich die Verblendungen aller Wesen**

NYÖN MONG MA LÜ SEL WAR SCHOG (3x)  
**ganz und gar beseitigen. (3x)**

GÖN PO LAMA YER ME LA  
**Voller Respekt nehme ich Zuflucht**

DAG NYI KÜ PÄ KYAB SU TSCHI  
**zum Schützer, der untrennbar vom Lama ist.**

DAG SOG SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ KYI  
**Mögen die Hindernisse, die mir und allen anderen Wesen**

PAR TSCHÄ MA LÜ SEL WAR SCHOG (3x)  
**entgegenstehen, restlos beseitigt werden. (3x)**

GE WA DI YI TSE RAB KÜN TU DAG  
**Möge ich aufgrund dieses Heilsamen [das hier entstanden ist],  
in allen Leben**

GYÄL WÄ TAM TSCHHÖ MA LÜ DSIN PA TANG  
**die gesamte Lehre des siegreichen [Buddha] aufrechterhalten.**

TE YI GÄL KHYEN SEL SCHING THÜN KHYEN KÜN

**Lehrer und Schützer, beseitige, was dem entgegensteht,**

LA MA GÖN PÖI YÄL ME DRUB GYUR TSCHIG

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



## **Lobpreis zum Erreichen des inneren Kalarupa (Dharmaradscha)**

[DZA] NAMA SCHRI VADSCHRA BHAIKAVAYA!

KYANG KUM SCHAB NI TSCHUNG SÄ DAB PA TSAM KYI KYIL KHOR SCHIR  
TSCHÄ RI WANG SCHIG SCHIG POR GYUR SCHING / TUM TRAG MA HE SCHÄL  
NI RAB TU DANG PÄ DRAG PÄ KÄ GYANG TSCHHEN PÖ SA SUM KÜN GENG  
PA / GYÄL WÄ YAB TSCHIG DSCHAM PÄ YANG KANG MA RUNG DÜL TSCHHIR  
TRAG PÖ KUR TÄN TSCHOM DÄN SCHIN DSCHE SCHE / KANG TER KÜ PÄ TÜ  
NÄ SCHIN DSCHE GYÄL PO TÖ KYI TA NI GEG NAM PAG YÖ TÜ LA PAB

[DZA] NAMA SCHRI VADSCHRA BHAIKAVAYA!

**Das geringste Auftreten deiner Füße - ein Bein ausgestreckt, eines  
angezogen – sendet Wellen von Schauern durch den mächtigen Berg  
Meru samt den vier Mandalas. Dein dröhnendes Lachen, das aus  
dem weit geöffneten Maul eines wilden Büffels erschallt, erfüllt die  
drei Welten. Mandschuschri, Vater der Buddhas, erscheint in zorn-  
vollem Körper als triumphierender Yamantaka um, Böses zu  
bändigen. Wer ihm respektvoll die Ehre erweist, soll Dharmaradscha  
preisen. Es ist Zeit, auf der Hut vor Hindernissen zu sein.**

RI WO RÄL SCHING TSCHHU TER THRUG PA TA PUR UR UR SCHE PÄ DRA TSCH-  
 HEN GYÜ MAR RAB DROG PA / TRAG PÖ ME TSCHE NAG PÄ TU WÄ KHYÜ PÄ  
 TSHOG NAM BUM THRAG LOG THRENG TSCHHAR TRIN NANG KHYUG SCHIN /  
 SCHIN TU SÖ KÄ REG DSCHA TSHA WÄI NGAR DÄN KHA TOG NGA YI THRENG  
 WÄ DUM POR KOR WÄ Ü / MÜN PA TSCHE WÄ TSCHUG TAR NAG PÄ TSCHHÖ  
 DSCHUNG TSCHHÄL TSCHHIL YO WÄ THRAG SCHAG GYA TSHÖ KANG WÄ  
 TENG / TA DÜN DAG PÖ DÄN LA NÖ TSCHE NAG PO GÄN KYÄL GYEL WÄ  
 TENG NA SCHIN DSCHE GYÄL PO NI / MIG MÜN TAR NAG THUNG LA BOM  
 PÄ LÜ TSCHHÄN YÄ KHYANG YÖN KUM SA TSCHHEN YO WÄ KOM TAB TSCHÄN  
 / SER KYÄ RÄL PA KYEN TU DSING PÄ U LA THÖ KAM NGÄ GYÄN TRAG PÖ  
 DOR DSCHE TSCHI WOR DSIN / THRAG KI BAG PÄ GO LÖN THRENG WA DRIN  
 PAR TSCHHANG SCHING TSCHÄN SUM DRÄ PÄ DANG MIG YO WA TSCHÄN /  
 TSCHHE WA NÖN POR TSIG PÄ DRÄ PÄI SCHÄL NÄ UG THRENG YO WA DUG  
 PÄ DRÜL KYI KHA LANG SCHIN / YÄ PÄ BAR WÄ TRI KUG DÜ PUNG LÄ LA  
 TSCHHAR SCHING THRAG DÄN THÖ PA YÖN KYI SUNG LA RÖL / TAG PAG MÄ  
 YOG GÖ PÄ THUM TSCHHEN KHYÖ KYI SCHIN DSCHE-I SCHE LA TSCHI TAR  
 SCHÄL SCHE TE SCHIN TU / MA YÄL MA YÄL NYUR TU TRÄN PAR DSÖ LA NÄL  
 DSCHOR DAG KI KANG SCHIG GO WA THAM TSCHÄ DRUB

**Unter fortwährendem Donnerklang, als würden Berge zerrissen und die Wasser der Meere aufgewühlt, in lodernden Flammen, von schwarzem Rauch umhüllt, wie millionenfache Blitze in einer Gewitterwolke über einem schwankenden Ozean, randvoll mit Blut und Fett, der sich im schwarzen Dharmodaya, wie von millionenfacher Finsternis umhüllt, erstreckt, steht auf einem schwarzen Dämonen, der ausgestreckt auf einer Sonnenscheibe liegt, inmitten unerträglicher Hitze, umgeben von einem Kranz in fünf Farben, Yamaradscha, mit massigem, gedrunenem, tiefschwarzem Körper, ausschreitend mit ausgestrecktem rechten Bein und angezogenem linken, mit einem Schritt, der die Erde erzittern lässt. Am Scheitelpunkt über der gelblichen, hochstehenden Mähne, die mit fünf Totenschädel geschmückt ist, droht ein Vadschra; um den Hals hängt ein Kranz aus frischen, blutigen Menschenköpfen. Wütend rollt er mit drei weit aufgerissenen Augen; aus dem offenen Maul mit entblößten, scharfen Fängen dampft Atem wie von einer giftigen Schlange. In der rechten Hand schwingt er ein flammendes, gebogenes Messer über den Köpfen von Maras Heeren; in der linken hält er eine blutgefüllte Schädelschale zum Genuss; um die Hüfte ist ein Tigerfell geschlungen. -**

**Wilder Beschützer, vergiss nicht die Versprechen, die du Yamantaka gegeben hast, weiche nicht ab - rasch, erinnere dich, und führe aus, was dieser Yogi dir aufträgt!**

SCHÄN YANG KHYÖ KYI TSCHHOG SCHIR RA TANG MIG PA RAB TU NO WÄ  
 MA HE TRAG PÖ DÄN TENG NA / KAR TANG SER TANG MAR TANG NAG PÖ  
 SCHIN DSCHE TSCHHEN PO TRAG TU THRÖ PÄ MA HE DONG PA TSCHÄN /  
 KYANG KUM TAB KYI RAB TU GYING SCHING TUR THRÖ TSCHHÄ KYI LEG GYÄN  
 SCHÄL DANG MIG TSA KÜN TU MAR / GEG PUNG DSCHOM LA DOR JE-I  
 THOG TAR NGAG PA TE TAG KI KYANG SCHI GYÄ WANG TRAG LÄ KÜN DRUB

**Auf beiden Seiten und vor und hinter dir stehen auf wilden Büfeln mit scharfen, spitzen Hörnern und Hufen vier Yama-Dämonen - weiß, gelb, rot und schwarz – mit Gesichtern in wilder Wut, in überaus hochmütiger Haltung, ein Bein ausgestreckt, das andere angezogen, in Friedhofsgewändern, mit offenem Maul und blutunterlaufenen, roten Augäpfeln. Gepriesen, gleich Vadschra-Blitzen die Scharen feindlicher Kräfte zunichte zu machen, vollführt auch ihr alle friedlichen, ausdehnenden, machtvoll beeinflussenden und zornvollen Taten!**

DOR NA GYÄL WA KÜN GYI YANG TANG YANG NGAG DSCHAM PÄ YANG  
 SCHE SA TENG KÜN TU TRAG PA TE-I / PHÜN TSHOG GO PHANG TSCHHOG  
 TE KHA NYAM LÜ TSCHÄN KÜN KYI TÖN TU TSCHI SI DAG KI MA NÄN PA TE SI  
 SCHIN DSCHE SCHE KYI KA NI KÜ PÄ LHUR LEN TSCHHÖ GYÄL SCHIN DSCHE  
 KHOR TANG TSCHÄ PA YI / YANG TAG LAM KYI NOR TSCHHOG THROG LA  
 TSÖN PÄ NAG PÖ TSA LAG DE TANG TSCHÄ PA SCHOM PAR DSÖ

**Solange ich noch nicht zum Wohle sämtlicher Lebewesen so weit der Raum reicht, den [gesamten Weg zum] vollkommenen, höchsten Zustand Mandschúschris zurückgelegt habe, der wieder und wieder von allen Buddhas gepriesen, überall auf der Welt gerühmt ist, so lange bitte ich euch, Dharmaradscha und Gefolge der Yamas, die respektvoll und gewissenhaft den Willen Yamantakas ausführen, alle finsternen Gesellen, die danach streben, das Juwel des reinen Pfades zu rauben, mitsamt ihren Anhängern zu vertreiben.**

## *Lobpreis an Vaishravana*

HUM MI DSCHIG SENG GE-I DÄN TENG NA

**HUM – Auf dem Thron furchtloser Löwen**

PHÄ LÄ TSCHUNG WÄ GÖN PO NI

**verweilt entspannt, kraftvoll und reich an Tugend**

NGÄL SÖ GE WA TOB PO TSCHHE

**der Beschützer, entstanden aus [der Silbe] VAI,**

SA GYÄ WANG TSCHHUG KHYÖ LA DÜ

**Beherrscher der acht Ebenen**

**- ich verneige mich vor dir.**

TSÜN MO SCHI TANG SÄ SCHI TANG

**Den vier Prinzessinnen und den vier Prinzen,**

KHYÄ PAR LÄ DRUB NÖ DSCHIN GYÄ

**den acht Yakschas, die besondere Aufgaben erfüllen,**

NOR TER WA YI LU TSCHHEN GYÄ

**und den acht, großen Reichtum gewährenden, Nagas**

HLA SIN DE GYÄ KHOR TSCHÄ LA

**mitsamt ihrem Gefolge der acht Arten von Göttern und Kannibalen**

TSCHHÖ TSCHING TÖ DE TSCHHAG KYANG TSHÄL

**bringe ich Gaben dar,  
preise sie und verneige mich.**

DRA GEG MA LÜ SCHOM PA TANG

**Vertreibt alle widrigen Kräfte und Hindernisse,**

DSCHOR PÄ LONG TSCHÖ PHÜN TSHOG SCHING

**bewirkt vollkommenen Genuss von Reichtum,**

DÖ GU YI SCHIN TRUB PA TANG

**damit Ziele wunschgemäß in Erfüllung gehen**

SCHÄN DÖN LHÜN KYI TRUB PAR DSÖ

**und spontan das Wohl der anderen verwirklicht wird.**

## Gebet zur Darbringung und Bitte an Pälden 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  
**Bliebe stets bei mir, solange ich an dich denke.**

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

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

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

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

PÄL DÄN THUB PÄ KA SUNG THU TSÄL TSCHÄN  
**Machtvolle Hüterin der Worte des glorreichen Muni,**

KHYÖ NYI TEN TSCHING DRUB TANG TSE TSCHIG TU  
**wir Yogis, Lehrer und Schüler, die auf dich vertrauen und  
 [deine Aktivitäten] verwirklichen wollen,**

SÖL WA DEB PÄ NÄL DSCHOR PÖN LOB KYI  
**bitten dich einmütigen Sinnes: Wende alle widrigen Umstände ab**  
GÄL KYEN KÜN SEL THÜN KYEN MA LÜ DRUB  
**und lasse alle förderlichen Bedingungen für uns vollständig werden.**

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

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

DAG SOG NAM KYI TSCHHÖ TANG THÜN PÄ DÖN  
**Wir bitten dich: segne uns, damit alle unsere Ziele**  
DSCHI TAR SAM PA YI SCHIN DRUB PA TANG  
**im Einklang mit dem Dharma verwirklicht werden,**  
**wie wir es wünschen,**  
NÄ DÖN GEG SOG PAR TU TSCHÖ PÄ TSHOG  
**und alle Hindernisse - Krankheit, Einflüsse störender Geister -**  
NYE WAR SCHI WAR DSCHIN GYI LAB TU SÖL  
**ganz und gar zur Ruhe kommen.**

LHAG SAM TAG PÄ TSHÜL DIR TSÖN PA NA  
**So wie Brahma und Indra die Welt behüten,**  
TSHANG TANG WANG PÖ DSCHIG TEN KYONG WA TAR  
**mögest du, Königin magischer Waffen und dein Gefolge,**



