

འཕགས་པ་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོའི་དམར་བྲིད་
ཕྱག་རྒྱུགས་བྱང་འབྲུག་གི་ཉམས་ལེན་སྒྲིང་པོ་བསྐྱུས་པ་
བཞུགས་སོ།

*Die direkten Unterweisungen des Großen Mitfühlenden
Die Quintessenz der Praxis der Einheit von Mahāmudrā und Dzogchen
vom Ersten Karma Chakme Rinpoche*

Erster Gesang

ཟབ་ཆོས་བཟླས་པའི་གླུ།¹

ན་མོ་མ་དྲ་ཀླ་བྱ་ཁྱེ་ཀླ་ཡེ། ཨེ་མ་ཏྲོཾ

མདོ་རྒྱུད་གཞུང་ལུགས་རྒྱ་ཆེ་གངས་མང་ཡང་།

ཆོ་ཐུང་ཤེས་རབ་རྒྱུད་བས་མཐའ་ཆོད་དཀའ།

མང་དུ་ཤེས་ཀྱང་ཉམས་སུ་མ་སྒྲངས་ན།

རྒྱ་མཚོའི་འགམ་དུ་སྐོམ་གྱིར་ཤི་དང་འབ།

མཁས་པའི་མལ་དུ་ཐ་མལ་རོ་འབྱུང་གིད།

མདོ་རྒྱུད་ལུང་དང་རྒྱ་བོད་མཁས་གྲུབ་གསུང་།

བྱིན་རྒྱབས་ཆེ་ཡང་ཕལ་བས་གོ་བ་བཀའ།

གྲ་སར་བཤད་པ་བྱེད་ན་མཁོ་ལགས་ཀྱང་།

1. Der Gesang, der den tiefgründigen Dharma zusammenfasst

NAMO MAHĀKARUNIKAYE! EMAHO!

(Ehre dem Großen Mitfühlenden! Wie wunderbar!)

Es gibt viele ausführliche Sutras, Tantras und Kommentare, aber das Leben ist kurz und die Auffassungsgabe gering, deshalb ist es schwierig, sie alle durchzugehen.

Wir mögen zwar viel wissen, aber wenn wir das nicht praktizieren,

ist es, als würden wir am Ufer eines Sees verdursten –

und dann kann man eine gewöhnliche Leiche im Bett eines Gelehrten finden.

Die Schriften der Sutras und Tantras und die Worte der Gelehrten und Verwirklichten Indiens und Tibets sind segensreich, für gewöhnliche Leute aber schwer zu verstehen.

Sie sind unerlässlich, um in der Klosterschule zu unterrichten,

¹ Tsadra hat གང་མས་ statt བཟླས་.

རྩི་གཅིག་ཉམས་སུ་ལེན་ལ་དགོས་པ་ཆུང་།
 དེ་བས་ཆུན་མོ་མཚུབ་བཅུགས་སེམས་ལ་པན།
 རྒྱག་རྒྱགས་ལ་སོགས་ཟབ་ཆོས་དཔག་མེད་རྣམས།
 སོ་སེའི་རང་གཞུང་མ་འཆུགས་ངེས་པ་ཅན།
 ཆོས་བརྒྱད་སློབ་མར་སྟེལ་ན་མཁོ་ལགས་ཀྱང་།
 རང་དོན་བྱི་མའི་དོན་གཉེར་ཉམས་ལེན་ལ།
 ཐམས་ཅད་གཅིག་ཏུ་བྲིལ་ནས་ཉམས་ལེན་ཟབ།

ཆོས་ལྷགས་མ་འཆོལ་ཁ་གཙང་ཚུགས་བཟང་བ།
 བྱུང་མཐའ་བསྟན་པ་འཛིན་ལ་དགོས་མེད་ཀྱི།
 བྱི་མའི་དོན་ཅིག་ཁོ་ན་བསམ་པ་ན།
 རྩོགས་རིས་མེད་པར་དག་སྒྲུང་སྒྲུངས་ན་ཟབ།²

ལྷ་མ་གཅིག་ལ་གཅིག་ཆོག་སྟོ་གཏད་པ།
 དེ་ཡི་བྱ་ཆེན་བྱེད་ན་དགོས་ལགས་ཀྱང་།
 རང་ལ་ཉམས་རྒྱགས་ཡོན་ཏན་སྦྱི་འདོད་ན།
 འབྲེལ་ཐོགས་སྤྲ་མ་ཐམས་ཅད་གཅིག་ཏུ་བསྐྱུས།
 རིགས་ཀྱི་བདག་པོར་བསྟོམས་ནས་གསོལ་འདེབས་ཟབ།

nutzen aber wenig für einsgerichtete Praxis;
 da hilft der „Fingerzeig der Alten Dame“ unserem Geist mehr.

Die unzähligen tiefgründigen Lehren über Mahāmudrā, Dzogchen und dergleichen,
 ihre dazugehörigen fehlerfreien und zuverlässigen Texte,
 sind unerlässlich beim Unterrichten von Schülern, welche die Dharma-Linien fortführen.
 Aber für den eigenen Nutzen, eine Praxis, die uns später nutzen soll,
 ist es am tiefgründigsten, sie alle in einer einzigen zusammenzufassen.

Eine Dharma-Tradition, die fehlerlos, unvermischt und gut verwurzelt ist,
 ist nötig, um die Schulen der Auslegung zu halten.
 Aber wenn es uns einzig um den späteren Nutzen geht, ist es am tiefgründigsten,
 nicht sektiererisch die reine Sicht zu üben.

Sich auf einen einzigen Guru als allein genügend zu verlassen
 ist nötig, wenn man als sein Hauptschüler wirkt.

Wünschen wir aber, dass die Qualitäten der Erfahrungen und Verwirklichungen in uns
 entstehen, dann ist es am tiefgründigsten, alle Lehrer, mit denen wir verbunden sind, in
 einem zu vereinen, auf ihn als „Herrn der Familie“ zu meditieren und zu ihm zu beten.

² Tsadra hat སྒྲུང་ statt སྒྲུངས་.

ཡི་དམ་རྒྱུད་ཐེའི་ལྷ་ཚོགས་མང་པོ་ཡི།
བསྐྱེད་རིམ་སོ་སོའི་བསྟེན་སྒྲུབ་སོ་སོ་བ།³
ཁྲ་ཆེན་དབང་བསྐྱར་བྱེད་ལ་མཁོ་ལགས་ཀྱང་།
སྒྲིབ་པ་སྦྱང་ཞིང་དངོས་གྲུབ་ཐོབ་པའི་ཐབས།
ཐམས་ཅད་ཀྱན་འདུས་ལྷ་གཅིག་སྟགས་གཅིག་ཟེ།

Die einzelnen Rezitationen und Visualisierungen für die verschiedenen Entwicklungsphasen der Yidams, der vielen Gottheiten der Tantra-Klassen, sind unerlässlich für große Lamas, um Ermächtigungen zu geben. Aber als Mittel, Schleier zu bereinigen und Verwirklichung zu erlangen, ist es am tiefgründigsten, eine Gottheit und ein Mantra, die alles beinhalten, zu praktizieren.

རྫོགས་རིམ་དམིགས་བཅས་དམིགས་མེད་མང་པོ་རྣམས།
ཁྲིད་ཁ་མང་པོ་འཆད་ལ་མཁོ་ལགས་ཀྱང་།
རང་ལ་ཉམས་རྟོགས་ཡོན་ཏན་སྦྱི་བའི་ཐབས།
ཐམས་ཅད་གཅིག་བསྟུས་ངོ་བོ་སྦྱང་ན་ཟེ།

Die vielen Praktiken der Vollendungsphase mit und ohne Bezugspunkt sind unerlässlich, um die vielen Praxiskommentare zu erklären. Aber als Mittel, damit in uns die Qualitäten von Erfahrungen und Verwirklichungen entstehen, ist es am tiefgründigsten, alle zu vereinen und die Essenz zu wahren.

