



DER VORZÜGLICHE PFAD DER BEIDEN ANSAMMLUNGEN

Ein Handbuch für die Sakya-Ngöndro-Praxis

**DIE ART UND WEISE DER AUSÜBUNG UND REZITATION
DER VORBEREITENDEN GRUNDLAGE GEMÄSS DER GROSSARTIGEN
SAKYA-TRADITION, DIE ANSAMMELT UND REINIGT,
WELCHE DIE LEHRE MIT DEM TITEL
«DER VORZÜGLICHE PFAD DER BEIDEN ANSAMMLUNGEN» BESITZT**

VENERABLE DEZHUNG TULKU RINPOCHE

**ENGLISCHE ÜBERSETZUNG VON
SEINER HEILIGKEIT SAKYA TRIZIN
NGAWANG SAMTEN CHOEPHEL**

ENGLISCHE VERSION IN VERSEN

VON
LAMA CHOEDAK YUTHOK
KUNGA SANGYE
NYIMA GYALTSEN
RINCHEN ANDREW WALLACE

GORUM PUBLICATIONS
SAKYA LOSAL CHOE DZONG
CANBERRA 2001

Deutsche Übersetzung von Christian Steinert

Inhalt

ZUSÄTZLICHE GEBETE.....	3
MANJUSHRI-PRAXIS – LOBPREIS AN MANJUSHRI.....	4
MANJUSHRI-PRAXIS ZUR SEGNUMG DER SPRACHE.....	5
GEBET AN DIE GURUS DER LAMDRE TSOOG-SHEY ÜBERLIEFERUNGSLINIE.....	6
ZUFLUCHT.....	7
HERVORBRINGEN VON BODHICITTA.....	9
VAJRASATTVA REINIGUNGSPRAXIS.....	10
MANDALA-DARBRINGUNG.....	12
GURU YOGA.....	21
LANGLEBENSGBETE FÜR DIE MEISTER DER ÜBERLIEFERUNGSLINIE.....	24

ZUSÄTZLICHE GEBETE

EIN KURZES ZUFLUCHTS- UND BODHICITTA-GEBET

Mindestens dreimal rezitieren:

Zum Buddha, zum Dharma und zum Sangha
nehme ich Zuflucht bis zur Erleuchtung.
Durch Grosszügigkeit und dergleichen
will ich die Buddhaschaft erlangen, um den Wesen zu helfen.

MEDITATION ÜBER DIE VIER UNERMESSLICHEN

Mögen alle Lebewesen Glück und die Ursachen des Glücks besitzen.
Mögen alle Lebewesen frei von Leiden und den Ursachen des Leidens sein.
Mögen alle Lebewesen Glück besitzen, das frei von Leiden ist.
Mögen alle Lebewesen in Gleichmut verweilen,
frei von Anhaftung und Abneigung gegenüber Nahestehenden und Fernstehenden.

KURZE MANDALA-DARBRINGUNG VON ATISHA

Diesen mit duftenden Blüten bestreuten Boden,
geschmückt mit dem Berg Meru, den vier Welten, Sonne und Mond –
all dies bringe ich als Buddha-Felder dar.
Mögen sich dadurch alle Wesen an diesem reinen Bereich erfreuen.

OM GURU BUDDHA BODHISATTVA SAPARIVARA RATNA MANDALA PUJA MEGHA
SAMUDRA SPHARANA SAMAYE AH HUM

GEBET FÜR DAS ERBITTEN VON BELEHRUNGEN

Gemäss der Intelligenz
und der Veranlagung jedes Wesens
bitten wir dich, das Dharma-Rad
des höheren, des geringeren und des gemeinsamen Fahrzeugs zu drehen.

WIDMUNGSGEBETE

Mögen wir durch dieses Verdienst
die Verunreinigungen überwinden
und Allwissenheit erlangen.
Möge ich alle Wesen aus dem Ozean
von Geburt, Alter, Krankheit und Tod befreien.

Welches Verdienst ich auch durch das Hören
der Mahayana-Lehren angesammelt habe,
mögen dadurch alle Wesen
zu makellosen Gefässen werden,
um die Mahayana-Lehren zu bewahren.

Der tapfere Manjushri wusste alles,
und Samantabhadra tat es ihm gleich.
Ich will ihren Beispielen folgen
und all diese Verdienste widmen.

Möge der vortreffliche Bodhichitta
dort entstehen, wo er noch nicht entstanden ist.
Wo er geboren wurde, möge er zunehmen,
ungehindert und ohne Verfall. (3x)

MANJUSHRI-PRAXIS – LOBPREIS AN MANJUSHRI

LA MA DANG GON PO JETSUN JAM PAL YANG LA CHAG TSAL LO

Ich verneige mich vor dem Guru und Beschützer Arya Manjushri!

GANG GI LO DRO DRIP NYEE TRIN DRAL NYI TAR NAM DAK RAB SAL WAY

Deine Weisheit strahlt wie die Sonne,
ungetrübt von den beiden Verdunklungen.

JI NYE DON KOON JI SHIN ZIG CHIR NYI KYI TOOK KAR LEG BAM DZIN

Du hältst eine Schrift an deinem Herzen,
als Zeichen, dass du alle Dinge siehst, wie sie sind.

GANG DAK SEE PAY TSON RAR MA RIG MOON THOM DOOK NGAL GYI ZIR WAY

Jene, die im Gefängnis von Samsara gefangen sind,
sind von der Dunkelheit der Unwissenheit verwirrt
und von ihrem Leid überwältigt.

DRO TSHOK KUN LA BU CHIK TAR TSE YEN LAG DROOK CHU YANG DEN SUNG

Voll Mitgefühl, als wären sie dein einziges Kind,
lehrst du mit deiner Rede die umherwandernden Wesen
auf sechzig verschiedene Arten.

DROOK TAR CHER DROK NYON MONG NYI LONG

LEY KYI CHAK DROK DROL DZAY CHING

Dein Ruf des Dharma dröhnt wie mächtiger Donner.
Er weckt die Wesen aus dem Schlaf der Verblendung
und sprengt die eisernen Ketten ihres Karmas.

MA RIG MOON SEL DOOG NGAL NYU GU JI NYE CHOT DZE RAL DRI NAM

Du führst das Schwert der Weisheit,
das jeden Keim des Leidens, wo immer es entsteht, durchschneidet
und die Dunkelheit der Unwissenheit vertreibt.

DOE NAY DAG CHING SA CHUI TAR SON YON TEN LU DZOK GYAL SAY THU WOE KU

Deine erhabene Gestalt ist ursprünglich rein –
die vollendete Verkörperung eines Bodhisattvas,
der auf dem zehnten Bhumi verweilt.

CHU TRAK CHU TANG CHU NYEE GYEN TRE DAG LOI MUN SEL JAM PEL YANG LA DUE

Ich verehere Manjushri,
der die Dunkelheit meines Geistes vertreibt
und mit den hundertzwölf Merkmalen der Erleuchtung geschmückt ist.

ANRUFUNG VON MANJUSHRI

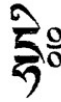
TSEN DHEN KHYE KYI KHYEN RAB WO SER GYI
DAG LOI TI MOOK MOON PA RAB SAL NAY
KA DANG TEN CHOE ZHUNG LOOK TOG PA YI
LO DRO POP PAY NANG WA TSAL DU SOL

Mit dem Glanz deiner Weisheit, oh Mitleidvoller,
erhelle die Dunkelheit, die meinen Geist umschliesst.
Erleuchte meine Intelligenz und Weisheit, damit ich Einsicht erlange
in Buddhas Worte und die Schriften, die sie erläutern.



MANJUSHRI-PRAXIS ZUR SEGNUMG DER SPRACHE

Die beste Zeit für diese Übung ist früh am Morgen, bevor man etwas gesagt hat.