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

YEL WA ME PAR TAG TU DROG TSCHES 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 CHEN MO / RAKMO AVYATAVYA TUN  
 BHYO RULU RULU HUM BHYO HUM

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

## *Lobpreis an Pälden Lhamo mit der Bitte, die vier Arten von Aktivitäten durchzuführen*



DSCHO SEM NYI THRIN LÄ NAM SCHI KHYÄ PAR NI  
**DSCHO - Die vier Arten erhabener Aktivität sind der Geist selbst.**

mit jedem SEM NYI KÜ NA ME TSCHING SEM KYANG ME  
 Takt

**Abgesehen vom Geist gibt es sie nicht;  
 und auch Geist existiert nicht.**

TÖN TAM YER ME KHA DOG SUG KYANG ME  
**Letztendlich gibt es keine Trennung,  
 und auch Farbe und Form existieren nicht;**

DSU THRÜL GYU MA TSAM TU RANG GI SEM  
**Wundertaten werden als bloße Illusionen in Übereinstimmung  
 mit dem eigenen Geist gezeigt**

THÜN PAR TÄN PA SCHI WÄ PÄL LHA MO  
**von der prachtvollen Göttin des Friedens.**

SCHI DSÄ SCHI GYUR SCHI WÄ NGANG TSHÜL TSHÄN  
**Göttin im Zentrum, die Frieden bewirkte, Frieden bringen wird,  
 im Zustand des Friedens ist,**

SCHI WÄ KHOR KYI KOR WÄ TSO MO NI  
**umgeben von ebensolchem Gefolge,**

TAG KYI KU DOG KAR MO SCHIN TU DANG  
**mit dem charakteristischen Körper in strahlendem Weiß**

KÜN TU SCHI DSÄ MA LA TSCHHAG TSHÄL LO  
**– vor dir, die alles zur Ruhe bringt, verneige ich mich.**



mit jedem  
Takt

DAG KI NÄ DÖN BAR TSCHHÄ SCHI WAR DSÖ

**Bringe meine Krankheiten, Hindernisse und störende Einflüsse um Stillstand.**

DSCHO SEM NYI THRIN LÄ NAM SCHI KHYÄ PAR NI

**DSCHO - Die vier Arten erhabener Aktivität sind der Geist selbst.**

SEM NYI KÜ NA ME TSCHING SEM KYANG ME

**Abgesehen vom Geist gibt es sie nicht; und auch Geist existiert nicht.**

TÖN TAM YER ME KHA DOG SUG KYANG ME

**Letztendlich gibt es keine Trennung,  
und auch Farbe und Form existieren nicht;**

DSU THRÜL GYU MA TSAM TU RANG GI SEM

**Wundertaten werden als bloße Illusionen in Übereinstimmung  
mit dem eigenen Geist gezeigt**

THÜN PAR TÄN PA GYÄ PÄ PÄL LHA MO

**von der prachtvollen Göttin zunehmender Ausdehnung.**

GYÄ DSÄ GYÄ GYUR GYÄ PÄ NGANG TSHÜL TSCHÄN

**Göttin im Zentrum, die zunehmende Ausdehnung bewirkte, Ausdehnung entfalten wird, sich im Zustand der Ausdehnung befindet,**

GYÄ PÄ KHOR KYI KOR WÄ TSO MO NI

**umgeben von ebensolchem Gefolge,**

TAG KYI KU DOG SER MO SHIN TU DSCHI

**mit dem charakteristischen Körper in flammendem Gelb**

KÜN TU GYÄ DSÄ MA LA TSCHHAG TSHÄL LO

**– vor dir, die alles vervielfacht, verneige ich mich.**

DAG KI NÄ DÖN BAR TSCHHÄ SCHI WAR DSÖ

**Dehne meine Lebensspanne aus und vervielfache mein Potenzial.**

DSCHO SEM NYI THRIN LÄ NAM SCHI KHYÄ PAR NI

**DSCHO – Die vier Arten erhabener Aktivität sind der Geist selbst.**

SEM NYI KÜ NA ME TSCHING SEM KYANG ME

**Abgesehen vom Geist gibt es sie nicht; und auch Geist existiert nicht.**

TÖN TAM YER ME KHA DOG SUG KYANG ME

**Letztendlich gibt es keine Trennung,  
und auch Farbe und Form existieren nicht;**

DSU THRÜL GYU MA TSAM TU RANG GI SEM

**Wundertaten werden als bloße Illusionen in Übereinstimmung  
mit dem eigenen Geist gezeigt**



mit jedem  
Takt

THÜN PAR TÄN PA WANG GI PÄL LHA MO

**von der prachtvollen Göttin machtvoller Beeinflussung.**

WANG DSÄ WANG GYUR WANG GI NGANG TSHÜL TSCHÄN

**Göttin im Zentrum, die machtvollen Einfluss ausgeübt hat,  
ausüben wird, im Zustand der Ausübung machtvollen Einflusses ist,**

WANG GI KHOR KYI KOR WÄ TSO MO NI

**umgeben von ebensolchem Gefolge,**

TAG KYI KU DOG MAR MO SCHIN TU TSCHHAG

**mit dem charakteristischen Körper in begehrllichem Rot**

KÜN TU WANG DSÄ MA LA TSCHHAG TSHÄL LO

**– vor dir, die alles beeinflusst, verneige ich mich.**

KHAM SUM SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ DBANG TU DÜD

**Versammle alle Wesen der drei Bereiche unter deinem  
machtvollen Einfluss.**

DSCHO SEM NYI THRIN LÄ NAM SCHI KHYÄ PAR NI

**DSCHO – Die vier Arten erhabener Aktivität sind der Geist selbst.**

SEM NYI KÜ NA ME TSCHING SEM KYANG ME

**Abgesehen vom Geist gibt es sie nicht; und auch Geist existiert nicht.**

TÖN TAM YER ME KHA DOG SUG KYANG ME

**Letztendlich gibt es keine Trennung,  
und auch Farbe und Form existieren nicht;**

DSU THRÜL GYU MA TSAM TU RANG GI SEM

**Wundertaten werden als bloße Illusionen in Übereinstimmung  
mit dem eigenen Geist gezeigt**

THÜN PAR TÄN PA TRAG PÖ PÄL LHA MO

**von der prächtigen zornvollen Göttin.**

TRAG DSÄ TRAG GYUR TRAG PÖ NGANG TSHÜL TSCHÄN

**Göttin im Zentrum, die Schrecken bewirkte,  
Schrecken verbreiten wird, in Schrecken erregender Laune,**

SCHI WÄ KHOR KYI KOR WÄ TSO MO NI

**umgeben von ebensolchem Gefolge**

TAG KYI KU DOG NAG MO SCHIN TU NGAM

**mit dem charakteristischen wilden, schwarzen Körper**

KÜN TU TRAG DSÄ MA LA TSCHHAG TSHÄL LO

**– vor dir, die alle erschreckt, verneige ich mich.**

DAG KI NÄ DÖN DRA GEG TRAG PÖ DRÖL



**Befreie mich mit deinem Zorn von Krankheit,  
Geistern und widrigen Kräften.**

mit jedem

Takt

DSCHO KHYÖ KYI RANG SCHIN TSCHIR YANG MA TRUB KYANG  
**DSCHO – Deine Natur ist auf nichts festgelegt,**  
 DI TAR TSHÄN NYI TSCHIR YANG NANG WA YI  
**doch indem du auf diese Weise mit vielfachen Merkmalen erscheinst,**  
 THRIN LÄ NAM SCHI DRO TÖN DSÄ PA LA  
**wirkst du mit den vier Arten von Aktivität zum Wohle der Wesen.**  
 DAG KI DRIM TE RAB TU TÖ GYI NA  
**Möge auch ich, indem ich kraftvoll aus ganzem Herzen dich preise,**  
 DAG KYANG LÄ SCHI RANG SCHIN LHÜN TRUB TE  
**danach streben, wie du, zum Wohle der Lebewesen zu wirken,**  
 KHYÖ TAR DRO WÄ TÖN LA TSÖN PAR SCHOG  
**indem ich mühelos die Natur der vier Arten von Aktivität [verwirkliche].**

### *Torma-Darbringung an Hayagrīva*

HRIH! KA TAG LHÄN KYE DE TSCHHEN RÖL PA LÄ  
**HRIH! Aus dem Zusammenspiel ursprünglicher Reinheit und  
gleichzeitig entstandener großer Glückseligkeit**  
 TAM DSÄ TSCHÄN SIG TSCHHÖ TOR SAM MI KHYAB  
**[erheben sich] unvorstellbare Gaben geweihter Substanzen,  
der Torma zur Darbringung für die Augen erhabener Wesen –**  
 NGÖ SU SCHAM TANG YI KYI TRÜL PA YI  
**mögen die unendlichen Bereiche [der Existenz] ganz und gar**  
 THA YÄ SCHING KÜN YONG SU KANG GYUR TSCHIG  
**von tatsächlich dargebrachten und geistig erschaffenen Gaben  
erfüllt sein.**  
 MAR NAG TRU SUM BAR WÄ LONG KYIL NÄ  
**Kommt herbei aus dem dunkelrot glühenden,  
dreieckigen Zentrum inmitten des Raumes,**  
 YANG SANG HLA GU LÄ TSCHHE KING TSCHHEN NGA  
**äußerst geheimer Hayagriva mit den neun Gottheiten und Gefolge,**  
 SA DONG BEKTSE TSCHAM SING TRI THOG GYÄ  
**die fünf Gerippe, Sadong, Bektse, Tschamsing und die acht,  
die die Schwerter schwingen,**

YÜL HLA SCHI DAG KHOR TSCHÄ NÄ DIR TSCHÖN  
**sowie ihr Gottheiten des Ortes mit eurem Gefolge.**

TSA GYU LA MA YANG SANG HLA GU TANG  
**Mit tiefem Respekt verneige ich mich vor dem spirituellen Meister,  
 der Meisterin, Wurzel aller heilsamen Qualitäten, den Meistern  
 und Meisterinnen der Überlieferung,**

SCHI THRÖ NÄ SUM PA WO KHA DRÖ TSHOG  
**vor dem äußerst geheimen Hayagriva mit den neun Gottheiten und**

KHOR TANG TSCHÄ LA KÜ PÄ RAB TU NÄ  
**den friedlichen und zornvollen Dakas und Dakinis der drei Bereiche  
 mit ihrem Gefolge.**

GYE PA KYE TSCHHIR TSCHHÖ TRIN GYA TSHÖ TSCHHÖ  
**Ein Meer von Gaben bringe ich dar, um euch zu erfreuen.**

DAG TSCHAG NYÖN MONG PAG ME WANG KYUR PÄ  
**Lama, Yidam, BeschützerInnen,**

LA MA YI DAM SUNG MÄ TSHOG NAM KYI  
**was immer wir, von Verblendung und Unachtsamkeit überwältigt,**

KU SUNG THUG TANG GÄL WA TSCHI GYI PA  
**getan haben, das eurem Körper, eurer Rede und eurem Geist entgegenstand,**

NYING NÄ SCHAG SCHING TSHANG PA SÄL TU SÖL  
**bekennen wir aus tiefstem Herzen und bitten euch: schenkt uns Reinheit.**

TSHAM TRIN LA KHU YAG ROG TA TSCHHOG TANG  
**Mögen diese vortrefflichen Wesen - beste Pferde, schwarze Yaks,  
 Vögel, Hunde und Wölfe, dargebracht im Licht der farbig leuchten-  
 den Wolken der Dämmerung -**

DSCHA KHYI TSCHÉ TSCHANG LA ME TEN TSCHHOG DI  
**euch besänftigen und eure Wünsche erfüllen,**

TSA GYÜ LA MA PÄD MA THRO GYÄL TANG  
**oh MeisterIn, Wurzel aller heilsamer Qualitäten, Meister und  
 Meisterinnen der Überlieferung,**

SA GÖ BEKTSE TSCHAM SING THUG TAM KANG  
**Padma Trogyal, Sa-gö, Bektse, Tschamsing!**

THUG TAM KONG SCHING NYAM TSCHHAG SO KYUR NÄ  
**Nachdem euer Herz zufriedengestellt ist und unsere Versprechen,  
 die wir vernachlässigt oder gebrochen haben, wiederhergestellt sind,**

KHÄ MANG TSCHE PA DRA TSHANG PÖN LOB TANG  
**hilft uns, unsere Handlungen im Einklang mit dem Dharma zu vollbringen**

THEG CHHEN DZI N KYONG PÄL WÄI CHÖ TSOG KYI  
**gemäß der Absicht [der Lehrer und Schüler von Dsche Tsongkhapa]  
der Ausbildungsstätten mit all ihren Gelehrten**

TSCHHÖ THÜN TSCHA WA YI SCHIN DRUP PAR DZO  
**und der Dharma-Zentren, die der Aufrechterhaltung der Mahayana-  
Tradition dienen.**

TAM NYAM DRÄL WÄI SHA THRAG TOR TSHOG DANG  
**Ein Torma-Festmahl, Fleisch und Blut derer, die Versprechen brachen,**

RAKTA MÄN PHÜ SER KYEM CHHÖ PA DI  
**blutrote Gaben, Medizin und das goldene Getränk [dieses Tees]**

PÄD MA YANG SANG CHHÖ KYONG KHOR CHÄ LA  
**bringe ich voller Vertrauen euch, Padma Yangsang, und den  
Dharma BeschützerInnen mit ihrem Gefolge dar**

DE PÄ BÜL LO TSE WÄ GYE ZHIN ZHE  
**bitte nehmt dies alles aus Mitgefühl freudig an.**