སྒྲོས་པ་བྱི་ནས་གཙོད་དང་ནང་ནས་གཙོད།
ལྷ་བའི་སྟོན་ལྷགས་མི་གཅིག་མང་ན་ཡང་།
ཐབ་ཀྱི་མེ་བསད་དུ་བ་རང་འགགས་ལྟར།
ནང་དུ་རང་སེམས་རྩ་བ་གཙོད་པ་ཟེ།

Es gibt viele verschiedene Arten, die Sicht aufzuzeigen, wie das Durchtrennen der Projektionen außen und innen.⁴ Aber so wie sich Rauch von selbst auflöst, wenn das Feuer im Herd gelöscht ist, ist es am tiefgründigsten, innen die Wurzel des eigenen Geistes zu durchtrennen.

³ Tsadra hat བསྟེན་སྒྲུབ་ statt བསྟེན་སྒྲུབ་

⁴ „Innen“ steht für das Subjekt; „außen“ für das Objekt der Wahrnehmung. Bei Chökyi Nyima Rinpotsche bedeutet „außen“, sein Verhalten zu ändern sowie nicht heilsame durch heilsame Gedanken zu ersetzen, und „innen“ bedeutet, direkt die Natur des Geistes zu sehen.

Zweiter Gesang

ཐོབ་དཀའ་བའི་མི་ལྷན་ལ་སྤྱིང་པོ་ལེན་པའི་སྤྱུ།

ཀྱེ་མ་དོ།

ཁ་སྐལ་པ་མང་སྟེ་དམ་ཚུལ་དར་བ་དགོན།

ཞིང་ཁམས་མང་ཡང་སངས་རྒྱས་འབྱུང་བ་དགོན།

སངས་རྒྱས་བྱུང་ཡང་བསྟན་པ་གནས་པ་དགོན།

འགྲོ་བྱུག་ནང་ནས་མི་ལྷན་ཐོབ་པ་དགོན།

སྤྱིང་བཞིའི་ནང་ནས་འཛམ་གླིང་སྟེ་བ་དགོན།

འཛམ་གླིང་ནང་ནས་དམ་ཚུལ་དར་བ་དགོན།

དེ་ཅུ་སྟེས་ཀྱང་དབང་པོ་ཚང་བ་དགོན།

དབང་པོ་ཚང་ཡང་དམ་ཚུལ་བྱན་པ་དགོན།

དམ་ཚུལ་འདྲོད་ཀྱང་སླ་མ་མཚན་ལྡན་དགོན།

དེ་དང་མཇལ་ཡང་ཉམས་བྲིད་ཐོབ་པ་དགོན།

གཤམ་ཏེ་ཐོབ་ཀྱང་དབང་གིས་སྟོན་པ་དགོན།

དེ་གཉིས་འཛམ་ཡང་རང་ངོ་འཕྲོད་པར་དགོན།

2. Der Gesang davon, das schwer zu erlangende Menschendasein seiner Bestimmung zuzuführen

Hört, wie es ist!

Es gibt viele Zeitalter, aber selten⁶ verbreitet sich der Dharma.

Es gibt viele Daseinsbereiche, aber selten erscheint ein Buddha,

und selbst wenn ein Buddha erschienen ist, bleibt die Lehre selten erhalten.

Unter den sechs Arten Wesen ist es selten, ein Menschendasein zu erlangen.

Unter den vier Kontinenten ist es selten, in Jambudvīpa geboren zu werden.

In Jambudvīpa ist es selten, dass sich der edle Dharma verbreitet.

Selbst wenn wir dort geboren werden, sind selten alle Sinne intakt.

Selbst wenn alle Sinne intakt sind, denken wir selten an den edlen Dharma.

Selbst wenn wir nach dem edlen Dharma streben, sind qualifizierte Lehrer selten.

Selbst wenn wir ihnen begegnen, sind Praxisunterweisungen selten zu erhalten.

Selbst wenn wir sie erhalten, ist es selten, durch Ermächtigungen zu reifen.

Und selbst wenn beides zusammenkommt, wird selten die wahre Natur erkannt.

⁶ Selten bedeutet hier: schwer zu finden, kaum einmal zu finden.

།དགོན་ཚད་ཐམས་ཅད་ད་རེས་རྟེན་པ་འདི།
།སྟབས་ལེགས་མ་ཡིན་ཕྱི་ཁྱོན་གྱི་ཕྱོན་ལམ་ཡིན།
།ད་རེས་འཁོར་བ་འདི་དང་རྒྱུ་ཁྱེས་ཞིག

All diese seltenen Kostbarkeiten hast du jetzt gefunden.
Das ist kein Zufall, sondern das Ergebnis früherer Wünsche.
Wende also jetzt diesem Saṃsāra den Rücken zu!

།མ་སྟབ་ན་ནི་རིན་ཆེན་སྒྲིང་ནས་ནི།
།ལག་པ་སྟོང་པར་འོང་བས་ལོད་པར་ངེས།
།བྱི་ནས་འདི་འདྲ་འཛོམ་པ་ཨི་སྤྱིད་ཅམ།

Wer das nicht schafft, kehrt mit leeren Händen
von der Juweleninsel zurück – welch Unglück!
Es gibt nur eine winzige Chance, dass all das später wieder zusammenkommt.

།བྱད་པར་གསང་ཐུགས་སྒྲ་མེད་རྡོ་རྗེ་ཐེག
།བྱམས་པ་མན་ཆད་སངས་རྒྱས་སྟོང་གིས་ནི།
།གསུང་བར་མི་འགྱུར་ཐོབ་པའི་རེ་བ་མེད།⁷

Insbesondere wird das unübertroffene Vajra-Fahrzeug des Geheimen Mantras
von den tausend Buddhas ab Maitreya nicht mehr gelehrt
und so besteht keine Hoffnung, es zu erhalten.

།ད་རེས་ཐོབ་དཀའི་མི་ལྟས་རིན་ཆེན་འདི།
།ཐོབ་པའི་དོན་ལ་བེད་ཅིག་མ་ཆོད་ན།
།རིང་པོར་མི་ཐོགས་བསྐྱར་ནས་འཛོག་པ་སྟེ།
།བྱ་བྱིས་ཟའམ་མི་ཡིས་བསྐྱེད་རྒྱ་ཡིན།
།ད་རེས་སྟིང་པོ་མེད་ལ་སྟིང་པོ་ལོངས།

Wenn es dir diesmal nicht gelingt, diesen schwer zu erlangenden, kostbaren
Menschenkörper dafür zu nutzen, wofür du ihn erlangt hast,
wirst du ihn bald [ungenutzt] ablegen und zurücklassen;
Vögel und Hunde werden ihn fressen oder er wird vom Feuer verzehrt.
Also führe diesmal seiner Bestimmung zu, was keine Bestimmung hatte!

