



མར་པ་ལོབ་དྲཱ་
MARPA LOBDRA

MARPA LOBDRA GERMANY e.V.

www.marpa-lobdra-germany.org
info@marpa-lobdra-germany.org

**Nur zum internen Gebrauch –
Dokument in Erstellung!**

STUDIENMATERIAL

བྱང་ཚུབ་སྤོད་ཚུལ་སློབ་པོར་དྲིལ་བ་རྒྱལ་སྐྱམ་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

(FREIE ÜBERSETZUNG:)

Bitte keine Weitergabe!

37 PRAKTISCHE HANDHABUNGEN FÜR ERWACHENDE AKTIVISTINNEN DES MITGEFÜHLS

Versionsnummer: 1.01
Letzte Änderung am: 01.12.2022
Erstellt durch: Jane Pathan Friedewald
Mitwirkende: René Meinhardt, Cornelis Händel

Inhaltsverzeichnis

1 Titel.....	3
2 Einleitender Vers A.....	5
3 Einleitender Vers B.....	10
4 Vers 1.....	17
5 Vers 2.....	23
6 Vers 3.....	28
7 Vers 4.....	31
8 Glossar – Tibetisch.....	31
9 Glossar – Deutsch.....	31
10 Tibetische Version.....	32
11 Wylie.....	32
12 Phonetik.....	33

1 TITEL

བྱང་ཚུབ་སྤྱོད་ཚུལ་སྣོད་པོར་དྲིལ་བ་རྒྱལ་སྤྱི་ལག་ལན་སོ་འདུན་མ་བཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།།

dschang-tschub tschö-zül nying-por tril-wa
gyäl-ssä lag-län sso-dün-ma
chä tscha-wa chug-ssö

Wörtliche Übersetzung: Hierin sind die sogenannten 37 Praktischen Anleitungen für edle Nachkommen Triumphierender enthalten, eine Zusammenfassung über die Essenz der Art und Weise eines Verhaltens, das Bodhi entspricht.“

(Kurzer Titel:)

རྒྱལ་བའི་སྤྱི་ལག་ལན་སོ་འདུན་མ་བཞུགས་སོ།།

gyäl-uä ssä-kyi lag-län sso-dün-ma chug-ssö 😊

Das smilely 😊 wünscht dir viel Spaß bei deiner persönlichen Übersetzung der Zeile, markiert durch ein smilely!

Titel:	རྒྱལ་བའི་སྤྱི་ལག་ལན། 😊
Wylie: Phonetik:	rgyal bai sras kyi lag län gjäl-uä ssä-kyí la(g)-län
རྒྱལ་བ།	gjäl-ua, Sanskrit: jina, einer der vielen Titel für große, realisierte Wesen; der Siegreiche, Triumphator, der Siegerrungene gjäl siegen gjäl.po der König gjäl.mo die Königin gjäl-uä des Siegreichen འི་ Genitivpartikel; བའི་ wird ausgesprochen: uä
སྤྱི།	ssä, Sanskrit: putra, Sohn Höflichkeitsform für Sohn oder Tochter; königliche Nachkommen wie Prinz, Prinzessin, spirituelle Erben ssä-kyí ཀྱི་ Genitivpartikel (s. Sandhi-Regeln 1)

ལག་ལེན།	la(g)-län, Kurzform für ལག་རྩུ་ལན་པ། (g als Postskript wird im Auslaut halb „verschluckt“, dafür wird der Vokal etwas länger ausgesprochen) ལག་རྩུ་ལན་པ། la(g)-tu län-pa: རྩུ་ in ལག་ die Hand ལན་ nehmen, པ་ das, wörtl.: in die Hand nehmen, sich mit Einsatz oder Tatkraft an eine Arbeit machen
	སོ་འདུན་མ་བཞུགས་སོ།། 😊
Wylie: Phonetik:	So `Dun ma bChugs so sso dün-ma çhug-sso
སོ་བདུན།	sso-dün, Kurzform für 37: ssum-tchu sso-dün
མ།	ma = Nominalpartikel: Die 37....
བཞུགས།	çhug, Höflichkeitsform von befinden, sitzen, verweilen, hier: die traditionelle Form der Ankündigung eines Textes: „hierin befindet sich folgender Text:.....“ Verbformen von བཞུགས། Höflichkeitsform: befinden, བཞུགས། བཞུགས། བཞུགས། བཞུགས།
སོ།	sso = Finalpartikel

¹ Skrt. Sandhi - Verbindung. Verbindungsregeln zwischen den einzelnen Ligaturen, die im Sanskrit äußerst umfassend und im Tibetischen weniger umfassend sind. Siehe Tabelle.

2 EINLEITENDER VERS A

༄། །ན་མོ་ལོ་གེ་ལྷ་ར་ཡ།

namo lokeshvarāya

གང་གི་སྐོ་ཚོས་ཀུན་འགྲོ་འོང་མེད་གཟིགས་ཀྱང་། །

gang-gi tschö'h-kün dro ong mä sig-kyáng

འགྲོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་མཛད་པ། །

dro-uä dön-la tschíg-tú tzön dsä-pa

ལྷ་མ་མཚོག་དང་སྐྱུན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ། །

la-ma tschóg dang tschán-rä-sig gön-la

རྟུག་ཏུ་སྒྲོ་གསུམ་གུས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

tag-tu go-ssum gü-pä tscháhg-tzá-lo

2.1 Überschrift Einleitender Vers

།ན་མོ་ལོ་གེ་ལྷ་	namo lokeshvarāya
ར་ཡ།	Sanskrit: namo - aus der sanskrit-Wurzel: nam - beugen; (Ableitung: Namaste). Ein Wort mit dem Respekt ausgedrückt wird, sei es durch Worte oder Gesten. Allgemein übersetzt mit „Hommage“ (siehe Endnote von Vers A ¹).
	Lokeshvara - Kurzform für Avalokiteshvara oder Avalokita, oder korrekterweise: Ava – herab, - lotch - Verbalwurzel (p.p. Vorausgesehene, formal: passiv-vergangenheit)
	Avalokita - अवलोकित der Beobachtende, Sehende (ishvara: Herr, ein Sanskrit-Anhang).
	Es gibt verschiedene Aspekte von Avalokita, wobei es einem selber überlassen bleibt, welchen Aspekt dieses Yidams man sich hier vorstellen möchte, vor dem man sich verneigt.
	Loka - Bereich; Bereiche der Wesen (6 Daseinsbereiche im Kamadhatu)
	Ishvara - der Mächtige
	ya ཡ།