HRIH NANG THÄ GÖN PÖI THUG KYI LONG YANG NÄ  
**HRIH - Aus dem weiten Raum im Herzen des schützenden Amitabha**

MI MIN DSCHUNG PÖ TSCHHÖ THRÜL SCHOM PÄ TSCHHIR  
**erhebst du dich in zornvoll majestätischer Gestalt, Hayagriva,  
in der Haltung der neun Ausdrucksarten des Tanzes,**

KAR GÜ NYAM DÄN THRO GYÄL KUR SCHENG PA  
**die magische Schau menschlicher und nicht menschlicher Geister  
zu durchkreuzen –**

TA DRIN HLA TSHOG KHOR TSCHÄ TÖ PAR GYI  
**ich preise dich und die Schar der Gottheiten in deinem Gefolge.**

TÄN DRA MA LÜ THÄL WAR LAG DSÄ TSCHING  
**Ich preise euch, Rahula, den stolzen Tschamsing,  
den kraftvoll tätigen Sogdag Marpo**

TÄN DSIN TSHÜL SCHIN KYONG WÄ RA HU LA  
**und die Schar der Schwerter schwingenden Schlächter,**

TREG PA TSCHAM SING LÄ KHÄN SOG DAG MAR  
**die zu Staub zermahlen, was der Lehre entgegensteht,**

TRI THOG SCHÄN PÄ TSHOG LA TÖ PAR GYI  
**und diejenigen, die sie aufrechterhalten, angemessen beschützt.**

GYÄL WA KÜN GYI KHYEN TSE TSCHIG DÜ PA  
**Vollbringt eure erhabenen Aktivitäten und hilft,**

DSCHAM GÖN LA MA LOB SANG DRAG PA YI  
**die Lehre von Sutra und Tantra gemäß dem liebevollen Beschützer  
 Lama Losang Dragpa,**

DO NGAG TÄN PÄ SCHÄ DRUB TSCHA WA NAM  
**der die Weisheit und das Mitgefühl aller Erleuchteten in sich vereint,**

YAR TSHO TA BUR GYÄ PÄ THRIN LÄ DSÖ  
**durch Erklärungen und Verwirklichungen auszubreiten  
 wie Seen zur sommerlichen [Regen]zeit.**

PHAG TSCHHOG TRÜL PÄ KAR KYI RÖL DSÄ PA  
**Vollbringt eure erhabenen Aktivitäten, verlängert das Leben**

KANG TSCHÄN GÖN PO TÄN DSIN GYA TSHO YI  
**des Beschützers des Schneelandes, Tenzin Gyatso,  
 der Emanation des höchsten Edlen (Avalokitéschvara),**

TSCHHÖ YÖN SCHAB PÄ KÄL GYAR YÖ ME TSCHING  
**so dass er 100 Äonen lang unablässig verweile,**

TSCHHÖ SI NGA THANG GYE PÄ THRIN LÄ DSÖ  
**und weitet die Sphäre seiner zeitlichen und Dharma-Aktivitäten aus.**

KHYÄ PAR KHE MANG GYA THRAG DU WÄ NÄ  
**Bringt insbesondere Handlungen und Gedanken zur Ruhe,**

TSCHHE PA TRA TSHANG PÖN LOB KHOR TSCHÄ TANG  
**die gegen die Stätten der zahlreichen Gelehrten gerichtet sind,  
 [die im Sinne Lama Tsongkhas wirken]**

THEG TSCHHEN DSIN KYONG PÄL WÄ TSCHHÖ TSOG LA  
**sowie ihrer LehrerInnen, SchülerInnen, FreundInnen,  
 und auch der Dharma-Zentren,**

DANG DRÄ SAM DSCHOR NGÄN PA SCHI WA TANG  
**die der Aufrechterhaltung der Mahayana-Tradition dienen –**

TSCHHÄ TSÖ TSHOM LA NAM YANG YÄL ME SCHOG  
**Mögen sie immer ungestört lehren, diskutieren und Schriften  
 verfassen können.**

HRIH! YIG LÄ KYE VADSRA TRO DHA SCHE  
**HRIH! Ich verneige mich vor dir, zornvoller Vadschra,  
entstanden aus der Silbe HRIH,**  
HA YA GRI VA GEG LA NGAM PÄ SCHÄL  
**dein Gesicht begierig auf hindernde Kräfte gerichtet,**  
HULU HULU HUM TANG PHÄT KYI DRÄ  
**bringst du mit dem Klang von HULU HULU HUM und PHÄT**  
KHAM SUM WANG TU DÜ LA TSCHHAG TSHÄL LO  
**die drei Bereiche unter deine Macht.**

TSCHÄN RÄ SIG WANG THUG DSCHI TSCHHU TER LÄ  
**Beschützer der Weisheit, geboren aus dem Meer von Mitgefühl  
im Herzen Tschänräsig (Avalokitéschvaras),**  
LEG THRUNG THU TOB THRIN LÄ Ö GYAR GYE  
**hundertfaches Licht kraftvoller erhabener Aktivitäten ausstrahlend,**  
NGÖ DRUB DÖ GU TSHÖL WÄ SAM PHEL WANG  
**besitzt du die Macht, alle gewünschten Siddhis zu gewähren,**  
YE SCHE GÖN PÖ SCHAB LA TSCHHAG TSHÄL LO  
**zu deinen Füßen verneige ich mich.**

TSCHANG SCHAR MA RU TSE-I TUR THRO NÄ  
**Komm herbei vom nordöstlichen Friedhof der Geister,**  
DSCHAM PÄL KA NYÄN NÖ DSCHIN TSCHHEN PO TANG  
**großer Yakscha im Dienste Mandschuschris,**  
SING MO PÄL DÄN HLA MO DONG MAR MA  
**und prachtvolle Schwester mit dem roten Gesicht, Schri Devi,**  
LÄ KHÄN SCHÄN PA TRI THOG KHOR TANG TSCHÄ  
**sowie auch ihr Schwerter schwingenden Schlächter mit eurem Gefolge,**  
DIR SCHEG TAM DSÄ TSCHHÖ TOR GYA TSCHHEN SCHE  
**kommt und nehmt diese Torma-Gabe geweihter Substanzen an.**

NÄL DSCHOR DAG TSCHAG PÖN LOB KHOR TSCHÄ KYI  
**Vollbringt die euch anvertrauten friedlichen, weitenden, machtvoll  
beeinflussenden und zornvollen erhabenen Aktivitäten,**  
TSHE TANG SÖ NAM PÄL TANG DSCHOR PA SOG  
**vermehrt Lebensspanne, positives Potenzial, Reichtum und Ruf**  
SCHI GYÄ WANG TRAG TSHÖL WÄ THRIN LÄ DSÖ  
**von uns Yogis, Lehrern, Schülern und Freunden.**



## Nagárdschunas Lobpreis an Mahakala



mit jedem  
Takt

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



mit jedem  
Takt

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

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

**unmittelbar gepriesen von Yamas und Mamos.  
Du zeigst dich in schönem und schrecklichem Körper,  
gekleidet in seidenes, blaues Obergewand.**

**Der Blick deiner Augen macht alle gefügig,  
höchste Kräfte verwirklichend und unendliches Glück.  
Mutiger und mitfühlender Schützer –  
immer wieder preise ich dich.**

## *Darbringung von Tee, die wie mit eisernen Haken die Erfüllung von Wünschen herbeiführt*



mit jedem  
Takt

HUM RIG KÜN KHYAB DAG LA MA LO SANG THU

**HUM – Lama Sumatikirti, der alle Naturen durchdringt,**

DOR DSCHÉ TSCHHANG WA TÄN DSIN GYA TSHO SOG

**[Schakyamuni], Vadschradhara, Tenzin Gyatso und all den anderen,**

TSA GYÜ LA MA RIN TSCHHEN TSCHHOG SUM LA

**der spirituellen MeisterIn, Wurzel aller heilsamen Qualitäten,  
den Meistern und Meisterinnen der Überlieferung**

DE TER DÜ TSI TUNG WA DI BÜL KYI

**und den Drei höchsten Juwelen bringe ich diesen Glück-  
seligkeit spendenden Trank von Nektar dar –**

SCHE NÄ SAM TÖN NYUR TU HLÜN TRUB DSÖ

**nehmt ihn an und lasst meine Wünsche spontan in Erfüllung gehen.**

DSCHAM PÄL PA WO DOR DSCHÉ DSCHIG TSCHÉ TANG

**Dem mutigen Mandschúschri, Heruka und Vadschrabhairava**

HE RU KA SOG NAM MANG GYÜ DE SCHI

**und all den vielgestaltigen Meditationsgottheiten**

YI DAM KYIL KHOR HLA TSHOG THAM TSCHÄ LA

**der Mandalas aller vier Klassen des Tantra**

DE TER DÜ TSI TUNG WA DI BÜL KYI

**bringe ich diesen Glückseligkeit spendenden Trank von Nektar dar –**

SCHE NÄ SAM TÖN NYUR TU HLÜN TRUB DSÖ

**nehmt ihn an und lasst meine Wünsche spontan in Erfüllung gehen.**



mit jedem  
Takt

TRÄN PA TSAM KYI LHÄN KYE DE WA TSCHHOG

**Jenen, die, wenn ich nur an sie denke, die innewohnende  
höchste Glückseligkeit wecken,**

TSÖL DSÄ DSCHE TSÜN DOR DSCHE PHAG MO SOG

**der hoch verehrten Vadschra-Varahi (Dordsche Phagmo)**

NÄ SUM PA WO KHA DRO THAM TSCHÄ LA

**und all den Viras, Dakas und Dakinis an den drei Orten,**

DE TER DÜ TSII TUNG WA DI BÜL GYI

**bringe ich diesen Glückseligkeit spendenden Trank von Nektar dar –**

SCHE NÄ SAM TÖN NYUR TU HLÜN TRUB DSÖ

**nehmt ihn an und lasst meine Wünsche spontan in Erfüllung gehen.**

TRÄN PA TSAM KYI SI SCHI DSCHIG LÄ DRÖL

**Jenen, die, wenn ich nur an sie denke, von den Ängsten Samsaras  
und dem Frieden Nirvanas befreien,**

SÖL WA TAB PÄ NGÖ DRUB THAM TSCHÄ TSÖL

**die, indem ich sie darum bitte, alle Verwirklichungen gewähren,**

TÄ PA TSAM KYI SI SUM SIL KYI NÖN

**und deren bloßer Anblick die drei Welten überstrahlt,**

YI TAM PÄ MA WANG TSCHHEN HLA TSHOG LA

**den Scharen von Gottheiten des Beschützers Hayagriva,**

DE TER DÜ TSI TUNG WA DI BÜL KYI

**bringe ich diesen Glückseligkeit spendenden Trank von Nektar dar –**

SCHE NÄ SAM TÖN NYUR TU HLÜN TRUB DSÖ

**nehmt ihn an und lasst meine Wünsche spontan in Erfüllung gehen.**

NYUR DSÄ GÖN PO DAM TSCHÄN TSCHHÖ KYI GYÄL

**Dem rasch handelnden [Mahakala],  
dem eidgebundenen Dharma-Radscha [Kalarupa],**

MAG SOR GYÄL MO NAM MANG THÖ PÄ SÄ

**der Königin der magischen Waffen, Pälden Lhamo, und Nam-Thö-Sä,**

GÖN PO SCHÄL SCHI KHOR TSHOG TSCHÄ NAM LA

**Mahakala mit vier Gesichtern und all ihrem Gefolge**

DE TER DÜ TSI TUNG WA DI BÜL KYI

**bringe ich diesen Glückseligkeit spendenden Trank von Nektar dar –**

SCHE NÄ SAM TÖN NYUR TU HLÜN TRUB DSÖ

**nehmt ihn an und lasst meine Wünsche spontan in Erfüllung gehen.**



mit jedem  
Takt

GE LEG DÖD GU MA LÜ DSCHUNG WÄ NÄ  
**Der Quelle allen Glücks und Wohlergehens,**

GYÄL PO TSCHEEN PO NAM MANG THÖ PÄ SÄ  
**dem großen König Namthä Sä,**

NOR DAG NÖ DSCHIN HLA LU KHOR TSCHÄ LA  
**den Hütern der Reichtümer, wie Yakschas, Göttern und  
Göttinnen, Nagas und ihrem Gefolge**

DÖ GU TSHANG WÄ SER KYEM TSCHHÖ PA DI  
**bringe ich diesen goldfarbenen Trank dar, der alle wünschens-  
werten Qualitäten enthält –**

BÜL LO TSCHHÖ TO TSCHHOG THÜN NGÖ TRUB TSÖL  
**nehmt ihn an und gewährt mir die gewöhnlichen und höchsten  
Verwirklichungen.**

TSHE RING TSCHHE NGA TSÄN MA TSCHU NYI TSHOG  
**Der Versammlung der fünf Göttinnen des langen Lebens und  
den zwölf Orts-Dakinis, den Tänmas,**

NANG SCHING SI PÄ HLA LU SCHI DAG TANG  
**all jenen, die zur Welt der Erscheinungen gehören: Göttern und  
Göttinnen, Nagas, BesitzerInnen des Ortes,**

GYÄL PO KU NGA KHOR TSHOG CHÄ PA DANG  
**den fünf [großen] Königen und ihrem Gefolge,**

HLA SIN DE GYÄ DRÄN YOG THAM TSCHÄ LA  
**den acht Arten von Göttern und Geistern und jenen, die ihnen helfen**

DE TER DÜ TSI TUNG WA DI BÜL KYI  
**bringe ich diesen Glückseligkeit spendenden Trank von Nektar dar –**

