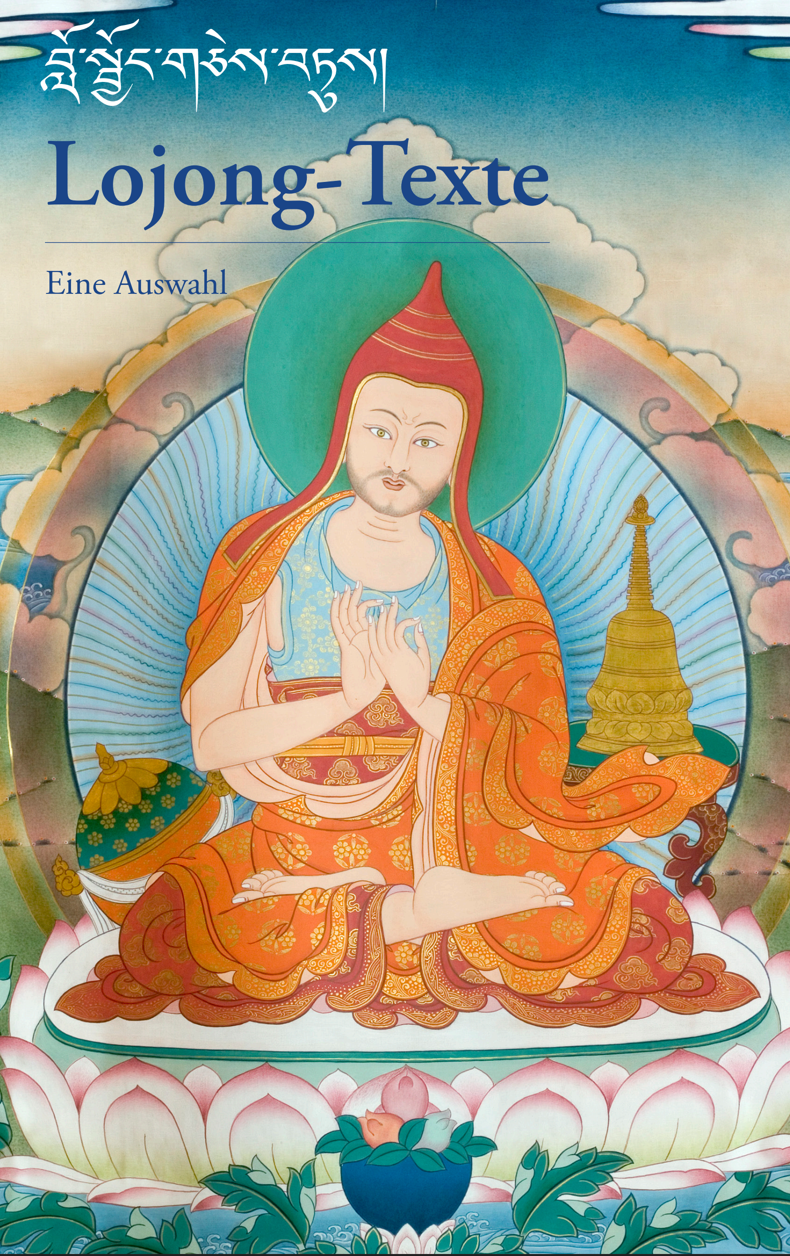
བློ་སྦྱོང་གཅེས་བཏུས།

Lojong-Texte

Eine Auswahl



LOTSAWA HOUSE
DHARMA. ON THE HOUSE.

བློ་སྦྱོང་གཅེས་བཏུས།

Lojong-Texte

Eine Auswahl

Entstanden dank Alak Zenkar Rinpoches Inspiration und Anleitung.

Englische Übersetzung: Rigpa Translations, 2012.
Deutsche Übersetzung: Rigpa-Übersetzungen 2013.

Die hierin enthaltenen Texte stehen auch auf www.lotsawahouse.org zur Verfügung.

Diese Texte können gerne für nicht-kommerzielle Zwecke kopiert und weitergegeben werden. Sie unterliegen dem „Creative Commons non-commercial 3.0"-Lizenzvertrag.

Titelbild: Atisha Dipamkara. Thangka angefertigt von Salga, aus der Sammlung von Sogyal Rinpoche.

Inhalt

Zufluchtnahme und Erwecken von Bodhichitta	2
Zufluchts- und Bodhichitta-Verse	3
Der Juwelenkranz des Bodhisattva	5
Acht Verse des Geistestrainings	15
Befreiung von den vier Anhaftungen	19
Die vier Dharmas des Gampopa	33
Wie sich Krankheiten und andere Situationen verwandeln lassen	35
Ein Spiegel, der die wesentlichen Punkte enthüllt	39
Drei grundlegende Aspekte des Pfades	41
Ein Lied des Mitgefühls	55
Wunsch und Bestreben, Bodhichitta zu erwecken, in all seiner Reinheit und Erhabenheit	61
Wunschgebete in Übereinstimmung mit dem Dharma	69
Wunschgebete	74
Verse aus der Bodhicharyavatara	77
Widmung	78

Zufluchtnahme und Erwecken von Bodhichitta

༄། སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཆོག་རྣམས་ལ། །

sangye chö dang tsok kyi chok nam la
Zu Buddha, Dharma und der überragenden Versammlung

བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

changchub bardu dak ni kyap su chi
nehme ich Zuflucht, bis ich Erleuchtung erlange.

བདག་གིས་སྦྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །

dak gi jin sok gyipe sönam kyi
Durch das Verdienst der Praxis der Großzügigkeit und so weiter

འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག །

dro la pen chir sangye drub par shok
möge ich Buddhaschaft zum Wohle aller Wesen erlangen!

Zufluchts- und Bodhichitta-Verse

vom großen Kaschmiri-Pandita Shakya Shri Badra

༄། །འགྲོ་རྣམས་བསྒྲལ་འདོད་བསམ་པ་ཡིས། །

སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་དགེ་འདུན་ལ། །

བྱང་ཆུབ་སྙིང་པོར་མཆིས་ཀྱི་བར། །

རྟག་པར་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི། །

Bewegt vom Wunsch, alle Wesen zu befreien,
werde ich unaufhörlich Zuflucht nehmen
zu Buddha, Dharma und Sangha,
bis die Essenz der Erleuchtung erlangt ist.

ཤེས་རབ་སྙིང་བརྩེ་དང་བཅས་པས། །

བརྩོན་པས་སེམས་ཅན་དོན་དུ་བདག །

སངས་རྒྱས་མདུན་དུ་གནས་བགྱིས་ནས། །

རྫོགས་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་དོ། །

Mit Weisheit, tief empfundener Liebe und
freudigem Eifer werde ich mich,
für das Wohl der fühlenden Wesen, vor die
Buddhas begeben
und den vollkommenen Geist von Bodhichitta erwecken.

༄། བྱང་སེམས་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ་བཞུགས།

རྒྱ་གར་སྐད་དུ། བོ་དྷི་སཏྭ་མ་ཎི་ཡཱ་ཝ་ལི། བོད་སྐད་དུ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་ནོར་བུའི་འཕྲེང་བ།

ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །དད་པའི་ལྷ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །བླ་མ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

ཐེ་ཚོམ་ཐམས་ཅད་རྣམ་སྤངས་ཤིང་། །སྒྲུབ་ལ་ནན་ཏན་གཅེས་སུ་བྱ། །གཉིད་རྨུགས་ལེ་ལོ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །རྟག་ཏུ་བརྩོན་འགྲུས་འབད་པར་བྱ། །

དྲན་དང་ཤེས་བཞིན་བག་ཡོད་པས། །དབང་པོའི་སྒོ་རྣམས་རྟག་ཏུ་བསྲུངས། །ཉིན་མཚན་དུས་གསུམ་ཡང་དང་ཡང་། །སེམས་ཀྱི་རྒྱུད་ལ་བརྟག་པར་བྱ། །

བདག་གི་ཉེས་པ་བསྒྲག་བྱ་ཞིང་། །གཞན་གྱི་འཁྲུལ་པ་བཙལ་མི་བྱ། །གཞན་གྱི་ཡོན་ཏན་བསྒྲག་བྱ་ཤིང་། །བདག་གི་ཡོན་ཏན་སྦ་བར་བྱ། །

རྙེད་དང་བཀུར་སྟི་སྤང་བར་བྱ། །ཁེ་གྲགས་རྟག་ཏུ་སྤང་བར་བྱ། །

Der Juwelenkranz des Bodhisattva

von Atisha Dipamkara

In der Sprache Indiens: *Bodhisattvamanyavali*
In der Sprache Tibets: *changchub sempe norbü trengwa*
In der deutschen Sprache: *Der Juwelenkranz des Bodhisattva*

Verehrung dem großen Mitgefühl!
Verehrung den Gottheiten, die Vertrauen
und Hingabe inspirieren!
Verehrung den Meistern!

Lass Zweifel und Unentschlossenheit hinter dir
und widme dich mit ganzem Herzen deiner Praxis.
Schüttle Trägheit, Stumpfsinn und Faulheit ab
und bemühe dich stets voller Eifer und Freude.

Sei achtsam, wachsam und sorgfältig –
bewache die Pforten deiner Sinne immerfort.
Dreimal bei Tag und dreimal bei Nacht,
prüfe deine Gedanken, wieder und wieder.

Gestehe deine eigenen Schwächen ein
doch suche nicht nach Fehlern bei anderen.
Rühme das Gute an anderen,
aber schweige, was deine eigenen Stärken betrifft.

Lass ab von jedem Begehren nach Gewinn und Ehre
und überwinde den Drang nach Vorteil oder Ruhm.

བྱམས་དང་སྙིང་རྗེ་སྒོམ་བྱ་ཞིང་། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་བརྟན་པར་བྱ། །མི་དགེ་བཅུ་པོ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །རྟག་ཏུ་དད་པ་བརྟན་པར་བྱ། །

འདོད་པ་ཆུང་ཞིང་ཆོག་ཤེས་དང་། །ཐུབ་པ་དྲིན་དུ་གཟོ་བར་བྱ། །

ཁྲོ་དང་ང་རྒྱལ་གནོམ་བྱ་ཞིང་། །དམན་པའི་སེམས་ཀྱང་ལྡན་པར་བྱ། །ལོག་པས་འཚོ་བ་རྣམས་སྤང་ཞིང་། །ཆོས་ཀྱི་འཚོ་བས་འཚོ་བར་བྱ། །

ཟང་ཟིང་ཐམས་ཅད་རྣམ་སྤང་ཞིང་། །འཕགས་པའི་ནོར་གྱིས་རྒྱན་པར་བྱ། །

དད་པའི་ནོར་དང་ཚུལ་ཁྲིམས་ནོར། །ཁྲེལ་ཡོད་ངོ་ཚ་ཤེས་པའི་ནོར། །ཐོས་པའི་ནོར་དང་གཏོང་བའི་ནོར། །ཤེས་རབ་ཉིད་ཀྱི་ནོར་བདུན་སོ། །ནོར་གྱི་རྣམ་པ་འདི་དག་ནི། །མི་ཟད་པའི་གཏེར་བདུན་ཏེ། །མི་མ་ཡིན་ལ་བརྗོད་མི་བྱ། །

རྟག་ཏུ་འདུ་འཛི་སྤང་བྱ་ཞིང་། །དགོན་པ་ལ་ནི་གནས་པར་བྱ། །

འཁྲུལ་པའི་ཚིག་ནི་སྤང་བྱ་ཞིང་། །ངག་རྣམས་རྟག་ཏུ་བསྡམ་པར་བྱ། །

Kultiviere liebende Güte und Mitgefühl
und festige dein Bodhichitta.
Vermeide die zehn unheilsamen Taten
und stärke deinen Glauben und dein Vertrauen.

Sei genügsam und zufrieden mit dem, was du hast,
und erwidere dankbar jede dir erwiesene Güte.

Überwinde Wut und Arroganz,
und wahre eine bescheidene Geisteshaltung.
Schwöre unheilsamen Lebensweisen ab
und sorge für deinen Lebensunterhalt im Einklang
mit dem Dharma.

Überwinde deine Sucht nach materiellem Besitz
und schmücke dich mit den Reichtümern der Aryas.

Der Besitz von gläubigem Vertrauen, Disziplin,
Großzügigkeit und Gelehrsamkeit,
Anstand, Selbstkontrolle
und Weisheit – dies sind die sieben Reichtümer.
Die heiligsten Formen von Wohlstand
sind diese sieben Schätze, die niemals schwinden.
Sprich darüber nicht mit nicht-menschlichen Wesen.

Lass alle Geschäftigkeit und Ablenkung hinter dir
und verweile stattdessen in Abgeschiedenheit und
Einsamkeit.

Halte dich fern von nutzlosem Geschwätz
und achte stets auf deine Worte.

བླ་མ་མཁན་པོ་མཐོང་བའི་ཚེ། །གུས་པར་རིམ་གྲོ་བསྐྱེད་པར་
བྱ། །གང་ཟག་ཆོས་ཀྱི་མིག་ཅན་དང་། །ལས་དང་པོ་པའི་
སེམས་ཅན་ལ། །སྟོན་པའི་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་པར་བྱ། །

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་མཐོང་བའི་ཚེ། །ཕ་མ་བུ་ཚའི་འདུ་ཤེས་
བསྐྱེད། །སྡིག་པའི་གྲོགས་པོ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །དགེ་བའི་
བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པར་བྱ། །

སྡང་དང་མི་བདེའི་ལ་སྤང་ཞིང་། །གང་དུ་བདེ་བར་འགྲོ་བར་བྱ། །

གང་ལ་ཆགས་པ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །ཆགས་པ་མེད་པར་གནས་
པར་བྱ། །ཆགས་པས་བདེ་འགྲོ་མི་འཐོབ་ཅིང་། །ཐར་པའི་
སྲོག་ཀྱང་གཅོད་པར་བྱེད། །

གང་དུ་དགེ་བའི་ཆོས་མཐོང་བ། །དེར་ནི་རྟག་ཏུ་འབད་པར་
བྱ། །ཐོག་མ་བརྩམས་པ་གང་ཡིན་པ། །དང་པོ་ཉིད་དུ་བསྒྲུབ་
བྱ་སྟེ། །དེ་ལྟ་ན་ནི་ཀུན་ལེགས་བྱས། །གཞན་དུ་གཉིས་ཀ་
འགྲུབ་མི་འགྱུར། །

རྟག་ཏུ་སྡིག་ལ་དགའ་བྲལ་བྱ། །གང་དུ་མཐོ་བའི་སེམས་བྱུང་
ཚེ། །དེ་ཚེ་ང་རྒྱལ་བཅག་བྱ་ཞིང་། །བྲམ་ཟེའི་གདམས་ངག་
དྲན་པར་བྱ། །ཞུམ་པའི་སེམས་ནི་བྱུང་བའི་ཚེ། །སེམས་ཀྱི་
གཟེང་ནི་བསྟོད་པར་བྱ། །རྟག་ཏུ་སྟོང་ཉིད་བསྒོམ་པར་བྱ། །

Wann immer du deinen Meister oder Lehrer siehst,
biete an, ihnen mit Hingabe und Respekt zu dienen.
Betrachte sowohl jene mit erleuchteter Sicht
als auch jene, die frisch den Pfad einschlagen,
als deine spirituellen Lehrer.

