



མར་པ་ལོབ་བླ་

Marpa Lobdra Germany

## REZITATIONEN

1 སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚན་རྣམས་ལ།

བྱང་རྒྱལ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚི།

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

འགོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག་། །ཅེས་ལན་གསུམ།

ssang-gjä tschö-dang tzog-kji tschog-nam-la  
dschang-tschub bar-du dag-ni kjab-su-tschi  
dag-gi dschin-ssog-gyi-pä ssö-nam-kyi  
dro-la phän-tchhir ssang-gjä drub-par-schog

Ich begeben mich in den Schutz des Buddha,  
ich begeben mich in den Schutz des Dharma,  
ich begeben mich in den Schutz der Höchsten Sangha,  
bis Bodhi erreicht ist.

Möge ich mittels einem Gut aus heilsamem Tun, wie Geben,  
zu einem Buddha werden, zum Wohle all derer die leben. (3x)

2 ༄། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག།  
སྐྱུག་བསྐྱེལ་དང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།  
སྐྱུག་བསྐྱེལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དམ་པ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།  
ཉེ་རིང་ཆགས་སྡང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྦྱོམས་ཆེན་པོ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག།

ssem-tschän thám-tschá de-ua dañg de-uä gyu-ḍañg dän-par gyur-tschíg  
dug-ñgäl-ḍañg dug-ñgäl-gyi gyu-ḍañg ḍräl-uar gyur-tschíg  
dug-ñgäl mä-pä de-ua dam-pa-ḍañg min-dräl-uar gyur-tschíg  
ñye-ring tschhág-ḍañg ni-ḍañg dräl-uä táñg-ñyom tschän-po-la nä-par-gyur-  
tschíg

Mögen alle Wesen glücklich sein, auch versehen mit der Ursache zu ihrem Glück.

Mögen sie frei von Leiden sein, auch nichts mehr zur Leidensursache beitragen.

Mögen sie nie ohne die wahre Glückseligkeit sein, frei von den Formen des Leidens.

Mögen sie umfassenden Gleichmut bewahren, der frei ist von Haften an Freunden und Abneigung gegenüber Fremden.

3 ས་གཞི་སྣོད་ལྗང་གྲུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཀྲམ།  
རི་རབ་སྒྲིང་བཞི་ཉི་ལྷན་བརྒྱན་པ་འདི།  
སངས་རྒྱས་ཞིང་ལ་དམིགས་ཏེ་སྤུལ་བ་ཡིས།  
འགོ་ཀུན་རྣམ་དག་ཞིང་དུ་སྐྱེ་བར་ཤོག།

ssa chi pö chü tschug shing me tog tram  
ri rab ling chi nyi dä gjän pa di  
ssang gjä ching la mig te phül oua yi  
tro kün nam dag ching du kye ouar schog

Die Basis ist mit duftendem Wasser benetzt und mit Blumen  
bestreut,  
Geschmückt mit dem Berg Meru, den vier Kontinenten, mit Sonne  
und Mond,  
stelle ich mir all dies als Reines Land der Buddhas vor und bringe es  
dar.  
Mögen hiermit alle Wesen in den reinen Gefilde geboren werden.

4 སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་བསམ་པ་དང་།

སློ་ཡི་བྱེ་བྲག་ཇི་ལྟར་བར།

ཆེ་ཆུང་སྤྱོད་མོང་གེག་པ་ཡི།

ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར་དུ་གསོལ།

ssem tchän nam kyi ssam-pa dang  
lo-yi tsche-ṭrag ji tar-our  
tsche tschung thün mong theg-pa yi  
chö kyi khor lo kor du ssöl

Wir bitten das Rad des allgemeinen Dharmas,  
das des großen und des Kleinen zu drehen,  
in Übereinstimmung mit den unterschiedlichen Denkweisen und  
Auffassungsgaben der Wesen.