SCHE NÄ SAM TÖN NYUR TU HLÜN TRUB DZÖ  
**nehmt ihn an und lasst meine Wünsche spontan in Erfüllung gehen.**

KHYÄ PAR DAG TSCHAG LÖN BANG DSCHIN DAG NAM  
**Und insbesondere jenen, die uns LehrerInnen, SchülerInnen  
und WohltäterInnen**

TAG TU SUNG KYOB PUNG NYÄN TSCHHE PA YI  
**stets behüten, schützen und unterstützen,**

KYE HLA YÜL HLA DRA HLA NYÄN PO LA  
**den Gottheiten unserer Geburt, örtlichen Gottheiten, Gottheiten,  
die feindliche Kräfte bezähmen, grimmigen Gottheiten**



mit jedem  
Takt

DE TER DÜ TSI TUNG WA DI BÜL KYI

**bringe ich diesen Glückseligkeit spendenden Trank von Nektar dar –**

SCHE NÄ SAM TÖN NYUR TU HLÜN TRUB DZÖ

**nehmt ihn an und lasst unsere Wünsche spontan in Erfüllung gehen.**

MAR GYUR RIG DRUK SEM CHÄN THAM TSCHÄ TANG

**Allen Lebewesen der sechs Bereiche, die alle einst meine Mütter waren,**

NÖ TSCHJE DÖN GEG LÄN TSCHHAG NYER WA LA

**und auch jenen, die Schaden zufügen, hinderlichen Geistern und karmischen Schuldnern**

DE TER DÜ TSI SER KYEM DI SCHE NÄ

**bringe ich diesen goldfarbenen Trank von Nektar dar –**

DUG NGÄL LÄN TSCHHAG MA LÜ DAG KYUR TSCHIG

**möge alles Leid und alle karmischen Schulden bereinigt sein.**

DOR NA NANG SCHING SI PA HLA MA SIN

**Kurz, ausnahmslos allen Gottheiten der Erscheinungswelt,**

DE GYÄ DREN TANG TSCHJE PA MA LÜ PA

**allen acht Arten aufbrausender Geister und ihren Gehilfen**

KYE PAR YUL DI HLA LU SCHI DAG LA

**und insbesondere den Gottheiten, Nagas und Geistern dieses Ortes**

DE TER DÜ TSI TUNG WA DI BÜL KYI

**bringe ich diesen Glückseligkeit spendenden Trank von Nektar dar –**

SCHE NÄ SAM TÖN NYUR TU HLÜN TRUB DSÖ

**nehmt ihn an und lasst meine Wünsche spontan in Erfüllung gehen.**

NGO WO SAG ME DE TONG YE SCHE KYI

**Die reine Natur der Weisheit von Glückseligkeit und Leerheit**

NAM RÖL DÖ YÖN MA TSHANG ME PA DI

**in Form der Darbietung dieser vollkommenen Gabe mit allen Qualitäten, die die Sinne erfreuen,**

SO SOR SCHE NÄ GÄ DÄN SCHÄ DRUB TÄN

**bitte nehmt sie an - jede und jeder von euch und vollbringt die erhabenen Aktivitäten zur Entfaltung der Praktiken und der Lehren von Ganden,**



mit jedem  
Takt

MI NYAM SI THAR GYÄ PÄ THRIN LÄ DSÖ  
**so dass sie ohne Minderung erhalten bleiben,  
bis der Daseinskreislauf endet.**

DE DSIN LA MÄ KÜ TSHE TÄN PA TANG  
**Mögen die spirituellen Meister und Meisterinnen,  
die sie aufrechterhalten, lange leben;**

GEN DÜN TSCHI TANG THEG TSCHHEN DSIN KYONG PEL  
**mögen die Mitglieder des Sangha im allgemeinen,**

TSCHHÖ TSHOG DI YI GEN DÜN TSÜN MA NAM  
**wie auch die Mönche und Nonnen dieser Organisation [von FPMT]**

LAB SUM NYAM LEN LUNG THOG THAR TSCHHIN DSÖ  
**die drei höheren Schulungen zur Vollendung bringen,  
Schriften und Erkenntnisse verwirklichen.**

DAG SOG THEG TSCHHEN DSIN KYONG PEL WA TSCHI  
**Mögen unsere allgemeinen Ziele – die Lehren des Großen  
Fahrzeugs zu erhalten und zu entfalten –**

TSCHHE TRAG DSCHIN DAG NAM KYI SAM PÄ TÖN  
**und insbesondere die Anliegen der Wohltäter und  
Wohltäterinnen, die dafür sorgen,**

DSCHI TAR SAM PA TSCHHÖ SCHIN TRUB PA TANG  
**im Einklang mit dem Dharma verwirklicht werden,  
wie wir alle es wünschen.**

NÄ DÖN GEG SOG PAR DU TSCHÖ PÄ TSHOG  
**Wir bitten euch: segnet uns, damit Krankheiten,  
hindernde Kräfte, störende Einflüsse und schädliche Geister**

NYE WAR SCHI WAR DSCHIN KYI LAB TU SÖL  
**augenblicklich zur Ruhe kommen.**



## Darbringung von Tee an die acht Arten von Geistern (Degyä)

OM AH HUM (3x)



mit jedem  
Takt

HUM KU SUM GYÜ SUM LA MA TANG

**HUM – Den drei Kayas, den Lamas der drei Überlieferungslinien,**

YI TAM SCHI THRÖ HLA TSHOG TANG

**der Schar der friedlichen und zornvollen Yidam-Gottheiten,**

KYAB NÄ KÖN TSCHHOG SUM PO TANG

**den drei kostbaren, höchsten Juwelen der Zuflucht,**

KHA DRO NOR HLA TER SUNG TSHOG

**der Schar von Dakinis, Reichtums-Gottheiten und Hütern der Schätze -**

TSCHHÖ YÜL KONG MA THAM TSCHÄ LA

**all diesen der Verehrung würdigen EmpfängerInnen**

TSCHHÖ PA TAM PA DI BÜL LO

**bringe ich diese geweihte Gabe dar.**

SER KYEM TSANG MA DI SCHE LA

**Ich bitte euch: nehmt diesen reinen, goldfarbenen Trank an**

DAG KI DÖ TÖN DRUB TU SÖL

**und bewirkt, dass sich meine Wünsche erfüllen.**

HLA YI WANG PO GYA DSCHIN TANG

**Indra, dem Herrscher der Götter,**

HLA MIN WANG PO THAG SANG TANG

**Thag Sang, der die Halbgötter anführt,**

MI AM TSCHI DSCHÖN TA GO TANG

**dem [Anführer der] Kinnara-Geister mit dem Kopf eines Pferdes,**

NÖ DSCHIN KANG WA SANG PO TANG

**dem Yakscha[-Führer] Kangwa Sangpo,**

KHA DING SER MIG KHYIL WA TANG

**und dem goldäugigen, wirbelnden [Anführer] der Garudas,  
die am Himmel gleiten,**

TSCHHÖ KYONG MA HA KA LA TANG

**dem Dharma-Schützer Mahakala,**



mit jedem  
Takt

DRI SA SUR PHÜ NGA LA SOG  
dem [König der] fünf Arten von Gandharvas  
[die sich von Gerüchen ernähren]

TSCHHI YI DE GYÄ KHOR TSCHÄ LA  
den acht äußeren Arten von Geistern und ihrem Gefolge

TSCHHÖ PA TAM PA DI BÜL LO  
bringe ich diese geweihte Gabe dar.

SER KYEM TSANG MA DI SCHE LA  
Ich bitte euch: nehmt diesen reinen, goldfarbenen Trank an

DAG KI DÖ TÖN DRUB TU SÖL  
und bewirkt, dass sich meine Wünsche erfüllen.

YAB TSCHIG DÜ DSCH E NAG PO TANG  
Dem einzigen Vater, dem schwarzen König der Maras,

TSÄN GYÄL YAM SCHÜ MAR PO TANG  
dem roten König der zornigen Tsän-Dämonen,

YÜL HLA TSCHHA SANG LU SÄ TANG  
Tschasang, dem Naga-Prinzen und Gott des Ortes,

SOG DAG GYÄL PO NYING DSCHIN TANG  
Nyingdschin, dem König der über die Lebenskraft  
herrschenden Geister,

TSCHHÖ KYONG NÖ DSCHIN MAR PO TANG  
dem roten Yakscha, der den Dharma beschützt,

MA MO DSCHIG PÄ LOG DSCHIN TANG  
der Göttin, die das blitzartige Licht der Furcht[losigkeit] hervorruft,

GE NYEN DOR DSCHE LEG PA TANG  
der Upasika Dordsche Lekpa

KAR MO NYI DÄ THÖ THRENG SOG  
und jenem mit weißem Schädelkranz von Sonne und Mond

NANG KI DE GYÄ KHOR TSCHÄ LA  
den inneren acht Arten von Geistern und ihrem Gefolge

TSCHHÖ PA TAM PA DI BÜL LO  
bringe ich diese geweihte Gabe dar.

SER KYEM TSANG MA DI SCHE LA  
Ich bitte euch: nehmt diesen reinen, goldfarbenen Trank an

DAG KI DÖ TÖN DRUB TU SÖL  
und bewirkt, dass sich meine Wünsche erfüllen.





mit jedem  
Takt

DÜ PHO KHA THÜN RAKSCHA TANG

**Dem verbündeten, männlichen Mara Yaksha,**

SCHIN DSCHE SCHE PO MAR NAK TANG

**dem roten Yamantaka, dem Herrn des Todes,**

LU DÜ NA GA RA TSA TANG

**Naga Mara, dem König der Nagas,**

NÖ DSCHIN SCHÄN PA TRI THÖG TANG

**dem Messer schwingenden Schlächter Yakscha,**

MA MO SIN PÖ THRAM DEB TANG

**der Mamo, die listige Taten anstiftet,**

TSÄN PO YAM SCHÜ SOG LEN TANG

**dem Tsän-Dämon, der Krankheit schafft und Leben nimmt,**

SOG DAG TUNG KI THOR TSHUG SOG

**dem lebensbeherrschenden Geist, dessen Haar wie zu einer  
Muschel aufgetürmt ist –**

SANG WÄ DE GYÄ KHOR TSCHÄ LA

**den geheimen acht Arten von Geistern und ihrem Gefolge**

TSCHHÖ PA TAM PA DI BÜL LO

**bringe ich diese geweihte Gabe dar.**

SER KYEM TSANG MA DI SCHE LA

**Ich bitte euch: nehmt diesen reinen, goldfarbenen Trank an**

DAG KI DÖ TÖN DRUB TU SÖL

**und bewirkt, dass sich meine Wünsche erfüllen.**

SA TSCHHOG GYÄL PO RA HU LA

**Dem erhabenen König der Sa-Geister, Rahula,**

KAR TSCHHOG THRAM SCHING KHA THOR TANG

**dem erhabenen weißen Thamsching Khator,**

DÜ TSCHHOG MA NU YAKSCHA TANG

**dem erhabenen Mara Manu Yakscha,**

TSÄN TSCHHOG TRI TSÄN THU WO TANG

**dem erhabenen Tsän-Geist Tritsän Thuwo,**

MA TSCHHOG TSCHHE TSCHANG DUNG DSIN TANG

**der erhabenen Mamo „Messer schwingende Schakalin“,**

LU TSCHHOG LU GYÄL TUNG KYONG TANG

**dem erhabenen Naga-König Tung Kyong,**



mit jedem  
Takt

GÖN TSCHHOG NAG PO TER KAR TANG  
**dem erhabenen schwarzen Schützer Terkar,**

GYAL TSCHOG LI DSCHIN HA RA TSOG  
**dem erhabenen König Lidschin Hara**

TSCHHOG KI DE GYÄ KHOR TSCHÄ LA  
**den erhabenen acht Arten von Geistern und ihrem Gefolge**

TSCHHÖ PA TAM PA DI BÜL LO  
**bringe ich diese geweihte Gabe dar.**

SER KYEM TSANG MA DI SCHE LA  
**Ich bitte euch: nehmt diesen reinen, goldfarbenen Trank an**

DAG KI DÖ TÖN DRUB TU SÖL  
**und bewirkt, dass sich meine Wünsche erfüllen.**

PUNG YÄ DRA HLAR TRÜL PA TANG  
**Die rechte Schulter erscheint als Dra-Hla;**

PUNG YÖN MA MOR TRÜL PA TANG  
**die linke Schulter erscheint als Mamo;**

TSCHHU SO DÜ TU TRÜL PA TANG  
**Zunge und Zähne erscheinen als Maras;**

GO WO SIN POR TRÜL PA TANG  
**der Kopf erscheint als Rakscha;**

DSCHUG MA MU RU TRÜL PA TANG  
**das untere Körperende als Muru;**

LAG YÄ SCHIN DSCHER TRÜL PA TANG  
**die rechte Hand erscheint als Yama, Herr des Todes;**

LAG YON LU TSÄN TRUL PA TANG  
**die linke Hand erscheint als Naga and Tsän;**

MIG TANG NYING TANG TSHÄN MA SOG  
**Augen, Herz und Geschlechtsorgane**

SA DÜ NYI TU TRÜL PA TANG  
**erscheinen als Sa-Geister und Maras**

TRÜL PÄ DE GYÄ KHOR TSCHÄ LA  
**– den acht Arten von Emanationen und ihrem Gefolge**

