



། འགྲོ་ལ་ཕན་བཞེད་སྤྲུགས་རྗེས་རབ་བསྐྱུན་པའི། །སྤངས་རྟོགས་སློབ་བ་མཚོག་བརྟེས་ལྷ་ཡི་ལྷ། །  
རྟེན་འབྲུང་གཏམ་གྲིས་འགྲོ་རྣམས་འདྲེན་མཛད་པའི། །སྤྲུབ་དབང་སྤྲོ་བའི་ཉི་མར་མགོས་བྱུག་འཚལ། །

## Gebete

Für Unterweisungen, Rezitationen und zur täglichen Praxis

## *Zuflucht und Bodhichitta*

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

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

## *Der besondere Erleuchtungsgeist*

**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 die Shakyamuni Buddha Praxis ausführen.**

## *Die vier unermesslichen Gedanken*

**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, Guru und Gottheit, 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, Guru und Gottheit, 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, Guru und Gottheit, 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, Guru und Gottheit, damit ich imstande bin, dies zu tun.**

## *Das siebenteilige Gebet*

**Respektvoll verneige ich mich mit Körper, Sprache und Geist.  
Ich bringe Wolken von Gaben jeder Art dar, tatsächlich ausgebreitete sowie geistig erschaffene.  
Ich bekenne alle seit jeher angesammelten schädlichen Handlungen und Verstöße  
und erfreue mich an den heilsamen Taten edler und gewöhnlicher Wesen.  
Ihr Buddhas und spirituellen Meister, bitte bleibt bis zum Ende des Daseinskreislaufs  
und dreht für die Wesen darin das Rad des Dharma.  
Alles Heilsame, das ich und andere schaffen, widme ich der höchsten Erleuchtung.**

## *Darbringung des äußeren und inneren 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 TSCHAG 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 RNG SAR DRÖL WAR TSCHIN KYI LOB  
**Bitte nehmt sie wohlwollend an und segnet mich, dass ich frei werde von den drei Giften.**  
IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

**Zu Füßen des Oberhauptes der Shakya-Familie,  
dessen heiliger Körper aus Güte und Millionen Tugenden erschaffen ist,  
dessen heilige Sprache die Wünsche aller Lebewesen erfüllt,  
dessen heiliges Bewusstsein jede Daseinsform genau erkennt -  
spreche ich meine Bitten.**

päl dän tsa wä la ma rin po tschhe  
**Glorreicher und kostbarer Lama, Wurzel aller guten Eigenschaften,**  
dag ki tschi wor päd dä teng schug la  
**bitte verweile auf dem Lotus und Mondkissen auf meinem Scheitel,**

Ka trin tschhen 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 deiner erleuchteten Eigenschaften von Körper, Sprache und Geist.**

### **Mantra zum Ansammeln von Verdienst bei Rezitationen**

TADYATHA OM DHARE DHARE BENDHARE SVAHA (7x)

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

### *Widmungsgebete*

Ge wa di yi nyur tu dag  
**Möge ich durch diese heilsamen Handlungen**  
La ma sang gyä drub kyur nä  
**rasch den (Zustand des) spirituellen Meisters Buddha**  
Dro wa tschig kyang ma lü pa  
**Erreichen und sämtliche Lebewesen**  
te yi sa la gö par schog  
**ausnahmslos auf diese Ebene bringen**

tschang tschhub sem tschhog rin po 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.**

Dscham päl pa wö tschi tar khyen pa tang  
**Der mutige Manjushri und Samantabhadra**  
Kün tu sang po te yang te schin te  
**sahen, wie es ist;**  
Te tag kün kyi dsche su dag lob tschhir  
**um ihnen zu folgen, widme ich ebenso**  
Ge wa di tag tham tschä rab tu ngo  
**alle heilsamen Aktivitäten auf beste Weise.**

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 alle Buddhas und Bodhisattvas sowie alle gewöhnlichen Lebewesen und auch ich im Lauf der drei Zeiten entwickeln, und das von sich aus ohne eigenständige Existenz ist, dazu führen, dass dieses „Ich“, das gleichfalls nicht von sich aus existiert, rasch den Zustand der Erleuchtung erreicht - der nicht von sich aus existiert - und ganz allein die Verantwortung übernimmt, alle Lebewesen - die ihrerseits auch nicht unabhängig existieren – so schnell wie möglich in diesen Zustand zu versetzen.

Möge das positive Potenzial aller drei Zeiten, das Buddhas und Bodhisattvas, ich und andere Wesen erschaffen, dazu führen, dass Kriege und Hungersnöte, Krankheiten, Streitigkeiten und Kämpfe aufhören und niemand mehr unglücklich ist. Mögen alle in Wohlstand leben und leicht alles erlangen, was sie benötigen. Mögen alle Menschen auf der ganzen Welt von spirituellen Lehrern geleitet werden, die einzig im Sinne des Dharma lehren, und mögen alle das Glück des Dharma genießen.

## *Auszug aus Shantidevas Bodhicharyavatara*

Die folgende Widmung ist eine der bevorzugten Widmungen Seiner Heiligkeit des Dalai Lama. Sie ist eine Zusammenstellung von Versen aus dem 10. Kapitel von Shantidevas Bodhicharyavatara

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

Möge nie ein Wesen leiden,  
schädlich handeln oder krank sein.  
Möge niemand sich fürchten oder verspottet werden  
und möge niemand mehr unglücklich sein.

