

Der tiefgründige fünfteilige Pfad zur Verwirklichung von Mahāmudrā



DIE BESONDERS KURZGEFASSTE ESSENZ DER FÜNFTEILIGEN MAHĀMUDRĀ-PRAXIS

zusammengestellt von
S.H. Drikung Kyabgön Tinle Lhundup



**Seine Heiligkeit
Drikung Kyabgön Tinle Lhundup**

**DIE BESONDERS
KURZGEFASSTE ESSENZ
DER FÜNFTHEILIGEN
MAHĀMUDRĀ-PRAXIS**



Zuflucht und Bodhichitta

SANG GYÄ TSCH'Ö DANG TS'OG KYI TSCH'OG NAM LA/
Zum Buddha, zum Dharma und zur höchsten Versammlung

DSCHANG TSCH'UB BAR DU DAG NI KYAB SU TSCH'I/
nehme ich bis zum Erwachen Zuflucht.

DAG GI DSCHIN SOG GYI PÄ SÖ NAM KYI/
Möge ich durch das Verdienst aus der Praxis der Freigebigkeit und der
anderen Vollkommenheiten

DRO LA P'ÄN TSCH'IR SANG GYÄ DRUB PAR SCHOG//
Buddhaschaft für das Wohl der Wesen erlangen.

Rezitiere dies dreimal.

Mantras zur Vervielfachung und zur Mālā-Segnung

OM A Ā/ I Ī/ U Ū/ RI RĪ/ LI LĪ/ E AI/ O AU/ ANG AH/
KA K'A GA GHA NGA/ TSCHA TSCH'A DSCHA DSCHHA NYA/
TRA T'RA DRA DHRA NA/ TA T'A DA DHA NA/
PA P'A BA BHA MA/ YA RA LA WA/
SCHA SCHHA SA HA KSCHYAH SWĀHĀ/

Rezitiere dies dreimal.

OM YE DHARMĀH HETU PRABHAWĀH HETŪN TESCHĀN
TAT'ĀGATO HYAWADAT/ TESCHĀN TSCHA YO NIRODHA
EWAM WĀDĪ MAHĀ SCHRAMANAH SWĀHĀ/

Rezitiere dies dreimal.

OM VADSCHRA SATWA SAMAYAM ANU PĀLAYA/
VADSCHRA SATWA TWENOPA/ TISCHTA DRIDHO ME BHAWA/
SUTOSCHYO ME BHAWA/ SUPOSCHYO ME BHAWA/
ANU RAKTO ME BHAWA/ SARWA SIDDHIM ME PRAYATSA/
SARWA KARMA SUTSA ME TSITTAM SCHREYAH KURU HŪNG/
HAHA HAHA HOH/ BHAGAWAN SARWA TAT'ĀGATA/
VADSCHRA MĀ ME MUN TSA/ VADSCHRĪ BHAWA/
MAHĀ SAMAYA SATWA ĀH/

Rezitiere dies dreimal.

OM HRĪH PADMA NARTE SCHWARĪ HŪNG/

Rezitiere dies 21 Mal.

OM ĀH HŪNG/

Rezitiere dies 108 Mal.

Die Segnung von Vajra und Glocke

OM MAHĀ VADSCHRA HŪNG/
OM VADSCHRA GHANTE ĀH/



DIE LANGLEBENSPRAXIS

DSCHIG TEN DREN PÄ TSO WO TS'E PAG ME/

Amitāyus, höchster Anführer dieser Welt,

DÜ MIN TSCHI WA MA LÜ DSCHOM DSÄ PAL/

Glorreicher, der jeden vorzeitigen Tod abwendet,

GÖN ME DUG NGAL GYUR PA NAM KYI KYAB/

Zuflucht für die hilflos leidenden Wesen,

SANG GYÄ TS'E PAG ME LA TSCH'AG TS'AL LO/

ich verneige mich vor Dir, dem Buddha grenzenlosen Lebens.

OM AMARANI DSĪ WANTĪ YE SWĀHĀ/

Rezitiere so oft wie möglich.

GE WA DI YI NYUR DU DAG/

Möge ich durch dieses Heilsame

TSE PAG ME GÖN DRUB GYUR NÄ/

schnell den Beschützer Amitāyus verwirklichen

DRO WA TSCHIG KYANG MA LÜ PA/

und alle Wesen ohne Ausnahme

DE YI SA LA GÖ PAR SCHOG//

auf seine Ebene führen.



DIE ALLGEMEINEN VORBEREITENDEN ÜBUNGEN

Aus der „Praxis der Lebensweise eines Bodhisattvas“ (Bodhicaryāvatāra):

DAL DSCHOR DI NI NYE PAR SCHIN TU KA/
 Ich habe die sehr schwer zu findenden Freiheiten und Reichtümer erlangt,
 KYE BÜ DÖN DRUB T'OB PAR GYUR PA LA/
 die es mir ermöglichen, das Ziel meines menschlichen Lebens zu erreichen.