¹ „Namo“ – allgemein übersetzt mit „Hommage“ - ist ein Substantiv im Nominativ (von: namas, Verehrung) und regiert im Sanskrit den Dativ, demnach: Lokeshvarāya. Der auslautende kurze Vokal „a“ im Sankrit wird kaum betont, ähnlich wie im englischen, aber keineswegs wie im deutschen. Im Hindi fällt der kurze Vokal „a“ ganz weg. Deshalb entdeckt man zeitweise transkribiertes Sanskrit mit ye anstatt ya, um die Aussprache eher an die englische anzugleichen. Im Lokativ (Lokalisationspartikel) würde es heissen: „Lokeshvare“. Ähnliche Dativkonstruktionen gibt es bei:

namo buddhāya
 namo dharmāya
 namah samghāya

Nagarjuna im MMK, 25. Kapitel Vers 9:

*„Was im [Saṃsāra] als Seiendes kommt und geht,
 abhängig ist oder bedingt,
 das wird, sofern es unabhängig und nicht bedingt ist,
 als Nirvāṇa gelehrt.“*


2.2 Erste Zeile

<p>གང་གིས་ཚོས་ ཀུན་</p>	
<p>གང་གིས།</p>	<p>Gang Gis Phonetik: gang gi གང་། Indefinitivpartikel als auch Relativpronom, hier: der-/diejenigen, der (die)..... གིས། Instrumentalpartikel, bezeichnet das oder den durch das/den eine Handlung ausgeführt wird, im deutschen das Subjekt.</p>
<p>ཚོས་</p>	<p>Chös Phonetik: tchö ཚོས་ - eins zu eins Übersetzung des Sanskrit-Begriffs „dharma“, aus der skrt.-Wurzel: dhar - tragen, halten, etwas, das eine Eigenschaft trägt, innehat. Es gibt 10 Hauptarten von dharma. Allgemein als Phänomen übersetzt.</p>


ཀུན།	Kun, Phonetik: kün ཀུན། alle, steht immer hinter dem Substantiv
འགྲོ་འོང་མེད་ གཟིགས་ཀྱང་།	`Dro `Ong Med gSigs Kyang Phonetik: dro ong mä sig kjang 😊
འགྲོ།	dro – gehen,
འོང་།	ong – kommen,
མེད།	mä - Negation: nicht vorhanden, fehlen, ermangeln, ohne, frei von,
གཟིགས།	sig - Höflichkeitsform vom Verb: sehen; erschauen,
ཀྱང་།	kjang, einräumender Partikel: obwohl, nichts desto trotz, gerade weil, gerade deswegen. Durch མེད་ mä und ཀྱང་ kjang - kommt „Leerheit untrennbar von Mitgefühl“ zum Ausdruck.

2.3 Zweite Zeile

འགྲོ་བའི་དོན་ ལ།	😊
	'Dro Bai Don La Phonetik: dro o:wä dön la
	འགྲོ་བ། བ། ba (o:wa) - Nominalpartikel, hier: das Gehen oder der Gehende འགྲོ་བའི་ འི། dro-wä, i - Genitivpartikel དོན། dön - hier: Wohlergehen, Wohl, sonst auch Ziel, Zweck ལ། la, hier: für

གཅིག་ཏུ་བརྩོན་ མཛད་པ།	
	gCig Tu rTshon mDzhad pa Phonetik: tschig-tu tzön dzä-pa
	<p>གཅིག die Zahl eins</p> <p>ཏུ། Adverbialpartikel: hier: einzig und allein</p> <p>བརྩོན། བརྩོན། བརྩོན། བརྩོན། engl.: vigorous; energetisch; stark, gesund und voller Energie; kraftvoll; hartnäckiges Versuchen um etwas zu erreichen; entspricht dem Wortsinn des Sanskrit: virya - Stärke, Kraft, 4. Paramita (Tib. zön.drü)</p> <p>མཛད། མཛད། མཛད། མཛད། Höflichkeitsform von machen, handeln, hier: Hilfsverb. Wird dann benutzt, wenn das Vollverb keine eigene Höflichkeitsform besitzt.</p> <p>པ། Nominalpartikel, hier: Verbalsubstantiv - die (edle) Bestrebung, oder: der/die auf edle Weise mit Willenskraft versucht,</p>

2.4 Dritte Zeile

བླ་མ་མཚོག་ དང་།	
	Wylie: bla ma mchog dang Phonetik: la-ma tchog t(d)ang
	<p>མ། la - aller oberste, höchste, ma - Negation, oder: Mutter</p> <p>མཚོག་ Superlativ von groß</p>

	དང་ Soziativpartikel, samt, hier vom Sinn: übereinstimmend mit..., oder: Komma
སྤྱན་རས་ གཟིགས་མགོན་ ལ།	sPhyan Ras gSigs mGon la 😊 Phonetik: tschän-rä ssig gön-la, skrt. Avalokiteshvara-Nath སྤྱན། Höflichkeitsform von Auge སྤྱན་རས། Höflichkeitsform von Blick, Schau གཟིགས། གཟིགས། གཟིགས། གཟིགས། Höflichkeitsform von sehen, nach etwas schauen, མགོན་པོ། gön-po der Beschützer, མོ།.mo - die Beschützerin ལ། hier: vor dem...

