



། འཇིགས་མེད་ཀྱི་འཇིགས་མེད་།

*„Herabregnen des Segens“*

*Der Guru Yoga des Padmasambhava (tib. Guru Rinpoche),  
der mit dem siebenzeiligen Gebet verbunden ist*

© Drikung Kagyü Verlag, Aachen - Alle Rechte vorbehalten

Die Verwertung der Texte und Bilder ist auch auszugsweise ohne schriftliche Zustimmung des Verlages nicht gestattet und verstößt gegen das Urheberrecht. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen und die Verwendung in elektronischen Systemen.

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://mandala.drikung.de>

Visualisierung

༄༅། །ཨཾ་ རང་ལུས་མཐའ་མལ་གནས་པའི་མདུན་མཁའ་རུ།

AH – RANG LÜ T'A MAL NÄ PÄ DÜN K'A RU/  
AH – Ich verweile in gewöhnlicher Form. Im Raum vor mir

གཉིང་ཟབ་ཡན་ལག་བརྒྱད་ལྗན་རྩུས་གང་བའི།

TING SAB JÄN LAG GJÄ DÄN TSCH'Ü GANG WÄ/  
Er ist unergründlich tief und mit dem Wasser der acht Qualitäten angefüllt.

སྐབས་གནས་ཀུན་འདུས་ཨོ་རྒྱན་དོན་རྗེ་འཆང་།

KJAB NÄ KÜN DÜ O GJÄN DOR DSCHE TSCH'ANG/  
Udyāna Vajradhara, der die Essenz aller Zufluchten ist.

།ཨོ་རྒྱན་རྩི་མེད་རྩུ་ན་གོ་ཤའི་མཚོ། །

O GJÄN DRI ME DHA NA KHO SCHÄ TS'O/  
befindet sich der reine Dhanakosha-See des Landes Udyāna.

།དབུས་སུ་རིན་ཆེན་པད་སྤོང་འདབ་རྒྱས་སྤོང་། །

Ü SU RIN TSCH'EN PÄ DONG DAB GJÄ TENG/  
In seiner Mitte befindet sich auf einer kostbaren, voll entfalteten Lotusblüte

།མཚན་དཔའི་དཔལ་འབར་མཚོ་རྒྱལ་ཡུམ་དང་འབྲིལ། །

TS'ÄN PE PAL WAR TS'O GJAL JUM DANG T'RIL/  
Er erstrahlt im Glanz der Haupt- und Nebenmerkmale eines Buddhas  
und umarmt seine Gefährtin Yeshe Tsogyal.

པའི།

ཕྱག་གཡས་དོན་རྗེ་གཡོན་པས་ཐོད་བུམ་བསྐྱམས།

TSCH'AG JÄ DOR DSCHE JÖN PÄ T'Ö BUM NAM/  
In der rechten Hand hält er einen Vajra und in der linken  
einen Kapala mit einer Vase darin.

འོད་ལྗའི་གློང་ནས་བདེ་ཆེན་གཟི་བྱིན་འབར།

Ö NGÄ LONG NÄ DE TSCH'EN SI DSCHIN BAR/  
Aus dem Zentrum des fünffarbigen Lichtes erstrahlt er  
im Glanz der großen Freude.

བྱིན་རྒྱབས་བྱུགས་རྗེའི་ཆར་འབབས་བདག་ལ་གཟིགས།

DSCHIN LAB T'UG DSCHE TSCH'AR BEB DAG LA SIG/  
Lasse Ströme des Segens und Mitgefühls auf mich herabregnen  
und schaue auf mich!

།དར་དང་རིན་ཆེན་རུས་པའི་རྒྱན་གྱིས་མཛེས། །

DAR DANG RIN TSCH'EN RÜ PÄ GJÄN GJI DSE/  
Er ist mit seidenen Gewändern, Juwelen und Knochenornamenten  
geschmückt.

།འཁོར་དུ་རྩ་གསུམ་རྒྱ་མཚོ་སྤྱིན་ལྗར་གཉིབས། །

K'OR DU TSA SUM GJA TS'O DRIN TAR TIB/  
Als Gefolge umgibt ihn das Meer der "Drei Wurzeln",  
die sich wie Wolken versammelt haben.

།རྒྱལ་ཀུན་ངོ་བོ་འཆི་མེད་ཡི་ཤེས་སྐུར། །

GJAL KÜN NGO BO TSCH'I ME JE SCHE KUR/  
Vor dem unsterblichen Körper der uranfänglichen Weisheit,  
der Essenz aller Buddhas,

ཕྱག་གཡས་ཐོད་བུམ་བསྐྱམས་།

༄༅། །གདུང་ལུགས་བྲག་པོས་དད་ཕྱག་རྟུ་འཚལ།

DUNG SCHUG DRAG PÖ DÄ TSCH'AG TAG TU TS'AL/  
bringe ich immerfort hingebungsvolle Verbeugungen voller  
Leidenschaft dar.

