

Chenrezig



Stand 17.07.2022

Seite 16 von 16

SAMMLUNG VON GEBETEN
UND MANTRAS



Pilgerreise nach Samye Ling
Eskdalemuir
2022

INHALTSVERZEICHNIS

Inhalt	
INHALTSVERZEICHNIS.....	2
Allgemeine Gebete.....	3
Dorje Chang Thungma.....	3
Kurzer Guru-Yoga.....	6
Zuflucht und Bodhicitta.....	7
Die Vier Unermesslichen.....	7
Widmungsgebete.....	9
Mantras.....	12
Vajrasattva - Dorje Sempa.....	12
Grüne Tara - Die kurze Anrufung.....	13
Avalokiteśvara – Chenresig.....	13
Yidams.....	14
Dorje Sempa.....	14
Grüne Tara.....	15
Chenrezig.....	16



Kagyü Samye Dzong Kirchheim e.V.
Chang Chup Chö Ling

Tibetisch-Buddhistisches Zentrum für Weltfrieden und Gesundheit
Paracelsusstr. 10
73230 Kirchheim unter Teck
Telefon 07021 9360001
Mobil 0162 1861724
Email info@kirchheim.samye.org
<http://www.kirchheim-samye.org>

Grüne Tara



**Yidams
Dorje Sempa**



**Allgemeine Gebete
Dorje Chang Thungma**



| རྫོ་རྩེ་འཆང་ཆེན་ཏི་ལོ་ལྷ་ནོ་རོ་དང་།

DORDSCHÉ TSCHANG TSCHEN TI LO NA RO DANG
Ich bete zu dem großen Dorje Chang, zu Tilo(pa), Naro(pa),

| མར་པ་མི་ལ་ཚས་རྩེ་སྐམ་པོ་པ།

MAR PA MI LA TSCHÖ DSCHÉ GAM PO PA
Marpa, Mila(repa), zum Dharmameister Gampopa,

| དུས་གསུམ་ཤིས་བྱ་ཀུན་མཁྱིལ་གམ་པ།

DÜ SUM SHE DSCHA KÜN KIEN KARMA PA
Zu Düsüm Khyenpa - dem allwissenden Karmapa,

| ཆེ་བཞི་ཚུང་བརྒྱུད་བརྒྱུད་པར་འདྲིན་རྣམས་དང།

TSCHÉ SHI TSCHUNG GIÄ GJÜ PAR DSIN NAM DANG
den Haltern der vier großen und acht kleinen Linien,

| འབྲེ་རྟལ་ཚལ་གསུམ་དཔལ་ལྡན་འབྲུག་པ་སོགས།

DRI TAG TSÄL SUM PÄL DÄN DRUG PA SOG
zu Drikung, Taglung, Tsälpa und den glorreichen Drugpa usw.,

| ཟབ་ལམ་ཕྱག་རྒྱ་ཆེ་ལ་མངའ་བརྟེན་པའི།

SAB LAM TSCHAG GJA TSCHÉ LA NGA NYE PAY
den unvergleichlichen Schützern der Wesen, den Dagpo-Kagyüpas,

| མ་ཉམ་མེད་འབྲེ་འབྲེ་མགོན་དྲགས་པོ་བཀའ་བརྒྱུད་ལ།

NYAM ME DRO GÖN DAG PO KA GJÜ LA
die den tiefgründigen Pfad von Mahamudra gemeistert haben.

| གསོལ་བ་འདེབས་སོ་བཀའ་བརྒྱུད་ལྷ་མ་རྣམས།

SÖL WA DEB SO KA GJÜ LA MA NAM
Gebt Euren Segen, dass ich durch Euer inspirierendes Beispiel

| བརྒྱུད་པ་འཛིན་ནོ་རྣམ་ཐར་བྱིན་གྱིས་སློབས།
 GJÜ PA DSIN NO NAM THAR DSCHIN GJI LOB
 die Linie der Kagyü-Lamas halte.

