



རྟེན་ལྗེ་ལ་ཉེས་སེལ་གྱི་དོན་བསྐྱུས་བཞག་གས་སོ།

Die kurze Tendrel Nyesel-Praxis
ein Terma enthüllt von Tertön Sogyal

*Das kurze Tendrel Nyesel und zusätzliche
Gebete zusammengestellt für die tägliche Praxis*

Inhaltsverzeichnis¹

Das Sieben-Zeilen-Gebet	1
Die kurze Tendrel Nyesel-Praxis	3
Die Stufen der Anrufung der Namen und des Rezitierens der Mantras	3
Die essentielle Tendrel Nyesel-Praxis	34
Wie man die Praxis ausrichtet	36
Das kurze Tsok-Festopfer für Tendrel Nyesel	37
Widmungs- und Wunschgebet	40
Erfüllung der Forderungen	41
Die Ermächtigung	45
Das Feuerritual	49
Darbringen der Gaben	52
Darbringen der Lobpreisung	52
Bekenntnis	53
Rabne – Bitte an die Gottheiten, in den Bildnissen zu verweilen	54
Auflösung	55
Die Ḍākinī-Geheimschrift: Die Methode, bei der Erde verwendet wird	56
Das Mantra der Essenz des abhängigen Entstehens	57
Das Glück verheißende Gebet	58
Die Ḍākinī-Geheimschrift: Die Methode, bei der Luft verwendet wird	59

¹ Das Terma des kurzen Tendrel Nyesel ist in roter Schrift geschrieben.

ཡི། ཏེན་འབྲེལ་ཏེས་སེལ་གྱི་དོན་བསྟན་བརྟགས་སོ། ེ

Die kurze Tendrel Nyesel-Praxis

ein Terma enthüllt von Tertön Sogyal

ཡུལ་གྱི།

མཚན་བརྗོད་ཕྱགས་བཞུགས་ཅིས་བ་ནི།

Die Stufen der Anrufung der Namen und des Rezitierens der Mantras

Zufluchtnahme und Erwecken von Bodhicitta

ནམོ། ཐུགས་དྲུག་སྐབས་ཡུལ་ནམས་ལ་སྐབས་སུ་མཆི།

namo, chok dü kyabyul nam la kyab su chi

Verehrung! Ich nehme Zuflucht zu jeder wahren Quelle der Zuflucht im gesamten Raum und in jeglicher Zeit!

ལྷ་མེད་བྱང་ཆུབ་མཚན་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་དོ།

lame changchub chok tu semkye do

Ich erwecke das mitfühlende Herz von Bodhicitta, damit alle höchste und unübertreffliche Erleuchtung erlangen mögen!

ལན་གསུམ།

3-mal

Die Sūtrayāna-Praxis

Anrufung der Buddhas, Bodhisattvas und der Ārya-Saṅgha

ཉོན་མཛོག་ཁྱེ་བ་ཐུབ་པའི་དབང་པོ་སོགས་མཆོག་ལ་།

tön chok gyalwa tubpe wangpo sok

Größter aller Lehrer, Buddha und Herr der Weisen,
Śākyamuni,

བསྐྱེད་པའི་ཐུགས་པའི་ལངས་ཁྱེད་ལྟོང་ཆ་གཉིས་མཆོག་ལ་།

kalzang dzokpe sangye tong tsa nyi

mit den tausendundzwei Buddhas, die in diesem
„glücklichen Zeitalter“ vollständige Erleuchtung
erlangen werden,

ཕྱོགས་དུས་མཁའ་ཁྱེད་ཞིང་ན་གང་བ་ཞུགས་པའི་མཆོག་ལ་།

chok dü khakhyab shyang na gang shyukpe

euch, die ihr in reinen Bereichen verweilt, die jeden
Raum und alle Zeit durchdringen,

ཁྱེ་བ་ཀུན་ལ་རབ་རྒྱུ་ཕྱག་འཇམ་ལོ་མཆོག་ལ་།

gyalwa kün la rabtu chaktsal lo

allen siegreichen Buddhas erweise ich höchste
Verehrung!

འཇམ་དབྱངས་སྐུ་ན་རས་གཟིགས་དབང་ཕྱག་དོར་སོགས་མཆོག་ལ་།

jamyang chenrezik wang chakdor sok

Mañjuśrī, Avalokiteśvara und Vajrapāṇi und

བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་རྣམས་ལ་བྱག་འཆའ་ལྟེ་

changchub sempa nam la chaktsal lo

allen Bodhisattvas erweise ich Verehrung!

ཉན་རང་འཕགས་པ་ལ་སྟགས་འཛིན་རྟེན་འདིར་

nyenrang pakpa lasok jikten dir

Den herausragenden unter den Śrāvakas

und Pratyeka-Buddhas

བྱག་འོས་ཇི་སྟེད་བཞུགས་ལ་གུས་བྱག་འཆའ་ལྟེ་

chak ö jinye shyuk la gü chaktsal

und all jenen, die in dieser Welt unseren Respekt

verdienen, erweise ich voller Hingabe Verehrung!

ཁྱེད་རྣམས་མཐུ་ཡིས་རྟེན་འབྲེལ་ཉེས་ཚོགས་ཀྱི་ནུ་ མ་ལྟས་བྱང་ཞིང་

དག་པར་མཛད་དུ་གསོ་ལྟེ་

khye nam tu yi tendrel nye tsok kün | malü jang

shying dakpar dze du sol

Lasst dank eurer Kraft alle ungünstigen und

schädlichen Umstände geläutert und gereinigt sein –

ausnahmslos!



Śākyamuni Buddha mit (oben) den Buddhas der Vergangenheit und Zukunft, und (unten) Prajñāpāramitā, Avalokiteśvara, Vajrapāṇi und Mañjuśrī.

དེན་པ་ལྷ་གསུམ་གྱི་ཚ་ག་ནི།

Die Mantrayāna-Praxis

Rigpa erhebt sich als Guru Rinpoche, Herr des Mandala

ཧཱུྃ་ཧཱུྃ་ཧྱི། རྣམ་ཐྱིད་རྣམ་དག་ཡེ་ཤེས་དཀྱིལ་ལམོར་འདིར།

hung hung hrih,

nangsi

namdak

hūṃ hūṃ hriḥ, Erscheinung-und-Existenz vollkommen-rein

yeshe kyilkhor dir

Weisheit Mandala hier

Hūṃ hūṃ hriḥ! In diesem Mandala der Weisheit, ist alles, was erscheint und existiert, vollkommen rein.

མ་དག་ལོག་འདྲན་བག་གསུམ་གྱི་མིང་ཡང་མེད།

madak lokdren gek kyi ming yang me

Unreinheit Negativität Hindernis von Name sogar nicht-existieren

Nicht einmal die Namen von „Negativität“ oder „Hindernissen“ treten auf,

རིག་པའི་རང་བཞིན་གྱི་རྩ་ལྷ་འབྱུང་།

rigpe rangshyin guru pema jung

Rigpa wahre-Natur Guru Padmā kara

da sich meine wahre Natur, Rigpa, als Padmākara manifestiert,

སྐུ་གསུམ་ཡོངས་འདུས་རྣམ་ཐྱིད་ཟིལ་གཞན་གསལ།

ku sum yongdū

nangsi

Kāya drei verkörpern Erscheinung-und-Existenz

zilnön

sal

strahlend-und-prachtvoll klar-visualisiert

Guru Rinpoche, Verkörperung der drei Kāyas und „Herrscher über alle Erscheinung und Existenz“.



ཨོཾ་ཨུཎ་ཀུཎ་བཅའ་གུ་རུ་པེམ་སིདྲི་ཀུཎ་

om ah hung benza guru pema siddhi hung

Rezitiere dies 100-, 1000-mal oder so oft wie möglich.

Die Mantrayāna-Praxis, Fortsetzung

༥ ཨོཾ་ཧཱུྃ་རྩྱུ་མཚན་རྣམ་གཏོར་ཚོགས་ཡེ་ཤེས་རྩལ་པར་གྱུར་མཁོ་

om ah hung, chödze tor tsok yeshe rolpar gyur

Om āḥ hūṃ! Alle Opfergaben und Tormas verwandeln sich in den Ausdruck der Weisheit.

མཚན་ལོས་བྱིན་གསང་བ་བླ་མེད་གྱི་

chö ö chi nang sangwa lame kyi

Hier ist ein unübertrefflicher Reichtum an allem, was dargebracht werden kann – äußerlich, innerlich und geheim –

མཚན་པའི་བྱེད་ཀྱི་འདོད་ཡོན་ཚོགས་མཚན་འབྲུལ་

chöpe jedrak dōyön tsokchö bul

Opfergaben aller Art und Vielfalt bringe ich dar, als üppiges Festmahl, um die Sinne zu erfreuen!

ཉེས་ཀྱན་ནི་ཞིང་ཡེགས་ཚོགས་རྒྱས་པར་མཛད་མཁོ་

nye kün shyi shying lechtsok gyepar dzö

Lass nun allen Schaden und alles Unheilvolle besänftigt sein und lass alles Gute anwachsen und sich verbreiten!

