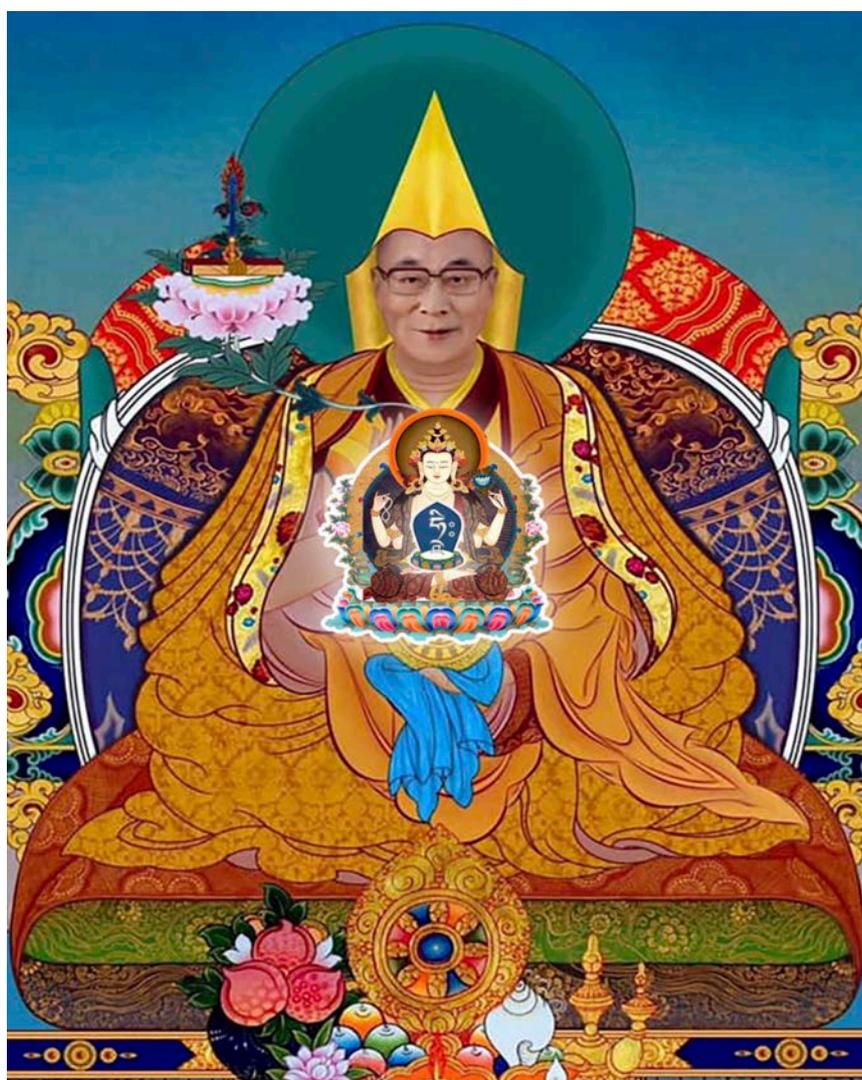


༄༅། །སྒྲ་མའི་རྣལ་འབྱོར་གྱུ་འཛིན་ཞིང་གི་ཐེམ་སྐྱེས་
བཞུགས་སོ། །

Stufen zum Potalaka-Land

Kurzes Guru-Yoga zu Avalokiteshvara



von Seiner Heiligkeit, dem XIV. Dalai Lama

(Guru-Yoga:)



རང་གི་སྐྱི་བོར་པད་ལྷའི་སྟེང་། །
དྲིན་ཅན་རྩ་བའི་སྒྲ་མ་དང་། །
དབྱེར་མེད་འཕགས་མཚོག་འཇིག་རྟེན་དབང་། །
ཞལ་གཅིག་ཕྱག་བཞིའི་དང་པོ་གཉིས། །

Auf meinem Scheitel, auf einer Lotosblüte und
einer flachliegenden Mondscheibe befindet sich mein gütiger Wurzel-Lama,
der untrennbar ist von Arya Avalokiteshvara, dem Herrn der Welten.
Er hat ein Gesicht und vier Hände.

ཐལ་སྐྱུར་འོག་མ་ཤེལ་སྟེང་དང་། །
རབ་རྒྱས་པད་དཀར་སྟོང་བུ་འཇིག་། །
ཞབས་རྩུང་མི་ཤིགས་སྐྱེལ་ཀྱང་རྩུལ། །
གསལ་ཚོགས་མཚན་དཔེའི་ལྷ་གཞོན་སྐྱེ། །

Die beiden oberen Hände sind zum Gebet gefaltet, die beiden unteren Hände
halten eine Gebetskette aus Kristall und den Stängel eines vollerblühten weißen Lotos.
Seine Beine sind in der Vajra-Haltung. Sein Körper ist wie der Neumond und
hat die klaren und vollständigen Merkmale und Zeichen eines Buddhas.