⁷ Tsadra hat གསུང་བ་མི་འགྱུར་, zu erwarten wäre བར་ statt བ་. Le Bost hat གསུངས་པར་མི་འགྱུར་, also mit dem Perfektstamm གསུངས་. Der Faustregel nach entspricht das unserem Futur 2: „wird nicht gelehrt worden sein“ oder im Aktiv „Sie werden es nicht mehr gelehrt haben“.

|ཞུས་པའི་ཚུམ་པ་དམ་ཚིག་གཙང་མར་སྤངས།⁸

Halte die von dir erbetenen Gelübde und Samayas rein.

|ཉ་མྱོང་བརྒྱད་མོགས་བསྟེན་གནས་ཚུམ་པ་སྤངས།

Halte die Annäherungsgelübde⁹ an Tagen wie Neumond, Vollmond und achtem Tag.

|ལག་པར་བེད་བཅད་བརྒྱ་ཕྱག་རྒྱ་དུ་འཚོལ།

Nutze deine Arme und mache jeden Tag einhundert Verbeugungen.

|རྒྱུང་པར་བེད་བཅད་རྟེན་ལ་བསྐྱར་བ་མཛོད།

Nutze deine Beine und umwandle die Praxisstützen.

|ལྗེ་ལ་བེད་བཅད་ཚིག་སྟོང་ཡིག་དྲུག་འབྱངས།¹⁰

Nutze deine Zunge und übe dich in der Dharmapraaxis der Sechs Silben.

|ལོངས་སྟོང་བེད་བཅད་མཚོན་སྤྱོད་ཚོགས་གསོག་འབད།¹¹

Nutze deinen Besitz und übe dich im Geben und Vermehren der Ansammlungen.

|སེམས་ལ་བེད་བཅད་སྟོང་ཉིད་སྟོང་རྩེ་སྟོམས།¹²

Nutze deinen Geist und meditiere die leere Natur und Mitgefühl.

|ད་ལྟ་འབྱུང་བཞི་གཡར་བའི་སྐྱུ་ལུས་འདི།

Nutze jetzt diesen von den vier Elementen geborgten illusorischen Körper;

|བེད་བཅད་བྱས་ནས་གཏད་དགོས་བྱུང་ཡང་བཟོད།

und wenn du ihn dann abgeben muszt, bleibe gelassen:

|རྟ་ཁལ་ལམ་བརྒྱགས་བཟང་བའི་མགོན་པོ་བཞིན།

Wie für einen Reisenden, der gut mit Lasttieren und Proviant ausgestattet ist,

|འགོ་དགོས་བྱུང་ཡང་སྐྱག་བསྐུལ་ཡོད་པ་མིན།

wird es, wenn du dann gehen muszt, für dich kein Leid geben.

⁸ ས་ wurde hier ergänzt, da der Imperativstamm zu erwarten ist. Le Bost hat hier und in der nächsten Zeile den Futurstamm བསྤང་. Doch in Zeile 3 und 4 dieses Verses stehen auch in Le Bost Imperativstämme, daher nehmen wir konsequent Imperativstämme für die Vollverben aller 4 Verszeilen.

⁹ Annäherungsgelübde: Gelübde für Laien, die einen Tag lang ähnlich wie Nonnen und Mönche leben.

¹⁰ Le Bost hat འབྱང་ statt འབྱངས་. འབྱངས་ kann Perfekt- oder Imperativstamm sein, was hier besser passt.

¹¹ Der Imperativstamm von འབད་ wäre འབོད་, Tsadra hält also den Imperativstamm nicht konsequent durch. Möglicherweise ist dieser Imperativstamm sehr ungebräuchlich.

¹² Le Bost hat བསྟོམ་ statt སྟོམས་

།རྫོགས་སངས་རྒྱལ་དང་རང་རྒྱལ་དག་བཅོམ་པ།
།མཆོག་དང་ཐུན་མཛེས་གྲུབ་པ་ཐོབ་རྣམས་ཀྱང་།
།ཐམས་ཅད་མཐའ་ནི་སྦྱ་ལུས་སྤང་དགོས་ན།¹⁵
།དེ་ལས་ལྷག་པ་སྲ་ཞིག་གང་དུ་ཡོད།

Auch der vollkommene Buddha, die Pratyekabuddhas und die Arhats,
welche die höchste und die gewöhnlichen Verwirklichungen erlangt haben,
müssen alle schließlich ihren Körper zurücklassen.
Und wo gibt es jemanden, der sie überträfe?

།ཆངས་པ་བརྒྱ་བྱིན་འཁོར་ལོས་སྦྱར་རྒྱལ་དང་།
།ཁྲིང་ཕྱིད་དབང་དང་རྒྱ་བོད་རྟོར་སོགས་ཀྱི།
།རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱང་འཆི་དགོས་ན།
།བསོད་རྒྱུང་པལ་པ་ནམ་འཆི་ཅི་ཆ་ཡོད།

Wenn selbst Brahma, Indra, Weltenherrscher, Könige der halben Welt
und Großkönige aus Indien, Tibet, der Mongolei usw. sterben mussten,
was weiß man schon, wann gewöhnliche Leute mit wenig positiver Kraft sterben?

།ནད་རིགས་བཞི་བརྒྱ་བགོགས་རིགས་སྟོང་ཕྲག་བརྒྱ།
།ཆོ་དང་སློག་ལ་གཞོད་བྱེད་དཔག་ཏུ་མེད།
།རྒྱུང་གསེབ་མར་མེ་འདྲ་འདི་ནམ་འདའ་ཨང་།

Es gibt vierhundert Krankheiten, einhunderttausend Hindernisse,
unermesslich Vieles schadet dem Leben und der Lebenskraft.
Sie sind wie Kerzenflammen im Wind, wann werden sie wohl vergehen?

།དཔེར་ན་གསོད་སར་སྤིང་པའི་བཙོན་བཞིན་དུ།¹⁶
།ལོ་ལྔ་ཞག་དུས་སང་བཞིན་འཆི་དང་ཉ།
།འཆི་བདག་གཤིན་རྗེ་དེ་དང་ནམ་ཐུག་ཨང་།

Wie ein Verbrecher, der zum Schafott geführt wird,
kommst du mit jedem Jahr, Monat und Tag dem Tod näher.
Wann wirst du wohl Yama treffen, den Herrn des Todes?

¹⁵ ན་ ist hier kein Konditionalis, sondern gemäß der Grammatik von གཞོད་བྱུག་ S. 64 eine allgemeine Bezugnahme (སྟོན་གཞི་འདོན་པ་) des folgenden Satzes auf den Satz vor ན་, er setzt ihn ins Verhältnis.

¹⁶ Tsadra hat བསོད་པར་ statt གསོད་སར་. Das muss eine Verschreibung sein.

མཁན་དང་སྤྱང་བ་རིམ་འགྲོའི་རྩལ་པ་རྩལ་ས།
ཉི་ཟླ་ག་པ་ཡི་དུས་ཤིག་ནམ་འོང་ཨང་།¹⁷
ཉི་མ་རྩལ་རིའི་རྩེ་ལ་ཕྱིན་པ་ལྟར།
ཁའོ་ལ་ཐབས་མེད་པའི་དུས་ཤིག་ནམ་འོང་ཨང་།

Medizin, Schutzzeremonien und Heilrituale werden versagen;
wann kommt wohl die Zeit,¹⁸ wo dir nichts mehr hilft?
So wie sich die Sonne den westlichen Gipfeln nähert,
wann kommt wohl die Zeit, wo dein Tod nicht mehr aufzuschieben ist?

ཉེ་དུ་འཁོར་གཤོག་མང་ཡང་བྲིད་དབང་མེད།
གཅིག་ཕུར་འགྲོ་བའི་དུས་ཤིག་ནམ་འོང་ཨང་།¹⁹
འོངས་སྤྱོད་ཆེ་ཡང་ཞག་བརྟགས་ཁྱེར་དབང་མེད།
ལག་སྟོང་འགྲོ་བའི་དུས་ཤིག་ནམ་འོང་ཨང་།

Auch wer viele Verwandte und Diener hat, kann sie nicht mitnehmen;
wann kommt wohl die Zeit, wo du allein gehen musst?
Auch wer sehr reich ist, kann keine Vorräte mitnehmen;
wann kommt wohl die Zeit, wo du mit leeren Händen gehen musst!