2.5 Vierte Zeile

རྟམ་ཏུ་སྒོ་ གསུམ།	😊
	rTag tu sGo gSum Phonetik: tag-tu go-ssum
	རྟམ་ལ། die Beständigkeit, ཏུ། (ཏུ། - ར། ཏུ། ལ། siehe Sandhi- Regel) Adverbialpartikel, bildet u.a. Modaladverbien, hier: permanent, immerzu, auf ewig སྒོ། das Tor, die Pforte; Tore durch die Handlungen zum Ausdruck kommen, i.a.W. Körper, Rede, Geist གསུམ། die Zahl 3, also 3 Tore durch die sich unsere gesammte Aktivität vollziehen
གུས་པས་ཕྱག་	Gus Pas Phyag `Tshal lo 😊 Phonetik: gü-pä tschag-tzäl-lo

འཚོལ་ལོ།།	གུས་པ།	<p>gü.pa Hochachtung, Respekt, Wertschätzung, Achtung, Ehrerbietung - ས། Instrumental Partikel (ཀྱིས། ཀྱིས། འིས། ཡིས། གིས། - ས།): aus, mittels, durch</p> <p>ཕྱག་ tschag - Höflichkeitsform für Hand; die Hände zusammen zu legen und sich zu verneigen, wie in der indischen Sitte des Grüssens. ཕྱག་ bedeutet im übertragenen Sinne auch: fegen, auskehren.</p> <p>བཅོལ། འཚོལ། བཅོལ། འཚོལ། Imperativ: Höflichkeitsform von bitten, ersuchen. ཕྱག་འཚོལ་ wird unterschiedlich übersetzt mit: niederwerfen, verneigen, Ehrerbietung erweisen, huldigen</p> <p>ལོ། Finalpartikel (s. Sandhi-Regeln)</p>
-----------	--------	---

3 EINLEITENDER VERS B

ལྷ། བན་བདེའི་འབྱུང་གནས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་རྣམས།

phän-de-i djung nä dsog-pä ssañg-gjyä-nam

དམ་ཚཱ་བསྐྱབས་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི།

damt-tschó drub-lä djung-te de-yang-ni


དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤེས་ལ་རག་ལས་པས།

de-yi la(g)-län schä-la ra(g)-lä-pä

རྒྱལ་སྐས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་པར་བྱ།

gyäl-ssä nam-kyi la(g)-län schä-par-dja

3.1 Erste Zeile

བན་བདེའི་འབྱུང་ གནས།	
བན་པ། ¹	der Nutzen, Vorteil (bezogen auf weltliche Erfahrung)
བན།	als Verb: helfen, unterstützen, von Nutzen sein, verbessern,
བདེ་བ།	Skr.: sukha, ein im Sanskrit festgelegter Begriff für authentische, bleibende Erfahrung, wie in: Sukhāvati सुखावती - Tib. བདེ་བ་ཅན། de-ua-cän, bezogen auf die Meditationserfahrung der eigentlichen Natur des Geistes: Wonne, Glückseligkeit, höchste Freude, Seligkeit, nicht konditioniertes Glückserleben; Sukha kann aber abhängig vom Textzusammenhang auch als དགའ་བ། ga'-ua Freude übersetzt werden.
བདེའི།	Genitivpartikel, s. Samdhi-Regeln
གནས།	der Ort, die Stelle

གནས། ²	als Verb: verweilen, verbleiben
འབྱུང་གནས།	eine Wortkompositum: eine Stelle, wo etwas entsteht: die Quelle, der Born
འབྱུང། ³	als Verb: Präsensform von entstehen, hervorkommen
ཚྲོགས་པའི་ སངས་རྒྱས་ རྣམས།	Skr.: Samyaksambuddhas 😊
ཚྲོགས། ཚྲོགས། ཚྲོགས། ཚྲོགས། ⁴	vervollständigt sein, fertig sein, oder auch: beendet sein, etwas hat sich erschöpft,
ཚྲོགས་པ།	die Vollendung, oder: das Aufgebraucht sein;
ཚྲོགས་པ་ཆེན་ པོ།	Mahāsandhi, Zogchen, die Große Vollendung, oder: der großartige Zustand, wo sich (alle Konzepte des Geistes) erschöpft haben.
སངས་རྒྱས། ⁵	ssañg-gyā, wörtlich: „voll erwacht - weit ausgedehnt“ . Skr.: Buddha: बुद्ध aus der Verbalwurzel „budh“- erwacht)
རྣམས། ⁶	Pluralpartikel

¹ བཅོམ་པ་བཅོམ་པ་བཅོམ་པ་བཅོམ་པ། helfen, unterstützen, von Nutzen sein, verbessern

(Präteritum, Präsens, Futur, Imperativ)

Hauptfunktion des Präteritums:

- abgeschlossene Handlung, deren Zeitpunkt sich aus dem Kontext ergibt!
- zeitliche Unterordnung: nachdem..,
- kausale Unterordnung: weil ...,
- Konditionale Unterordnung: wenn..,
- einräumende Unterordnung: trotz....,
- vollendetes Futur; Beispiel: Sie werden wohl angeleitet worden sein.

g) verneinter Imperativ; Beispiel: Nicht entkommen lassen!

Hauptfunktion des Präsens:

- a) Drückt allgemeinen Sachverhalt aus
- b) Aktueller Verlauf einer Handlung
- c) Dauerhafter Verlauf
- d) Ein Sachverhalt in historischer Gegenwart: .. es war einmal...

Hauptfunktion des Futurs:

- a) Notwendig machende Bedeutung: muss, soll, sollte. Alle notwendigen Handlungen sind futuristisch ausgedrückt.
- b) Einzig angemessene Handlung, die für richtig gehalten wird.
- c) Drückt den Willen und den Wunsch aus.

Hauptfunktion des Imperativs:

- a) Drückt Befehle aus
- b) Drückt auch Wunsch oder Möglichkeit aus: Mögen sie alle... (Ausrufezeichen!)

