



Das Sechs-Silben-Gebet,
die segensreiche Praxis des
Großen Mitfühlenden

I. Vorbereitungen

1. Einleitendes Gebet

Dschowo tugdsche tschenpo la sölwa deb:
OM MANI PEME HUNG

Zum Meister, dem Großen Mitfühlenden, bete ich:
OM MANI PEME HUNG.

2. Zuflucht und Bodhicitta

Gön tschenresi la kyabsu tschi,
ma dro drug döndu dschang sem kye,
dscham nyingdsche gawa tang-nyom gom,
Iha tugdsche tschenpor sölwa deb:
OM MANI PEME HUNG

Zum Schützer Tschenresi nehme ich Zuflucht,
entwickle Bodhicitta zum Wohl der Mütter, den sechs Arten Lebewesen,
und kontempliere Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut.
Zur Gottheit, dem Großen Mitfühlenden, bete ich:
OM MANI PEME HUNG.

3. Opferungen

Ying tingsin sälwä tschotrül lä,
päl küntu sangpö tschöpä trin,
yül kakyab gyün mi-tschäpar gyur,
Iha tugdsche tschenpor sölwa deb:
OM MANI PEME HUNG

Aus der Klarheit raumgleichen Samadhis
füllen Gabenwolken wie die des glorreichen Samantabhadra
in ständigem Strom völlig Ort und Raum.
Zur Gottheit, dem Großen Mitfühlenden, bete ich:
OM MANI PEME HUNG.

II. Hauptteil der Praxis

1. Umwandlung in ein reines Land

Tschö tamschä tongpa-nyi kyi ngang,
nä yül kün riwo potalä,
sching schäl yä kang tschä säl la dsog,
lha tugdsche tschenpor sölwa deb:
OM MANI PEME HUNG

Alle Phänomene sind die Dimension der Leerheit.
Der gesamte Ort ist das reine Gefilde des Berges Potala
mit dem unermesslichen Palast, klar und vollkommen.
Zur Gottheit, dem Großen Mitfühlenden, bete ich:
OM MANI PEME HUNG.

2. Selbstvisualisation

De'i ü-su rang-nyi tschenresi,
ku kar säl öser bum trag tro,
tsän pe dschä schi dsum gegpä nyam,
lha tugdsche tschenpor sölwa deb:
OM MANI PEME HUNG

In der Mitte bin ich selbst als Tschenresi,
der Körper leuchtend weiß, abertausende Lichtstrahlen aussendend,
mit den Haupt- und Neben-Merkmalen, friedlich lächelnd und von
anziehender Erscheinung.
Zur Gottheit, dem Großen Mitfühlenden, bete ich:
OM MANI PEME HUNG.

Schäl tschöku tiple tschig-tu kyil,
tschän tab sche nyingdsche simbur sig,
tschag tsä-me schidän dscham sching nyen,
lha tugdsche tschenpor sölwa deb:
OM MANI PEME HUNG

Das Gesicht symbolisiert die einzige Essenz, den Dharmakaya.

Die Augen – Methode und Weisheit – schauen halbgeöffnet mit mitfühlendem Blick.

Die Hände – die vier Unermesslichen – sind fein und geschmeidig.

Zur Gottheit, dem Großen Mitfühlenden, bete ich:

OM MANI PEME HUNG.

Tsa tschag-nyi tugkar tälmo dschar,

yä ogmä schel gyi trengwa dang,

yön ogmä päma kar-po nam,

lha tugdsche tschenpor sölwa deb:

OM MANI PEME HUNG

Die zwei vorderen Hände sind am Herzen gefaltet,

die untere rechte hält eine Mala aus Kristall,

die untere linke einen weißen Lotus.

Zur Gottheit, dem Großen Mitfühlenden, bete ich:

OM MANI PEME HUNG.

Tra tön ting tor tsug tschiwor tsching,

lhagma nam tschanglö tsül-du tschang,

tschi tsug-tu norbu barwä tsän,

lha tugdsche tschenpor sölwa deb:

OM MANI PEME HUNG

Die tiefblauen Haare sind am Scheitel verknotet,

der Rest fällt lose in Wellen herab,

auf dem Scheitel ist ein leuchtender Juwel.

