



༡། །ལྷོ་བོ་མ་གྲོན་པའི་སྐབས་ཐབས་བཞུགས་སོ། །

*Sādhana der Parnashavarī*  
*aus den Gesammelten Werken von Kyobpa Jigten Sumgön*

Herausgeber: Drikung Kagyü Verlag, Oppenhoffallee 23, D-52066 Aachen, Tel.: 0241/5153654, Fax: 0241/5153655  
Email: [dkv@drikung.de](mailto:dkv@drikung.de) - Internet: <http://dkv.drikung.de> - Online-Shop: <http://www.mandala-online.de>

། །མི་ཟད་འཁོར་བའི་ནད་ལས་སྐྱོལ་མཛད་ཅིང་། །འཁོར་འདས་གཉིས་ཀྱི་བདེ་ཆེན་རྒྱ་མཚོ་ཡིས། །འགྲོ་བ་བྱང་ཆུབ་མཚོག་ལ་འགོད་མཛད་པ། །དཔལ་ལྷན་ཕག་མོ་གྲུ་  
པའི་ཞབས་ལ་འདུད། །རང་གཞན་འཇིགས་པ་ཆེན་པོས་ཉེན་པ་ལས། །སྐྱོལ་བྱེད་དཔལ་ལྷན་རྗེ་བཙུན་རི་བློད་མ། །ལྷ་མོ་མཚོག་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་གྱུར་ན། །འཇིགས་པ་ཀུན་  
ལས་སྐྱོབ་སྤྱིར་རྩུང་ཟད་གྱི།

*Du befreist uns von den Krankheiten des unerschöpflichen Samsara  
und über den Ozean der großen Glückseligkeiten im Samsara und Nirvana  
bringst du uns Lebewesen zum höchsten Erwachen -  
glorreicher Phagmodrupa, zu deinen Füßen verneige ich mich.*

*Glorreiche Erhabene Parnashavarī, du befreist  
mich und die anderen von der Gefahr großer Bedrohungen.  
Wenn wir zu dir, der höchsten Göttin, Zuflucht genommen haben,  
wirst du uns vor allen Bedrohungen beschützen - daher werde ich etwas Kurzes niederschreiben.*

དང་པོ་ཁོ་ནར་གོང་ལྷར་རྒྱུད་དག་པར་བྱས་པའི་རྟེན་གྱི་གང་ཟག་གིས་བསྐྱེན་པ་དང་། སྐབས་པ་དང་། ལས་སྐྱོར་བ་ལ་འཇུག་པར་བྱ་སྟེ། གནས་ཤིན་ཏུ་དབེན་པར་གནས་ཁང་སྐྱབས་དར་  
དང་། ཆག་ཆག་ལེགས་པར་བཏབ་ནས། མི་རྟོག་བཀྲམ་པ་ལ་སོགས་པ་ཡིད་ཤིན་ཏུ་དགའ་བར་བྱ་སྟེ། རྗེ་བཙུན་མ་ལ་སོགས་པའི་རྟེན་གྱི་འཇུག་སྐྱོགས་སུ་བཀྲམ་ཞིང་། མཚོད་པ་རྒྱ་  
ཆེན་པོས་མཚོད་དེ། ལྷན་བདེ་བའི་སྤྱིང་དུ་ཁ་འཇུག་སྐྱོགས་སུ་བསྐྱབས་ཏེ། བསམ་གཏན་གྱི་ཡན་ལག་གིས་གནས་ནས། སངས་རྒྱལ་ཚོས་དང་ཚོགས་མེད་དང་། ཚད་མེད་བཞི།  
ཡན་ལག་བདུན་པ་བཅས།

*Diejenigen, die zu Beginn, wie oben beschrieben, gewiss ihren Geistesstrom geläutert haben, sollten sich der Annäherung, Vollendung und den  
Aktivitäten der Gottheit widmen:*

*Richtet eure Unterkunft an einem vollkommen abgeschiedenen Ort besonders wohltuend ein, indem ihr sie auslegt, mit Wasser besprenkelt, Blumen  
verstreut und dergleichen. Nachdem ihr im Osten ein Abbild der Erhabenen Parnashavarī und anderer aufgestellt und reichhaltige Gaben dargebracht  
habt, lasst euch auf einem angenehmen Sitz nieder, wobei euer Blick nach Osten gewandt ist. In der Körperhaltung meditativer Stabilität rezitiert:*

## VORBEREITUNG

### Zufluchtsgebet

༄༅། སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་གྱི་མཚོག་རྣམས་ལ།

SANG GYÄ TSCH'Ö DANG TS'OG KYI TSCH'OG NAM LA/  
Zum Buddha, zum Dharma und zur höchsten Versammlung

བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་གྱིས།

DAG GI DSCHIN SOG GYI PÄ SÖ NAM KYI/  
Möge ich durch die zwei Ansammlungen aus den Handlungen  
von Freigebigkeit und dergleichen,

།བྱང་རྒྱལ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚེ། །

DSCHANG TSCH'UB BAR DU DAG NI KYAB SU TSCH'I/  
des Sanghas nehme ich bis zum Erwachen Zuflucht.

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

DRO LA P'ÄN TSCH'IR SANG GYÄ DRUB PAR SCHOG//  
Buddhaschaft für das Wohl der Wesen erlangen.

