

Eine einfache Tsok-Praxis

Inhaltsverzeichnis

Das Sieben-Zeilen-Gebet.....	3
Langes Anrufungsmantra von Guru Rinpoche.....	4
Das Vajra-Guru-Mantra.....	4
Tsok-Gebet von Jikme Lingpa.....	5
Das Gebet in sechs Vajra-Zeilen.....	6
Das Gebet an Guru Rinpoche zur Erlangung von Verwirklichungen	7
Widmung des Verdienstes.....	8
Widmung aus „Samantabhadras Streben nach guten Handlungen“	9
Eine große Trommel zum Erwecken von Mitgefühl – Ein Gebet für die rasche Wiedergeburt von Sogyal Rinpoche.....	10
Gebet für die rasche Wiedergeburt von Sogyal Rinpoche.....	13

Das Sieben-Zeilen-Gebet

hung ཨོཾ orgyen yul gyi nubjang tsam ཨོཾ

Hūṃ! Im Nordwesten des Landes Oḍḍiyāna,

pema gesar dongpo la ཨོཾ

im Herzen einer Lotusblume,

yatsen chok gi ngödrub nye ཨོཾ

begabt mit den wunderbarsten Fähigkeiten,

pema jungne shye su drak ཨོཾ

wirst du gerühmt als der „Lotusgeborene“

khor du khandro mangpö kor ཨོཾ

und bist umgeben von Scharen von Ḍākinīs.

khye kyi jesu dak drub kyi ཨོཾ

Deinem Beispiel folgend

jīngyi lab chir shek su sol ཨོཾ

bitte ich dich: Komm und erfülle mich mit deinem Segen!

guru pema siddhi hung ཨོཾ

guru padma siddhi hūṃ

Langes Anrufungsmantra von Guru Rinpoche

**om ah hung benza guru pema tötrenq tsal benza samaya
dza siddhi pala hung ah**

om āḥ hūṃ vajra guru padma tötrenqtsal vajra samaya ja
siddhi phala huṃ āḥ

Das Vajra-Guru-Mantra

om ah hung benza guru pema siddhi hung ॐ

om āḥ hūṃ vajra guru padma siddhi hūṃ

Tsok-Gebet von Jikme Lingpa

ein Terma enthüllt von Rigdzin Jikme Lingpa

ram yam kham ཙམ་ཡམ་ཁམ་ ཙམ་ཨ་ཁུང་ཙམ་

raṃ yaṃ khaṃ | oṃ āḥ hūṃ

tsokdze dōyön yeshe rolpe gyen ཙམ་འཇུག་འཇུག་ལེ་ཡེ་ཤེ་རོལ་པེ་རྒྱལ་ཡོན་ལྷན་པེ་

Dies köstliche Festopfer ist eine Zierde des Weisheitsspiels.

tsokje tsokdak rigdzin lama dang ཙམ་ཇེ་ཙམ་དཀ་རིག་འཇུག་ལམ་དང་པོ་

Herr des Festes, Meister des Festes, Guru Vidyādhara,

den sum kyilkhör neyul nyershyi dak འདྲེན་སུམ་ཀྱིལ་ཁོར་ལེའུལ་ལྷེར་ཤྱི་དཀ་པོ་

Herrscher der drei Bereiche des Mandala und der
vierundzwanzig heiligen Plätze,

pawo khandro damchen chösung nam པ་པོ་ཁམ་དྲོ་དམ་ཆེན་ཆོས་སྒྲུང་ལྟམ་པོ་

Dākas, Dākinīs, Samaya-gebundene Dharma-Beschützer:

dir shek longchö tsok kyi chöpa shyé འདྲི་ཤེཀ་ལོང་ཆོ་ཙམ་ཀྱི་ཆོཔ་ཤྱེ་ལོ་

Kommt herbei und nehmt dies köstliche Festopfer an.

galtrul nong dang damtsik nyamchak shak གཤམ་ཁྲུལ་ལོང་དང་པོ་དམ་ཏི་སྒྲུབ་ཤེཀ་པོ་

Ich bekenne meine Vergehen, Verwirrungen, Fehler und
Samaya-Brüche.