ཆ་མེད་ཡུལ་དུ་རྒྱས་མེད་གཅིག་ཕུར་འབྱམས།
གར་འགྲོ་ཆ་མེད་དུས་ཤིག་ནམ་འོང་ཨང་།
ན་ཚ་རྒྱག་གཟེར་ཆེ་ཡང་བགོ་ཐབས་མེད།
སྤྲུག་རེས་གཅིག་ལ་བབས་དུས་ནམ་འོང་ཨང་།²⁰

Wann kommt die Zeit, wo du richtungslos allein durch unbekannte Länder irrst,
ohne zu wissen, wo es hingeht?
Dein Schmerz und Elend werden riesig sein, aber sie lassen sich nicht teilen;
wann kommt wohl die Zeit , wo dich dann das Leid befällt?

¹⁷ ཉི་ཟླ་ག་པ་ ist im TTC nicht zu finden, aber mit dem Präskript ག་ als གཉི་ཟླ་ག་ findet es sich sowohl dort als auch im དག་ཡིག་གསར་བསྐྱེགས་. Es erinnert an གཉི་ཟླ་ག་ „Dummheit“. Im དག་ཡིག་གསར་བསྐྱེགས་ ist als erste Bedeutung ཐབས་ཤེས་མེད་པ་ („ohne Abhilfe“) gegeben, was gut in den Zusammenhang passt. bedeutet. Tsadra hat ཉི་ཟླ་ག་པའི་དུས་, doch dann fehlt eine Silbe für das Versmaß.

¹⁸ Es folgen nun einige Verse mit དུས་ཤིག་ „eine Zeit“. ཤིག་ (ཅིག་, ཞིག་) entspricht grob unserem Indefinitum „ein(e)“. Doch aus stilistischen Gründen übersetzen wir mit dem definiten Artikel „die“: „die Zeit“.

¹⁹ Tsadra hat གཅིག་ཕུར་

²⁰ Wir betrachten རེས་གཅིག་ („einmal“) als zusammengehörig und སྤྲུག་ („Leid“) als das, was einmal auftaucht.

ཐིམ་རིམ་སྤང་མཆོད་འོད་གསལ་ངོས་མི་བེན།
ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་དུས་ཤིག་ནམ་འོང་ཨང་།
སྤྱོད་ཟེར་གསུམ་ཞི་ཁྲོའི་ལྷ་ཚྭ་གས་འཆར།
ཉེས་ཆེན་མི་གཅིག་དམག་གིས་བསྐྱར་བ་ལྟར།
དངངས་སྤྲུག་འཛིགས་སྤང་ཆེན་པོ་ནམ་འོང་ཨང་།

འཛིགས་ཤིང་ཡང་གཤིན་རྗེའི་པོ་ཉས་ཁྲིད།
ལྷན་སྐྱེས་ལྷ་དང་འདྲེ་ཡིས་དགེ་ཐུག་བཤད།
རྒྱན་གྱིས་མི་པན་མེ་ལོང་ཡིག་ཚུང་གསལ།
སྤར་བྱས་འགྲོད་པའི་དུས་ཤིག་ནམ་འོང་ཨང་།

དགེ་བ་འདོད་ཀྱང་ཉ་བསྐྱེད་ཆོལ་ཁུང་མེད།
གཤིན་རྗེའི་རྒྱལ་པོས་དཀར་ནག་ཤན་འབྱེད་བྱེད།
དེ་དུས་འགྲོད་མེད་ད་ལྟར་མ་བསྐྱབ་ན།
རང་གིས་རང་བསྐྱས་མདོ་མེད་སྟོང་མེད་ཡིན།

Wann kommt die Zeit, wo du die Auflösungsphasen wie Erscheinen, Vermehren und Erhellende Klarheit nicht richtig erfasst und ratlos bist, was zu tun ist?

Wann ist es so weit, dass Klänge, Farben, Lichter, friedliche und zornvolle Gottheiten auftauchen und du wie ein Übeltäter, den eine Armee umzingelt, große Panik und Angst bekommst?

Abgeführt von den furchterregenden Boten Yamas bekommst du von den innewohnenden Göttern und Dämonen dein heilsames und schädliches Handeln gezeigt.

Lügen hilft nichts, denn sie offenbaren sich im Spiegel und Verzeichnis.²¹

Wann kommt wohl eine Zeit, wo du bedauerst, was du getan hast?

Du wünschst dir heilsame Handlungen, aber kannst sie nirgends kaufen oder ausleihen.

König Yama wird die weißen und schwarzen Handlungen auflisten.

Wenn du dich jetzt nicht darum kümmerst, dann ohne Bedauern zu sein,

betrügst du dich selbst, was leichtsinnig und töricht wäre.

²¹ Vermutlich ist hier ein Lokativ weggefallen, der sich auf མི་ལོང་ und ཡིག་ཚུང་ zugleich beziehen würde mit དགེ་ཐུག་ als Subjekt, „das klar erscheint“. Götter und Dämonen sind die heilsamen und nicht heilsamen Erscheinungen, die im „Spiegel“ unseres Geistes auftauchen; das „Verzeichnis“ ist die Gabe, selbst kleinste Details nicht zu vergessen.

ད་ལྟར་མེ་ལྷན་པོ་ལ་མི་བཟོད་ན།
མི་ཡི་མེ་ལས་དུལ་མེ་བདུན་འགྱུར་ཚ།
འཆི་རྒྱ་མེད་པར་བསྐལ་བ་བཙོ་དང་ཐེག
བྱེད་པར་ཤེས་ན་ཅི་བྱ་སེམས་ལ་བྱིས།

Jetzt erträgst du es nicht einmal, wenn dich ein Funken Glut berührt,
aber die Flammen der Hölle sind sieben Mal heißer als die Feuer der Menschen.
Wenn Du [doch] weißt, dass man dort, ohne sterben zu können,
für Zeitalter gekocht und verbrannt wird, dann frag dich selbst, was zu tun ist!²²

ད་ལྟར་ཁ་ཞག་གཅིག་གོས་སྤབ་མི་བཟོད་ན།
བསྐལ་པར་གོས་མེད་འབྲག་པའི་སྤྱབས་སུ་འབྱར།
འཆི་རྒྱ་མེད་པ་བྱུང་ན་ཅི་འདྲ་བྱེད།

Du hältst es nicht einmal einen Wintertag leicht gekleidet aus,
aber was wirst du tun, wenn du für Äonen unbekleidet im Eis steckst,
ohne dass es zum Tod kommt?

ད་ལྟ་ངག་བཅད་བསྐྱངས་ན་ཁྲད་ཡུ་འཁོར།
ལོ་གངས་སྟོང་ཕྱག་ཟས་སྟོམ་སྤྱི་མི་གྲགས།
འོན་ཀྱང་འཆི་མི་རྣམས་ན་ཅི་འདྲ་བྱེད།

Jetzt wird dir schon schwindlig, wenn du dich ans Schweigen²³ hältst,
aber was wirst du tun, wenn du nicht sterben kannst,
auch wenn es für Tausende von Jahren nicht einmal Worte für Speis und Trank gibt?

ད་ལྟ་བྱི་ནུ་ཟེར་ན་གི་མགོ་འཕུར།
དངོས་སུ་བྱི་ལམ་ལྷངས་ན་ཅི་འདྲ་བྱེད།²⁴

Wenn dich jetzt jemand ‚alter Hund‘ nennt, ziehst du dein Messer,
aber was wirst du tun, wenn du wirklich als Hund wiedergeboren wirst?²⁵

²² Wörtlich: „Frag [deinen] Geist“. Noch freier vielleicht „Geh in Dich und überlege, was zu tun ist“.

²³ Vermutlich eine Anspielung an die ein- oder zweitägigen Fastengelübde für Laien.