GAL TE DI LA P'ÄN PA MA DRUB NA/

Falls ich sie mir jetzt nicht zunutze mache,

TSCH'I DI YANG DAG DSCHOR WAR GA LA GYUR/

wie kann sich dann später eine solch vollkommene Gelegenheit bieten?

Aus dem „Sūtra vom vollständigen Spiel“ (Lalitavistara-Sūtra):

SI SUM MI TÄN TÖN KÄ TRIN DANG DRA/

Die drei Bereiche der Existenz sind so unbeständig wie Wolken im Herbst.

DRO WÄ KYE TSCH'I GAR LA TA DANG TS'UNG/

Geburt und Tod der Wesen sind wie ein Drama anzuschauen.

DRO WÄ TSE DRO NAM K'Ä LOG DRA TE/

Das Leben der Wesen vergeht wie ein Blitz am Himmel,

RI SAR BAB TSCH'U TA BUR NYUR GYOG DRO/

es vergeht so schnell, wie ein Wasserstrom einen steilen Berg hinabstürzt.

Aus dem „Sūtra von den Unterweisungen für den König“ (Rājādeśa-Sūtra):

DÜ KYI NYER TE GYAL PO DRO GÖ NA/

Wenn seine Zeit gekommen ist und der König sterben muss,

LONG TSCHÖ DSA DANG NYEN SCHE TSCH'IR MI DRANG/

können sein Reichtum, seine Freunde und Verwandten nicht nachkommen.

KYE BU DE NI GANG DANG GAR DRO YANG/

Sein Karma wird ihm – gleichgültig, wo er sich befindet oder wohin er geht –

LÄ NI DRIB MA SCHIN DU DSCHE SU DRANG/

wie sein eigener Schatten folgen.

Der erhabene Milarepa sprach:

RIG DRUG K'OR WÄ DUG NGAL DI/

Wenn ich an die Leiden der sechs Arten von Wesen im Samsara denke,

SAM NA NYING LUNG DRAG PO DANG/

überkommt mich eine tiefe Trauer.



DIE BESONDEREN VORBEREITENDEN ÜBUNGEN

Die Zufluchtnahme

Das Feld der Ansammlungen für die Zufluchtnahme

DÜN K'AR PÄ DA NYI TENG LA MA NI/

Im Raum vor mir befindet sich auf einem Lotus und einer Sonnen- und
Mondscheibe mein Lama.

SANG GYÄ KÜN DÜ DOR DSCHE TSCH'ANG GI TSÜL/

Er ist die Verkörperung aller Buddhas in der Gestalt von Vajradhara.

NAM K'Ä DOG TSCHÄN TSCH'AG NYI DOR DRIL DSIN/

Er ist tiefblau wie der Himmel und seine beiden Hände halten Vajra und
Glocke.

GYAL WA SÄ TSCHÄ T'OG TSEG YONG SU KOR/

Rundherum umgeben ihn übereinander angeordnet die Sieger und ihre
Nachkommen.

Gebet, das bei der Zufluchtnahme angesammelt wird

SANG GYÄ TSCH'Ö TS'OG YI DAM TSCH'Ö KYONG TSCHÄ/
Zu Buddha, Dharma, Sangha, Yidam und Dharma-Schützern –

KYAB TSCH'OG NAM LA DAG SOG DRO WA KÜN/
dem höchsten Schutz – nehmen ich und alle anderen Wesen

SI PÄ DSCHIG TS'OG NYAM NGA LÄ KYOB TSCH'IR/
bis zum Erreichen des Erwachens Zuflucht,

DSCHANG TSCH'UB MA T'OB BAR DU KYAB SU TSCH'I//
um uns vor dem Leid des samsarischen Daseins zu bewahren.



Vajrasattva

TSCHI WÖ PÄ TENG HÜNG KAR YI GE LÄ/

Auf einem Lotus über dem Scheitel meines Kopfes befindet sich eine weiße Silbe HÜNG.

TSA WÄ LA MA DOR DSCHE SEM PA KAR/

Diese verwandelt sich in meinen Herzens-Lama als Vajrasattva in der Sambhogakāya-Form.

DOR DRIL KYANG KUM LONG KU GYING PÄ TSÜL/

Er ist von weißer Farbe, hält Vajra und Glocke und verweilt anmutig in der halben Lotus-Haltung.

T'UG KÄ NGAG LÄ DÜ TSI BEB DSCHONG DSCHE/

Von der Mantra-Kette in seinem Herzen fließt reinigender Nektar herab.

OM VADSCHRA SATWA HÜNG/

Rezitiere das Mantra.

GE WA DI YI NYUR DU DAG/

Möge ich durch dieses Heilsame

DOR DSCHE SEM PA DRUB GYUR NÄ/

schnell Vajrasattva verwirklichen

DRO WA TSCHIG KYANG MA LÜ PA/

und alle Wesen ohne Ausnahme

DE YI SA LA GÖ PAR SCHOG//

auf seine Ebene führen.



