

ཨྲིམ་མེད་དེ་དྲུག་གི་རྩ་ཚིག་ཅེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

Die Wurzelverse zu den sechs Bardos

aus dem Terma von Karma Lingpa

ཀྱིམ་མེད་དེ་དྲུག་གི་རྩ་ཚིག་ཅེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

kye ma, dak la kye ne bar do char dü dir

Kyema! Nun, da mir der Bardo dieses Lebens dämmert,

ཚེ་ལ་ལོངས་མེད་ལེ་ལོ་སྤངས་བྱས་ནས་མེད།

tse la long me lelo pang che ne

will ich die Faulheit aufgeben, für die im Leben keine Zeit ist,

ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་མ་ཡིངས་ལམ་ལ་འཇུག་མེད།

tö sam gom sum ma yeng lam la juk

will unabgelenkt den Pfad von Studium, Nachdenken und Meditation betreten,

སྣང་སེམས་ལམ་བསྐྱོད་སྐྱེ་གསུམ་མཛོན་གྱུར་བྱེད།

nang sem lam long ku sum ngön gyur cha

die Wahrnehmungen und den Geist zum Pfad machen und die drei Kāyas verwirklichen.

མི་ལུས་ལན་གཅིག་ཐོབ་པའི་དུས་ཚོད་འདིར་མེད།

mi lü len chik tobpe dü tsö dir

Nun, da ich diesen menschlichen Körper glücklich erlangt habe,

ཡིངས་མ་ལམ་ལ་སྒྲོད་པའི་དུས་ཚོད་མིན།

yeng ma lam la döpe dü tsö min

bleibt keine Zeit, weiter der Ablenkung nachzuhängen.

ཀྱིམ་མེད་དེ་དྲུག་གི་རྩ་ཚིག་ཅེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

kye ma, dak la milam bardo char dü dir

Kyema! Nun, da mir der Bardo des Träumens dämmert,

གཏི་མུག་རོ་ཉལ་བག་མེད་སྤངས་བྱས་ནས་མེད།

timuk ro nyel bakme pang che ne

will ich den unachtsamen, Leichnam-gleichen Schlaf der Unwissenheit aufgeben

བྲན་པ་ཡིངས་མེད་གནས་ལྷགས་ངང་ལ་འཇོག་མེད།

drenpa yeng me neluk ngang la jok

und meinen Geist ohne Ablenkung in seinem natürlichen Zustand zur Ruhe kommen lassen;

མི་ལམ་བབུང་ནས་སྤྱལ་བསྐྱུར་འོད་གསལ་སྤྱངས།
milam zung ne trül gyur ösel jang

Träume als solche erkennend, will ich mich in Transformation und klarem Licht üben.

དུད་འགོ་བཞིན་དུ་ཉལ་བར་མ་བྱེད་ཅིག།
düdro zhin du nyelwar ma che chik

Ich sollte nicht einfach schlummern wie ein Tier,

གཉིད་དང་མངོན་སུམ་འབྲེས་པའི་ཉམས་ལེན་གཅེས།
nyi dang ngönsum drepe nyamlen che

sondern muss Schlaf mit Verwirklichung verbinden – das ist entscheidend.

ཀྱི་མ། བདག་ལ་བསམ་གཏན་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར།
kye ma, dak la samtan bardo char dü dir

Kyema! Nun, da mir der Bardo des Samādhi dämmert,

རྣམ་གཡེངས་འཁྲུལ་པའི་ཚོགས་རྣམས་སྤངས་བྱས་ནས།
nam yeng trülpe tsok nam pang che ne

will ich alle Formen von Ablenkung und Verblendung aufgeben

ཡེངས་མེད་འཛིན་མེད་མཐའ་བྲལ་ངང་ལ་འཛོག།
yeng me dzin me tadrel ngang la jok

und im grenzenlosen Zustand verweilen, der frei ist von Ablenkung und Greifen.