²⁴ Tsadra hat den Stamm 3 ལྷང་ statt den Stamm 2 ལྷངས་.

²⁵ Wörtlich: „... wenn du wirklich einen Hundekörper annimmst.“.

།ད་ལྟ་དམག་དང་དགའ་ལ་བློས་པས་ཚོག་

།ལྷ་མིན་ཡུལ་དུ་སྐྱེས་ན་རི་ལྷ་རྩེ།

།ད་ལྟ་གལ་ཅམ་དམའ་ན་བྱག་རྩ་སྐྱེ།

།ལྷ་ལུས་ལྷུང་བའི་སྐྱག་བསྐལ་བཟོད་པར་དགའ།

Jetzt ist es genug, vor der Armee oder dem Feind davon zu rennen,

aber was wirst du tun, wenn du im Bereich der Halbgötter geboren wirst?

Jetzt quält es dich schon, wenn du nur niedriger sitzen musst,

aber wie unerträglich ist das Leid, aus dem Götterzustand zu fallen!

།རན་སྔོང་གསུམ་ན་སྐྱག་བསྐལ་བཟོད་སྐྱག་མེད།²⁶

།ལྷ་མིའི་བདེ་བ་མི་རྟག་འགྱུར་ཕྱིན་ཆེ།

།སྐྱེ་ན་ན་འཆི་རྒྱ་བའི་གཉེར་མ་འད།

།འཁོར་བའི་སྐྱག་བསྐལ་རྒྱ་མཚོ་གཉིང་ཟབ་པ།²⁷

In den drei niederen Daseinsbereiche sind die Leiden unerträglich.

Die Vergnügen der Götter und Menschen sind vergänglich und gehen schnell vorbei.

Geburt, Krankheit und Tod sind wie die kleinen Wellen auf dem Wasser.

Der Ozean samsarischen Elends ist tief.

།མཐའ་མེད་ཐར་དུས་མེད་པའི་འཛིགས་རུང་བ།

།འདི་ལ་སྐྱག་ཕྱིར་ཕྱིན་ལ་དུག་ལྷར་འཛོམ།

།འདི་ལ་པན་པའི་དམ་ཚེས་སྐྱན་ལྷར་བསྟེན།²⁸

།འདི་ལ་སྐྱོབ་པའི་དགོན་མཚོག་དཔོན་དུ་ཁྱུར།²⁹

Weil du diesen endlosen Terror ohne Entkommen fürchtest,

meide schädliche Handlungen wie Gift,

nimm den dafür dienlichen edlen Dharma wie eine Medizin

und verehere die [dich] davor schützenden Drei Juwelen als Meister.

²⁶ Normalerweise heißt es བཟོད་སྐྱག་མེད་ und nicht བཟོད་སྐྱག་མེད་ wie im Original.

²⁷ Tsadra hat རྒྱ་ཆེ་ statt རྒྱ་མཚོ་. Die Übersetzung könnten dann lauten: „Samsärisches Elend ist weit und tief.“

²⁸ Tsadra hat བརྟེན་ „sich stützen auf“ statt བསྟེན་. „sich halten an“.

²⁹ འཁྱུར་ „tragen“, gemäß Waldo/Rangjung Yeshe auch „verehere“.

དེ་ལྟར་བཤད་པའི་དོན་དེ་མ་གོ་ན།
 མངོན་སུམ་བཟླ་རྒྱ་གདའ་བ་འདི་ན་མས་ལྟོས།
 དེ་ཡང་རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོའི་དམག་བསྐྱས་ཀྱང་།
 ཁྱི་ཁྱག་གསུམ་ལས་མང་བ་འདུས་དཀའ་སྟེ།³⁰
 མངའ་ཞབས་ན་ཡང་མི་ལྷས་ཐོབ་ཚད་ལ།
 འདུམ་ཕྱག་གསུམ་ལས་མང་བ་ཡོད་ཤས་རྒྱུང་།³¹

དབྱར་ཁ་རི་ལོགས་རི་ཡི་འབྲུ་མིན་གངས།
 རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོའི་མངའ་ཞབས་མི་བས་མང་།
 རྒྱ་གྲོགས་རི་རིའི་ཚང་གི་གྲོག་མ་ཡང་།
 རྒྱལ་པོ་ཆེན་པོའི་དམག་དབྱང་བས་ཀྱང་མང་།
 མི་ལྷས་ཐོབ་དེ་ཞི་དཀའ་དེ་ལ་ལྟོས།³²

བ་མ་གཅིག་ཅིང་རྒྱུ་ཞུ་མཉམ་པའི་སྤྱན།
 ལ་ལ་ཕྱག་ཅིང་ལ་ལ་དབྱལ་དང་ཕོངས།
 ལ་ལ་ཆོ་ཐུང་ནད་མང་སྤྱག་བསྐལ་ཆེ།
 ལ་ལ་ནད་དཀོན་ཆོ་རིང་ཡུན་རིང་བདེ།

Wenn du diese Ausführungen nicht verstehst,
 schau dir die folgenden offensichtlichen Beispiele an:
 Selbst wenn ein großer König sein Heer versammelt,
 kommen schwerlich mehr als dreißigtausend zusammen und
 ein Fürstentum zählt selten mehr als 300.000, die einen Menschenkörper erlangt haben.

Die Zahl der Insekten im Sommer auf einem einzigen Bergabhang
 übertrifft die Anzahl Menschen im Reich eines großen Königs.
 Selbst die Ameisen eines einzigen Ameisenhügels
 sind zahlreicher als das Heer eines großen Machthabers.
 Sieh, wie schwer es ist, eine menschliche Geburt zu finden!

Von gleich starken Brüdern derselben Eltern
 mögen manche reich, manche arm und hilflos sein;
 manche kurz leben mit viel Krankheit und Elend,
 andere selten krank sein, lange leben und lange glücklich sein.

³⁰ Tsadra hat བརྒྱ་ statt གསུམ་, also 100.000 statt 30.000.

³¹ Auch hier geht Tsadra von mehr Menschen aus: 1.000.000. statt 300.000.

³² Tsadra hat ཞི་ statt ཞེ་.

མི་ལུས་རིན་ཆེན་ཐོབ་པ་འདྲ་འདྲ་ལ།
ལ་ལ་བཅོན་ཞིང་ལ་ལ་ཉམ་ཆུང་བ།
ལ་ལ་ཕྱག་ཅིང་ལ་ལ་སྟོག་ཅིང་ལྷག།

Obwohl sie sich darin gleichen, dass sie alle ein kostbares Menschendasein erlangt haben, sind die einen mächtig und die anderen hilflos,
einige reich und andere hungrig und elend.

མོད་ཞན་མ་ཡིན་མཁས་དང་མི་མཁས་མིན།
ཆོ་སྟོན་ལས་འབྲས་ཨེ་བདེན་དེ་ལ་སྟོས།

Das ist nicht, weil der eine stark und der andere schwach, der eine klug und der andere dumm wäre. Sieh, wie wahr die Folgen der Handlungen früherer Leben sind!

བསྐལ་པ་ཆགས་ནས་ད་ལྟ་ཡན་གྱི་མི།
སྐྱས་ཀྱང་འཆི་བ་འཆོར་ཏེ་ཐབས་མ་རྟོན།
གཅིག་ཀྱང་ཆོ་ཐར་ལུས་པ་མི་གདའ་ན།
རང་གི་ངོ་ཤེས་ཤི་བ་བཅི་བསྐྱང་ཐོང་།
ན་ནིང་དུ་ཤི་ད་ལྟ་དུ་ཤི་བ།
རང་ཡང་དེ་བས་ལྷག་དོན་ཅུང་ཟད་མིད།

Seit Anfang des Zeitalters bis heute fürchten Menschen den Tod,
aber sie haben keine Möglichkeit gefunden, [ihn zu vermeiden].
Nicht ein Einziger ist übrig, dem es gelungen wäre, zu überleben.
Schätze mal, wie viele deiner Bekannten bereits gestorben sind.
Wie viele starben letztes Jahr, wie viele sind dieses Jahr schon gestorben?
Auch uns wird es nicht im Geringsten anders gehen.