Das Mandala

DÜN K'AR PÄ DA NYI TENG LA MA NI/

Im Raum vor mir befindet sich auf einem Lotus und einer Sonnen- und
Mondscheibe mein Lama.

SANG GYÄ KÜN DÜ DOR DSCHE TSCH'ANG GI TSÜL/

Er ist die Verkörperung aller Buddhas in der Gestalt von Vajradhara.

NAM K'Ä DOG TSCHÄN TSCH'AG NYI DOR DRIL DSIN/

Er ist tiefblau wie der Himmel und seine beiden Hände halten Vajra und
Glocke.

GYAL WA SÄ TSCHÄ T'OG TSEG YONG SU KOR/

Rundherum umgeben ihn übereinander angeordnet die Sieger und ihre
Nachkommen.

Ansammlung

SA SCHI PÖ TSCH'Ü DSCHUG SCHING ME TOG TRAM/

Der Grund ist mit duftendem Wasser benetzt, mit Blumen bestreut

RI RAB LING SCHI NYI DÄ GYÄN PA DI/

und mit dem Berg Meru, den vier Kontinenten und Sonne und Mond
geschmückt.

SANG GYÄ SCHING LA MIG TE P'UL WA YI/

Ich male mir dies als Buddha-Gefilde aus und bringe es dar.

DRO KÜN NAM DAG SCHING DU TSCHÖ PAR SCHOG//

Mögen sich dadurch alle Wesen am vollkommen reinen Gefilde erfreuen.



DER YIDAM CHAKRASAMVARA

RANG NYI KÄ TSCHIG K'OR LO DOM PA NI/

Augenblicklich erscheine ich als Chakrasamavara

NGO SANG SCHAL TSCHIG TSCH'AG NYI DOR DRIL DSIN/

von dunkelblauer Farbe und mit einem Gesicht. Meine beiden Hände
halten Vajra und Glocke,

SCHAB YÖN DSCHIG DSCHE YÄ KYI DÜ TSÄN NÄN/

mein linkes Bein drückt Bhairava nieder und das rechte Kālarātri.

NANG LA RANG SCHIN ME PÄ KU RU SAL/

Mein Körper erscheint klar und besitzt doch keine Eigennatur.

Ansammlung

OM HRĪH HA HA HUNG HŪNG P'AT/

*Rezitiere 600.000 Mal
das sieben-silbige Mantra von Chakrasamvara.*

DER GURU-YOGA

Der Lama als Nirmanakāya

TSA WÄ LA MA TSCHOM DÄN TÄN PÄ DAG/
Meinen Herzens-Lama, den Bhagavān, den Meister der Lehre,
DÜ SUM SANG GYÄ DSCHANG TSCH'UB SEM PA DANG/
lade ich zusammen mit den Buddhas der drei Zeiten, den Bodhisattvas und
GYÜ PÄ TS'OG TSCHÄ KA LA TSCHÄN DRANG TE/
der Versammlung der Linie-Lamas in den Raum vor mir ein.
SENG T'RI PÄ DAR RÖL PÄ NAM PAR SCHUG/
Er verweilt anmutig auf einem Löwenthron, einem Lotus und einer
Mondscheibe.

Ansammlung

OM MUNE MUNE MAHĀMUNA YE SWĀHĀ/

Der Lama als Sambhogakāya

SENG T'RI PÄ MA NYI DÄ DÄN TENG DU/
Auf einem Löwenthron mit Lotus, Sonnen- und Mondscheibe befindet sich
YI SCHIN NOR BU LA MA DAM PÄ KU/
das wunscherfüllende Juwel, mein erhabener Lama,
NAM PAR NANG DSÄ Ö SER RAB BAR WA/
in der Gestalt von Buddha Vairochana, gleißendes Licht ausstrahlend.
MI DRAL TING DSIN KÜL DSCHE SANG NGAG DSCHÖ/
Rezitiere das verborgene Mantra, das den Samādhi der Untrennbarkeit
erweckt.

Das zu rezitierende essenzielle Namens-Mantra

OM ĀH GURU VADSCHRA DHRIK RATNA SCHRĪ
RATNA KARMA MAHĀMUDRA SIDDHI P'ALA HÜNG/

Der Lama als Dharmakāya

RANG DÜN SENG T'RI PÄ MA NYI DÄ TENG/

Vor mir befindet sich auf einem Löwenthron, einem Lotus, einer Sonnen-
und einer Mondscheibe

TSA WÄ LA MA RIG DRUG DOR DSCHE TSCH'ANG/

mein Herzens-Lama, Vajradhara, der Herr aller Buddha-Familien.

KU DOG NGO SANG TSCH'AG NYI DOR DRIL NÖL/

Seine Körperfarbe ist dunkelblau und die beiden Hände seiner
überkreuzten Arme halten Vajra und Glocke.

GYÜ PÄ LA MA NAM DANG T'AB TSCHIG SCHUG/

Er verweilt zusammen mit den Lamas der Überlieferung.