*Rezitiere dies dreimal.*

ཡུལ་

2

### Die vier Unermesslichen

མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག

MA NAM K'A DANG NYAM PÄ SEM TSCHÄN T'AM TSCHÄ DE WA DANG DE WÄ GYU DANG DÄN PAR GYUR TSCHIG/  
Mögen meine Mütter, alle Wesen, die so unermesslich wie der Raum sind, glücklich sein und die Ursachen von Glück besitzen.

སྤྱག་བསྐྱེད་དང་སྤྱག་བསྐྱེད་གྱི་རྒྱ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག

DUG NGÄL DANG DUG NGÄL GYI GYU DANG DRÄL WAR GYUR TSCHIG/  
Mögen sie vom Leid und den Ursachen des Leids getrennt sein.

སྤྱག་བསྐྱེད་མེད་པའི་བདེ་བ་དང་མི་འགྲུལ་བར་

DUG NGÄL ME PÄ DE WA DANG MI DRÄL WAR  
Mögen sie von dem Glück, das von Leid frei ist,

གྱུར་ཅིག

GYUR TSCHIG/  
nicht getrennt sein.

ཉེ་རིང་ཆགས་སྤང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སློམས་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག

NYE RING TSCH'AG DANG NYI DANG DRÄL WÄ TANG NYOM LA NÄ PAR GYUR TSCHIG//  
Mögen sie in Gleichmut verweilen, unvoreingenommen und frei von Anhaftung und Ablehnung. *Rezitiere dies dreimal.*

ལོ་སྤྱིར་བའི་སྐབས་

Sādhanā der Parnashavarī

Die sieben Zweige

༄༅། ཡུལ་འཚལ་བ་དང་མཚོད་ཅིང་བཤགས་པ་དང་།

TSCH'AG TS'ÄL WA DANG TSCH'Ö TSCHING SCHAG PA DANG/  
Verneigung, Gabendarbringung, Bekenntnis,

དག་བ་ཅུང་ཟད་བདག་གིས་ཅི་བསགས་པ།

GE WA TSCHUNG SÄ DAG GI TSCHI SAG PA/  
das Wenige, das ich an Heilsamem angesammelt habe,

བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་དང་། བསོད་ནམས་གྱི་ཚོགས་བསགས་པའི་རྗེས་ལ།

*Nach dem Hervorbringen von Bodhicitta und der Verdienstansammlung rezitiert:*

རྗེས་སུ་ཡི་རང་བསྐྱལ་ཞིང་གསོལ་བ་ཡི། །

DSCHE SU YI RANG KÜL SCHING SÖL WA YI/  
Erfreuen, Erbitten und Ersuchen -

།ཐམས་ཅད་བདག་གིས་བྱང་རྒྱལ་སྤྱིར་བསྲོའོ།།

T'AM TSCHÄ DSOG PÄ DSCHANG TSCH'UB TSCH'IR NGO'O//  
widme ich vollkommen dem vollendeten Erwachen.

ཡུལ་འཚལ་

ལོ་མ་གྱི་རྒྱུ་པའི་སྤྱོད་ཐབས་

HAUPTTEIL

Leerheitsmantra

ॐ ཨོ་སྤྱུ་ཐུ་མ་ཤུང་མཐ་རྣམ་མཁུ་སྤྱུ་ཐུ་ཤུང་མཁུ་རྣམ་

OM SWABHĀWA SCHUDDHĀH SARWA DHARMĀH SWABHĀWA SCHUDDHO HANG.

ཞེས་བརྗོད་པའི་དོན་ཚཱོས་ཐམས་ཅད་གདོད་མ་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་རྣམ་པར་དག་པར་བསྐྱོམས་པའི་ངང་ལས།

Das besagt, dass alle Phänomene seit jeher von Natur aus vollkommen rein sind. Während dieser Meditation stellt euch vor:

ཐ

4

Visualisierung

རང་གི་ཤེས་པ་པོ་སེར་པོ་ཞིག་གུང་བར་བསམ་ལ།

RANG GI SCHE PA PAM SER PO SCHIG DSCHUNG/  
Mein Bewusstsein tritt als gelbe Silbe PAM zutage.

དེ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས་པས།

DE LÄ Ö SER T'RÖ PÄ/  
Davon strömen Lichtstrahlen aus,

སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནད་དང་གཞོན་པ་གཙོ་བོ་བྱས་པའི་སྤྲིག་པ་དང་སྤྲིབ་པ་ཐམས་ཅད་སྤངས་ནས་

SEM TSCHÄN T'AM TSCHÄ KYI NÄ DANG NÖ PA TSO WO DSCHÄ PÄ DIG PA DANG DRIB PA T'AM TSCHÄ DSCHANG NÄ  
wodurch besonders die Krankheiten und Beeinträchtigungen aller Wesen und zudem ihr gesamtes schädliches Handeln und all ihre Schleier gerei-  
nigt werden.

འོད་ཟེར་དེ་ཚུར་འདུས་ནས།

Ö SER DE TSUR DÜ NÄ/  
Daraufhin kommen die Lichtstrahlen wieder zurück

ས་བོན་གྱི་ཡི་གེ་དེ་ཉིད་ལ་ཐིམ་པས།

SA BÖN GYI YI GE DE NYI LA T'IM PÄ/  
und verschmelzen mit der Kernsilbe.