## WIDMUNGEN

1 བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད།

ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དག་རྣམས་པམ་བྱས་ནས། རྩེ་ག་ན་འཆིའི་བླ་བས་འབྲུགས་པ་ཡི། སྲིད་པའི་

མཚོ་ལས་འགྲ་ཀུན་ལྷུང་སློལ་ཤོག།།

ssö-nam di-yi tham-tschä sig-pa ñyi  
thob-nä ñyä-pä dra-nam pham-djä-nä  
kyé ga na tschhii oa-lab dhrug-pa-yi  
ssi-pä tzhó-lä dro-kün nyur dröl schog

By this merit, may all attain omniscience.  
May it defeat the enemy, wrongdoing.  
From the stormy waves of birth, old age, sickness and death,  
from the ocean of saṃsāra, may all beings quickly be liberated.

2 བྱང་རྒྱལ་སེམས་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ།

མ་སྐྱེས་པ་རྣམས་སྐྱེ་གྱུར་ཅིག།

སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་དང་།

གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག།།

dschjang tschub sem tschog rin-po tsche  
ma kje-pa nam kje-gjur tschig  
kje-pa njam-pa mä-pa dang  
gong-nä gong-du phäl-war schog

Möge sich Bodhicitta, so kostbar und erhaben,  
bei denen entfalten, wo es noch nicht entfacht ist.  
Möge es dort, wo es entfacht ist, niemals verglüh'n,  
sondern sich höher und höher entwickelnd, zunehmend erblüh'n.

3 Kurzgefaßter Wunsch nach Sukhāvati

ཨོ་མ་རྟོ། རོ་མཚར་སངས་རྒྱས་སྣང་བ་མཐའ་ཡས་དང་།

emaho! ngo-tzar ssang-gyā nang-wa thah-yä-dang

Emaho! Wunderbarer Buddha Grenzenlosen Lichts [Amitābha],

གཡས་སུ་རྩོ་བོ་བྱུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་དང་།

yä-ssu djo-uo thug-dje tchen-po dang

mit dem Herrn „Großer Mitfühlender“ [Avalokita] zu deiner Rechten  
und

གཡོན་དུ་སེམས་དཔའ་མཐུ་ཆེན་ཐོབ་རྣམས་ལ།

yön-du ssempe tuh-tchän thob nam-la

dem Bodhisattva „Große Macht Erlangt“ [Vajrapāṇi-  
Mahāsthāmaprāpta] zu deiner Linken,

སངས་རྒྱལ་བྱུང་སེམས་དཔག་མེད་འཁོར་གྱིས་བསྐྱར་རྩེ།

ssang-gyä djang-ssem pag-mä khor-gyi kor

umgeben von einer Schar von unermesslich vielen Buddhas und  
Bodhisattvas:

བདེ་སྐྱིད་དོ་མཚར་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡི།

de-kyi ngo-tsar pag-tu mä-pa-yi

Möge ich dort, voll der Wunder, mit unermesslicher Glückseligkeit  
und Freude,

བདེ་བ་ཅན་ཞེས་བྱ་བའི་ཞིང་ཁམས་དེར།

de-ua-tchän câ-tscha-uä cing kham-der

im Reinen Land, genannt Sukhāvati,

བདག་ནི་འདི་ནས་ཚོ་འཕོས་གྱུར་མ་ཐག།

dag-ni di-nä tze phö-gyur ma-thag

dann, wenn meine Zeit aus diesem Leben hinüber zu wechseln,  
gekommen ist,

སྐྱེ་བ་གཞན་གྱིས་བར་མ་ཚོད་པ་རུ།

kye-ua cän-gyi bar-ma-tchö pa-ru

ohne Unterbrechung durch andere Geburten

དེ་རུ་སྐྱེས་ནས་སྣང་མཐའི་ཞལ་མཐོང་ཤོག།

de-ru kyä-nä nang-thä-cäl mthong-schog

geboren werden. Und einmal dort geboren, möge ich das Antlitz des „Grenzenlosen Lichtes“ [Buddha Amitābha] an Angesicht zu Angesicht sehen.

