



༡༡། །ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་བསྐྱོམ་བསྐྱེས་འགོ་དོན་མཁའ་ཁྲབ་མ་བཞུགས་སོ།།

"Das Wohl der Wesen, welches den Raum erfüllt"
die Meditation und Rezitation des Großen Mitfühlenden



**Virtual Dharma
Initiative**
www.viktorroemer.com

Meditation auf Avalokiteshvara (Tshenrezig),
wie von Thaye Dorje, dem 17. Gyalwa Karmapa praktiziert

Zusätzliche Erklärungen der jeweiligen Textabschnitte stammen aus dem
Tschenrezig Kommentar von Khakyab Dorje (15. Karmapa),
und wurden dem Text, entsprechend dem Beispiel von KIBI Publications,
hinzugefügt

Übersetzung und Layout, Viktor Römer
Redaktion und Korrektur, Sabrina Paternoga

Nur zur kostenfreien Verbreitung
Download unter: www.viktorroemer.com/virtual-library

༄༅། རྫོག་ཇི་འཁར་གྱུང་མ།

Das Kurze Vajradhara Gebet
Anrufung des Segens der Kagyü-Linie



Vajradhara

༄༅། རོ་རྩེ་འཚང་ཆེན་ཉི་ལོ་རྣམ་པོ་དང་།།

Dor Dje Tschang Tschen Te Lo Na Ro Dang
Mächtiger Dorje Chang, Telopa, Naropa,

མར་པ་མི་ལ་ཚོས་རྩེ་གླུ་མ་པོ་བ།།

Mar Pa Mi La Chö Dje Gam Po Pa
Marpa, Mila und Herr des Dharma Gampopa,

དུས་གསུམ་ཤེས་བྱ་ཀུན་མཁྱེན་ཀམ་པ།།

Dü Sum Sche Dja Kün Kjen Karma Pa
Kenner der drei Zeiten - allwissender Karmapa,

ཆེ་བཞི་རྒྱུད་བརྒྱད་བརྒྱད་པ་འཛིན་ནམས་དང་།།

Tsche Schi Tschung Gye Gyu Pa Dzin Nam Dang
Und Linienhalter der vier großen und acht kleineren Linien:

འབྲི་སྟག་ཚལ་གསུམ་དཔལ་ལྷན་འབྲུག་པ་སོགས།།

Dri Tag Tsäl Sum Päl Dän Drug Pa Sog
Drigung, Taglung, Tsalpa, Glorious Drugpa und so weiter,

ཟབ་ལམ་སྤྱད་རྒྱ་ཆེ་ལ་མངའ་བརྟེས་པའི།།

Zab Lam Tschag Gya Tsche La Nga Nye Pä
Ihr habt die Meisterschaft auf dem tiefgründigen Pfad des
Mahamudra erlangt,

མཉམ་མེད་འགྲོ་མགོན་དྲགས་པོ་བཀའ་བརྒྱུད་ལ།།

Nyam Me Dro Gön Dag Po Ka Gyü La

Die Dhagpo Kagyüpas, die unvergleichlichen Herren der
Wesen,

གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བཀའ་བརྒྱུད་སློམ་རྣམས།།

Söl Wa Deb So Ka Gyü La Ma Nam

Zu Euch, Kagyü Lamas, bete ich:

བརྒྱུད་པ་འཇིག་ལོ་རྣམ་ཐར་བྱིན་གྱིས་སྦྱོབས།།

Gyu Pa Dzin No Nam That Djing Gyi Lob

Gewährt den Segen, damit ich Eurem Beispiel folgend auch
zum Linien-Halter werde.

ཞེན་ལོག་སློམ་གྱི་རྐང་པར་གསུངས་པ་བཞིན།།

Schen Log Gom Gyi Kang Par Sung Pa Schin

Es wird gesagt, Loslassen ist der Fuß der Meditation.

ཟས་རོར་ཀུན་ལ་ཆགས་ཞེན་མེད་པ་དང་།།

Zä Nor Kün La Tschag Sche Me Pa Dang

Große Meditierende, die die Anhaftung an dieses Leben
aufgeben,

ཆོ་འདིར་གཏོས་ཐག་ཚོད་པའི་སློམ་ཆེན་ལ།།

Tse Dir Dö Tag Tschö Pä Gom Tschen La

Für wen Bindung an Nahrung und Reichtum verschwunden ist,

ལྷོད་བཀུར་ཞེན་པ་མེད་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།།

Nye Kur Schen Pa Me Par Djin Gyi Lob

Gewährt den Segen, dass die Anhaftung an Besitz und Ruhm sich auflöst.

མོས་གུས་སྒོམ་གྱི་མགོ་བོར་གསུངས་པ་བཞིན།།

Mö Gü Gom Gyi Go Wor Sung Pa Schin

Es wird gesagt, Hingabe ist der Kopf der Meditation.

མན་ངག་གཏེར་སྐོའ་འབྱེད་པའི་སྐྱ་མ་ལ།།

Män Ngag Ter Go Dje Pä La Ma La

Große Meditierende, die ständig zum Lama beten,

རྒྱུན་དུ་གསོལ་བ་འདེབས་པའི་སྐོམ་ཆེན་ལ།།

Gyün Du Söl Wa Deb Pä Gom Tschen La

Denen der Meister das Tor zum Schatz der mündlichen Unterweisungen öffnet,

བཙོས་མིན་མོས་གུས་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།།

Tschö Min Mö Gü Kye Bar Djin Gyi Lob

Gewährt den Segen, dass spontane Hingabe in mir entsteht.