དེ་ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་ལས།

DE YONG SU GYUR PA LÄ/  
Mit ihrer vollkommenen Verwandlung

འོ་སྤྱུ་ཐུ་མ་ཤུང་མཐ་རྣམ་མཁུ་སྤྱུ་ཐུ་ཤུང་མཁུ་རྣམ་

Sādhana der Parnashavari

༡༡། སྐད་ཅིག་གིས་རང་ཉིད་བཅོམ་ལྡན་འདས་མ་རི་ཁྲོད་མ་དུ་སྐྱུ་གསུམ་གྱི་སངས་རྒྱལ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཡུམ་དུ་གྱུར་པ།

KÄ TSCHIG GI RANG NYI TSCHOM DÄN DÄ MA RI T'RÖ MA DÜ SUM GYI SANG GYÄ T'AM TSCHÄ KYI YUM DU GYUR PA/  
werde ich selbst in einem Augenblick zur Bhagavati Parnashavarī, der Mutter aller Buddhas der drei Zeiten.

སྐྱུ་མདོག་སེར་མོ་ཞལ་གསུམ་པ།

KU DOG SER MO SCHÄL SUM PA/  
Meine Körperfarbe ist gelb und ich habe drei Gesichter.

དབུས་སེར་བ། གཡོན་དཀར་བ། གཡས་སྟོབ། ཡུག་དུག་པ།

Ü SER WA/ YÖN KAR WA/ YÄ NGO WA/ TSCH'AG DRUG PA/  
Mein mittleres Gesicht ist gelb, das linke weiß und das rechte blau. Ich habe sechs Arme.

གཡས་དང་པོ་རྩོལ། གཉིས་པ་ན་དབྲ་སྒྲ་བསྐྱམས་པ།

YÄ DANG PO DOR DSCHE/ NYI PA NA DRA TA NAM PA/  
Meine untere rechte Hand hält einen Vajra, die mittlere eine Streitaxt

གསུམ་པ་ན་མདའ་བསྐྱམས་པ།

SUM PA NA DA NAM PA/  
und die obere einen Pfeil.

ལཱ

5

གཡོན་གྱི་དང་པོ་སྡིགས་མཚུབ་དང་ཞགས་པ།

YÖN GYI DANG PO DIG DSUB DANG SCHAG PA/  
Meine untere linke Hand zeigt die Drohgebärde und hält eine Schlinge,

པདྨ་དཀར་པོའི་སྟེང་ན།

PADMA KAR PÖ TENG NA/  
Ich sitze auf einem weißen Lotus

**Einladen der Weisheitswesen**

དེའི་ཐུགས་ཀ་ན་པོ་ལས་པདྨ་དང་ལྷ་བའི་སྟེང་ན་པོ་སེར་པོ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས་པས།

DE T'UG KA NA PAM LÄ PADMA DANG DA WÄ TENG NA PAM SER PO LÄ Ö SER T'RÖ PÄ/  
In meinem Herzen geht aus der Silbe PAM ein Lotus hervor, darüber erscheint ein Mond und darauf eine gelbe Silbe PAM, aus der Lichtstrahlen ausströmen.

གཉིས་པ་ཤིང་ལོ་བམ་པོ། གསུམ་པ་གཞུ་བསྐྱམས་པ།

NYI PA SCHING LÖ BAM PO/ SUM PA SCHU NAM PA/  
die mittlere ein Bündel aus Blättern und die obere einen Bogen.

མི་དཔུང་འབར་བའི་ནང་ན་བཞུགས་པ།

ME PUNG BAR WÄ NANG NA SCHUG PA/  
inmitten eines lodernden Flammenmeers.

འོ་མ་གྱི་རྩེ་ལོ་སྐབ་ཐབས་

Sadhana der Parnashavarī

༄༅། རང་བཞིན་གྱི་གནས་ནས་ཡི་ཤེས་པ་སྤྱན་དྲངས།

RANG SCHIN GYI NÄ NÄ YE SCHE PA TSCHÄN DRANG/  
Sie laden die Weisheitswesen von ihrem natürlichen Aufenthaltsort her ein.

ཞེས་དགུག་པ་དང་། གཞུག་པ་དང་། བཅིང་བ་དང་། དབྱེས་པར་བྱ་སྟེ།

*So solltet ihr sie herbeirufen, in euch eintreten lassen,  
sie mit euch vereinen und voller Freude sein.*

**Einladen der Ermächtigungsgottheiten**

སྤྱར་ཡང་ཐུགས་ཀའི་ས་བོན་ལས་འོད་འཕྲོས་པས་དབང་གི་ལྷ་རིགས་ལྔ་འཁོར་བཅས་སྤྱན་དྲངས།

LAR YANG T'UG KÄ SA BÖN LÄ Ö T'RÖ PÄ WANG GI LHA RIG NGA K'OR TSCHÄ TSCHÄN DRANG/  
Wieder strömen aus der Kernsilbe in meinem Herzen Lichtstrahlen aus, wodurch die Ermächtigungsgottheiten der fünf Familien mit ihrem Gefolge eingeladen werden.