Wann immer du fühlenden Wesen begegnest,
betrachte sie als deine Eltern oder Kinder.
Schließe keine Freundschaft mit jenen, die
schädlichen Handlungen frönen,
sondern halte dich stattdessen an wahre spirituelle Freunde.

Gib alle Feindseligkeit oder Böswilligkeit auf
und sei freudvoll auf all deinen Wegen.

Lass nicht die geringste Anhaftung in dir entstehen
und bleibe frei von Begierde und Verlangen.
Anhaftung verhindert nicht nur glückliche Wiedergeburten,
sie vernichtet sogar die Lebenskraft der Befreiung selbst.

Solltest du einen Weg zu Frieden und Glück entdecken,
bemühe dich ständig, ihn in die Tat umzusetzen.
Gib jeder Aufgabe, die du begonnen hast,
Vorrang vor allem, bis sie vollendet ist.
Gehst du so vor, wirst du Erfolg mit allem haben,
wenn nicht, wirst du gar nichts erreichen.

Erbaue dich nie an schädlichen Taten.
Und wenn sich Gedanken von Überlegenheit
einschleichen,
dämpfe deinen Hochmut auf der Stelle
und erinnere dich des persönlichen Ratschlags
deines Meisters.
Wann immer du entmutigt bist oder nicht weiter weißt,
ermutige dich, rede dir gut zu,
und meditiere stets über Leerheit.

གང་དུ་ཆགས་སྡང་ཡུལ་བྱུང་དེར། །སྒྱུ་མ་སྤྲུལ་པ་བཞིན་དུ་བལྟ། །

མི་སྙན་ཚིག་རྣམས་ཐོས་པའི་ཚོ། །བྲག་ཆ་བཞིན་དུ་ལྟ་བར་བྱ། །ལུས་ལ་གནོད་པ་བྱུང་བའི་ཚོ། །སྔོན་གྱི་ལས་སུ་བལྟ་བར་བྱ། །

བས་མཐའ་དགོན་པར་རབ་གནས་ཤིང་། །རི་དྭགས་ཤི་བའི་རོ་བཞིན་དུ། །བདག་གིས་བདག་ཉིད་སྦ་བྱ་ཞིང་། །ཆགས་པ་མེད་པར་གནས་པར་བྱ། །

རྟག་ཏུ་ཡི་དམ་བརྟན་བྱ་ཞིང་། །ལེ་ལོ་སྙོམ་པའི་སེམས་བྱུང་ཚོ། །དེ་ཚེ་བདག་ལ་རྟེན་བཟུང་ཞིང་། །བརྟུལ་ཞུགས་སྙིང་པོ་དྲན་པར་བྱ། །

གལ་ཏེ་གཞན་དག་མཐོང་བའི་ཚོ། །ཞི་དེས་གསོང་པོར་སྨྲ་བ་དང་། །

ཁྲོ་གཉེར་ངོ་འཛུམ་སྤང་བྱ་ཞིང་། །རྟག་ཏུ་འཛུམ་ཤིང་གནས་པར་བྱ། །

རྟག་ཏུ་གཞན་དག་མཐོང་བའི་ཚོ། །སེར་སྣ་མེད་ཅིང་སྦྱིན་ལ་དགའ། །རྟག་ཏུ་ཕྲག་དོག་སྤང་བར་བྱ། །

གཞན་གྱི་སེམས་ནི་བསྲུང་བའི་ཕྱིར། །རྩོད་པ་ཐམས་ཅད་སྤང་བྱ་ཞིང་། །རྟག་ཏུ་བཟོད་དང་ལྡན་པར་བྱ། །

Wenn du auf Objekte der Anhaftung oder
Abneigung triffst,
betrachte sie als bloße Sinnestäuschungen oder
Projektionen.

Bekommst du unangenehme Worte zu hören,
verstehe sie als reines Echo.
Wenn dir körperliches Leid widerfährt,
sieh es als die Frucht deiner vergangenen Taten.

Verweile stets in Abgeschiedenheit, fern von
Orten und Städten,
und halte dich, dem Kadaver eines wilden Tieres gleich,
verborgen in der Natur, allein,
frei von aller Verstrickung und Anhaftung.

Halte stets deine Gelöbnisse und Verpflichtungen ein,
und wenn dich Faulheit überkommt oder du Dinge
aufschieben willst,
führe dir sofort deine Fehler vor Augen, einen nach
dem anderen,
und erinnere dich an den Kern deiner Disziplin.

Wann immer dir jemand begegnet,
sprich auf ruhige, ehrliche und aufrichtige Art.

Blicke andere nicht finster oder wütend an
und zeige stets ein fröhliches Lächeln.

Sei in Gesellschaft von jenen, die du tagtäglich triffst,
nicht geizig, sondern freigebig
und verbanne alle Gefühle von Neid.

Um die innere Ruhe anderer zu wahren,
vermeide Streitereien jeglicher Art
und sei stets geduldig und nachsichtig.

དོར་དགའ་མེད་ཅིང་གསར་འགྲོགས་མེད། །རྟག་ཏུ་ཟུངས་ནི་
ཐུབ་པར་བྱ། །གཞན་ལ་བརྙས་པ་སྤང་བར་བྱ། །གུས་པའི་
ཚུལ་གྱིས་གནས་པར་བྱ། །གཞན་ལ་གདམ་ངག་བྱེད་པའི་
ཚེ། །སྙིང་རྗེ་ཕན་སེམས་ལྡན་པར་བྱ། །ཆོས་ལ་སྐུར་པ་
གདབ་མི་བྱ། །གང་སོས་འདི་ལ་འདུན་པར་བྱ། །ཆོས་སྤྱོད་
རྣམ་བཅུའི་སྒོ་ནས་ནི། །ཉིན་མཚན་མེད་པར་འབད་པར་བྱ། །

མང་པོའི་ནང་དུ་ངག་ལ་བརྟག །གཅིག་པུ་འདུག་ན་སེམས་
ལ་བརྟག །

དུས་གསུམ་དགེ་རྩ་ཅི་བསགས་པ། །བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཆེན་པོར་
བསྔོ། །བསོད་ནམས་སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་བཏང་། །རྟག་ཏུ་
ཡན་ལག་བདུན་པ་ཡི། །སྨོན་ལམ་ཆེན་པོ་གདབ་པར་བྱ། །

དེ་ལྟར་བྱས་ན་བསོད་ནམས་དང་། །ཚོགས་ཆེན་གཉིས་ཀྱང་རྫོགས་
པར་འགྱུར། །སྒྲིབ་པ་གཉིས་ཀྱང་ཟད་པར་འགྱུར། །མི་ལུས་
ཐོབ་པ་དོན་ཡོད་པས། །བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཐོབ་པར་འགྱུར། །

རྒྱ་གར་གྱི་མཁས་པ་ཆེན་པོ་དཔལ་མར་མེ་མཛད་ཡེ་ཤེས་ཀྱིས་མཛད་
པ་བྱང་ཆུབ་སེམས་ནོར་བུའི་ཕྲེང་བ་རྫོགས་སོ།། །།

Sei kein Schmeichler oder launenhafter Freund
sondern immer beständig und verlässlich.
Setze andere niemals herab oder verunglimpfe sie,
sondern behandle jeden mit Respekt.

Wenn du Ratschläge gibst oder Belehrungen erteilst,
tue es mit Mitgefühl und dem aufrichtigen
Wunsch zu helfen.
Übe niemals Kritik an den Lehren.
Verfolge das, was dich am meisten inspiriert,
und, mittels der zehn Formen von Dharma-Praxis[1]
übe dich in Sitzungen, Tag und Nacht.

Im Beisein anderer halte deine Zunge in Zaum,
bist du alleine, deinen Geist.

Welche Tugenden du in Vergangenheit, Gegenwart
und Zukunft auch anhäufen magst,
widme sie alle dem großen, unübertroffenen Erwachen.
Teile dein Verdienst mit allen fühlenden Wesen
und bringe mit der Sieben-Zweige-Praxis
fortwährend umfassende Wunschgebete dar.

Praktizierst du derart, wirst du
die beiden Ansammlungen von Verdienst und
Weisheit vollenden
und die zwei Arten von Verdunklung beseitigen.
Du wirst diesem menschlichen Leben Bedeutung
verleihen
und mit der Zeit höchste Erleuchtung erlangen.

Hiermit endet „Der Juwelenkranz des Bodhisattva", der vom großen indischen Pandita Dipamkara Shrijñana verfasst wurde.

1 Die zehn Formen spirituellen Trainings: schreiben, Opfergaben darbringen, Großzügigkeit, Dharma-Belehrungen hören, auswendig lernen, lesen, lehren, rezitieren, kontemplieren und Meditation.

༄། །བློ་སྦྱོང་ཚིག་བརྒྱད་མ་བཞུགས། །

བདག་ནི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ལ། །
ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་ལས་ལྷག་པའི། །
དོན་མཆོག་སྒྲུབ་པའི་བསམ་པ་ཡིས། །
རྟག་ཏུ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག །

གང་དུ་སུ་དང་འགྲོགས་པའི་ཚེ། །
བདག་ཉིད་ཀུན་ལས་དམན་བལྟ་ཞིང་། །
གཞན་ལ་བསམ་པ་ཐག་པ་ཡིས། །
མཆོག་ཏུ་གཅེས་པར་འཛིན་པར་ཤོག །

སྤྱོད་ལམ་ཀུན་ཏུ་རང་རྒྱུད་ལ། །
རྟོག་ཅིང་ཉོན་མོངས་སྐྱེས་མ་ཐག །
བདག་གཞན་མ་རུངས་བྱེད་པས་ན། །
བཙན་ཐབས་གདོང་ནས་བཟློག་པར་ཤོག །

རང་བཞིན་ངན་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས། །
སྡིག་སྡུག་དྲག་པོས་ནོན་མཐོང་ཚེ། །
རིན་ཆེན་གཏེར་དང་ཕྲད་པ་བཞིན། །
རྙེད་པར་དཀའ་བས་གཅེས་འཛིན་ཤོག །

Acht Verse des Geistestrainings

von Geshe Langri Thangpa

1. Indem ich alle fühlenden Wesen
für kostbarer halte als ein Wunsch erfüllendes
Juwel,
um das höchste Ziel zu erreichen,
werden sie mir stets am Herzen liegen.

2. Wann immer ich in Gesellschaft anderer bin,
werde ich mich selbst als den Geringsten von
allen sehen
und aus der Tiefe meines Herzens
andere als überlegen schätzen.

3. Bei all meinen Handlungen werde ich meinen
Geist beobachten
und, sobald zerstörerische Emotionen entstehen,
ihnen entschlossen entgegentreten und sie
abwehren,
da sie mich und andere verletzen werden.

4. Wann immer ich boshafte Wesen sehe
oder solche, die von schweren Vergehen oder
Leid überwältigt sind,
werde ich sie als etwas Seltenes würdigen,
als hätte ich einen unbezahlbaren Schatz
gefunden.

བདག་ལ་གཞན་གྱིས་ཕྲག་དོག་གིས། །
གཤེ་བསྐུར་ལ་སོགས་མི་རིགས་པའི། །
གྱོང་ཁ་རང་གིས་ལེན་པ་དང་། །
རྒྱལ་ཁ་གཞན་ལ་འབུལ་བར་ཤོག །

གང་ལ་བདག་གིས་ཕན་བཏགས་པའི། །
རེ་བ་ཆེ་བ་གང་ཞིག་གིས། །
ཤིན་ཏུ་མི་རིགས་གནོད་བྱེད་ནའང་། །
བཤེས་གཉེན་དམ་པར་བལྟ་བར་ཤོག །

མདོར་ན་དངོས་ལམ་བརྒྱུད་པ་ཡིས། །
ཕན་བདེ་མ་རྣམས་ཀུན་ལ་འབུལ། །
མ་ཡི་གནོད་དང་སྡུག་བསྔལ་ཀུན། །
གསང་བས་བདག་ལ་ལེན་པར་ཤོག །

དེ་དག་ཀུན་ཀྱང་ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི། །
རྟོག་པའི་དྲི་མས་མ་སྦགས་ཤིང་། །
ཆོས་ཀུན་སྒྱུ་མར་ཤེས་པའི་བློས། །
ཞེན་མེད་འཆིང་བ་ལས་གྲོལ་ཤོག །

ཅེས་པ་འདི་ནི་དགེ་བཤེས་གླང་རི་ཐང་པ་རྡོ་རྗེ་སེངྒེའི་གསུང་ངོ༎ ༎

5. Wann immer jemand mir aus Neid
Unrecht tut, indem er mich angreift oder schmälert,
werde ich die Niederlage auf mich nehmen
und den Sieg den anderen lassen.

6. Selbst wenn jemand, dem ich half
oder in den ich große Hoffnung setzte,
mich äußerst ungerecht behandelt,
werde ich diesen Menschen als wahren spirituellen Lehrer sehen.

7. Kurz gesagt, direkt oder indirekt,
werde ich all meinen Müttern Hilfe und Glück darbringen
und stillschweigend
all ihr Unglück und ihr Leid auf mich nehmen.

8. Ich werde lernen, all diese Praktiken frei zu halten
von Gedanken an die acht weltlichen Belange.
Möge ich alle Dinge als illusionsgleich erkennen
und ohne Anhaftung Freiheit von allen Fesseln erlangen.