ཀུན་བཟང་མཚོད་པའི་སྤྱིན་དུ་དམིགས་ནས་འབུལ།

KÜN SANG TSCH'Ö PÄ TRIN DU MIG NÄ BUL/  
als Wolken von Opfergaben wie die des Samantabhadra  
visualisiert habe, opfere ich diese.

སྤྲུམ་བཅས་རྒྱལ་བ་ཀུན་གྱི་ཡོན་ཏན་གྱི།

SÄ TSCHÄ GJAL WA KÜN GJI JÖN TÄN GJI/  
An der Befreiung dieses einzigartigen Herrn der Qualitäten

།ལུས་དང་ལོངས་སྤྱོད་དུས་གསུམ་དགེ་བའི་ཚོགས། །

LÜ DANG LONG TSCHÖ DÜ SUM GE WÄ TS'OG/  
Nachdem ich meinen Körper, meinen Besitz und die Ansammlung  
des Heilsamen der drei Zeiten

།ཐོག་མེད་ནས་བསགས་སྤྱིག་ལྷུང་མ་ལུས་བཤགས། །

T'OG ME NÄ SAG DIG TUNG MA LÜ SCHAG/  
Ich bekenne ausnahmslos alle Negativitäten und Verfehlungen,  
die ich seit anfangsloser Zeit begangen habe.

།ཁྱབ་བདག་གཅིག་ཕུ་མགོན་པོའི་རྣམ་ཐར་ལ། །

K'JAB DAG TSCHIG PU GÖN PÖ NAM T'AR LA/  
aller Buddhas und Bodhisattvas und dieses Beschützers

སྤྱིང་ནས་ཡི་རང་དད་པས་གསོལ་འདེབས་ཤིང་།

NJING NÄ JI RANG DÄ PÄ SOL DEB SCHING/  
erfreue ich mich von ganzem Herzen. Ich bete voller Vertrauen

རང་གཞན་དགེ་བའི་དངོས་པོ་ཀུན་སྦྲེམ་སྟེ།

RANG SCHÄN GE WÄ NGÖ PO KÜN DOM TE/  
Ich werde das Heilsame von mir und anderen zusammennemen –

མགོན་པོ་བྱིད་གྱི་རྣམ་ཐར་རྗེས་སྟོགས་ཏེ།

GÖN PO K'JE KJI NAM T'AR DSCHE NJEG TE/  
Deinem Leben, oh Beschützer, nacheifernd –

།ཟབ་རྒྱས་ཚོས་གྱི་ཆར་ཆེན་འབེབས་པར་བསྐྱུལ། །

SAB GJÄ TSCH'Ö KJI TSCH'AR TSCH'EN BEB PAR KUL/  
und bitte ihn, den Strom der tiefgründigen und unermesslichen Lehre  
herabregnen zu lassen.

།འགྲོ་ཁམས་རྒྱ་མཚོའི་སྤྱིད་གནས་གྱི་བར། །

DRO K'AM GJA TS'O DSCHI SI NÄ KJI BAR/  
solange dieser Ozean der Bereiche der Wesen noch fortduert,

།མཁའ་ཁྱབ་འགྲོ་བ་འདྲིན་པའི་དོན་དུ་བསྟོ། །

K'A K'JAB DRO WA DREN PÄ DÖN DU NGO/  
und alles widmen, um alle Wesen, die den ganzen Raum ausfüllen,  
zur Befreiung zu führen.

༄༅། །སྐྱབས་གནས་ཀུན་ཏུ་མ་བྱེན་བརྗེད་གཏོར་ཚེན་པོ།

*Bittgebet:* KJAB NÄ KÜN TU K'JEN TSE TER TSCH'EN PO/  
Du bist das Zufluchtsobjekt, der große Schatz der  
Allwissenheit und des liebenden Mitgefühls!

ལྷ་བདེའི་རྒྱད་པས་མནར་ཤིང་གཏུང་ལྷགས་གྱིས།

NGA DÖ GÜ PÄ NAR SCHING DUNG SCHUG KJI/  
Diese fünf Degenerationen quälen alle Wesen. Deshalb flehe ich inbrünstig:

དགོངས་པའི་གྲོང་ནས་བྱུགས་རྗེའི་རྩལ་སྤུང་ལ།

GONG PÄ LONG NÄ T'UG DSCHE TSÄL TSCH'UNG LA/  
Bringe aus dem Innersten deines Weisheitsgeistes die Kraft des  
Mitgefühls hervor

།དུས་ངན་སླིགས་མའི་སྐྱབས་མཚོག་རིན་པོ་ཚེ། །

DÜ NGÄN NJIG MÄ KJAB TSCH'OG RIN PO TSCH'E/  
Du bist der kostbare, unübertroffene Beschützer in diesem schlechten  
Zeitalter der Degeneration!