ཨོཾ་ཧཱུྃ་རྩྱུ་བདེ་གྱུ་བླ་མཛད་ཐེང་ཆུང་པ་བདེ་ས་མ་ཡ་ངོ་སྤྱི་པ་ལ་རྩྱུ་

ཧཱུྃ་ ཉེན་འབྲེལ་ཉེས་ཚོགས་སང་ཤེས་ཀྱི་ཀྱུ་རྩྱུ་རྩྱུ་

**om ah hung benza guru pema tötrenge tsal benza
samaya dza siddhi pala hung ah | tendrel nye tsok
sarva shanting kuru soha**

21- oder 8-mal

Die Kama-Tradition

Mahāyoga – die friedvollen und zornvollen Gottheiten

Die friedvollen Gottheiten



ཧཱུྃ། རི་བ་བདེ་གཤེགས་དོན་དབྱིངས་ཀྱི་ལྷ།

hung, shyiwa deshek dorje ying kyi lha

Hūṃ! Die friedvollen Sugatas, Gottheiten des
Vajradhātu,

བཞི་བཅུ་ཙམ་གཉིས་རྒྱལ་བའི་དབྱིལ་ལམ་རྣམས།

shyibchu tsanyi gyalwe kyilkhor nam

die Mandalas der zweiundvierzig siegreichen Buddhas,

བདག་ཉིད་ཆེན་པོའི་ཡེ་ཤེས་རང་སྣང་གསེ།

daknyi chenpö yeshe rangnang shar

sie alle erstrahlen als Guru Rinpoches
selbsterscheinender Ausdruck der Weisheit.

གཉིས་མེད་མཉམ་པ་ཆེན་པོས་མཁའ་ཕྱག་ལམ་ལ།

nyime nyampa chenpö jal chaktsal

In der Erkenntnis ihrer Untrennbarkeit und Einheit
erweise ich Verehrung!

མཆོད་འོས་ཕྱི་ནང་གསང་བ་སྤྲེལ་མེད་ཀྱི།

chö ö chi nang sangwa lame kyi

Hier ist ein unübertrefflicher Reichtum an allem, was
dargebracht werden kann – äußerlich, innerlich und
geheim –

མཚན་པའི་བྱེད་ཀྱི་འདོད་ཡོན་ཚོགས་མཚན་འབྲུལ་མཆོད་པུ་ཨུཾ

chöpe jedrak döyön tsokchö bul

Opfergaben aller Art und Vielfalt bringe ich dar, als
üppiges Festmahl, um die Sinne zu erfreuen!

ཉེས་ཀྱན་ནི་ནིང་ལེགས་ཚོགས་རྒྱས་པར་མཛོད་པུ་ཨུཾ

nye kün shyi shying lechtsok gyepar dzö

Lasst nun allen Schaden und alles Unheilvolle
besänftigt sein und lasst alles Gute anwachsen und sich
verbreiten!

བྱིན་རྒྱལ་པ་དབང་དང་མཚན་གྱི་དངོས་གྲུབ་སྒྲུ་ཨུཾ

jinlab wang dang choktün ngödrub tsol

Gewährt mir Segen, Ermächtigungen und Siddhis –
gewöhnliche und höchste!

ཨོ་འོ་འོ་འོ་མ་ཏུ་སྤྱུ་ཁ་རྒྱ་ནི་རྒྱ་ཨུཾ

om bodhitsitta maha sukha jnana dhatu ah

108-, 21- oder 8-mal¹

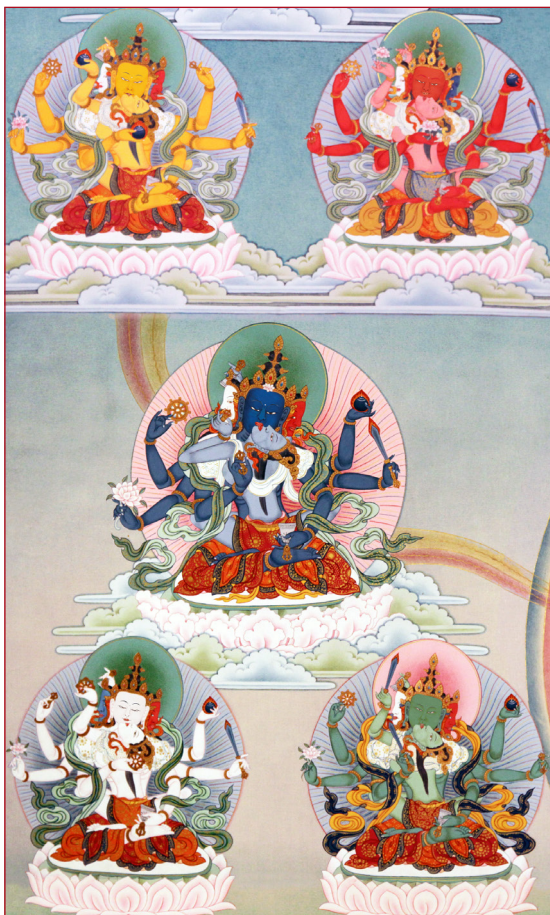
1 Die Praktiken der friedvollen und zornvollen Gottheiten, Tsokchen Düpa, Lama Gongdü und Kagye enthalten jeweils zwei Mantras.

Das erste Mantra ist das Hauptmantra und das zweite das Aktivitätsmantra.

Wenn du beschließt, das Hauptmantra eines jeden Abschnitts *einundertacht* Mal zu rezitieren, dann rezitiere das Aktivitätsmantra *einundzwanzig* Mal.

Wenn du das Hauptmantra *einundzwanzig* Mal rezitierst, dann rezitiere das Aktivitätsmantra *acht* oder *fünf* Mal.

Wenn du das Hauptmantra *acht* Mal rezitierst, dann rezitiere das Aktivitätsmantra *fünf* Mal.



ཞི་བའི་ལྷ་ཚོགས་མཐུ་དང་བདེན་སྟོབས་ཀྱིས་།

shyiwe lhotsok tu dang den tob kyi

Durch die Kraft und die Wahrheit der friedvollen
Gottheiten,

ཕྱི་ནང་གསང་བའི་རྟེན་འབྲེལ་རྟེས་ཚོགས་ནི།

chi nang sangwe tendrel nye tsok shyi

besänftigt alle äußeren, inneren und geheimen
ungünstigen Umstände:

མེད་ཅིང་མི་འབྱུང་ནམ་ཡང་མི་ཚུགས་གིང་།

me ching minjung namyang mitsuk shing

– Lasst vergangene nicht mehr existieren!

– Lasst zukünftige nicht entstehen!

– Lasst gegenwärtige uns niemals schaden!

རྟེས་ཀྱན་ལེགས་ཚོགས་ཡེ་ཤེས་དབྱིངས་སུ་བསྐྱུར་།

nye kün leksok yeshe ying su gyur

Und wandelt alles Schädliche und Unheilvolle im
Raum der Weisheit zum Guten!

ཨོཾ་ཧཱ་ཨི་ཀ་ལི་རྒྱ་ནག་པཌ་སང་ཀྲོ་ཏ་མུ་ནེ་ཡེ་རྟེན་འབྲེལ་རྟེས་ཚོགས་ཐམས་

ཅད་ཀྱི་རྒྱ་ལྷ་ལྷ་།

**om ali kali jnana pentsa sato krodha muneye tendrel
nye tsok tamche shanting kuru soha**

21-, 8- oder 5-mal

ཀུང་། འི་བའི་དབྱིངས་ནས་རང་བྱུང་གྲུབ་པའི་ལྷ་མོ།

hung, shyiwe ying ne rangjung drubpe lha

Hūm! Aus dem Raum der friedvollen Gottheiten

འབར་བ་ཁྲག་འཕྱང་ལྷ་འདྲུང་བརྒྱད་རྣམས་མ།

barwa traktung ngabchu tsagye nam

entstehen die achtundfünfzig Herukas von selbst in
einem zornvollen Lodern,

བདག་ཉིད་ཆེན་པོའི་ཡེ་ཤེས་རང་སྣང་གསུང་།

daknyi chenpö yeshe rangnang shar

sie alle erstrahlen als Guru Rinpoches
selbsterscheinender Ausdruck der Weisheit.

གཉིས་མེད་མཉམ་པ་ཆེན་པོས་མཆིལ་ཕྱག་འཆོལ་མ།

nyime nyampa chenpö jal chaktsal

In der Erkenntnis ihrer Untrennbarkeit und Einheit
erweise ich Verehrung!

མཆོད་འོས་བྱིན་ནང་གསལ་བ་སྒྲ་མེད་ཀྱི།

chö ö chi nang sangwa lame kyi

Hier ist ein unübertrefflicher Reichtum an allem, was
dargebracht werden kann – äußerlich, innerlich und
geheim –

མཆོད་པའི་བྱེད་ཕྱག་འདོད་ཡོན་ཆོག་ས་མཆོད་འབྲུལ་མ།

chöpe jedrak döyön tsokchö bul

Opfergaben aller Art und Vielfalt bringe ich dar, als
üppiges Festmahl, um die Sinne zu erfreuen!

ཉེས་ཀྱན་ཞི་ཞིང་ལེགས་ཚུགས་སྐྱེས་པར་མཛོད།

nye kün shyi shying lektsok gyepar dzö

Lasst nun allen Schaden und alles Unheilvolle besänftigt
sein und lasst alles Gute anwachsen und sich verbreiten!