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

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

Möge den Armen Reichtum zuteil werden;  
mögen die von Kummer Geplagten Freude finden,

die Verzweifelten neuen Mut fassen  
und finden, was vollkommen verlässlich ist.

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

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

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

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

### *Langlebensgebete Für Seine Heiligkeit den Dalai Lama*

kang ri ra wä kor wä sching kham dir  
**Möge die Quelle von allem Nutzen und Glück**  
Phän tang de wa ma lü dschung wä nä  
**in dem von Schneebergen umgebenen, reinen Land,**  
tschän rä sig wang tän dsin gya tsho yi  
**Avalokitéschvara, Tenzin Gyatso,**  
schab pä si thä par tu tän kyur tschi g  
**bis zum Ende des Daseinskreislaufs verweilen.**

Tong nye nying dsche sung tu dschug pä lam  
**An den Beschützer der Lebewesen im Daseinskreislauf und der Lehre im**  
**Land 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!**

JIG TEN KHAM DIR PHÄN DE MA LÜ PA

**Unvergleichlich gütiger und höchster Tenzin Gyatso**

GANG LÄ JUNG WÄI SAM PHEL YI ZHIN NOR

**Das wunschgewährende, wunscherfüllende Juwel -**

KA DRIN TSHUNG ME TÄN DZIN GYA TSHO CHHOG

**Quelle jedes einzelnen Nutzen und Glücks in dieser Welt**

KU TSHE TÄN CHING THUG ZHE LHÜN DRUB SHOG

**Mögest Du lange leben und alle Deine heiligen Wünsche spontan erfüllt werden.**

## Gebet für die rasche Wiederkehr von Lama Thubten Zopa Rinpoche

Verfaßt von Seiner Heiligkeit dem 14. Dalai Lama Tenzin Gyatso

Unvergleichlicher Lehrer und Versammlung der Kinder der Siegreichen, Sravakas und Pratyekabuddhas;

Siegreicher Losang, Vater und Söhne, gemeinsam mit den Linienmeistern;

All die Objekte der Zuflucht der unendlichen Länder –

Bitte gewährt die Tugend und Güte, um dieses Gebet hier und jetzt zu erfüllen.

Die kostbaren und vollständigen Lehren des Muni (*Thub*) haltend und verbreitend (*ten*), Durch Erklärung und Praxis,

Hast du die Rüstung der Geduld (*Zopa*) getragen, die niemals den Mut verliert –

Unvergleichlicher, ehrwürdiger Guru, an dich richte ich meine Bitte.

Während Du zielgerichtet nach dem Wohlergehen der Lehren des Siegreichen, Der einzigen Pforte, durch die aller Nutzen und alles Glück entsteht, Und dem der Mutter-Lebewesen, strebst,

Bist Du plötzlich in den Frieden gegangen – welch großer Verlust.

Gleichwohl, möge durch die ungetrübte Wahrheit

Der Segnungen des Ozeans der Drei Juwelen

Und der großen Wellen von Bodhicitta der Kinder der Siegreichen, Das Lächeln einer Reinkarnation rasch in Herrlichkeit für die glücklichen Schüler erstrahlen.





Kolophon zum Gebet der raschen Wiederkehr von Lama Thubten Zopa Rinpoche:

Ich habe dieses Gebet für die rasche Rückkehr auf Bitten der Zentren der Stiftung zur Erhaltung der Mahayana-Tradition im Allgemeinen, Kopan Ogmin Jangchub Choling, Khachoe Gakhyil Ling Nunnery und aller Schüler des verstorbenen Rinpoche unter der Leitung von Roger Kunsang verfasst, die sagten, dass ein Gebet für die rasche Rückkehr notwendig sei, da der Erleuchter der Lehren, der unvergleichliche Zopa Rinpoche, plötzlich in den Frieden gegangen ist. Ich habe es auch wegen meiner besonderen Verbindung zu Rinpoche verfasst, die zum Beispiel darin zum Ausdruck kommt, dass er, als Rinpoche noch bei uns war, jedes Projekt, ob groß oder klein, für mich übernommen hat, so wie ich es wollte.

Es ist zwar niederschmetternd, dass Zopa Rinpoche auf diese Weise von uns gegangen ist, aber das Wichtigste ist, dass er, als er bei uns war, den kostbaren Geist der Erleuchtung zur Grundlage seiner Praxis gemacht hat, und wenn seine zurückgebliebenen Anhänger das Leben des Gurus richtig nachahmen, ist es genau das, was Rinpoches Wünsche mit Sicherheit erfüllen wird. Deshalb denkt daran und, von jetzt an, richtet auch Bitten an die Drei Juwelen und spricht ernsthafte Widmungsgebete.

Verfasst vom Dalai Lama, ein Dharma Lehrer und Sakya Bikshu, am 25. Tag des zweiten Monats des Wasserhasen-Jahres des 17. Rabjung Zyklus, 15. April 2023.

– Seine Heiligkeit Dalai Lama –

*Übersetzung der dritten Version der englischen Übersetzung ins Deutsche von Ehrwürdiger Thubten Drolma und Sabine Kehl 2023.*