༄། ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་པ་བཞུགས།

ཨོཾ་སྭསྟི་སིདྡྷཾ།

བླ་མ་ས་སྐྱ་པ་ཆེན་པོ་དགུང་ལོ་བཅུ་གཉིས་བཞེས་པའི་ཚེ། འཕགས་པ་འཇམ་པའི་དབྱངས་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་ཟླ་བ་དྲུག་མཛད་པས། དུས་གཅིག་གི་ཚེ་འོད་ཚོགས་ཀྱི་དཀྱིལ་ན་རིན་པོ་ཆེའི་ཁྲི་གཅིག་གི་སྟེང་ན་རྗེ་བཙུན་འཇམ་དབྱངས་དམར་སེར་ཆོས་འཆད་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱ་ཅན། བཟང་པོའི་སྟབས་ཀྱིས་བཞུགས་པ། འཁོར་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་གཉིས་གཡས་གཡོན་དུ་གནས་པ་མངོན་སུམ་གཟིགས་ཏེ། གཙོ་བོའི་ཞལ་ནས།

ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཆོས་པ་མིན། །
ཁམས་གསུམ་ལ་ཞེན་ན་ངེས་འབྱུང་མིན། །
བདག་དོན་ལ་ཞེན་ན་བྱང་སེམས་མིན། །
འཛིན་པ་བྱུང་ན་ལྟ་བ་མིན། །

ཞེས་གསུངས་པའི་དོན་ལ་དཔྱད་པས། ཕ་རོལ་ཏུ་ཕྱིན་པའི་ལམ་གྱི་ཉམས་ལེན་ཐམས་ཅད་ཞེན་པ་བཞི་དང་བྲལ་བའི་བློ་སྦྱོང་དུ་འདུ་བར་དགོངས་ཏེ། ཆོས་ཐམས་ཅད་ལ་ངེས་ཤེས་ཁྱད་པར་ཅན་ཐོབ་པ་ཡིན་ནོ། །

ས་མཱཔྟ་མི་ཐི།། ༎

Befreiung von den vier Anhaftungen

Eine kurze Belehrung, die Manjushri dem Sakya-Patriarchen Sachen Kunga Nyingpo gab

Om Svasti Siddham!

Als er zwölf Jahre alt geworden war, widmete sich der große Sachen Kunga Nyingpo sechs Monate lang einer Praxis des Bodhisattva Manjushri. Eines Tages hatte er eine Vision, in der er den heiligen Gebieter Manjushri tatsächlich sah, orangefarben, inmitten strahlenden Lichts. Er saß auf einem mit Juwelen besetzten Thron, seine beiden Füße standen auf dem Boden und er vollführte die Mudra der Dharma-Unterweisung.
Zu seiner Rechten und Linken war er von je einem Bodhisattva-Begleiter flankiert. Manjushri sagte Folgendes zu ihm:

„Hängst du an diesem Leben,
bist du kein wahrer spiritueller Praktizierender,
hängst du an Samsara,
hast du keine Entsagung,
hängst du an deinem eigenen Selbstinteresse,
hast du kein Bodhichitta,
ist Greifen vorhanden, hast du nicht die Sicht.“

Als Sachen Kunga Nyingpo den Wahrheitsgehalt dieser Worte untersuchte, verstand er, dass die gesamte Praxis des Paramita-Pfades in diesem Geistestraining der *Befreiung von den vier Anhaftungen* zusammengefasst war, und er gelangte zu einer außerordentlichen Überzeugung und Einsicht hinsichtlich aller Lehren des Dharma.

Samaptamithi!

༄། ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་པ་བཞུགས།

བཀའ་དྲིན་ཅན་གྱི་བླ་མ་དང་། །ཐུགས་རྗེ་ཅན་གྱི་ཡི་དམ་ལྷ། །སྙིང་ནས་སྐྱབས་སུ་མཆི་ལགས་ཀྱི། །བདག་ལ་བྱིན་གྱིས་བརླབ་ཏུ་གསོལ། །ཆོས་མིན་གྱི་སྤྱོད་པ་དགོས་རྒྱུ་མེད། །ཆོས་བཞིན་སྒྲུབ་པར་བྱེད་པ་ལ། །ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་ངག་འཚལ། །དེ་ཉིད་ཀྱི་སྙན་དུ་གསོལ་བར་བགྱི། །

ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་ན་ཆོས་པ་མིན། །
འཁོར་བ་ལ་ཞེན་ན་ངེས་འབྱུང་མིན། །
བདག་དོན་ལ་ཞེན་ན་བྱང་སེམས་མིན། །
འཛིན་པ་བྱུང་ན་ལྟ་བ་མིན། །

དང་པོ་ཚེ་འདི་རམ་ཞེན་པས། །ཚུལ་ཁྲིམས་དང་ཐོས་བསམ་སྒོམ་པ་གསུམ། །ཚེ་འདི་ལ་དམིགས་ནས་བསྒྲུབ་པ་དེ། །ཆོས་པ་མིན་གྱིས་བཀོལ་ལ་ཞོག །

Befreiung von den vier Anhaftungen

von Jetsün Drakpa Gyaltsen

Ehrerbietung
Oh Meister, mit all deiner Güte,
Yidam-Gottheit, mit deinem Mitgefühl,
zu euch nehme ich Zuflucht aus tiefstem Herzen:
Gewährt mir euren Segen, darum bitte ich!

Das Versprechen, den Text zu verfassen
Jedes Verhalten, das dem Dharma widerspricht, muss beendet werden, und daher, um das Dharma auf richtige Weise zu praktizieren, folgt hier die Anweisung über die „Befreiung von den vier Anhaftungen", die ich euch nun zu Gehör bringe:

> **„Hängst du an diesem Leben,**
> **bist du kein wahrer spiritueller Praktizierender,**
> **hängst du an Samsara,**
> **hast du keine Entsagung,**
> **hängst du an deinem eigenen Selbstinteresse,**
> **hast du kein Bodhichitta,**
> **ist Greifen vorhanden, hast du nicht die Sicht."**

1. Die Anhaftung an dieses Leben aufgeben

Als erstes müssen wir *die Anhaftung an dieses Leben aufgeben*:
Werden Disziplin, Studium, Reflexion und Meditation
nur zum Wohle dieses Lebens ausgeübt,
verzichte auf sie, denn das ist kein Dharma!

ཐོག་མར་ཚུལ་ཁྲིམས་བཀའ་ཚོམ་ན། །མཐོ་རིས་སྒྲུབ་པའི་རྟ་བ་ཅན། །ཐར་པ་སྒྲུབ་པའི་ཐེམ་སྐས་ཅན། །སྡུག་བསྔལ་སྤོང་བའི་གཉེན་པོ་ཅན། །ཚུལ་ཁྲིམས་ལ་མེད་ཐབས་མི་གདའ་སྟེ། །ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་པའི་ཚུལ་ཁྲིམས་དེ། །ཆོས་བརྒྱད་སྒྲུབ་པའི་རྟ་བ་ཅན། །ཚུལ་ཁྲིམས་ངན་ལ་གཡེ་བ་ཅན། །ཚུལ་ཁྲིམས་ལྡན་ལ་ཕྲག་དོག་ཅན། །རང་གི་ཚུལ་ཁྲིམས་ངོ་ཕག་ཅན། །ངན་འགྲོ་སྒྲུབ་པའི་ས་བོན་ཅན། །བཅོས་མའི་ཚུལ་ཁྲིམས་བཀོལ་ལ་ཞོག །

ཐོས་བསམ་བྱེད་པའི་གང་ཟག་དེ། །ཤེས་བྱ་སྒྲུབ་པའི་ཡོངས་སྤྱོད་ཅན། །མ་རིག་སེལ་བའི་སྒྲོན་མེ་ཅན། །འགྲོ་བ་འདྲེན་པའི་ལམ་རྒྱུས་ཅན། །ཆོས་ཀྱི་སྐུ་ཡི་ས་བོན་ཅན། །ཐོས་བསམ་ལ་མེད་ཐབས་མི་གདའ་སྟེ། །ཚེ་འདི་ལ་ཞེན་པའི་ཐོས་བསམ་དེ། །ང་རྒྱལ་སྒྲུབ་པའི་ཡོངས་སྤྱོད་ཅན། །ཐོས་བསམ་དམན་ལ་བརྙས་པ་ཅན། །ཐོས་བསམ་ལྡན་ལ་ཕྲག་དོག་ཅན། །འཁོར་དང་ཡོངས་སྤྱོད་འཚོལ་བ་ཅན། །ངན་འགྲོ་སྒྲུབ་པའི་རྟ་བ་ཅན། །ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་ཐོས་བསམ་བཀོལ་ལ་ཞོག །

Betrachten wir zuerst die *Disziplin*: Ihre Praxis
ist die Ursache für das Erlangen höherer Bereiche;
sie ist die Treppe zur Befreiung
und das Heilmittel, das Leid beseitigt.
Ohne Disziplin kann man nichts erreichen,
doch hält man sie aus Anhaftung an dieses Leben ein,
ist sie die Hauptursache für die acht weltlichen
Belange.
Du kritisierst jene, die sich schlecht verhalten,
bist eifersüchtig auf die, die wahre Disziplin besitzen,
das macht deine eigene Disziplin zu reiner
Scheinheiligkeit
und sät die Keime für eine Geburt in den niederen
Bereichen:
Verwirf also diese falsche und künstliche Disziplin!

Ein Mensch, der *Studium und Reflexion* nachgeht,
verfügt über den Reichtum der Aneignung allen Wissens,
er trägt eine Fackel, die Unwissenheit vertreibt,
kennt den Pfad, den es fühlenden Wesen zu zeigen gilt,
und besitzt den Samen des Dharmakaya.
Studium und Reflexion sind somit unverzichtbar,
aber jene, die ihnen aus Anhaftung an dieses Leben
nachgehen,
besitzen stattdessen einen Reichtum an Stolz und Arroganz,
Verachtung für die, deren Gelehrsamkeit und
Kontemplation geringfügiger sind,
und Eifersucht auf alle, die auf authentische Weise
studieren und reflektieren.
Da sie ständig auf der Suche nach Schülern und
Wohlstand sind,
weisen sie die Hauptursache für das Erlangen der
niederen Bereiche auf:
Verzichte also auf Studium und Reflexion, die auf den
acht weltlichen Belangen beruhen!

སྒོམ་པ་བཀྲིད་པའི་གང་ཟག་ཀུན། །ཉོན་མོངས་སྤོང་བའི་གཉེན་པོ་ཅན། །ཐར་ལམ་སྒྲུབ་པའི་རྩ་བ་ཅན། །གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་ཡོངས་སྤྱོད་ཅན། །སངས་རྒྱས་སྒྲུབ་པའི་ས་བོན་ཅན། །སྒོམ་པ་ལ་མེད་ཐབས་མི་གདའ་སྟེ། །ཚེ་འདི་ལ་དམིགས་པའི་སྒོམ་པ་དེ། །དབེན་པར་བསྡད་ཀྱང་འདུ་འཛི་ཅན། །ཡོང་གཏམ་སླ་བའི་ཁ་ཏོན་ཅན། །ཐོས་བསམ་བྱེད་ལ་སྐྱུར་བ་ཅན། །སྒོམ་པ་གཞན་ལ་ཕྲག་དོག་ཅན། །རང་གི་སྒོམ་པ་རྣམ་གཡེང་ཅན། །ཆོས་བརྒྱད་ཀྱི་བསམ་གཏན་བཞོལ་ལ་ཞོག །

མྱ་ངན་འདས་པ་སྒྲུབ་པ་ལ། །ཁམས་གསུམ་ལ་ཞེན་པ་སྤང་ཡང་འཚོལ། །ཁམས་གསུམ་ལ་ཞེན་པ་སྤོང་བ་ལ། །འཁོར་བའི་ཞེན་པ་དྲན་པར་འཚོལ། །

དང་པོ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ནི། །ངན་སོང་གསུམ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་ཡིན། །དེ་ལེགས་པར་བསམས་ན་སྐྱོ་ཤ་འབྱུང་། །ཐོག་ཏུ་བབས་ན་བཟློག་ཐབས་མེད། །སྤོང་བའི་དགེ་བ་མི་སྒྲུབ་པས། །ངན་སོང་གི་སོ་ནམ་བྱེད་བྱེད་པོ། །དེ་གང་ན་འདུག་ཀྱང་ཐེ་ལེ་ལེ། །

All jene, die sich in *Meditation* üben,
besitzen das Gegenmittel zu negativen Emotionen,
die Grundlage für das Bewältigen des Pfades zur Befreiung,
den Reichtum des Erkennens des natürlichen Zustands
und den Samen für das Erlangen der Buddhaschaft.
Meditation ist somit unverzichtbar,
aber jene, die nur im Gedanken an dieses Lebens meditieren,
werden selbst in der Abgeschiedenheit Beschäftigung und Vergnügungen finden,
werden ihre Rezitationspraxis zu sinnlosem Geplapper machen,
auf jene herabschauen, die wahrhaft studieren und reflektieren,
und eifersüchtig auf andere Meditierende sein;
während ihre eigene Praxis nichts als Ablenkung ist:
Gib also diese Meditation auf, die auf den acht weltlichen Belangen beruht!

2. Die Anhaftung an Samsara aufgeben

Um Nirvana zu erreichen, das jenseits allen Leidens liegt,
musst du die Anhaftung an Samsaras drei Bereiche überwinden.
Und *um die Anhaftung an die drei Bereiche aufzugeben,*
reflektiere über die Unzulänglichkeit samsarischer Existenz:
Als Erstes gibt es das *Leiden am Leid*,
welches das Leid der drei niederen Bereiche ausmacht.
Wenn du dies tiefgehend kontemplierst, wird es dich erschauern lassen.
Wenn es dich tatsächlich trifft, wirst du es nicht ertragen können.