chi nang barche chö kyi ying su drol ཆི་ལྟང་པ་རེ་ཆོ་ཀྱི་ཡིང་སུ་དྲོལ་པོ་

Vernichtet äußere und innere Hindernisse in den
Dharmadhātu.

lhaktor shyé la trinle drubpar dzö ལམ་ཀའ་ཁོར་ཤྱེ་ལ་ཁྲིན་ལེ་དྲུབ་པ་རྩ་འཇུག་པོ་

Nehmt das Restopfer an und bringt alle Handlungen zur
Vollendung.

**om guru deva dakini gana tsatra pudza ho utsita balingta
khahi ཨོམ་གུ་ལུ་དེའ་དཀ་ཀྱི་ཀམ་གཤམ་ཁྲུ་པུ་འཇུག་པོ་ཨོམ་ལུ་ཤེ་ཤེ་པུ་ལོང་ཁྲུ་ཀམ་ཀྱི་**

om guru deva dākkiniṃ gaṇacakra pūjā hoḥ ucchiṣṭa balingta
khāhi

Das Gebet in sechs Vajra-Zeilen

eine Enthüllung von Chokgyur Dechen Lingpa

dü sum sangye guru rinpoche ཨྌ

Verkörperung der Buddhas aus Vergangenheit, Gegenwart
und Zukunft, Guru Rinpoche,

ngödrub kün dak dewa chenpö shyab ཨྌ

Meister aller Siddhis, Guru der großen Glückseligkeit,

barche kün sel düdul drakpo tsal ཨྌ

Beseitiger aller Hindernisse, zornvoller Bezwinger der Māras,

solwa deb so jingyi lab tu sol ཨྌ

zu dir bete ich: Erfülle mich mit deinem Segen,

chi nang sangwe barche shyiwa dang ཨྌ

so dass äußere, innere und geheime Hindernisse beseitigt sind

sampa lhün gyi drubpar jingyi lob ཨྌ

und all meine Bestrebungen und Wünsche spontan in
Erfüllung gehen.

Entdeckt vom großen Terma-Enthüller Chokgyur Dechen Lingpa, aus der rechten Seite des Sengchen Namdrak-Felsens auf dem Berg Rinchen Tseka, der „Anhäufung von Juwelen“. Da der Segen dieses Gebetes, das für die heutige Zeit gedacht ist, so unermesslich ist, sollten es alle zu ihrer täglichen Praxis machen.

Das Gebet an Guru Rinpoche zur Erlangung von Verwirklichungen

von Dodrupchen Rinpoche

orgyen rinpoche la solwa deb

Orgyen Rinpoche, dich bitten wir,

galkyen barche minjung shyang

gewähre uns – ohne Widerstände oder Hindernisse –

tünkyen sampa drubpa dang

günstige Bedingungen, die Erfüllung unserer Wünsche und Bestrebungen

chok dang tünmong ngödrub tsol

sowie gewöhnliche und höchste Verwirklichungen.

Der kostbare Meister Guru Rinpoche erschien Dodrupchen Rinpoche Jikme Trinle Özer in einer Vision, als er Khachö Palgyi Tsaridra besuchte. Sogleich sprach er die Worte dieses Gebetes; von solcher Art ist dessen Segen. Maṅgalam!

Widmung des Verdienstes

sönam di yi tamche zikpa nyi

Mögen durch dieses Verdienst alle Wesen den allwissenden
Zustand der Erleuchtung erlangen

tob ne nyepe dra nam pamje shing

und Feinde wie Fehler und Verblendungen überwinden.

kye ga na chi balong trukpa yi

Mögen sie alle aus diesem Ozean von Samsāra befreit werden,

sipe tso le drowa drolwar shok

aus seinen tosenden Wellen von Geburt, Alter, Krankheit
und Tod!