འཆི་བ་ཤེས་ཤིང་དེ་དུས་ཆས་མཁོ་བ།
ཀྱན་གྱིས་ཤེས་ཀྱང་ལོང་ཡོད་བསམ་པས་བསྐྱས།
དིང་སང་ཆོ་ཆད་བཞི་བརྒྱ་ཁ་རལ་གསུང་།
རང་དང་ན་མཉམ་རང་བས་གཞོན་པའི་མི།
དུ་ཤི་ཡིད་ལ་སོམས་ལ་བསམ་སྟོ་ཐོང་།

Jeder weiß um den Tod und dass es den Dharma braucht, wenn er kommt.
Aber wir täuschen uns selbst und meinen, wir hätten noch genügend Zeit.
Es heißt, heutzutage sei das durchschnittliche Lebensalter ungefähr vierzig Jahre.
Überlege mal, wie viele Menschen bereits gestorben sind,
die so alt waren wie du oder sogar jünger.

དེ་ཚེས་ཀྱང་ནི་ད་རུང་མི་འཆི་བསམ།
དབྱ་འདུལ་གཉེན་སྦྱོང་འདུག་ཆེས་ཐུག་འགའ་བྱས།³³
བསམ་ཐོག་མ་སོང་ཁོང་རྣམས་འཆི་བདག་ཁྱེར།
རང་ཡང་དེ་དང་འདྲ་བས་དམ་ཚེས་མཛོད།

Sie dachten auch, sie würden nicht jetzt gleich sterben, und verbrachten die Zeit damit,
Feinde zu besiegen, Verwandte zu umsorgen, Pläne zu schmieden und so manches
Schädliche zu tun. Aber ohne ihre Pläne vollenden zu können, hat sie der Herr des Todes
von dannen getragen. Mache dir klar, dass es dir genauso gehen wird und praktiziere den
edlen Dharma.

ཆོས་མ་དྲན་པ་ཆོས་ལ་འཇུག་པ་དང་།
ཆོས་ལ་ཞུགས་པ་མཐའ་དུ་ཕྱིན་པའི་ཐབས།
འཆི་བ་སྙིང་ནས་དྲན་པ་དམ་ཚེས་ཡིན།³⁴
གལ་ཏེ་འཆི་བ་སྙིང་ལ་མ་གཟེར་ན།
དམ་ཚེས་བྱས་ཀྱང་ཆེ་ཐབས་རིམ་གྲོར་གོལ།

Die Methode, jene zur Praxis anzuspornen, die nicht an den Dharma denken,
und jene zur Vollendung der Praxis zu bringen, die sich auf den Weg gemacht haben,
ist der edle Dharma, aufrichtig an den Tod zu denken.
Wenn du den Gedanken an den Tod nicht zu Herzen nimmst,
wird deine Dharmapraxis nur in Selbstüberhöhung
und Ausführen von bezahlten Ritualen entarten.

དེ་ཕྱིར་འཆི་བ་ཉིན་རེ་ལན་གསུམ་དུ།
སྙིང་ལ་གཟེར་བར་དྲན་པ་ཟབ་ཆོས་སོ།

Daher ist der tiefgründigste Rat,
sich den Gedanken an den Tod mindestens drei Mal jeden Tag zu Herzen zu nehmen.

³³ ཆེས་ scheint laut des Wörterbuchs von དྲང་དཀར་ eine Verschreibung von ཆོས་ zu sein: „Angelegenheiten, Verwaltung“.

³⁴ Tsadra hat ཟབ་ཆོས་.

དམིགས་ཐུན་གྱི་ལྷ།

༥༥ །ཨེ་མ་དངོས་གཞི་དམིགས་པའི་བསྐྱེར་འདི་ལ།

|ཁོ་རྒྱ་རེ་དང་བསྐྱེམ་རྒྱ་སོ་སོར་ཡིད།

།དང་པོ་གོ་རྒྱུ་འདི་ཚོ་གོ་བ་ལོངས།།

།དེ་ནས་བསྒྲུབ་རྒྱུ་འདི་དམིགས་ཐུན་ཅི་ལུས་སྒྲུབ་ས།

།འཁོར་བའི་སྐྱུ་ལ་བསྐྱེལ་གཞན་གྱིས་མི་སྒྲིབ་པས།

།བསྐྱེལ་མེད་དགོན་མཆོག་གསུམ་ལ་སྒོ་གཏད་བཅའ།

|མདོ་ལྷགས་སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་དགེ་འདུན་གསུམ།

༥༣ །སྤྱུག་སྤྱུག་སྤྱུག་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགོ་གསུམ།

།དོན་ལ་སྒྲ་མའི་སྐྱ་གསུང་ཐུགས་སུ་འདུས།

།ཅི་མཛད་བྱེད་ཤེས་སྒོ་གཏད་སྐྱབས་འགོ་ཡིན།

|རང་ཉིད་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པས་མི་ཆོག་སྟེ།

།སེམས་ཅན་གྱིས་ཅད་ལ་མ་དྲིན་ཅན་ཡིན།

།དེ་དག་ཐམས་ཅད་སངས་རྒྱས་སར་འགོད་པའི།

།སེམས་བསྐྱེད་ཀྱི་ཆེན་མཁས་ཀྱས་ས་བོན་ཡིན།

|རང་ཉིད་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་བསྐྱེད་པ་ལ།

།སངས་རྒྱས་སེམས་ཅན་གཉིས་པོ་བཀའ་དྲིན་མཉམ།

Hört! Bei den Unterweisungen zur Meditation als Hauptpraxis gibt es Dinge, die wir verstehen sollten, und Dinge, die wir üben sollten.

Zunächst erwirb das notwendige Verständnis und dann praktiziere
soviel du kannst in den Meditationssitzungen das, was zu üben ist.

Da niemand sonst dich vom Elend Saṃsāras schützen wird,
wende dich an die unfehlbaren Drei Juwelen:

Buddha, Dharma und Sangha, wenn wir den Sutras folgen,
und Lama, Yidam und Dākinī in der Tradition der Tantras.

Sie alle sind letzten Endes in Körper, Rede und Geist des Lamas vereint. Darauf zu vertrauen, dass er weiß, was am besten ist, ist die Zuflucht.

Es reicht nicht aus, dass nur wir selbst Buddhaschaft verwirklichen,
denn alle Lebewesen waren unsere gütigen Eltern.

Die weite Geisteshaltung, sie alle auf die Ebene der Buddhaschaft zu führen,
ist der Same der Buddhaschaft.