ཕྱིན་རྒྱལ་ལ་དབང་དང་མཆོག་ཐུན་དངོས་གྲུབ་སྟོལ་མེད།

jinlab wang dang choktün ngödrub tsol

Gewährt mir Segen, Ermächtigungen und Siddhis –
gewöhnliche und höchste!

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

om rulu rulu hung jo hung

108-, 21- oder 8-mal

ཁྱེ་བའི་ལྷ་ཚབས་མཐུ་དང་བདེན་སྟོབས་གྱིས།

trowö l hatsok tu dang den tob ky

Durch die Kraft und die Wahrheit der zornvollen
Gottheiten,

ཕྱིན་པ་གསལ་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ཉེས་ཚྭ་གསལ་ནི།

chi nang sangwe tendrel nye tsok shyi

besänftigt alle äußeren, inneren und geheimen
unheilvollen Umstände:

མེད་ཅིང་མི་ལྟུང་ནམ་ཡང་མི་ཚུགས་ཤིང་།

me ching minjung namyang mitsuk shing

- Lasst vergangene nicht mehr existieren!

- Lasst zukünftige nicht entstehen!

– Lasst gegenwärtige uns niemals schaden!



ནེས་ཀུན་ལེགས་ཚོགས་ཡེ་ཤེས་དབྱིངས་སུ་བསྐྱུང་།

nye kün lektsoḱ yeshe ying su gyur

Und wandelt alles Schädliche und Unheilvolle im
Raum der Weisheit zum Guten!

ཧཱུྃ་ཉ་ཉེ་པཌ་རྩེ་རྟེན་འབྲེལ་ནེས་ཚོགས་ཐམས་ཅད་ཤེལ་གྱི་རྒྱ་ཁྱེད་རྣམས་།

**hung ha he pe jo tendrel nye tsok tamche shanting
kuru soha**

21-, 8- oder 5-mal

Anuyoga – Tsokchen Düpa

ཧཱུྃ་ ཞི་ཐྱོ་ཚོགས་ཆེན་འདུས་པའི་དབྱིས་འཁོར་ལྷ་།

hung, shyitro tsokchen düpe kyilkhör lha

Hūṃ! Die friedvollen und zornvollen Gottheiten des
Maṇḍala von Tsokchen Düpa,

ཧཱུྃ་
hung

བུཊྌ་བཞི་བརྒྱ་ཙམ་ཉིས་ཞི་བའི་ཚོགས་།

buddha shyibchu tsanyi shyiwe tsok

die zweiundvierzig Buddhas der Versammlung von
friedvollen Gottheiten,

ཐུག་འཕྲུང་རོལ་པ་ལྔ་བརྒྱ་གསུམ་གྱི་ཀླ་།

traktung rolpa ngabgya sum gyi ku

die fünfhundertunddrei zornvollen Herukas,

རིག་འཛིན་རྣམས་དང་བཀའ་ཉན་སྤྱད་མར་བཅས་།

rigdzin nam dang kanyen sungmar che

die Vidyādhara und Schützer, die ihr heiliges
Versprechen halten,

བདག་ཉིད་ཆེན་པོའི་ཡེ་ཤེས་རང་སྣང་གསུང་།

daknyi chenpö yeshe rangnang shar

sie alle erstrahlen als Guru Rinpoches
selbsterscheinender Ausdruck der Weisheit.

གཉིས་མེད་མཉམ་པ་ཆེན་པོས་མཆིལ་བྱུག་འཆོལ་།

nyime nyampa chenpö jal chaktsal

In der Erkenntnis ihrer Untrennbarkeit und Einheit
erweise ich Verehrung!

མཆོད་འོས་ཕྱི་ནང་གསང་བ་སྤྲེལ་མེད་ཀྱི་།

chö ö chi nang sangwa lame kyi

Hier ist ein unübertrefflicher Reichtum an allem, was
dargebracht werden kann – äußerlich, innerlich und
geheim –

མཆོད་པའི་བྱེད་པ་འདོད་ཡོན་ཆོག་མཆོད་འབུལ་།

chöpe jedrak dōyön tsokchö bul

Opfergaben aller Art und Vielfalt bringe ich dar, als
üppiges Festmahl, um die Sinne zu erfreuen!

ཉེས་ཀྱན་ནི་ནིང་ལེགས་ཆོག་སྐྱུ་པར་མཛོད་།

nye kün shyi shying lektso k gyepar dzö

Lasst nun allen Schaden und alles Unheilvolle besänftigt
sein und lasst alles Gute anwachsen und sich verbreiten!

བྱིན་རྒྱལ་ལ་དབང་དང་མཆོག་ཐུན་དོས་གྲུབ་སྒྱུ་ལ་།

jinlab wang dang choktün ngödrub tsol

Gewährt mir Segen, Ermächtigungen und Siddhis –
gewöhnliche und höchste!



ཨོ་གུ་རྒྱ་ནག་བོད་མི་སྲུང་སྐྱོབ་པའི་ལྷན་ཁག་གི་ཕྱི་ཤིང་།

om guhya jnana bodhitsitta maha sukha rulu rulu
hung jo hung

108-, 21- oder 8-mal

ཚོགས་ཆེན་འདུས་པའི་མཐུ་དང་བདེན་ཏྲོ་བས་གྱིས་།

tsokchen düpe tu dang den tob kyī

Durch die Kraft und die Wahrheit der Gottheiten von
Tsokchen Düpa,

ཕྱི་ནང་གསང་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ཉེས་ཚོགས་ནི།

chi nang sangwe tendrel nye tsok shyi

besänftigt alle äußeren, inneren und geheimen
ungünstigen Umstände:

མད་ཅིང་མི་འབྱུང་ནམ་ཡང་མི་ཚུགས་གིང་།

me ching minjung namyang mitsuk shing

- Lasst vergangene nicht mehr existieren!
- Lasst zukünftige nicht entstehen!
- Lasst gegenwärtige uns niemals schaden!

ཉེས་ཀྱན་ལེགས་ཚོགས་ཡེ་ཤེས་དབྱིངས་སུ་བསྐྱུར་།

nye kün lektsok yeshe ying su gyur

Und wandelt alles Schädliche und Unheilvolle im
Raum der Weisheit zum Guten!

ཨོཾ་སཀ་ཏ་ཐུ་ག་ཏ་ཨ་ཀྱ་མ་རྒྱ་ཤྱི་ཉེ་རུ་ཀཾ། ཀྱ་ཏ་མ་རྒྱ་ཁྲོ་ཉི་གཱ་འི་སཀ་
བཏྲོ་ས་མ་ཡ་རྟེན་འབྲེལ་ཉེས་ཚོགས་ཐམས་ཅད་གཞི་ཀྱ་རུ་སུ་རྒྱུ་།

**om sarva tatagata akra maha shri heruka | kata maha
krodhi shori sarva benza samaya tendrel nye tsok
tamche shanting kuru soha**

21-, 8- oder 5-mal



ཧཱུྃ སྐུ་མ་དགོངས་པ་འདུས་པའི་དཀྱིལ་ལའོར་གྱི།

hung, lama gongpa düpe kyilkhor gyi

Hüm! Das Mandala von Lama Gongdü

རྩ་བའི་ལྷ་ཚོགས་ཉིས་བརྒྱ་ཉེ་ལྷ་ལྷ།

tsawe lhatsok nyigya nyishu nga

mit seinen zweihundertfünfundzwanzig

Wurzelgottheiten,

འདོད་དགུང་བསྐྱུར་བའི་སྐུ་ལ་ལའོར་པོ་ཉི་ཚོགས་།

dögur gyurwe trulkhor ponye tsok

Emanationen und Boten, die Aktivitäten ausführen,

བསྟན་སྲུང་འཛིག་རྟེན་སྐྱོང་མཛད་སྲུང་མ་རྣམས་།

tensung jikten kyong dze sungma nam

Wächtern zum Schutz der Lehren und Wächtern zum

Schutz der Welt,

བདག་ཉིད་ཆེན་པོའི་ཡེ་ཤེས་རང་སྣང་ཤར་།

daknyi chenpö yeshe rangnang shar

sie alle erstrahlen als Guru Rinpoches

selbsterscheinender Ausdruck der Weisheit.

གཉིས་མེད་མཉམ་བ་ཆེན་པོས་མཇལ་བྱས་པ་ལྟར་།

nyime nyampa chenpö jal chaktsal

In der Erkenntnis ihrer Untrennbarkeit und Einheit
erweise ich Verehrung!

མཆོད་ལོས་བྱི་ནང་གསང་བ་སྤྲེལ་བའི་གྱི་།

chö ö chi nang sangwa lame kyi

Hier ist ein unübertrefflicher Reichtum an allem, was
dargebracht werden kann – äußerlich, innerlich und
geheim –

མཆོད་པའི་བྱེ་བྲག་འདོད་ཡོན་ཆོག་མཆོད་འབུལ་།

chöpe jedrak döyön tsokchö bul

Opfergaben aller Art und Vielfalt bringe ich dar, als
üppiges Festmahl, um die Sinne zu erfreuen!

ཉེས་ཀྱན་ནི་ཞིང་ལེགས་ཆོག་རྒྱས་པར་མཛོད་།

nye kün shyi shying lektso k gyepar dzö

Lasst nun allen Schaden und alles Unheilvolle
besänftigt sein und lasst alles Gute anwachsen und sich
verbreiten!