འགྱུར་བའི་སྡུག་བསྔལ་བསམས་ཙ་ན། ། མཐོ་རིས་ངན་འགྲོར་འགྲོ་བ་ཡོད། །བརྒྱ་བྱིན་ཐ་མལ་དུ་སྐྱེ་བ་ཡོད། །ཉི་ཟླ་སྨུན་པར་འགྲོ་བ་ཡོད། །སྒྱུར་རྒྱལ་བྲན་དུ་སྐྱེ་བ་ཡོད། །དེ་ལྟར་ལ་བརྟེན་ནས་ཡིད་ཆེས་ཀྱང་། །ཕལ་པས་རྟོགས་པར་མི་ནུས་པས། །རང་སྣང་མི་ཡི་འགྱུར་བ་ལྟོས། །མི་ཕྱུག་པོ་སྤྲང་པོར་འགྲོ་ཡིན་འདུག །ཁ་དྲག་པོ་ཞན་པོར་འགྲོ་ཡིན་འདུག །མི་མང་པོ་གཅིག་ཏུ་འགྲོ་ཡིན་འདུག །དེ་ལ་སོགས་པ་བསམ་མི་ཁྱབ། །

འདུ་བྱེད་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་བསམས་ཙ་ན། །བྱ་བའི་ལས་ལ་ཟིན་པ་མེད། །མི་མང་ཡང་སྡུག་ལ་ཉུང་ཡང་སྡུག །ནོར་ཕྱུག་ཀྱང་སྡུག་ལ་ལྟོགས་ཀྱང་སྡུག །མི་ཚེ་ཐམས་ཅད་གྲབས་ལ་ཟད། །གྲབས་བྱེད་པའི་འཕྲོ་ལ་ཐམས་ཅད་འཆི། །ཤི་ཡང་གྲབས་ལ་ཟིན་པ་མེད། །ཚེ་ཕྱི་མའི་གྲབས་ཀྱི་མགོ་ལ་འཛུག །འཁོར་བ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་ཕུང་པོ་ལ། །ཞེན་པར་བྱེད་རྣམས་ཐེ་ལེ་ལེ། །ཞེན་པ་བྲལ་ན་མྱ་ངན་འདའ། །མྱ་ངན་འདས་ན་བདེ་བ་ཐོབ། །ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་ཉམས་ཀྱི་དབྱངས། །

Doch solange du es unterlässt, die Tugend der
Beherrschung zu praktizieren,
bereitest du weiterhin die Felder der niederen
Bereiche vor.
Und dort wird an allen Orten nichts als Schrecken
auf dich warten!

Denke über das *Leiden an Veränderung* nach,
und wie man von den höheren in die niederen
Bereiche fallen kann,
wie Indra, der Herrscher der Götter, als gewöhnlicher
Sterblicher wiedergeboren werden kann,
wie sich Sonne und Mond verfinstern können,
und der Gebieter der Welt als einfacher Knecht
wiedergeboren werden kann.
Wir sollten solchen Beispielen Glauben schenken, da
sie den [kanonischen] Schriften entstammen,
doch für gewöhnliche Wesen sind sie schwer zu
begreifen.
So schau dir einfach mit eigenen Augen die
Veränderungen unter den Menschen an:
Die Reichen werden zu Bettlern,
die Einflussreichen verlieren ihre Macht,
von vielen Menschen überlebt nur einer...
und so weiter, über unsere Vorstellungskraft hinaus.

Um über das *alles durchdringende Leid der bedingten
Existenz* zu kontemplieren,
sieh, wie die Dinge, die es zu tun gibt, endlos sind,
wie alles und jeder vom Leid geplagt ist,
die Wohlhabenden genau wie die Hungrigen.
Wir verbringen unser ganzes Menschenleben mit
Vorbereiten,

བདག་གཅིག་པུ་ཐར་བས་ཕན་རྒྱུ་མེད། །ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་ཕ་མ་ཡིན། །ཕ་མ་སྡུག་བསྔལ་གྱི་གསེབ་ཏུ་བཞག །བདག་བདེ་བར་འདོད་པ་ཐེ་ལེ་ལེ། །ཁམས་གསུམ་གྱི་སྡུག་བསྔལ་བདག་ལ་སྨིན། །བདག་གི་བསོད་ནམས་སེམས་ཅན་ཁྱེར། །བསོད་ནམས་འདི་ཡི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས། །སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱས་ཤོག །

བདག་ཇི་ལྟར་འདུག་ཀྱང་ཆོས་ཀྱི་ངང་། །འཛིན་དང་བཅས་ལ་གྲོལ་བ་མེད། །དེ་ཡང་ཞིབ་ཏུ་བཤད་ཙ་ན། །ཡོད་པར་འཛིན་ལ་ཐར་པ་མེད། །མེད་པར་འཛིན་ལ་མཐོ་རིས་མེད། །གཉིས་ཀར་འཛིན་པ་མི་ཤེས་པས། །གཉིས་མེད་ཀྱི་ངང་ལ་གང་དགར་ཤོག །

ཆོས་ཀུན་སེམས་ཀྱི་སྤྱོད་ཡུལ་ཡིན། །ཕྱྭ་དང་དབང་ཕྱུག་ལ་སོགས་པ། །འབྱུང་བཞིའི་བྱེད་མཁན་མ་ཆོལ་བར། །སེམས་ཉིད་ཀྱི་ངང་ལ་གང་དགར་ཤོག །

und inmitten unserer Vorbereitungen rafft uns der
Tod dahin;
doch nicht einmal im Tod finden unsere
Vorbereitungen ein Ende,
da wir erneut damit beginnen, uns für das nächste
Leben bereit zu machen.
Wie abwegig ist doch das Verhalten jener,
die an dieser Anhäufung von Elend, aus der Samsara
besteht, anhaften.
Befreit von derartiger Anhaftung erlangen wir
Nirvana,
und mit dem Nirvana erlangen wir dauerhafte
Glückseligkeit.
Ich singe über meine Verwirklichung – Freiheit von
Anhaftung an dieses Leben und an Samsara.

3. Die Anhaftung daran aufgeben, nur an sich selbst zu denken

Nur mich allein zu befreien, wird jedoch nichts nutzen,
da alle fühlenden Wesen der drei Bereiche meine
Väter und Mütter sind.
Wie abscheulich wäre es, meine Eltern im
schlimmsten Leid zurückzulassen,
während ich nur Glück für mich allein erhoffe und
erstrebe.
Möge das Leid aller drei Bereiche daher in mir zur
Reife kommen,
möge mein Verdienst den fühlenden Wesen zugute
kommen,
und mögen, durch den Segen dieses Verdienstes,
alle Wesen Buddhaschaft erlangen!

སྣང་བ་སྒྱུ་མའི་རང་བཞིན་དང་། །རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བ་ཡི། །གནས་ལུགས་བརྗོད་པར་མི་ཤེས་ཀྱིས། །བརྗོད་བྲལ་གྱི་ངང་ལ་གང་དགར་ཞོག །

ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་བཤད་པ་ཡི། །དགེ་བ་འདི་ཡི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །འགྲོ་བ་བདུན་པོ་མ་ལུས་པ། །སངས་རྒྱས་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་གདམས་ངག་རྣལ་འབྱོར་པ་གྲགས་པ་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་དཔལ་ས་སྐྱའི་དགོན་པར་སྦྱར་བའོ།། །།

4. Die Anhaftung an Eigen-Existenz aufgeben

Wie weit ich mich im Dharma auch entwickelt haben mag,
solange das Greifen nach einem Selbst existiert, besteht keine Freiheit.
genauer gesagt:
Greifst du nach Existenz, gibt es keine Befreiung;
greifst du nach Nicht-Existenz, gibt es keine höhere Wiedergeburt;
greifst du nach beiden, bist du einfach unwissend,
strenge dich also so an, so gut es geht, in Nicht-Dualität zu verweilen!
Alle Dinge und Ereignisse gehören dem Bereich des Geistes an:
Ohne nach etwas zu suchen, das die vier Elemente erschafft,
sei es bloßer Zufall oder ein allmächtiger Gott,
verweile daher, so gut es dir gelingt, in der innersten Natur des Geistes!

Die Natur der Erscheinungen gleicht einer magischen Illusion,
und sie entstehen aufgrund von wechselseitiger Abhängigkeit:
So verhält es sich mit den Dingen, und dies lässt sich nicht in Worte fassen.
Verweile also, so sehr du kannst, in diesem Zustand jenseits aller Beschreibungen!

Mögen durch das Verdienst dieser Tugend –
dem Darlegen der „Befreiung von den vier Anhaftungen",
alle sieben Klassen von Lebewesen
zur vollendeten Stufe der Buddhaschaft geleitet werden!

Diese Anweisung über die Befreiung von den vier

Die vier Dharmas des Gampopa

༄། བློ་ཆོས་སུ་འགྲོ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

lo chö su dro war chin gyi lop
Gewähre deinen Segen, so dass mein Geist
sich dem Dharma zuwenden möge.

ཆོས་ལམ་དུ་འགྲོ་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

chö lam du dro war chin gyi lop
Gewähre deinen Segen, so dass das Dharma
auf dem Weg erfolgreich sei.

ལམ་འཁྲུལ་བ་ཞིག་པར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

lam trul wa shyik par chin gyi lop
Gewähre deinen Segen, so dass der Weg
Verwirrung klären möge.

འཁྲུལ་པ་ཡེ་ཤེས་སུ་འཆར་བར་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

trulpa yeshe su char war chin gyi lop
Gewähre deinen Segen, so dass Verwirrung
als Weisheit aufgehen möge.

༄། ནད་ལ་སོགས་པ་ལམ་དུ་འཁྱེར་ཚུལ།

ན་མོ་གུ་རུ།

བདག་གཞན་སྒྱུ་ལུས་ཀྱི་ཕུང་པོ་འདི། །ན་ན་ན་སྡེ་ན་བས་དགའ། །ཕྱིར་བསགས་ཀྱི་ལས་ངན་འཛད་པ་ཡིན། །ཆོས་སྤྱོད་ཀྱི་བྱ་བ་སྣ་ཚོགས་ཀྱང་། །སྒྲིབ་གཉིས་སྦྱང་བའི་ཆེད་དུ་ཡིན།། །

ན་བ་མེད་ན་མེད་དེ་དགའ། །ལུས་སེམས་བདེ་ན་དགེ་སྦྱོར་འཕེལ། །མི་ལུས་དོན་ཅན་བྱེད་པ་ཡང་། སྒོ་གསུམ་དགེ་ལ་སྦྱོར་བ་ཡིན།། །

འབྱོར་པ་མེད་ན་མེད་དེ་དགའ། །བསྲུང་བྲལ་གྱི་བྱ་བྲེལ་དེ་ལ་མེད། །འཐབ་རྩོད་ཀྱི་ཁྲོ་འཁྲུགས་ཇི་སྙེད་པ། །འཛིན་ཆགས་ཀྱི་ནོར་ལས་བྱུང་བར་ངེས།། །

Wie sich Krankheiten und andere Situationen verwandeln lassen

von Gyalse Tokme Zangpo

Namo Guru!

Diese illusionsgleiche Anhäufung in Form eines
Körpers, den ich, gleich anderen, besitze –
sollte er krank werden, so sei es! Ich werde mich über
die Krankheit freuen!
Denn sie wird meinem negativen Karma der
Vergangenheit ein Ende bereiten
und schließlich ist es das, worauf viele der Dharma-
Praktiken abzielen:
die zwei Verdunkelungen zu reinigen.

Wenn ich gesund bin, so sei es! Ich werde mich über
die Freiheit von Krankheit freuen!
Wenn es Körper und Geist gut geht und sie
entspannt sind,
kann tugendhafte Praxis gedeihen und an Kraft gewinnen,
und schließlich ist es das, was diesem menschlichen
Leben Bedeutung verleiht:
sich mit Körper, Sprache und Geist tugendhaften
Handlungen zu widmen.

Bin ich mit Armut konfrontiert, so sei es! Ich werde
mich über den Mangel an Reichtum freuen!
Ich werde nichts haben, das ich schützen muss oder
verlieren kann.
Sämtliche Streitigkeiten und Konflikte
entstehen aufgrund von Gier nach Reichtum und
Gewinn – so viel ist gewiss!

འཁོར་བ་ཡོད་ན་ཡོད་དེ་དགའ། །བསོད་ནམས་ཀྱི་དགེ་ཚོགས་
སྤེལ་བས་ཆོག །འཕྲུལ་ཕྱུགས་ཀྱི་ཕན་བདེ་ཇི་སྙེད་པ། །
བསོད་ནམས་ཀྱི་འབྲས་བུ་ཡིན་པར་ངེས། །

སྐྱུར་དུ་ཤི་ན་ཤི་བས་དགའ། །རྐྱེན་ངན་གྱིས་བར་དུ་མ་ཆོད་
ཅིང་། །མཚམས་སྦྱོར་གྱི་བག་ཆགས་བཟང་འགྲོགས་པས། །
མ་ནོར་གྱི་ལམ་དུ་རྒྱུད་པར་ངེས། །

ཡུན་དུ་གསོན་ན་གསོན་པས་དགའ། །ཉམས་མྱོང་གི་ལོ་ཐོག་
སྨིན་པ་ལ། །གདམས་ངག་གི་རླན་དྲོད་མ་ཡལ་བར། །
ཡུན་དུ་བསྟེན་པས་སྨིན་པར་འགྱུར། །
གང་ཡིན་ཡང་དགའ་བ་སྒོམས་ཤིག་ཅང་། །

ཞེས་པ་ལ་སྐྱུར་དགེ་བཤེས་ཤིག་གིས་ནད་ལ་སོགས་པ་བྱུང་ན་ཇི་ལྟར་བྱེད་
དྲིས་པའི་ལན་དུ་ནད་ལ་སོགས་པ་ལམ་དུ་འཁྱེར་བའི་རྩལ་འདི། ཆོས་སྨྲ་
བའི་བརྩོན་པ་ཐོགས་མེད་ཀྱིས་བགྱིད་པའོ། །

སརྦ་མངྒ་ལཾ། །

Bin ich vermögend, so sei es! Ich werde mich über
den Wohlstand freuen!
Wenn ich das Ausmaß meines Verdienstes vergrößern
kann, reicht es aus.
Was auch immer mir an Vorteil und Glück zuteil
werden mag, jetzt wie in der Zukunft,
ist alles das Resultat meines eigenen Verdienstes –
so viel ist gewiss!

Muss ich bald sterben, so sei es! Ich werde mich über
mein Sterben freuen!
Ohne mich von negativen Umständen hindern zu lassen
und mit Hilfe der positiven Tendenzen, die ich mir
zu eigen gemacht habe,
werde ich mit Sicherheit den wahren, unfehlbaren
Pfad einschlagen!

Sollte ich lange leben, so sei es! Ich werde mich
meines Daseins erfreuen!
Ist die Frucht authentischer Erfahrungen einmal
herangewachsen,
wird sie, solange die Sonne und der Regen der
Anweisungen nicht nachlassen
und gut für sie gesorgt wird, mit Sicherheit zur Reife
gelangen.