Ansammlung

DOR DSCHE TSCH'ANG WANG TI LI NÄ RO DANG/

Ich bete zum mächtigen Vajradhara, zu Tilopa, Nāropa,

MAR MI DAG PO P'AG DRU DSCHIG TEN GÖN/

Marpa, Milarepa, Gampopa, Phagmodrupa, Jigten Sumgön,

KA DRIN SUM DÄN TSA WÄ LA MÄ SCHAB/

meinem ehrwürdigen Herzens-Lama, der die drei Arten von Güte besitzt,

TSA GYÜ LA MA YI DAM TSCH'Ö KYONG LA/

zum Herzens-Lama und den Lamas der Überlieferung, zu den Yidams und
zu den Dharma-Schützern.

SOL WA DEB SO DAG GYÜ DSCHIN GYI LOB/

Bitte segnet meinen Geist.

Der Lama als Svābhāvikakāya

TSCH'I RU KÜN DSOB LA MÄ KU SUM PO/

Äußerlich, auf der relativen Ebene, gibt es den dreifachen Kāya des Lamas.

RANG SEM DÖN DAM LA MÄ RANG TSAL DANG/

Er ist die natürliche Erscheinung oder Ausstrahlung meines eigenen
Geistes, des letztendlichen Lamas.

LA MA RANG SEM SANG GYÄ YER ME PÄ/

Mein Lama, mein eigener Geist und Buddha sind untrennbar.

NGO WO NYI KÜ ROL PAR TSCH'AR GYUR TO/

Sie erscheinen als Spiel des Svābhāvikakāya.

Das Gebet, das angesammelt wird

NA MO NANG SI NAM DAG GI LA MA LA/

NAMO! Dem Lama, der vollkommen reinen Welt der Erscheinungen,

NANG SI SCHI SCHENG SU TSCH'Ö PA BUL/

bringe ich die Welt der Erscheinungen, so wie sie ursprünglich zutage tritt,
dar.

K'AM SUM YONG DROL DU SOL WA DEB/

Ich bete, dass sich die drei Bereiche vollkommen auflösen.

K'OR WA DONG TRUG SU DSCHIN GYI LOB/

Bitte gewähre deinen Segen, damit das Samsara bis in seine Tiefen entleert
wird.

DIE MAHĀMUDRĀ

LÜ NÄ DRANG POR TSCH'I NANG K'ONG LÖ LA/

Sitze aufrecht und entspanne Körper und Geist.

SCHE PA LUNG GI TA LA DREN NÄ NI/

Lasse dein Bewusstsein vom „Pferd“ des Atems leiten.

MA TSCHÖ MA GOM RANG SCHIN LHUG PÄ NGANG/

Gestalte nichts, meditiere nicht, verweile im natürlichen, entspannten Zustand,

RIG PA DRI ME NYAM DSCHE ME PAR SCHOG/

im makellosen Gewahrsein, ohne Unterschied zwischen meditativer Ausgeglichenheit und Nachmeditation.

DIE WIDMUNG

DAG DANG K'OR DÄ T'AM TSCHÄ KYI/

Möge ich durch das von mir und allen im Samsara und Nirvana

DÜ SUM SAG DANG YÖ PÄ GE/

in den drei Zeiten angesammelte Heilsame und durch das innewohnende Heilsame

DI GE MA GYUR SEM TSCHÄN KÜN/

alle Wesen, die meine Mütter waren,

LA ME DSCHANG TSCH'UB SAR GÖ SCHOG/

zur Ebene des unübertrefflichen Erwachens führen.

Drikungpa Tinle Lhundup hat dies auf die wiederholte Bitte einiger karismatisch verbundener Schülerinnen und Schüler hin im Milarepa-Zentrum in Deutschland den Lehren früherer Meister gemäß zusammengestellt. Ani Yeshe Metog hat es schnell mit einer englischen Übersetzung versehen.

*Möge es heilsam sein!
Am glückverheißenden Tag des 22. Mai 2019.*

Englische Übersetzung

Seriennummer: RTP027

Übersetzung: Rinchenpal Translation Group

Editor: Dr. Kay Candler

Übersetzerin: Yeshe Metog

Co-Übersetzerin: Solvej Hyveled Nielsen

Auf Basis einer früheren Übersetzung von Jan-Ulrich Sobisch

1. Auflage (2020)

© 2020 Rinchenpal Translation Project

www.drikungtranslation.com, info@drikungtranslation.com

Deutsche Übersetzung

Übersetzerin: Könchog Yeshe Metog, 2021

Co-Übersetzer: Sonam Spitz, 2021

Lautschrift: Christian Licht, 2021

Layout: Christian Licht, Rolf Blume, 2021

Herausgeber: Drikung Kagyü Verlag, Aachen

1. Auflage, Januar 2022

© Drikung Kagyü Verlag (DKV), Oppenhoffallee 23, 52066 Aachen
Die Verwertung der Texte und Bilder ist auch auszugsweise ohne schriftliche Zustimmung des Verlages nicht gestattet und verstößt gegen das Urheberrecht. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen und die Verwendung in elektronischen Systemen.

