མར་པ་སློབ་གྲྭ།
Marpa Lobdra Germany

Wochenendseminar vom 03.10.-05.10.2025
mit
Menla Jampa Yonten

"Das Wachrufen und Entwickeln der eigenen Spiritualität als Pfad zu Heilung und Gesundheit"

REZITATIONEN

Inhaltsverzeichnis

Zuflucht....2
Die Vier Unermesslichen....3
Kurzes Mandala....4
Bittstellung das Dharmarad in Bewegung zu setzen....5
Widmung (von Nāgārjuna)....6

Zuflucht

samt Bodhicitta, das Erwachende Herz entfalten

སངས་རྒྱས་ཆོས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཆོག་ནམས་ལ། །

ssang-gjä tschö-dang tzog-kji tschog-nam-la
Ich begebe mich in den Schutz des Buddha,
ich begebe mich in den Schutz des Dharma,
ich begebe mich in den Schutz der höchsten Sangha,

བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི།

dschang-tschub bar-du dag-ni kjab-su-tschi
bis Bodhi erreicht ist.

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

dag-gi dchin-ssog-gji-pä ssö-nam-kji
Möge ich mittels einem Gut aus heilsamem Tun, wie Geben,

འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་ཤོག །ཅེས་ལན་

གསུམ།

dro-la phän-tchhir ssang-gjä drub-par-schog
zu einem Buddha werden, zum Wohle all derer, die leben. (3x)

0:14 / 0:44 (Gesungen von Amy Green)

Die Vier Unermesslichen

Vier Brahmaviharas (Göttliche Verweilzustände)

ཨཻསེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱུ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག།

ssem-tschǎn thám-tschǎ́ de-ua ḍañg de-uä gyu-ḍañg dän-par gyur-tschíg

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

སྡུག་བསྔལ་དང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱུ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

dug-ñgäl-ḍañg dug-ñgäl-gyi gyu-ḍañg ḍräl-uar gyur-tschíg

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

སྡུག་བསྔལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དམ་པ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག།

dug-ñgäl mä-pä de-ua dam-pa-ḍañg min-dräl-uar gyur-tschíg

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

ཉེ་རིང་ཆགས་སྡང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྙོམས་ཆེན་པོ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག།

ñye-ring tschhág-dañg ni-ḍañg dräl-uä táñg-ñyom tschǎn-po-la nä-par-gyur-tschíg

Mögen sie umfassenden Gleichmut bewahren, der frei ist von beiden: Haften an Freunden und Abneigung gegenüber Fremden.
(Stand der Übersetzung: 03/2022)

Kurzes Mandala

ས་གཞི་སྤོས་ཆུས་བྱུགས་ཤིང་མེ་ཏོག་བཀྲམ།

ssa chi pö chü tschug shing me tog ṭram

Die Basis ist mit duftendem Wasser benetzt und mit Blumen bestreut,

རི་རབ་གླིང་བཞི་ཉི་ཟླ་བརྒྱན་པ་འདི།

ri rab ling chi nyi dä gjän pa di

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

སངས་རྒྱས་ཞིང་ལ་དམིགས་ཏེ་ཕུལ་བ་ཡིས།

ssang gjä ching la mig te phül oua yi

so stelle ich mir all dies als Reines Land der Buddhas vor und bringe es dar.

འཇོ་ཀུན་ནམ་དག་ཞིང་དུ་སྐྱེ་བར་ཤོག

ṭro kün nam dag ching du kye ouar schog

Mögen hiermit alle Wesen in den reinen Gefilde geboren werden.

Bittstellung das Dharmarad in Bewegung zu setzen

སེམས་ཅན་རྣམས་ཀྱི་བསམ་པ་དང་།

ssem.tchän nam.kji ssam.pa dang

Wir bitten das Rad des Buddha-Dharmas in Bewegung zu setzen,

ལྷོ་ཡི་བྱེ་བྲག་ཇི་ལྟ་བར།

lo-ji dsche.drag dji.ta.war

die allgemeinen Lehren des großen wie auch des grundlegenden Yanas,

ཆེ་ཆུང་ཐུན་མོང་ཐེག་པ་ཡི།

tsche tchung tün.mong theg.pa ji

ganz im Einklang mit den verschiedenen Vorstellungen

ཆོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐོར་དུ་གསོལ།།

tschö.kji kor.lo kor.du ssöl

und Veranlagungen der vielen Wesen.

Widmung (von Nāgārjuna)

(Wort-für-Wort-Übersetzung ohne korrekte deutsche Syntax)

།། བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་བཟོག་པ་ཉིད།

ssö-nam di-yi tham-tschä́ sig-pa-ñyi

punya dies mittels alles Erkennen eigentlich

ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དགྲ་རྣམས་ཕམ་བྱས་ནས།

thob-nä ñyä- pä ḍra-nam pham-djä-nä

erreicht nachdem Fehler (Gen.) Feinde bezwingen getan nachdem

སྐྱེ་ཀ་ན་འཆིའི་ཏ་ལྟབས་འཁྲུགས་པ་ཡི།

kyé ga na tchii oa-lab ḍrug-pa-yi

Geburt Altern Krankheit Sterben (Gen.) Wogen aufgewühlt (Gen.)

སྲིད་པའི་མཆོ་ལས་འགྲོ་བ་གྲོལ་བར་ཤོག།།

ssi-pä tzhó-lä ḍro-oa ḍröl-owar schog

Dasein (Gen.) Meer von Umhergehenden befreit sein möge

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 be quickly liberated.

(Gesungen von Amy Green)

Dana – VIELEN DANK für Ihre Spende

Überweisung auf unser GLS-Konto

PayPal

www.marpa-lobdra-germany.org

https://www.facebook.com/MarpaLobdraGermany/

YouTube

https://www.youtube.com/channel/UCbeuFV7C38yVug0HI8fAG8w