Auf der Mitte meiner Zunge erscheint eine orangefarbene Keimsilbe Dhih,
die Keimsilbe von Manjushri, dem Bodhisattva der Weisheit,
als Symbol für die sprachbildende Energie der Erleuchteten.
Aus dieser Silbe strömen viele Lichtstrahlen hervor, die meinen Körper erhellen.

Sie treffen auf alle belebten und unbelebten Phänomene in diesem und anderen Universen,
und die Lichtstrahlen sammeln dabei unendliche positive Qualitäten ein.
Diese werden von der Keimsilbe aufgenommen, verschmelzen damit und verwandeln sich
in einen kühlen, erfrischenden und lindernden Nektarstrom.

So wie der Sonnenaufgang am Morgen die Dunkelheit vertreibt,
beseitigt der orangefarbene, durchscheinende Nektarstrom
meine negativen sprachlichen Gewohnheitsmuster
und segnet meine Rede, damit sie sanft, mild und wahrhaftig wird.

Wohin der Nektar auch fließt, pflanzt er den Samen der Achtsamkeit,
verleiht mir die Kraft, den Gebrauch meiner eigenen Sprache zu kontrollieren
und die Weisheit, mich von den verbalen Angriffen anderer nicht negativ berühren zu lassen,
indem ich sie als Ausdruck ihres geistigen Leidens verstehe.

Wenn andere nicht in der Lage sind, ihre Sprache weise einzusetzen,
möge ich Empathie entwickeln, um ruhig, konzentriert und geduldig zu bleiben,
damit sie durch den Segen von Manjushri, dem Herrn der Sprache,
von ihren geistigen Qualen befreit werden.

Möge diese Rezitation des heiligen Mantras von Manjushri
meine eigene Sprache stets während der drei Zeiten bewahren,
und möge ich den Segen auf meiner Zunge empfangen,
genau wie Schneeflocken, die auf einen warmen Stein fallen.

MANTRA VON MANJUSHRI

OM A RA PA TSA NA DHIH
(Mindestens 108 Mal wiederholen.)

ཨོཾ་ཨ་ར་པ་ཐ་ས་དྲིཿ

GEBET AN DIE GURUS DER LAMDRE TSOOG-SHEY ÜBERLIEFERUNGSLINIE

Von Ngorchen Kunga Zangpo

Auf dem Feld der vier reinen Mandalas,
mit dem Regen der vier Einweihungen,
gewährt ihr die Ernte der vier befreiten Körper,
vier grenzenlose Gurus, zu euch bete ich!

Guru Vajradhara, Nairatmya,
mächtiger Herr Virupa, Krishnapa,
Damarupa, Avadhutipa,
Gayadhara, zu euch allen bete ich!

Guru Drogmi, Seton Kunrig und
Zhangton Choebar, glorreicher Sakyapa¹,
ehrwürdige Brüder², Meister Pandita³,
Choegyal Phagpa, zu euch allen bete ich!

Konchog Pal, Dharma-Herr Sonam Pal,
Sonam Gyaltsen, Palden Tshultrim und
Buddhashri, grosser Ngor Vajradhara⁴,
Sempa Chenpo, zu euch allen bete ich!

Kunga Wangchug, grenzenloser Sonam Seng,
Konchog Phel und Sangye Rinchen sowie

Sakya Lotsa, Konchog Lhundrub und
Kunga Rinchen, zu euch allen bete ich!

Konchog Gyatsho, Sonam Wangpo und
Dragpa Lodro, Sangye Gyaltsen und
Kunga Sonam, Sonam Wangchog und
Kunga Trashy, zu euch allen bete ich!

Sonam Rinchen, Sachen Kunlo und
Kunga Trashy, Pema Dudul und
Kunga Gyaltsen, Trashy Rinchen und
Kunga Nyingpo, zu euch allen bete ich!

Vajradhara Karma Ratna und
Meister von allem – Zhenphen Nyingpo und
Chakra-Meister Jampal Zangpo
und sämtliche Gurus, zu euch allen bete ich!

Durch den Segen dieses Gebets
mögen Überzeugung und Mitgefühl anwachsen!
Beflügelt durch die guten Eigenschaften des Resultats,
segnet mich, damit ich den grossen Pfad beschreiten
kann!

¹ Sachen Kunga Nyingpo

² Sonam Tsemo and Jetsun Dragpa Gyaltsen

³ Sakya Pandita Kunga Gyaltsen

⁴ Ngorchen Kunga Zangpo

Wenn jemand, der mit Vertrauen und Gewissenhaftigkeit ausgestattet ist, die vorbereitenden Grundlagen praktizieren möchte, die ansammeln und reinigen, um das Wesentliche dieses kostbaren menschlichen Lebens zu ergreifen, dann steht an erster Stelle die Zuflucht, mit der man zu einem geeigneten Gefäß (für die Praxis des gesamten Pfades des heiligen Dharma) wird.

Man sollte bequem in der richtigen Meditationshaltung sitzen. Nachdem man über die Frustrationen des Samsara, die Schwierigkeit, günstige Umstände für die Praxis des Dharma zu erlangen, die Vergänglichkeit des Lebens und die Unfehlbarkeit des Karma-Gesetzes nachgedacht hat, erweckt man in seinem Geistesstrom Trauer und Entsagung. Bedenke die Güte aller fühlenden Wesen, die deine früheren Mütter waren, und beschliesse, den Pfad zu praktizieren, um diese Güte zu erwidern. Mit dieser Motivation solltest du Zuflucht nehmen. Ohne jegliche geistige Ablenkung rezipiere diese Worte und führe die Visualisierung wie folgt durch:

Aus der Leerheit, jenseits unreiner dualistischer Wahrnehmung, erscheint ein Boden aus Lapislazuli, blau und prächtig, gesegnet mit goldenen Mustern. Ein Nektarsee, umgeben von Bäumen und Blumen, (1.1)

magische Vögel, die Lieder des Dharma singen, ein Regenbogenbaldachin, erfüllt von Duft, und göttliche Blüten, die wie Regen herabfallen, schmücken die vollkommene Gestalt dieses reinen Bereiches. (1.2)

Aus der Weisheit entspringt ein Wunschbaum, geziert durch Blätter, Früchte und Blüten, der jeden Wunsch beim blossen Gedanken erfüllt. Auf ihm ruht ein vielfarbiger Lotus, (1.3)

mit einem kostbaren Thron mit Sonnen- und Mondscheibe. Auf diesem sitzt Vajradhara, der Herr über alles, eins mit sämtlichen Buddhas und dem Wurzelguru. Er ist blau und hat ein Gesicht. Seine beiden Hände, (1.4)

vor dem Herzen gekreuzt, halten Vajra und Glocke. Er ist gekleidet in Knochenschmuck und feine Seide, seine blauschwarzen Locken sind auf seinem Scheitel aufgetürmt und hängen in Strähnen herab; seine Beine sind gekreuzt. (1.5)

Freudig lächelnd blickt er mich an. Um ihn herum sitzen die Linien-Gurus im Uhrzeigersinn, alle in Gestalt Vajradharas. Auf dem vorderen Blütenblatt befinden sich die Yidams; (1.6)

auf dem Blütenblatt zu seiner Rechten alle Buddhas; hinter ihm die Schriften, aufgetürmt wie Berge; zu seiner Linken unzählige Bodhisattvas in Laien- und Mönchsgestalt. (1.7)

Gurus, Yidams, Buddhas, Shravakas, Bodhisattvas, Pratyekabuddhas, Viras, Dakinis, Schutzgötter, Reichtumsgötter – würdige Zufluchtobjekte erfüllen den Himmelsraum. (1.8)

Meine Eltern und ich sitzen ihnen gegenüber, zusammen mit den Wesen der sechs Daseinsbereiche in menschlicher Gestalt. Mit vollkommener Hingabe, Hoffnung und Vertrauen nehmen wir alle Zuflucht, bis zur Erleuchtung. (1.9)

Mit vor dem Herzen gefalteten Händen rezitiere folgendes Gebet:

Zum heiligsten Guru, der die Vorzüge und Handlungen
des Körpers, der Rede und des Geistes aller Tathagatas verkörpert,
der in den zehn Richtungen und den drei Zeiten verweilt,
Quelle der vierundachtzigtausend Dharma-Lehren,
Meister aller edlen Versammlungen, ich und alle fühlenden Wesen,
gleich dem grenzenlosen Raum, von nun an
bis die Essenz der Erleuchtung erreicht ist, unerschütterlich – (1.10)

Rezitiere das folgende Zufluchtsgebet 100.000 Mal:

(Es kann gleichzeitig mit Niederwerfungen rezitiert werden.)