།གསོལ་འདེབས་བྱུ་ལ་བརྗེ་བས་བྱུགས་གྱིས་དགོངས། །

SÖL DEB BU LA TSE WÄ T'UG KJI GONG/  
denke voll liebendem Mitgefühl an Dein Kind!

།མོས་ལྡན་བདག་གི་སླིང་ལ་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

MÖ DÄN DAG GI NJING LA DSCHIN GJI LOB/  
und segne das Herz dieses Hingebungsvollen!

རྟགས་དང་མཚན་མ་སྤྲུང་དུ་སློན་པ་དང་།

TAG DANG TS'ÄN MA NJUR DU TÖN PA DANG/  
Offenbare mir schnell die Zeichen und Merkmale der Realisation

གུ་རུ་རིན་པོ་ཚེའི་ཚོག་བདུན་གསོལ་འདེབས་བཞུགས།

**Das siebenzeilige Gebet Guru Rinpoches**

ཨྀུ །ཧུ་རྒྱན་ཡུལ་གྱི་རུབ་བྱང་མཚམས་མེད་པའི་ལོ་ལོ་མོ་།

HÜNG – O GJÄN JUL GJI NUB DSCHANG TS'AM/  
HÜNG – An der nordwestlichen Grenze des Landes Udyāna

།མཚོག་དང་བྱུན་མོང་དངོས་གྲུབ་སྤྲུལ་དུ་གསོལ།

TSCH'OG DANG T'ÜN MONG NGÖ DRUB TSAL DU SOL/  
und gewähre mir die unübertroffenen und die gewöhnlichen Verwirklichungen!

པདྨ་གི་སར་སློང་པོ་ལེ།

PADMA GE SAR DONG PO LA/  
wurdest Du auf dem Pollenbett einer Lotusblüte geboren.



|    |  |   |
|----|--|---|
| ལྔ | <p>ཐུན་མཐར།<br/> <b>Abschluss</b></p> <p>ལྷ་མའི་གནས་གསུམ་ཡི་གི་འབྲུ་གསུམ་ལས་མེད་<br/> LA MÄ NÄ SUM JI GE DRU SUM LÄ/<br/> Von den Keimsilben der drei Cakras des Guru</p> <p>རང་གི་གནས་གསུམ་ཐིམ་པས་སློ་གསུམ་གྱི་<br/> RANG GI NÄ SUM T'IM PÄ GO SUM GJI/<br/> und indem es mit meinen eigenen drei Cakras verschmilzt,<br/> werden die Hindernisse der drei Tore</p> | 5 |
|    | <p>འོད་ཟེར་དཀར་དམར་མཐིང་གསུམ་བྱུང་གནས་སུ་<br/> Ö SER KAR MAR T'ING SUM DSCHUNG NÄ SU/<br/> strahlt weißes, rotes und blaues Licht aus,</p> <p>སྒྲིབ་བྱང་སྐྱ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་རྩོམ་གྱུར་<br/> DRIB DSCHANG KU SUNG T'UG KJI DOR DSCHE GJUR/<br/> gereinigt und in Vajra-Körper, -Sprache und -Geist verwandelt.</p>  |   |