| ཞིན་ལོག་སློམ་གྱི་རྒྱུད་པར་གསུངས་པ་བཞིན།
 SHEN LOG GOM GJI KANG PAR SUNG PA SHIN
 Es wird gesagt, Abkehr von Samsara ist der **Fuß** der Meditation.

| ཟས་ནོར་ཀུན་ལ་ཚགས་ཞིན་མེད་པ་དང།
 SÄ NOR KÜN LA TSCHAG SHEN ME PA DANG
 So gebt diesem Meditierenden, der frei von Anhaftung an Nahrung

| ཚོ་འདིར་གདོས་ཐག་ཚད་པའི་སློམ་ཚེན་ལ།
 TSE DIR DÖ THAG TSCHÖ PAY GOM TSCHEN LA
 und Besitz die Fesseln an dieses Leben zerschneidet

| རྗེད་བཀའ་ཞིན་པ་མེད་པར་བྱིན་གྱིས་སློབས།
 NYE KUR SHEN PA ME PAR DSCHIN GJI LOB
 den Segen, dass ich ohne Anhaftung an Reichtum und Ehre bin.

| མོས་གུས་སློམ་གྱི་མགོ་བོར་གསུངས་པ་བཞིན།
 MÖ GÜ GOM GJI GO WOR SUNG PA SHIN
 Es wird gesagt, Hingabe ist der **Kopf** der Meditation.

| མན་དག་གཏིར་སློའ་བཟེད་པའི་སློམ་ལ།
 MÄN NGAG TER GO DSCHÉ PAY LA MA LA
 Bitte gebt diesem Meditierenden, der immerfort zum Lama betet,

| ཐུན་ཏུ་གསོལ་བ་འདེབས་པའི་སློམ་ཚེན་ལ།
 GJÜN DU SÖL WA DEB PAY GOM TSCHEN LA
 welcher ihm das Tor zur Schatzkammer der mündlichen Belehrungen öffnet,

| བཙོས་མིན་མོས་གུས་སྐྱེ་བར་བྱིན་གྱིས་སློབས།

Grüne Tara - Die kurze Anrufung

༄༅། | རི་བཙུན་འཕག་མ་སློལ་མ་བྱིད་མཁུན་ནོ།

JETSÜN PHAG MA DRÖL MA KHJE KHJEN NO
 Erhabene Edle Tara, bitte schau mich an

| འཛིག་ཏིན་སྐྱུག་བཟུལ་ཀུན་ནས་སྐྱབས་ཏུ་གསོལ།
 DSCHIG TEN DUG NGÄL KÜN NÄ KIAB TU SÖL
 und beschütze die drei Welten vor allem Leid!