Ich nehme Zuflucht zum glorreichen Wurzelguru und den heiligen Meistern der Überlieferungslinee.
Ich nehme Zuflucht zu den gesegneten, vollendeten Buddhas.
Ich nehme Zuflucht zur heiligen Lehre.
Ich nehme Zuflucht zu den edlen Versammlungen. (1.11)

Dann rezitiere mit vor dem Herzen gefalteten Händen das folgende Gebet:

Vor dem Guru und den drei kostbaren Juwelen verneige ich mich und nehme Zuflucht.
Mögt ihr meinen Bewusstseinsstrom segnen. (1.12)

Sprich die folgende Bitte:

Oh unvergleichlicher Guru und Drei Juwelen:
Vor Euch verneige ich mich und nehme Zuflucht.
Möget Ihr meinen Körper, meine Rede und meinen Geist segnen
sowie die jedes einzelnen Wesens. (1.13)

Segnet meinen Geist, dass er sich dem Dharma zuwendet.
Segnet mich, damit ich den Pfad des Dharma erreiche.
Fegt die Verblendungen auf dem Pfad hinweg,
und mögen die Verblendungen als Weisheit erscheinen. (1.14)

Segnet mich, dass unreligiöse Gedanken aufhören.
Segnet mich, dass Liebe und Mitgefühl wachsen.
Möge ich die beiden Bodhichittas praktizieren,
und möge ich rasch die Buddhaschaft erlangen. (1.15)

Sprich, während du visualisierst:

Licht strahlt von den Zufluchtobjekten aus.
Beide Schleier werden gelüftet, beide Ansammlungen vervollkommnet.
Das Bewusstsein der Wesen ist nun Dharmakaya,
ihre Körper sind Regenbogenlicht –
sie begeben sich in göttliche Bereiche. (1.16)

Die Zufluchten lösen sich in Licht auf und
füllen den Guru, der sich in Licht auflöst.
In seinem Herzen ist eine Kugel aus blauem Licht,
die in meinen Scheitel eintritt und meinen Geistesstrom segnet. (1.17)

Rezitiere:

Betrachte die Klarheit des Geistes als die Sangha,
der Aspekt der Leerheit ist der heilige Dharma,
die Kombination der beiden ist der Buddha,
und seine Natur, die Untrennbarkeit der drei, ist der Guru.
Meditiere darüber so lange wie möglich. (1.18)

*Wenn du die Sitzung beenden möchtest, bringe dieses Widmungsgebet dar;
ansonsten fahre fort mit der «Erzeugung von Bodhichitta».*

Sprich:

Mögen durch dieses Verdienst alle Wesen
Verdienst und Weisheit vervollkommen
und die beiden heiligen Formen erlangen,
die aus dieser Vollendung entstehen. (1.19)

HERVORBRINGEN VON BODHICITTA

Das Hervorbringen von Bodhichitta ist die aussergewöhnliche Ursache für das Erreichen der Buddhaschaft.

Sprich den folgenden Vers dreimal oder so oft wie möglich:

Ich werde die Buddhaschaft erlangen, um
alle unzähligen Wesen zu befreien, die meine Mütter waren.
Deshalb praktiziere ich dieses tiefe Yoga,
welches der Pfad aller Buddhas ist. (1.20)

Alternativ kannst du Folgendes dreimal rezitieren:

Um aller Lebewesen willen muss ich die Stufe eines vollkommen Erleuchteten erreichen.
Zu diesem Zweck praktiziere ich diesen tiefgründigen Pfad. (1.21)

EIN KURZES BEKENNTNISGEBET

Während man sich niederwirft und dieses Bekenntnisgebet rezitiert, sollte man sich vor allem die fünfunddreissig Bekenntnis-Buddhas vorstellen: sieben von ihnen sind weiss, sieben grün, sieben gelb, sieben blau und sieben rot. Visualisiere ausserdem, dass vor dir viele andere Bodhisattvas sind.

Ehre allen Buddhas und Bodhisattvas!

Ich bekenne mein eigenes und das negative Karma anderer.
Durch dieses Verdienst, befreit von den achtfachen Leiden,
mögen alle Wesen den edlen Pfad erkennen. (1.22)

Mögen alle Wesen in allen drei Bereichen

Verdienste erlangen, in Sukhavati

wiedergeboren werden, der besten aller Wel-
ten, in vollkommener Lotusgestalt, und die
Lehren vom (Munde des) Buddha hören. (1.23)



VAJRASATTVA REINIGUNGSPRAXIS

Um negative Handlungen und geistige Verdunklungen zu bereinigen, sollte man die Vajrasattva-Meditation praktizieren. Dem sollte die Zufluchtnahme und das Hervorbringen von Bodhichitta vorausgehen.

Rezitiere und visualisiere Folgendes:

In einem Moment erscheint über meinem Kopf, auf einem Lotus und einer Mondscheibe, der Gesegnete, Vajrasattva Shri Heruka.
 Sein Körper ist weiss, er hat ein Gesicht und zwei Hände,
 hält einen Vajra und eine Glocke und umarmt dabei seine Gefährtin.
 Geschmückt mit sechs Knochenornamenten sitzt er im Lotussitz in der Vajra-Haltung.
 Sein Kopf wird von seinem Meister gekrönt, der dieselbe Gestalt wie er selbst hat.
 Er sitzt in Vereinigung mit seiner Gefährtin Vajragarvi, die weiss ist,
 ein gekrümmtes Messer und eine Schädelschale hält und mit fünf Knochenornamenten geschmückt ist.
 Auf einer Mondscheibe an seinem Herzen ruht ein weisses *Hum*.
 Lichtstrahlen gehen vom *Hum* aus und rufen die Essenz des Geistes aller Tathagatas herbei
 in Form des Nektars transzendentaler Erkenntnis,
 der wieder zurück ins *Hum* verschmilzt. (2.1)

Mit vor dem Herzen gefalteten Händen rezitiere die folgende Bitte:

Oh Vajrasattva, ich bitte dich, reinige und läutere alle Verfehlungen, geistigen Verdunkelungen, Fehler, Unzulänglichkeiten und Verunreinigungen, die ich und alle fühlenden Wesen seit dem anfangslosen Samsara angesammelt haben. (2.2)

Rezitiere und visualisiere Folgendes:

Aus dem *Hum* fliesst Nektar, der den Körper von Shri Heruka erfüllt.
 Ausgehend von seinem Körper füllt er seine Gefährtin.
 Nektar fällt aus beiden Körpern herab, dringt durch meinen Scheitel in meinen Körper ein
 und wäscht alle Krankheiten, bösen Geister, Verfehlungen und Verdunklungen fort,
 die durch meine beiden unteren Kanäle und meine Fusssohlen
 als rauchartige Flüssigkeit oder als Eiter und Blut abfliessen.
 Danach ist der Körper vollständig mit Nektar gefüllt.