ཡེངས་མེད་སྐོམ་གྱི་དངོས་གཞིར་གསུངས་པ་བཞིན།།

Yeng Me Gom Gyi Ngö Schir Sung Pa Schin

Es wird gesagt, Konzentration ist der Körper der Meditation.

གང་ཤར་རྫོགས་པའི་ངོ་བོ་སོ་མ་དེ།།

Gang Schar Tog Pä Ngo Wo So Ma De

Große Meditierende, die den Geist natürlich ruhen lassen,

མ་བཅོས་དེ་ཀར་འཛོག་པའི་སྒོམ་ཆེན་ལ།།

Ma Tschö De Kar Dzog Pä Gom Tschen La

Für wen die Natur aller Gedanken sich als Frische manifestiert,

བསྐྱོམ་བྱ་སྒོ་དང་བལ་བར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས།།

Gom Dja Lo Dang Dräl War Djin Gyi Lob

Gewährt den Segen, dass der Geist frei von jeglichem
Meditationsobjekt ist.

རྣམ་རྫོག་ངོ་བོ་ཚེས་སྐྱར་གསུངས་པ་བཞིན།།

Nam Tog Ngo Wo Tschö Kur Sung Pa Schin

Es wird gesagt, die Essenz der Gedanken ist Dharmakaya.

ཅི་ཡང་མ་ཡིན་ཅིར་ཡང་འཆར་བ་ལ།།

Tschi Jang Ma Yin Tschir Jang Tschar Ba La

Ohne zu existieren, manifestieren sich diese immer aufs Neue.

མ་འགགས་རོལ་བར་འཆར་བའི་སྒོམ་ཆེན་ལ།།

Ma Gag Röl Par Tschar Bā Gom Tschen La

Große Meditierende, die das Spiel der Gedanken verstanden
haben,

འཁོར་འདས་དབྱེར་མེད་རྟོགས་པར་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབ་ས།།

Khor Dä Yer Me Tog Par Djin Gyi Lob

Gewährt den Segen, dass Samsara und Nirvana als untrennbar erscheinen.

སྐྱེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་ལྷ་མ་དང་།།

Kye Wa Kün Tu Jang Dag La Ma Dang

Möge ich in all meinen Existenzen nicht vom perfekten Guru getrennt sein,

འབྲུལ་མེད་ཚོས་གྱི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཅིང་།།

Dräl Me Tschö Kyi Päl La Long Djo Tsching

Und mich so der Herrlichkeit des Dharma erfreuen

ས་དང་ལམ་གྱི་ཡོན་ཏན་རབ་རྫོགས་ནས།།

Sa Dang Lam Gyi Yön Tän Rab Dzok Nä

Möge ich die Qualitäten der Pfade und Stufen vollkommen verwirklichen,

རྫོ་རྗེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་ལྷུར་ཐོབ་ཤོག། །།

Dor Dje Tschang Gi Go Phang Nyur Tob Schok

Und schnell die Ebene von Vajradhara verwirklichen.



Keimsilbe HRIH

། སྐབས་འགྲོ་མེས་ས་བསྐྱེད་ནི།

Nehmen der Zuflucht und Entwickeln von Bodhicitta

Ich stelle mir einen wunderschönen Regenbogen und eine große weiße Lotusblume vor mir vor.

Tschenrezig erscheint auf dem Lotussitz. Er ist die Verkörperung der Buddhas der drei Zeiten und zehn Richtungen.

Ich visualisiere alle Wesen der sechs Daseinsbereiche, einschließlich meiner Feinde, versammelt um mich.

Alle haben die gleiche Absicht, Zuflucht in die Drei Juwelen zu nehmen.

Als nächstes stelle ich mir vor, dass alle Wesen schon mal meine Eltern gewesen sind. Sie waren damals sehr liebevoll zu mir.

Sie suchen nach Glück und Wohlergehen und wollen nicht leiden. Doch aufgrund von Unwissenheit erschaffen sie Ursachen für Leid, das sie in Samsara und den niederen Daseinsbereichen festhält.

Weil ich Zuflucht in Tschenrezig genommen habe, werde ich den Zustand der vollen Erleuchtung erlangen und allen Wesen zur selben Verwirklichung verhelfen.

Da ich aber momentan noch nicht dazu in der Lage bin, praktiziere ich die Meditation auf Tschenrezig, um den erwachten Zustand des Großen Mitfühlenden zu erreichen und dann, bis Samsara geleert ist, seinem Beispiel folgend die erleuchtete Aktivität ausführe.

Mit dieser Einstellung rezitiere ich die Zuflucht und das Bodhicitta Gebet.

། སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།།

Sang Gyä Tschö Dang Tsok Kyi Tschog Nam La

Bis zur Erleuchtung nehme ich Zuflucht

བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚེ།།

Djang Tschub Bar Du Dak Ni Kyab Su Tshi

Zu Buddha, zum Dharma und zur höchsten Gemeinschaft.

བདག་གིས་བསྐྱོམ་བཞུས་བགྱིས་བའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས།།

Dag Gi Gom Dä Gyi Pä Sö Nam Kyi

Möge ich durch die Verdienste der Praxis dieser Meditation
und Rezitation

འགྲོ་ལ་པན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག།།

Dro La Pän Djir Sang Gyä Drub Par Schok

Zum Wohle der Wesen Buddhaschaft verwirklichen.