Widmung aus „Samantabhadras Streben nach guten Handlungen“

jampal pawö jitar khyenpa dang

So wie der Bodhisattva Mañjuśrī Allwissenheit erlangte

kuntuzangpö deyang deshyin te

und auch Samantabhadra,

dedak kün gyi jesu dak lob ching

widme ich nun all diese Verdienste,

gewa didak tamche rabtu ngo

um mich zu üben und ihrem Beispiel zu folgen!

dü sum shekpe gyalwa tamche kyi

Da alle siegreichen Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

ngowa gangla chok tu ngakpa de

die Widmung als überragend rühmen,

dak gi gewa tsawa di kün kyang

widme auch ich jetzt all die Quellen meines Verdienstes,

zangpo chö chir rabtu ngowar gyi

damit alle Wesen „gute Handlungen“ vervollkommen.¹

1 Diese beiden berühmten Verse stammen aus Samantabhadras *Streben nach guten Handlungen* – *König aller Wunschgebete*, dem *Ārya Bhadracarya Praṇidhāna Rāja*, dem abschließenden Teil des *Gaṇḍavyūha-Sūtra*, aus dem letzten Abschnitt des *Avatamsaka-Sūtra*.

Eine große Trommel zum Erwecken von Mitgefühl – Ein Gebet für die rasche Wiedergeburt von Sogyal Rinpoche

von Seiner Heiligkeit Sakya Gongma Trichen Rinpoche

wangchuk gyeden drukpa dorje chang

Vajradhara,² sechster Gebieter mit acht besonderen Kräften,³

chak na pemo pakma drolme shyab

Avalokiteśvara und Tārā, Vortreffliche,

tsokye gyalwa terchen se che la

Lotosgeborener Buddha, große Schatzenthüller
und eure Erben –

solwa dep so dengdir yütsam gong

zu euch allen beten wir: Denkt an uns, hier und jetzt!

lek je sönäm pemö dang sal shying

Das *Verdienst*, das du so vollständig gesammelt hast,
gleich einer strahlenden Lotusblume,

mindrol gyüpe gesar gyi pü de

ihr Herz geschmückt mit einer Linie, die zur Reife bringt
und befreit,

2 Vajradhāra wird oft als der sechste Gebieter oder als Herr der sechsten Familie bezeichnet, da er die fünf Buddhafamilien verkörpert und beinhaltet: Tathāgata, Vajra, Ratna, Padma und Karma.

3 Die acht besonderen Kräfte (oder Formen der Meisterschaft) bedeuten: 1) erleuchteter Körper, 2) erleuchtete Rede, 3) erleuchteter Geist, 4) Wunderkräfte, 5) Allgegenwart, 6) Wunscherfüllung, 7) erleuchtete Aktivität und 8) erleuchtete Qualitäten.

dampa gyatsö ü na lham mewa

und glanzvoll auf einem weiten Ozean von Anweisungen
prunkend –

tenpe gyaltsen dreng la solwa dep

zu dir, der du das *Siegesbanner* von Buddhas Lehren gehisst
hast, beten wir!

natsok chö tsul tönpe tuden kyang

Obwohl es in deiner Macht steht, das Dharma auf alle
möglichen Weisen zu lehren,

kyema dü dir penpar ma zik ne

sahst du in einer Zeit wie dieser keinen Weg mehr,
von weiterem Nutzen zu sein.

tingdzin shyiwe ro la shyol dö shyin

Stattdessen fasstest du den Entschluss, die Ruhe des Samādhi
zu suchen

yowe tuk ni chöying nak su shyü

und deinen sprühenden Weisheitsgeist in den stillen Wald
des Dharmadhātu eingehen zu lassen.

zab dang gyacher möpe gangzak la

Für alle, die sich zum Tiefgründigen und Weiten
hingezogen fühlen,

gye tri shyi tong dampä lha yi chö

beten wir, dass du rasch wiederkehrst, eine jugendliche Sonne,
eine erhabene Emanation,

dü su dom dze özer tong denpe

mit tausend Lichtstrahlen, die die Lehren für diese
Zeit herbeibringen –

choktrul nyinje shyönnu nyur jön sol

die herrlichen und heiligen vierundachtzigtausend Lehren
des Dharma!

jön ne tertön drubwang gongme lü

Und wenn du zurückkehrst, in einer Form, die deinem
Vorgänger, dem Tertön und Herrn der Siddhas, ebenbürtig
ist,

namtar tsangme gyen gyi rab gyen te

geschmückt mit der ganzen Schönheit eines vollkommenen
Lebens der Befreiung,

chokdral kalden dulja tongtrak gi

mögest du zu deiner vollen Pracht heranreifen,
ein herrlicher Anblick für die Augen

dren je zung gi pal du min gyur chik

Tausender von empfänglichen und glücklichen Schülern!