Rezitiere das Hundert-Silben-Mantra 100.000 Mal:

OM SHRI VAJRA HERUKA SAMAYAM
 ANUPALAYA HERUKA TVENOPA
 TISHTA DRIDHO ME BHAVA
 SUTOSHYO ME BHAVA
 ANURAKTO ME BHAVA
 SUPOSHYO ME BHAVA
 SARVA SIDDHI ME PRAYACCHA
 SARVA KARMA SUCHA ME
 CHITTAM SHREYA KURU HUM
 HA HA HA HA HO
 BHAGAVAN VAJRA HERUKA
 MAME MUNCHA HERUKO
 BHAVA MAHA SAMAYA SATTVA
 AH HUM PHAT

*OM Glorreicher Diamant-Heruka,
 schütze meine Gelübde.
 Heruka, lass mich stabil sein.
 Sei beständig für mich. Sei zufrieden.
 Sei mir wohlgesonnen. Sei nährend für mich.
 Gewähre mir alle Errungenschaften.
 Segne meinen Geist in allen Handlungen.
 HUM HA HA HA HA HO
 Gesegneter, Diamant-Heruka, verlasse mich nicht.
 Mache mich Heruka-gleich,
 oh grosses Gelöbniswesen.
 AH HUM PHAT (2.4)*

Rezitiere das folgende Bekenntnisgebet mit vor dem Herzen gefalteten Händen:

Verblendet durch Unwissenheit habe ich heilige Gelübde gebrochen.
Zum Guru und Meister, dem höchsten Vajradhara,
der Essenz des grossen Mitgefühls, den Erhabensten, nehme ich Zuflucht. (2.5)

Ich bekenne alle meine Übertretungen der Wurzel- und Nebengelübde von Körper, Rede und Geist.
Ich bitte dich, reinige und läutere all meine Ansammlungen negativer Taten,
geistige Verhüllungen, Fehler, Versäumnisse und Unreinheiten. (2.6)

Rezitiere und visualisiere Folgendes:

Aus dem Mund Vajrasattvas, der untrennbar mit meinem Guru verbunden ist, kommen die Worte:

«Oh du von edler Abstammung, du bist gereinigt und geläutert von allen negativen Handlungen
und geistigen Verdunkelungen, Fehlern, Schwächen und Unreinheiten.

Von nun an solltest du keine negativen Handlungen oder Gedanken mehr begehen.»

Ich stelle mir vor, dass er dies sagt und dass er mein Bekenntnis angenommen hat. (2.7)

Vajrasattva und seine Gefährtin lösen sich in Licht auf,
das durch meinen Scheitel in mich aufgenommen wird.

Mein Körper wird wie ein Regenbogen,
und mein Geist ist die Vereinigung von Klarheit und Leerheit –
die Essenz des Letztendlichen Vajrasattva. Meditiere über dies. (2.8)

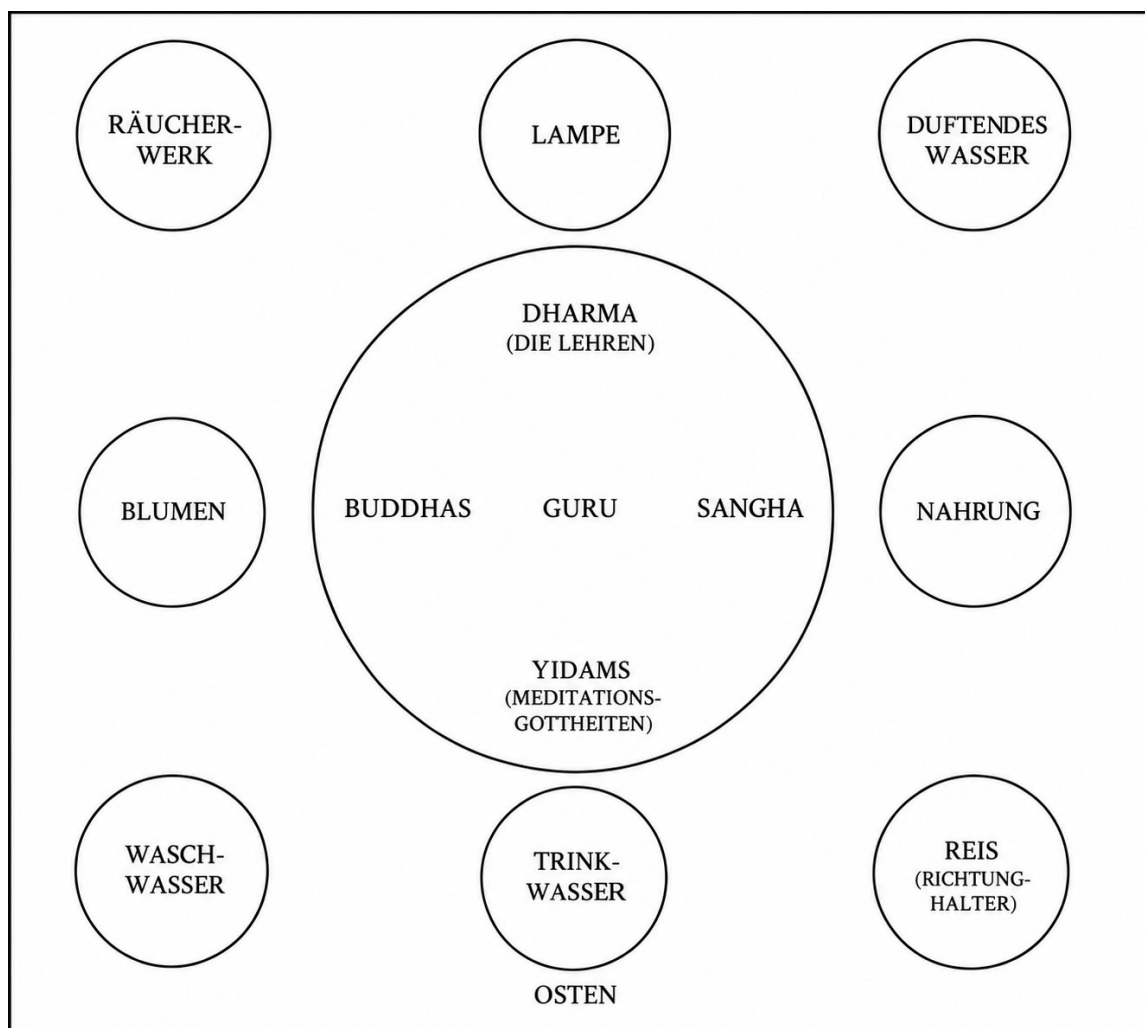
*Wenn du die Sitzung beenden möchtest, bringe das folgende Widmungsgebet dar;
andernfalls fahre mit der Mandala-Darbringung fort.*

Möge ich durch dieses Verdienst
schnell den Zustand des Vajrasattva erreichen
und auch jedes einzelne Lebewesen
zu dieser Stufe führen. (2.9)

MANDALA-DARBRINGUNG

Um die Ansammlung von Verdienst zu erreichen, wird die Mandala-Darbringung durchgeführt. Stelle das Altar-Mandala wie unten abgebildet an einem erhöhten Ort auf. Fünf Reishaufen stehen stellvertretend für den Guru, die Yidams, die Buddhas, den Dharma und die Sangha. Darum herum, beginnend mit zwei Wasserdarbringungen, ordne die Gaben im Uhrzeigersinn an. Vor mir selbst befindet sich das Mandala für die Darbringung. Wenn es aus wertvollen Materialien wie Gold oder Silber besteht, sollte sein Durchmesser nicht kleiner sein als der Abstand zwischen den Spitzen des ausgestreckten Daumens und Mittelfingers, d. h. etwa sechs Zoll (ca. 15 cm). Besteht das Mandala aus einem minderwertigen Material wie Messing oder Stahl, darf sein Durchmesser nicht kleiner sein als der Abstand zwischen dem eigenen Ellbogen und dem ausgestreckten Mittelfinger, d. h. etwa achtzehn Zoll (ca. 46 cm). Obwohl dies im Text so steht, gilt in der Praxis: Da man einen reinen Bereich darbringt, ist es – unabhängig davon, ob es sich um gutes oder minderwertiges Material handelt – wichtig, die grösseren und breiteren zu wählen. Das hat mein kostbarer Guru Gatön Ngawang Lekpa gesagt.