2 གནས། གནས། གནས། གནས། verweilen, verbleiben

3 བྱུང། འབྱུང། འབྱུང། བྱུང། entspringen, auftauchen, hervorgehen, **geschehen**

4 རྫོགས། རྫོགས། རྫོགས། རྫོགས། vervollständigt sein, fertig sein, oder auch: beendet sein, etwas hat sich erschöpft

5 Definition/Paraphrase: སངས་རྒྱལ་ཏེ། མ་རིག་པའི་གཉིས་ལས་སངས་ཤིང་ཤེས་བྱ་ལ་སློབ་ལྗོངས་རྒྱལ་པ། (Vollkommen) erwacht von Avidya's Schlaf und einem (alle) Wissensobjekte (erfassenden), weit ausgedehntem Geist."

6 weitere Pluralpartikel: དག་ ཅག་ ཚོ་

3.2 Zweite Zeile

དམ་ཚཱ་	
--------	---

བསྐྱབས་ལས་ བྱུང་སྟེ།	
དམ་པའི་ཚོས།	in der Metrik können Kasuspartikel und viele andere ausgestoßen werden, um eine Trochäenfolge zustande zu bringen; Trochäenfolge: 7, 9, 11, oder 13 Silben
དམ་པ།	hat eine wertende, moralische Funktion: authentisch, heilig, sakral, absolut; Skr.: sat - Sein an sich, vollkommene Selbstverständlichkeit, natürliche Schlichtheit des reinen Seins, schlicht, natürlich; Beispiel: Sad-Guru
ཚོས།	Skr.: धर्म dharma, aus der Skr. Verbalwurzel: „dhar“ - tragen; Pali: dhamma; dharmas sind „Träger von Eigenschaften“, von Zuständen und Vorgängen ohne eigene Substanz die in Abhängigkeit voneinander entstehen. Sie sind von vorübergehender Natur wie ihre flüchtige Kombination. Es gibt 10 Hauptarten von dharma/chö, s. Glossar.
བསྐྱབས། ¹	Präteritum: wurde erreicht; „drub“ im Skr. Sadh: eine im Werden begriffene Vollendung
སྐྱབས་ཁང་།	Retreathaus
སྐྱབས་ཐོབ།	ein Siddha
ལས།	Partikel Ablativ II, hier: vom
བྱུང།	sind hervorgegangen (Präteritum)
སྟེ། ²	Semifinal-Partikel, mit mehreren Funktionen. Hier: Komma, Strichpunkt. Wird in der Metrik manchmal mitten im Vers als ein Punkt benutzt, denn ein Finalpartikel wäre mitten im Vers nicht angebracht, s. Samdhi-Regeln.

¹ བསྐྱབས། སྐྱབ། བསྐྱབ། སྐྱབས། „drub“ ist ein gutes Beispiel für die Regelmässigkeit in den Zeitformen; erreichen, erlangen, gewinnen, erwerben, erzielen, durch- oder ausführen, vollziehen, vollbringen

² Semifinalpartikel: སྟེ་ སྟེ་ དེ་

3.3 Dritte Zeile

དེ་ཡང་ནི།	😊
དེ།	Demonstrativpartikel: dies, das
ཡང་།	Konzessivpartikel, einräumende Funktion, hier: wiederum
ནི།	Isolationspartikel, isoliert das Subjekt oder das Thema; hier: was dies angeht, so...

དེ་ཡི་ལག་ལེན།	😊
དེ།	Demonstrativpartikel: hier: dieses (authentischer Dharma)
ཡི།	Genitivpartikel, s. Samdhi-Regeln

ཤེས་ལ་རག་ ལས་པས།	😊
ཤེས། ཤེས། ཤེས། ཤེས། ¹	wissen
ལ།	Lokativ- u. Dativpartikel: hier: vom
རག། རག། རག། རག། ²	erhalten, erwerben
རག་ལས།	wörtlich: erwerben von, übersetzt als: abhängig sein, in Bezug auf.

པས།	Siehe Samdhi-Regeln; durch, dadurch dass, weil
-----	--

- 1 ཤེས། ཤེས། ཤེས། ཤེས། wissen
- 2 རག། རག། རག། རག། erhalten, erwerben

3.4 Vierte Zeile

རྒྱལ་ སྤྲུལ་རྣམས་ཀྱི་ ལག་ལེན།	😊
བཤད་པར་བྱ།	😊
བཤད། ¹	erklären, deuten, hier: Präteritum, aus der Warte des Autors: wie es mir erklärt wurde.
པར།	Terminativ- oder Verbalpartikel, verbindet Verben, s. Samdhi-Regeln
བཤད།	bildet auch Substantive. Beispiel:
བཤད་སྡེ་	Institut/Einrichtung des Erklärens, Klosteruniversität
བྱ། ^{2,3}	In der Literatursprache ist བྱེད། ein Hilfsverb: etwas verursachen zu tun, machen, tätig sein, bewirken, kausativ.
བྱེད།	bildet die Zeitformen eines Hauptverbs, wenn das Hauptverb keine eigene hat.
བྱ།	Zeitform mit Notwendigkeitscharakter: soll, sollte, müsste

- 1 བཤད། འཆད། ཤད། ཤོད། erklären, deuten, lehren, aufzeigen, beschreiben, aussprechen, verständlich machen, zugänglich machen, verdeutlichen; es ist

genannt, hier: བཤད། Präteritum, aus der Warte des Autors: wie es mir erklärt wurde

2 བྱས། བྱེད། བྱ། བྱེད། (Höflichkeitsform: einheitlich བཤད།)

- a) In der Literatursprache ist བྱེད། ein Hilfsverb: etwas verursachen zu tun, ist kausativ: tätig sein, bewirken,
- b) བྱེད། bildet die Zeitformen eines Hauptverbs wenn das Hauptverb keine eigene hat.
- c) བྱ། Notwendigkeit: soll, sollte, müsste

3 Hilfsverben (s. Hilfsverbliste):

- a) Hilfsverben geben die verschiedenen Aktionsarten der Verben wider.
- b) Sie werden meistens nicht übersetzt.
- c) Einige können als Konjugation für die Verben dienen, die nur eine einzige Stammform besitzen.
- d) Hilfsverben mit einer Höflichkeitsform unterstützen Verben, die keine eigene Höflichkeitsform besitzen.
- e) Hilfsverben bilden aus intransitiven Verben transitive Verben. Intransitive Verben haben kein spezifisches Objekt, bezeichnen den oder das, der/das an der Verbalhandlung beteiligt ist. Z.B. ich sehe. Beispiel:


འཕྱག་། eintreten (intransitiv)


འཕྱག་པར་མཛད། jemanden veranlassen in einen Raum einzutreten, jemanden bitten einzutreten (transitiv, Höflichkeitsform). Transitive Verben haben ein direktes Objekt oder Agens, Verben die etwas verändern, schaffen, bewegen, Latein: transitivus - (auf ein Objekt) übergehend.