*Dies wurde von Sakya Trichen als Antwort auf eine Bitte von jenen mit
eifrigem Wunsch verfasst. Möge es sich als bedeutungsvoll erweisen!*

Gebet für die rasche Wiedergeburt von Sogyal Rinpoche

verfasst von Orgyen Tobgyal Rinpoche

kye ho, gyalwa se dang chepe trinle pa

Kye'o! Du verkörperst das erleuchtete Handeln der Buddhas
und Bodhisattvas,

tsokye pema kare yeshe zuk

du bist die Weisheitsemanation des lotosgeborenen
Guru Padmakara,

kyab chok khorlō gönpo rinpoche

höchste Zuflucht, kostbarer Herrscher des Mandala,

drinchen sönam gyaltzen deng dir gong

Sonam Gyaltzen, mit all deiner Güte, denke an uns,
hier und jetzt!

khyö ni döma nyi ne changchub kyang

Obwohl von Anbeginn erleuchtet,

dak sok drowe nang ngor mi yi zol

bist du Wesen wie uns in menschlicher Gestalt erschienen

damchö char chen beb shyin shyukpa la

und hast während deines Lebens einen großen Strom von
Dharma herabregnen lassen.

lobur ngayab palri podrang du

Traurigkeit ergriff uns, als du plötzlich fortgingst, zum Palast
auf dem kupferfarbenen Berg des Ruhms in Chamara,

khandrö tsok pön dze chir shek di kyo

um dort eine gewaltige Schar von Dakinis anzuführen.

ön kyang pema kare trinle gar

Doch da sich das Spiel von Guru Rinpoches Handlungen

mize gyen gyi khorlor tak shar na

endlos entfaltet, als ein unerschöpfliches Rad der Zierde,

lar yang trulpe dögar nyur jön ne

beten wir: Mögest du erneut wiedergeboren werden,
und das geschwind!

rigdzin gongme namtar jishyin du

Und mögest du dann, den Vidyadharas der Vergange-
nheit folgend,

khe tsün zangpö pal gyi jorpe chuk

mit deinem Reichtum an Gelehrsamkeit, Disziplin
und gutem Herzen,

dak sok dulje semchen malüpa

alle fühlenden Wesen, die es zu schulen gilt – mich selbst
und andere –

namdak changchub chenpor gö dze sol

zur vollkommenen Reinheit der großen Erleuchtung führen.

Als die höchste Inkarnation Sonam Gyaltzen Rinpoche, Herzenssohn von Pema Yeshe Dorje, dem Beschützer und allumfassenden Herrscher der Mandalas der hundert Familien, verschied und sich aufmachte, seine Mission zum Wohle anderer Wesen fortzusetzen, fand im Tempel von Shechen Tennyi Dargye Ling am Vajra-Sitz im Land der Aryas eine Zusammenkunft für eine intensive Gruppenpraxis der Quintessenz von Vajrasattvas Weisheitsgeist statt. Bei dieser Gelegenheit überreichten mir die wichtigsten Repräsentanten der weltweiten Rigpa Dharma-Gemeinschaft einen weißen Schal aus vorzüglicher Seide und einen mit einem Vajra geschmückten Ring, der dem höchsten Tulku gehört hatte. Sie baten mich: „Bitte schreibe ein Gebet für die rasche Geburt von Sogyal Rinpoches Inkarnation.“ Um ihren Wunsch zu erfüllen, diktierte ich dieses Gebet und übergab es ihnen. Möge seine Bedeutung wahr werden! Orgyen Tobgyal, 17. Oktober 2019.