Das beste Material für die Anordnung der Häufchen ist Pulver aus Edelsteinen; das mittelmässige Material sind verschiedene Kräuter; und das minderwertige Material sind verschiedene Getreidesorten. Das Getreide muss gewaschen werden, um Staub und Schmutz vollständig zu entfernen. Man sollte Safran aus Kaschmir oder Nepal beschaffen und ihn in Wasser einweichen, um die Mandala-(Platte) mit Duftwasser zu bestreuen. Nachdem du die Zufluchts- und Bodhichitta-Gebete rezitiert hast, reinige alle unreinen Wahrnehmungen in die Leerheit, indem du das folgende Mantra rezitierst:



OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA SHUDDHO 'HAM (3.1)

Aus Bhnum erscheint ein prächtiger Palast,
in seiner Mitte sitzt mein Wurzelguru
auf einem Löwenthrone, mit Sonnen- und Mondscheibe,
ganz geschmückt in der Gestalt Vajradharas. (3.2)

Um ihn herum sitzen die Gurus der Überlieferungslineie,
vorn die Yidams, der Buddha zu seiner Rechten,
der Dharma dahinter, die Sangha zu seiner Linken,
Wolken von Zufluchtsobjekten füllen den Himmel. (3.3)

Lichtstrahlen gehen aus all ihren Herzen hervor.
Unzählige Erleuchtete werden herbeigerufen.
Sie treten ein in jedes Zufluchtsobjekt,
Gelübde- und Weisheitswesen verschmelzen und werden eins. (3.4)

Unzählige Opfergöttinnen strömen aus dem eigenen Herzen hervor, füllen den Himmel und bringen Gaben dar.

OM	OM
GURU BUDDHA BODHISATTVA SAPARIVARA	Den Gurus, Buddhas, Bodhisattvas und ihrem Gefolge
ARGHAM PADYAM PUSHPE DHUPE ALOKE GHANDE	bringe ich Trinkwasser, Fusswaschwasser, Blumen,
NAIVIDYE SHABDA	Weihrauch, Lampen, Parfüm, Speisen und Musik dar.
AH HUM	AH HUM (3.5)

Rezitiere das lange Mantra der Gabenwolken dreimal:

OM NAMO BHAGAVATE	
VAJRA SARA PRAMARDANE	OM
TATHAGATAYA ARHATE SAMYAK	Verehrung dem Gesegneten,
SAMBUDDHAYA	der mit Diamant-Natur zermalmt,
TADYATHA OM VAJRE VAJRE	dem Tathagata, dem Würdigen,
MAHATEJA VAJRE	dem vollständig erleuchteten!
MAHAVIDYA VAJRE	Das heisst: Diamant, Diamant, grosser Diamant!
MAHA BODHICITTA VAJRE	Grosser, lodernder Diamant,
MAHABODHI MANDOPA	der sich der Plattform der grossen Erleuchtung nähert
SAMKRAMANA VAJRA	und alle Hindernisse des Karmas reinigt.
SARVA KARMA AVARANA	SVAHA (3.6)
VISHODHANA VAJRA SVAHA	

KURZES SIEBENTEILIGES GEBET

Ich nehme Zuflucht zu den Erwachten,
wie Samantabhadra bringe ich Gaben dar.
Ich bekenne sämtliche Verfehlungen aller (drei) Zeiten
und freue mich über das Verdienst guter Handlungen. (3.7)

Ich bitte die Buddhas, das Rad des Dharma zu drehen
und nicht ins Nirvana einzugehen.

Dies widme ich der Befreiung aller Wesen. (3.8)

LANGES SIEBENTEILIGES GEBET

EHRERBIETUNG

Vor allen Tathagatas der drei Zeiten,
in den zehn Himmelsrichtungen, den Löwen der Menschen,
vor euch allen ohne Ausnahme
verneige ich mich mit Körper, Rede und Geist. (3.9)

Durch die Kraft dieses Gebets der guten Handlungen
verneige ich mich mit so vielen Körpern,
wie es Atome in allen Buddha-Bereichen gibt,
vor all den Siegern, die ich erblicke. (3.10)

Für jedes Atom sitzen so viele Buddhas
wie es Atome gibt, inmitten ihrer Nachkommen:
So stelle ich mir alle Dharma-Bereiche vor,
vollständig von den Siegreichen erfüllt. (3.11)

Und mit endlosen Meeren des Lobes für sie,
jede Note in einem Ozean von Musik,
lobe ich alle Eigenschaften der Buddhas
und preise alle Sugatas. (3.12)

GABEN

Heilige Blumen und heilige Girlanden,
Zimbeln, Salben und edelste Schirme,
Vorzügliche Lampen und süssester Weihrauch:
Bringe ich allen Überwindern dar. (3.13)

Heilige Gewänder und die besten Düfte,
Heilpulver, angehäuft wie der Berg Meru,
besondere Anordnungen und alle wundersamen Dinge
bringe ich allen Überwindern dar. (3.14)

All diese unermesslichen und unübertroffenen Gaben
bringe ich den Buddhas mit meinem Geist dar.
Durch die Kraft des Vertrauens in heilsames Handeln
verneige ich mich vor allen Siegreichen. (3.15)

BEKENNEN

Jede Verfehlung, die ich begangen habe
mit meinem Körper, meiner Rede und meinem Geist
aus Gier, Hass oder Verblendung
bekenne ich, jede einzelne. (3.16)

ERFREUEN

Ich erfreue mich an all dem Verdienst
der Sieger in den zehn Richtungen,
ihrer Nachkommen und Pratyekabuddhas,
der Lernenden, Nicht-Lernenden und aller Lebewesen. (3.17)

BITTE, DAS RAD DES DHARMA ZU DREHEN

Ihr, die ihr die zehn Welten erleuchtet,
die ihr die losgelöste Erleuchtung erlangt habt,
oh Beschützer: Ich flehe euch alle an,
das unvergleichliche Rad des Dharma zu drehen. (3.18)

ERSUCHEN, NICHT INS NIRVANA EINZUTRETEN

All jene, die das Nirvana erlangen könnten,
bitte ich demütig mit gefalteten Händen
für zahllose Äonen bei uns zu bleiben,
um sämtlichen Lebewesen zu nützen. (3.19)

WIDMUNG

Was ich auch an Verdienst gesammelt habe
durch Verbeugung, Verehrung und Bekennen,
durch Bitten und Ersuchen widme ich
der Erleuchtung aller Lebewesen. (3.20)

MANDALA-DARBRINGUNG MIT 37 ANHÄUFUNGEN

OM VAJRA BHUMI AH HUM

Die Basis ist ein goldener Boden, fest und rein.

OM VAJRA REKHE AH HUM (1. Ring)

Umgeben von einem Eisenzaun,

in der Mitte steht ein *Hum*,

(1) der Berg Sumeru, König der Berge.

Im Osten liegt (2) Purvavideha.

Im Süden liegt (3) Jambudvipa.

Im Westen liegt (4) Godaniya.

Im Norden liegt (5) Uttarakuru.