། །ལྲ་ལྲན་ཉམས་ལེན་སྒྲིང་པོ་ཤིན་ཏུ་བསྐྱུས་

པ་བཞུགས་སོ། །

སྐབས་སེམས་ནི། །སངས་རྒྱས་ཚེས་དང་ཚོགས་གྱི་མཚན་རྣམས་

ལ། །བྱང་རྒྱལ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐབས་སུ་མཚི། །བདག་གིས་སྦྱོན་

སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་གྱིས། །འགྲོ་ལ་ཕན་སྤྱིར་སངས་

རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག། །ཅིས་ལན་གསུམ།

འགྲུབ་སྐབས་དང་སྤང་སྐབས་ནི། ཎ ཨོཾ་ཨྲླཱ། ཨིཾ་ཨྲླཱ། ཨུཾ་ཨྲླཱ། ཨི

ཨྲླཱ། ཨིཾ་ཨྲླཱ། ཨིཾ་ཨྲླཱ། ཨིཾ་ཨྲླཱ། ཨིཾ་ཨྲླཱ། ཨིཾ་ཨྲླཱ། ཨིཾ་ཨྲླཱ། ཨིཾ་ཨྲླཱ།

ཨིཾ་ཨྲླཱ། ཨིཾ་ཨྲླཱ། ཨིཾ་ཨྲླཱ། ཨིཾ་ཨྲླཱ། ཨིཾ་ཨྲླཱ། ཨིཾ་ཨྲླཱ། ཨིཾ་ཨྲླཱ། ཨིཾ་ཨྲླཱ།

ཨིཾ་ཨྲླཱ། ཨིཾ་ཨྲླཱ། ཨིཾ་ཨྲླཱ། ཨིཾ་ཨྲླཱ། ཨིཾ་ཨྲླཱ། ཨིཾ་ཨྲླཱ། ཨིཾ་ཨྲླཱ། ཨིཾ་ཨྲླཱ།

ཨིཾ་ཨྲླཱ། ཨིཾ་ཨྲླཱ། ཨིཾ་ཨྲླཱ། ཨིཾ་ཨྲླཱ། ཨིཾ་ཨྲླཱ། ཨིཾ་ཨྲླཱ། ཨིཾ་ཨྲླཱ། ཨིཾ་ཨྲླཱ།

ཨིཾ་ཨྲླཱ། ཨིཾ་ཨྲླཱ། ཨིཾ་ཨྲླཱ། ཨིཾ་ཨྲླཱ། ཨིཾ་ཨྲླཱ། ཨིཾ་ཨྲླཱ། ཨིཾ་ཨྲླཱ། ཨིཾ་ཨྲླཱ།

སང་ཉི་ཤེས་པ། ཉིལ་རྒྱ་རྩོམ་བྲམ་པ། ལུ་ཉེ་ཕྱི་མེ་བྲམ་པ། ལུ་པོ་ཕྱི་མེ་བྲམ་
པ། ལ་ལུ་རྩོམ་བྲམ་པ། ལང་སྤྱི་སྤྱི་པ་ཡོ་ལྷོ། ལང་ཀམ་སུ་ཙ་མེ་
ཙྴོ། བྲེ་ཡེ་ཀུ་རྩོམ་བྲམ་པ། ཉ་ཉ་ཉ་ཉ་ཉོ་ ལྷ་ག་ལྷན་ས་ལ་ཉ་སྤྱ་ག་ཉ།
བཛྲ་སྤྱ་མེ་སྤྱུ། བཛྲི་བྲམ་པ། མ་སྤྱ་ས་མ་ཡ་སང་ལུ་ལུ་ ལན་གསུམ།
ཨོ་ལྷོ་པ་ལྷ་ནཏེ་པ་ལྷོ་ལྷོ། ལན་ཉེར་གཅིག་ ཨོ་ལུ་ལྷོ་ལྷོ། བརྒྱ་ཙ་བརྒྱད་
བརྒྒལ། རྩེ་རྩེ་ལྷོ་རྩེ་ལྷོ་ལྷོ། ཨོ་མ་སྤྱ་བཛྲ་ལྷོ། ཨོ་བཛྲ་བརྒྱུ་ལུ་།
ཚེ་སྤྱ་བ་ནི། ༄ རེ་ལ། ཉེན་ཉེན་པའི་གཙོ་བོ་ཚེ་དཔག་མེད། །ཉུམ་
མིན་འཚི་བ་མ་ལུས་འཛེམས་མཛད་དཔལ། །མགོན་མེད་སྤྱུ་ག་
བསྐལ་གྱུར་པ་ནམས་གྱི་སྤྱུ་བས། །སངས་རྒྱས་ཚེ་དཔག་མེད་ལ་
སྤྱུ་ག་འཚོལ་ལོ། །ཨོ་ལ་མ་ར་ཉི་རྒྱུ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ། ཙེ་ལུ་བསྐལ་ དགོ་
བ་འདི་ལིས་སྤྱུར་དུ་བདག་ །ཚེ་དཔག་མེད་མགོན་གྱུ་གྱུར་ནས། །
འགྲོ་བ་གཅིག་གྱུར་མ་ལུས་པ། །དེ་ལི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག། །