དར་དང་རིན་ཆེན་རྒྱན་གྱིས་བསྐྱབས། །
རྩོམ་གསུམ་མཚན་རྩུ་འོད་གྱིས། །
མཚོག་གསུམ་མ་ལུས་སྤྱན་དྲངས་བསྐྱེམས། །
སྤྱབས་གནས་ཀུན་འདུས་ངོ་བོར་གྱུར། །

Er trägt Seidengewänder und kostbaren Juwelenschmuck. Scheitel, Kehle und Herz sind durch die drei Vajra-Keimsilben OM AH HUM gekennzeichnet. Aus dem HUM in seinem Herzen strömen Lichtstrahlen, die alle höchsten Zufluchtsobjekte einladen. Diese sinken in ihn. Avalokiteshvara verkörpert die Vereinigung aller Zufluchtsobjekte.

དྲི་བལ་ལྷན་རྩོགས་དངོས་གྲུབ་གཏེར། །
སྤྲ་མ་ལྷ་ལ་གྲུས་ཕུག་འཚལ། །
ཀུན་བཟང་མཚོད་སྤྱིན་རྒྱ་མཚོས་མཚོད། །
ཀོངས་པ་གང་བཤྱིས་བཤགས་ཤིང་སྟོམ། །

Du bist makellos, völlig spontan, eine Kostbarkeit spiritueller Verwirklichungen. Respektvoll verbeuge ich mich vor Dir, meinem Lama, meiner Gottheit und bringe Dir ein Wolkenmeer vortrefflicher Opfergaben dar. Ich bekenne meine schädlichen Handlungen und lasse von ihnen ab.

གསང་གསུམ་མཇུག་པར་རྗེས་ཡི་རང་། །
ཟབ་རྒྱས་ཚོས་ཆར་འབེབས་པར་བསྐྱེལ། །
བསྐྱེལ་བརྒྱུར་མི་གཡོ་བརྟན་བལྟགས་གསོལ། །
དགོ་ཚོགས་བྱང་རྒྱུ་ཆེན་པོར་བསྐྱོ། །

Ich erfreue mich Deiner geheimen Taten von Körper, Rede und Geist und ersuche Dich um einen Regen tiefgründiger und umfassender Lehren. Ich bete, dass Du unerschütterlich für hunderte von Äonen verweilst und widme meine Tugenden der großen Erleuchtung.

བྱགས་སྟོག་རྩི་ཡིག་སྤྲགས་ཕྱིང་ལས། །
འོད་འཕྲོས་མ་དག་སྟོད་བཅུད་སྤྱངས། །
འགོ་ཀུན་ཕུག་ན་པ་སྟོལ། །
གོ་འཕང་མཚོག་ལ་འགོད་པར་གྱུར། །

Von der Keimsilbe HRIH und der Mantra-Kette in Deinem Herzen strömen Lichtstrahlen aus. Sie reinigen die befleckten Daseinsbereiche und ihre Bewohner und führen alle fühlenden Wesen zum höchsten Zustand des Padmapani³.

³ Padmapani (Sanskrit für Lotos-Halter) ist ein anderer Name für Avalokiteshvara.

ཅེས་བསྐྱེད་པའི་གསུང་དང་འབྲེལ་ཡུག་རྒྱལ། ཨོཾ་མ་ཎི་པ་དྲེ་ཏཱི། ཅི་རུས་བསྐྱེ། །

Sprich folgendes sechssilbige Mantra so oft als möglich in Verbindung mit der Meditation, die in den vorhergehenden Versen beschrieben wurde:

། ཨོཾ་མ་ཎི་པ་དྲེ་ཏཱི།

OM MANI PADME HUM

སྤྱི་མ་རྗེ་བཙུན་སྤྱན་རས་གཟིགས། །

ཁྱོད་ལས་རེ་ས་གཞན་མེད་པས། །

འདི་ནས་བྱང་ཆུབ་མ་ཐོབ་པར། །

བརྟེ་ཆེན་མཉམས་ཀྱིས་རྗེས་གཟུང་མཛོད། །

Mein Lama, Ehrwürdiger Avalokiteshvara –

außer Dir gibt es niemanden, auf den ich mich verlassen kann.