Zur Gottheit, dem Großen Mitfühlenden, bete ich:

OM MANI PEME HUNG.

Dar natsog tschö pän nabsä lub,

gyän rintschen dumä kün nä dse,

ridag kyi pagpä nu yön kab,

lha tugdsche tschenpor sölwa deb:

OM MANI PEME HUNG

Bekleidet mit Kopfputz und Gewändern aus bunter Seide,
mit vielen kostbaren Ornamenten vollendet geschmückt,
die linke Brust vom Fell einer Antilope bedeckt.

Zur Gottheit, dem Großen Mitfühlenden, bete ich:

OM MANI PEME HUNG.

Ku bapü kungbu re re schin,
dsche nye kyi schingkam rabdscham dsog,
de nye kyi sangyä dschang sem schug,
lha tugdsche tschenpor sölwa deb:

OM MANI PEME HUNG

Innerhalb jeder Pore des Körpers
sind zahllose reine Gefilde vollständig vorhanden
in denen ebenso viele Buddhas und Bodhisattvas weilen.

Zur Gottheit, dem Großen Mitfühlenden, bete ich:

OM MANI PEME HUNG.

Sung tschi nang nötschü dra kä kün,
ngag yige drug-tu dschin labpä,
tong tö dang drän rig drölwar dsä,
lha tugdsche tschenpor sölwa deb:

OM MANI PEME HUNG

Die Rede segnet alle Klänge von Gefäß und Inhalt
als das Sechs-Silben-Mantra und
bewirkt Befreiung durch Sehen, Hören, Erinnern und Gewahrwerden.

Zur Gottheit, dem Großen Mitfühlenden, bete ich:

OM MANI PEME HUNG.

Tug tong-nyi ngang lä ma-yö schin,
dang mig-me nyingdsche tschenpo yi,
ma dro drug kün-la bu tar gong,
lha tugdsche tschenpor sölwa deb:

OM MANI PEME HUNG

Der Geist, unerschütterlich im Zustand der Leerheit weilend,
strahlt vorstellungsfreies großes Mitgefühl aus und
betrachtet die Mütter, die sechs Arten Wesen, wie sein einziges Kind.
Zur Gottheit, dem Großen Mitfühlenden, bete ich:
OM MANI PEME HUNG.

Dän pä kar dawa gyäpä teng
schab dordsche'i kyilmo trug gi schug
tschog küntu ö kyi nagwä kyab
lha tugdsche tschenpor sölwa deb:
OM MANI PEME HUNG

Auf einem Sitz aus weißem Lotus und Vollmondscheibe
mit den Beinen in Vajrahaltung verweilend,
füllt er alle Richtungen mit strahlendem Licht.
Zur Gottheit, dem Großen Mitfühlenden, bete ich:
OM MANI PEME HUNG.

3a. Einladung der Gewährseinswesen

Nä sum-du OM kar AH marpo,
HUNG ting-gä yige säl la tser,
dön dordsche sum gyi ngowor dsog,
lha tugdsche tschenpor sölwa deb:
OM MANI PEME HUNG

An den drei Stellen sind das weiße OM, das rote AH,
das blaue HUNG, klar und funkelnd,
vollständig als die Essenz der wirklichen drei Vajras.
Zur Gottheit, dem Großen Mitfühlenden, bete ich:
OM MANI PEME HUNG.

Tug dangmä sog lä öser trö,
yesche kyi sempa tschar tar bab,
damtsig gi tschag gyar yerme tim,

Iha tugdsche tschenpor sölwa deb:

OM MANI PEME HUNG

Von der essentiellen Lebenskraft im Herzen strahlt Licht aus,
die Weisheitswesen strömen wie Regen herab

und verschmelzen untrennbar in die Samaya Mudra.

Zur Gottheit, dem Großen Mitfühlenden, bete ich:

OM MANI PEME HUNG.

3b. Ermächtigung

Lar ö trö wang Iha tschändrang nä,

wangkur sching drib dag yöntän dsog,

päl nangwa tayä u-la gyän,

Iha tugdsche tschenpor sölwa deb:

OM MANI PEME HUNG

Erneut strahlt Licht aus und lädt die Ermächtigungsgottheiten ein.