Kurzes Mantra

ཨོྃ་ཏཱ་ཨཱ་ཏཱ་ཨཱ་ཏཱ་ཨོྃ

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

Avalokiteśvara – Chenresig

ཨོྃ་མ་ནི་པད་མེ་ཏཱཾ་ཨོྃ

OM MA NI PEME HUNG



Mantras

Vajrasattva - Dorje Sempa

Langes (100-silbiges) Mantra

ཨོྃ། འཇུག་མཁའ་ཡི་མ་ལུ་ཤལ་ཡི་བཟུངས་ཏུ་ཏུ་འོག་པེ།

OM BENDSA SATO SAMAYA MANU PALAYA BENDSA SATO TENOPA

ཏིཏྲ་འདྲི་ལྷོ་མེ་ཏྲ་ཤ་སུ་ཏུ་ཏུ་མེ་ཏྲ་ཤ།

TISTHA DRI DHO MEBHAWA SUTO KAYO MEBHAWA

སུ་པོ་ཏུ་མེ་ཏྲ་ཤ། ཨ་ལུ་རཏྲཱ་མེ་ཏྲ་ཤ།

SUPO KAYO MEBHAWA ANU RAKTU MEBHAWA

ས་པ་སེརྩི་མེ་པ་ཡ་རྩོ་སའ་ཀམ་སུ་ཅ་མེ།

SARWA SIDDHI MEM TRAYATSA SARWA KARMA SUTSAME

ཅི་རྩི་ཤི་ཡ་ཀུ་ཅ་རྩི། ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏ་ཏ།

TSI TTAM SHRIYA KURU HUNG HA HA HA HA HO

ཏྲ་ག་ལྷོག་སའ་ཏ་ཏྲ་ཤ་ག་ཏ་བཟུངས་མེ་ལུ་ཏུ།

BHAGAWAN SARWA TATHAGATA BENDSA MAME MUNTSA

བཟུངས་ཏུ་མཁའ་ཡི་མ་ལུ་ཏུ་ཏུ།

BENDSI BHAWA MAHA SAMAYA SATO AH

Kurzes Mantra

ཨོྃ། འཇུག་མཁའ་ཏུ།

OM BENDA SATO HUNG

TSCHÖ MIN MÖ GÜ KJE WAR DSCHIN GJI LOB
Euren Segen, dass in mir natürliche Hingabe entsteht.

| ཡིངས་མེད་སྐྱེ་བ་བྱི་དངོས་གཞིར་གསུངས་པ་བཞིན།

YENG ME GOM GJI NGÖ SHIR SUNG PA SHIN
Es wird gesagt, Unzerstretheit ist die **eigentliche** Meditation.

| གང་ཤར་ཏོག་པའི་ངོ་བོ་སོ་མ་དེ།

GANG SHAR TOG PAY NGO WO SO MA DE
Was immer an Gedanken auftaucht, ein großer Meditierender

| མ་བཅོས་དེ་ཀར་འཇོག་པའི་སྐྱེ་མེད་ལ།

MA TSHÖ DE KAR DSCHOG PAY GOM TSCHEN LA
verweilt ungekünstelt in deren reiner Essenz.

| བསྐྱེ་བྱ་སྣོད་དང་བྲལ་བར་བྱིན་གྱིས་སྒྲབས།

GOM DSCHA LO DANG DRÄL WAR DSCHIN GJI LOB
Gebt Euren Segen, dass ich frei sei von dem Gedanken an ein Objekt der Meditation.

| རྣམ་ཏོག་ངོ་བོ་ཚོས་སྐུར་གསུངས་པ་བཞིན།

NAM TOG NGO WO TSHÖ KÜR SUNG PA SHIN
Es wird gesagt, die Essenz der Gedanken ist der Dharmakaya.

| ཅི་ཡང་མ་ཡིན་ཅིར་ཡང་འཁར་བ་ལ།

TSCHI YANG MA YIN TSCHIR YANG TSCHAR WA LA
Die Gedanken sind nichts und doch entstehen sie.

| མ་འགགས་རྩལ་པར་འཁར་བའི་སྐྱེ་མེད་ལ།

MA GAG RÖL PAR TSCHAR WAY GOM TSCHEN LA
Bitte gebt diesem Meditierenden, in welchem die Gedanken als ungehindertes Spiel entstehen,

| འཁོར་འདས་དབྱེར་མེད་ཏོགས་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲབས།

KHOR DÄ DSCHER ME TOG PAR DSCHIN GJI LOB
Euren Segen, dass ich Samsara und Nirvana als untrennbar voneinander

erkenne.

| རྩེ་བ་ཀུན་ཏུ་ཡང་དག་ཟླ་མ་དང་།

KJE WA KÜN TU YANG DAG LA MA DANG

Möge ich in allen Lebzeiten nicht vom Lama getrennt sein

| འབྲུལ་མེད་ཚས་ཀྱི་དཔལ་ལ་ལོངས་སྤྱོད་ཅིང་།

DRÄL ME TSCHÖ KJI PÄL LA LONG TSCHÖ TSCHING

und mich an dem Glanz seiner Lehren erfreuen,

| ས་དང་ལམ་གི་ལྷོན་ཏན་རབ་དྲྀགས་ནས།

SA DANG LAM GJI YÖN TÄN RAB DSOG NÄ

die Eigenschaften der Ebenen und der Wege vollständig vervollkommen,

| དྲྀ་རྩེ་འཆང་གི་གོ་འཕང་ལྷུར་ཐོབ་རྫོགས།

DORDSCHE TSCHANG GI GO PHANG NYUR THOB SHOG

und möge ich dadurch schnell den Zustand von Dorje Chang erreichen.