(6) Deha und (7) Videha,

(8) Camara und (9) Aparacamara,

(10) Satha und (11) Uttaramantrina,

(12) Kurava und (13) Kaurava,

(14) der kostbare Berg,

(15) der Wunschbaum,

(16) die Wunschkuh,

(17) die ungepflügten Felder,

(18) das kostbare Rad,

(19) das kostbare Juwel,

(20) die kostbare Königin,

(21) der kostbare Minister,

(22) der kostbare Elefant,

(23) das hervorragende und kostbare Pferd,

(24) der kostbare Feldherr,

(25) die grosse Schatzvase,

(26) die Göttin der Schönheit, (2. Ring)

(27) die Göttin der Girlanden,

(28) die Göttin des Gesangs,

(29) die Göttin des Tanzes,

(30) die Göttin des Weihrauchs,

(31) die Göttin der Blumen,

(32) die Göttin des Lichts,

(33) die Göttin des Parfüms,

(34) die Sonne, (35) der Mond, (3. Ring)

(36) der kostbare Sonnenschirm,

(37) das Siegesbanner, (oben)

und die ganze vollkommene Ansammlung von Reichtum und Pracht

der Menschen und Götter ohne Ausnahme –

bringe ich den äusserst gütigen Wurzel- und Linien-Gurus dar, die erhaben und heilig sind,

den Gottheiten der vier Mandalas von Schutzgottheiten,

den Buddhas und Bodhisattvas,

den Dharmapalas, die den heiligen Dharma beschützen,

und den mächtigen Reichtumsgöttern.

Nachdem ihr dies angenommen habt,

segnet mich, dass die beiden Ansammlungen

von Verdienst und transzendentaler Weisheit verwirklicht werden;

segnet mich, dass die beiden Hindernisse

zusammen mit ihren Überresten gereinigt und geläutert werden;

segnet mich, damit sich das aussergewöhnliche Samadhi der beiden Stufen

in meinem Geistesstrom entfaltet;

und segnet mich, damit ich die heilige Stufe der zwei Kayas erlange!

OM GURU BUDDHA BODHISATTVA SAPARIVARA

RATNA MANDALA

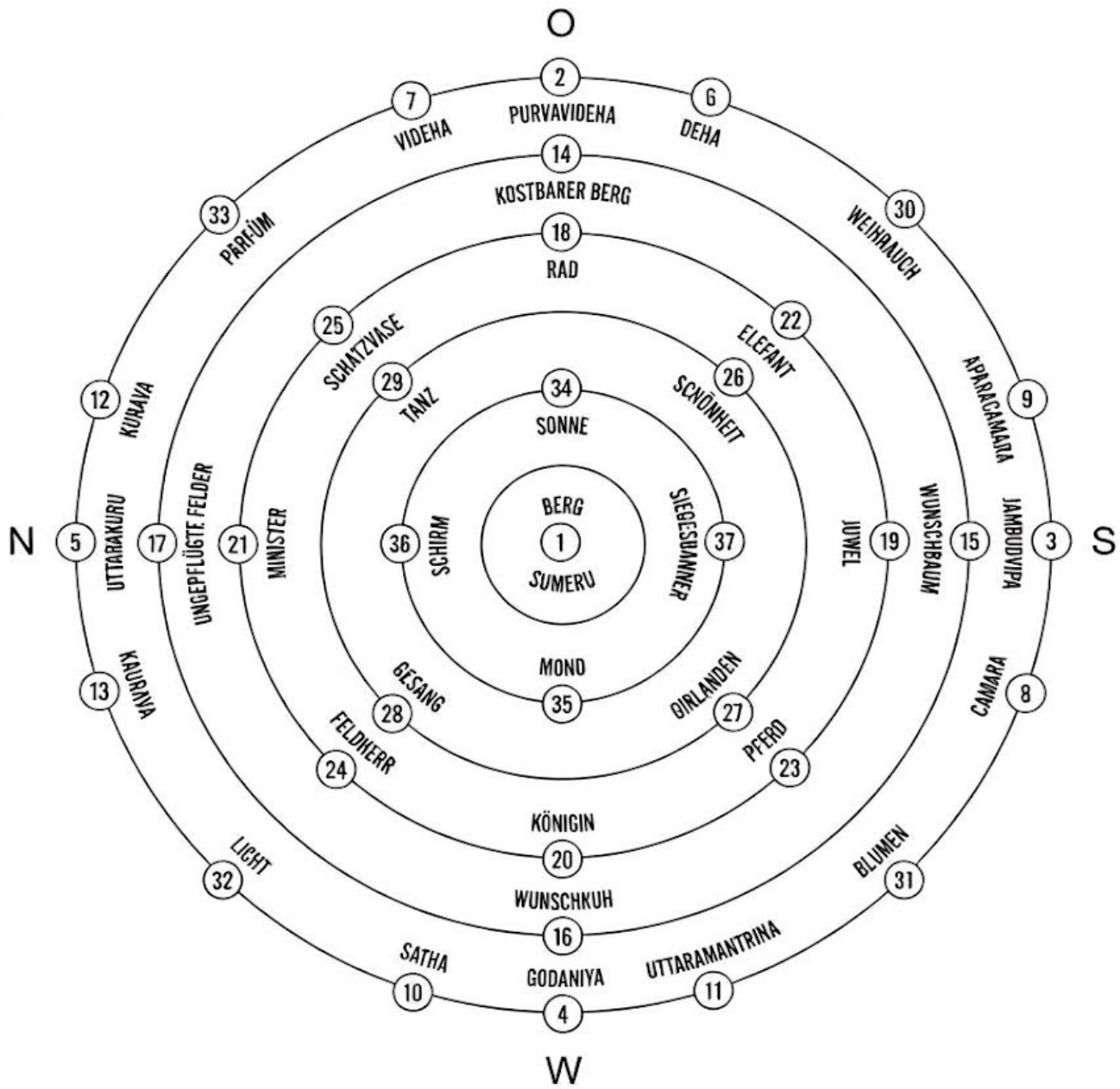
PUJA MEGHA SAMUDRA SPHARANA SAMAYE AH HUM

(Drehe das Mandala um.)

OM Gurus, Buddhas, Bodhisattvas und Gefolge,

ich bringe Wolken und ein ozeangleiches kostbares

Mandala dar. SPHARANA SAMAYE AH HUM (3.21)



Die Person, die das Mandala darbringt, sitzt hier und hält das Mandala von der westlichen Seite.

MANDALA-DARBRINGUNG MIT SIEBEN ANHÄUFUNGEN

OM VAJRA BHUMI AH HUM

Die Basis ist ein goldener Boden, fest und rein.

OM VAJRA REKHE AH HUM

Umgeben von einem eisernen Zaun steht in der Mitte ein Hum,
der Berg Sumeru, der König der Berge.

Im Osten liegt Purvavideha. Im Süden liegt Jambudvipa.

Im Westen liegt Godaniya. Im Norden liegt Uttarakuru.

Die Sonne, der Mond

und die ganze vollkommene Ansammlung von Reichtum und Pracht
der Menschen und Götter ohne Ausnahme –

bringe ich den äusserst gütigen Wurzel- und Linien-Gurus dar, die erhaben und heilig sind,
den Gottheiten der vier Mandalas von Schutzgottheiten,
den Buddhas und Bodhisattvas,
den Dharmapalas, die den heiligen Dharma beschützen,
und den mächtigen Reichtumsgöttern.

Nachdem ihr dies angenommen habt, gewährt mir bitte euren Segen.

OM GURU BUDDHA BODHISATTVA SAPARIVARA
RATNA MANDALA

OM Gurus, Buddhas, Bodhisattvas und Gefolge,
ich bringe Wolken und ein ozeangleiches kostbares
Mandala dar. SPHARANA SAMAYE AH HUM (3.23)

(Drehe das Mandala um.)