དེ་སྐད་བདག་གིས་སྣོན་ལམ་བཏབ་པ་འདི།

de-kä dag-gi mön-lam tab-pa-di

Möge mir durch diesen geäußerten Wunsch

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

tschog-tschü ssang-gyä djang-ssem tham-tschä kyi

die segensreiche Kraft aller Buddhas und Bodhisattvas der zehn Himmelsrichtungen

གཤམ་མེད་འགྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ།

geg-mä drub-par tschin-gyi lab-tu-söl

zuteil werden, so dass [mein Wunsch] ohne Hindernisse in Erfüllung geht.

ཏད་ཐུ། པཎ་སྤྱི་ཡ་ཨ་ཡ་བོ་ན་རྣམ་པུ་རྣམ།

tadyathā | pentsa dri-ya ah-wa bodha nah-ye svāhā

Tulku Mingyur Dorje (1657)

སྣང་བ་ཐམས་ཅད་སེམས་ཅམ་ཡིན་ཚུལ།།

## **ERKLÄRUNGSWEISEN ÜBER SÄMTLICHE ERSCHEINUNGEN, DIE AUSSCHLIESSLICH GEIST SIND.**

Authentische Aussagen in Sutras, Tantras und Kommentaren.

༡

ཀྱི་རྒྱལ་བའི་སྐུ་དག་ལམས་གསུམ་པོ་འདི་ནི་སེམས་ཅམ་མོ།།

Daśabhūmika Sūtra

„Kje! Ihr edlen Nachkommen der Jinas! Die drei Dhatus sind ausschliesslich Geist.“

༢

ཕྱི་རོལ་སྣང་བ་ཡོད་མིན་ཏེ།།

སེམས་ནི་སྣ་ཚོག་རྣམས་སུ་སྣང་།།

ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་གནས་འདྲ་བ།།

སེམས་ཅམ་དུ་ནི་ངས་བཤད་དོ།།

Laikāvatāra-sūtra

„Es stimmt nicht, dass es äussere Erscheinungen gibt. Was den Geist angeht, so tritt diese enorme Vielfalt in ihm auf, wie zum Beispiel der Körper, wie Sinnesfreunden und Örtlichkeiten. Definitiv dargelegt wird all dies als ausschliesslich Geist zu sein.“



३

ཇི་ལྟར་ནད་པ་ནད་པ་ལ།  
སྨན་པས་སྨན་རྒྱུ་ལ་གཏོང་བ་ལྟར།  
སངས་རྒྱལ་དེ་བཞིན་སེམས་ཅན་ལ།  
སེམས་ཅན་དུ་ཡང་རབ་ཏུ་གསུངས།

„Auf die gleiche Weise, wie einem Erkrankten von einem Heiler Heilmittel vorordnet werden, so ähnlich ist es auf die gleiche Weise mit dem Buddha, der den fühlenden Wesen auf höchste Weise mitteilt, alles Geist zu sein.“

८

དེ་ཞེན་སེམས་ལས་སྤྱིར་གྱུར་བའི།  
སངས་རྒྱལ་མེད་ཅིང་སེམས་ཅན་མེད།

Zitat aus einem Tantra

„Dieser kostbare Geist, nichts tritt als etwas Äußeres auf; es gibt keine Buddhas und es gibt keine fühlenden Wesen.“

५

སེམས་ནི་དག་དང་དག་ཆེན་ཏེ།  
སེམས་ལས་གཞན་པའི་དག་མེད་དེ།  
གཙུབ་ཤིང་རང་གིས་རང་སྲེག་ལྟར།  
སེམས་ནི་རང་གི་སེམས་ཀྱིས་སྲེག།

Satipaṭṭhāna-sūtra

„Was den Geist betrifft, wie Gegner zu haben und große Feinde,  
so gibt es keine Gegner, die etwas anderes als Geist sind.  
Ähnlich wie aneinander geriebene Holzstücke,  
die durch sich selbst, sich selbst verzehren,  
so verzehrt sich der Geist durch sein eigenes Gewahrsein.“

6

ཇི་ལྟར་བྱ་མེད་གཞོན་ལུ་མི་ལམ་ན།།  
བྱ་ཕོ་འབྱུང་ཞིང་སྐྱེ་བ་དེ་མཐོང་ན།།  
འབྱུང་ན་དགའ་ཞིང་འཁོར་མི་དགའ་བ།།  
ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་དེ་བཞིན་ཤེས་པར་གྱིས།།