བསྐྱེད་ཚོགས་གཉིས་ལ་བརྟན་པ་ཐོབ་པར་བྱ།
kye dzok nyi la tenpa tobpar cha

Nachdem ich Stabilität in den zwei Stufen, Erzeugung und Vollendung, erlangt habe,

བྱ་བ་སྤངས་ནས་རྩེ་གཅིག་བསྐྱོམ་དུས་འདིར།
chawa pang ne tse chik gom dü dir

in diesem Moment eingerichteter Meditation, in dem ich Aktivität aufgegeben habe,

ཉོན་མོངས་འཁྲུལ་བའི་དབང་དུ་མ་བཏང་ཞིག།
nyön mong trülpe wang du ma tang zhik

darf ich nicht unter die Herrschaft von Negativität und Verblendung geraten.

ཀྱི་མ། བདག་ལ་འཆི་ཁ་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར།
kye ma, dak la chikha bardo char dü dir

Kyema! Nun, da mir der Bardo des Todes dämmert,

ཀུན་ལ་ཚགས་སེམས་ཞེན་འཛིན་སྤངས་བྱས་ནས།
kun la chak sem zhen dzin pang che ne
will ich alles Greifen, Sehnen und Anhaften aufgeben,

གདམས་ངག་གསལ་བའི་ངང་ལ་མ་ཡེངས་འཇུག།
dam ngak salwe ngang la ma yeng juk
will, unabgelenkt, in einen Zustand eintreten, in dem die Anweisungen klar sind,

རང་རིག་སྐྱེ་མེད་ནམ་མཁའི་དབྱིངས་སུ་འཕྲེ།
rang rik kye me namkhe ying su po
und mein eigenes Gewahrsein in die Sphäre des ungeborenen Raumes übertragen;

འདུས་བྱས་ཤིང་ལྷན་དང་བྲལ་ལ་ཁད།
düche sha trak lü dang dral la khe
nun, da ich im Begriff bin, diesen aus Fleisch und Blut zusammengesetzten Körper zu verlassen,

མི་ཏྟག་སྐྱུ་མ་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱ།
mi tak gyuma yinpar shepar cha
will ich ihn als vorübergehende Illusion erkennen.

ཀྱི་མ། བདག་ལ་ཚོས་ཉིད་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར།
kye ma, dak la chönyi bardo char dü dir
Kyema! Nun, da mir der Bardo der Dharmatā dämmert,

ཀུན་ལ་སྤངས་སྐྱོག་འཛིགས་སྤང་སྤངས་བྱས་ནས།
kun la ngang trak jik nang pang che ne
will ich alle Furcht und Panik aufgeben;

གང་ཤར་རང་སྤང་རིག་པར་ངོ་ཤེས་འཇུག།
gang shar rang nang rigpar ngo she juk
während ich alles, was erscheint, als den natürlichen Ausdruck des Gewahrseins erkenne,

བར་དོའི་སྤང་ཚུལ་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱ།
bardö nang tsul yinpar shepar cha
will ich es als die Entfaltungsweise dieses Bardo begreifen.

དོན་ཚེན་འགགས་ལ་བྱུག་པའི་དུས་ཤིག་འོང།
dön chen gak la tukpe dü shik ong
Nun, da ich diesen bedeutsamen, entscheidenden Punkt erreicht habe,

རང་སྣང་ཞི་བློའི་ཚོགས་ལ་མ་འཇིགས་ཤིག།

rang nang zhi trö tsok la ma jik shik

will ich diese natürlichen Manifestationen, die friedvollen und zornvollen Gottheiten, nicht fürchten.