Dreimal

Als Antwort auf dieses Gebet strahlen unzählige Lichter von Tschenrezigs Körper zu mir und allen Wesen aus. Wenn die Lichtstrahlen mit Wesen in Berührung kommen, reinigen diese unheilsame Taten, Verdunkelungen und Hindernisse. Aufgrund dieser Reinigung erfahren Wesen wahres Glück.

Schließlich löst sich Tschenrezig in Licht auf und verschmilzt mit uns, hiermit alle Wesen segnend.

། ལྷ་བསྐྱེད་བ་ལོ།

Hervorbringen der Meditationsgottheit

Ich visualisiere die Wesen der sechs Daseinsbereiche, zusammen mit mir, in unserer gewöhnlichen Form. Über allen Köpfen schwebt eine weiße Lotusblume mit acht Blütenblättern. In der Mitte jeder Blüte befindet sich eine vollkommen reine Vollmondscheibe, und darauf ist die Silbe HRIH.

Diese Keimsilbe ist wie eine strahlend weiße Perle. Wir sind uns bewusst, dass diese Silbe die Vereinigung aller Qualitäten und Eigenschaften der Buddhas ist.

Von der HRIH-Silbe strahlen unzählige Lichter in die zehn Richtungen aus und bringen die Opfertaten unseres Körpers, unserer Rede und unseres Geistes allen Buddhas dar. Das Licht kehrt zu den Wesen zurück, den Segen der Buddha-Bereiche mit sich tragend.

Durch den Kontakt mit diesem Licht, werden alle unsere unheilsamen Taten, Krankheiten, Hindernisse und Verdunkelungen gereinigt. Die Lichtstrahlen durchdringen alle sechs Daseinsbereiche, um das jeweilige Leid der darin lebenden Wesen zu besänftigen.

Schließlich kehren die Lichter zur Keimsilbe HRIH zurück, die sich darauf als Tschrenzig manifestiert, mit einem reinen, weißen und glänzenden Körper. Seine Form strahlt Weisheitslicht in fünf verschiedenen Farben aus. Dieses Licht durchdringt alle Buddha-Gefilde und kehrt darauf zurück, um die Leiden aller fühlenden Wesen zu besänftigen und sie mit Glückseligkeit zu füllen.

Tschenrezigs Gesicht lächelt und seine Augen schauen mitfühlend auf alle Lebewesen, wie eine Mutter, die ihr einziges Kind ansieht. Er hat vier Arme.

Die ersten beiden Arme sind am Herzen zusammengelegt und halten ein wunscherfüllendes Juwel. Die rechte untere Hand hält eine Kristall-Mala, und die untere linke Hand hält eine weiße Lotusblume.

Verstehe die Bedeutung der Symbole und stabilisiere die Visualisation so klar wie möglich. Rezitiere dann langsam das Gebet zu Tschenrezig fünfmal oder so oft wie möglich. Führe die Rezitation mit einsgerichtetem Geist aus, und bete inbrünstig zu Tschenrezig, dich beim Erlangen der Erleuchtung auf ihn verlassend.

བདག་སོགས་མཁའ་ཁྱབ་སེམས་ཅན་གྱི།

Dag Sog Kha Kyab Sem Tschän Gyi

Über den Köpfen von mir und allen Wesen des Universums

སྤྱི་གཙུག་པད་དཀར་རྩ་བའི་སྟེང་།

Dji Tsug Pä Kar Da Wä Teng

Entsteht auf einem weißen Lotus und einer Mond-Scheibe

རྗེ་ལས་འཕགས་མཚོག་སྤྱན་རས་གཟིགས།

Hri Lä Phag Tschög Tschän Rä Zig

Aus einem HRIH der noble, höchste Tschenrezig.

དཀར་གསལ་འོད་ཟེར་ལྷ་ལྷན་འཕྲོ།

Kar Säl Ö Zer Nga Dän Tro

Er ist leuchtend weiß und strahlt fünf-farbiges Licht aus,

མངོས་འཇུག་ཐུགས་རྗེའི་སྐྱོན་གྱིས་གཟིགས།།

Dze Dzum Thug Dje'i Tschän Gyi Zig

Wunderschön, lächelnd und mit mitfühlendem Blick.

ཕྱག་བཞིའི་དང་པོ་ཐལ་སྐྱར་མཛད།།

Djag Schi'i Dang Po Täl Djar Dzä

Seine zwei oberen Hände sind in Gebetsmudra
aneinandergelegt.

འོག་གཉིས་ཤེལ་སྤང་བད་དཀར་བསྐྱམས།།

Og Nyi Schel Treng Pä Kar Nam

Die beiden unteren halten Kristall-Mala und weißen Lotus.

དར་དང་རིན་ཆེན་རྒྱན་གྱིས་སྤྲས།།

Dar Dang Rin Tschen Gyän Gyi Trä

Seidentücher und Juwelen schmücken ihn,

རི་དྭགས་ལྷགས་པའི་སྟོད་གཡོགས་གསོལ།།

Ri Dag Pag Pä Tö Yog Söl

Das Fell eines Rehes liegt auf seinen Schultern,

འོད་དཔག་མེད་པའི་དབུ་རྒྱན་ཅན།།

Ö Pag Me Pä U Rgyen Tschän

Und Amitabha krönt sein Haupt.

ཞབས་གཉིས་དོ་རྗེའི་སྐྱེལ་གྱུང་བལྟགས།།

Schab Nyi Do Rdje Kyil Trung Schug

Seine Beine sind in der Vajra-Haltung,

དྲི་མེད་ལྷ་བར་རྒྱབ་བཏེན་པ།།

Dri Me Da War Gyä Ten Pa

Und eine makellose Mond-Scheibe steht aufrecht hinter dem Rücken.