Ihre Ermächtigung reinigt die Schleier, vervollkommnet die Qualitäten
und der segensreiche Amitabha krönt das Haupt.

Zur Gottheit, dem Großen Mitfühlenden, bete ich:

OM MANI PEME HUNG.

4a. Verbeugungen

Tschir dro drug kün-la bu tar tse,

gö gangtschän dro-la lhagpar gong,

gön tschenresi-la tschag tsäl-lo,

Iha tugdsche tschenpor sölwa deb:

OM MANI PEME HUNG

Du liebst allgemein die Wesen der sechs Bereiche wie dein einziges Kind,
und liebst besonders die Wesen im Land des Schnees.

Vor dem Schützer Tschenresi verbeuge ich mich.

Zur Gottheit, dem Großen Mitfühlenden, bete ich:

OM MANI PEME HUNG.

4b. Opferungen

Gyu ngö-su schampä tsön dschä te,
kyen ting-nge dsin gyi nam trülpä,
sagme kyi tschö trin gyamtso bül,
lha tugdsche tschenpor sölwa deb:
OM MANI PEME HUNG

Unermessliche Wolken makelloser Gaben bringe ich dar,
vertreten durch die tatsächlich aufgestellten Gaben, die Ursache,
manifestiert kraft tiefer Sammlung, die mitwirkende Bedingung.
Zur Gottheit, dem Großen Mitfühlenden, bete ich:
OM MANI PEME HUNG.

4c. Preisungen

Tab scherab tschog-la nga nye sching,
päl yesche yöntän sam mi-kyab,
gön tschenresi-la güpä tö,
lha tugdsche tschenpor sölwa deb:
OM MANI PEME HUNG

Du hast die höchsten Methoden und Weisheit gemeistert
und besitzt die unvorstellbaren Qualitäten zeitlosen Gewährseins.
Schützer Tschenresi, voller Hingabe preise ich dich.
Zur Gottheit, dem Großen Mitfühlenden, bete ich:
OM MANI PEME HUNG.

5a. Mantraphase, allgemeine Visualisation

Tug pä-kar dab drug tewar HRIH,
dabma nam yige drug-pä tsän,
ngag rang dra drog sching öser bar,
lha tugdsche tschenpor sölwa deb:
OM MANI PEME HUNG

Im Herzen ist in der Mitte eines sechsblättrigen weißen Lotus ein HRIH,
dessen Blütenblätter mit den sechs Silben gekennzeichnet sind.

Das Mantra erklingt spontan und verströmt strahlendes Licht.
Zur Gottheit, dem Großen Mitfühlenden, bete ich:
OM MANI PEME HUNG.

5b. Mantraphase zur Segnung von uns selbst

Ngag döpä kyen gyi külwa lä,
HRIH yig gi ö kyi pagpa tschö,
dschin lab kün tsur dü dag-la tim,
lha tugdsche tschenpor sölwa deb:
OM MANI PEME HUNG

Die Rezitation des Mantra stimuliert die Keimsilbe HRIH,
dessen Lichtstrahlen bringen den Edlen Gaben dar,
all ihr Segen kommt zurück und verschmilzt mit mir.
Zur Gottheit, dem Großen Mitfühlenden, bete ich:
OM MANI PEME HUNG.

5c. Mantraphase zur Segnung aller Wesen: die Reinigung der sechs Bereiche

Götter

OM karmo lha yi yül-du trö,
gyü nga-gyäl po tung dug-ngäl dschang,
dön nyam-nyi yesche ngön-du gyur,
lha tugdsche tschenpor sölwa deb:
OM MANI PEME HUNG

Das weiße OM strahlt in den Bereich der Götter,
reinigt ihren Geistesstrom, mit Stolz und dem Leid des Überganges und
Absturzes,
und das letztendliche Gewahrsein der Gleichwertigkeit offenbart sich.
Zur Gottheit, dem Großen Mitfühlenden, bete ich:
OM MANI PEME HUNG.