© DKV, Aachen

|    |  |                         |
|----|--|-------------------------|
| ལྔ | <p>ལྷ། མཐར་ནི་ལྷ་མ་འཁོར་བཅས་འོད་དུ་ལྷུ་<br/> T'AR NI LA MA K'OR TSCHÄ Ö DU SCHU/<br/> Schließlich lösen sich der Guru und sein Gefolge in Licht auf</p> <p>རང་གི་སྒྲིང་གར་ཐིམ་པས་སྐྱ་མའི་ཐུགས་མེད་<br/> RANG GI NJING GAR T'IM PÄ LA MÄ T'UG/<br/> Dieser verschmilzt in meinem Herzen. Dadurch wird der Geist des Guru</p> <p>ཞེས་བརྗོད་ལ་ཡི་ནས་བཅོས་བསྐྱར་སྤང་བྱང་ལས་འདས་པ་རང་གི་སེམས་ཉིད་གདོད་མའི་ཚོས་སྐྱའི་ཚེན་པའི་རང་ལལ་བལྟ།<br/> <i>Rezitiere dies und betrachte die Natur deines eigenen Geistes, der ungeschaffen und jenseits von Wandel, Ablehnung und Ergreifen ist, dein Gesicht, die wahre Natur des großen, ursprünglichen Dharmakāya.</i></p> | Padmasambhava Guru Yoga |
|    | <p>དཀར་དམར་ཐིག་ལེ་རྩྱ་གིས་མཚན་པ་རུ་<br/> KAR MAR T'IG LE HÜNG GI TS'ÄN PA RU/<br/> und werden zu einem weiß-roten Lichtball, der<br/> mit einem HÜNG gekennzeichnet ist.</p> <p>རང་སེམས་དབྱེར་མེད་ལྷན་སྐྱེས་ཚོས་སྐྱར་གནས་མེད་ ལྷུ་ ལྷུ་<br/> RANG SEM JER ME LHÄN KJE TSCH'Ö KUR NÄ/ Ä Ä/<br/> und mein eigener Geist untrennbar, und ich verweile in diesem Zustand<br/> des gleichzeitig entstandenen Dharmakāya. Ä Ä.</p>   |                         |

སྐྱར་ཡང་སྐྱུ་མ་ལྟ་བུའི་སྐྱར་བ་ཐམས་ཅད་གླེ་མའི་རང་བཞིན་དུ་བལྟ་ལ་དགོ་བ་བསྟོ་ཞིང་ཤིས་པ་བརྗོད་པས་བདེ་ལེགས་སུ་བྱུངོ།

*Dann betrachte erneut alle Erscheinungen, die wie eine Illusion sind, als die Natur des Guru, widme das Heilsame und wandle alles zum Guten, indem du Glück verheißendes rezitierst.*

ཞེས་བརྗོད་ལ་ཡི་ནས་བཅས་བསྐྱར་སྐྱར་གླང་ལས་འདས་པ་རང་གི་སེམས་ཉིད་གདོད་མའི་ཚོས་སྐྱུའི་ཚེན་པའི་རང་ཞལ་བལྟ།    སྐྱར་ཡང་སྐྱུ་མ་ལྟ་བུའི་སྐྱར་བ་ཐམས་ཅད་གླེ་མའི་རང་བཞིན་དུ་  
བལྟ་ལ་དགོ་བ་བསྟོ་ཞིང་ཤིས་པ་བརྗོད་པས་བདེ་ལེགས་སུ་བྱུངོ།    ཞེས་པའང་ཐམས་ཅད་འདུལ་ཅེས་པའི་འགྲོ་བ་ཤིན་ལྷོ་བའི་ཡར་ཚོས་བརྒྱད་ལ།    ཚོ་རབ་ཐམས་ཅད་དུ་གྱུ་བྱ་བའི་བཅས་དུ་  
སྟོན་ལས་འདེབས་པ་མི་ཐམ་རྣམ་པར་རྒྱལ་བའི་ཡིད་ཀྱི་མཚོ་ལས་བྱུང་བ་དགའོ།    སར་བ་མང་གཤམ།

*(Kolophon:) Dieser Text entstand am achten Tag des siebten Monats ('gro ba bzhin) des einundzwanzigsten Jahres (thams cad 'dul = 1887) aus dem Ozean des Geistes des Mipham Nampa Gyalwa (1846-1912), der betet, dass er in allen künftigen Leben dem Lotusguru dienen möge. Sarva Mangalam!*

*Diese Meditation Padmasambhavas wurde zusammen mit dem Ganacakra im Februar 1993 und am 24.6.1996 von Jan-Ulrich Sobisch in Hamburg ohne Auslassungen und mit wenigen Hinzufügungen übersetzt und ediert und am 22.10.1999 noch einmal überarbeitet. Möge es heilsam für alle sein! Die Übersetzung wurde am 15.1.2000 aufgrund der Erklärungen von Drubpön Sönam Jorphen Rinpoche unter der Mithilfe von Markus Lodermeier an einigen Stellen verändert.*

*Die Lautschrift und das Layout wurden am 4.1.2000 von Christian Licht erstellt. Aus Gründen der Übersichtlichkeit wurden einige Anmerkungen in Überschriften umgewandelt und wenige Überschriften hinzugefügt.*

*Herausgeber: Drikung Kagyü Verlag (DKV)  
3. Auflage, Februar 2010*

© Drikung Kagyü Verlag (DKV), Oppenhoffallee 23, 52066 Aachen  
Die Verwertung der Texte und Bilder ist auch auszugsweise ohne schriftliche Zustimmung des Verlages nicht gestattet und verstößt gegen das Urheberrecht. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen und die Verwendung in elektronischen Systemen.