སྐྱབས་གནས་གུན་འདུས་འོ་བོར་གྱུར།།

Kyab Nä Kün Dü Ngo Wor Gyur

Er ist die vereinte Essenz aller Quellen der Zuflucht.

བདག་དང་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་གྱིས་མགྲིན་གཅིག་ཏུ་གསོལ་བ་
བ་འདེབས་བར་བསམ་ལ།

Stelle Dir vor, dass Du und alle fühlenden Wesen einstimmig zu Tschenrezig betten:

། ཇོ་བོ་སློན་གྱིས་མ་གོས་སྐྱུ་མདོག་དཀར།།

Djo Wo Kyön Gyi Ma Gö Ku Dog Kar

Mächtiger, Dein Körper ist weiß und von Fehlern nicht behaftet.

ཇོ་གས་སངས་རྒྱས་གྱིས་དབྱུ་ལ་བརྒྱན།།

Dsog Sang Gyä Kyi U La Gyän

Der perfekte Buddha krönt Dein Haupt.

ཐུགས་རྗེ་སྐྱུན་གྱིས་འགྲོ་ལ་གཟིགས།།

Thug Dje Tschän Gyi Dro La Zig

Mit Deinen mitfühlenden Augen erblickst du alle Wesen.

སྐྱུན་རས་གཟིགས་ལ་བྲུག་འཚལ་ལོ།།

Tschän Rā Zig La Djag Tsäl Lo

Vor Dir, Tschenrezig, verbeuge ich mich.

Rezitiere dies so oft Du möchtest

། ཡན་ལག་བདུན་པ་ནི།

Das Siebenteilige Gebet

Um Erleuchtung zu erlangen, müssen wir die Ansammlung von Verdienst und Weisheit vollenden. Das Siebenteilige Gebet ist ein einzigartiges Mittel, um diese beiden Ansammlungen zu erwerben.

Mit vollständigem Verständnis der Bedeutung der Worte rezitiere das Sieben-Zweige-Gebet:

འཕགས་པ་སྐྱེན་རས་གཟིགས་དབང་དང་།།

Phag Pa Tschän Rä Zig Wang Dang

Hingebungsvoll verneige ich mich vor Dir, mächtiger
Tschenresig,

སྐྱོགས་བཅུ་དུས་གསུམ་བཞུགས་པ་ཡི།།

Tschog Tschu Dü Sum Schug Pa Yi

Sowie vor allen Buddhas und Bodhisattvas,

རྒྱལ་བ་སྐས་བཅས་ཐམས་ཅད་ལ།།

Gyäl Wa Sä Tschän Tham Tschä La

Die in den zehn Richtungen

ཀུན་ནས་དྲང་བས་སྤྱག་འཚལ་ལོ།།

Kün Nä Dang Wä Tschag Tsäl Lo

Und drei Zeiten weilen.

མེ་ཏོག་བདུག་སྒོས་མར་མེ་དྲི།།

Met Tog Dug Pö Mar Me Dri
Versammlung der Noblen,

ཞལ་བས་རོལ་མོ་ལ་སོགས་པ།།

Schal Dzä Röl Mo La Sog Pa
Bitte nehmt diese Opfergaben an,

དངོས་འབྱོར་ཡིད་གྱིས་སྤྲུལ་ནས་འབྲུལ།།

Ngo Djor Yi Kyi Trül Nä Bül
Die ich Euch tatsächlich und in der Vorstellung darbringe:

འབགས་པའི་ཚོགས་གྱིས་བཞེས་སུ་གསོལ།།

Phag Pä Tsog Kyi Sche Su Söl
Blumen, Räucherwerk, Essen, Musik, und so weiter.

ཐོག་མ་མེད་ནས་ད་ལྟའི་བར།།

Tog Ma Me Nä Da Tä Bar
Ich bekenne die zehn unheilsamen Handlungen

མི་དགེ་བཅུ་དང་མཚམས་མེད་ལྔ།།

Mi Ge Tschu Dang Tsam Me Nga
Und die fünf extremen Vergehen,

སེམས་ནི་ཉོན་མོངས་དབང་གུར་བས།།

Sem Ni Nyön Mong Wang Gyur Pä

Und alles Schädliche, das ich seit anfangsloser Zeit bis heute

སྤྲིག་པ་ཐམས་ཅད་བཤགས་བར་བགྱི།།

Dig Pa Tham Tschä Schag Par Gyi

Unter dem Einfluss von emotionalen Schleiern beging.

ཉན་ཐོས་རང་རྒྱལ་བྱང་ཚུབ་སེམས།།

Nyän Tö Rang Gyäl Djang Tschub Sem

Ich erfreue mich an allen Verdiensten

སོ་སོ་རླེ་བོ་ལ་སོགས་བས།།

So So Kyö Wo La Sog Pä

Die Hörer, Alleinverwirklicher, Bodhisattvas,

དུས་གསུམ་དགེ་བ་ཅི་བསགས་བའི།།

Dü Sum Ge Wa Schi Sag Pä

Gewöhnliche Menschen und andere Lebewesen

བསོད་ནམས་ལ་ནི་བདག་ཡི་རང་།།

Sö Nam La Ni Dag Yi Rang

In den drei Zeiten durch positives Handeln ansammeln.

སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་བསམ་བློ་དང་།།

Sem Tschän Nam Kyi Sam Pa Dang
Bitte dreht das Rad der Unterweisungen,

ལྗོ་ཡི་བྱེ་བྲག་རི་ལྟ་བུར།།

Lo Yi Dje Drag Dzi Ta War
Der großen, kleinen und gemeinsamen Fahrzeuge,

ཆེ་ཆུང་སྤུན་མོང་ཐེག་པ་ཡི།།

Tsche Tschung Tün Mong Teg Pa Yi
Entsprechend der Auffassungsgabe

ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་དུ་གསོལ།།

Tschö Kyi Khor Lo Kor Du Söl
Und der Motivation der Wesen.

འཁོར་བ་ཇི་སྲིད་མ་སྟོང་བར།།

Khor Wa Dji Si Ma Tong Bar
Bis der Daseinskreislauf geleert ist,

སྤྱད་ན་མི་འདའ་སྤྱགས་རྗེ་ཡིས།།

Nya Ngän Mi Da Thug Dje Yi
Schaut mit Mitgefühl nach allen Wesen,

སྤྱག་བསྐྱེད་རྒྱ་མཚོར་བྱིང་བ་ཡི།།

Dug Ngäl Gya Mtzo Djing Wa Yi
Die im Ozean des Leidens ertrinken,

སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་གཟིགས་སུ་གསོལ།།

Sem Tschän Nam La Dzig Su Söl
Und geht nicht Jenseits von Leid.

བདག་གིས་བསོད་ནམས་ཅི་བསགས་བ།།

Dag Gi Sö Nam Tschü Sag Pa
Mögen die Gesamtheit meiner Verdienste

ཐམས་ཅད་བྱང་ཚུབ་རྒྱར་གྱུར་ནས།།

Tham Tschä Djang Tschub Gyur Gyur Nä
Als Ursache des kompletten Erwachens dienen,

རིང་པོར་མི་ཐོགས་འགྲོ་བ་ཡི།།

Ring Por Mi Tog Dro Wa Yi
Damit ich so bald wie möglich den Wesen

འདྲེན་པའི་དཔལ་དུ་བདག་གྱུར་ཅིག།།

Dren Pä Päl Du Dag Gyur Tschig
Als ein vortrefflicher Lehrer dienen kann.

Visualisation während der Rezitation des Sechs-Silben Mantras

Von Tschenrezigs Stirn strahlen die fünf Farben des Weisheitslichts zu allen Lebewesen, einschließlich uns selbst. Die fünf Farben sind weiß, gelb, rot, blau und grün, hauptsächlich jedoch weiß. Das Licht entfernt die Verunreinigungen, unheilsamen Taten und schweren Vergehen, die von uns mit Körper, Rede und Geist angesammelt wurden.

Es stellt alle unsere Gelübde wieder her, wie Selbstbefreiungs-Gelübde, Bodhisattva-Gelübde und Vajrayana-Gelübde. All unsere Verwirrungen und Verdunkelungen werden soeben gereinigt, so wie Dunkelheit durch Lichtstrahlen zerstreut wird. Wir verwirklichen den erwachten Körper, die Rede und den Geist von Tschenrezig. Die Lichtstrahlen berühren die äußeren Phänomene und verwandeln den Ort in ein Reines Land. Es gibt kein Leiden und keine Leidensursache. Der Ort wird sehr friedlich und voller Glück. Alle Geräusche, die von Wesen und Elementen ausgehen, werden in den reinen Klang des Sechs-Silben Mantras verwandelt. Der verwirrte Geist gewöhnlicher Wesen ist gereinigt und in den Zustand von Tschenrezigs Geist verwandelt, der untrennbar von Leerheit und Klarheit ist.

Das Sechs-Silben Mantra ist, in seiner Essenz, die Einheit aller Qualitäten, Kräfte und Aktivitäten der Buddhas.

Mit dem Verständnis, dass die sechs Bereiche in Samsara durch dieses Mantra geleert werden, rezitiere das Mantra so oft wie möglich.

དེ་ལྟར་ཅེ་གཅིག་གསོལ་བཏབ་བས།།

De Tar Tse Tschik Söl Tab Pä

Nachdem ich so mit einsgerichtetem Geist gebetet habe,

འཕགས་བའི་སྐུ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས།།

Phag Pä Ku La Ö Zer Trö

Strömen Lichtstrahlen aus dem Körper des Edlen

མ་དག་ལས་སྣང་འབྲུལ་ཤེས་སྤྱངས།།

Ma Dak Lä Nang Trül Sche Djang

Und reinigen Manifestationen und verwirrte Wahrnehmung.

ཕྱི་སྣོད་བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་།།

Tschi Nö De Wa Tschän Gyi Sching

Das Gefäß, die äußere Welt, wird zum Land Wahrer Freude.

ནང་བ་ཅུད་སྐྱེ་འགྲོའི་ལུས་ངག་སེམས།།

Nang Tschü Kye Dro'i Lü Ngag Sem

Körper, Rede und Geist der darin lebenden Wesen

སྐྱུན་རས་གཟིགས་དབང་སྐྱུ་གསུང་ཐུགས།།

Tschän Rā Zig Wang Ku Sung Thug

Werden zum erwachten Körper, erwachter Rede und erwachtem Geist von Tschenrezig.

སྒྲུང་གྲགས་རིག་སྟོང་དབྱེར་མེད་གྲུབ།

Nang Trag Rig Tong Yer Me Gyur

Erscheinungen, Klang und Gewahrsein werden eins mit der
Leerheit.

ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།

Om Ma Ni Pad Me Hung

མཐར་འཁོར་གསུམ་མི་རྟོག་པའི་རང་ངོར་མཉམ་པར་གཞག

Rezitiere so oft wie möglich

Versenkung

Von Tschenrezigs Körper, der auf dem Lotus über uns sitzt,
strahlt Licht zu allen fühlenden Wesen und Phänomen aus.