Beim Anstreben der vollkommenen Buddhaschaft
haben wir Buddhas und Lebewesen gleich viel zu verdanken,

།ཕ་རོལ་བྱིན་དྲུག་ཉམས་སྲུ་མ་རྒྱངས་པར།
 །རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་ཐོབ་པའི་ཐབས་མེད་པས།
 །བྱིན་པ་གཏང་ཡུལ་སེམས་ཅན་དབྱེ་པོངས་ཅན།
 །སྤོང་རྩེ་བསྐྱོམ་ཡུལ་སེམས་ཅན་སྤྲུག་བསྐྱེད་ཅན།
 །ཕན་ལན་གཞོན་སྤྱེལ་དག་བགེགས་ཐམས་ཅད་ནི།
 །བཟོད་པ་སྐྱོམ་པའི་རྟེན་རྟེ་བྱང་རྒྱུ་གྲོགས།
 །དེ་ལྟར་ཤེས་པས་ཕྱོགས་དང་རིས་མེད་པའི།
 །འགྲོ་ཀུན་བདག་ཉིད་ཁོ་ནས་སངས་རྒྱས་སར།³⁵
 །བཀོད་པའི་བསམ་བཟང་སྒོ་སྟོབས་བསྐྱེད་པ་ནི།
 །བྱང་རྒྱུ་སེམས་བསྐྱེད་ཞེས་བྱའི་ཟབ་ཚིག་ཡིན།
 །མ་བཤགས་སྤྲིག་པ་རྒྱུ་ཡང་སྤྱིད་པ་སྟེ།
 །ཞག་རེ་སོང་བཞིན་སྤྱིད་རེ་འགྲོ་བས་འཕེལ།
 །སྤོང་ནས་བཤགས་ན་མི་འདག་སྤྲིག་པ་མེད།
 །མི་གཙང་འགོས་ཀྱང་རྒྱ་ཡིས་བཀྲ་དང་མཚུངས།
 །སྤར་བྱས་སྤྲིག་པ་བཙན་དྲུག་ཁོང་ཤོར་ལྟར།
 །འགྲོད་པ་སྤྱིས་ན་དག་པར་སྤྲོ་བ་ཡིན།

denn ohne die sechs befreienden Qualitäten praktiziert zu haben,
 ist es unmöglich, vollkommene Buddhaschaft zu erlangen:
 Die Empfänger unserer Freigebigkeit sind bedürftige Lebewesen;
 jene, für die wir Mitgefühl kultivieren, sind von Leid geplagte Lebewesen
 und jene, die Hilfe mit Schaden zurückzahlen, alle Feinde und Hindernisse,
 sind die Grundlage für das Üben von Geduld – und somit Helfer der Erleuchtung.
 Hast du das verstanden, bringe den Mut des edlen Wunsches hervor,
 ganz allein und frei von Vorlieben alle Wesen
 auf die Stufe der Buddhaschaft zu führen.
 Das ist der tiefgründige Dharma des „Hervorbringens des Erleuchtungsgeistes“.
 Legen wir sie nicht offen, wiegen selbst geringe schädliche Handlungen schwer,
 denn sie wachsen mit jedem verstrichenen Tag mehr und mehr an.
 Bedauern wir sie von Herzen, gibt es keine Negativität,
 die nicht geläutert werden könnte – so wie Wasser Verunreinigtes säubert.
 Früher begangene Missetaten sind wie starkes Gift, das in uns eingedrungen ist.
 Wenn du sie bedauerst, sind sie leicht zu reinigen.

³⁵ Tsadra hat སངས་རྒྱས་པར་ 'statt -སར'.

།དེ་ཐུབ་བསམ་པའི་ང་རྒྱལ་དག་པར་དཀའ།
 །ཕྱིན་ཆད་མི་བྱའི་དམ་བཅའ་དྲག་པོ་བྱ།
 །བྱས་ཀྱང་སྦྱོན་མེད་བཤགས་ཆོག་བསམ་པ་ན།
 །དེ་ཡིས་དག་པར་མི་འགྱུར་རྒྱལ་བས་གསུངས།
 །དཀོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་སྒྲ་མ་སྦྱི་བོར་བསྒྲོམ།
 །དེ་དྲུང་བཤགས་པ་རྟེན་གྱི་སྟོབས་ཞེས་བྱ།
 །བཤགས་ཐབས་མང་ཡང་ཡིག་དྲུག་ཟབ་པའོ།
 །ཆོགས་བསགས་གང་ཡང་ཅི་རྣམས་འབད་བྱ་སྟེ།
 །བྱ་སྒྲ་བསོད་ནམས་ཆེ་བའི་མརྒྱལ་འབུལ།
 །ཚུགས་བརྩའི་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་གྲུབ་ཐོབ་ཆོགས།
 །དཔག་ཏུ་མེད་ཀྱང་མཇལ་བའི་ལས་དབང་མེད།³⁷
 །རང་ལ་དབང་བསྐྱར་རྒྱུད་བཤད་མན་ངག་གནང་།
 །སངས་རྒྱས་ཀུན་པས་སྒྲ་མ་བཀའ་བྲིན་ཆེ།
 །སྒྲ་མ་ཐ་མལ་པ་ཞིག་ཡིན་ན་ཡང་།
 །རྩི་རྩེ་འཆང་དུ་མོས་ནས་གསོལ་བ་ཏུ་བ་ན།
 །ཉམས་རྟོགས་ཡོན་ཏན་སྦྱི་ཞིང་འཕེལ་བ་ཡིན།

Doch der Stolz zu meinen, sie im Griff zu haben, ist schwer zu reinigen.
 Lege das feste Versprechen ab, nie mehr so zu handeln!
 Du magst denken, es mache nichts, so zu handeln, da du sie ja nachher bekennen könntest:
 Aber der Buddha sagte, dass sie dann nicht gereinigt werden.
 Meditiere deinen Lehrer, der die Juwelen verkörpert, über deinem Scheitel.
 Vor ihm zu bereuen, wird die ‚Kraft der Stütze‘ genannt.
 Es gibt viele Methoden zu bekennen, aber am tiefgründigsten sind die sechs Silben.
 Bemühe dich nach Kräften bei jeder Gelegenheit,³⁶ die Ansammlungen zu mehren,
 und opfere Maṇḍala – das ist leicht und bringt starke positive Kraft.
 Zwar gibt es zahllose Buddhas, Bodhisattvas und Verwirklichte in den zehn Richtungen,
 doch fehlt unserem Karma die Kraft, ihnen zu begegnen.
 Deshalb haben wir ihm, der uns Ermächtigungen, Erklärungen zu den Tantras und münd-
 liche Unterweisungen gibt – dem Guru – mehr zu verdanken als allen Buddhas.
 Der Guru mag eine gewöhnliche Person sein,
 aber wenn du ihn als Vajradhara betrachtetest und zu ihm betest,
 werden die Qualitäten der Erfahrungen und Verwirklichung entstehen und anwachsen.

³⁶ Wir übersetzen གང་ཡང་ hier mit „bei jeder Gelegenheit“.

³⁷ Le Bost hat སྦྱོན་ལམ་ statt ལས་དབང་, doch das erscheint uns weniger einleuchtend.

ལངས་རྒྱུ་ཀུན་གྱི་ཐུགས་རྗེ་ཡིན་པར་བཤད།
 དེ་ཕྱིར་ལྷ་མ་བསྐྱོན་ལ་གསེལ་བ་གདབ།
 ཆོས་ཀྱི་སྒྲོན་ལྷགས་དབང་ལུང་སྤིང་ཐོབ་ནས།
 རྩོམ་པ་དམ་ཚིག་བསྟངས་པར་མ་བྱས་ན།
 ལྷན་དབྱེད་དུག་ཏུ་སོང་ལྟར་ཕུང་བར་བྱེད།
 སྟངས་ཚུལ་ཞིབ་པར་མི་ཤེས་བསྟངས་དཀའ་ཡང་།
 དོན་ཅ་གཅིག་ཏུ་བསྟུས་ནས་བསྟངས་པས་འབྲས།
 ཅི་མཛད་བྱེད་ཤེས་དགོན་མཚན་སློ་ཁེལ་ན།
 སྐྱབས་འགྲོའི་རྩོམ་པ་ཐམས་ཅད་དེ་ཡིས་འབྲས།
 གཞན་ལ་གཞོད་པ་ནམ་ཡང་མི་སྦྱེལ་ན།
 འདུལ་སྤྱིམས་སོ་ཐར་རྩོམ་པ་དེ་ལ་འབྲས།
 དགོ་བ་ཐམས་ཅད་འགྲོ་བ་སྦྱི་ལ་བསྟོ།
 རང་གིས་ཅི་རྣམས་གཞན་ལ་ཕན་བཏགས་ན།
 བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའི་རྩོམ་པ་དེ་ལ་འབྲས།
 ཅ་བའི་ལྷ་མ་ཡི་དམ་དབྱེར་མེད་ལྟ།
 དེ་ལ་ལོག་ལྟ་ནམ་ཡང་མ་བྱས་ན།
 གསང་སྟགས་དམ་ཚིག་ཐམས་ཅད་དེ་ལ་འབྲས།

Es heißt, dass dies [durch] das Mitgefühl aller Buddhas [so] ist.