ཐུན་མོང་གི་སྒྲོན་འགྲོ་མི། སྤྱོད་འཇུག་ལས། །༥ དལ་འབྱོར་འདི་ནི་རྩིད་པར་
ཤིན་ཏུ་དགའ། །སྐྱེས་བུའི་དོན་སྐྱབ་ཐོབ་པར་གྱུར་པ་ལ། །གལ་ཏེ་
འདི་ལ་ཕན་པ་མ་བསྐྱབས་ན། །སྐྱེས་འདི་ཡང་དག་འབྱོར་བར་གཤམ་
འགྱུར། །ཞེས་དང་། མདོ་རྒྱ་ཆེར་རོལ་པ་ལས། །༥ སྤིད་གསུམ་མི་བརྟན་
སྟོན་ཀའི་སྤྱིན་དང་འདྲ། །འགྲོ་བའི་སྐྱེ་འཆི་གར་ལ་ལྟ་དང་
མཚུངས། །འགྲོ་བའི་ཚོ་འགྲོ་ནམ་མཁའི་སྟོག་འདྲ་སྟེ། །རི་གཟར་
འབབ་རྒྱ་ལྟ་བུར་སྐྱུར་མགྲོགས་འགྲོ། །ཞེས་དང་། རྒྱལ་པོ་ལ་གདམས་
པའི་མདོ་ལས། །༥ དུས་ཀྱི་གཉེར་ཏེ་རྒྱལ་པོ་འགྲོ་དགོས་ན། །འཕྲོངས་
སྤྱོད་མཇེར་དང་གཉེན་བཤེས་སྤྱིར་མི་འབྲང་། །སྐྱེས་བུ་དེ་ནི་གང་དང་
གར་འགྲོ་ཡང་། །ལས་ནི་གྲིབ་མ་བཞིན་དུ་རྗེས་སུ་འབྲང་། །རྗེ་མི་
ལས། །༥ རིགས་རྒྱལ་འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱལ་འདི། །བསམ་ན་སྤྱིར་
རྒྱུང་དག་པོ་ལྟར། །ཞེས་དང་།

ལྷན་མོང་མ་ཡིན་པའི་སྲོན་འགྲོ་ནི། ལྷུབས་འགྲོ་ནི། ལྷུབས་འགྲོའི་ཚོགས་ཞིང་།
 །། མདུན་མཁར་པད་ཟླ་ཉི་ཉེང་བླ་མ་ནི། །སངས་རྒྱས་ཀུན་འདུས་
 རྗེ་འཆང་གི་ཚུལ། །ནམ་མཁའི་མདོག་ཅན་ཕུག་གཉིས་རྩེ་རྩལ་
 འཛིན། །རྒྱལ་བ་སྤྲས་བཅས་ཐོག་བརྟེན་ལོངས་སུ་སྐྱོད། ལྷུབས་
 འགྲོ་གངས་གསོག་ནི། །། སངས་རྒྱས་ཚོས་ཚོགས་ཡི་དམ་ཚོས་སྐྱོང་
 བཅས། །ལྷུབས་མཚོག་རྣམས་ལ་བདག་སོགས་འགྲོ་བ་
 ཀུན། །སྤིད་པའི་འཛིན་ཚོགས་ཉམ་ངལས་སྐྱོབ་ཕྱིར། །བྱང་ཆུབ་
 མ་ཐོབ་བར་དུ་ལྷུབས་སུ་མཆི། །

རྩེ་སེམས་ནི། །། ལྷི་བོའི་པད་ཉེང་རྩྱུ་དཀར་ཡི་གོ་ལས། །རྩ་བའི་བླ་
 མ་རྗེ་སེམས་དཔའ་དཀར། །རྩེ་རྩལ་བརྒྱུང་བསྐྱུམ་ལོངས་སུ་
 འགྱུངས་པའི་ཚུལ། །ཕུགས་ཀའི་སྤྲུགས་ལས་བདུད་རྩི་འབེབས་
 སྐྱོང་བྱེད། །ཨོ་བཟླ་ས་ཏུ་རྩྱུ། །ཞེས་སྤྲུགས་བཟླ། དག་བའདི་ཡིས་སྤྲུར་

དུ་བདག །དོ་རྗེ་སེམས་དཔའ་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །འགྲོ་བ་གཅིག་
གྲང་མ་ལུས་པ། །དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