TSCHHÖ PA TAM PA DI BÜL LO  
**bringe ich diese geweihte Gabe dar.**



SER KYEM TSANG MA DI SCHE LA

**Ich bitte euch: nehmt diesen reinen, goldfarbenen Trank an**

DAG KI DÖ TÖN DRUB TU SÖL

**und bewirkt, dass sich meine Wünsche erfüllen.**

SA DAG HÄL KHYI NAG PO TANG

**Dem schwarzen Landbesitzer Hälkhyi,**

LU DÜ GOM RA NAG PO TANG

**dem schwarzen Naga Mara Gomra**

SA YI HLA MO TÄN MA TANG

**sowie Tänma, der Göttin der Erde,**

TSCHOG KYONG GYÄL TSCHHEN DE SCHI TANG

**den großen Königen der vier Himmelsrichtungen,**

GÖN PO DÜN TSCHU TSA NGA TANG

**den fünfundsiebzig Dharma-Beschützern**

YÜL DII SCHI DAG THAM TSCHÄ TANG

**und all den Besitzern dieses Ortes,**

PO HLA DRA HLA SOG HLA TANG

**männlichen Gottheiten, Gottheiten, die feindliche Kräfte  
bezähmen, Gottheiten der Lebenskräfte,**

MO HLA MO MÄN LA SOG PA

**weiblichen Gottheiten und jenen,  
die die weiblichen Kräfte fördern –**

NANG SI DE GYÄ KHOR TSCHÄ LA

**all den existierenden und erscheinenden acht Arten  
[von Göttern und Geistern] mit ihrem Gefolge**

TSCHHÖ PA TAM PA DI BÜL LO

**bringe ich diese geweihte Gabe dar.**

SER KYEM TSANG MA DI SCHE LA

**Ich bitte euch: nehmt diesen reinen, goldfarbenen Trank an**

DAG KI DÖ TÖN DRUB TU SÖL

**und bewirkt, dass sich meine Wünsche erfüllen.**

*(1x, 3x oder viele Male)*



SER KYEM TSANG MA PHÜ KYI TSCHHÖ PA DI  
**Diese erlesene Gabe des goldfarbenen Trankes**

mit jedem Takt SA SUM HLA TANG DE GYÄ DSCHUNG WÖ TSOG  
**bringe ich den Gottheiten der drei Ebenen der Erde sowie den Scharen der acht Arten [von Göttern und Geistern] dar,**

DÖN GEG LÄN TSCHAG GO WÖ HLA NAM LA  
**schädlichen und hinderlichen Geistern,  
 karmischen Schuldner und Ahnen-Göttinnen und Göttern.**

SER KYEM DI TSCHHÖ TSÖL WA THRIN LÄ DSÖ  
**Nehmt diesen goldfarbenen Trank an und vollbringt die Taten,  
 um die ich euch bitte.**

NÄL DSCHOR DAG KI RIG GYÜ SUNG MA TANG  
**Dem Beschützer der Arten von Yogis, wie mir,**

SA TSCHHOG DI YI YUL SCHI NÄ SCHI DAG  
**den hiesigen Beherrschern der vier Objekte und der vier Orte,**

LO DA SCHAG DÜ TSHE LA WANG WÄ HLA  
**den Gottheiten, die die Zeit – Tage, Monate, Jahre und Lebensspanne – beherrschen,**

SER KYEM DI TSCHHÖ TSÖL WÄ THRIN LÄ DSÖ  
**bringe ich diesen goldfarbenen Trank dar –  
 nehmt ihn an und vollbringt die Taten,  
 um die ich euch bitte.**

THUN PÄ NGÖ TRUB MA LÜ PA  
**Scharen von Beschützern, ich bitte euch:**

TÜ DIR DAG LA TSÄL DU SÖL  
**gewährt mir hier und jetzt**

KHOR TANG TÄN PA LONG TSCHHÖ NAM  
**alle angemessenen Siddhis,**

GYÄ PAR DSÖ TSCHIG SUNG MÄ TSHOG  
**mehrt die Lehre, den Freundeskreis  
 und den Genuss von Reichtum.**

### *Zur Herkunft der Texte:*

*Anfängliche Hervorbringung von sich selbst als Gottheit und Darbringung des Tor-  
ma; Nagárdschunas Lobpreis:*

Diese Methode zur Vervollkommnung wurde von Guru Muni Jñana (Lama Thub-  
ten Yeshe) zusammengestellt und von Ngawang Chödak (Chris Kolb) ins Englische  
übertragen. Sie wurde von dem Ehrwürdigen Thubten Dondrub (Neil Huston)  
für die Rezitation durch die Mönche des Klosters Nalanda, Frankreich, France,  
weiter überarbeitet und für die Aufnahme in das Praxisbuch des FPMT nochmals  
leicht redigiert von der hrwürdigen Constance Miller, Bildungsstelle des FPMT,  
im Januar 1999. Überarbeitete Fassung Oktober 2001.

Deutsche Übersetzung von Conni Krause, Mai 2010. Die englische Fassung ist  
eine freie Adaption des zugrunde liegenden tibetischen Textes, die von Lama Ye-  
sche anerkannt wurde; in der deutschen Fassung sind sowohl der tibetische Text  
als auch die englische Version berücksichtigt; entsprechende Einfügungen aus  
dem Englischen sind stellenweise in eckigen Klammern mit aufgenommen.

*Lobpreis an den sechsarmigen Mahakala*

Dieses Gebet wurde von dem großen Yogi Drubtschen Schawari verfasst; er  
schrieb es, während ihm Mahakala allmählich, angefangen von den Füßen auf-  
wärts, in einer Vision erschien. Ins Englische übersetzt von Martin Willson, DHA-  
TU. © Martin Willson.

Aus dem Tibetischen ins Deutsche übersetzt von Conni Krause, Mai 2010.

*Lobpreis, um den inneren Kalarupa (Dharmaradscha) zu erreichen:*

Englische Übersetzung von Gavin Kilty, entnommen dem „Band The Splendor of  
An Autumn Moon, The Devotional Verse of Tsongkhapa“ (dort unter dem Titel  
„Praise of the Protector Dharmaraja“), Nachdruck mit freundlicher Genehmi-  
gung von Wisdom Publications, [www.wisdompubs.org](http://www.wisdompubs.org).

Die englische Lautschrift erstellte die ehrwürdige Chantal Carrerot, Juli 2004;  
überprüft und überarbeitet von Rachel Rayer, Taos, New Mexico, März 2005.

Aus dem Tibetischen ins Deutsche übersetzt von Conni Krause, Mai 2010.

*Lobpreis an Vaischravana:*

Entnommen dem Nyung Nä, The Means of Achievement of the Great Compassi-  
onate One, verfasst vom Siebten Dalai Lama, ins Englische übersetzt von Lama  
Zopa Rinpotsche und dem ehrwürdigen George Churinoff. FPMT Bildungsdienst.  
Englische Lautschrift erstellt von Kendall Magnussen, FPMT Bildungsdienst,  
März 2005.

Aus dem Tibetischen ins Deutsche übersetzt von Conni Krause, Mai 2010.

*Gebet zur Darbringung und Bitte an Palden Lhamo und Lobpreis an Palden Lhamo  
mit der Bitte, die vier Arten von Aktivitäten durchzuführen:*

Die englischen Übersetzungen der Gebete in dieser täglichen Ser-kyem-Praxis in

Verbindung mit Pälde Lhamo sind verschiedenen Quellen entnommen und von verschiedenen Übersetzern erstellt. Ser-kyem, die Darbringung goldenen Tranks wurde von dem ehrwürdigen Thubten Tsultrim (George Churinoff) mit freundlicher Unterstützung des ehrwürdigen Gesche Dschampa Gyatso am Institut Lama Tzong Khapa, Pomaia, Italien, am 14. April 1992 übersetzt. Der „Lobpreis an Pälde Lhamo mit der Bitte, die vier Arten von Aktivitäten durchzuführen“, wurde der englischen Übersetzung einer längeren Pälde-Lhamo-Praxis entnommen; Übersetzer jenes Textes ist vermutlich Hermes Brandt, dies ist jedoch nicht sicher.

Die hier vorliegende Pälde-Lhamo-Praxis wurde leicht redigiert und nach Anweisungen von Lama Zopa Rinpotsche von der ehrwürdigen Constance Miller im Januar 1997 erstmals zusammengestellt und zwar für die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen des Internationalen Büros des FPMT zur Verwendung in ihrer täglichen Praxis der Ser-kyem-Darbringung an Pälde Lhamo. Überarbeitete Fassung August 2001. Jegliche Irrtümer sind Fehler der HerausgeberInnen und Mitwirkenden.

Auf der Grundlage des tibetischen Textes und unter Berücksichtigung der englischen Fassung ins Deutsche übersetzt von Conni Krause, Mai 2010.

*Torma-Darbringung an Hayagriva:*

Ins Englische übersetzt von dem ehrwürdigen Tenzin, Acharya\* in Los Angeles für Bill Kane (Thubten Gyurme), 1990. (\*Es handelt sich vermutlich um Gesche Jamyangs Dolmetscher.) Die englische Übersetzung wurde nicht (anhand des tibetischen Textes) auf Genauigkeit überprüft. Die englische Lautschrift erstellte die ehrwürdige Chantal Carrerot, Juli 2004, überprüft und überarbeitet im März 2005 von Kendall Magnussen, FPMT Bildungsdienst, mittels des Gebetsbuches des Klosters Kopan (2003). Die zusätzlichen Zeilen bezüglich des FPMT („Dharma-Zentren, die der Aufrechterhaltung der Mahayana-Tradition dienen, ...“) wurden entsprechend dem Rat von Lama Zopa Rinpotsche eingefügt.

Aus dem Tibetischen ins Deutsche übersetzt von Conni Krause, Mai 2010.

*Darbringung von Tee, die wie mit eisernen Haken die Erfüllung von Wünschen herbeiführt:*

Anlässlich des Anliegens, ohne Hindernisse und wunschgemäß Werke im Sinne des Dharma und für das Wohl der Lebewesen vollbringen zu können, erschien Seiner Heiligkeit Vadschradhara Serkong Tsenschab Rinpotsche in einem Traum, während eines Aufenthaltes im Kloster Kopan, ein fünfzeiliger Vers zur Darbringung goldfarbenen Tees an Nam-Thö-Sä. Am darauf folgenden Tag übermittelte Seine Heiligkeit diesen Traum mir, dem unwissenden Thubten Zopa. Ich habe diese fünf Zeilen dementsprechend hier eingefügt.

Der Text basiert auf einer mündlichen Zusammenstellung der Darbringung goldfarbenen Tees von Seiner Heiligkeit Vadschradhara Serkong Rinpotsche. Einige der Verse gegen Ende wurden aus den Schriften von Seiner Heiligkeit Pabongkha

Rinpotsche übernommen. Überdies habe ich den Namen Seiner Heiligkeit des 14. Dalai Lama eingefügt sowie einen von mir verfassten Vers zur Darbringung von Tee an den geheimen Hayagriva. Möge diese Praxis der Darbringung von goldfarbenen Tee zur Ursache dafür werden, dass sich die kostbaren, vollständigen und reinen, unverfälschten Lehren Lama Tsongkhas, die geläutertem Gold gleichen, in meinem Geist und dem Geist anderer entfalten können. Mögen die Leiden aller Lebewesen augenblicklich ein Ende haben, und mögen sie unverzüglich höchste Erleuchtung erlangen.

Englische Übersetzung von dem ehrwürdigen Pemba Sherpa, Hongkong 2004. Leicht redigiert und neu formatiert von Kendall Magnussen, FPMT Bildungsdienst, Februar 2004, überarbeitet November 2004.

Aus dem Tibetischen ins Deutsche übersetzt von Conni Krause, Mai 2010.

*Darbringung von Tee an die acht Arten von Geistern (De gyä):*

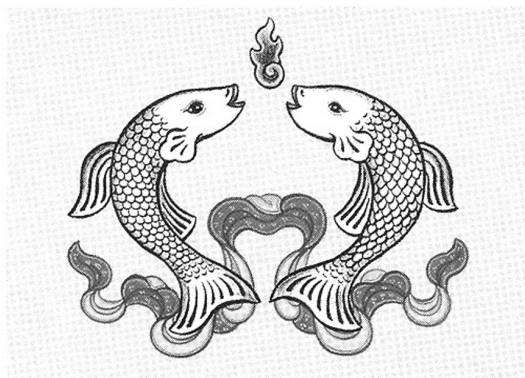
Ins Englische übersetzt von dem Maratika Lama Karma Wangchuk und der ehrwürdigen Sarah Thresher, überprüft von dem ehrwürdigen Pemba Sherpa, August 2007.

Auf der Grundlage des tibetischen Textes ins Deutsche übersetzt von Conni Krause, Mai 2010. Zusätzliche Wörter, die in der englischen Fassung enthalten sind, wurden übernommen und in eckigen Klammern eingefügt

*Zur Entstehung dieser Zusammenstellung:*

Diese Praktiken zur Darbringung von Tee an Beschützer wurden in der vorliegenden Form von den ehrwürdigen Tenzin Tsomo und Gyalten Mindrol im Oktober-Dezember 2005 zusammengestellt. Die Zusammenstellung beruht auf der Grundlage von Lama Zopa Rinpotsches Durchführung dieser Gebete im gleichen Zeitraum während der Unterweisungen von Tschöden Rinpotsche im Zentrum „Land of Medicine Buddha“. Im Anschluss an diese Zusammenstellung wurden von den ehrwürdigen Sarah Thresher und Tenzin Dekyong in Zusammenarbeit mit Rinpotsche im Root Institute, Bodh Gaya, im Dezember 2005 und im Meditationszentrum Tushita, Dharamsala, im März 2006 Korrekturen und Hinweise eingegeben; weitere Korrekturen stellte der ehrwürdige Steve Carlier zur Verfügung.