4 VERS 1

༄། །དལ་འབྱོར་གྱ་ཚེན་ཆེད་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར།
 däl-djor dru-tschän nje kah thob dü-dir
 བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྐྱལ་བྱའི་ཕྱིར།
 dag chän khor-wä tzo-lä dräl-tsche-tschir
 ཉིན་དང་མཚན་དུ་གཡེལ་བ་མེད་པར་ནི།
 njin d(t)ang tzän-du jäl-wa mä-par ni
 ཉན་སེམས་བསྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།
 njen sem gom-pa gjäl-ssä la(g)-län jin

4.1 Erste Zeile

དལ་འབྱོར་གྱ་ཚེན།	དལ་བ།  die Muße, Wohlbefinden (ease), einzigartige Gelegenheit, Freiraum, Freiheiten, Freiräume, siehe Endnote Vers 1
	འབྱོར་བ། Verbalsubstantiv von འབྱོར། འབྱོར། འབྱོར། འབྱོར། : erwerben, erhalten; ankommen; vorbereitet zu sein; das was erhalten wurde;
	འབྱོར་བ། günstige Bedingungen, die Errungenschaft, Wohlstand, Reichtum an inneren und äußeren Umständen, Vergnügungen, Ressourcen; Ausstattung
	གྱ། Schiff, Boot, Fähre
	ཚེན་པོ། groß

ཆེད་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར།	ཆེད། བཟེད། ཆེད། བཟེད། ཆེད།  finden, bekommen, besorgen, verschaffen
	དཀའ། schwierig, དཀའ་ངལ། die Schwierigkeit, das

	Problem,
	<p>ཐོབ། ཐོབ། འཐོབ། ཐོབ། འཐོབས། erhalten, einnehmen</p>
	<p>དུས། Zeit</p>
	<p>འདིར། འདི། dies, འདིར། zu dieser Zeit, jetzt</p>
	<p>འདིར། - ར་ Terminativ- oder Verbalpartikel (ཏུ་དུ་ཅུ་མུ) nach den Sandhi-Regeln folgt nach vokalischem Auslaut ein ར།, das an den auslautenden Vokal angehängen wird.</p>

4.2 Zweite Zeile

<p>བདག་གཞན་འཁོར་ བའི་མཚོ་ལས།</p>	<p>བདག། selbst, ich 😊</p>
	<p>གཞན། andere</p>
	<p>འཁོར་བ། Verbalsubstantiv von འཁོར། འཁོར། འཁོར། འཁོར། sich im Kreise drehen; der Kreis, Kreislauf, Skrt.: संसार saṃsāra, wörtlich: das Zusammenfließen, (kommt von der Wurzel "sr", die der Grundbedeutung nach "fließen" heißt. Mit der Vorsilbe "saṃ" heißt es soviel wie "zusammenfließen". Das ganze wurde durch das Suffix "a" mit Längung des Wurzelvokals zum Substantiv "saṃsāra".</p>
	<p>བའི། Genitivpartikel</p>
	<p>མཚོ། der See; hier die Verkürzung von རྒྱ་མཚོ། (sprich: gjamtzo) das Meer; རྒྱ། weit, ausgedehnt, „weit ausgedehnter See“</p>

	ལས། Ablativpartikel: vom
བསྐྱེད་བྱེད་ཕྱིར། བསྐྱེད། སྐྱེད། བསྐྱེད། སྐྱེད། སྐྱེད་མ།	☺ befreien; beschützen; überqueren die Befreierin, skrt.: Tara
	བྱ། བྱས། བྱེད། བྱ། བྱས། Hilfsverb: machen, etwas verursachen བྱ། Futurform verweist auf die Notwendigkeit zu tun: sollen, müssen befreit werden
	འི་ཕྱིར། ist immer vom Genitiv begleitet; gibt Begründung an: wegen, da, weil, um zu..; „deshalb“ ist impliziert: weil alle befreit werden sollen, deshalb....

4.3 Dritte Zeile

ཉིན་དང་མཚན་དུ།	ཉིན། ☺ Tageszeit („Tag“ in der Umgangssprache: ཉིས། die Sonne, oder: ཉིན་མོའི་དུས།
	མཚན། Nacht („Nacht“ in der Umgangssprache: མཚན་མོ།)
	དུ། Terminativpartikel: in, während, am
གཡེལ་བ་མེད་པར་ནི།	གཡེལ་བ། ☺ Definition: ཁས་སྐྱེད་པ་ཡེལ་བར་དོ།
	ཁས་སྐྱེད། das Versprechen, ཁས་སྐྱེད་པ། einer, der ein Versprechen gegeben hat; ཡེལ། abnehmen, schwinden, verschwinden

	<p>དོ། wegwerfen, ablehnen, „schleichende Nachlässigkeit von jemandem, der ein festes Versprechen gegeben hat“, wie das des Bodhichitta-Versprechens</p>
	<p>མེད་པར། མེད། ohne, keine, frei von, - ར། Terminativpartikel: dabei, während</p>
	<p>ནི། Isolationspartikel: was das angeht, betrifft, bedeutet; in der Metrik dient dieser Partikel oft als eine versfüllende Silbe</p>