KURZE MANDALA-DARBRINGUNG VON SAKYA PANDITA

Dieser Ort ist jetzt ein reiner Bereich,
mit dem Berg Sumeru in der Mitte,
geschmückt von vier Kontinenten,
fünf Sinnesobjekten, Sonne und Mond, (3.24)

allen Reichtümern der Götter und Menschen,
sowie den sieben königlichen Schätzen,
der wunscherfüllenden Kuh und dem wunscherfüllenden Baum,
der ungepflügten Ernte, Gold und Silber. (3.25)

Unermessliche Mengen feinsten Getreide,
die besten aller Kostbarkeiten,
schenke ich den Gurus und Buddhas,
damit ich die Erleuchtung erlange. (3.26)

OM GURU BUDDHA BODHISATTVA SAPARIVARA RATNA MANDALA
PUJA MEGHA SAMUDRA SPHARANA SAMAYE AH HUM

KURZE MANDALA-DARBRINGUNG VON ATISHA

Diesen mit duftenden Blüten bestreuten Boden,
geschmückt mit dem Berg Meru, den vier Welten, Sonne und Mond –
all dies bringe ich als Buddha-Felder dar.
Mögen sich dadurch alle Wesen an diesem reinen Bereich erfreuen. (3.27)

OM GURU BUDDHA BODHISATTVA SAPARIVARA RATNA MANDALA
PUJA MEGHA SAMUDRA SPHARANA SAMAYE AH HUM (3.28)

ABSCHLIESSENDES MANDALA-GEBET

Meine Gaben bilden einen Ozean reiner Bereiche,
geschmückt mit zahllosen Wolken der Ehrerbietung.
Zierende Lichtstrahlen gehen aus in die zehn Richtungen.
An der Spitze jedes Strahls ruhen unzählige kostbare Lotusblumen,
die kostbares Licht ausstrahlen.
Im Herzen jedes einzelnen (Strahls) befinden sich unzählige erlesene Sinnesobjekte,
die sowohl Götter als auch Menschen erfreuen. (3.29)

Wie die Gaben des Samantabhadra durchdringen die Wolken
der Verehrung, die mein heilsamer Geist geformt hat,
jeden Bereich wie den Dharmadhatu
und verweilen so lange wie die Welt der Wesen.
Ich bringe sie dem König des Dharma dar,
der von allen Söhnen der Siegreichen umgeben ist,
umringt von Pratyekabuddhas und Arhats.
Mögen all diese Gaben genossen werden! (3.30)

Bis ich die Erleuchtung erreiche,
bringe ich zum Wohle aller Lebewesen
voller Ehrerbietung meinen Körper, Reichtum
und Verdienst aller drei Zeiten dar – (3.31)

Dir, dem Allsehenden,
dem heiligen Ziel meiner Gaben.
Aufgrund deines Mitgefühls für mich
nimm meine Gaben an;
schenke mir deinen Segen. (3.32)

OM GURU BUDDHA BODHISATTVA SAPARIVARA RATNA MANDALA
PUJA MEGHA SAMUDRA SPHARANA SAMAYE AH HUM (3.33)

VISUALISIERUNG DER AUFLÖSUNG

Kostbarer Guru, Vereinigung aller Zufluchten,
ich bete zu dir, grosser Herr des Dharma:
blicke gnädig auf mich und segne mich
in diesem Leben, im nächsten und dazwischen. (3.34)

Die Zufluchten lösen sich in Licht auf und
erfüllen den Guru, der in meinen Scheitel eintritt,
er steigt hinab zum Lotus, zur Sonne und zum Mond
in meinem Herzen und segnet mich für immer. (3.35)

Ein Ozean aus reinem Wasser – mein Wissen,
Blumen – gute Eigenschaften, Weihrauch – Ethik,
Licht – meine Weisheit, Duftwasser – Vertrauen,
Nahrung – Meditation, Musik – mein Lobgesang. (3.36)

Mitgefühl, Urteilsvermögen und meine Weisheit
sind Schirme und Siegesbanner,
Wimpel, die meinen Körper schmücken
und ein Palast von göttlicher Bauweise. (3.37)

Dharma-Meister, Guru aller Wesen,
der du für immer auf einem Mond und
Lotus in meinem Herzen wohnst – während ich
dir all dies darbringe, mögest du stets zufrieden sein. (3.38)

*Wenn du die Sitzung beenden möchtest, rezitiere das folgende Widmungsgebet;
andernfalls fahre mit dem Guru-Yoga fort:*

Möge ich in sämtlichen Leben niemals
von meinem Guru getrennt sein,
möge ich den Reichtum des Dharma geniessen,
die Stufen des Pfades vollenden
und schnell die Ebene Vajradharas erreichen. (3.39)

OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA SHUDDHO 'HAM

Um Inspiration zu erhalten, sollte man Guru-Yoga praktizieren. Beginne mit den Gebeten zur Zuflucht und zum Bodhi-chitta und visualisiere und rezitiere anschliessend wie folgt:

Auf meinem Kopf, auf einem Löwenthron, Sonne und Mond
sitzt mein Wurzelguru: Vajradhara.

Sein Körper ist vollkommen blau,
mit Vajra und Glocke vor seinem Herzen gekreuzt. (4.1)

Geschmückt in Sambhogakaya-Gestalt.
Lichtstrahlen strahlen aus seinem Herzen,
um alle erleuchteten Wesen herbeizurufen.
Sie verschmelzen mit ihm. Er verkörpert nun alle Zufluchten. (4.2)

Oh erhabener, kostbarster Wurzelguru,
auf einem Lotus-Thron auf meinem Kopf,
nimm mich an und gewähre mir bitte
die Verwirklichungen von Körper, Rede und Geist. (4.3)

Kostbarer Guru mit juwelengleichem Körper,
durch dessen Güte die grosse Glückseligkeit
in einem einzigen Augenblick entsteht,
vor deinen diamantgleichen Füßen verneige ich mich. (4.4)

Der Guru ist Buddha, der Guru
ist Dharma, der Guru ist Sangha.
Der Guru ist das Handeln aller drei.
Vor allen Gurus verneige ich mich. (4.5)

GEBET AN DIE GURUS DER LAMDRE TSOG-SHEY ÜBERLIEFERUNGSLINIE

Von Ngorchon Kunga Zangpo

Auf dem Feld der vier reinen Mandalas,
mit dem Regen der vier Einweihungen,
gewährt ihr die Ernte der vier befreiten Körper,
vier grenzenlose Gurus, zu euch bete ich! (5.1)

Guru Vajradhara, Nairatmya,
mächtiger Herr Virupa, Krishnapa,
Damarupa, Avadhutipa,
Gayadhara, zu euch allen bete ich! (5.2)

Guru Drogmi, Seton Kunrig und
Zhangton Choobar, glorreicher Sakyapa⁵,
ehrwürdige Brüder⁶, Meister Pandita⁷,
Choegyal Phagpa, zu euch allen bete ich! (5.3)

Konchog Pal, Dharma-Herr Sonam Pal,
Sonam Gyaltsen, Palden Tshultrim und
Buddhashri, grosser Ngor Vajradhara⁸,
Sempa Chenpo, zu euch allen bete ich! (5.4)

Kunga Wangchug, grenzenloser Sonam Seng,
Konchog Phel und Sangye Rinchen sowie
Sakya Lotsa, Konchog Lhundrub und
Kunga Rinchen, zu euch allen bete ich! (5.5)

Konchog Gyatsho, Sonam Wangpo und
Dragpa Lodro, Sangye Gyaltsen und
Kunga Sonam, Sonam Wangchog und
Kunga Trashig, zu euch allen bete ich! (5.6)

Sonam Rinchen, Sachen Kunlo und
Kunga Trashig, Pema Dudul und
Kunga Gyaltsen, Trashig Rinchen und
Kunga Nyingpo, zu euch allen bete ich! (5.7)