Kurzer Guru-Yoga

༄༅། | དཔལ་ལྷན་ཅུ་བའི་ཟླ་མ་རིན་པོ་ཆེ།

PÄL DÄN TSA WAY LA MA RIN PO TSCHJE

Kostbarer, strahlender Wurzel-Lama, der Du

| བདག་གི་སྤྱི་བོར་བད་ཟླའི་གདན་བཞུགས་ལ།

DA GI TSCHI WOR PÄ DAY DÄN SHUG LA

auf einem Lotus-Mondsitz auf meinem Haupt weilst, halte uns in

| བཀའ་དྲིན་ཆེན་པོའི་སྐོ་ནས་རྗེས་བཟུང་ནྱེ།

KA DRIN TSCHEN POY GO NÄ DSCHE SUNG TE

Deinem großen Mitgefühl und gewähre uns den Verwirklichungs-Segen

| ལྷུ་གསུང་ལུགས་ཀྱི་དངོས་གྲུབ་ལྷུལ་ཏུ་གསོལ།

KU SUNG THUG KJI NGÖ DRUB TSÄL DU SÖL

von Körper, Rede und Geist.

། | དགོ་བ་འདི་ཡིས་ལྷུར་ཏུ་བདག།

GE WA DI YI NYUR DU DAG

Möge ich durch dieses Verdienst

| ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་འགྲུབ་ལྷུར་ནས།།

TSCHAG GJA TSCHEN PO DRUB GJUR NÄ

Mahamudra verwirklichen

| འཕྲོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ།

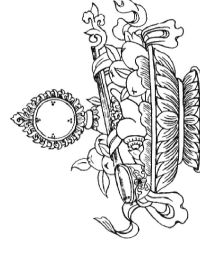
DRO WA TSCHIG KIANG MA LÜ PA

und ausnahmslos alle Wesen

| དེ་ཡིས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།

DE YI SA LA GÖ PAR SHOG

auf diese Stufe führen.



། དགོ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱེ་བོ་ཀུན།

GE WA DI YI KJE WO KÜN

Mögen alle Wesen durch dieses heilsame Tun

། བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚོགས་རྫོགས་ནས།

SÖ NAM YE SHE TSHOG DSOG NÄ

die Ansammlung von Verdienst und Weisheit vollenden und die

། བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ལས་བྱུང་བ།

SÖ NAM YE SHE LÄ DSCHUNG WA

aus der Ansammlung von Verdienst und Weisheit entstehenden

། དམ་པ་སྐྱ་གཉིས་ཐོབ་པར་ཤོག།

DAM PA KU NYI THOB PAR SHOG

beiden wahren Körper eines Buddha erlangen.

། སངས་རྒྱས་སྐྱ་གསུམ་བརྟེན་པའི་བྱིན་ཆེན་དང།

SANG GJÄ KU SUM NYE PAY DSCHIN LAB DANG

Mögen durch den Segen des Buddha, der die drei Kayas erlangt hat,

། ཚོས་ཉིད་མི་འགུར་བདེན་པའི་བྱིན་ཆེན་དང།

TSCHÖ NYI MINGIUR DEN PAY DSCHIN LAB DANG

durch den Segen des Dharmata, der unwandelbaren Wahrheit,

། དགོ་འདུན་མི་ཕྱིད་འདུས་པའི་བྱིན་ཆེན་གྱིས།

GENDÜN MI TSICHE DÜ PAY DSCHIN LAB KJI

und durch den Segen der unerschütterlichen klaren Wünsche der Sangha,

། ཇི་ལྟར་བསྐྱོབ་སློབ་ལམ་འགྲུབ་པར་ཤོག།

DSCHI TAR NGO WA MÖN LAM DRUB PAR SHOG

indem ich auf diese Weise widme, meine Wunschgebete in Erfüllung gehen.