Zitat einer Sutra

„Wie in einem Traum, in dem eine junge Frau  
einen Sohn gebiert, und beim Anblick der Geburt Freude  
entsteht, doch beim Sterben und bei Krankheit keine Freude  
auftritt, auf diese Weise sollte man alle diese Phänomene  
verstehen.“

7

ཕྱི་སྐྱུང་བ་ཇི་ལྟར་སྐྱུང་ལགས་ཀྱང་།།  
མ་རྟོགས་དུས་ན་འབྱུང་སྐྱུང་སྟེ།།  
ཡུལ་གྱི་ཞེན་པས་འཚིང་བར་བྱེད།།  
རྟོགས་པ་རྣམས་ལ་སྐྱུ་མར་སྐྱུང་།།  
ཡལ་སྐྱུང་སེམས་གྱི་བྲོགས་སུ་འཆར།།  
མཐར་ཐུག་དོན་ལ་སྐྱུང་མ་ཚོུང་།།

སྐྱེ་མེད་ཚོས་སྐྱུར་དག་གོ་གསུངས།  
ནང་འགྲུ་བ་ཡིད་གྱི་རྣམ་ཤེས་འདི།  
མ་རྟོགས་དུས་ན་མ་རིག་པ།  
ལས་ཉོན་མོངས་ཀུན་གྱི་གཞི་རྩ་ཡིན།  
རྟོགས་ན་ནང་རིག་ཡི་ཤེས་ཏེ།  
དཀར་པོའི་ཡོན་ཏན་རྫོགས་པར་འབྱུང་།  
མཐར་ཐུག་དོན་ལ་ཡི་ཤེས་མེད།  
ཚོས་རྣམས་ཟད་སར་སྐྱོལ་ལོ་གསུངས།

Jetsün Milarepa

„Was auch immer als eine äußere Erscheinung auftritt,  
ist zum Zeitpunkt des nicht Begreifens eine täuschende  
Erscheinung:

Es ist das Haften am Objekt, das Fesselung zustande bringt.  
Für Realisierte tritt es wie eine Sinnestäuschung auf,  
und dieses Auftreten eines Objekts wird zum Freund des Geistes.  
Letztendlich können Erscheinungen nicht erlebt werden.  
Sie sind ohne Geburt und sollen als Dharmakaya verstanden  
werden, so ist es gesagt.

Dieses sich im Innern bewegende, mentale Bewusstsein,  
ist zum Zeitpunkt des Nicht-Begreifens Unwissenheit,  
ist die Basis, die Wurzel von allen kausalen Handlungen und den  
Geistesplagen.

Wenn es realisiert ist, ist es das innere Gewahrsein, Buddha-Jnana,  
dem sämtliche weissen Qualitäten vollendet entspringen.

Letztendlich gibt es kein Buddha-Jnana,  
alle Phänomene werden in sich selbst zur Auflösung gebracht, so ist  
es gelehrt.“

↳

འཁོར་འདས་ཚོས་ཀུན་རང་གི་སེམས་སྣང་ཅོམ།།

Zitat von Jigten Sumgön im „Gongchig, das einzige Ansinnen, der wahrhafte Dharma“

„Sämtliche Phänomene von Samsara und Nirvana  
sind ausschliesslich Erscheinungen des eigenen Geistes.“

༩

ལྷགས་སྲེག་ས་གཞི་སྲུ་ཡིས་བྱས།།

མོ་ཚོགས་དེ་དག་གང་ནས་འབྱུང་།།

དེ་འདྲ་དེ་དག་ཐམས་ཅད་ཀྱང་།།

སྲིག་སེམས་ཡིན་པར་བྱབ་པས་གསུངས།།

She chin, 5. Kapitel

"Wer macht diese Böden aus brennendem Metall,  
und von woher stammt diese Menge an quälenden Höllenwesen?  
Diese, und wie auch alles andere,  
sind [Ausdruck] eines destruktiven Geistes, sagt der Muni."