## Zusätzliche Gebete





## Darbringung eines Mandala mit Anhäufung von 37 Gaben

SCHING KAM ÜL WAR GYI-O ...

OM VADSCHRA BHUMI AH HUM / WANG TSCHHEN SER KYI  
 SA SCHI / OM VADSCHRA REKHE AH HUM / TSCHHI TSCHAG  
 RI KHOR YUG KI KOR WÄ Ü SU /RI GYÄL PO RI RAB / SCHAR  
 LÜ PHAG PO / HLO DSAM PU LING / NUB PA LANG TSCHÖ /  
 TSCHANG DRA MI NYÄN / LÜ TANG LÜ PHAG / NGA YAB TANG  
 NGA YAB SCHÄN / YO DÄN TANG LAM TSCHHOG DRO / DRA MI  
 NYÄN TANG DRA MI NYÄN KYI DA  
 RIN PO TSCHHE-I RI WO / PAG SAM KYI SCHING / DÖ DSCHÖ-I  
 BA / MA MÖ PA YI  
 LO TOG / KHOR LO RIN PO TSCHHE / NOR PU RIN PO TSCHHE /  
 TSÜN MO RIN PO TSCHHE / LÖN PO RIN PO TSCHHE / LANG PO  
 RIN PO TSCHHE / TA TSCHHOG RIN PO TSCHHE / MAG PÖN RIN  
 PO TSCHHE / TER TSCHHEN PÖ-I PUM PA  
 GEG MA / THRENG WA MA / LU MA / KAR MA / ME TOG MA /  
 DUG PÖ MA / NANG SÄL MA / TRI TSCHHAB MA / NYI MA / DA  
 WA / RIN PO TSCHHE-I DUG / TSCHHOG LÄ NAM PAR GYÄL WÄ  
 GYÄL TSHÄN / Ü SU HLA TANG MII / PÄL DSCHOR PHÜN SUM  
 TSHOG PA MA TSHANG WA ME PA / TSANG SCHING YI DU ONG  
 WA DI TAG TRIN TSCHÄN TSA WA TANG GYÜ PAR / TSCHÄ PÄ PÄL  
 DÄN LA MA TAM PA NAM TANG KYÄ PAR TU YANG  
 LA MA LO SANG THUB WANG DOR DSCHE TSCHHANG / TSCHEN  
 PÖ HLA TSHOG KHOR TANG TSCHÄ PA NAM LA SCHING KAM  
 ÜL WAR GYI O / THUG DSCHE DRO WÄ TÖN TU SCHE SU SÖL /  
 SCHE NÄ KYANG DAG SOG DRO WA MA KYUR NAM KHÄ THA  
 TANG NYAM PÄ SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ LA / THUG TSE WA  
 TSCHHEN PÖ GO NÄ TSCHIN KYI LAB TU SÖL

---

Um zum Guru-Yoga in Verbindung mit Lama Tsongkhapa zurückzukehren,  
 blättere zurück auf S. 25. Zur Tara-Pudscha blättere zurück auf S. 148, 154,  
 166 oder 177.

---

## Deutsche Übersetzung

Lasst uns ein Buddha-Land darbringen:

OM Vadschra-Boden AH HUM, starker, gold'ner Boden,

OM Vadschra-Zaun AH HUM, eiserne Gebirge außen rings herum.

In der Mitte der König der Berge, Berg Meru,

im Osten [der Kontinent] Purva-videha („Land hoher Gestalten“),

Dschambudvipa („Land der Rosenäpfel“) im Süden,

Godaniya („Haustier-Gaben“) im Westen und Kuru im Norden.

[Auf beiden Seiten davon je zwei kleinere Kontinente: im Osten] Deha

und Videha, [im Süden] Tschamara und Aparatschamara („Land der

Palmwedel-Fächer“ und westliches Land gleichen Namens), [im Wes-

ten] Satta und Uttaramantrina („Land der Trügerischen und im Mantra

Geübten“) [im Norden] Kurava und Kaurava.

[Auf den vier Haupt-Kontinenten befinden sich:] [O] der Berg der Edel-

steine, [S] der Wunsch erfüllende Baum, [W] die Wunsch erfüllende

Kuh, und [N] die Ernte, die ohne Pflug wächst.

[Auf der ersten Ebene befinden sich:] Das kostbare Rad, der kostbare

Edelstein, die kostbare Königin, der kostbare Minister, der kostbare

Elefant, das kostbare, beste Pferd, der kostbare General und die große

Vase der Schätze; [auf der zweiten Ebene:] die Göttin der Schönheit, die

Göttin der Kränze, die Göttin der Lieder, die Göttin des Tanzes, die Göt-

tin der Blumen, die Göttin des Duftrauchs, die Göttin der Lichter und die

Göttin des Duftwassers;

[auf der dritten Ebene:] Sonne und Mond, der kostbare Schirm, das Ban-

ner des Sieges in allen Richtungen. In der Mitte befinden sich alle Schät-

ze von Göttern und Menschen, in reiner und herzerfreuender Ansamm-

lung, der es an nichts fehlt.

Dieses reine Reich bringe ich dem gütigen spirituellen Meister/der Meis-

terin, Wurzel des Heilsamen, sowie den spirituellen Meister/innen der

Überlieferung dar, und insbesondere Lama Tsongkhapa, dem König der

Weisen, dem großen Vadschradhara, mitsamt den Gottheiten, die sie

umgeben.

Bitte nehmt sie aus Mitgefühl für die Lebewesen an und schenkt mir

und sämtlichen Lebewesen, die alle einst meine Mütter waren und de-

ren Anzahl so unendlich ist wie der Raum, euren Segen.

## Besondere FPMT-Widmungsgebete

Möge dieses positive Potenzial alles, was die Gesundheit von Lama Zopa Rinpotsche beeinträchtigen und sein Leben verkürzen könnte, unverzüglich zum Verschwinden bringen. Möge Rinpotsche bei uns bleiben und uns bis zum Ende des Daseinkreislauf anleiten, und mögen all seine erhabenen Absichten sowie jene von Lama Yesches sich umgehend erfüllen.

Möge Ösel Rinpotsche ein langes und gesundes Leben haben. Möge er seine Studien ohne jegliche Hindernisse vollenden, in diesem Leben ein großartiger spiritueller Meister werden, der die Lehren von Sutra und Tantra aufrechterhält, und allen Lebewesen von größtem Nutzen sein.

Mögen sich umgehend alle Hindernisse auflösen, die dem baldigen Bau der Maitréya-Statue im Wege stehen. Möge die große Maitréya-Statue genau entsprechend den Wünschen von Lama Yesche und Lama Zopa Rinpotsche Gestalt annehmen.

Mögen alle Zentren und Projekte des FPMT frei von Hindernissen sein und den heiligen Dharma Buddha Schakyamunis weiter vermitteln, insbesondere in Form der Lehren Lama Tsongkhas.

Mögen alle Lebewesen frei von Leid sein und jegliches Glück sowie den Zustand höchster Erleuchtung erlangen.

Mögen all die Studierenden, Freunde und Freundinnen, die im Dienste des Dharma schwere Aufgaben verrichten, ihr Leben der Lehre Buddhas widmen und dafür sorgen, dass das Leid der Lebewesen ein Ende hat, lange leben und gesund bleiben. Mögen sie den Weg zur Erleuchtung so schnell wie möglich im eigenen Geist verwirklichen.

Mögen all jene, die auf Kyabdsche Zopa Rinpotsche vertrauen und besondere Bitten an ihn gerichtet haben, frei von allem sein, was ihr Leben oder ihre Gesundheit bedrohen könnte, und mögen sie in diesem Leben sämtliche Erkenntnisse des Pfades verwirklichen können.

Mögen alle Aktivitäten der Schüler den spirituellen Freund mit Freude erfüllen. Mögen sie in all ihren Leben von vollkommen qualifizierten, tugendhaften Freunden des Mahayana geleitet werden und mögen alle ihre Wünsche im Einklang mit dem Dharma sogleich erfüllt werden.

# Gebet für das lange Leben Seiner Heiligkeit des Dalaí Lama

KANG RI RA WÄ KOR WÄ SCHING KHAM DIR

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

PHÄN TANG DE WA MA LÜ DSCHUNG WÄ NÄ

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

TSCHÄN RÄ SIG WANG TÄN DSIN GYA TSHO YI

**Avalokitéschvara, Tenzin Gyatso,**

SCHAB PÄ SI THÄ PAR TU TÄN KYUR TSCHIG

**bis zum Ende des Daseinskreislaufs verweilen.**

---

Lama Zopa Rinpotsche empfiehlt, im Anschluss an das Gebet für das lange Leben Seiner Heiligkeit des Dalai Lama das *Gebet für die unmittelbare Erfüllung aller Wünsche* zu sprechen, das auf der folgenden Seite angeführt ist.

---

༄༄། གངས་རི་རྩ་བས་བསྐྱོར་བའི་ཞིངས་ཁམས་འདིར།

ཕན་དང་བདེ་བ་མ་ལུས་འབྱུང་བའི་གནས།

སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཡི།

ཞབས་པད་སྲིད་མཐའི་བར་དུ་བརྟན་གྱུར་ཅིག།།

# Gebet für die unmittelbare Erfüllung aller Wünsche

TONG NYE NYING DSCHE SUNG TU DSCHUG PÄ LAM

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

TSCHHE TSCHHER SÄL DSÄ KANG TSCHÄN TÄN DRÖ GÖN  
**der den Weg der Einheit von Leerheit und Mitgefühl  
äußerst klar zeigt,**

TSCHHAG NA PÄ MO TÄN DSIN GYA TSHO LA  
**an Tenzin Gyatso, Überbringer des Lotus,  
richte ich meine Bitten:**

SÖL WA DEB SO SCHE TÖN HLÜN DRUB SCHOG  
**mögen sich all deine heiligen Wünsche erfüllen!**

༄༅། །སྟོང་ཉིད་སྣང་རྗེ་བྱུང་དུ་འཛུགས་པའི་ལམ།།

ཆེས་ཆེར་གསལ་མཛད་གངས་ཅན་བསྟན་འགྲོའི་མགོན།།

ཕུག་ན་པད་མོ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ལ།།

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བཞེད་དོན་ལྷན་འགྲུབ་ཤོག།།

# Geschenk höchsten Lebens, das ohne Tod ist

*Bitte um ein langes Leben von  
Lama Thubten Zopa Rinpotsche*

OM SVASTI

TSHÄN KYI RIG NGAG SIL SER THRA MÖ KYANG

**Vidscháya, Göttin mit bewegtem, mondgleichen Antlitz,**

THAR TSCHHE DUNG WA TSCHIL WÄ TSHE YI TSCHAR

**kenntnisreich und geschickt darin,  
schon mit den kleinsten kühlenden Strahlen**

BEB KHÄ DA DONG YO WÄ BI DSA YÄ

**des Weisheits-Mantras deines Namens den Regen  
herabfallen zu lassen, der den Schmerz am Ende des Lebens stillt –**

TENG DIR TSCHHI ME SOG KI TSCHHOG DSCHIN DSÖ

**bitte gewähre hier und heute die höchste Gabe,  
das Leben, das ohne Tod ist!**

TSHÄ THUB TRI TRÄL GYÄL TÄN NYING PÖ SOG

**Verehrter spiritueller Meister, mit allen Kennzeichen  
eines authentischen Lehrers versehen,**

DSIN LA DA ME KÜN SÖ GYÄN TSCHIG PU

**der den Namen dessen trägt, der unvergleichlich ist  
im Bewahren der lebendigen Essenz der makellosen Lehre  
der Siegreichen [Buddhas],**

SCHI YING THAR PA TSCHHOG KI SA KHÄN TSCHHE

**der einzigartigen Zierde der Erde [„die alles trägt“],**

TSHÄN DÄN DSCHE TSÜN LA MAR SÖL WA DEB

**erfahren im Zustand des Friedens, der Sphäre höchster Befreiung,**

**an dich richten wir unsere Bitten.**

KHYEN RAB TAG TSANG SER KYI Ö NÖN KYI

**Großer Hort genauer, detaillierter Beweisführungen,**

DEN NYI SCHE TSCHÄ SUG NANG MA DRE PAR

**erfüllt vom goldenen Licht klarer, geläuterter Weisheit,**

SÄL TSCHHE THRA SCHIB RIG PÄ TER TSCHHEN PO

**die Erscheinung der Gestalt von Wissensobjekten  
der zwei Wahrheiten erklärend, ohne sie zu vermischen,**

YONG TAG TSCHHÖ KYI NYI MAR SCHAB TÄN SCHOG

**verweile dauerhaft hier bei uns als reine Sonne des Dharma.**

TSCHHÖ DÜL DA WA TAG PÄ Ö TSHÖ LONG

**Verankert im weiten Raum, den das Lichtermeer  
eines reinen Mondes der Disziplin von Dharma erfüllt,**

TÄN KHÄ SCHI DÜL MU TIG GÖ PÄ DSUM

**schmunzelnd, mit Perlen von Eigenschaften,  
verlässlich, gelehrt, friedvoll und sanft,**

KÜN PHÄN DÖ DSCHUNG MÄN KYI SANG TOR TU

**allen von Nutzen, kundig das heilende Wasser verteilend,**

GYE KHÄ TSÜN PÄ TSCHHOG TU SCHAB TÄN SCHOG

**verweile dauerhaft hier bei uns – als höchst Verehrungswürdiger.**

LHAG SAM TRI TRÄL YI ONG KA PUR GYÜN

**Das volle Rund des Mondes der Geisteshaltung des Mahayana,**

THEG TSCHHOG SEM KYI DA WAR YONG KHYIL WÄ

**ein Strom von erfrischendem Duft der makellosen,  
besonderen inneren Haltung,**

MI SÄ PHÄN DE TSCHHU TER TSCHHOG KYI THAR

**ein unerschöpfliches Meer von Nutzen und Glück,**

TRO KHÄ MA WÄ DA WAR SCHAB TÄN SCHOG

**verweile dauerhaft hier bei uns – als Mond der Lehre  
bis ans äußerste Ende aller Himmelsrichtungen strahlend.**

TSCHHÄ PA KAB SUM DÜ TSI LUNG GYA DREM

**Deine Erklärungen ein sich hundertfach entfaltender Strom  
von Nektar aller drei Zeiten,**



TSÖ PA MI SÄ DOR DSCHE TSHÖN TSCHHA NO  
**unerschöpflich im Debattieren mit diamantenen  
 scharfen Waffen des Geistes,**