ཇོ་བོ་ལྷོ་བོ་ལོ་

DSA HÜNG BAM HOH.

གཉིས་སུ་མེད་པར་བེམ།

NYI SU ME PAR T'IM/  
Wir verschmelzen untrennbar.

**Darbringung**

ཨོྲོ་པཏྱ་ཀུ་ལ་ས་པ་རི་ལྷོ་ར་ཕུའྲོ་པ་ཏྲི་ཚུ་སྤྱ་རྩ། ཉས་ནི་མྱི་རྩེའི་བར་མཚོད་པ་རྣམ་པ་ལྔས་ཡང་དག་པར་མཚོད་དེ།

OM PANTSA KULA SAPARIWĀRA  
...PUSHPAM.../...DHŪPAM.../...ĀLOKAM.../...GHANDAM.../...NAIVEDYAM...  
PRATĪTSA SVĀHĀ.

*Bringt so die fünf Gaben in rechter Weise dar.*

ཨོྲོ་སར་ཏ་ཐུག་ཏ་ཨ་མྱི་ཤིང་ཏུ་མྲོ།

OM SARWA TAT'ĀGATA ABHI SCHINTSATU MĀM.

ཞེས་གསོལ་བ་བཏབ་པས་དབང་གི་ལྷས་

SCHE SÖL WA TAB PÄ WANG GI LHÄ/  
Damit bitte ich die fünf Gottheiten, Ermächtigung zu erteilen.

ཨོཾ། ཨོ་སར་ཏ་ཐུག་ཏུ་ཨ་གྲི་ཤི་ག་ཏ་ས་མ་ཡ་ཤྲི་ཡི་ལྷོ།  
OM SARWA TAT'ĀGATA ABHISCHEKATA  
SAMAYA SCHRĪYE HÜNG.

ཞེས་བུམ་པའི་རྩུས་དབང་བསྐྱར། རླུ་གང་།  
SCHE BUM PÄ TSCH'Ü WANG KUR/ KU GANG/  
So gewähren sie mit dem Vasenwasser Ermächtigung,  
es füllt meinen Körper auf

ཤྲི

དྲི་མ་དག རྩུ་ལྷག་མ་ལས་དོན་ཡོད་གྲུབ་པས་དབུ་བརྒྱན།  
DRI MA DAG/ TSCH'U LHAG MA LÄ DÖN YÖ DRUB PÄ U GYÄN/  
und reinigt die Befleckungen. Das überschüssige Wasser wird zu  
Amoghasiddhi als Schmuck meines Kopfes.

དབང་ལྷ་རྣམས་རང་ཉིད་ལ་ཐིམ་པར་གྱུར།  
WANG LHA NAM RANG NYI LA T'IM PAR GYUR/  
Die Ermächtigungsgottheiten verschmelzen mit mir.

7

Darbringungen an uns als Parnashavarī

ཨོཾ་པི་ཤ་ཅི་པར་ཤ་ཤ་ཤི་ས་པ་ཤི་ཤྲུ་ར་ཨ་ལྷོ་ཤྲུ་ལྷོ་སྐྱ་རྒྱ། རས་ཤལ་ལྷའི་བར་གྱིས་མཚོད།

OM PISCHATSI PARNA SCHAWARI SAPARIWĀRA  
...ARGHAM.../...PĀDYAM.../...PUSHPAM.../...DHŪPAM.../...ĀLOKAM.../...GHANDAM.../...NAIWEDYAM.../...SCHABDA...  
PRATĪTSA SWĀHĀ.

Bringt so die Gaben dar.

རླུ་གསུང་ཐུགས་གྱི་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པ་དང་། དབང་བསྐྱར་བ་དང་། དབང་རྟགས་བསྐོས་པ་ལ་སོགས་པ་མཐར་ཐུག་པར་བྱས་ནས། ཇི་བཅུན་ཤི་བྲོད་ལོ་གྲོན་མའི་བསྐོད་པ་ཚོགས་  
བཅད་མ་ནི།

Im Anschluss an die Segnung eures Körpers, eurer Rede und eures Geistes, an das Gewähren der Ermächtigung, die Meditation des Symbols der Ermächtigung und so fort folgt die Lobpreisung der Erhabenen Parnashavarī in Versform:

ལོ་ས་ལྷོ་ར་པའི་སྐབ་ཐབས་

Sādhana der Parnashavarī



Lobpreis

༄༅། ཚོས་སྐྱབདེ་བ་ཚེན་པོའི་དགྲིལ་འཁོར་ནས།

TSCH'Ö KU DE WA TSCH'EN PÖ KYIL K'OR NÄ/  
Aus dem Mandala der großen Glückseligkeit des Dharmakāya heraus

དུས་མིན་འཆི་ལས་སྐྱོབ་པར་བྱེད་པ་ཡི།

DÜ MIN TSCH'I LÄ KYOB PAR DSCHE PA YI/  
und vor einem vorzeitigen Tod –

པདྨའི་གདན་ལ་གསེར་མདོག་རི་བློད་མ།

PADMÄ DÄN LA SER DOG RI T'RÖ MA/  
Goldfarbene Parnashavarī, du sitzt auf einem Lotuskissen,

ཡམས་ལ་སོགས་པ་ནད་གྱི་འཛིགས་པ་དང་། །

YAM LA SOG PA NÄ KYI DSCHIG PA DANG/  
schützt du uns vor Epidemien und anderen bedrohlichen Krankheiten

དོན་འགྲུབ་ཕྱིན་ལས་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

DÖN DRUB T'RIN LÄ YUM LA TSCH'AG TSÄL LO/  
ich verneige mich vor dir, Mutter der wunscherfüllenden Aktivitäten.