Halbgötter

MA dschan-gu lha-min yül-du trö,
gyü tra dog tab tsö dug-ngäl dschang,
dön dscha drub yesche ngön-du gyur,
lha tugdsche tschenpor sölwa deb:

OM MANI PEME HUNG

Das grüne MA strahlt in den Bereich der Halbgötter,
reinigt ihren Geistesstrom, mit Neid und dem Leid des Kampfes und
Streites,

und das letztendliche allvollendende Gewahrsein offenbart sich.

Zur Gottheit, dem Großen Mitfühlenden, bete ich:

OM MANI PEME HUNG.

Menschen

NI serpo mi yi yül-du trö,
gyü tetsom dräl pong dug-ngäl dschang,
dön rangdschung yesche ngön-du dsche,
lha tugdsche tschenpor sölwa deb:

OM MANI PEME HUNG

Das gelbe NI strahlt in den Bereich der Menschen,
reinigt ihren Geistesstrom, mit Zweifeln und dem Leid von Geschäftigkeit
und Armut,

und das letztendliche selbsterscheinende Gewahrsein offenbart sich.

Zur Gottheit, dem Großen Mitfühlenden, bete ich:

OM MANI PEME HUNG.

Tiere

PÄ ting-ga dü-drö yül-du trö,
gyü timug lün mong dug-ngäl dschang,
dön tschöying yesche ngön-du gyur,
lha tugdsche tschenpor sölwa deb:

OM MANI PEME HUNG

Das blaue PE strahlt in den Bereich der Tiere,

reinigt ihren Geistesstrom, mit Dumpfheit und dem Leid von geistiger Beschränktheit,

und das letztendliche Gewahrsein des Raumes der Phänomene offenbart sich.

Zur Gottheit, dem Großen Mitfühlenden, bete ich:

OM MANI PEME HUNG.

Hungergeister

ME marpo yidag yül-du trö,

gyü dötschag trekom dug-ngäl dschang,

dön sortog yesche ngön-du gyur,

Iha tugdsche tschenpor sölwa deb:

OM MANI PEME HUNG

Das rote ME strahlt in den Bereich der Hungergeister,

reinigt ihren Geistesstrom, mit Begierde und dem Leid von Hunger und Durst,

und das letztendliche allunterscheidende Gewahrsein offenbart sich.

Zur Gottheit, dem Großen Mitfühlenden, bete ich:

OM MANI PEME HUNG.

Höllenwesen

HUNG ting-ga nyälwä yül-du trö,

gyü schedang tsadrang dug-ngäl dschang,

dön melong yesche ngön-du gyur,

Iha tugdsche tschenpor sölwa deb:

OM MANI PEME HUNG

Das dunkelblaue HUNG strahlt in den Bereich der Höllenwesen,

reinigt ihren Geistesstrom, mit Hass und dem Leid von Hitze und Kälte,

und das letztendliche spiegelgleiche Gewahrsein offenbart sich.

Zur Gottheit, dem Großen Mitfühlenden, bete ich:

OM MANI PEME HUNG.

6. Meditation in der Einheit von Yidam-Praxis und Mahamudra

Kam sum gyi sug nang tschenresi,
dra drag kün ngag kyi rang dra ur,
drän tog gi sung dsin ösäl ngang,
lha tugdsche tschenpor sölwa deb:
OM MANI PEME HUNG

Alle Formen und Erscheinungen der drei Bereiche sind Tschenresi,
alle Laute sind das Summen des natürlichen Mantraklanges
und Gedanken von Subjekt und Objekt die Dimension des Klaren Lichts.
Zur Gottheit, dem Großen Mitfühlenden, bete ich:
OM MANI PEME HUNG.

MANTRA REZITATION

7. Abschließende Wunschbitte

Kye gangri gönpo tschenresi,
dag söl deb bu-la tsewä gong,
gyü dschin gyi labpar dsä-du söl,
lha tugdsche tschenpor sölwa deb:
OM MANI PEME HUNG

Oh Tschenresi, du Schützer der Schneeberge,
betrachte mich, dein betendes Kind, mit Liebe
und segne bitte meinen Geistesstrom!
Zur Gottheit, dem Großen Mitfühlenden, bete ich:
OM MANI PEME HUNG.