Vajradhara Karma Ratna und
Meister von allem – Zhenphen Nyingpo und
Chakra-Meister Jampal Zangpo
und sämtliche Gurus, zu euch allen bete ich! (5.8)

Durch den Segen dieses Gebets
mögen Überzeugung und Mitgefühl anwachsen!
Beflügelt durch die guten Eigenschaften des Resultats,
segnet mich, damit ich den grossen Pfad beschreiten kann! (5.9)

Rezitiere den folgenden Vers 100.000 Mal:

Kostbarer Guru, Vereinigung aller Zufluchten,
ich bete zu dir, grosser Herr des Dharma,
blicke gnädig auf mich und segne mich
in diesem Leben, dem nächsten und dazwischen. (5.10)

⁵ Sachen Kunga Nyingpo

⁶ Sonam Tsemo and Jetsun Dragpa Gyaltsen

⁷ Sakya Pandita Kunga Gyaltsen

⁸ Ngorchon Kunga Zangpo

Man sollte wissen, dass der Guru die Essenz der Vereinigung aller Zufluchtobjekte ist. Sei dir gewiss, dass es (sonst) niemanden gibt, der dir die gewöhnlichen und die herausragenden Verwirklichungen schenken kann. Nachdem du tiefe und starke Hingabe entwickelt hast, bete und flehe weiterhin, bis sich die Haare auf deinem Körper aufrichten und Tränen aus deinen Augen fliessen.

Rezitiere und visualisiere zum Abschluss der Sitzung Folgendes:

Nun löst sich der Guru in mich auf,
meine drei Tore unterscheiden sich nicht von seinen.
Die vier Verunreinigungen sind verschwunden, die vier Segnungen sind erlangt
und in meinem Geistesstrom sind die vier Kayas gesät. (5.11)

Nachdem du den Geist zur Ruhe gebracht hast, vernichte die konzeptuellen Vorstellungen über die drei Zeiten. Die Natur unseres Geistes ist überhaupt nichts, d. h. der Dharmakaya. Seine Widerspiegelung ist endlos, d. h. der Sambhogakaya. Die eigene grosse Hingabe ist kontinuierliches Handeln, d. h. der Nirmanakaya; frei von Meditation und Meditierendem, d. h. der Svabhavakaya. Mit diesem Verständnis sollte man meditieren. Wenn während der Meditation Gedanken aufkommen, erinnere dich an die Eigenschaften des Gurus und entwickle die feste Absicht, den Handlungen des Gurus ununterbrochen zu folgen.

Schliesse dann mit dem Widmungsgebet ab:

Möge ich in sämtlichen Leben niemals
von meinem Guru getrennt sein,
möge ich den Reichtum des Dharma geniessen,
die Stufen des Pfades vollenden
und schnell die Ebene Vajradharas erreichen. (5.12)

Dies umfasst nur, was in den allgemeinen Lehren gesagt wurde. Wichtige Punkte der aussergewöhnlichen Praxis sollten von den Erläuterungen und aus dem Munde des Gurus gelernt werden. Guru-Yoga ist die Essenz des geheimen Mantra-Vajrayana-Pfades. Für überragende (Praktizierende) ist Guru-Yoga der eigentliche Pfad (für das Erlangen der Erleuchtung). Für Menschen mit mittleren Fähigkeiten ist es die Methode, die Versprechen einzuhalten. Für Menschen mit geringeren Fähigkeiten ist es die Vorstufe (durch die sie später in den hauptsächlichen Pfad eintreten können). Für Menschen mit den geringsten Fähigkeiten ist es der Schrein, an dem gebrochene Gelübde gebeichtet werden.

So wird es gesagt.

LANGLEBENSGBETE FÜR DIE MEISTER DER ÜBERLIEFERUNGSLINIE

LANGLEBENSGBET FÜR SEINE HEILIGKEIT DEN DALAI LAMA

Im Land, das von Bergen umgeben ist,
du, Quelle des Glücks und des Guten,
Tenzin Gyatso, Heiliger Chenrezig,
lebe lang, bis zum Ende des Samsara.

(Mindestens dreimal rezitieren.)

LANGLEBENSGBET FÜR SEINE HEILIGKEIT SAKYA TRICHEN (KURZFASSUNG)

NGAK WANG GYU TRUL LHA RIK KHÖN GYI DUNG

Herr der Rede, magische Emanation der edlen Khön-Familie,

DRO KUN GA DZÉ TEKCHEN DO NGAK LAM

durch die Pfade des Grossen Fahrzeugs von Sutra und Tantra bringst du allen Wesen Glück.

PEN DEI PAL DU BAR WÉ TRIN LÉ CHEN

Deine erleuchtete Aktivität bringt unermesslichen Nutzen und Glück.

SAM PEL WANG GI GYAL PO SHYAP TEN SOL

Wunscherfüllender König der Macht, möge dein Leben beständig und langanhaltend sein!

LANGLEBENSGBET FÜR TULKU JIGME THRINLEY RINPOCHE

«Der eiserne Haken, der die umfassenden Siddhis herbeiruft»

Dü sum gyal wai thug trul pema kar

Khyen tse nü pä dag nyi gong ma nga

Rig pa dzin pä wang po dan că pä

Deng dir chi me ngö drub ring par thob

Weisser Lotus der geistigen Emanationen der Siegreichen aller drei Zeiten,
fünf Vorfahren, Verkörperungen des tiefgründigen Wissens, der Liebe und der Kraft,
zusammen mit den mächtigen Vidhyadharas,
gewährt heute (in diesem Augenblick) die Siddhis der Unsterblichkeit.

**Ngag gi wang pö khyen rab chu lung kün
Nam cö thug tshor kyil wä long zab mor
Shä drub nor bu deng kä tser zung nä
Jigme thrinlä kyong dzä shab ten shog**

Alle Ströme des höchsten Wissens der mächtigen erleuchteten Rede
fliessen in den tiefgründigen See deines erwachten Geistes der klaren Unterscheidung.
Indem du die Spitze des Kronjuwels des Lehrens und Praktizierens bewahrst,
mögest du, Jigme Thrinley (furchtlose erleuchtete Aktivität),
ein langes Leben haben und mögen seine Aktivitäten lange anhalten.

**Chog sum lu wa me pä den pa dang
Ngö gyü pal dân la mä thug je dang
Dam cän sän sung gya tshö nü thu yi
Mön pä dön kün ma lüs drub gyur cig**

Mögen durch die Kraft der Wahrheit der drei unfehlbaren kostbaren Juwelen,
durch das Mitgefühl der glorreichen Lamas,
die mit einer authentischen Überlieferungslinie ausgestattet sind,
und durch die Macht eines Ozeans von Eidgebundenen und Dharma-Beschützern
alle Absichten dieses Wunschgebets Früchte tragen.

*Auf das Drängen begeisterter Schüler hin wurde dies von Seiner Heiligkeit, dem 41. Sakya Trichen, verfasst.
Möge es heilsam sein!*

ABSCHLIESSENDE LANGLEBENSGBETE

Durch den Segen der Drei Juwelen,
Durch die Macht der Tugendhaften,
Oh, ihr Halter von Manjushris Dharma-Linie,
Lebt lang, mögen eure Taten wie die des Buddha anwachsen.

Ich bete für die vollkommene Gesundheit unserer Lehrer,
Ich bete für das zeitlose Leben unserer Lehrer,
Ich bete, dass ihre Werke wachsen und sich verbreiten;
bitte segnet mich deshalb, nicht von ihnen getrennt zu werden!

Möge ihr Leben beständig sein wie ein Berg.
Mögen sie die Lehren bewahren wie die Sterne.
Mögen sich ihr Ruhm und ihre Herrlichkeit durch den Raum ausbreiten.
Durch ihre guten Taten erlangen wir Glück.