རྩ་བའི་ཞལ་སེར་གཡས་གཡོན་སྔོ་དང་དགར། །

TSA WÄ SCHÄL SER YÄ YÖN NGO DANG KAR/  
dein Hauptantlitz ist gelb, das rechte blau, das linke weiß,

ཕྱི

དབུ་སྐྱ་ཐོར་ཚུགས་གཟི་བརྗིད་ལྡན་པ་ཡི།

U TRA T'OR TS'UG SI DSCHI DÄN PA YI/  
und dein Haar zu einem Knoten hochgesteckt, bist du voller Strahlkraft -

ཡེ་ཤེས་བྱུགས་རྗེའི་བདག་ཉིད་བཅོམ་ལྡན་འདས།

YE SCHE T'UG DSCHE DAG NYI TSCHOM DÄN DÄ/  
Bhagavati, du bist die Verkörperung von ursprünglicher Weisheit und Mitgefühl.

ཞལ་གསུམ་ཕྱག་དྲུག་འཛིགས་བྱེད་བློ་མེད་ཞལ།

SCHÄL SUM TSCHAG DRUG DSCHIG DSCHE T'RO MÖ SCHÄL/  
Mit deinen drei Gesichtern und sechs Armen siehst du schrecklich zornvoll aus -

དངོས་གྲུབ་ལྷ་མོའི་སྐྱལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

NGÖ DRUB LHA MÖ KU LA TSCH'AG TS'ÄL LO/  
ich verneige mich vor dem erhabenen Körper der Verwirklichung gewährenden Göttin.

དུས་མཐའི་མེ་དཔུང་ལྷ་བྱའི་གློད་དགྲིལ་ན། །

DÜ T'Ä ME PUNG TA BÜ LONG KYIL NA/  
Du befindest dich inmitten eines Flammenmeers, lodernnd wie am Ende der Zeit.

ཞབས་གཉིས་བརྒྱུད་བསྐྱམ་མཛད་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །

SCHAB NYI KYANG KUM DSÄ LA TSCH'AG TS'ÄL LO/  
ich verneige mich vor dir, deren eines Bein ausgestreckt und deren anderes angewinkelt ist.

འོ་སྐྱོན་པའི་སྐྱབ་ཐབས་

༄༅། །རི་ཁྲོད་ལོ་མ་སྐྱེ་ལ་བསྐྱམས་པ་ཡི།

RI T'RÖ LO MA KU LA NAM PA YI/  
Dein Körper ist in ein Gewand aus Blättern gehüllt,

སྤྲིགས་མཚུབ་དོ་རྗེ་བསྐྱམས་པའི་ཤ་ཤ་རི།

DIG DSUB DOR DSCHE NAM PÄ SCHA WA RI/  
Parnashavarī, du zeigst die Drohgebärde und hältst einen Vajra -

**Visualisierung zur Mantrarezitation für den eigenen Schutz**

རི་ཁྲོད་ལོ་མ་གྲོན་མའི་དབུ་རྒྱན་གྱི་རྒྱལ་བ་རིགས་རྣམ་པ་ལྔའི་ཐུགས་ཀ་ནས་བདུད་རྩི་འུ་རྒྱན་བབ་པས།

RI T'RÖ LO MA GYÖN MÄ U GYÄN GYI GYÄL WA RIG NAM PA NGÄ T'UG KA NÄ DÜ TSI TSCH'U GYÜN BAB PÄ/  
Die Krone von mir, Parnashavarī, besteht aus den fünf Siegern.

།མདའ་གཞུ་དག་སྣ་ཤིང་ལེའི་བམ་པོ་འཛིན། །

DA SCHU DRA TA SCHING LÖ BAM PO DSIN/  
du hältst Pfeil und Bogen, eine Streitaxt und ein Bündel aus Blättern.

།ཡུམ་ཚེན་འགོ་བའི་མགོན་ལ་ཡུག་འཚལ་ལོ། །རྣམ་དམིགས་ནི།

YUM TSCH'EN DRO WÄ GÖN LA TSCH'AG TS'ÄL LO/  
ich verneige mich vor dir, große Mutter, Beschützerin der Wesen.

རང་ཉིད་གྱི་ལུས་བདུད་རྩི་འོ་མ་ལྷ་བུས་ཁེངས་པར་གྱུར་བསམ་ཞིང་།

RANG NYI KYI LÜ DÜ TSI O MA TA BÜ K'ENG PAR GYUR/  
Aus deren Herzen fließen Ströme von einem milchigen Nektar, der meinen Körper auffüllt.