TSOM PA DAB TONG PÄ MÄ TSHAR DUG NGOM  
**deine Schriften, ein tausendblättriger Lotus,  
 dessen Schönheit uns sättigt**

DA ME TÄN PÄI NYEN DU SCHAB TÄN SCHOG  
**verweile dauerhaft hier bei uns –  
 als unvergleichlicher Freund der Lehre.**

LA MA YI TAM TÄN SUNG GYA TSHO TANG  
**Mögen sich durch die Kraft der Scharen  
 spiritueller Meister und Meisterinnen,  
 besonderer Gottheiten und Beschützern der Lehre**

NANG TONG MI TSCHE TEN DSCHUNG SAB MÖ THÜ  
**sowie durch die Kraft der Untrennbarkeit von Leerheit  
 und Erscheinung des tiefgründigen abhängigen Entstehens,**

DAG TSCHAG MÖN PÄ RE DRÄ MA LÜ PA  
**sämtliche Hoffnungen unserer Gebete**

DE LAG NYI TU HLÜN KYI DRUB KYUR TSCHIG  
**mit Leichtigkeit auf natürliche Weise erfüllen.**

## *Sarva Mangalam*

*Möge alles Glück verheißend sein.*

# Kurzes Gebet für das lange Leben von Lama Zopa Rinpotsche

THUB TSHÜL TSCHHANG SCHING DSCHAM GÖN GYÄL WÄ TÄN  
**Mögest du, der die Verhaltensweisen des Erhabenen aufrechterhält  
und die siegreiche Lehre des sanften Beschützers bewahrt,**

DSIN KYONG PEL WÄ KÜN SÖ TOG POR DZÄ  
**hütet, ausbreitet, alles auf sich nimmt, [sie] zu festigen**

TSCHHOG SUM KUR WÄ LEG MÖN THU DRUB PA  
**und die Segenskraft der Ehrung der Drei Höchsten [Juwelen]  
erfüllt,**

DAG SOG DÜL TSCHÄ GÖN TU SCHAB TÄN SCHOG  
**zu unserem, deiner Schüler Schutz, ständig verweilen.**

༄༄། ཐུབ་ཚུལ་འཆང་ཞིང་འཇམ་མགོན་རྒྱལ་བའི་བསྟན།

འཇིན་སྐྱོང་སྤེལ་བས་ཀུན་བཟོད་དོག་པོར་མཇུག།

མཚོག་གསུམ་བཀུར་བའི་ལེགས་སྦྱོན་མཐུ་གྲུབ་པ།

བདག་སོགས་འདུལ་བྱའི་མགོན་དུ་ཞབས་བརྟན་ཤོག །།

# Der unsterbliche Vadschra-Gesang

*Ein Gebet mit der Bitte,  
unaufhörlich unter uns zu verweilen*

*Gebet für das lange Leben von Tenzin Ösel Rinpotsche*

TSHÄN PE SÄL DSOG KANG RI DANG THROG MA  
**Bezaubernde Göttin mit dem Leuchten der Schneeberge klarer  
Zeichen und Merkmale der Vollendeten,**

THONG NA YI THROG THÖ NA YI DUNG SÄL  
**dich zu sehen entzückt den Geist, dich zu hören  
lässt den Kummer des Herzens verfliegen,**

TRÄN NA TÜ MIN DSCHIG PA KÜN LÄ KYOB  
**an dich zu denken schützt vor dem Schrecken vorzeitigen  
Sterbens -**

TSHE DSCHIN YI SCHIN KHOR LÖ SCHI PA TSÖL  
**lass das Glück eintreten, welches das Leben spendende,  
wunscherfüllende Rad uns schenkt.**

THUB TÄN NYING TSCHÜ GE DÄN LUG SANG KI  
**Wir richten unsere Bitten an dich,  
verehrungswürdiger Meister des Dharma,**

LEG SCHÄ Ö KYI NA TSHOG DÜL TSCHA YI  
**der die Lehre des erhabenen Weisen gemäß  
der edlen Tradition von Ganden**

MÖ KHAM THÜN PAR SÄL DSÄ TSCHHÖ KYI DSCHE  
**im Einklang mit den unterschiedlichen Neigungen der SchülerInnen**

DSCHE TSÜN LA MA TSCHHOG LA SÖL WA DEB  
**mit dem Licht der guten Erklärung erhellt.**

LHAG PAR NUB TSCHHOG SA THÄ DRO WA LA  
**Inbesondere die Wesen am westlichen Ende der Welt**

GYÄL WA KÜN LÄ HLAG PÄI TRIN TSCHÄN DSCHE  
**verdanken dir mehr als allen Siegreichen [Buddhas] -**

LAR YANG SAM SCHIN TSCHHOG THÄ RIG RÜ SU  
**eingedenk deiner Güte, absichtlich in einer Familie des fernen  
Landes**

TSCHÖN LA KA TRIN TRÄN PÄ KHYÖ SCHAB SÖL  
**erneut zu uns zu kommen,  
bitten wir dich, noch lange bei uns zu bleiben!**

TRI ME DO NGAG YONG LA KHÄ PÄ GÖN  
**Heiliger spiritueller Freund, Beschützer mit umfassender  
Kenntnis der makellosen Lehren von Sutra und Tantra,**

YONG DSIN SCHE NYEN TAM PA TSUG TEN THOG  
**erhabene Grundlage der Verehrung, kenntnisreich und  
geschickt in den Mitteln,**

KHÄ TSÜN SANG PÖ MIN TRÖL LAM SANG LA  
**uns zur Befreiung zu leiten und uns zur Reife zu bringen,**

TRI WÄI THAB KHÄ TSCHHEN PO KHYÖ SCHAB SÖL  
**was vortrefflich, ehrbar und weise ist –  
wir bitten dich, lange zu leben!**

TÄN PÄ NYING PO DÜL WÄ TSCHHÖ TSHÜL LA  
**Meister der gesamten Lehre, der ihren wesentlichen Gehalt,**

PAG YÖ THRIM TSOR SUNG TANG SCHÄN TU YANG  
**die ethischen Regeln, sorgsam beachtet und überdies**

RAB DSCHAM DO GYÜ GYA TSHÖ PHA THA RU  
**bis ans jenseitige Ufer des weiten Meeres von Sutra und Tantra  
gelangt ist,**

SÖN TE YONG DSOG DAG POR SCHAB TÄN SCHOG  
**wir bitten dich, lange zu leben.**

TSHE RAB TU MAR LÄ MÖN SANG PÖ THÜ  
**Mögen wir durch die Kraft unserer Gebete und guten Karmas**  
 TRIN TSCHÄN LA MA TSCHHOG TANG MI DRÄL WAR  
**in zahlreichen Leben freudig von dir geleitet**  
 NYE SCHIN DSCHE SU DSIN PÄ PU LOB NAM  
**und vom köstlichen Nektar deiner Sprache gesättigt werden,**  
 SUNG KI DÜ TSIR RO YI TAG TSHIM SCHOG  
**und nie von dir, dem äußerst gütigen spirituellen Meister,**  
**getrennt sein – wir bitten dich, lange zu leben!**

KANG KI KA TRIN NYING NÄ TRÄN SCHIN TU  
**Oh spirituelle MeisterInnen, Yidams und Beschützer,**  
**segnet uns und unterstützt uns darin,**  
 KANG NÜ THÖ TANG SAM GOM LA TSÖN PÄI  
**stets aus tiefstem Herzen dessen zu gedenken,**  
**[der uns gelehrt hat,]**  
 TÄN GYI TÖN TSCHHEN KÄL SANG NYUR THOB LA  
**den letztendlichen umfassenden Sinn unseres Bemühens**  
**beim Zuhören, Nachdenken und Meditieren**  
 LA MA YI TAM SUNG MÄ TSCHIN TROG DSÖ  
**nach bestem Vermögen Wirklichkeit werden zu lassen,**  
**und bald ein glückliches Zeitalter zu erreichen.**

*Mögen alle Ziele, die mit diesem Gebet angestrebt werden,  
 in Erfüllung gehen.*

# Mantras zur Vervielfältigung

---

Um das geschaffene positive Potenzial 100.000fach zu vervielfältigen,  
rezitiere am Ende der Sitzung folgende besondere Mantras:

---

TSCHOM DÄN DÄ DE SCHIN SCHEG PA DRA TSCHOM PA YANG  
TAG PAR DSOG PÄ SANG GYÄ NAM PAR NANG DSÄ Ö KYI GYÄL  
PO LA TSCHHAG TSHÄL LO (1X)

TSCHANG TSCHHUB SEM PA SEM PA TSCHHEN PO KÜN TU SANG  
PO LA TSCHHAG TSHÄL LO (1X)

TADYATHA PÄNTSCHA GRIYA AVA BODHANI SVAHA  
OM DHURU DHURU DSCHAYA MUKHE SVAHA (7X)

TSCHOM DÄN DÄ DE SCHIN SCHEG PA DRA TSCHOM PA YANG  
TAG PAR DSOG PÄ SANG GYÄ MÄN KYI LHA BAI DURYA Ö KYI  
GYÄL PO LA TSCHHAG TSHÄL LO (1X)

---

Um all unsere Gebete Wirklichkeit werden zu lassen und um ihren Nutzen  
100.000 fach zu vervielfältigen :

---

TSCHOM DÄN DÄ DE SCHIN SCHEG PA DRA TSCHOM PA YANG  
TAG PAR DSOG PÄ SANG GYÄ NGO WA TANG MÖN LAM  
[THAM TSCHÄ RAB TU] DRUB PÄ GYÄL PO LA TSCHHAG TSHÄL  
LO (1X)

Mögen durch die Kraft des Segens der erhabenen Buddhas und Bodhi-  
sattvas, die Kraft des unfehlbaren abhängigen Entstehens und die Kraft  
meiner reinen, besonderen Einstellung alle meine reinen Gebete augen-  
blicklich in Erfüllung gehen.

# Widmungsgebete am Ende des Tages

TSCHHÖ KYI GYÄL PO TSONG KHA PÄ

**Möge die Lehre nach Art und Weise**

TSCHHÖ TSHUL NAM PAR PHÄL WA LA

**des Dharma-Königs Tsongkhapa gedeihen.**

GEG KYI TSHÄN MA SCHI WA TANG

**Mögen hinderliche Anzeichen sich legen**

THÜN KHYEN MA LÜ TSHANG WAR SCHOG

**und förderliche Bedingungen restlos vollständig sein.**

DAG TANG SCHÄN KYI TÛ SUM TANG

**Mögen aufgrund der beiden Ansammlungen  
[von positivem Potenzial und von Weisheit],**

DREL WÄ TSHOG NYI LA TEN NÄ

**die ich und andere in den drei Zeiten erschaffen,**

GYÄL WA LO SANG TRAG PA YI

**die Lehren des erhabenen Losang Tragpa**

TÄN PA YÜN RING BAR GYUR TSCHIG

**weiterhin für lange Zeit leuchten.**

### *Zur Herkunft der Texte:*

#### *Gebet für die unmittelbare Erfüllung aller Wünsche*

Dieser Vers kam Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama spontan in den Sinn, als er von Dilgo Khyentse Rinpotsche, dem inzwischen verstorbenen Oberhaupt der Nyingma-Tradition, darum gebeten wurde, ihm ein Gebet mitzuteilen, das er täglich für die Erfüllung aller Herzenswünsche des Dalai Lama sprechen könne.

Vorläufige Übersetzung ins Englische von Kyabdsche Zopa Rinpotsche zum Glück verheißenden Anlass ausführlicher Widmungen für eine Klausur in Verbindung mit der Weißen Tara am Shakyamuni Centre in Taitschung (Taiwan) zum tibetischen Neujahrsfest 2007. Leicht redigiert von der ehrwürdigen Sarah Thresher. Lautschrift erstellt von der ehrwürdigen Tenzin Dekyong, leicht überarbeitet von der ehrwürdigen Gyalten Mindrol, Juli 2007.

*Besondere Widmungsgebete des FPMT* – wurden 1997 von dem ehrwürdigen Roger Kunsang für die Schüler und Zentren des FPMT zusammengestellt. Er folgte damit Ratschlägen des ehrwürdigen Ribur Rinpotsche und anderer Lehrer für die Gesundheit und das lange Leben von Lama Zopa Rinpotsche. Die Gebete wurden im Januar 1999 von der ehrwürdigen Constance Miller, FPMT Bildungsstelle, leicht redigiert. Überarbeitet im Juni 1999 und Juni 2004.