མཚལ་ནི། །མདུན་མཁར་པད་ལྷ་ཉི་ལྷེང་གླ་མ་ནི། །སངས་རྒྱས་
ཀུན་འདུས་དོ་རྗེ་འཆང་གི་ཚུལ། །ནམ་མཁའི་མདོག་ཅན་ཕྱག་
གཉིས་དོར་བྱིལ་འཛིན། །རྒྱལ་བ་སྤྲུལ་བཅས་ཐོག་བརྟེན་ལོངས་
སྤྱོད། །ས་གཞི་སྤྲོས་རྒྱས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཀྲམ། །རི་རབ་
ལྷིང་བཞི་ཉི་ལྷེས་བརྒྱན་པ་འདི། །སངས་རྒྱས་ཞིང་ལ་དམིགས་ཏེ་
ཕུལ་བ་ཡིས། །འགྲོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་དུ་སྤྱོད་པར་ཤོག །

ཡི་དམ་བདེ་མཚོག་ནི། །རང་ཉིད་སྐད་ཅིག་འཁོར་ལོ་སྤྲོམས་པ་
ནི། །སྤྲོ་སངས་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་དོར་བྱིལ་འཛིན། །ཞབས་
གཡོན་འཛིགས་བྱེད་གཡས་ཀྱིས་དུས་མཚན་མནན། །སྤྲུང་ལ་རང་

བཞིན་མེད་པའི་སྐྱུ་ཏུ་གསལ། ། གངས་གསོག་ནི། ཨོྫོན་ཏེ་ཏེ་ཏེ་ཏེ།

ཕན། བདེ་མཚོག་ཡིག་གི་བདུན་པའི་སྒྲགས་གངས་འབྲུམ་དུག་བཟློའོ། །

སྒྲ་མའི་རྣལ་འབྱོར་ནི། སྒྲ་མ་སྐྱུལ་སྐྱུ་ནི། ་མོ། རྩ་བའི་སྒྲ་མ་བཅོམ་ལྡན་བསྟན་

པའི་བདག ། དུས་གསུམ་སངས་རྒྱས་བྱང་རྒྱབ་སེམས་དཔའ་

དང་། །བརྒྱད་པའི་ཚོགས་བཅས་མཁའ་ལ་སྐྱེན་དངས་ཏེ། །སེང་

ཁྱི་པད་ཟླར་རོལ་པའི་རྣམ་པར་བཞུགས། །གངས་གསོག་ནི། ཨོྫོན་ལྷ་ཀི་

ལྷ་ཀི་མཐུ་ལྷ་ཀི་ཡི་སྐྱེ་བ། སྒྲ་མ་ལོངས་སྐྱུ་ནི། ་མོ། སེང་ཁྱི་པད་ཉི་ཟླའི་

གདན་སྟེང་དུ། །ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ་སྒྲ་མ་དམ་པའི་སྐྱུ། རྣམ་པར་

སྐྱང་མཛད་འོད་ཟེར་རབ་འབར་བ། །མི་འབྲལ་ཏིང་འཛིན་བསྐྱུལ་

བྱེད་གསང་སྒྲགས་བརྗོད། བཟླ་བའི་མཚན་སྒྲགས་སྟེང་འིལ་ནི། ཨོྫོན་ལྷ་ཀི་

ཏུ་བརྗོད་མི་ག་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་མ་རྒྱ་ཏུ་ལྷ་ཀི་པ་ལ་རྟོ། སྒྲ་མ་ཚོས་སྐྱུ་

ནི། ་མོ། དང་མདུན་སེང་ཁྱི་པད་མ་ཉི་ཟླའི་སྟེང་། །རྩ་བའི་སྒྲ་མ་

རིགས་དུག་དྲེ་རྗེ་འཆང་། །སྐྱུ་མདོག་སྒྲོ་སངས་ཕུག་གཉིས་དྲོར་དྲིལ་
 བསྒྲོལ། །བརྒྱད་པའི་བླ་མ་རྣམས་དང་ཐབས་གཅིག་བཞུགས། །
 གངས་གསོག་ནི། དྲེ་རྗེ་འཆང་དབང་ཉི་ལོ་རྒྱ་རོ་དང་། །མར་མི་དུགས་
 ཕོ་ཕག་གྲུ་འཇིག་ཉེན་མགོན། །བཀའ་དྲིན་གསུམ་ལྡན་ཙུ་བའི་བླ་
 མའི་ཞབས། །ཙུ་བརྒྱད་བླ་མ་ཡི་དམ་ཚེས་སྐྱོང་ལ། །གསོལ་བ་
 འདེབས་སོ་བདག་རྒྱུད་བྱིན་བྱིས་རྫོབས། །ཞེས་སོ། །བླ་མ་དོ་བོ་ཉིད་སྐྱུ་
 ནི། །ཎ། བྱི་རུ་ཀུན་རྫོབ་བླ་མའི་སྐྱུ་གསུམ་ཕོ། །རང་སེམས་དོན་དམ་
 བླ་མའི་རང་རྩལ་མདངས། །བླ་མ་རང་སེམས་སངས་རྒྱས་དབྱེར་
 མེད་པའི། །དོ་བོ་ཉིད་སྐྱུ་འི་རོལ་པར་འཆར་གྱུར་ཏོ། །གངས་གསོག་གི་
 དག་འདོན་ནི། །ན་མོ་སྐྱང་སྤིད་རྣམ་དག་གི་བླ་མ་ལ། །སྐྱང་སྤིད་གཞིར་
 བཞེངས་སུ་མཚོད་པ་འབྱུལ། །ཁམས་གསུམ་ཡོངས་གྲོལ་དུ་
 གསོལ་བ་འདེབས། །འཁོར་བ་དོང་སྐྱུགས་སུ་བྱིན་བྱིས་རྫོབས། །