Lasst also alles, was auch geschehen mag, stets Grund
zur Freude sein!

Auf die Frage eines Sakya-Geshe, was im Falle von Krankheit und Ähnlichem zu tun sei, habe ich, der Mönch Tokme, der das Dharma lehrt, diese Wege aufgezeigt, wie Krankheiten und andere Situationen auf den spirituellen Pfad gebracht werden können.

Sarva mangalam!

༄། མཐར་ཐུག་དོན་གྱི་གདམས་པ་གནད་ཀྱི་མེ་ལོང་བཞུགས། །

རབ་འབྱམས་རྒྱལ་བའི་དཀྱིལ་འཁོར་མཐའ་ཡས་ཀྱི། །ཐུགས་རྗེའི་ནུས་པ་ཕྲིན་ལས་གཅིག་བསྡུས་པའི། །དཔལ་ལྡན་བླ་མ་རིགས་བརྒྱའི་ཁྱབ་བདག་མཆོག །ཞབས་ལ་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་ཕྱག་བགྱིའོ། །

ཨེ་མ། སྐལ་ལྡན་གྱི་རྣལ་འབྱོར་པ་གསན་འཚལ། འོ་སྐོལ་རྣམས་ད་ལན་དལ་འབྱོར་གྱི་མི་ལུས་ཕུན་ཚོགས་ནི་ཐོབ། ཐེག་ཆེན་གྱི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་དང་ནི་མཇལ། དམ་ཆོས་རྩལ་བཞིན་སྒྲུབ་པའི་རང་དབང་ནི་ཡོད་པའི་དུས་འདིར། མི་ཚེ་སྟོང་ཟད་དོན་མེད་དུ་མ་སོང་བར་གཏན་གྱི་འདུན་མ་ཡང་དག་ཞིག་མཛད་འཚལ།

བསྟན་པའི་རྣམ་གྲངས་ནི་མཐའ་ཡས། ཐེག་པའི་འཇུག་སྒོ་ནི་གྲངས་མང་། བཤད་པའི་ཚིག་ཚོགས་ནི་རྒྱ་ཆེ། ཡང་དག་དོན་གྱི་སྙིང་པོ་ཉམས་ལེན་ཞིག་མ་ནུས་ན། ཆོས་ཀྱི་གླེགས་བམ་འབུམ་ཕྲག་མང་པོ་བློ་ལ་ཡོད་ཀྱང་འཆི་ཁ་ཕན་ངེས་ནི་དཀའ་ཞིང་།

Ein Spiegel, der die wesentlichen Punkte enthüllt

Ratschlag zur letztendlichen Bedeutung von Longchen Rabjam

Alleinige Verkörperung von Mitgefühl, Kraft
und Aktivität
der unzähligen und unermesslichen Mandalas
der siegreichen Buddhas,
glorreicher Lama, höchster, erhabener Gebieter
über einhundert Buddhafamilien,
jetzt und zu allen Zeiten verneige ich mich zu
deinen Füßen!

Ema! Glückliche Yogins, hört mir zu:

Wir haben eine vollkommene menschliche Form mit ihren Freiheiten und Vorteilen erlangt; wir sind den kostbaren Lehren des Mahayana begegnet und besitzen die Freiheit, das heilige Dharma auf authentische Weise zu praktizieren. Lasst uns dieses Leben daher nicht mit sinnlosen Beschäftigungen verschwenden, sondern auf das wahre, dauerhafte Ziel hinarbeiten.

Es gibt unendlich viele Kategorien von Belehrungen und zahllose Wege, um den Fahrzeugen beizutreten. Erklärungen können sehr viele Worte und Begriffe beinhalten. Solange wir nicht imstande sind, uns die Essenz der wahren Bedeutung zu Herzen zu nehmen, wird selbst das Auswendiglernen Hunderttausender von Bänden zum Zeitpunkt unseres Todes nicht wirklich von tiefgreifendem Nutzen sein.

ཐོས་བསམ་ཤེས་བྱའི་ཡོན་ཏན་དཔག་མེད་མཆིས་ཀྱང་།   རང་རྒྱུད་ཆོས་དང་མ་མཐུན་ན་ནི་ཉོན་མོངས་པའི་དགྲ་བོ་མི་ཐུལ། ཅེས་ཀྱང་དགོས་མེད་ཀྱི་བློ་སྣ་ནང་ནས་མ་བསྡུངས་ན་སྟོང་ཁམས་རང་དབང་ཡོད་ཀྱང་ཆོག་ཤེས་མི་འབྱུང་།

ནམ་འཆི་ཆ་མེད་ཀྱི་སྡུ་གྲབས་ལུས་མ་བྱས་ན་འཆི་ཁ་དགོས་ངེས་ཀྱི་དོན་ཆེན་མི་འགྲུབ།

རང་སྐྱོན་རང་གིས་འདུལ་ཞིང་།   དག་སྣང་ཕྱོགས་མེད་དུ་མ་སྦྱངས་ན་ཆགས་སྡང་ཅན་དེ་ཐེག་ཆེན་གྱི་ཆོས་ཁྱུར་མི་ཚུད།

ཁམས་གསུམ་རིགས་དྲུག་གི་སེམས་ཅན་ཕ་མར་མ་གྱུར་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པས་སྙིང་རྗེ་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་སེམས་དུས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པའི་སྒོ་ནས་སྨོན་ལམ་རྣམ་དག་མ་བཏབ་ན་གཞན་ཕན་གྱི་གཏེར་ཁ་མི་འབྱེད།

དྲིན་ཆེན་བླ་མ་ལ་སངས་རྒྱས་ལས་ལྷག་པའི་མོས་གུས་མ་བྱས་ན་བྱིན་རླབས་ཀྱི་ཚན་ཁ་མི་འབྱུང་།

བྱིན་རླབས་གཤའ་མ་ཞིག་མ་ཞུགས་ན་ཉམས་རྟོགས་ཀྱི་སྨྱུ་གུ་མི་སྐྱེ།

Wir verfügen vielleicht scheinbar über grenzenloses Wissen, erlangt durch Studium und Reflexion, doch wenn unser grundlegender Charakter nicht mit dem Dharma im Einklang ist, werden wir außerstande sein, den Feind, die destruktiven Emotionen, zu zähmen.

Solange wir unserem Verlangen nicht von innen heraus Schranken setzen, indem wir die Haltung der Genügsamkeit entwickeln, wird selbst die Herrschaft über tausend Welten nicht zu echter Zufriedenheit führen.

Sollte es uns nicht gelingen, uns auf die Todeszeit vorzubereiten, in all ihrer Ungewissheit, werden wir das große Ziel nicht erreichen, das, was wir beim Sterben sicherlich benötigen werden.

Wenn wir unsere eigenen Unzulänglichkeiten nicht überwinden und uns nicht in unvoreingenommener, reiner Wahrnehmung üben, werden uns unsere Anhaftung und Abneigung davon abhalten, auf die Ebene des Mahayana zu gelangen.

Solange wir nicht reine Wunschgebete aufgrund von unablässigem Mitgefühl und Bodhichitta sprechen, in dem Wissen, dass es in den drei Bereichen bzw. sechs Klassen kein einziges Wesen gibt, das in der Vergangenheit nicht unser Vater oder unsere Mutter gewesen ist, werden wir den Schatz der Nächstenliebe nicht entdecken.

Solange unsere Hingabe nicht derart ist, dass wir unsere gütigen Lehrer als bedeutender als den Buddha betrachten, erhalten wir nicht den geringsten Teil ihres Segens.

Ohne den Segen auf authentische Weise zu erhalten, werden die zarten Keime der Erfahrung und Verwirklichung nicht sprießen.

རྟོགས་པ་ནང་ནས་མ་ཤར་ན་ཁ་བཤད་གོ་ཡུལ་སྐམ་པོས་བྱང་ཆུབ་ཀྱི་འབྲས་བུ་མི་ཐོབ།

མདོར་ན་རང་རྒྱུད་ཆོས་དང་མ་འདྲེས་ན།། ཆོས་པའི་གཟུགས་བརྙན་ཙམ་གྱིས་ནི་དགོས་པ་མི་འོང་།

ཚེ་སྲོག་འཚོ་བ་ལྷག་སྐྱོབ་ཙམ་ལ་བརྟེན་ཅིང་དགོས་མེད་སོམ།

བླ་མའི་རྣལ་འབྱོར་བསྒོམ་ཞིང་གསོལ་བ་རྩེ་གཅིག་ཏུ་གདབ་པ་དང་། དགེ་སྦྱོར་ཅི་བྱེད་ཐམས་ཅད་ཕ་མ་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་དུ་དམིགས།

སྐྱིད་སྡུག་ལེགས་ཉེས་ཅི་བྱུང་ཡང་བླ་མའི་ཐུགས་རྗེར་བསྒོམ། རང་རིག་རང་ཤར་འཛིན་མེད་ཀྱི་ཀློང་ནས་མ་བཅོས་བཟོ་མེད་ལྷུག་པར་གཞག རྣམ་རྟོག་གང་སྐྱེས་རང་ངོ་ཤེས་པར་བྱས་ནས་ཐམས་ཅད་ཆོས་ཉིད་ཀྱི་རོལ་པར་གྲོལ།

དམིགས་གཏད་མཚན་མའི་སྒོམ་རྒྱུ་སྤུ་ཙམ་མེད་པར་བྱས་ནས་ཀྱང་ཐ་མལ་འཁྲུལ་འཁྲུམས་ཀྱི་དབང་དུ་སྐད་ཅིག་ཀྱང་མི་གཏོང་བས། སྤྱོད་ལམ་ཀུན་ཏུ་དྲན་པ་ཡེངས་མེད་བྱས་ལ་སྣང་གྲག་ཚོགས་དྲུག་གང་བྱུང་ཅི་ཤར་ཐམས་ཅད་སྒྱུ་མའི་རྩལ་སྦྱོང་བྱས་པས་བར་དོ་ཉམས་འོག་ཏུ་འདུག །

Wenn sich Verwirklichung nicht von innen erhebt, werden trockene Erklärungen und theoretisches Verständnis nicht die Frucht des Erwachens herbeiführen.

Einfach ausgedrückt, ist es zwecklos, nur nach außen hin als Praktizierender aufzutreten, solange unser Geist nicht mit dem Dharma vereint ist.

Wir sollten uns auf eine einfache Lebensführung und Unterbringung beschränken und alles andere als unnötig erachten.

Praktiziere Guru Yoga, bete mit einsgerichteter Aufmerksamkeit und richte alle tugendhaften Handlungen auf das Wohl aller Wesen, deiner eigenen Eltern, aus.

Was immer dir widerfährt – sei es Glück oder Leid, Gutes oder Schlechtes – betrachte es als die Güte deines Lama.

Ruhe und entspanne dich, frei von jeglichem Greifen und ohne etwas künstlich zu erzeugen oder dir auszudenken, in der Ausdehnung, in der sich selbst erkennendes Rigpa spontan erhebt. Welche Gedanken auch entstehen mögen, erkenne ihre Essenz und lass sie alle auf diese Weise als die Entfaltung deiner eigenen innewohnenden Natur befreit sein.

Ohne die geringste Spur von etwas, das es in der Meditation zu kultivieren oder auf das es sich auszurichten gilt, hüte dich davor, auch nur für einen einzigen Augenblick in gewöhnliche Verwirrung abzugleiten. Bleib stattdessen bei allen Handlungen wachsam und unabgelenkt und übe dich darin, alles, was du siehst und hörst sowie alle weiteren

མདོར་ན་དུས་དང་རྣམ་པ་ཐམས་ཅད་དུ་ཅི་བྱེད་དམ་པའི་ཆོས་སུ་འགྲོ་བར་བྱས་ལ་དགེ་ཀུན་བྱང་ཆུབ་ཏུ་བསྔོ། དེ་ལྟར་མདོར་ན་བླ་མའི་ཐུགས་དགོངས་རྫོགས་ཤིང་བསྟན་པའི་ཞབས་ཏོག་འགྲུབ། ཕ་མའི་དྲིན་ལན་འཁོར་ཞིང་དོན་གཉིས་ལྷུན་གྲུབ་འབྱུང་བ་འདི་བཞིན་ཐུགས་ལ་གཞག་པར་ཞུ་ཞིང་།

བདག་དང་དངོས་སུ་འཕྲད་ཀྱང་གདམས་པ་འདི་ལས་ལྷག་པ་བཤད་རྒྱུ་མེད་པས། དུས་དང་རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་ཉམས་སུ་བཞེས་འཚལ།

རྒྱལ་བའི་དབང་པོ་ཀློང་ཆེན་རབ་འབྱམས་བཟང་པོས་གནང་རི་ཐོད་དཀར་གྱི་མགུལ་དུ་བཀོད་པ་དགེའོ།། ||

Sinneseindrücke als Spiel der Illusion zu erkennen. Hiermit vertraut zu sein wird dir im Bardo-Zustand helfen.

Kurz gesagt, sorge dafür, dass alles, was du tust, zu jeder Zeit und in allen Situationen im Einklang mit dem heiligen Dharma ist, und widme alles Tugendhafte dem Erlangen der Erleuchtung. Dadurch wirst du die Vision deiner Lamas erfüllen und den Lehren dienen. Du wirst die Güte deiner Eltern erwidern und dir selbst und anderen spontan von Nutzen sein. Bitte behalte dies im Sinn.

Selbst wenn wir uns von Angesicht zu Angesicht gegenüber stünden, könnte ich dir keine bedeutendere Anweisung als diese hier geben. Nimm sie dir also zu Herzen, zu allen Zeiten und in jeder Situation.

Der Gebieter der Siegreichen, Longchen Rabjam Zangpo, hat dies am Berghang von Gangri Tökar verfasst. Möge Tugend im Überfluss vorhanden sein!