4.4 Vierte Zeile

<p>ཉན་སེམས་བསྐྱོམ་པ། ཉན། 😊 ཉན། ཉན། ཉན། ཉན། oder ཐོས། ཐོས། ཐོས། ཐོས། hören, zuhören</p> <p>ཉན་ཐོས་ཀྱི་ཐེག་པ་པ། ein Shravaka des Shravaka-Yāna</p>
<p>སེམས། བསམས། སེམས། བསམ། སྤམས། denken, nachdenken</p>
<p>བསྐྱོམ་པ། བསྐྱོམས། སྐྱོམ་བསྐྱོམ། སྐྱོམས། sich gewöhnen an, vertraut machen mit, བསྐྱོམ་པ། das sich Vertraut machen sollen (Futur) auch kurz: ཐོས་བསམ་སྐྱོམ། genannt. s. Endnote</p>
<p>ཡིན། sein; aus: མ་ཡིན། bildet sich མིན། = ist nicht (Höflichkeitsform: མ་ལགས།) ähnlich bei ཡོད། haben, aus: མ་ཡོད། bildet sich མེད། nicht haben, (Höflichkeitsform: བཞུགས། མཆིས།) ཡིན། wird in der Umgangssprache durchgehend benutzt. In der Literatursprache bleibt es</p>

	meistens unbenutzt, es versteht sich von selbst, dass das Verb ཡིན་ sein muss. Beispiel: ལུས་དེ་སྡི་ཉི། diese Bürde (ist) leicht
--	---

4.5 Endnote Vers 1

Die Entwicklung von Prajñā erfolgt in diesen drei Stufen:

ཐོས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཤེས་རབ།

བསམ་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཤེས་རབ།

སྒོམ་པ་ལས་བྱུང་བའི་ཤེས་རབ།

Prajñā, welches entsteht aus dem Zuhören und Lernen.

Prajñā, welches entsteht aus dem Nachdenken.

Prajñā, welches entsteht aus dem Kultivieren (Skr. bhāvana) des Erlernen und Reflektierten und sich sich damit vertraut machen, sich voll und ganz daran gewöhnen (Tib. sgom).

འབྱོར་བ།	aus dem ཐར་རྒྱན། „Der kostbare Schmuck der Befreiung“: དལ་བ་ནི་མི་ཁོམས་པ་བརྒྱད་དང་བྲལ་བའོ།
	„Muße bedeutet das Frei sein von den acht Unfreiheiten. དང་བྲལ་། distanziert, unbehelligt, ungestört, unbehindert).“
དམྱལ་བ།	Narak
ཡི་དྲགས།	Preta
དུད་འགྲོ།	Tiere, wörtlich: gebückt Gehende
གླ་ལོ།	unzivilisierte Stämme
ཚོ་རིང་ལྷ།	langlebige Devas

	ལོག་ལྟ། verkehrte Ansichten
	སངས་རྒྱལ་གྱིས་སྤོངས་པ། in einer Buddha-losen Zeit
	སྒྲགས་པ། schwere Beeinträchtigung

aus dem ཐར་རྒྱན། „Der kostbare Schmuck der Befreiung“:

རང་གི་འབྲོར་ལྟ་དང་གཞན་གྱི་འབྲོར་བ་ལྟ་སྟེ་བཅུ་འདྲེ།

Fünf von uns selbst erworben und fünf dank anderer Umstände, macht zehn.

རང་གི་འབྲོར་ལྟ། „Mensch sein, in einem zentralen Land geboren, mit allen

Sinnen intakt, frei von den extremen karmischen Handlungen, mit Vertrauen in fehlerlose Objekte.“

གཞན་གྱི་འབྲོར་བ་ལྟ། „Ein Buddha ist in dieser Welt erschienen, er hat den edlen

Dharma gelehrt, die Dharmalehren sind erhalten, die erhaltenen Lehren werden praktiziert, es gibt Wesen, die andere liebevoll bei der Praxis unterstützen.“

5 VERS 2

༄། གཉེན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་འདོད་ཆགས་ཚུ་ལྟར་གཡོ།
 njän-gji tschog-la dö-tchag tschu-tar jo
 དབྲ་ཡི་ཕྱོགས་ལ་ཞེ་སྒང་མེ་ལྟར་འབར།
 dra-ji tschog-la che-dang me-tar-bar
 ལྷང་དོར་བརྗེད་པའི་གཏི་སྐྱབ་སྐྱབ་ནག་ཅན།
 lang dor djä-pä ti-mug mün-nag-tchän
 བ་ཡུལ་སྲོད་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན།།
 pha jül pong-wa gjäl-ssä la(g)-län jin

5.1 Erste Zeile

གཉེན་གྱི་ཕྱོགས་ལ།	😊
	གཉེན། གཉེན་པོ། Freund, Kollege, Verwandter (Umgangssprache: བ་གཉེན་ Verwandter vaterseits, auch: Heirat)
གྱི་ཕྱོགས་ལ། ཕྱོགས། die Richtung; steht in dieser Konstruktion immer im Genitiv: in Richtung auf, entgegen, gegenüber, im Hinblick auf, im Falle von
འདོད་ཆགས་ཚུ་ལྟར་གཡོ།	😊
	འདོད་པ་ Skr.: Rāga, Pali: Lobha. s. Endnote
	ཆགས་པ། Skr.: Vyāsaṅga (auch in der Kombination von: ཞེན་པ། shen-pa: ཞེན་ཆགས། eine gewohnheitsmässig-



	abhängige, nach Sicherheit suchende, bevorzugend-auswählende Reaktion auf nonverbaler Ebene ¹
--	--

¹ einrasten, einrasten und einrostern, verhaftet sein, anhaften, steckenbleiben, feststecken, festkleben, abhängig geworden sein, Abhängigkeit, sich an etwas klammern, an etwas hängen bleiben, aufgestautes Hängenbleiben, die Gewohnheit Verlockungen nachzugeben, einem Sog nicht zu widerstehen, Unbehaglichkeiten entfliehen, Sicherheitsdenken. Pema Chödrön: „Shenpa selbst ist nicht das Problem. Nicht zu erkennen, dass Sie eingerastet sind. Stattdessen ins Unbewusste abzugleiten und das Shenpa auszuagieren - das ist das Problem.“