བྱིན་རྒྱལ་དབང་དང་མཆོག་ཐུན་དོས་བྱུང་སྟོལ་།

jlinlab wang dang choktün ngödrub tsol

Gewährt mir Segen, Ermächtigungen und Siddhis –
gewöhnliche und höchste!



ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཧྲཱིུ་འཛ་གུ་རུ་དེ་ཙ་ཏཱ་གི་ནི་ལ་ཐ་སྟི་ཅ་ལ་ཧྲཱིུ་ཧཱུྃ་

**om ah hung hrih benza guru deva dakini sarva
siddhi pala hung ah**

108-, 21- oder 8-mal

དགོངས་པ་དང་ལྷ་ཚོགས་མཐུན་པ་དང་བདེན་ཏྲོ་བས་གྱིས་།

gongdü lhatsok tu dang den tob kyi

Durch die Kraft und die Wahrheit der Gongdü-
Gottheiten,

ཕྱི་ནང་གསང་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ཉེས་ཚོགས་ནི།

chi nang sangwe tendrel nye tsok shyi

besänftigt alle äußeren, inneren und geheimen
ungünstigen Umstände:

མད་ཅིང་མི་འབྱུང་ནས་ཡང་མི་ཚུགས་ཤིང་།

me ching minjung namyang mitsuk shing

- Lasst vergangene nicht mehr existieren!
- Lasst zukünftige nicht entstehen!
- Lasst gegenwärtige uns niemals schaden!

ཉེས་ཀྱན་ལེགས་ཚོགས་ཡེ་ཤེས་དབྱིངས་སུ་བསྐྱར་།

nye kün lektsok yeshe ying su gyur

Und wandelt alles Schädliche und Unheilvolle im
Raum der Weisheit zum Guten!

ཨོྃ་བཏུ་ག་རུ་དེ་མ་ཀྱི་རྒྱུ་མ་ཉ་འི་ནི་ས་ར་ཅ་ཉི་ཡ་རྟེན་འབྲེལ་ཉེས་ཚོགས་
ཐམས་ཅད་འཁྱོལ་རུ་སྒྲུབ་།

**om benza guru deva dakini hrih ma harinisa ratsa
hriya tendrel nye tsok tamche shanting kuru soha**

21-, 8- oder 5-mal

ཧཱུྃ། བདེ་གཤེགས་ནི་ཐོ་སྤྱོད་པ་བཀའ་བརྒྱུད་ལྷོ།

hung, deshek shyitro drubpa kagye lha

Hūṃ! Die friedvollen und zornvollen Sugatas,
Gottheiten der Kagye-Sādhana,

ཆེ་མཆོག་དཔལ་དགུ་བདུན་བརྒྱ་ཉི་ལུ་ལྷོ།

chemchok pal gu dūngya nyishu nga

Chemchok, die neun Herukas und
siebenhundertfünfundzwanzig Gottheiten

ཡང་མཁོར་སངས་བློན་ལྷ་སྟོན་སྟེ་དབྱུང་ནི།

yang khor nangsi lhasin de pung ni

mit ihrem Gefolge, die Heerscharen aller Götter und
Geister des Universums,

ཞིང་གི་རྒྱལ་སྟེང་བསམ་མི་བྱུང་བ་རྣམས་ལྷོ།

shying gi dul nye sam mi khyabpa nam

die alle Vorstellungskraft überschreiten, so zahllos wie
die Atome in der Welt,

བདག་ཉིད་ཆེན་པོའི་ཡེ་ཤེས་རང་སྤྱང་གསུང་།

daknyi chenpö yeshe rangnang shar

sie alle erstrahlen als Guru Rinpoche
selbsterscheinender Ausdruck der Weisheit.

གཉིས་མེད་མཉམ་བ་ཆེན་པོས་མཇལ་བྱས་པ་ལྟར་།

nyime nyampa chenpö jal chaktsal

In der Erkenntnis ihrer Untrennbarkeit und Einheit
erweise ich Verehrung!

མཆོད་ལོས་བྱི་ནང་གསང་བ་སྒྲ་མེད་ཀྱི།

chö ö chi nang sangwa lame kyi

Hier ist ein unübertrefflicher Reichtum an allem, was
dargebracht werden kann – äußerlich, innerlich und
geheim –

མཆོད་པའི་བྱེ་བྲག་འདོད་ཡོན་ཆོག་མཆོད་འབུལ།

chöpe jedrak döyön tsokchö bul

Opfergaben aller Art und Vielfalt bringe ich dar, als
üppiges Festmahl, um die Sinne zu erfreuen!

ཉེས་ཀྱན་ནི་ཞིང་ལེགས་ཆོག་རྒྱས་པར་མཛོད།

nye kün shyi shying lektso k gyepar dzö

Lasst nun allen Schaden und alles Unheilvolle
besänftigt sein und lasst alles Gute anwachsen und sich
verbreiten!

བྱིན་རྒྱལ་དབང་དང་མཆོག་ཐུན་དོས་བྱུང་སྟོལ།

jlinlab wang dang choktün ngödrub tsol

Gewährt mir Segen, Ermächtigungen und Siddhis –
gewöhnliche und höchste!



ཨོཾ་བཛྲ་ཅིནྱེ་ལཱ་དྲུལ་ཅེ་ཀ་ཉ་ན་ད་ཉ་པ་ཅི་རྩྱུ་པཎཾ།

om benza tsenda sarva dushten takahana dahapatsa
hung pe

108-, 21- oder 8-mal

བཀའ་བརྒྱུད་ལྷ་ཚོགས་མཐུ་དང་བདེན་སྟོབས་ཀྱིས་།

kagye lhatsok tu dang den tob kyi

Durch die Kraft und die Wahrheit der Kagye-Gottheiten,

ཕྱི་ནང་གསང་བའི་རྟེན་འབྲེལ་ཉེས་ཚོགས་ནི།

chi nang sangwe tendrel nye tsok shyi

besänftigt alle äußeren, inneren und geheimen ungünstigen Umstände:

མིད་ཅིང་མི་འབྱུང་ནམ་ཡང་མི་ཚུགས་ཤིང་།

me ching minjung namyang mitsuk shing

– Lasst vergangene nicht mehr existieren!

– Lasst zukünftige nicht entstehen!

– Lasst gegenwärtige uns niemals schaden!

ཉེས་ཀྱན་ལེགས་ཚོགས་ཡེ་ཤེས་དབྱིངས་སུ་བསྐྱུར་།

nye kün lektsok yeshe ying su gyur

Und wandelt alles Schädliche und Unheilvolle im Raum der Weisheit zum Guten!

ཨོཾ་ཤྲི་བཅད་ཉེ་དུ་ཀ་ལ་ཐ་མ་རྒྱ་ཁྲོན་ཁྲོན་ལྷ་རྒྱུ་ཨེ་ཇ་རྒྱུ་རྟེན་འབྲེལ་ཉེས་ཚོགས་
ཐམས་ཅད་ལྷ་རྒྱུ་ཀྱང་སྤྱི་རྒྱུ་།

om shri benza heruka sarva maha krodha krodhi

shori edza jo tendrel nye tsok tamche shanting kuru

soha

21-, 8- oder 5-mal

Zur Reinigung der Umgebung und der Wesen

བདག་ཉིད་གྲུ་གསང་འདུལ་ནམ་མཁའ་རྒྱལ་།

daknyi guru sangdö namkhe gyal

Ich bin die geheime Verkörperung des Guru,
König des Raumes,

དྲེ་ཕག་མོ་དཀར་མོ་གཉིས་མེད་རྣམས་།

dorje pakmo karmo nyime rol

untrennbar vereint mit der weißen Vajravārāhī,

མཁའ་འགྲོ་སྟེ་བཞིའི་ཚོགས་བཙས་འད་ཟེར་གྱིས་།

khandro de shyi tsok che özer gyi

und umgeben von den vier Klassen von Dākinīs,

སྟོན་བརྒྱད་དབྱིངས་དང་ཡེ་ཤེས་ཉིད་དུ་སྦྱང་།

nöchü ying dang yeshe nyi du jang

die Lichtstrahlen aussenden und so die Umgebung und
die Wesen in ihre wahre Natur, Raum und Weisheit,
reinigen.



ཨོཾ་མ་གུ་རུ་བའི་ཉ་མོ་སྤྱོད་ལྷ་ཁྱེ།

om maha guru bam harinisa hung droom soha

108- oder 21-mal

Erzeugen der Schutzsphäre

གུ་རུ་འཕགས་ཁྱོས་ལྷོ་ནག་འཛིགས་གཟུགས་ཅན།

guru drak trö ngonak jik zuk chen

Der Furcht erregende, zornvolle Guru, dunkelblau,
erschreckend und majestätisch,

དེ་མེད་ལྷག་ས་སྟེ་ག་འཛིན་པའི་ཐུག་ས་ཀ་ནས་མེད།

dorje chak dik dzinpe tukka ne

hält einen Vajra und einen Skorpion aus Eisen fest
umschlossen, und aus seinem Herzen

ཁྲིའོག་ལ་མཆོད་ཆ་མེ་རྒྱུད་ཕྱག་ལ་བརྩུང་འཕྲོས།

tro tsok tsöncha me lung chok chur trö

brechen zahllose zornvolle Gottheiten mit ihren
Waffen hervor, sie schießen in alle Richtungen, wie ein
Feuersturm,

ཅིས་ཀྱང་མི་ཚུགས་དོན་དེ་སྤྱད་འཁོར་གང་མས་།

chi kyang mitsuk dorje sungkhor tam

und formen ein unzerstörbares Vajra-Schutzzelt,
in dem uns nichts auch nur den geringsten Schaden
zufügen kann.