༄། ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་གྱི་རྩ་བ་བཞུགས། །

རྗེ་བཙུན་བླ་མ་རྣམས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

རྒྱལ་བའི་གསུང་རབ་ཀུན་གྱི་སྙིང་པོའི་དོན། རྒྱལ་སྲས་དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བསྔགས་པའི་ལམ། །སྐལ་ལྡན་ཐར་འདོད་རྣམས་ཀྱི་འཇུག་ངོགས་དེ། །ཇི་ལྟར་ནུས་བཞིན་བདག་གིས་བཤད་པར་བྱ། །

གང་དག་སྲིད་པའི་བདེ་ལ་མ་ཆགས་ཤིང་། །དལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་བྱ་ཕྱིར་བརྩོན་པ་ཡིས། །རྒྱལ་བ་དགྱེས་པའི་ལམ་ལ་ཡིད་རྟོན་པའི། །སྐལ་ལྡན་དེ་དག་དང་བའི་ཡིད་ཀྱིས་ཉོན། །

རྣམ་དག་ངེས་འབྱུང་མེད་པར་སྲིད་མཚོ་ཡི། །བདེ་འབྲས་དོན་གཉེར་ཞི་བའི་ཐབས་མེད་ལ། །སྲིད་ལ་བརྐམ་པ་ཡིས་ཀྱང་ལུས་ཅན་རྣམས། །ཀུན་ནས་འཆིང་ཕྱིར་ཐོག་མར་ངེས་འབྱུང་བཙལ། །

Drei grundlegende Aspekte des Pfades

von Je Tsongkhapa Lobzang Drakpa

Verehrung den kostbaren, edlen Meistern!

1. Die Essenz aller Lehren der Buddhas,
   den Pfad, den die edlen Bodhisattvas rühmen,
   und die Pforte für all jene Glücklichen, die sich nach Befreiung sehnen,
   werde ich nun, so gut ich kann, darlegen.

2. Ihr, die ihr nicht an den Genüssen Samsaras hängt
   und euch darum bemüht, vollen Nutzen aus den Freiheiten und Vorteilen zu ziehen,
   ihr, die ihr dem Pfad folgt, der alle Buddhas freudig stimmt,
   ihr Glücklichen, hört mir gut zu, mit einem klaren und offenen Geist.

3. Solange es dir an *reiner Entsagung* mangelt, ist es unmöglich,
   den unaufhörlichen Durst nach Vergnügen im Ozean von Samsara zu stillen.
   Und da alle fühlenden Wesen in den Fesseln ihres Verlangens nach Existenz gefangen sind,
   musst du als Erstes den Entschluss fassen, frei zu sein.

དལ་འབྱོར་རྙེད་དཀའ་ཚེ་ལ་ལོང་མེད་པ། །ཡིད་ལ་གོམས་པས་ཚེ་འདིའི་སྣང་ཞེན་ལྡོག །ལས་འབྲས་མི་བསླུ་འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་རྣམས། །ཡང་ཡང་བསམ་པས་ཕྱི་མའི་སྣང་ཞེན་ལྡོག །

དེ་ལྟར་གོམས་པས་འཁོར་བའི་ཕུན་ཚོགས་ལ། །ཡིད་སྨོན་སྐད་ཅིག་ཙམ་ཡང་མི་སྐྱེ་ཞིང་། །ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་ཐར་པ་དོན་གཉེར་བློ། །བྱུང་ན་དེ་ཚེ་ངེས་འབྱུང་སྐྱེས་པ་ལགས། །

ངེས་འབྱུང་དེ་ཡང་རྣམ་དག་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱིས། །ཟིན་པ་མེད་ན་བླ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཀྱི། །ཕུན་ཚོགས་བདེ་བའི་རྒྱུ་རུ་མི་འགྱུར་བས། །བློ་ལྡན་རྣམས་ཀྱིས་བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་བསྐྱེད། །

ཤུགས་དྲག་ཆུ་བོ་བཞི་ཡི་རྒྱུན་གྱིས་ཁྱེར། །བཟློག་དཀའ་ལས་ཀྱི་འཆིང་བ་དམ་པོས་བསྡམས། །བདག་འཛིན་ལྕགས་ཀྱི་དྲ་བའི་སྦུབས་སུ་ཚུད། །མ་རིག་མུན་པའི་སྨག་ཆེན་ཀུན་ནས་འཐིབས། །

4. Die Freiheiten und Vorteile sind selten, wir
dürfen keine Zeit verschwenden –
denke darüber immer wieder nach und vertreibe
somit jede Anhaftung an dieses Leben.
Um die Anhaftung an zukünftige Leben zu
beseitigen, kontempliere immer wieder
über die unfehlbaren Resultate des Karma und
das Leid in Samsara.

5. Wenn du dir angewöhnt hast, auf diese Weise
zu denken,
und sich kein Schimmer von Hoffnung auf die
Freuden Samsaras mehr in dir regt
und du dich Tag und Nacht nach Befreiung sehnst,
dann ist der Zeitpunkt gekommen, in dem wahre
Entsagung entstanden ist.

6. Sollte diese Entsagung jedoch nicht mit der *reinen
Motivation von Bodhichitta* verbunden sein,
wird sie nicht zu einer Ursache für die
vollkommene Glückseligkeit unübertroffener
Erleuchtung werden.
Wer weise ist, sollte daher höchstes Bodhichitta
entwickeln.

7. Die Wesen werden von der gewaltigen Strömung
der vier Flüsse mitgerissen,[1]
sind gefesselt mit den engen Ketten ihres Karma,
die sich so schwer lösen lassen,
gefangen in der eisernen Falle ihres Greifens nach
einem Selbst
und verschleiert von der tiefen Dunkelheit der
Unwissenheit.

---

1 Gemäß Ngulchu Dharmabhadra bezieht sich dies entweder auf das Leiden an Geburt, Alter, Krankheit und Tod oder auf die vier Flüsse von Verlangen, Werden, Unwissenheit und Überzeugung.

སུ་མེད་སྲིད་པར་སྐྱེ་ཞིང་སྐྱེ་བ་ཟུ། །སྡུག་བསྔལ་གསུམ་
གྱིས་རྒྱུན་ཆད་མེད་པར་མནར། །གནས་སྐབས་འདི་འདྲར་
གྱུར་པའི་མ་རྣམས་ཀྱི། །ངང་ཚུལ་བསམས་ནས་སེམས་
མཆོག་བསྐྱེད་པར་མཛོད། །

གནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་མི་ལྡན་ན། །ངེས་
འབྱུང་བྱང་ཆུབ་སེམས་ལ་གོམས་བྱས་ཀྱང་། །སྲིད་པའི་
རྩ་བ་བཅད་པར་མི་ནུས་པས། །དེ་ཕྱིར་རྟེན་འབྲེལ་རྟོགས་
པའི་ཐབས་ལ་འབད། །

གང་ཞིག་འཁོར་འདས་ཆོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །རྒྱུ་འབྲས་
ནམ་ཡང་བསླུ་བ་མེད་མཐོང་ཞིང་། །དམིགས་པའི་གཏད་སོ་
གང་ཡིན་ཀུན་ཞིག་པ། །དེ་ནི་སངས་རྒྱས་དགྱེས་པའི་ལམ་
ལ་ཞུགས། །

སྣང་བ་རྟེན་འབྲེལ་བསླུ་བ་མེད་པ་དང་། །སྟོང་པ་ཁས་ལེན་བྲལ་
བའི་གོ་བ་གཉིས། །ཇི་སྲིད་སོ་སོར་སྣང་བ་དེ་སྲིད་དུ། །ད་
དུང་ཐུབ་པའི་དགོངས་པ་རྟོགས་པ་མེད། །

8. Immer wieder aufs Neue werden sie im
unendlichen Samsara wiedergeboren
und erleben fortwährend die Qualen der drei
Arten von Leiden.[1]
Das ist die gegenwärtige Situation all deiner
Mütter aus früheren Leben –
denke über ihr Not nach und entwickle höchstes
Bodhichitta.

9. Sollte es dir an der *Weisheit* mangeln, die die
Natur der Dinge erkennt,
wird dir selbst deine wachsende Vertrautheit mit
Entsagung und Bodhichitta
nicht helfen, die bedingte Existenz an ihrer
Wurzel zu durchtrennen.
Übe dich daher in den Methoden, die dir ein
Verständnis des abhängigen Entstehes vermitteln.

10. Jene, die erkennen, dass Ursache und
Wirkung unfehlbar
für alle Phänomene von Samsara und Nirvana gelten,
und für die jegliche Objekte konzeptueller
Ausrichtung erloschen sind,
haben den Pfad eingeschlagen, der alle Buddhas
freudig stimmt.

11. Das Verständnis, dass sich Erscheinungen
unfehlbar in Abhängigkeit erheben,
und das Verständnis, dass sie leer sind und sich
aller Behauptungen entziehen –
so lange dir diese beiden als voneinander getrennt
erscheinen,
wirst du die Weisheit des Buddha nicht
verwirklichen können.

---

1 Das Leid des Leidens, das Leid durch Veränderung und das alles durchdringende Leid der bedingten Existenz.

ནམ་ཞིག་རེས་འཇོག་མེད་པར་ཅིག་ཅར་དུ། །རྟེན་འབྲེལ་མི་
བསླུ་མཐོང་བ་ཙམ་ཉིད་ནས། །ངེས་ཤེས་ཡུལ་གྱི་འཛིན་སྟངས་
ཀུན་ཞིག་ན། །དེ་ཚེ་ལྟ་བའི་དཔྱད་པ་རྫོགས་པ་ལགས། །
གཞན་ཡང་སྣང་བས་ཡོད་མཐའ་སེལ་བ་དང་། །སྟོང་པས་མེད་
མཐའ་སེལ་ཞིང་སྟོང་པ་ཉིད། །རྒྱུ་དང་འབྲས་བུར་འཆར་བའི་ཚུལ་
ཤེས་ན། །མཐར་འཛིན་ལྟ་བས་འཕྲོག་པར་མི་འགྱུར་རོ། །
དེ་ལྟར་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་གྱི། །གནད་རྣམས་རང་
གིས་ཇི་བཞིན་རྟོགས་པའི་ཚེ། །དབེན་པ་བསྟེན་ཏེ་བརྩོན་
འགྲུས་སྟོབས་བསྐྱེད་ནས། །གཏན་གྱི་འདུན་མ་མྱུར་དུ་
སྒྲུབས་ཤིག་བུ། །

ཞེས་པ་འདི་ནི་མང་དུ་ཐོས་པའི་དགེ་སློང་བློ་བཟང་གྲགས་པའི་དཔལ་
གྱིས་ཚ་ཁོ་དཔོན་པོ་ངག་དབང་གྲགས་པ་ལ་གདམས་པའོ།། །།

12. Wenn sie sich allerdings gleichzeitig erheben, nicht
eines nach dem anderen sondern beide gemeinsam,
stellt sich durch die bloße Wahrnehmung des
unfehlbaren abhängigen Entstehens
eine Gewissheit ein und jegliches falsches
Verständnis kommt zum Erliegen –
in dem Moment erreicht das Unterscheidungsvermögen
der Sicht seine Vollkommenheit.

13. Versteht du, dass Erscheinungen das Extrem der
Existenz beseitigen,
während das Extrem des Nichts durch Leerheit
aufgelöst wird,[1]
und gelangst du auch zu dem Verständnis, dass sich
Leerheit als Ursache und Wirkung erhebt,
dann werden dir Sichtweisen, die ein Anhaften an
Extreme zur Folge haben, nichts mehr
anhaben können.

14. Wenn du auf diese Weise die wesentlichen Punkte der
drei grundlegenden Aspekte des Pfades richtig
verstanden hast,
begib dich in die Abgeschiedenheit, lieber Sohn,
verstärke deinen Eifer
und erreiche rasch das letztendliche und
dauerhafte Ziel.

Diesen Ratschlag gab der Bhikshu umfassender Gelehrsamkeit, Lobzang Drakpe Pal, an Tsakho Önpo Ngawang Drakpa.

---

1 Für gewöhnlich wird gesagt, dass die Tatsache, dass Dinge erscheinen, das Extrem des Nihilismus unterbindet bzw. die Überzeugung, dass Dinge überhaupt nicht existieren, und dass Leerheit das Extrem des Ewigkeitsdenkens beseitigt bzw. die Überzeugung, dass Dinge wirklich vorhanden sind. Hier geht Tsongkhapa einen Schritt weiter und sagt, dass die Tatsache, dass Dinge erscheinen, das Extrem beseitigt, Dinge als tatsächlich existierend anzusehen, denn damit Dinge erscheinen können, müssen sie frei von einer innewohnenden Existenz sein. Darüberhinaus beseitigt die Tatsache, dass Dinge leer sind, das Extrem der Nicht-Existenz, weil Dinge nur aufgrund ihrer Leerheit erscheinen können.

༄། སྐྱབས་མགོན་ཞབས་དཀར་བའི་གསུང་མགུར་བཞུགས། །

རང་ཉིད་ཐོག་མའི་དུས་ནས་ད་ལྟའི་བར། །དྲིན་གྱིས་བསྐྱངས་པའི་མར་གྱུར་སེམས་ཅན་གྱིས། །ད་ལྟ་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་བ་སྙིང་རེ་རྗེ། །

ཚ་བའི་དུས་སུ་བསིལ་སྟེར་དྲིན་ཅན་མ། །ལ་ལ་ད་ལྟ་ཚ་དམྱལ་བརྒྱད་དུ་སྐྱེས། །ཚ་བའི་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་བ་སྙིང་རེ་རྗེ། །

གྲང་བའི་དུས་སུ་དྲོད་ཀྱིས་བསྐྱངས་པའི་མ། །ལ་ལ་ད་ལྟ་གྲང་དམྱལ་བརྒྱད་དུ་སྐྱེས། །གྲང་བའི་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་བ་སྙིང་རེ་རྗེ། །

བཀྲེས་སྐོམ་དུས་སུ་བཟའ་བཏུང་སྟེར་བའི་མ། །ལ་ལ་ད་ལྟ་ཡི་དྭགས་གནས་སུ་སྐྱེས། །བཀྲེས་སྐོམ་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་བ་སྙིང་རེ་རྗེ། །

བྱམས་པས་རྟག་ཏུ་བསྐྱངས་པའི་དྲིན་ཅན་མ། །ལ་ལ་ད་ལྟ་དུད་འགྲོའི་གནས་སུ་སྐྱེས། །བཀོལ་སྤྱོད་སྡུག་བསྔལ་མྱོང་བ་སྙིང་རེ་རྗེ། །

Ein Lied des Mitgefühls

von Shabkar Tsokdruk Rangdrol

Mein Herz schlägt für alle, die in diesem Moment
leiden –
meine eigenen Mütter, die mich so liebevoll umsorgt
haben,
seit jeher, von Anbeginn aller Zeit bis jetzt.