Zuflucht und Bodhicitta

། སངས་རྒྱས་ཚོས་དང་ཚོགས་གྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།

SANG GJÄ TSCHÖ DANG TSOG KJI TSCHOG NAM LA

Zum Buddha zum Dharmata und zur Erhabenen Sangha

། བྱང་ཆུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚེ།

DSCHANG TSCHUB BAR DU DAG NI KJAB SU TSCHI

nehme ich Zuflucht, bis ich Erleuchtung erlangt habe.

། བདག་གིས་སྐྱིན་སློབས་བཟུངས་པའི་བསོད་ནམས་གྱིས།

DAG GI DSCHIN SOG GJI PAY SÖ NAM GJI

Möge ich durch den Verdienst von Freigiebigkeit und den anderen Vollkommenheiten

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

DRO LA PHÄN DSCHIR SANG GJÄ DRUB PAR SHOG

die Buddhaschaft zum Wohle aller Wesen erlangen.

Die Vier Unermesslichen

། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་བྱ་དང་།

SEM TSCHÄN THAM TSCHÄ DE WA DANG DE WAY GJU DANG

Mögen alle Wesen glücklich sein und die Ursachen des Glücks besitzen.

། ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག།

DÄN PAR GJUR TSCHIG

། ལྷུག་བསྐལ་དང་ལྷུག་བསྐལ་གྱི་རྒྱ་དང་བལ་བར་གྱུར་།

DUG NGÄL DANG DUG NGÄL GJI GJU DANG DRÄL WAR GJUR

Mögen sie frei sein von Leiden und den Ursachen des Leidens.

། ཅིག།

TSCHIG

| ལྷལ་བཟུལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དམ་པ་དང་མི་འབལ་བར་
DUG NGÄL ME PAY DE WA DAM PA DANG MINDRÄL WAR
Mögen sie vom wahren Glück -das ohne Leid ist- nicht getrennt sein.

གུར་ཅིག།
GJUR TSCHIG

| རྗེ་རིང་ཚགས་སྤང་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྟོམས་ཚེན་
NYE RING TSCHAG DANG DANG DRÄL WAY TANG NYOM TSCHEN
Mögen sie in großem Gleichmut verweilen, frei von Anhaftung und Abneigung.

པོ་ལ་གནས་པར་གུར་ཅིག།
PO LA NÄ PAR GJUR TSCHIG

Widmungsgebete

། བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད།
SÖ NAM DI YI THAM TSCHÄ SIG PA NYI
Mögen alle durch diese Verdienste Weisheit und reine Sicht erlangen

། ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དག་རྣམས་པམ་བྱས་ནས།
THOB NÄ NYE PAY DRA NAM PHAM DSCHÄ NÄ
und den schädigenden Feind (die Geistesgifte) bezwingen.

། རླེ་ཤོ་ན་འཚའི་བོ་སྐབས་འབྲུགས་པ་ཡི།
KIE GA NA TSCHIY BA LAB THRUG PA YI
Mögen sie befreit sein aus dem Ozean Samsaras, der aufgewühlt ist

། སྲིད་པའི་མཚོ་ལས་འགྲོ་བ་སྐྱལ་བར་ཤོག།
SI PAY TSO LÄ DRO WA DRÖL WAR SHOG
durch die Wogen von Geburt, Alter, Krankheit und Tod.

། འཇམ་དཔལ་དཔའ་བོ་ཇི་ལྟར་མཐུན་པ་དང་།
DSCHAM PÄL PA WO DSCHI TAR KHJEN PA DANG
So wie Manjushri, der alle Dinge so kennt, wie sie sind,

། ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ་དེ་ཡང་དེ་བཞིན་ཏེ།
KÜN TU SANG PO DE YANG DE SHIN TE
und dem Vorbild Samantabhadras naheifernd,

། དེ་དག་ཀུན་གྱི་རྗེས་སུ་བདག་སྦྱོབ་ཅིང་།
DE DAG KÜN GJI DSCHESU DAG LOB TSCHING
will ich mich üben und lernen

། དགོ་བ་འདི་དག་ཐམས་ཅད་རབ་ཏུ་བསྡོ།
GE WA DI DAG THAM TSCHÄ RAB TU NGO
und allen Verdienst vollkommen widmen.