Das Licht verwandelt das gesamte Universum in ein reines
Land und alle Wesen darin in die Form von Tschenrezig.

Alle die Form von Tschenrezig angenommenen Wesen lösen
sich dann in den über unserem Kopf verweilenden Tschenrezig
auf.

Der Tschenrezig, über unserem Kopf, löst sich ebenfalls in
Licht auf und verschmilzt mit uns.

Zum Schluss lösen auch wir uns in Licht auf und verweilen in
der Erfahrung der Leerheit.

Belasse den Geist in seiner eigenen Natur, ohne zwischen
Subjekt, Objekt und Handlung zu unterscheiden.

Meditation

Alle erschaffenen Gedanken von Existenz oder Nicht-Existenz, richtig oder falsch etc. kommen zur Ruhe.

Alle Erscheinungen, Klänge und Gedanken sind von Natur aus leer. Sie sind frei von Subjekt, Objekt und Handlung.
Dies ist der letztendliche Zustand von Tschenrezig.

Wir versuchen so lange wie möglich in diesem Geisteszustand zu verweilen.

བདག་གཞན་ལུས་སྣང་འཕགས་པའི་སྒྲ།

Dag Schän Lü Nang Phag Pa'i Ku

Der Körper von mir und anderen sowie die Erscheinungen sind der Körper des Edlen.

སྒྲ་གྲགས་ཡི་གོ་བླ་ག་པའི་དབྱངས།

Dra Drag Yi Ge Drug Pa'i Djang

Alle Laute und Klänge sind die Melodie der Sechs Silben.

བློ་རྟོག་ཡི་ཤེས་ཆེན་པོའི་སྒྲོང་།

Drän Tog Ye Sche Tschen Po'i Long

Alle Gedanken sind die Sphäre des großen zeitlosen
Gewahrseins.

Post-Meditation

Wenn wir unsere Meditationssitzung beenden, nehmen wir alle unsere Aktivitäten von Sehen, Hören, Denken usw. als die drei Manifestationen von Tschenrezigs Körper, Rede und Geist wahr. Was auch immer wir sehen, ist untrennbar von Tschenrezigs Form. Alle Geräusche, die von Wesen und Elementen ausgehen, sind untrennbar vom reinen Klang des Sechs-Silben Mantras. Alle entstehenden Gedanken und Konzepte sind untrennbar von Tschenrezigs Weisheitsgeist.

Wunschgebete und Widmung der Verdienste

Wir machen folgenden Wunsch: „Möge der Verdienst dieser Praxis und aller in der Vergangenheit ausgeführten heilsamen Handlungen allen fühlenden Wesen gleichermaßen gewidmet werden. Möge ich so schnell wie möglich den Zustand von Tschenrezig erreichen, so dass ich in der Lage bin, alle Wesen, die dem Raum gleich sind, zur selben Verwirklichung zu führen. Möge ich die Fähigkeiten entwickeln, mein Vorhaben umzusetzen“.

Rezitiere dieses Gebet:

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྦྱར་དུ་བདག།

Ge Wa Di Yi Nyur Du Dak

Möge ich durch diese heilsame Handlung

སྦྱོར་རས་གཟིགས་དབང་འགྲུབ་གྱུར་ནས།།

Tschän Rä Zig Wang Drub Gyür Nä

Schnell den mächtigen Tschenrezig verwirklichen

འགྲོ་བ་གཅིག་གུང་མ་ལུས་བ།།

Dro Wa Tschig Kyang Ma Lü Pa

Und ausnahmslos alle Wesen

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

De Yi Sa La Gö Par Schok

Auf diese Stufe führen.

འདི་ལྟར་སྒོམ་བརྒྱས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་གྱིས།།

Di Tar Gom Dä Gyi Pä Sö Nam Kyi

Durch den Verdienst dieser Meditation und Rezitation

བདག་དང་བདག་ལ་འབྲེལ་ཐོགས་འགྲོ་བ་ཀུན།།

Dag Dang Dag La Drel Tog Dro Wa Kün

Mögen ich und alle mit mir verbundenen Wesen,

མི་གཙང་ལུས་འདི་བོར་བ་གུར་མ་ཐག།

Mi Tsang Lü Di Bor Wa Gyur Ma Tag

Sobald wir diesen unreinen Körper zurückgelassen haben,

བདེ་བ་ཅན་དུ་བརྗེས་ཏེ་སྐྱེ་བར་ཤོག།

De Wa Tschän Du Dzu Te Kye Bar Schok

Auf wundersame Weise im Land Wahrer Freude wiedergeboren werden.

སྐྱེ་མ་ཐག་ཏུ་ས་བཙུ་རབ་བསྐྱོད་ནས།།

Kye Ma Tag Tu Sa Btschu Rab Dro Nä

Dort Geburt angenommen, mögen wir unverzüglich die zehn Stufen durchqueren und dann mit Ausstrahlungskörpern

སྤྱུལ་བས་སྤྱོད་གས་བཙུར་གཞན་དོན་བྱེད་པར་ཤོག།

Trül Pä Djog Tschur Schän Don Dje Par Schok

Das Wohl der Wesen in den zehn Richtungen bewirken.

དག་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན།།

Ge Wa Di Yi Kye Wo Kün

Mögen alle Wesen durch diese heilsame Handlung

བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་རྫོགས་ཏེ།།

Sö Nam Ye Sche Tsöl Dzog Te

Die Ansammlung von Verdienst und Weisheit zur Vollendung bringen.

བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི།།

Sö Nam Ye Sche Lä Djung Wä

Und mögen Verdienst und Weisheit sich als

དམ་པ་སྐྱུ་གཉིས་ཐོབ་པར་ཤོག།

Dam Pa Ku Nyi Tob Par Schok

Die Verwirklichung der beiden Körper der Edlen manifestieren.

། བདེ་སློབ་བསྐྱེད་པ།

Das kurze Wunschgebet für Dewatschen



Buddha Amitabha

Laut dem Amitabha Sutra hat Buddha Amitabha aus seinem grenzenlosen Mitgefühl und seiner Liebe ein Reines Land für alle Lebewesen geschaffen.

Er verspricht, dass jeder, der absolutes Vertrauen in ihn und sein Reines Land hat, dort wiedergeboren wird.

In diesem Reinen Land kann man den Dharma praktizieren, bis vollkommene Erleuchtung erlangt worden ist.

Visualisiere Buddha Amitabha und sein Gefolge unzähliger Bodhisattvas, einschließlich seiner Hauptbegleiter, Tschenrezig und Vajrapani, im Raum vor Dir.

Mit dem Geist voller Freude über den Wunsch mit Amitabha zusammen sein zu wollen, rezitiere das Wunschgebet.

།ཨ་མ་ཧོ། རོ་མཚོར་སངས་རྒྱས་སྣང་བ་མཐའ་ཡས་དང་།

E Ma Ho, Ngo Tsar Sang Gyä Nang Wa Tha Yä Dang
Emaho! Amitabha, der Buddha des Grenzenloses Lichtes,

གཡས་སུ་ཇོ་བོ་ཐུག་དེ་ཆེན་པོ་དང་།

Yä Su Djo Wo Thuk Dje Tschen Po Dang
Zu deiner Rechten ist Tschenrezig, der Herr des Großen Mitgefühls,

གཡོན་དུ་སེམས་དཔའ་མཐུ་ཆེན་ཐོབ་རྣམས་ལ།

Ön Du Sem Pa Thu Tschen Thop Nam La

Und zu deiner Linken ist Vajrapani, der Bodhisattva der
Großen Kraft,

སངས་རྒྱལ་གྱི་སེམས་དཔའ་མེད་འཁོར་གྱིས་བསྐོར།

Sang Gyä Djang Sem Pag Me Khor Gyi Kor

Du bist umgeben von Buddhas und Bodhisattvas ohne Zahl.

བདེ་སྤྱིད་ངོ་མཚར་དཔའ་ཏུ་མེད་པ་ཡི།

De Kyi Ngo Tsar Pag Tu Me Pa Yi

Grenzenloses Glück und wundervolle Freude herrschen in
Deinem Land der Wahren Freude, Dewachen.

བདེ་བ་ཅན་ཞེས་བྱ་བའི་ཞིང་ཁམས་དེར།

De Wa Tschän Sche Dja Wa‘i Sching Kham Der

Mögen ich und alle anderen, sobald wir dieses Leben verlassen,
ohne anderweitige Geburt anzunehmen,

བདག་གཞན་འདི་ནས་ཆེ་འཕོས་གྱུར་མ་ཐག།

Mig Yül Di Nä Tse Phö Gyur Ma Thak

Direkt bei Dir geboren werden

སྐྱེ་བ་གཞན་གྱིས་བར་མ་ཚོད་པ་རུ།

Kye Wa Schän Gyi Bar Ma Tschö Pa Ru
Und Dein Antlitz, Grenzenloses Licht, erblicken.

དེ་རུ་སྐྱེས་ནས་སྤང་མཐའི་ཞལ་མཐོང་ཤོག།

De Ru Kye Nä Nang Tha'i Schäl Thong Schok
Buddhas und Bodhisattvas aller zehn Rintungen,

དེ་སྐད་བདག་གིས་སློན་ལམ་བཏབ་པ་འདི།

De Kä Dak Gi Mön Lam Tab Pa Di
Gewährt euren Segen,

ཕྱོགས་བཅུའི་སངས་རྒྱས་བྱུང་སེམས་ཐམས་ཅད་གྱིས།

Dschok Tschu'i Sang Gyä Djang Sem Tham Tschä Kyi
Dass dieses von mir gesprochene Gebet

གོགས་མེད་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་བརླབས་ཏུ་གསོལ།

Gek Me Drup Par Djin Gyi Lap Tu Söl
Ohne Hindernisse in Erfüllung geht.

ཏཱ་ཐཱ་པེ་ཏཱ་ལ་འཇ་ལ་བོ་རྩ་ནི་སྐྱ་སྐྱ།

Tayatha Pentse Driya Awa Bodhani Soha

ཕྱོགས་དུས་རྒྱལ་བ་སྐུ་བཅས་དགོངས་མཁོ།

Tschog Dü Gyal Wa Sä Tschä Gong

Mögen alle Buddhas und Bodhisattvas in den zehn Richtungen an mich denken.

ཚོགས་གཉིས་རྫོགས་ལ་རྗེས་ཡི་རང་མཁོ།

Tsog Nyi Dzog La Dje Yi Rang

An der Vervollkommnung der beiden Ansammlungen erfreue ich mich.

བདག་གིས་དུས་གསུམ་དགེ་བསགས་སུ།

Dag Gi Dü Sum Ge Sag Pa

All den Verdienst, den ich in den drei Zeiten angesammelt habe,

དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་མཚོད་པ་འབུལ་མཁོ།

Kön Tschok Sum La Tschö Pa Bül

Bringe ich den Drei Juwelen als Opfergabe dar:

རྒྱལ་བའི་བསྐྱེད་པ་འཕེལ་གྱུར་ཅིག་མཁོ།

Gyal Bâ Tän Pa Phel Gyur Schig

Möge die Lehre der Siegreichen gedeihen.