Jene gütigen Mütter haben mich erfrischt, als mir
heiß war,
doch nun wurden einige in den acht heißen Höllen
wiedergeboren,
und werden von sengender Hitze gequält –
aus tiefstem Herzen fühle ich mit ihnen!

Jene Mütter haben mich gewärmt, als ich fror,
doch nun wurden einige in den acht kalten Höllen
wiedergeboren
und werden von klirrender Kälte gequält –
aus tiefstem Herzen fühle ich mit ihnen!

Jene Mütter haben mich mit Essen und Trinken
versorgt, als ich hungrig und durstig war,
doch nun wurden einige im Bereich der Pretas
wiedergeboren
und werden von Hungersnot und Dürre gequält –
aus tiefstem Herzen fühle ich mit ihnen!

Jene gütigen Mütter haben sich stets liebevoll um
mich gekümmert,
doch nun wurden einige unter den Tieren wiedergeboren
und werden durch Knechtschaft und Ausbeutung
gequält – aus tiefstem Herzen fühle ich mit ihnen!

བརྗེ་བས་གང་འདོད་སྟེར་བའི་དྲིན་ཅན་མ། །ལ་ལ་དཱ་ལྷ་མི་ཡི་གནས་ལུ་སྐྱེས། །ན་འཆིའི་སྡུག་བསྔལ་སྐྱོང་བ་སྙིང་རེ་རྗེ། །

གསོད་པ་ཀུན་ལས་སྐྱོབ་པའི་དྲིན་ཅན་མ། །ལ་ལ་དཱ་ལྷ་ལྷ་མིན་གནས་ལུ་སྐྱེས། །འཐབ་རྩོད་སྡུག་བསྔལ་སྐྱོང་བ་སྙིང་རེ་རྗེ། །

ཕན་པ་ཁོནས་སྐྱོང་བའི་དྲིན་ཅན་མ། །ལ་ལ་དཱ་ལྷ་ལྷ་ཡི་གནས་ལུ་སྐྱེས། །འཕོ་ལྟུང་སྡུག་བསྔལ་སྐྱོང་བ་སྙིང་རེ་རྗེ། །

འཁོར་བའི་སྡུག་བསྔལ་རང་སངས་འགྱུར་དུས་མེད། །རང་ལ་དཱ་ལྷ་སྐྱོབ་པའི་ནུས་པ་མེད། །སྡུག་བསྔལ་སྐྱོང་བའི་མ་རྣམས་སྙིང་རེ་རྗེ། །

དེ་ལྟར་འགྲོ་བའི་སྡུག་བསྔལ་བསམས་ཚོ་ན། །དེ་རིང་ནངས་པར་གཉིས་ཀྱི་དེ་རིང་ཡང་། །སངས་རྒྱས་གོ་འཕང་ཐོབ་ན་སྙམ་པ་བྱུང་། །

Jene gütigen Mütter haben mir alles, was ich
begehrte, voller Liebe gegeben,
doch nun wurden einige unter den Menschen
wiedergeboren
und werden von den Schmerzen des Alterns und
Sterbens gequält – aus tiefstem Herzen fühle ich
mit ihnen!

Jene gütigen Mütter haben mich vor jeglichem
Unheil bewahrt,
doch nun wurden einige unter den Asuras
wiedergeboren
und werden von Zwietracht und Streit gequält –
aus tiefstem Herzen fühle ich mit ihnen!

Jene gütigen Mütter haben mich großgezogen und
mir nur Gutes getan,
doch nun wurden einige unter den Göttern
wiedergeboren
und werden von Tod und Wiedergeburt gequält –
aus tiefstem Herzen fühle ich mit ihnen!

Allein habt ihr keine Chance, Samsaras Qualen zu
entrinnen,
und im Moment fehlt euch die Kraft, euch selbst ein
Schutz zu sein –
oh meine Mütter, die ihr all dies Leid ertragen müsst –
aus tiefstem Herzen fühle ich mit ihnen!

Wenn ich mir dieses Leid vorstelle, das wir alle
erdulden müssen, denke ich mir:

བདག་ནི་མྱུར་བ་མྱུར་དུ་སངས་རྒྱས་ནས། །མ་གྱུར་སེམས་ཅན་ཡོངས་ཀྱི་སྡུག་བསྔལ་བསལ་ལ། །ཐམས་ཅད་བདེ་ལ་འགོད་པའི་སྨོན་ལམ་འཚལ། །

ཞེས་པ་འདི་ཡང་མཚམས་ཁང་སྒོར་ལྷོ་གོས་ཡེ་མེད་པའི་དན་སློང་མང་པོ་ཡང་ཡང་སློང་དུ་འོངས་པས་རྐྱེན་བྱས། མ་གྱུར་འགྲོ་བ་ཡོངས་ལ་སྙིང་རྗེ་ཤས་མི་བཟོད་པ། མཆིམ་འབྲུགས་པ་ཚོམ་ཞིག་བྱུང་བའི་དུས་སུ་བྲིས་པའོ། །

„Könnte ich doch nur Erleuchtung erlangen!
Lass es nicht erst morgen, sondern lass es heute geschehen!“

Möge ich schnell, so rasch wie möglich, den erwachten Zustand erlangen
und, nachdem ich ihn erreicht habe, das Leid aller Wesen beseitigen
und sie alle zu vollkommener Glückseligkeit führen, darum bitte ich!

Als Scharen von armen Menschen, denen es stets an ausreichend Nahrung und Kleidung fehlte, immer wieder zum Betteln an die Tür meiner Retreat-Hütte kamen, erhob sich aus der Tiefe meines Herzens ein unerträgliches Mitgefühl, und ich schrieb, unter vielen Tränen, diese Worte nieder.

༄། བསྐལ་མང་གོང་ནས།

ན་མོ་གུ་རུ།

བསྐལ་མང་གོང་ནས་གཡོ་སྒྱུ་སྤངས་པའི་ཐུགས། །བཅོས་མའི་ཚུལ་སྤངས་དྲང་ཞིང་བདེན་པའི་གསུང་། །ཚུལ་འཆོས་མི་མངའ་ཚུལ་དང་མཐུན་པའི་སྐུ། །ཐུབ་པ་དྲང་སྲོང་ཆེན་པོ་ལ་ཕྱག་འཚལ། །

ཐུབ་པ་དེ་སྲས་བདེན་པའི་དོན་གཟིགས་པའི། །བདེན་གསུང་མངའ་བ་བདེན་ཚིག་གྲུབ་པའི་ཚོགས། །ཐེག་པ་གསུམ་གྱི་ཐར་པའི་ལམ་ཞུགས་པ། །དེ་དག་ཀུན་ལ་གུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

བདག་ནི་དེང་ནས་སྐྱེ་དང་ཚེ་རབས་སུ། །རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཁྱེད་དང་མི་འབྲལ་ཞིང་། །རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཁྱེད་ཀྱིས་རྗེས་བཟུངས་ནས། །རྒྱལ་བ་སྲས་བཅས་ཁྱེད་བཞིན་འགྲུབ་པར་ཤོག །

Wunsch und Bestreben, Bodhichitta zu erwecken, in all seiner Reinheit und Erhabenheit

von Patrul Rinpoche

Namo Guru!

Dein Geist hat sich, vor vielen Zeitaltern,
von allen Täuschungen befreit,
deine Sprache, ehrlich und wahrhaftig,
ist frei von jeder Falschheit,
die Handlungen deines Körpers sind diszipliniert
und aufrichtig –
großer Heiliger, authentisch und weise, vor dir
verbeuge ich mich!

Erben des Buddha, die ihr die letztendliche
Bedeutung erkannt habt,
Verkünder der Wahrheit, die ihr über prophetische
Kraft verfügt,
ihr, die ihr mittels der drei Fahrzeuge auf dem Weg
zur Befreiung seid –
vor euch allen verbeuge ich mich hingebungsvoll!

Von jetzt an, in allen zukünftigen Wiedergeburten,
in all meinen Leben,
möge ich von euch, Buddhas und Bodhisattvas,
niemals getrennt sein!
Buddhas und Bodhisattvas, bitte nehmt mich als
euren Schüler an!
Buddhas und Bodhisattvas, lasst mich erreichen, was
auch ihr erreicht habt!

ལུས་སྤྱོད་ཚུལ་འཆོས་མེད་པར་དུལ་བ་དང་། །ངག་ཚིག་རྫུན་གཏམ་མེད་པར་བདེན་པ་དང་། །སེམས་སྤྱོད་གཡོ་སྒྱུ་མེད་པར་དྲང་བ་ཡིས། །ཆོས་མཐུན་གྲོགས་དང་བཤེས་གཉེན་བསྟེན་པར་ཤོག །

ཐར་པའི་ལམ་ལ་དང་པོ་འཇུག་པའི་སྒོ། །འཁོར་བའི་གནས་ནས་དང་པོ་གྲོལ་བའི་ལམ། །ཉམས་ལེན་ཆོས་རྣམས་ཀུན་གྱི་དང་པོའི་འགོ །བཅོས་མིན་ངེས་འབྱུང་རྒྱུད་ལ་སྐྱེ་བར་ཤོག །

ཡོད་ན་སངས་རྒྱས་སྒྲུབ་ལ་ངེས་ཚིག་ཅིང་། །མེད་ན་སངས་རྒྱས་སྒྲུབ་ལ་ཐབས་ཆག་པ། །སངས་རྒྱས་སྒྲུབ་པའི་ས་བོན་མ་ནོར་བ། །རྣམ་དག་བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་བསྐྱེད་པར་ཤོག །

གོང་ནས་གོང་དུ་བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་འཕེལ། །ཚེ་རབས་ཀུན་ཏུ་བྱང་ཆུབ་སེམས་མི་བརྗེད། །ཡང་དང་ཡང་དུ་བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྒོམས་ནས། །བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་སྤྱོད་ལ་འཇུག་པར་ཤོག །

Die Handlungen meines Körpers –
mögen sie diszipliniert und aufrichtig sein.
Meine Sprache – möge sie ehrlich sein, frei von Lüge oder Trug.
Mein Geist – möge er authentisch sein, frei von Schlichen oder List.
Möge ich mich auf spirituelle Lehrer und echte Dharma-Freunde stützen!

Der erste Zugang zum Pfad zur Befreiung;
der erste Fluchtweg, um den Gefahren Samsaras zu entrinnen;
der Auftakt zu allen Dharma-Praktiken:
echte Entsagung – möge sie in meinem Geist entstehen!

Besitze ich sie, habe ich alles, was ich zum Erlangen der Erleuchtung brauche,
fehlt sie jedoch, besteht keine Möglichkeit zum Erwachen.
Der unumstrittene Samen, der zur Buddhaschaft führt –
möge ich vollkommen reines und erhabenes Bodhichitta erwecken!

Möge erhabenes Bodhichitta weiter und weiter zunehmen.
Möge Bodhichitta in all meinen Leben niemals in Vergessenheit geraten.
Möge ich immer wieder über Bodhichitta meditieren,
und mich stets in der Lebensweise eines Bodhisattva üben!

ཐུབ་པ་མཆོག་དང་འཇམ་དཔལ་དཔའ་བོ་དང་། །ཀུན་ཏུ་བཟང་པོའི་སྤྱོད་པ་གང་ཡིན་པ། །བདག་གི་ཚེ་རབས་སྤྱོད་ཀུན་དེ་འདྲ་བས། །གྱུར་ནས་དོན་གཉིས་སྤྱོད་པ་ལྷུན་གྲུབ་ཤོག །

ཚེ་གཅིག་སངས་རྒྱས་སྒྲུབ་པའི་ལམ་བཟང་ཅན། །དུས་གཅིག་དོན་གཉིས་སྒྲུབ་པའི་ཐབས་མཁས་པོ། །རྩོལ་གཅིག་འཁོར་འདས་དབྱེར་མེད་ལྟ་བ་ཡིས། །ལམ་གཅིག་རྡོ་རྗེ་ཐེག་པར་འཇུག་པར་ཤོག །

ལམ་འདིའི་ལམ་སྒོམ་རྡོ་རྗེ་འཛིན་པའི་ཚོགས། །ཀུན་ལ་བདེ་སྟོང་བསྐྱེད་པའི་གྲོགས་བགྱིད་ཅིང་། །ལྷན་ཅིག་སྐྱེས་པ་མཚོན་པའི་སྒོར་གྱུར་པའི། །ལམ་གཅིག་མཁའ་འགྲོའི་གླིང་དུ་རོལ་བར་ཤོག །

བཅོས་མ་སྤྲངས་པའི་སེམས་ཉིད་གཉུག་མའི་ཞལ། །བཅོས་མ་མིན་པར་རང་ངོ་རྗེན་པར་མཐོང་། །བཅོས་སླད་བྲལ་བའི་མཉམ་བཞག་རྒྱུན་བསྐྱངས་ཏེ། །བཅོས་མེད་དོན་གྱི་འབྲས་བུ་ཐོབ་པར་ཤོག །

Welcher Art die erleuchteten Handlungen des großen
Weisen,
des heldenhaften Manjushri oder Samantabhadras
auch sein mögen,
mögen meine Taten, in all meinen Leben, den ihren
gleichkommen,
und möge ich spontan mein eigenes Wohlergehen
und das der anderen bewirken!

Der exzellente Pfad, der innerhalb eines einzigen
Lebens zur Buddhaschaft führt,
mit geschickten Methoden, die gleichzeitig uns selbst
wie auch anderen nutzen,
und mit der Sicht von nur einer Realität, in der
Samsara und Nirvana untrennbar sind –
möge ich diesen einzigartigen Weg des Vajra-
Fahrzeugs einschlagen!

Scharen von Vajra-Haltern, die die Herangehensweise
dieses Pfades kultivieren,
und die sich jene als Gefährtinnen nehmen,
die glückselige Leerheit herbeiführen,
um so die Einführung in gleichzeitig entstehende
Weisheit zu bewirken –
möge ich mich dieses einzigartigen Pfades im Bereich
der Dakinis erfreuen!

Das Antlitz meiner ursprünglichen Natur,
der Geist selbst, unverändert gelassen,
meine eigene Essenz, völlig unverfälscht –
möge ich sie unverhüllt erblicken!
Möge ich eine Meditation aufrechterhalten, die keine
Spur von Veränderung zeigt,
und dadurch die letztendliche Frucht erlangen,
die frei von allem künstlich Erzeugtem ist!