Deshalb meditiere auf den Lama und bete zu ihm.

Durch das Tor des Dharma eingetreten, erhalten wir Ermächtigungen, Text-Übertragungen und Unterweisungen. Wenn wir dann aber nicht die Gelübde und Samayas haltet, dann zerstört uns das wie Medizin, die sich in Gift verwandelt.

Ohne zu wissen, wie man Gelübde wahr, ist es schwierig, sie zu halten – doch reicht es, sie zu wahren, indem du sie in ihrem eigentlichen Anliegen zusammenfasst.

Verlässt du dich ganz auf die Drei Juwelen „Ihr wisst, was Ihr tut“, dann reicht das für alle Zufluchtsverpflichtungen aus.

Fügst du anderen niemals Schaden zu,

dann reicht das für monastische Disziplin und Selbstbefreiungsgelübde.

Widmest du alles Heilsame den Lebewesen im Ganzen

und nützt anderen so gut du kannst,

ist dem Bodhisattva-Gelübde Genüge getan.

Betrachtest du den Wurzellama als untrennbar vom Jidam

und und hegst niemals falsche Anschauungen über ihn, reicht das aus,

um alle Samayas des Mantrayāna zu halten.

དེ་ལྟར་སྒོམ་པ་དམ་ཚིག་ལྡན་པ་ལ།
 ལྷ་མས་བྱིན་རྒྱབས་ཡི་དམ་དངོས་གྲུབ་སྟེར།
 ལམ་ཁའ་འགྲོ་ཚེས་སྟོང་བར་ཆད་སེལ་བར་ངེས།
 དེ་ལྟར་གོ་ནས་བསྒོམ་སྐྱའི་དམིགས་སྤྱན་ནི།
 རང་གི་སྤྱི་བོར་བསྐྱེད་པའི་སྟེང་།
 འབྲེལ་ཐོགས་རྩ་བརྒྱད་ལྷ་མ་དཀོན་མཆོག་གསུམ།
 ཐམས་ཅད་གཅིག་བསྐྱེད་འོད་དཔག་མེད་པ་བསྒོམ།
 སྐྱབས་འགྲོ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱས་བསྐྱེད་གང་ཤེས་བྱ།
 བདག་གི་ལུས་དང་ལོངས་སྟོང་དགེ་རྩལ་བཅས།
 སྤྱིང་བཞི་རི་རབ་རིན་ཆེན་སྣ་ཚོགས་ནི།
 འབྲུལ་བར་དམིགས་ཏེ་མརྒྱལ་ཚོགས་བཅད་བརྗོད།
 ལྟར་བྱས་ཕྱིག་པ་འགྲོད་པས་བཤགས་ཚིག་དང་།
 ཡིག་རྩག་བསྐྱེད་པས་འོད་དཔག་མེད་པ་ཡི།
 སྐྱུ་ལས་བདུད་རྩི་འོ་མ་འདྲ་བ་བབས།
 རྩལ་བྱག་ནས་ཞུགས་ལུས་ཀྱན་གང་བ་ཡིས།

Wer so übt und seine Gelübde und Samayas hält, der kann sich sicher sein,
 dass die Lehrer ihren Segen und die Jidams Verwirklichung gewähren
 und die Dākinīs und Dharmaschützer Hindernisse beseitigen.

Wenn du das verstanden hast, nun die Meditationssitzung, mit dem was zu üben ist:
 Visualisiere über dem Scheitel auf Lotus und Mondscheibe Buddha Amitābha,
 der alle Wurzel- und Linienlamas, mit denen du eine Verbindung hast,
 und die drei Juwelen in sich vereint.

Praktiziere dann – lang oder kurz, was immer du kennst – Zuflucht und Bodhicitta.
 Rezitiere die Verse der Mandala Opferung, wobei du in der Vorstellung deinen Körper,
 Besitz und alle Wurzeln des Heilsamen und die vier Kontinente, den Berg Meru und ver-
 schiedene Kostbarkeiten darbringst.

Mit Bedauern über die schädlichen Handlungen, die du begangen hast,
 rezitiere die Verse des Bekenkens und die sechs Silben.
 Dadurch strömt vom Körper Amitābhas Nektar wie Milch herab,
 tritt durch den Scheitel ein und füllt deinen ganzen Körper.

༥༥་ཁྱ་ལྟ་བུར་སྤྲིན་སྤྲིན་མ་ལུས་པ།³⁸

༥༦་སྒོ་དང་ནི་རྒྱ་པའི་མཐེལ་ནས་ཐོན།

༥༧་འོག་སོང་བས་འཆི་བདག་གཤིས་རྗེས་འཐུང་།

༥༨་ཐོས་ཤིང་ཆོས་པས་ཆོ་སྦྱོན་སྟོན་སྤྲད་ཐུང་།³⁹

༥༩་ལུས་ཀྱི་མེད་ཤེལ་སྒོང་ལྟ་བུར་ཐུང་།

༦༠་ནས་སྤྱི་པོའི་སྒྲ་མ་སངས་རྒྱས་དེར།

༦༡་དད་གུས་བསྐྱེད་ལ་གསོལ་འདེབས་གང་ཤེས་སམ།

༦༢་གསོལ་འདེབས་སྟིང་པོ་བཟླ་གུ་ཅ་བཟླ།

༦༣་མ་དགོན་མཆོག་ཀུན་འདུས་འོད་དཔག་མེད།

༦༤་དུ་ལྷ་ནས་རང་ལ་དབྱེར་མེད་ཐེམ།

༦༥་སྐྱ་གསུང་ཐུགས་དང་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་པོ།

༦༦་དབྱེར་མེད་ཚུ་དང་འོ་མ་འབྲེས་ལྟར་དུ།

༦༧་དབང་དང་བྱིན་རྒྱབས་ཐམས་ཅད་ཐོབ་པར་བསྐྱོམ།

Wie eine Lauge von Ruß strömen sämtliche Negativität und Schleier

durch die unteren Körperöffnungen und Fußsohlen hinaus.

Sie fließen in die Erde, wo sie Yama, der Herr des Todes trinkt. Er ist gesättigt und zu-

frieden. Damit ist deine ‚Lebensschuld‘ getilgt und dein ‚Lösegeld‘ bezahlt

und dein Körper wird makellos wie ein Kristall.

Entwickle dann Vertrauen und Hingabe zum Meister, dem Buddha auf deinem Scheitel,

und sprich Gebete, die du kennst,

oder rezitiere die Essenz aller Gebete, das *Vajra Guru* Mantra.

Amitābha, der alle Lamas und Juwelen in sich vereint,

löst sich dann in Licht auf und verschmilzt untrennbar in uns.

Sein erleuchteter Körper, Rede und Geist und unser Körper, Rede und Geist

vermischen sich untrennbar wie Milch und Wasser.

Meditiere, dass du dadurch alle Ermächtigungen und Segnungen erhältst.

³⁸ Tsadra hat ལྟ་བུའི་.

³⁹ Tsadra hat རོམ་ཞིང་ statt རོམས་ཤིང་.