དགེ་བ་སེམས་ཅན་གྱུར་ལ་བསྐྱེད་མཁོ།

Ge Wa Sem Tschän Kün La Ngo

Das Heilsame widme ich den Wesen:

འགོ་ཀུན་སངས་རྒྱས་ཐོབ་གུར་ཅིག།

Dro Kün Sang Gyä Tob Gyur Schik
Mögen sie Buddhaschaft verwirklichen.

དག་ཅུ་ཐམས་ཅད་གཅིག་བསྐྱུས་ཏེ།

Ge Tsa Tham Tschä Tschig Dü Te
Möge die Gesamtheit der Wurzeln des Heilsamen

བདག་གི་རྒྱུད་ལ་སློན་གུར་ཅིག།

Dag Gi Gyü La Min Gyur Schig
In meinem Geistesstrom zur Reife kommen.

སློབ་གཉིས་དག་ནས་ཚོགས་རྫོགས་ཏེ།

Drib Nyi Dag Nä Tsok Dzog Te
Mögen die zwei Schleier gereinigt und alle Ansammlungen
vervollkommnet werden.

ཚེ་རིང་ནད་མེད་ཉམས་རྫོགས་འབྲེལ།

Tse Ring Nä Me Nyam Tog Phel
Mögen langes Leben, Gesundheit, spirituelle Praxis und
Verwirklichung zunehmen,

ཚེ་འདིར་ས་བརྩུ་ནོན་གུར་ཅིག།

Tse Dir Sa Btschu Nö Gyur Schik
Und die zehnte Stufe noch in diesem Leben erlangt werden.

ནམ་ཞིག་ཚེ་འཕོས་གྱུར་མ་ཐག་ལ།

Nam Schik Tse Phö Gyur Ma Tak

Möge ich, sobald ich dieses Leben verlasse habe,

བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་གྱུར་ཅིག་ལ།

De Wa Tschän Du Kye Gyur Schik

Im Bereich Wahrer Freude wiedergeboren werden.

སྐྱེས་ནས་བསྐྱེལ་བྱེ་སྟེ།

Kye Nä Pema Kha Dje Te

Wenn ich dort geboren bin, mögen die Lotusblumen blühen
und sich öffnen,

ལུ་ཏེན་དེ་ལ་སངས་རྒྱས་ཤོག་ལ།

Lü Ten De La Sang Gyä Schok

Und möge ich noch in diesem Körper Buddhaschaft erlangen.

བྱང་ཚུབ་ཐོབ་ནས་ཇི་སྲིད་དུ།

Djang Tschub Thob Nä Dji Si Du

Wenn Buddhaschaft erlangt ist, möge ich mit manifestierten

སྐྱེལ་བས་འགྲོ་བ་འདྲེན་བར་ཤོག་ལ། ས་མ་ཡ་རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ།

Trül Pä Dro Wa Dren Par Schok

Emanationen die Wesen anleiten, bis Samsara sich geleert hat.

ཅེས་སྐྱུལ་སྐྱུལ་མི་འགྲུར་དོན་རྗེ་དགུང་ལོ་བརྒྱ་གཉིས་པ་ཁྲུམ་སྟོང་ལྷ་བའི་ཡར་ཚེས་ལ་ཚོས་སྐྱུ་སྒྲུང་བ་མཐའ་ཡས་
གྱིས་བཀའ་རྩལ་བའོ།།

Dieser Text wurde vom Dharmakaya Amitabha zwischen dem ersten und dem zwanzigsten Montag während der Herbst-Saison, an Tulku Migyur Dorje offenbart, als er zwölf Jahre alt war.

། མཐར་དགོ་བ་བསྟོ་བ།

Abschließende Widmung der Verdienste

བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད།།

Sö Nam Di'i Tham Tschä Zig Pa Nyi

Mögen alle Wesen durch diese Verdienste die Schau aller Dinge erlangen

ཐོབ་ནས་ཉེས་བའི་དགྲ་རྣམས་པམ་བྱས་ནས།།

Thob Nä Nye Pa'i Dra Nam Pham Djä Nä

Und alle schädlichen und verwirrenden Kräfte besiegen.

སྐྱེ་གྲ་ན་འཆིའི་རྩ་རྣམས་འཁྲུག་པ་ཡི།།

Kye Ga Na Tsch'i Ba Lab Drug Pa Yi

Mögen sämtliche Wesen vom Ozean der Existenz,

སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགོ་བ་སྐྱོལ་བར་ཤོག།

Si Pa'i Tso Lä Dro Ba Dröl War Schog

Den die Wellen von Geburt, Alter, Krankheit und Tod
aufwühlen, befreit sein!

བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་རིན་པོ་ཆེ།།

Djang Tschub Sem Ni Rin Po Tsche

Möge der kostbare Erleuchtungsgeist entstehen,

མ་སྐྱེས་པ་ནམས་སྐྱེས་གུར་ཅིག།

Ma Kye Pa Nam Kye Gyur Tschig

Wo er noch nicht entstanden ist,

སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་དང་།།

Kye Pa Nyam Pa Me Pa Dang

Nicht abnehmen, wo er bereits entstanden ist,

གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག། །།

Gong Nä Gong Du Phel War Schog

Und immer mehr heranwachsen!