དེས་སྤྲིག་པ་དང་སྤྲིབ་པ་ཐམས་ཅད་དག་པ་ལ་སེམས་གཏད་ཅིང་།

*So stellt es euch vor und konzentriert euch darauf, dass auf diese Weise alle schädlichen Handlungen und Schleier gereinigt sind.  
Daraufhin rezitiert das folgende Mantra, so oft ihr es vermögt:*

**Mantra**

ཨོཾ་པེ་ཤ་ཚེ་པར་ཤ་ཤ་རི་སའ་སྐྱ་རི་ཤ་ཤ་མ་ནི་ཧྱུ།

OM PISCHATSI PARNA SCHAWARI SARWA MÄRI PRASCHA MANI HÜNG.

ཅི་རུས་སུ་བརྒྱས་པ་ནི་བདག་བསྐྱུང་བའོ།

*Das schützt einen selbst.*

༄། གཞན་སྤྱད་བ་ནི།

*Zum Schutz der anderen:*

**Visualisierung zur Mantrarezitation für den Schutz der anderen**

ཡུལ་རིས་དང་རྒྱལ་ཁམས་སམ།

རང་ཇི་ལྟར་འདོད་པ་བཞིན་དུ་རིགས་ལྔ་བདེ་བར་གཤེགས་པ་དང་།

YÜL RI DANG GYÄL K'AM SAM/

RANG DSCHI TAR DÖ PA SCHIN DU RIG NGA DE WAR SCHEG PA DANG/

*Visualisiere:* In einem Gebiet, einem Land

oder wo ich es mir wünsche, wird der gesamte Raum von den fünf Sugatas

རྗེ་བཙུན་མས་ནམ་མཁའ་ཐམས་ཅད་གང་བར་བསམ་ལ།

བདུད་རྩི་རྒྱན་བབས་པས། རྟན་པའམ། ཡུལ་རིས་སམ།

DSCHE TSÜN MÄ NAM K'A T'AM TSCHÄ GANG/

DÜ TSI GYÜN BAB PÄ/ NÄ PA'AM/ YÜL RI SAM/

und der ehrwürdigen Parnashavarī erfüllt.

Von ihnen fließen Ströme von Nektar herab und erfüllen die Kranken, das Gebiet oder das Land.

ལྟེ

10

རྒྱལ་ཁམས་གང་ཞིང་།

ནད་དང་གཞོད་པ་ཐམས་ཅད་ཞི་བར་བསམ་ལ་སེམས་གཏད་ནས་

GYÄL K'AM GANG SCHING/

NÄ DANG NÖ PA T'AM TSCHÄ SCHI WAR GYUR/

Daraufhin sind alle Krankheiten

und Beeinträchtigungen versiegt.

*Konzentriert euch auf diese Vorstellung und rezitiert anschließend, so oft ihr vermögt:*

**Mantra**

ཨོཾ་པི་ཤ་ཅི་པར་ཤ་འཇ་རི་སར་སྐ་རི་ཤ་ཤ་མ་ནི་ཧྱེུ། བརྒྱས་པ་ཅི་རུས་སུ་རྒྱ།

OM PISCHATSI PARNA SCHAWARI SARWA MÄRI PRASCHA MANI HÜNG.

ལོ་ས་ཤྱིར་བཏོན་སྤྱོད་ཐབས་

Sādhanā der Parnashavarī

༄༅། མཇུག་ཚེག་ནི།

### DAS ABSCHLUSSRITUAL

#### Darbringung

ཨོཾ་པི་ཤ་ཙི་པར་ཤ་པ་རི་ས་པ་རི་ལྷ་ར་ཨ་ལྷོ་པ་ཏྲི་ཚྭ་སྐྱ་ཏུ། རས་པའུའི་བར་གྱིས་མཚོད།

OM PISCHATSI PARNA SCHAWARI SAPARIWĀRA

...ARGHAM.../...PĀDYAM.../...PUSCHPAM.../...DHŪPAM.../...ĀLOKAM.../...GHANDAM.../...NAIWEDYAM.../...SCHABDA...  
PRATĪTSA SWĀHĀ.

*Bringt so die Gaben dar.*

བཏུག་ཚེག་

#### Lobpreis

ཚོས་སྐྱེ་བདེ་བ་ཆེན་པོའི་དགྱིལ་འཁོར་ནས།

TSCH'Ö KU DE WA TSCH'EN PÖ KYIL K'OR NÄ/

Aus dem Mandala der großen Glückseligkeit des Dharmakaya heraus

དུས་མིན་འཆི་ལས་སྐྱོབ་པར་བྱེད་པ་ཡི།

DÜ MIN TSCH'I LÄ KYOB PAR DSCHE PA YI/

und vor einem vorzeitigen Tod –

།ཡམས་ལ་སོགས་པ་ནད་གྱི་འཛིགས་པ་དང་། །

YAM LA SOG PA NÄ KYI DSCHIG PA DANG/

schützt du uns vor Epidemien und anderen bedrohlichen Krankheiten

།དོན་འགྲུབ་ཤིན་ལས་ཡུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད། །ཅེས་དང་། །

DÖN DRUB T'RIN LÄ YUM LA TSCH'AG TS'ÄL TÖ/

ich verneige mich vor dir und lobpreise dich, Mutter der  
wunscherfüllenden Aktivitäten.