ཨོྭ་ག་རུ་བྱི་བདེ་ཡུག་ས་མ་ཡ་མ་མ་རུ་གྲོ་ཏྲུ་ཧྲུ།

om guru shri benza yaksha samaya mama raksha
hung dhrum

21- oder 9-mal



Die essentielle Tendrel Nyesel-Praxis

༥ ལས་རབ་སྒྲིབ་པའི་གཏེར་མ། རྟེན་འབྲེལ་ཉེས་སེལ་འབྲིང་པོ་ལས།

aus der „Tendrel Nyesel-Praxis mittlerer Länge“

ཐོག་དུ་དཔེ་གཤམ་གས་ལྷན་བཅས་ཀྱི།

chok dü deshek se che kyi

Padmasambhava, große Verkörperung aller Sugatas und Bodhisattvas

བདག་ཉིད་ཆེན་པོ་བརྒྱ་ཕྱུང་།

daknyi chenpo pema jung

aller Zeiten und des gesamten Raumes,

སྒྱུ་འབྲེལ་རྒྱུད་དང་འདུས་པ་མདོ།

gyutrul gyü dang düpa do

all ihr Gottheiten der Tantras des illusorischen Netzes
und von Düpa Do,

དགོངས་འདུས་བཀའ་བརྒྱད་ལྟ་ཚོགས་ཀྱི།

gongdü kagye lhatsok kyi

Lama Gongdü und Kagye –

ཁྱིན་རྒྱལས་སྤྱགས་རྩེ་བདེན་སྟོབས་ཀྱིས།

jinlab tukje den tob kyi

durch die Kraft und Wahrheit eures Mitgefühls und
Segens

ཉེས་ཚོགས་ནམ་ཡང་མེད་པར་མཛད།

nye tsok namyang mepar dzö

lasst niemals etwas sein, das nicht Glück verheißend wäre!



ཨོཾ་བཙུག་པུ་པཌ་ཤ་ནིང་ཀྲོད་ཀུ་གཡི་ཉ་མ་ཤུ་ཀྱེ་
 ཉེ་ཅུ་ཀ་ལ་ཐ་མ་ཡ་རྩྱུ་པེ། ཉེ་ཅུ་པེ་ཉེ་མཁའ་མ་ཐམས་ཅད་ལྷནྱུ་ཀྱེ་
 བ་སུ་སྐྱེ།

om benza guru pema shanting krodha guhya jnana
 rulu rulu guru deva dakini maha shri heruka sarva
 samaya hung pe | tendrel nye tsok tamche shanting
 kuru soha

Wie man die Praxis ausrichtet²

aus „Die Dakini-Geheimschrift: Die Methode, bei der Luft verwendet wird“

༥ བདག་དང་སྤྱད་བྱེད་རྟེན་ལྟེན་མཁའ་གསལ་གསལ་གྱི་ཉེས་སྦྱོན་
ཐམས་ཅད་ནི་བར་གྱུར་ཅིག་༥

**dak dang sungje tendrel chi nang sang sum gyi
nyekyön tamche shyiwar gyur chik**

Für uns und alle, die beschützt werden sollen: Mögen
aller Schaden und alle Fehler in den äußeren, inneren
und verborgenen wechselseitig abhängigen Umständen
befriedet werden!

ལེགས་ཚོགས་ཐམས་ཅད་རྒྱས་པར་གྱུར་ཅིག་༥

lektsoḱ tamche gyepar gyur chik

Möge alles Gute *anwachsen* und sich verbreiten!

མ་ཕྱན་རྟེན་ཐམས་ཅད་དབང་དུ་གྱུར་ཅིག་༥

tüinkyen tamche wang du gyur chik

Mögen wir alle günstigen Umstände *beherrschen* und
meistern!

འགལ་རྟེན་ཐམས་ཅད་མེད་པར་གྱུར་ཅིག་༥

galkyen tamche mepar gyur chik

Mögen alle negativen Umstände *aufhören* zu existieren!

³ „Wie man die Praxis ausrichtet“ ist ein Teil des Tendrel Nyesel-Terma. Er wurde der ursprünglichen Praxis hier hinzugefügt. Er erscheint an späterer Stelle im Text noch einmal, dort, wo er auch im Terma zu finden ist.

༥ རྟེན་འབྲེལ་ཉེས་སེལ་གྱི་ཚྭ་གས་བསྟུང་བ་ཞུགས་སོ། །

Das kurze Tsok-Festopfer für Tendrel Nyesel

Segnen der Gaben

ཧྲི་ཧྲི་ བདག་ཉིད་སྤྱི་དཔལ་གྱི་རྩལ་ལ་ཀ་ནས། །

hung hrih, daknyi chi pal gurü tukka ne

Hūṃ hriḥ! Ich bin die Verkörperung von Guru Rinpoche und aus meinem Herzen

རྩེ་ཡུ་ཁོ་འཕྲོས་ཚྭ་གས་ཀྱི་གཉེས་འཛིན་སྦྱངས། །

ram yam kham trö tsok kyī nyidzin jang

strömen raṃ, yaṃ und khaṃ aus, um dieses Tsok-Festmahl von jeder dualistischen Anhaftung zu reinigen.

ཨོཾ་ཨུམ་ཧྲི་གི་ལམ་ལྷ་མོའི་ཐྱིན་ཚྭ་གས་འཕྱོ། །

om ah hung gi lhamö trin tsok tro

Mit om āḥ hūṃ erscheinen Scharen von Opfergöttinnen und

ཐྱིན་པ་གསལ་བ་སྒྲ་མེད་འདོད་སྤྱི་གཉེས། །

chi nang sangwa lame dögü ter

eine unübertreffliche Fülle aller begehrenswerten Objekte – äußere, innere und geheime.

མ་ཚང་མེད་པ་རང་བྱུང་སྤྱོད་གྱིས་གྲུབ། །

matsang mepa rangjung lhün gyi drub

Es fehlt an nichts, denn alles entsteht von selbst, in spontaner Vollkommenheit.

རྩེ་ཡུ་ཁོ། ཨོཾ་ཨུམ་ཧྲི། ཅེས་ཚྭ་གས་རྟེན་རྒྱལ་ཐྱིན་གྱིས་སྦྱངས།

ram yam kham | om ah hung

Das Festopfer

ཨུམ། ལྷ་གསུམ་ལྷ་ན་གྱིས་བྱུང་བའི་ཞིང་
མཚན་གསལ། །

**hung, ku sum lhün gyi drubpe
shying chok ne**

Hüm! Im höchsten reinen Bereich,
in dem die drei Kayas spontan
vollkommen sind,



བདེ་གཤེགས་ཀྱན་འདུས་བརྒྱ་ཐོད་ཐེང་ཙལ། །

deshek kündü pema tötrenge tsal

verkörperst du, Padma Tötrenge tsal, alle Sugatas;

ཡེ་ཤེས་གཅིག་གི་རོལ་རྩལ་ལས་ཤར་བ། །

yeshe chik gi roltsal le sharwa

sich aus der Entfaltung und Energie der „einen
Weisheit“ erhebend,

རྒྱ་ལྷུ་ལ་རྒྱ་དང་འདུས་བ་མདོ་ཡི་ལྷ། །

gyutrul gyü dang düpa do yi lha

strahlen alle Gottheiten der Tantras des Magischen
Netzes und von Düpa Do,

ལྷ་མ་དགོངས་འདུས་ཞི་ཐྱོ་བཀའ་བརྒྱད་ནམས། །

lama gongdü shyitro kagye nam

Lama Gongdü und die friedvollen und zornvollen
Kagye-Gottheiten als Entfaltung und Energie deiner
Weisheitsnatur hervor.

ཡེ་ཤེས་ཚོགས་ལ་སྐྱེན་འདྲན་གཤེགས་སུ་གསོལ། |

yeshe tsok la chendren shek su sol

Wir laden euch ein zu dieser Weisheitsversammlung:
Kommt jetzt herbei, wir bitten euch!

འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལྡེ་ཡི་ཚོགས་མཆོད་འབུལ། |

döpe yönten nga yi tsok chö bul

Wir bringen dieses üppige Festopfer der fünf sinnlichen
Stimulantien dar!

རྩ་བ་ཡན་ལག་དམ་ཚིག་རྩམས་ཆག་བཤགས། |

tsawa yenlak damtsik nyamchak shak

Wir bekennen alle Verletzungen und Brüche der Haupt-
und Neben-Samayas!

གཟུང་འདྲིན་དག་བགེགས་མདོན་སྤྱོད་དག་ཤོས་སྒྲེལ། |

zungdzin dragek ngönchö drakpö drol

Befreit mit grimmigem Zorn alles Greifen nach Subjekt
und Objekt, alle feindlichen Kräfte, Hindernisbereiter und
Negativität!

དཀྱིལ་ལའོར་ལྷ་ཚོགས་སྐྱགས་དམ་དབྱིངས་སུ་བཞད། |

kyilkhor lhatsok tukdam ying su kang

Gottheiten der Mandalas, all eure Wünsche sind erfüllt im
alles durchdringenden Raum!