འདོད་པའི་ཆགས་པ། Die tibetischen Gelehrten in der Übersetzungsphase von Sanskrit zur tibetischen Literatursprache haben sich für die Übersetzung von Rāga für zwei Silben entschieden: འདོད་ཆགས་ dö.chag, wörtlich: „Festkleben an dem, das als angenehm oder wünschenswert/ begehrenswert betrachtet wird“, „Auf Wünschen gegründetes Einrasten“. Definition: Eine sich wünschende Energie, die gewohnheitsmäßige Muster des Haben-und beibehalten Wollens nährt, durch die Gewahrsein abnimmt und Avidyā und Duḥkha verstärkt. Es durchdringt alle anderen Kleśas.


Diese Kombination འདོད་པའི་ཆགས་པ། taucht auch auf im Abhidharma, in einer ellenlangen Liste der Synonyme für Rāga. ལྷི། Wasser ལྷོ། ähnlich wie གཡོ། གཡོས། གཡོ། གཡོ། གཡོས། bewegen; treiben, schwanken, schaukeln, wogen, pulsieren, (auch: wandeln, kochen, kneten), wie Wasser ständig Einflüssen ausgesetzt, (auf molekularer Ebene gibt es zahllose Bewegungen selbst im stillen Wasser)


5.2 Zweite Zeile

དགྲ་ཡི་ཕྱོགས་པ།	
	དགྲ་ der Gegner, Feind
ཞེ་སྤང་མེ་ལྷུང་འབར།	


	<p>ཞེ། Gemütsstimmung, -verfassung, Einstellung, Neigung</p>
	<p>སྤང་ སྤངས། སྤང་ སྤང་ སྤངས། ablehnen, abwehren, dagegen sein, missbilligen, verwehren</p>
	<p>ཞེ་སྤང་ ཞེ་སྤང་ verkürzt für: ཞེ་ནས་སྤང་བ། wörtl.: Abneigung aus einer Gemütsverfassung heraus. Skrt.: dveṣha, jede Form von Ablehnung, Steigerung von ཞེ་སྤང་ ist der geistige Störfaktor རྩོལ་བ། Wut mit der Definition: ein Geistesfaktor der motiviert ist andere zu verletzen oder Schaden zuzufügen, körperlich oder verbal und so motiviert sein äußeres Verhalten voll unter den Einfluss von Wut gerät.</p>
	<p>མེ། das Feuer</p>
	<p>འབར། འབར། འབར། འབར། འབར། Feuer fangen, lodern, zunehmen</p>

5.3 Dritte Zeile

སྤང་དོར་བརྗེད་པའི།	
	<p>སྤངས། ལེན། སྤང་ ལེན། annehmen, erhalten, aneignen; greifen, fangen; zurückgeben; üben; akzeptieren, hier: was man sich aneignen sollte</p>
	<p>དོར། འདོར། དོར། འདོར། wegwerfen, aufgeben, etwas im Stich lassen, mit etwas aufhören, ablegen, ausschalten, ausscheiden; hier: was man aufgeben sollte</p>
	<p>བརྗེད།བརྗེད།བརྗེད།བརྗེད། vergessen; vernachlässigen</p>

	པའི། Genitiv, s. Sandhi - Regeln
གཉི་མུག་མུན་ནག་ ཅན།	
	<p>གཉི་མུག skrt.: moha; die Wurzel von allen Kleśas; Düsterheit, Trübsinn, Verblendung, Verwirrtheit, spirituelle Blindheit, ein beschränkter, schwerfälliger geistiger Zusand. Coccon (Chögyam Trungpa) oder das Gespinst der Verblendung;</p> <p>Allgemeine Definition (nach Asanga und Vasubadhu): ein Geistesfaktor, der verwirrt ist über die Natur eines Objekts. Seine Funktion: erzeugt fehlerhafte Bewusstseinszustände, Zweifel und andere Kleśas.</p> <p>Spezifische Definition (nach Dharmakirti und Chandrakirti): Ein Mangel an Wissen oder Verstehen mit dem Ergebnis, ein Objekt misszuverstehen.</p>
	<p>དུག་གསུམ། die drei Gifte: Sanskrit: triviṣa; འདོད་ཆགས་ ཞེ་སྤང་གཉི་མུག་ die drei nicht heilsamen, negativen Wurzeln, Skt.: akuśala- mūla; Pāli: akusala-mūla, die für die Bildung von negativen Handlungen verantwortlich sind. Sie bilden die Wurzel für alle anderen Kleshas. Sie werden symbolisch in der Narbe das Bhavachakras dargestellt als roter Hahn, grüne Schlange, schwarzes Schwein.</p>
	མུན། མུན་པ། die Dunkelheit, Düsterheit
	ནག ནག་པོ། schwarz
	ཅན། Possesivpartikel, bildet possessive Adjektive von Nomen; besitzend, versehen mit

5.4 Vierte Zeile

<p>ཕ་ཡུལ་སྲོད་བ།</p>	
	<p>ཕ། Vater</p>
	<p>ཡུལ། hat viele Synonyme: ཚོས། ཤེས་བྱ། བཞུགས་བྱ། བཞི་བྱ། ཡོད་པ། ཡུལ། hat auch die Bedeutung mit etwas vertraut sein. Bedeutungen: a) Land; Ort, Plätze, Sitz b) Objekt, Skrt.: viṣaya; im Sinne von zeitlich durchgängig existierende, objektivierte Dinge; im Lorig werden 4 Hauptarten von Objekten entsprechend den verschiedenen Arten der Wahrnehmung erklärt: das auftretende/erscheinende Objekt, das Haupt-Objekt, das vorgestellte Objekt, das Objekt im Fokus དམིགས་ཡུལ། begrifflicher Bezugspunkt</p>
	<p>སྲོད་བ། སྲོད་ས། སྲོད་ སྲོད་ སྲོད་ས། etwas aufgeben, entsagen, verzichten, Abstand gewinnen, Wortbedeutung</p>