འོ་ས་ཏྲི་པ་འའི་སྐབ་ཐབས་

Bitte um Nachsicht

༄༅། མ་འདྲོར་པ་དང་ཉམས་པ་དང་།

MA DSCHOR PA DANG NYAM PA DANG/  
Mögest du bitte bei allem nachsichtig sein,

བགྲིས་པ་དང་ནི་བགྲིད་བསྐྱལ་གང་།

GYI PA DANG NI GYI TSÄL GANG/  
was ich mit verblendetem Geist tat,

ཞེས་བཟོད་གསོལ་དང་ཡིག་བརྒྱ་བྱ།

*Bitte so um Nachsicht und rezitiere das Hundert-Silben-Mantra:*

།གང་ཡང་བདག་ཕྱིར་སློབ་ཡིས་ནི། །

GANG YANG DAG MONG LO YI NI/  
was auch immer ich nicht beschaffen konnte, wogegen ich verstoßen habe,

།དེ་ཀུན་ཁྱོད་ཀྱིས་བཟོད་པར་གསོལ། །

DE KÜN K'YÖ KYI SÖ PAR SÖL/  
oder wozu ich andere mit verblendetem Geist angestiftet habe.

ཨོྲོ་བརྗོད་སུ་ས་མ་ཡ། མ་རྩ་པ་ལ་ཡ། བརྗོད་སུ་ཏུ་ཉོ་པ། ཏིལ་ཏིལ་མེ་བྱ་མ། སུཏེ་ཏུ་མེ་བྱ་མ། སུ་པེ་ཏུ་མེ་བྱ་མ། ཨུ་རུ་རྩོ་མེ་བྱ་མ།  
སྐབས་སྤྱི་ལྟོ་པ་ལ་ལྟ། སྐབས་ཀམ་སུ་ཅ་མེ་ཅོ་ཏེ། ལྷོ་ཡེ་ཀུ་རུ་ཏེ། ཉ་ཉ་ཉ་ཉ་ཉེ། ལྷ་ག་ཤན་སུ་ཏ་སྐ་ག་ཏ། བརྗོད་སུ་མེ་བྱ་མ།  
བརྗོད་སུ་མེ་བྱ་མ། མ་རྩ་ས་མ་ཡ་སུ་ལྷེ།

OM BADSRA SATWA SAMAYA/ MANU PĀLAYA/ BADSRA SATWA TENOPA/ TISCHT'A DRIDHO ME BHAWA/  
SUTO K'YO ME BHAWA/ SUPO K'YO ME BHAWA/ ANU RAKTO ME BHAWA/ SARWA SIDDHIM ME PRAYATS'A/  
SARWA KARMA SUTSA ME TSITTAM SCHĪRYAH KURU HŪNG/ HAHA HAHA HOH/ BHAGAWAN SARWA TAT'ĀGATA/  
BADSRA MĀ ME MUN TSA/ BADS RĪ BHAWA/ MAHĀ SAMAYA SATWA ĀH.

**Glückverheißendes Gebet**

༄༅། བགྲ་ཤིས་ནི། སངས་རྒྱས་ཀུན་གྱི་ངོ་བོར་གྱུར་པ་ཡི།

SANG GYÄ KÜN GYI NGO WOR GYUR PA YI/  
Möge der große Vajradhara, der wahre Lama,

བདག་དང་ཁམས་གསུམ་སེམས་ཅན་མ་ལུས་པ།

DAG DANG K'AM SUM SEM TSCHÄN MA LÜ PA/  
das Glück der Göttin Parnashavarī

། རྩི་ཇི་འཆང་ཆེན་གླུ་མ་དམ་པ་ཡིས། །

DOR DSCHE TSCH'ANG TSCH'EN LA MA DAM PA YI/  
der vom Wesen aller Buddhas ist,

། རི་ཁྲོད་ལོ་གྲོན་ལྷ་མེདི་བགྲ་ཤིས་ཤོག། །

RI T'RÖ LO GYÖN LHA MÖ TRA SCHI SCHOG/  
ausnahmslos allen Lebewesen der drei Bereiche und mir gewähren.

**Wunschgebet**

སློན་ལམ་ནི། རང་གཞན་འཇིགས་པ་ཆེན་པོས་ཉེན་པ་ལས།

RANG SCHÄN DSCHIG PA TSCH'EN PÖ NYEN PA LÄ/  
Glorreiche Erhabene Parnashavarī, du befreist

ལྷ་མོ་མཚོག་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་གྱུར་ནས།

LHA MO TSCH'OG LA KYAB SU SONG GYUR NÄ/  
Nachdem wir zu dir, der höchsten Göttin, Zuflucht genommen haben,

ཞེས་བསྐོ་སློན་བྱ།

*Sprecht so die Widmungs- und Wunschgebete.*

། སློལ་བྱེད་དཔལ་ལྷན་ཇི་བཅུན་རི་ཁྲོད་མ། །

DRÖL DSCHE PÄL DÄN DSCHE TSÜN RI T'RÖ MA/  
mich und die anderen von der Gefahr großer Bedrohungen.

། འཇིགས་པ་ཀུན་ལས་སློབ་པར་མཇོད་དུ་གསོལ། །

DSCHIG PA KÜN LÄ KYOB PAR DSÄ DU SÖL/  
beschütze uns bitte vor allen Bedrohungen.