དབང་དང་བྱིན་རྒྱལས་དངོས་གྲུབ་སྦྱུང་དུ་གསོལ། |

wang dang jinlab ngödrub tsal du sol

Gewährt uns Ermächtigungen, Segen und Siddhis, darum
bitten wir!

མཆོད་ལྗམ་རྩམས་ཚོགས་ལ་ཐོལ། |

*Das Mandala des Lama und der Vajra-Brüder und -Schwestern genießt das
Tsok-Festmahl.*

Widmung der Restopfergabe

དེ་ནས་ལྷག་མས་ཁ་ཐུ་བཅདྲེ།

Dann wird das Restopfer mit gereinigtem Wasser gesegnet.

ཕམི། དཀྱིལ་ལམོར་གཙོ་བོས་དམ་བཅག་སྤྱད་མའི་དེགས། །

pem, kyilkhor tsowö damshyak sungme rik

Phaim! All ihr Schützerfamilien, die ihr vom Herrn des Mandala an einen Eid gebunden wurdet,

ལྷག་གཏོར་བཞེས་ལ་ལས་ནམས་སྤྱད་འབྱུང་མཛདྲེ། །

lhaktor shye la le nam nyur drub dzö

nehmt dieses Restopfer an und führt rasch eure Aktivitäten aus!

ལྷག་མ་གོམ་པ་བདུན་ཅུ་ལྷུ་ལེ་སར་བསྐྱུལ།

Die Restopfergabe wird siebenzig Schritte entfernt hingestellt.

Widmungs- und Wunschgebet

ལྷ་ཚོགས་མཚན་ཅིང་སྤྱད་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །

lhatsok chö ching drubpe sönam kyi

Mögen wir durch das Verdienst der Gaben und der Praxis dieses Tsok-Festes der Gottheiten

ཚེ་འདིར་དོན་འཆང་གི་སྐུ་ཐོབ་ཤོག། །

tse dir dorje chang gi ku tob shok

den Weiskörper von Vajradhāra in diesem Leben erlangen!

ཅེས་སྤྱོད་ལམ་གདབ། ཅེས་པའང་ལས་རབ་གླིང་པས་བྲིས་པ་དག། །

Dies (das Darbringen des Tsok) wurde von Lerab Lingpa verfasst. Tugend!

Erfüllung der Forderungen

༥ ཚུགས་རྩལ་ལྷག་མ་གཏོར་སྤྱོད་ནི།

Genieße das Festmahl und trage das Restopfer fort.

ཞུཾ སློབ་དཔོན་པཌ་ཐོང་སྟོན་སྟགས་།

jo, lobpön pema tötreng sok

Bhyo! Ihr alle, die ihr an einen Eid gebunden wurdet
durch den großen Meister Padma Tötrengtal,

རྒྱུད་དང་སྒྲུབ་ལྟེན་རིག་འཛིན་དང་།

gyü dang drubde rigdzin dang

die Vidyādhara der Tantras und Sādhana

དཀྱིལ་འཁོར་གཙོ་བོས་དམ་བཅག་རིགས་།

kyilkhor tsowö damshyak rik

und durch die Herren der Mandalas,

སྤྱད་མ་འདོར་གཤེགས་ལྷག་གཏོར་དང་།

sungma dir shek lhaktor dang

all ihr Schützer, kommt herbei und nehmt diese
Restopfergabe an,

དམ་རྒྱས་བཀའ་ཡི་གཏོར་མ་བཞེས་།

damdze ka yi torma shye

diese Samaya-Substanzen und Tormas, die euch an euer
Versprechen erinnern!

ནལ་འབྱོར་བཙུལ་བའི་ལས་ནམས་མཛད་པ།

naljor cholwe le nam dzö

Jetzt führt aus, was immer wir Praktizierenden
verlangen!

ལྷ་ག་ཆད་སྒོར་ཕྱིར་ཡིག་བརྒྱ་བཛྲེད་པ། ལྷ་སྣང་མི་དམིགས་བད་དུ་བཞག་པ། བསྐྱོལ་སྒོར་གཉིས་བཛྲེད་
ཅི་རིགས་བྱེད་པ།

*Mache alle unnötigen Zusätze und Auslassungen wieder gut, indem
du das Hundert-Silben-Mantra rezitierst. Dann ruhe einfach und
lass deine Visualisation der Gottheiten los. Rezitiere Widmungs- und
Glück verheißende Gebete deiner Wahl.*

Dzogchen-Anweisung

ཕྱི་ཐོན་བློ་དཔྱད་ཀྱི་ཡི་འདི་ཉམས་ལོངས་མེད་པའོ།

zab dön chüdril di nyamlong

Die innerste, tiefgründige Bedeutung ist hierin
verdichtet, daher nimm sie dir zu Herzen:

མཐོང་སྟོན་གྱི་ཉམས་ལོངས་ལོ་མེད་པའོ།

namtok kün le rab depe

Vollständig jenseits aller konzeptuellen Zustände des
Geistes

རང་བྱུང་ཤེས་རིག་ཟངས་ལོངས་པའོ།

rangjung sherik zangtalwa

ist Gewahrsein natürlich präsent, weit offene Klarheit.

འཕྲིན་ལྷན་གཉིས་མེད་རང་གསལ་ཉིད་མེད་པའོ།

po gyur nyi me rangsal nyi

Unbeweglich und unveränderlich erhellt es sich selbst.

མ་ཚད་ངོ་ཤེས་མ་བཅོས་གྲོང་པའོ།

manor ngoshe machö long

Erkenne es unmissverständlich, ruhe unverändert in
seiner weiten Ausdehnung,

གསལ་བརྟན་གཤེད་ཐོབ་དེའི་ངང་དུ་པའོ།

sal ten deng tob de ngang du

und Klarheit, Stabilität und tiefe Gewissheit sind
gesichert. Dort verweilend,

རྟོག་ཚོགས་རང་གར་རང་གྲོལ་གྱིས་༎

tok tsok rangshar rangdrol kyong

lass sich alle Regungen von selbst befreien, sobald sie sich erheben.

རྩ་ལ་རྣམས་གཞིར་ཐོགས་གཉིས་མེད་གྲོལ་༎

tsal nam shyir dzok nyime drol

Manifestationen lösen sich in den Grund auf, befreit jenseits von Dualität.

ཉེས་པའི་རྩ་བ་ཚད་པ་ན༎

nyepe tsawa chöpa na

Und sind die Wurzeln aller Makel auf diese Weise direkt durchtrennt,

སྣང་བྲིད་རྣམ་དག་གཏན་བྲིད་ཟེན་༎

nangsi namdak tensi zin

wirst du die Festung der vollkommenen Reinheit aller Erscheinung und Existenz erobert haben!

Die Ermächtigung

སྐུ་ཚལ་བཀམས་ལ་བསྐྱེད་བརྒྱུས་བྱེད།

Verwende ein Bildnis und praktiziere die Visualisation und Rezitation.

དག་ཅེན་ཁྱེད་བདག་སྟོན་པ་དགོངས་མེད།

ga chen khyö dak tönpa gong

Lehrer, Quelle großer Freude,
wende deinen Geist uns zu!

དམ་ཚིག་ཆེན་པོ་དབང་མཆོག་སྟོལ་མེད།

damtsik chenpo wang chok tsol

Gewähre uns die höchste Ermächtigung
mit ihrem großartigen Samaya!

རང་གནས་ཡེ་ཤེས་དོན་གྱི་དབང་མེད།

rangne yeshe dñon gyi wang

Die letztendliche Ermächtigung
innewohnender Weisheit wird

ག་རྩལ་བྱིན་རྒྱལ་ལ་ཁོ་ནས་སོ་མེད།

gurü jinlab khone so

einzig durch den Segen des Guru übertragen!

སྐྱབས་གནས་རྣམས་ལ་བདག་སྐྱབས་མཆི་མེད།

kyabne nam la dak kyab chi

Ich nehme Zuflucht zu allen Quellen der Zuflucht

ཀུན་རྫོབ་དོན་དམ་བྱུང་སེམས་བསྐྱེད་པ་

kündzob döndam changsem kye

und erwecke das mitfühlende Herz von Bodhicitta,
relativ und absolut!

དམ་ཚིག་སྡོམ་པ་ཡང་དག་བཟུང་པ་

damtsik dompa yangdak zung

Indem ich die Samaya-Gelübde und -Verpflichtungen
vollkommen rein halte,

དོན་གསུམ་དུ་བདག་གྱུར་ཅིག་པ་

dorje sum du dak gyur chik

mögen mein Körper, meine Sprache und mein Geist in
die drei Vajras verwandelt werden!