Die nicht-philosophische Bedeutung von Rāga ist Farbe, Farbton, Färbemittel. Im sinnlichen Zusammenhang hat es die Bedeutung von Passion, sexueller Lust und der Farbe Rot. Interessanterweise ist die Benutzung von Rāga im Pali-Kanon assoziiert besonders im negativen Sinne wie Verlangen, Gier, Begehren. Im Sanskrit dagegen ist die Bedeutung von Rāga eher neutral und weniger negative wie: jedes Gefühl von Passion, Liebe, Zuneigung, Sympathie, starkes Interesse oder Begehren, Freude an etwas haben usw. In dem Buch: „The Philosophy of Desire in the Buddhist Pali Canon“, David Webster, stehen ellenlange Erklärungen über Rāga und Lobha, in welchem Zusammenhang das eine oder das andere benutzt wird.

6 VERS 3

ལྷུལ་ངན་སྤངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ།

jül-ngän pong-wä njön mong rim-gji drib

རྣམ་གཡིང་མེད་པས་དག་སྦྱོར་ངང་གིས་འཕེལ།

nam-jäng mä-pä ge-djor ngang-gi päl

རིག་པ་དྲངས་པས་ཚོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྐྱེ།

rig-pa dang-pä tchö-la ngä-schä- kje

དབེན་པ་བསྟོན་པ་རྒྱལ་སྲས་ལག་ལེན་ཡིན།།

wän-pa tän-pa gjäl-ssä la(g)-län jin

6.1 Erste Zeile

ལྷུལ་ངན་སྤངས་པས།	😊
	Verben sind Aussagen
ལྷུལ།	Objekt, Ort
ངན།	ངན་པ། schlecht, negativ; hässlich (findet man in 100 Wortkombinationen in der Umgangssprache wie: རྒོ་གས། schlechte Freunde)
སྤངས་པས།	སྦྱོང་བ། སྦྱོངས། སྦྱོང་ སྦྱོང་ སྦྱོངས། pang etwas aufgeben, entsagen, verzichten (im Vers 2), loslassen
པས།	wenn, dadurch dass

ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་ འགྲིབ།	😊
ཉོན་མོངས།	Kleshas

	<p>རིམ་གྱིས། རིམ། in Verbindung mit einem Verb: etwas stufenweises tun: གྱིས། Instrumentalpartikel, hier: bildet Modaladverbien: stufenweise, der Reihe nach</p>
	<p>ལམ་རིམ། stufenweiser Pfad</p>
	<p>འགྲིབ། འགྲིབས། འགྲིབ། འགྲིབ། འགྲིབས། kleiner werden, verkleinern, verringern, abklingen, zugrunde gehen, zerfallen, decay</p>

6.2 Zweite Zeile

རྣམ་གཡེང་མེད་པས།	😊
	<p>རྣམ། རྣམ་པ། ein Teil, Bestandteil, Form, Aspekt, Art und Weise རྣམ་པར། vollständig, auf höchste Weise</p>
	<p>གཡེང་ གཡེངས། གཡེང། གཡེང། གཡེངས། ablenken, verursachen dass etwas brach liegt</p>
	<p>རྣམ་གཡེང་ unstabil, schwankend, ruhelos, Mangel an Aufmerksamkeit (in der Umgangssprache: རྣམ་གཡེང་བྱེད་པ། unaufmerksam handeln)</p>
	<p>མེད་པས། negative Form von ཡོད་པ། und རེད་པ། nicht sein, ohne sein, nicht haben</p>

6.3 Dritte Zeile

རིག་པ་དུངས་པས།	😊
	<p>རིག་པ། Bewusstheit</p>

	དུངས་པས། klar
--	---------------

6.4 Vierte Zeile

<p>དབེན་པ་བསྐྱེན་པ་ རྒྱལ་སྐྱེས་ལག་ལེན་ ཡིན།།</p>	😊
	དབེན་པ། Abgeschiedenheit, Einsamkeit
	བསྐྱེན་པ། བསྐྱེན། རྐྱེན། བསྐྱེན། རྐྱེན། stützen, anvertrauen, basierend auf, abgeleitet vom Substantive རྐྱེན། Basis (siehe Vers 6)
	Letzte Zeile als logische Folgerung vom ganzen, was die Übersetzung nicht gerade fließend macht.

7 VERS 4

8 GLOSSAR – TIBETISCH

9 GLOSSAR – DEUTSCH

10 TIBETISCHE VERSION

Hinweis: die Grammatikpartikel sind farblich hervorgehoben.

༄། །རྒྱལ་བའི་སྤྲུལ་གྱི་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ་བཞུགས་སོ། 1

༄། །ན་མོ་ལོ་གེ་ཤ་ར་ཡེ།

གང་གིས་ཚོས་ཀུན་འགྲོ་འོང་མེད་གཟིགས་ཀྱང། 1

འགྲོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་མཛད་པ། 1

སྤྲུལ་མཚོག་དང་སྤྲུན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ། 1

རྟལ་ཏུ་སྒོ་གསུམ་གྱུས་པས་བྱལ་འཚལ་ལོ། 1

11 WYLIE

Hinweis: Die Vokalträger wurden mit Großbuchstaben markiert.

@||rgyal b'i Sras kyi lag len so bdun ma bzhugs so||

@||na mo lo ke sha ra ye|

gang gis tshos kun 'gro 'ong med gzigs kyang||

'gro b'i don la gcig tu b.rTson mDZad pa||

bLa ma mchog dang sbyan ras gzigs mgon la||

rtag tu sGo gsum gus pas phyag 'TSHal lo||

12 **P**HONETIK

Versionshistorie

Datum	Änderungen (Wer? Was? Neu Versionsnummer?)
23.09.2018	Korrektur Absatz ...