༄༅། མདོར་བསྟན་ན། རྒྱུད་དག་པ་དང་། བྱམས་པ་དང་སྦྱིང་། བྱང་རྒྱུད་གྱི་སེམས་དང་། ཉིང་རི་འཛོལ་ཤིན་ཏུ་གསལ་བས་གྲུབ་པ་ཁོ་ནའོ། །བརྩེ་བའི་བདག་ཉིད་  
ཡུམ་གྱུར་རྗེ་བཙུན་རི་ཁྲོད་མའི། །ཉམས་ལེན་ཅུང་ཟད་འཇིགས་པས་ཉེན་པར་བྱས་པ་ལས། །གནོད་པ་དེ་ལས་ཐར་སྤྱིར་བཀའ་དྲིན་དྲན་པ་ཡིས། །ཉམས་ལེན་ཡི་གེར་བཀོད་པས་བྱང་  
རྒྱུ་མཚོག་ཐོབ་ཤོག། །རྗེ་བཙུན་རི་ཁྲོད་མ་ལ་གསོལ་བ་གདབ་པའི་ཐབས་ཡོངས་གྱི་དགོ་བའི་བཤེས་གཉེན་ཆེན་པོ་སྟོན་ལུང་པས་ལྷུས་པ་རྫོགས་སོ། ། །།

*Kurz zusammengefasst verwirklicht sich die Praxis der Parnashavarī zweifellos durch einen reinen Geistesstrom, Liebe, Mitgefühl, Bodhicitta und einen äußerst klaren Samādhi.*

*Da mich die Praxis der Erhabenen Parnashavarī, der Verkörperung von Liebe, der Mutter, vor dem Schaden einer gefährlichen Bedrohung bewahrt hat, schrieb ich in Erinnerung ihrer Güte diese Praxis nieder. Mögen dadurch alle das höchste Erwachen erreichen!*

*Die Praxismethode der Bitten an die Erhabene Parnashavarī, die von Thölungpa, dem großen spirituellen Freund aller, erbeten wurde, ist vollendet.*

ཞེས་པ་འདི་དང་འཇམ་གླིང་ཡུལ་གྱུ་ཀུན་ཏུ་ནད་ཡམས་མ་རུངས་པས་མནར་བའི་གནས་སྐབས་སུ། འབྲི་གུང་ཕ་ལྷོ་བ་པ་འཇིག་རྟེན་གསུམ་མགོན་ལ་ཅེ་གཅིག་ཏུ་གསོལ་བ་བཏབ་བཞིན་གང་  
གིས་མཇད་པའི་རི་ཁྲོད་ལོ་གྲོན་མའི་སྐབས་ཐབས་ཉིད་ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱོགས་སྦྱིགས་སུ་བསྐྱབས་པ་འདིས། ཡམས་ནད་གྱིས་གཙོ་བུས་པའི་ལས་དང་ཉོན་མོངས་པ་ཤེས་བྱའི་སྦྱིབ་པ་མཐའ་དག་མེག་མེད་

དུ་ཞི་ཞིང་རྣམས་བྱང་གོ་འཕང་མཚོག་ལ་བདེ་སྐྱབ་ཏུ་དགྱི་བར་གྱུར་ཅིག་གྱ། །ཞེས་ཨ་རི་འབྲི་གུང་ཕ་ལྷོ་བ་པ་ཆོས་གླིང་དུ་རབ་གནས་ལྷགས་གྱི་ ༢༠༢༠ ལོར་ཚོ་འཕུལ་སྐབས་ཡར་ཚོས་ ༡༥  
ལ་ཕ་རྒྱལ་བ་འབྲི་གུང་པ་འཇིག་ལས་སྐྱུན་གྲུབ་གྱིས་ལེགས་པར་སྐྱར་ཞིང་། རིག་མཚུང་ནད་དཀོན་མཚོག་ཚོས་དབང་གིས་བཀྲིས་སོང་བས། དགོ། དགོ། དགོའོ། ། །།

*Gegenwärtig sind alle Regionen der Erde durch eine entsetzliche Epidemie belastet. Möge in diesen Zeiten diese unter einsgerichteten Gebeten an Drikung Kyobpa Jigten Sumgön angefertigte Zusammenstellung der Quintessenzen aus den von ihm verfassten Parnashavarī-Sādhana insbesondere diese Epidemie, sowie alle karmischen Schleier, Schleier der Geistesgifte und Wissensschleier vollkommen versiegen lassen und uns auf freudvolle Weise zur höchsten Stufe des vollkommenen Erwachens führen.*

*Dies wurde von Gyalwa Drikungpa Tingle Lhundrup im amerikanischen Drikung Zentrum Kyobpa Chöling im Eisen-Maus-Jahr 2020 am fünfzehnten Tag im Monat der Wundertaten trefflich zusammengestellt und von Könchog Chöwang in den Computer eingegeben.*

*Möge es heilsam sein!*

*Übersetzung aus dem Tibetischen: Könchog Yeshe Metog, 15. März 2020, überarbeitete Version 27. März 2020*

*Lautschrift und Layout: Christian Licht*

*Herausgeber: Drikung Kagyü Verlag (DKV), Oppenhoffallee 23, 52066 Aachen*

*1. Auflage, März 2020*