Herabströmen des Segens

སྤྱོད་པ་སྤྱད་ལྷིང་ཟེལ་གཙོ་གསལ་ལུ་ འོད་གྱིས་ཡེ་ཤེས་སྒྱུར་དངས་ཟིམ་པ་

*Die Schüler visualisieren sich klar als Guru Rinpoche, den „Herrscher
über alle Erscheinung und Existenz“, und senden Lichtstrahlen aus, um
die Weisheitswesen anzurufen, die sich in die Schüler hinein auflösen.*

རྩི་མྱི་མེད་ ཀུན་བཟང་ཚས་ཀྱི་དབྱིངས་ནིང་ལས་པ་

hung hrih kunzang chö kyi ying nyi le

Hūṃ hriḥ! Aus dem Dharmadhātu, dem absoluten
Raum von Samantabhadra,

གཟུགས་སྐྱེས་འགྲོ་འདུལ་བརྒྱ་འབྱུང་པ་

zukkü dro dul pema jung

manifestiert sich der Formkörper, der die Wesen
bändigt, als du, Padmākara,

བདེ་གཤེགས་རྩ་གསུམ་ཀུན་འདུས་དཔལ་མཆོག་།

deshek tsa sum kündü pal

majestätische Verkörperung aller Sugatas und der drei Wurzeln,

འདིར་བྱོན་སྐལ་ལྷན་བྱིན་གྱིས་ཚུལ་སྐྱོད་ཀྱིས་།

dir jön kalden jingyi lob

komme nun an diesen Ort und inspiriere diese Glücklichen mit deinem Segen!

ཨོཾ་བཙུན་མཆོག་ཀུན་རྒྱལ་འབེལ་ཡོད་པའི་མཆོག་པོ་། མཆོག་པོ་ལྷོ་ལྷོ་། ཉེ་མཆོག་།

**om benza maha guru jnana abeshaya pem pem dza dza |
dza hung bam ho | tishta benza**

Der Hauptteil der Ermächtigung

ཧྲིཿཧྲིཿ། རྩོགས་དུས་བདེ་གཤེགས་ཀུན་བདག་ཉིད་།

hung hrih, chok dü deshek kün daknyi

Hūṃ hrīḥ! Mögen Vajra-Körper, -Sprache und -Geist des Guru,

གུ་རུ་ཉི་ཤུ་གསུང་ཐུགས་དོན་མཆོག་།

gurü ku sung tuk dorje

des Herrn aller Sugatas aller Zeiten und des gesamten Raumes,

སྤྱོད་མཐོང་ལེམས་ཀྱི་དེ་ཉིད་དང་།

lobme sem kyi denyi dang

untrennbar eins werden mit der wahren Natur des Geistes der Schüler

གཉིས་མེད་དོན་དབང་མཚན་ཐོབ་ཤིག་མེད་པོ་གཉིས་མེད་དོན་དབང་མཚན་ཐོབ་ཤིག་མེད་པོ་གཉིས་མེད་དོན་དབང་མཚན་ཐོབ་ཤིག་མེད་པོ་

nyime dönwang chok tob shok

und möget ihr somit diese, die höchste und letztendliche Ermächtigung, empfangen!

གྱུ་ལྟུང་གྱུ་དང་འདུས་པ་མདོ་

gyutrul gyü dang düpa do

Durch das Empfangen dieser Ermächtigung, in der die zahllosen friedvollen und zornvollen Gottheiten – des Magischen Netzes und von Düpa Do,

ལ་མ་དགོངས་འདུས་བཀའ་བརྒྱུད་རྩེ་

lama gongdü kagye lha

Lama Gongdü und Kagye –

ཞི་བོ་རབ་འབྱམས་ཡོངས་ཐོབ་ཤིག་མེད་པོ་

shyitro rabjam yongdzok wang

alle in einem vollständig vorhanden sind,

ཅིག་དོན་ཐོབ་ཤིག་མེད་པོ་གཉིས་མེད་དོན་དབང་མཚན་ཐོབ་ཤིག་མེད་པོ་

chik dzok tob ne sangye shok

möget ihr den Zustand der Buddhaschaft erlangen!

ཨོཾ་མུ་ཧྲུ་བཅོམ་པ་སྐྱེ་བུ་ལྟུང་གྱུ་དང་འདུས་པ་མདོ་གྱུ་ལྟུང་གྱུ་དང་འདུས་པ་མདོ་

om ah hung benza guru pema siddhi guru deva

dakini sarva abhikintsa hung

Sammle die Materialien, die verbrannt werden sollen, und lege sie zurecht, wie es im Haupttext der Praxis erklärt wird. Bringe sie mit gutem Holz und in einer runden oder rechteckigen Feuerstelle zum Brennen und rezitiere dabei die Silben:

ཡེ་ཤེས་མེ་འབར་པ་ལྟ་བུ་ལྟོང་།

In den lodernden Flammen der Weisheit ist Padmākara,

སྒྲུང་སྒྲིང་ཟེལ་གཞན་རང་སྒྲུང་ལྟེ།

„Herrscher über alle Erscheinung und Existenz“, mit den Gottheiten, die seine Selbstentfaltung sind:

ཐུ་ལྷན་ལ་འདས་པ་མདོ་དང་ནི།

das Magische Netz und Düpa Do,

སྤྱི་མ་དགོངས་འདས་བཀའ་བརྒྱད་ཀྱི།

Lama Gongdü und Kagye,

གཙོ་ལོ་ཐོ་དམ་ཡེ་གཉིས་མེད་པུ།

tsokhor damyé nyimepa

die Herrscher der Mandalas und ihr Gefolge. Nun sind Samayasattva und Jñānasattva untrennbar eins:

རང་བྱུང་ལྷན་གྲུབ་ཆེན་པོར་བསྐྱོམ་པུ།

rangjung lhündrub chenpor gom

Ich visualisiere sie, natürlich entstehend, in spontaner Vollkommenheit.

མཚན་རྣམ་རྒྱུ་པ་ཐམས་ཅད་པུ།

chödze nampa tamchepa

All die verschiedenen Substanzen der Opfergaben

ཐག་མེད་ཡེ་ཤེས་རང་བཞིན་གྱིར་བུ།

zakme yeshe rangshyin gyur

sind in ihre wahre Natur makelloser Weisheit verwandelt.

ཨོཾ་ཧཱུྃ་ཧྱུྃ།

om ah hung

ལན་གསུམ་ 3-mal

ཧྱོ་ གློང་ཡངས་འབྲེལ་པའི་ཁལ་གྱི་དུ།

ho, long yang khyilpe shyal hom du

Ho! In diesem weiten, wirbelnden Raum der Feuerstelle

དམ་རྒྱལ་བདད་རྩི་འདོད་ཡོན་འབྲུལ་པུ།

damdze dütsi dōyön bul

bringe ich Samaya-Substanzen, Nektar und Sinnesfreuden dar.

དམ་ཤོང་མཐུ་དབང་དངོས་གྲུབ་སྟོང་ལུང་།

dam kong tuwang ngödrub tsol

Alle Übertretungen und Brüche des Samaya sind geheilt;
nun gewährt uns Fähigkeiten, Macht und Siddhis!

ལས་བཞི་མུར་དུ་འགྲུབ་པར་མཛད་དོ།

le shyi nyurdu drubpar dzö

Führt rasch die vier Aktivitäten des Reinigens,
Bereicherns, Anziehens und Bezwingens aus!

ཨོཾ་ཧཱུརྩ་ཏྱི་བཅྱ་གུ་རུ་བཅྱ་ལྷི་རྩི་གུ་རུ་དེ་མ་ཏཱ་ཀཱི་ནི་ལ་ཐུ་ལྷི་རྩི་ཐུ་ཐྱི་མ་ཤི་མུ་ར་ཡ་
ཏྱི་ལཱ་ཏཱ་ཏཱ་།

**om ah hung benza guru pema siddhi guru deva dakini
sarva shanting pushting vasham maraya hung soha**

ཐྱིན་ཐན་ཡམ་ཤིང་མར་བྲེག་རྩལ་། དེས་བཞིན་ཕྲགས་དེས་ཅི་ནས་འབྱུང་།

*Bringe so viele Speisen, Feuerholz, Butter und Materialien wie möglich
zur Verbrennung dar und übergib sie nacheinander dem Feuer, während
du dieses Mantra rezitierst.*

ལྷ་ཚྭ་ས་འོད་ཀྱིས་སྒྲུབ་བྱ་ལུང་།

lhatsok ö kyi drubja la

Aus den Gottheiten strahlt Licht hervor, das alles und
jeden einhüllt, damit sie Nutzen aus dieser Praxis ziehen

ཁྱེད་པས་ལས་ནམས་མུར་འགྲུབ་ཤིག་།

khyabpé lé nam nyur drub shok

und dadurch rasch die vier Aktivitäten vollenden!