III. Auflösung

Nang drag kün ösäl ying-su tim,
schi ma-tschö nyugma tschag gya tsche,
lam dscharme pagpä rang schäl ta,
lha tugdsche tschenpor sölwa deb:
OM MANI PEME HUNG

Alle Laute und Erscheinungen verschmelzen in die Weite des Klaren Lichtes.

Die Basis ist das ungekünstelte, natürliche Mahamudra.

Der Weg ist, nichts zu tun und das Antlitz des Edlen zu sehen.

Zur Gottheit, dem Großen Mitfühlenden, bete ich:

OM MANI PEME HUNG.

MEDITATION

IV. Wiedererscheinen und Nachmeditation

Kakyab kyi tong-nyi namkä ngang,
lar pagpä ku-ru lam gyi dang,
dscham nying-dsche drowä dön-la tschö,
lha tugdsche tschenpor sölwa deb:

OM MANI PEME HUNG

Aus der Offenheit des Raumes, der alldurchdringenden Leerheit,
erscheine ich wieder als der Körper des Edlen
und wirke mit Liebe und Mitgefühl zum Nutzen der Wesen.

Zur Gottheit, dem Großen Mitfühlenden, bete ich:

OM MANI PEME HUNG.

V. Schlussgebete

1. Widmung

Dag gom dä di yi tsön dschä te,
dü sum du sagpä gewä tü,
ma dro drug korwa dong trug schog,
lha tugdsche tschenpor sölwa deb:

OM MANI PEME HUNG

Möge die Kraft des in den drei Zeiten angesammelten Heilsamen,
angedeutet durch meine Meditation und Rezitation,

die Abgründe Samsaras der sechs Arten von Lebewesen, meinen Müttern, erschüttern.

Zur Gottheit, dem Großen Mitfühlenden, bete ich:

OM MANI PEME HUNG.

2. Besiegelnde Wünsche für eine Wiedergeburt in Dewatschen

Nam tse di nangwa pöma tag,
nub detschän sching du kye nä kyang,
dschangtschub kyi gopang nyur tob schog,
lha tugdsche tschenpor sölwa deb:

OM MANI PEME HUNG

Wenn die Erscheinung dieses Lebens vorübergeht,
möge ich unverzüglich im westlichen Land „Wahre Freude“ geboren werden

und schnell das Ziel der Erleuchtung erlangen.

Zur Gottheit, dem Großen Mitfühlenden, bete ich:

OM MANI PEME HUNG.

3. Glücksbitten

Kyab köntscho sum gyi ngowo-nyi,
gön tschenresi wang dschin lab kyi,
tschog dü kün taschi deleg schog,
lha tugdsche tschenpor sölwa deb:

OM MANI PEME HUNG

Mögen durch den Segen des mächtigen Schützers Tschenresi,
Essenz der drei Zufluchtsjuwelen,
alle Welten stets von Segen, Glück und Wohlergehen erfüllt sein.

Zur Gottheit, dem Großen Mitfühlenden, bete ich:

OM MANI PEME HUNG.

VI. Kolophon

Kontempliere so den Sinn all dieser Verse und rezitiere jedes Mal zwischen ihnen die sechs Silben, hundertmal oder mehr, soviel du kannst. Entwickle dabei klare, tiefe Meditation. Wenn du dies jeden Tag ohne Unterbrechung tust, gibt es keinen Zweifel, dass du nach Tod und Übergang unverzüglich im reine Gefilde Dewatschen geboren wirst.

Vereint mit dem Geistesstrom des Mahasiddhas Thangtong Gyalpo, erschien im Tal von Guge im oberen Ngari der geheime Yogi-Mahasiddha Tsültrim Sangpo. Er lebte einhundertdreißig Jahre im Menschenbereich, sein Körper blieb dabei frei von den Fehlern des Alter und löste sich am Ende in Licht auf. Der Große Mitfühlende gewährte ihm direkte Begegnungen und dieser Text birgt den Segen seiner Vajra-Worte.

Tugend!