གནས་སྐབས་སུ་ཡང་བསམ་པའི་དོན་ཀུན་འགྲུབ། །གསོན་པའི་ཚེ་ན་བསམ་པ་ངན་པ་མེད། །འཆི་བའི་ཚེ་ན་གནད་གཅོད་སྡུག་བསྔལ་མེད། །ཤི་ནས་འཁྲུལ་སྣང་འཇིགས་སྐྲག་མེད་པར་ཤོག །

བདག་མཐོང་ཐོས་དང་དྲན་རེག་འགྲོ་བ་ཀུན། །ངེས་འབྱུང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དང་ལྡན་ཅིག་སྐྱེས། །དེ་ལྟར་རིག་པ་དེ་བཞིན་རྒྱུད་སྐྱེས་ནས། །མྱུར་དུ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པར་ཤོག །

སངས་རྒྱས་ཉི་མ་མཚན་དཔེའི་ཞལ་མཐོང་ཞིང༌། །དམ་ཆོས་ཉི་མ་སྙིང་གི་བདུད་རྩིར་སྤྱོད། །དགེ་འདུན་ཉི་མ་ཐར་པའི་གྲོགས་གྱུར་ནས། །མཆོག་གསུམ་ཉི་མའི་འོད་དང་མི་འབྲལ་ཤོག །

སྒྲུབ་པ་པོ་ཉི་མའི་ཐུགས་བཞེད་བཞིན་བཙུན་གཟུགས་དཔལ་དགེས་བྲིས་པའོ། །དགེའོ། །

Mögen bis dahin all meine Wünsche in Erfüllung gehen!
Möge ich, solange ich lebe, keine negativen
Absichten hegen,
und möge mir, wenn ich sterbe, ein qualvoller Tod
erspart bleiben.
Möge ich nach meinem Tod keine Angst vor
verblendeten Erscheinungen haben!

Mögen alle, die mich sehen, mich hören, an mich denken
oder auf irgendeine Art mit mir in Kontakt kommen,
Entsagung, Bodhichitta und gleichzeitig entstehende
Weisheit entwickeln,
und möge sich gleichermaßen Rigpa in ihrem Geist
erheben, genau wie es ist,
damit sie rasch zu vollkommener Buddhaschaft gelangen!

Möge ich den sonnengleichen Buddha, mit seinen
Zeichen und Merkmalen, erblicken,
möge ich in meinem Herzen den Nektar des
sonnengleichen Dharma kosten
und möge mich die sonnengleiche Sangha [auf dem
Weg] zur Befreiung begleiten –
möge ich niemals vom Licht dieser drei sonnengleichen
Allerhöchsten getrennt sein![1]

Um die Wünsche des Praktizierenden Nyima zu erfüllen, wurde dies von Palge, dem bloßen Abglanz eines authentischen Mönchs, verfasst. Möge Tugend im Überfluss vorhanden sein!

1 *Hier bedient sich Patrul Rinpoche eines Wortspiels: Nyima bedeutet Sonne und ist gleichzeitig der Name der Person, die dieses Gebet erbeten hat.*

༄། སྨོན་ལམ་ཚིགས་ལ་བཅད་པ།

ཁྲིད་ན་བསྙེན་བཀུར་བྱ་བའི་ཞིང་། །ཕྱུག་ན་ཡུལ་གྱིས་འབོད་པའི་ཡུལ། །ཚེ་འདིའི་རེ་ལ་ཕྱི་མའི་སྐྱབས། །པདྨ་འབྱུང་གནས་སྤྱན་རས་གཟིགས། །དྲིན་ཆེན་རྗེ་བའི་བླམ་གསུམ། །

མཚན་དང་རྣམ་འགྱུར་ཐ་དད་ཀྱང་། །དགོངས་ཀློང་མཇོད་པ་དབྱེར་མེད་ཕྱིར། །སོ་སོར་མི་འཛིན་གཅིག་ཏུ་བསྒུ། །གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ཐུགས་རྗེས་ཟུངས། །དུས་རྣམ་ཀུན་ཏུ་བྱིན་གྱིས་རློབས། །

དལ་འབྱོར་མི་ལུས་ཐོབ་དུས་སུ། །སྙིང་པོའི་ལྷ་ཆོས་འགྲུབ་པར་ཤོག །

ཚེ་ཐུང་དགུན་ཉི་འདྲ་བ་འདི། །དོན་ལྡན་ཆོས་ལ་འབྲིལ་བར་ཤོག །

Wunschgebete in Übereinstimmung mit dem Dharma

von Dodrupchen Jikme Tenpe Nyima

Wenn ich glücklich bin, seid ihr es, die ich achte und verehre;
wenn ich leide, seid ihr es, die ich um Hilfe bitte.
Ihr seid die Quelle meiner Hoffnung in diesem Leben und der Schutz fürs nächste –
Padmasambhava, Avalokiteshvara und mein gütiger Wurzellehrer.

Obwohl ihr diese verschiedenen Namen und Formen annehmt,
seid ihr in eurer umfassenden Weisheit und in euren Handlungen nicht verschieden.
Ohne euch also als voneinander getrennt zu sehen, sondern zu einem verschmolzen –
bete ich zu euch: Nehmt euch in eurem Mitgefühl meiner an!
Zu allen Zeiten und in allen Situationen, inspiriert mich mit eurem Segen!

Jetzt, da ich diese menschliche Existenz mit ihren Freiheiten und Vorteilen erlangt habe,
lasst mich die entscheidenden Lehren bewältigen.

Das Leben gleicht einem Wintertag, es ist von kurzer Dauer.
Lasst es mich also dem widmen, was bedeutsam ist: dem Dharma!

གདོང་ཐུག་འཆི་བ་བྱུང་ཙ་ན། །ཆོས་ཀྱི་ར་མདའ་སླེབ་པར་ཤོག །

ཐག་རིང་ཕྱི་མར་འགྲོ་བའི་ཚེ། །ཆོས་ཀྱི་ལམ་རྒྱུགས་མང་བར་ཤོག །

ཚེ་འདིར་ཆོས་ཀྱི་ས་བོན་ཐེབས། །ཕྱི་མ་ལོ་ཏོག་ལེགས་པར་ཤོག །

གར་སྐྱེས་གང་དུ་སོང་ནའང་། །ཆོས་ཀྱི་བག་ཆགས་སད་པར་ཤོག །

སྐྱིད་སྡུག་ལེགས་ཉེས་ཅི་བྱུང་ཡང་། །བློ་གཏད་ཆོས་ལ་བྱེད་པར་ཤོག །

ཆོས་ཀྱི་འདུག་སྒོམ་ནོར་བ། །དད་པའི་རྩ་བ་བརྟན་པར་ཤོག །

ཆོས་ཀྱི་གཞི་མ་མ་འཆུགས་པ། །མི་འཚོའི་བརྟུལ་ཞུགས་བརླིང་བར་ཤོག །

ཆོས་ཀྱི་སྲོག་ཤིང་མ་ཡོ་བ། །བདེན་པའི་གཞུང་ལམ་སྲོང་བར་ཤོག །

ཆོས་ཀྱི་ཉིང་ཁུ་མ་བསླད་པ། །བྱང་ཆུབ་སེམས་གཉིས་འབྱོངས་པར་ཤོག །

Sollte ich unerwartet vom Tod überrascht werden,
lasst mir die Lehren schnell zu Hilfe eilen!

Wenn ich mich auf die lange Reise ins nächste Leben
begebe,
lasst mich über einen reichhaltigen Vorrat an Dharma
verfügen!

Indem ich den Samen des Dharma in diesem Leben säe,
lasst mich üppige Früchte im nächsten ernten!

Wo auch immer ich geboren werde, was auch immer
mein Bestimmungsort sein mag,
lasst meine Neigung zum Dharma erwachen!

Ob Freude oder Kummer, Gutes oder Schlechtes –
was immer mir widerfährt,
lasst mich stets Vertrauen zum Dharma haben!

Da es der unfehlbare Zugang zum Dharma ist,
lasst die Wurzeln meines Vertrauens kräftig sein!

Da es die eindeutige Grundlage des Dharma ist,
lasst mein Geübtsein in Gewaltlosigkeit solide sein!

Da es das Rückgrat des Dharma ist,
lasst mich dem Pfad folgen, der der wahren Natur
der Dinge entspricht!

Da es die reine Essenz des Dharma ist,
lasst mich Bodhichitta in seinen beiden Aspekten
beherrschen!

དམ་ཆོས་རྒྱལ་པོ་ཡི་གེ་དྲུག །གཡེལ་མེད་བཟླས་སྒོམ་བྱེད་པར་ཤོག །

ཆོས་བཞིན་སྒྲུབ་ལ་བར་ཆད་མེད། །མཐུན་རྐྱེན་ཡིད་བཞིན་འཛོམ་པར་ཤོག །

བླ་མ་ལྷ་ལ་དཔང་བཙོལ་ནས། །སྨོན་ལམ་ཆོས་ལ་བཏབ་པ་འདི། །བཏབ་སར་ཐེབས་ཤིན་ཕྱིར་མི་ལྡོག །རྒྱུད་ནོས་མེད་པར་འགྲུབ་པར་ཤོག །

དད་ལྡན་དགེ་བླ་འཕན་དར་གྱི་ངོར་བསྟན་ཉིས་བྲིས།། ༎

Da das Sechs-Silben-Mantra der König aller
Praktiken ist,
lasst es mich unerschütterlich rezitieren und darüber
meditieren!

Möge ich das Dharma auf authentische Weise und
ohne Hindernisse vollenden,
und von günstigen Umständen im Überfluss begleitet
sein, ganz meinen Wünschen entsprechend!

Indem ich die Lehrer und Gottheiten als meine
Zeugen nehme,
mögen diese meine Wunschgebete hinsichtlich des
Dharma
auf fruchtbaren Boden stoßen, und mögen sie,
unfehlbar,
in Erfüllung gehen und niemals vergeudet sein!

Verfasst von Tenpe Nyima für den hingebungsvollen Drala Pendar.

Wunschgebete

༄། བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་རིན་པོ་ཆེ། །

changchub sem chok rinpoche
Oh erhabenes und kostbares Bodhichitta:

མ་སྐྱེས་པ་རྣམས་སྐྱེ་གྱུར་ཅིག །

ma kyepa nam kye gyur chik
Möge es in jenen erwachen, in denen es nicht erwacht ist.

སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་དང་། །

kyepa nyampa mepa dang
Möge es niemals abnehmen, wo es erwacht ist,

གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག །

gong ne gong du pelwar shok
sondern weiter und weiter anwachsen!

བྱང་ཆུབ་སེམས་དང་མི་འབྲལ་ཞིང་། །

changchub sem dang mi dral shying
Mögen sie nicht von Bodhichitta getrennt sein,

བྱང་ཆུབ་སྤྱོད་ལ་གཞོལ་བ་དང་། །

changchub chö la shyölwa dang
sondern immer nach erleuchtetem Handeln streben:

སངས་རྒྱས་རྣམས་ཀྱིས་ཡོངས་བཟུང་ཞིང་། །

sangye nam kyi yong zung shying
Mögen die Buddhas ihnen zugetan sein

བདུད་ཀྱི་ལས་རྣམས་སྤོང་བར་ཤོག །

dü kyi le nam pongwar shok
und mögen sie schädliche Handlungen unterlassen.

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ཀྱིས་ནི། །

changchub sempa nam kyi ni
Mögen die guten Wünsche der Bodhisattvas

འགྲོ་དོན་ཐུགས་ལ་དགོངས་འགྲུབ་ཤོག །

dro dön tuk la gong drup shok
zum Wohle aller Wesen erfüllt werden.

མགོན་པོ་ཡིས་ནི་གང་དགོངས་པ། །

gönpo yi ni gang gongpa
Was immer die Beschützer für sie im Sinn haben:

སེམས་ཅན་རྣམས་ལ་བདེ་འབྱོར་ཤོག །

semchen nam la de jor shok
Mögen die fühlenden Wesen es erhalten.

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་དང་ལྡན་གྱུར་ཅིག །

semchen tamche de dang den gyur chik
Mögen alle fühlenden Wesen glücklich sein.

ངན་འགྲོ་ཐམས་ཅད་རྟག་ཏུ་སྟོངས་པར་ཤོག །

ngen dro tamche taktu tongpar shok
Mögen alle niederen Bereiche für immer leer sein.

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་གང་དག་སར་བཞུགས་པ། །

changchub sempa gang dak sar shyukpa
Mögen die Wünsche der Bodhisattvas

དེ་དག་ཀུན་གྱི་སྨོན་ལམ་འགྲུབ་པར་ཤོག །

de dak kun gyi mönlam drubpar shok
der verschiedenen Bhumis in Erfüllung gehen!

Verse aus der Bodhicharyavatara

von Shantideva

༄། ཇི་སྲིད་ནམ་མཁའ་གནས་པ་དང་། །

jisi namkha nepa dang
Solange der Raum besteht

འགྲོ་བ་ཇི་སྲིད་གནས་གྱུར་པ། །

drowa jisi ne gyurpa
und fühlende Wesen darin verweilen,

དེ་སྲིད་བདག་ནི་གནས་གྱུར་ནས། །

de si dak ni ne gyur ne
möge auch ich verbleiben,

འགྲོ་བའི་སྡུག་བསྔལ་སེལ་བར་ཤོག། །

drowe dukngal selwar shok
um das Leid der Welt zu vertreiben.

Widmung

von Nagarjuna

༄ དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན། །

gewa di yi kyewo kun
Mögen durch dieses Verdienst alle Wesen

བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་རྫོགས་ཤིང་། །

sönam yeshe tsok dzok shing
die Ansammlungen von Verdienst und Weisheit vollenden

བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བའི། །

sönam yeshe le jung we
und so den Dharmakaya und Rupakaya erlangen,

དམ་པ་སྐུ་གཉིས་ཐོབ་པར་ཤོག །

dampa ku nyi top par shok
die das Ergebnis von Verdienst und Weisheit sind.

Übersetzung, Produktion und Vertrieb dieses Büchleins wurden durch Spenden finanziert. Bitte besuchen Sie lotsawahouse.org für weitere Informationen.

Aufgrund der darin enthaltenen Abbildungen und Texte sollte dieses Büchlein mit Respekt behandelt werden. Sollten Sie keinen Bedarf mehr dafür haben, verbrennen Sie es bitte, anstatt es wegzuwerfen.