Bekanntnis

ཡུལ་འཛིན་པ་བརྒྱུས་ནས་པ་བཤམས་པ་།

Bekenne alle Fehler mit dem Hundertsilben-Padma-Mantra

ཨོཾ་པདྨ་སངས་རམ་ཡུ། མན་ལུ་ཡུ་པདྨ་སངས། རྩོན་པ་རྩེ་འོྱེ་མེ་རྩ་
ཡུ། ལུ་རྩོྱེ་མེ་རྩ་ཡུ། ལུ་པོ་རྩོྱེ་མེ་རྩ་ཡུ། ཨན་པུ་རྩོྱེ་མེ་རྩ་ཡུ། ལམ་
སོ་རྩོྱེ་པུ་ཡུལ་ལྷོ། ལམ་ཀམ་ལུ་མེ། རོ་རྩོྱེ་པུ་ལུ་རྩོྱེ། ཉ་ཉ་ཉ་ཉ།
རྩ་པུ་མན་ལམ་རྩ་པུ་རྩ་པུ་མེ་རྩོྱེ་པུ་རྩོྱེ་པུ་རྩོྱེ་པུ། མན་ལུ་སམ་ཡུ་སངས་ལུ་

om pema sato samaya | manupalaya | pema sato
tenopa tishta dridho me bhava | sutokhayo me
bhava | supokhayo me bhava | anurakto me
bhava | sarva siddhi me prayaccha | sarva karma su
tsa me | tsittam shreyang | kuru hung | ha ha ha ha
ho | bhagavan | sarva tatagata pema ma me muntsa
pemi bhava maha samaya sato ah

༥ རབ་གནས་མི།

Rabne – Bitte an die Gottheiten, in den Bildnissen zu verweilen

ཨོཾ། འདིར་ནི་རྟེན་དང་ལྷན་ཅིག་རྩེ།

om, dir ni ten dang lhenchik tu

Om! Verweilt hier, vereint mit diesen Abbildungen und
Objekten,

ལམ་ཐོང་བ་བློ་དུ་བཞག་ནས་ཀླང་།

khorwa si du shyuk ne kyang

so lange Samsāra existiert;

ནད་མེད་ཆེ་དང་དབང་ལྷན་གྱི་དང་།

neme tse dang wangchuk dang

gewährt uns Gesundheit, langes Leben, Kraft und
Wohlstand

མཆོག་རྣམས་ལེགས་པར་སྦྱེལ་དུ་གསོལ་།

chok nam lekpar tsal du sol

und lasst alles äußerst Glück verheißend sein – darum
bitten wir!

ཨོྫེ་སུ་བླ་ཉི་ཐུ་བཞུ་ཡེ་སུ་རྩེ།

om supratita benza ye soha

Auflösung

ལྷ་རྣམས་རང་ལེམས་དབྱེར་མེད་ངང་།

lha nam rangsem yerme ngang

Die Gottheiten und mein eigener Geist verschmelzen
miteinander und werden eins:

མི་དམིགས་སྤྱོད་བྲལ་དབྱིངས་སུ་བཞག་།

mimik trödral ying su shyak

Frei von jedem Konzept oder Bezugspunkt ruhe ich im
Raum natürlicher Einfachheit.

རྗེས་སུ་བསྐྱོད་མེད་ཀྱིས་བརྗོད་བྱེད་།

Rezitiere Widmungen und Glück verheißende Gebete.

Die Ḍākinī-Geheimschrift: Die Methode, bei der Erde verwendet wird

ཐལ་ཤི་ཁྱད་པར་མདུན་པུང་། འབྱུང་བ་ས་ལ་བརྟེན་པ་ནི། གྲོ་གཤམ་གྱིང་ཤུན་གད་རྩེད་དང་།
ཤོག་གུ་གཙང་མར་རྒྱ་མཚལ་གྱིས། མཁའ་འགྲོའི་ཡིག་བྱུ་བདུན་འདི་བཀོད་།

Ein äußerst vortreffliches geschicktes Mittel, bei dem das Element Erde verwendet wird, besteht darin, die folgenden sieben Ḍākinī-Zeichen in zinnoberroter Tinte entweder auf Birkenrinde oder die Rinde eines anderen Baumes oder auf naturbelassenes, unbehandeltes Papier zu schreiben:

བཀྲ་ནས་མར་ཤིལ་སྒྲུ་ཡི།

ནད་དུ་དབྱ་ཐལ་མ་ལོག་འདུག། ཏེས་སེལ་སྒྲགས་ནྟམས་གཞུང་
ལྟར་དང་། ཏེན་ཏྲེང་བརྒྱ་ཙམ་རབ་གནས་བུ། ཏེན་གྱི་ཏྲེང་པོ་ཁམས་ལ་ཕྲ།

Rolle dies vom Anfang zum Ende hin auf und verarbeite es in einem Tsatsa, ohne es auf den Kopf zu stellen. Weihe es mit den Mantras der Tendrel Nyesel-Hauptpraxis und hundert Mantras der Essenz des abhängigen Entstehens. Verbirg es in einer Statue oder vergrabe es in der Erde.

Das Mantra der Essenz des abhängigen Entstehens

༥ ཨོཾ་ཡེ་དྲུག་རྟེན་ལྷན་སྐྱེ་རྟེན་ལྷན་སྐྱེ་གཏོ་བྱ་མ་དཀྱི། རྟེན་ལྷན་ཡོ་
ནི་རྟེན་ཡེ་མེ་སྐྱེ་རྟེན་ལྷན་སྐྱེ་མ་ཅེ་མ་ཅེ་སྐྱེ་རྟེན་

**om ye dharma hetu prabhava hetun teshan tatagato
hyavadat | teshan tsa yo nirodha evam vadi maha
shramana soha**

Alle Dharmas entstehen aus einer Ursache. Der
Tathāgata hat diese Ursache gelehrt. Auch das, was die
Ursache beendet, wurde vom großen Śramaṇa gelehrt.

Das Glück verheißende Gebet

ཐཱ་སྲི་ཀུན་གྱི་དཔལ་འབར་བ།

tashi kün gyi pal barwa

Wundervoller Glanz von allem Verheißungsvollen –

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་འཕགས་པའི་ཚོགས།

sangye chö dang pakpe tsok

Buddha, Dharma und edle Saṅgha,

ལྷ་མ་ཡི་དམ་མཁའ་འགྲོ་ཡིས།

lama yidam khandro yi

Lama, Yidam und Khandro –

ཕྱོགས་དུས་གནས་སྐབས་བདེ་ལེགས་སྟོར།

chok dü nekab delek tsol

gewährt Glück und Wohlergehen überall, im gesamten Raum und zu jeder Zeit!

ཨོ་སྐྱིད་སྤྱོད་མཁྱེན་ཡི།

om svasti siddham mangalam

ཅེས་བརྗོད་མེད་ག་སིལ་མ་འཐོར།

Streue Blütenblätter, während du dies rezitierst.

Rezitiere Widmungsgebete.

འགལ་རྒྱུན་ཐམས་ཅད་མེད་པར་གྱུར་ཅིག།

galkyen tamche mepar gyur chik

Mögen alle negativen Umstände aufhören zu existieren!

ག་ཡ་ན་ཐ་སུ་མེ་རུ་མེ་སུ་ནི་སུ་མུ་ནི་སུ་ར་ཨོ་ར་ལ་ར་མུ།

**ga ya na ta su me hu hu me su ni mu mu ni mu ra
dza ra sha ra ja**

རཏྭ་རཏྭ་ཤྱི་རཏྭ་ཀེ་རཏྭ་རྩོམ་རྩོམ་ལན་རྩོམ་རྩོམ་ཏེ་ཨོ་ཨོ་ཨོ་ཨོ་ཨོ་ཨོ་
ཨོ་ཨོ་ཨོ་

**ratna ratna shri ratna ketu radza dharma dharma
sarva dharma te dzayani dzayani hung hung bodhi
bodhi soha**

ནེས་པ་དབྱ་ཅན་ཆེན་མེད་བཀོད། མཐུག་ནས་ཡར་ཐིམ་ཏེན་ཏིང་གིས། རབ་གནས་བྱས་ཏེ་
རྒྱུད་ལ་བསྐོར། ཉེས་སེལ་དོན་རྒྱམས་འབྱུང་པར་འགྱུར།

*Schreibe oben Stehendes in Großbuchstaben aber ohne Zeichensetzung.
Dann rolle es vom Ende zum Anfang hin auf, segne es mit dem Mantra
der Essenz des abhängigen Entstehens und lass es in der Luft kreisen.
Dies wird das Ziel erfüllen, schädliche Umstände zu beseitigen.*

མན་དག་སྒྲིབ་པ་གཅིག་ཚུགས་པའི་མཚན་ལ་དང་། རྩོམ་པ་ལ་མཚན་ལ་དང་། རྩོམ་པ་ལ་མཚན་ལ་དང་།
བསྐྱེད་པ་དང་། མ་རྒྱུ་བྱ་བ་དག་གིས་བཞུགས་པའི་མཚན་ལ་དང་། རྩོམ་པ་ལ་མཚན་ལ་དང་། རྩོམ་པ་ལ་མཚན་ལ་དང་།

*Dieses Mengak, das alles in einer einzigen Essenz zusammenbringt, wurde
von der Gebieterin Kharchen Tsogyal erbeten, und von Dorje Dudjom.
Ich, der Mahaguru, habe es niedergeschrieben. Möge es in künftigen
Generationen Nutzen für das Dharma und die Wesen bringen!*

ས་མ་ཡེ། རྒྱ་རྒྱ་རྒྱ་ གཏེར་རྒྱ་ རྩལ་རྒྱ་ རེ་རྒྱ་ གསང་རྒྱ་ བད་མེས་
Samaya! Gya gya gya! Ter gya! Be gya! Zab gya! Sang gya! Da tim!

ལས་རབ་སྒྲིབ་པ་འེག་ཏེར་མཚན་ལ་དང་། རྩོམ་པ་ལ་མཚན་ལ་དང་། རྩོམ་པ་ལ་མཚན་ལ་དང་།

Das Terma von Lerab Lingpa.



Gedruckt anlässlich der glückverheißenden Gewährung der vollständigen
Tendrel Nyesel-Übertragungen durch Dzongsar Jamyang Khyentse
Rinpoche in Lerab Ling im Dezember 2025.