ཕུག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ནི། ༩ ལུས་གནད་དྲང་པོར་སྤྱི་ནང་ཁོང་སློང་ལ། །

ཤེས་པ་རྒྱུང་གི་ཏྲ་ལ་འདྲེན་ནས་ནི། །མ་བཙུག་མ་སྐྱོམས་རང་བཞིན་

ལྷུག་པའི་ངང་། །རིག་པ་དྲི་མེད་མཉམ་རྗེས་མེད་པར་ཞོགས།

བསྐྱོ་བ་ནི། བདག་དང་འཁོར་འདས་ཐམས་ཅད་ཀྱིས། །དུས་གསུམ་

བསགས་དང་ཡོད་པའི་དགོ །འདི་དགོས་མ་གྱུར་སེམས་ཅན་

ཀྱན། །སྤྱོད་ལྷུང་རྒྱུ་སར་འགོད་ཤོག།

ཅེས་པའང་ལས་གྲེལ་ཅན་གྱི་སློབ་མ་འགས་ཡང་ཡང་སྐྱུ་ལ་བའི་ངོར་གོང་མའི་གསུང་ཇི་

བཞིན་འགྲི་གུང་པ་འཕྲིན་ལས་ལྷུན་གྲུབ་ཀྱིས་འཇར་མན་མི་ལ་རས་པའི་ཚོས་ཚོགས་སུ་

སྐྱུར་ཞིང་། །ཡིན་ཡིག་བཙུག་ལྷུ་སྐྱིག་ཨ་ཁེ་ཡི་ཤེས་མེ་ཏོག་ནས་སྐྱུར་བར་ལུས་པས་དགོ

དགོ དགོའོ། །།

༢༠༡༩ ལོའི་ལྷོ་ ༥ ཚེས་ ༢༢ བཟང་པོར། །།

HINWEIS ZUR VERWENDUNG

Zur regelmäßigen Ausführung der Visualisierungen und der Mantra-Rezitationen, den Hauptbestandteilen der Meditationen, ist es erforderlich, die drei Übertragungen für die entsprechenden Meditationen zu erhalten:

- Einweihung des Vajrayana (tib. Wang)
- Übertragung zur Rezitation der Sadhana (tib. Lung)
- Erklärungen zur Praxis (tib. Thri)

Diese Vorbereitungen ermöglichen es, durch den Segen der ununterbrochenen Übertragungslinie die Realisationen der Praxis zu verwirklichen.

Der Meditationstext ist eine Zusammenfassung der tiefgründigen Erklärungen zur regelmäßigen Übung. Es ist notwendig, für die Ausübung einer Meditation detailliertere Erläuterungen von einem Lehrer zu erhalten, die dem persönlichen Fortschritt entsprechen.

Die allgemeinen Gebete können jederzeit gesprochen werden. Zur Entwicklung eines tieferen Verständnisses ist es auch hier hilfreich, ausführliche Belehrungen zu den Gebeten zu erhalten. Wenn man Vertrauen und Hingabe entwickelt und die Worte bewusst rezitiert, sind sie eine Stütze der Praxis und schützen vor Hindernissen und negativen Einflüssen.

Die Methode als solche ist ohne Fehler, jedoch kann sich nur bei korrekter Anwendung die eigentliche Wirkung entfalten. Ein verantwortungsbewusster und sorgfältiger Umgang mit der Praxis und die Anleitung durch einen spirituellen Lehrer sind daher Grundvoraussetzungen für eine kontinuierliche Entwicklung. Auf allen Stufen ist es wichtig, dass die allgemeinen Grundlagen buddhistischer Praxis ausreichend entwickelt werden, da sie der Meditation als Fundament die nötige Stabilität geben.

Der vorliegende Text soll den Praktizierenden, die mit reiner Motivation die drei Übertragungen erhalten haben, als Grundlage der Ausführung ihrer Praxis dienen. Texte und Meditationsanweisungen des Vajrayana sollen nicht an unvorbereitete Personen weitergegeben werden.

Drikung Kagyü Verlag



Drikung Kagyü Verlag

Oppenhoffallee 23 - 52066 Aachen - Deutschland

Tel.: 0241/5153654 - Email: dkv@drikung.de

Internet: <http://dkv.drikung.de> - Online-Shop: <http://mandala-online.de>