Darum nehme Dich bitte mit Deiner großen Liebe meiner an, von jetzt an, bis ich die Erleuchtung erlangt habe.

དེ་ལྟར་སྤྲིང་ནས་གསོལ་བ་ཏུ་བ་མཐུས། །

སྤྱི་མ་འོད་ཟེང་ལ་ཐིམ། །

གསང་གསུམ་དོ་རྗེའི་བྱིན་བརྒྱུ་ཡིས། །

སྒོ་གསུམ་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པར་གྱུར། །

Kraft dieses von ganzem Herzen gesprochenen Gebets

wird Lama Avalokiteshvara zu einer Lichtform und sinkt in meinen Körper.

Er segnet meinen Körper, meine Rede und meinen Geist mit dem hundertfachen Segen seiner drei geheimen Vajras – seinem Körper, seiner Rede und seinem Geist.

(Widmungsgebete:)

དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྤྱར་དུ་བདག། །

སྤྱན་རས་གཟིགས་དབང་འགྲུབ་གྱུར་ནས། །

འགོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལྷས་པ། །

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག། །

Aufgrund der Tugenden dieser Praxis möge ich schnell den Zustand des kraftvollen Avalokiteshvaras verwirklichen! Und möge ich alle wandernden Wesen ohne Ausnahme zu diesem Zustand führen!

བྱང་རྒྱལ་སེམས་མཚོག་རིན་པོ་ཆེ། །
མ་སྐྱེས་པ་རྣམས་སྐྱེས་ལྗེས་ཅིག །
སྐྱེས་པ་ཉམས་པ་མེད་པ་ཡང་། །
གོང་ནས་གོང་དུ་འཕེལ་བར་ཤོག །

Mögen die zwei Formen des Erleuchtungsgeistes⁴
bei denen, die sie noch nicht entwickelt haben, erzeugt werden
und mögen sie bei jenen, die sie erlangt haben,
nicht abnehmen, sondern sich immer weiter verstärken.

ཅེས་པ་སྐུན་རས་གཟིགས་ཀྱི་སྐྱེ་མའི་རྣམ་འགྲུབ་ཤིན་ཏུ་མདོར་བསྡུས་གོང་གསེབ་ཁག་དུ་གནས་པའི་སོ་ནམ་
པ་དང་། གཞན་ཡང་ཡི་གེ་གཏན་ནས་མི་ཤེས་པ་ངག་འདོན་ཁ་སློབ་བྱ་དགོས་པ་སོགས་ལ་སྐྱན་པའི་འཕྲེར་བདེ་ཞིག་གསར་རྩོམ་དགོས་ཞེས་
རྟེན་བཅས་བསྐྱེད་པའི་ཚུལ་འཛིན་པ་ཤུགས་དགོས་པའི་དགོས་པ་དང་སློབ་པ་བཟང་བསྟན་འཛིན་ཀྱི་མཚོས་ཉེར་གྲིང་བསྐྱེད་པའི་བཟང་པོ་
བྱང་དུ་སྐྱུར་བའོ། །

Mit einer Mandala-Darbringung wurde [ich] gebeten, einen Text [zum Guru-Yoga] zu verfassen, den die in den Dörfern lebenden Bauern und die Menschen, die des Lesens und Schreibens nicht kundig sind, leicht praktizieren können, indem sie z.B. den Text zunächst mithilfe der mündlichen Weitergabe durch Andere auswendig lernen. Aus diesem Grund wurde dieses sehr kurze Guru-Yoga zu Avalokiteshvara [in den 1950er Jahren] von [mir,] dem buddhistischen Mönch Ngawang Lobsang Tenzin Gyatso [dem XIV. Dalai Lama], einem Bewahrer der Lehre Buddhas, im glückverheißenden Sommerpalast Norbu Linkha [in Tibet] verfasst.

བཏག་ཤིས། ། །

Möge es glückverheißend sein!

ཕྱི་ལོ་༢༠༢༡ ཟླ་༡ ཚེས་༥ ཉིན་པར་དུ་བསྐྱུར། །
Neuaufgabe vom 5. Januar 2021.

(Ins Deutsche übersetzt von Geshema Kelsang Wangmo im Jahr 2020, überarbeitet im Januar 2021 und Korrektur gelesen von Elke Hessel und Annette Kleinbrod.)

⁴ Die zwei Formen des Erleuchtungsgeistes sind (1) der konventionelle und (2) der letztendliche Erleuchtungsgeist.