ཀྱི་མ། བདག་ལ་སྲིད་པ་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར།

kye ma, dak la sipa bardo char dü dir

Kyema! Nun, da mir der Bardo des Werdens aufgeht,

འདུན་པ་ཕྱེ་གཅིག་སེམས་ལ་བབྱུང་བྱས་ནས།

dünpa tse chik sem la zung che ne

will ich meinen Geist mit einsgerichteter Entschlossenheit konzentrieren,

བབྱུང་པོ་ལས་ཀྱི་འཕྲོ་ལ་ནན་གྱིས་མཐུད།

zang po le kyi tro la nen gyi tü

will mich bemühen, die Resultate des guten Karma zu verlängern.

མངལ་སློབ་བགག་ནས་རུ་ལོག་དན་པར་བྱ།

ngal go gak ne ru lok drenpar cha

Den Eingang zur Geburt will ich verschließen und versuchen, nicht wiedergeboren zu werden.

སྟིང་རུས་དག་སྣང་དགོས་པའི་དུས་ཤིག་ཡིན།

nying rü dak nang göpe dü shik yin

Dies ist die Zeit, die Standhaftigkeit und reine Wahrnehmung erfordert;

མིག་སེར་སྟོངས་ལ་སླ་མ་ཡབ་ཡུམ་བསྟོམ།

mikser pong la lama yabyum gom

gib Eifersucht auf und meditiere auf den Meister und die Gefährtin.

འཆི་བ་འོང་སྟོམས་མེད་པའི་སློབ་རིང་པོ།

chiwa ong nyom mepe lo ringpo

Mit völlig abgelenktem Geist, des Todes Nahen nicht bedenkend,

དོན་མེད་ཚེ་འདིའི་བྱ་བ་བསྐྱབས་བསྐྱབས་ནས།

dön me tse di chawa drup drup ne

sich den sinnlosen Aktivitäten dieses Lebens hinzugeben

ད་རེས་སྟོང་ལོག་བྱས་ན་གིན་ཏུ་འཁྲུལ།

dare tong lok che na shintu trül

und dann mit leeren Händen heimzukehren, wäre völlige Verblendung;

དགོས་ངོ་ཤེས་པ་དམ་པའི་ལྷ་ཚོས་ཡིན།
gö ngo shepa dampe lha chö yin
erkenne, was notwendig ist: das heilige Dharma;

ད་ལྟ་ཉིད་དུ་ལྷ་ཚོས་མི་བྱེད་དམ།
data nyi du lha chö mi che dam
warum es nicht jetzt, in eben diesem Augenblick praktizieren?

གྲུབ་ཆེན་སྐྱེ་མའི་ཞལ་ནས་འདི་སྐད་གསུངས།
drupchen lame zhal ne di ke sung
Die großen verwirklichten Gurus haben gesagt:

སྐྱེ་མའི་གདམས་ངག་སེམས་ལ་མ་བཞག་ན།
lame damngak sem la ma zhak na
Wenn du die Anweisungen deines Meisters nicht im Sinn behältst,

རང་གིས་རང་ཉིད་བསྐྱེད་བར་མི་འགྱུར་རམ།
rang gi rang nyi luwar mi gyur ram
betrügst du dich dann nicht selbst?

བར་དོ་ཐོས་གོལ་གྱི་རྩ་ཚིག་འདི། འཁོར་བ་མ་སློངས་བར་དུ་མ་ཚོགས་སོ།
Mögen diese Wurzelverse aus dem Befreien durch Hören im Bardo Bestand haben, bis Samsāra selbst geleert ist.

| Englische Übersetzung Adam Pearcey 2016 unter Bezugnahme auf frühere Versionen, insbesondere die Fassung von Chögyam Trungpa Rinpoche und Francesca Fremantle. Deutsche Übersetzung Rigpa Übersetzung mit Ergänzungen von Erika Bachhuber und Karin Behrendt



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

ISSN 2753-4812

PDF document automatically generated on Wed Nov 22 16:09:10 2023 GMT from
<https://www.lotsawahouse.org/de/tibetan-masters/karma-lingpa/root-verses-six-bardos>



LOTSAWA HOUSE

DHARMA. ON THE HOUSE.