#### *Geschenk höchsten Lebens, das ohne Tod ist:*

##### *Bitte um ein langes Leben von Lama Thubten Zopa Rinpotsché:*

„Nachdem ich auf vielfacher Basis (durch Vertrauen, Mandala-Gaben, materielle Gaben und dergleichen) von der vollständigen Versammlung des Drati-Hauses im Kloster Sera-Dsche ersucht worden bin, ein Gebet für das lange Leben des kostbaren Thubten Zopa Rinpotsche, der vortrefflichen Inkarnation von Lawudo, zu verfassen, habe ich, Tridschang Rinpotsche, der den Titel Tutor (Seiner Heiligkeit des Dalai Lama) trägt, dieses Gebet zusammengestellt und bete darum, dass dessen Anliegen erfüllt werden möge.“ Ins Englische übersetzt von Gelong Tschampa Gendün und Getshül Tenzin Tschhötrag.

#### *Kurzes Gebet für das lange Leben von Lama Zopa Rinpotsche*

Auf Bitten von Gésché Köntschoq Kyab, den die Studenten des Thubten-Kunga-Zentrums in Florida beauftragt hatten, wurde dieses Gebet am 15. Tag des Monats Saka Dawa im Jahr 2000 im Vadschrapani-Institut, Boulder Creek, Kalifornien, USA, von Tschöden Rinpotsche verfasst. Ins Englische übersetzt von Gelong Tschampa Gendün.

#### *Der unsterbliche Vadschra-Gesang: Ein Gebet mit der Bitte, unaufhörlich unter uns zu verweilen: Ein Gebet für das lange Leben von Tenzin Ösel Rinpotsche:*

Dieses Gebet für das lange Leben von Tenzin Ösel Rinpotsche, der Reinkarnation des spirituellen Lehrers Lama Thubten Yesche, der ausführlich studiert und ein-



zigartige Meisterschaft in den Lehren von Ganden erlangt hatte, wurde von dessen Schülern gemeinsam mit zahlreichen Kursteilnehmern der verschiedenen Dharma-Zentren erbeten, weil sie die Bedeutung der untrennbaren Verbindung von Gottheit und spirituellem Meister verstanden und folglich erkannten, wie notwendig solch ein Gebet ist.

Es wurde im ersten tibetischen Monat (Februar) 1987 von dem Friedlichen Hüter des Vinaya in Nepal verfasst – einem Land, das von vielen, die einst dort weilten und in die Glückseligkeit gingen, als besonderer Ort prophezeit wurde. Gelong Tschampa Gendün übersetzte es im gleichen Monat im Kloster Kopan ins Englische.

*Mantras zur Vervielfältigung*

Aus den Unterweisungen von Lama Zopa Rinpotsche. Zusätzliches Mantra gemäß den Praxis-Gewohnheiten von Lama Zopa Rinpotsche eingefügt im Juli 2009.

*Widmungsgebete am Ende des Tages*

Aus den Unterweisungen von Lama Zopa Rinpotsche.

Deutsche Übersetzungen auf der Grundlage der tibetischen Texte erstellt von Conni Krause, 2009.



# Bildnachweis

## *Einführung*

S. 6 Foto von Lama Zopa Rinpotsche, freundlicherweise zur Verfügung gestellt von dem ehrwürdigen Roger Kunsang

## *Lama Tsongkhapa Guru-Yoga*

S. 15 Thangka von Lama Tsongkhapa und zwei Schülern, Künstler unbekannt, Foto freundlicherweise zur Verfügung gestellt von Nick Dawson

## *Übung ausgiebiger Darbringung*

S. 43 Foto der Solar-Licht-Installation an der Stupa von Gesche Lama Köntschog im Kloster Kopan, Foto freundlicherweise zur Verfügung gestellt von Joshua, Mitarbeiter von Lotus Energy, Nepal

S. 54 Gezeichnete Darstellung Seiner Heiligkeit des Dalai Lama, Künstler unbekannt

S. 56 Gezeichnete Darstellung des Medizin-Buddha © Robert Beer; genehmigter Abdruck

## *Tiere aus Todesgefahr befreien*

S. 63 Lynn Shwadchucks Wiedergabe einer Zeichnung von Lama Zopa Rinpotsche, Zeichnung anerkannt von Lama Zopa Rinpotsche. © FPMT Inc.

S. 64 Gezeichnete Darstellung des Mahasiddha Tilopa © Andy Weber; genehmigter Abdruck.

S. 86 Gezeichnete Darstellung des vierarmigen Avalokitéschvara © Robert Beer; genehmigter Abdruck

S. 90 Gezeichnete Darstellung von Milarepa © Robert Beer; genehmigter Abdruck

S. 91 Gezeichnete Darstellung des Medizin-Buddha © Robert Beer; genehmigter Abdruck

S. 93 Gezeichnete Darstellung von Mitrugpa © Robert Beer; genehmigter Abdruck

S. 95 Gezeichnete Darstellung des tausendarmigen Avalokitéschvara © Robert Beer; genehmigter Abdruck

### ***Das wunscherfüllenden Juwel***

**S. 99**    **Detail des Thangka des Medizin-Buddha von Peter Iseli; genehmigter Abdruck**

S. 108-122 Bilder der Medizin- Buddhas © Andy Weber; genehmigter Abdruck  
S. 125 Bild des Medizin-Buddha und von Buddha Schakyamuni © Robert Beer; genehmigter Abdruck

### ***Vier Mandala-Darbringungen an Tschittamani-Tara***

S. 139    Newari Thangka der Grünen Tara, Künstler unbekannt, Fotograf unbekannt  
S. 140 und S. 196    Gezeichnete Darstellung von Tara © Andy Weber; genehmigter Abdruck

### ***Kurze Vadschrasattva-Meditation***

S. 199    Gezeichnete Darstellung von Vadschrasattva mit Gefährtin © Robert Beer; genehmigter Abdruck

### ***Darbringung von Tsog an Heruka Vadschrasattva***

S. 213    Thangka von Vadschrasattva mit Gefährtin, Künstler unbekannt, Fotograf unbekannt

### ***Pudscha für Mahakala mit vier Gesichtern***

S. 245    Thangka von Mahakala, Künstler unbekannt, Fotograf unbekannt  
S. 255    Detail eines Titelbild-Thangkas, Künstler unbekannt, Fotograf unbekannt

### ***Tägliche Praxis in Verbindung mit Pälden Lhamo***

S. 267    Thangka von Pälden Lhamo, Künstler unbekannt, Fotograf unbekannt

### ***Schützer-Gebete für FPMT-Projekte***

S. 285    Thangka von Kalarupa, Künstler unbekannt, Fotograf unbekannt

### ***Zusätzliche Gebete***

S. 320    Detail eines Thangkas der acht Glückssymbole © Andy Weber; genehmigter Abdruck

Alle Zeichnungen von Instrumenten, Gaben zur Darbringung, Mandalas, Mudras und Blumen © Robert Beer; genehmigter Abdruck

Alle anderen Zeichnungen: Künstler unbekannt

# Index

- Anrufung 72, 106, 256
- Avalokitéschvara  
     kurzes Mantra 86  
     langes Mantra 85
- Bekennen von Fehlern während der Rezitation 190
- Besondere FPMT Widmungsgebete 323
- Bitte um Vergebung 130
- Bitte um Verbleib 131, 191
- Darbringung von Gaben 20, 71, 104
- Darbringung des restlichen Tsog 238
- Darbringung des Torma 187, 261
- Darbringung an den Vadschra-Meister 230
- Darbringung von Tee 306
- Darbringung von Tee  
     die wie mit eisernen Haken die Erfüllung von Wünschen herbeiführt 306  
     Pälden Lhamo: Segnen und Darbringen der Substanzen des Getränks 271
- Darbringung von Tee an die acht Arten von Geistern (Degyä) 311
- Dhárani des erhabenen, völlig reinen und makellosen Lichts 91-92
- Den besonderen Erleuchtungsgeist entwickeln 19, 103, 142
- Eintritt des spirituellen Meisters in mein Herz 33
- Gebet für das erwünschte Ziel 151
- Gebet für Spender 150, 163
- Gebet des Nutzens 185
- Gebet zum Darbringen von Licht 60
- Gebet für ein langes Leben Seiner Heiligkeit des Dalai Lama 325
- Gebet zur Darbringung und Bitte an Pälden Lhamo 272, 295
- Ge wa di yi nyur du dag 57, 135, 192, 265, 281
- Glückverheißende Verse 132, 192, 238, 265
- Grundlage aller guter Eigenschaften 31, 74
- Guru-Yoga in Verbindung mit Je Tsongkhapa 22
- Guru-Yoga 15

Hayagriva

Torma-Darbringung an Hayagriva 300

Kalarupa

Lobpreis für das Erreichen des inneren Kalarupa 291

Kunrig Mantra 90

Kraft der Wahrheit

ausführliche Version 21, 53, 72

Medizin-Buddha Pudscha 105

Lama Tsongkhapa

Gebet in fünf Zeilen an (Migtsema) 27

Guru Yoga 15

Gebet in neun Zeilen 26

Sieben Arten der Weisheit 28

Lama Zopa Rinpotsche

Langlebens-Gebet 327

Kurzes Langlebens-Gebet 330

Langlebens Gebet für

Seine Heiligkeit Dalai Lama 325

Lama Zopa Rinpotsche

lang 327

kurz 330

Ösel Rinpotsche 331

Läuterung des Ortes 20, 71, 104

Lied der Frühlingskönigin 234

Lobpreis in acht Zeilen 231

Lobpreis an den sechsarmigen Mahakala 289

Lobpreis zum Erreichen des inneren Kalarupa 291

Lobpreis an Pälde Lhamo: Bitte die vier Arten von Aktivitäten .... 274, 297

Lobpreis an Vaisravana 294

Lobpreis an die 21 Taras 157, 169, 180

Deutsche Übersetzung 193

Kurzversion 179

Lotus-Spitze von Amoghapascha 93

Mahakala

Pudscha für Mahakala mit vier Gesichtern 245

Mantra 261

Nagárdshunas Lobpreis an Mahakala 260, 305

Lobpreis an den sechsarmigen Mahakala 289

## Mandala Opfer

lang (23 Anhäufungen) 148, 154, 166, 177

lang (37Anhäufungen) 321

kurz 25, 73, 149, 155, 167, 178

## Mantras

Avalokitéschvara 85-86

Dharani des erhabenen, völlig reinen und makellosen Lichts 91-92

Kunrig 93

Lotus-Spitze von Amoghapascha 93

Makelloser Gipfel 92

Mahakala 261

Medizin-Buddha 91, 128-129

Milarepa 90

Mitrugpa 93

Namgyälma 86-89

Wolken von Darbringung 21, 53, 71, 105

Pälden Lhamo 274, 297

Vadschrasattva (lange Version) 204

Vadschrasattva Heruka 225-229

Vadschrasattva Yamantaka 264

Vervielfältigungs-Mantras 334

## Medizin-Buddha

kurzes Mantra 91, 129

langes Mantra 128-129

Wunscherfüllendes Juwel (Medizin-Buddha-Pudscha) 99

## Milarepa Mantra 90

## Mitrugpa Mantra 93

## Nagárdshunas Lobpreis des Mahakala mit vier Gesichtern 260, 305

## Namens-Rezitation der 35 Bekenntnis Buddhas 76

## Namgyälma

kurzes Mantra 89

langes Mantra 86

## Pälden Lhamo

Tägliche Praxis 269

Gebet zur Darbringung und Bitte an 272, 295

Bitte, die vier Arten von Aktivitäten durchzuführen 274, 297

## Segnungen 143, 224, 248-51, 287-288

innere Opfertgaben 143, 224, 248, 287

äußere Opfertgaben 144, 250

Segnen und Darbringen des Torma 187, 261

Siebenteiliges Gebet 72, 147

    Guru Yoga auf Je Tsongkhapa 22

    Medizin-Buddha-Pudscha 106 108, etc.

    Tara Pudscha 147, 153, 165, 176

Sieben Arten der Weisheit 28

Schützer Gebete 285

Tara

    Lobpreis an die 21 Taras (Verse zum Singen) 157, 169, 180

        Kurzversion 179

        wortgetreue Übersetzung 193

    Tara Pudscha (Vier Mandala Darbringung an Tschittamani Tara) 139

Tenzin Ösel Rinpotsche Langlebens Gebet 331

Torma Darbringung an Hayagriva 300

Übung ausgiebiger Darbringung 51

Vaischravana

    Lobpreis an Vaischravana 294

Vadschrasattva

    Langes Mantra 204

    Kurze Meditation auf 199

    Tsog Opfergaben 223

    Vadschrasattva Heruka Mantra 225, 226, etc.

    Vadschrasattva Yamantaka Mantra 264

Vier Unermessliche Gedanken 17, 70, 142, 247

    Medizin-Buddha-Pudscha 103

Vorteile des Darbringens von Licht 48

Widmungs-Gebete 34, 57, 61, 94, 135, 192, 205, 265, 281

    Widmungs-Gebete am Ende des Tages 335

    Besondere FPMT Widmungs-Gebete 323

Wolken an Darbringungen 21, 53, 71, 105

Zuflucht und Erleuchtungsgeist 17, 70, 102, 141, 150, 156, 168, 179, 201, 247, 269

    Medizin-Buddha-Pudscha 102

    Tara-Pudscha 141

    Kurze Vadschrasattva-Meditation 201