

༄། ཁེང་གའོང་མའི་སྐྱབ་ཐབས་བཞུགས་སོ། །

Singha-Mukha Praxis



Die Zufluchtnahme & die Erleuchtungsgeist-Entwicklung

སངས་རྒྱས་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །

Sangye Chödang Tsogyi Chognam la

Ich nehme Zuflucht an Buddha, Dharma und Sangha

བྱང་ཚུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚེ།

Changchub Bardu Dagni Kyabsu Che

Ich ehre euch, bis ich die Erleuchtung erlange

བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་ཚོགས་རྣམས་ཀྱིས། །

Daggi Djinsog Gyipä Sönam Kyi

Ich übe die Grosszügigkeit usw. sechs Perfektionen,

འགོ་ལ་ཕན་བྱེད་སངས་རྒྱས་སྐྱབ་པར་ཤོག།

Drola Phänchir Sangye Drubpar Shog

Ich setze diese alle Tätigkeiten, um alle fühlenden Lebewesen die Erleuchtung zu erlangen.

Aktuelle Praxis, die Göttin Visualisation

ཨོ་སྐ་རྣ་ལ་ལྷ་སྐྱེ་སའི་རྣམ་སྐ་རྣ་ལ་ལྷ་སྐྱེ་ཉིེ།

OM SVABHAWA SARWA DHARMA SHUDDHO HANG

(Reinigungsmantra)

སྟོང་པའི་དབྱིངས་སུ་རྩྱུ་ལས་སྲུང་འཁོར་ནང་། །

Tongpä Ingsu Hunglä Sungkhor Nang

Aus dem Leerheit Zustand des Phänomens, entsteht eine Hung Silbe, die formt einen Schutzkreis für uns,

ཨེ་ལས་ཚོས་འབྲུང་པད་ཉིད་དབྱགས་བལ་སྟེང་། །

Elä Chödjung Pányi Ugdral Teng

Aus der Silbe Eh entsteht ein Dreieck Kissen der Energie, einen Lotos, eines Sonnen-Kissen und einen frischen Leichnam,

རྩྱུ་ལས་རང་ཉིད་ཁམས་གསུམ་ཁྱབ་པའི་སྐུ། །

Hunglä Rangnyid Khamsum Khyabpä Ku

Aus Silbe Hung entsteht selbst als Dakini Singha Mukha, sie ist gross wie die Universe,

ཕྱི་ནང་གསང་བའི་མི་འཇུན་ཕྱོགས་ཀུན་འཛོམས། །

Chinang Sangwä Mithün Chogkün DJom

sie ist so mächtig, kann sich alle drei Arten Hindernisse der Aussen, Innen, Geheinis und alle schlechten Energie vernichten,

སྐུ་མདོག་ཚོན་མོ་ཞལ་གཅིག་ཕྱག་གཉིས་མ། །

Kudog Ngönmo Zhaltchig Chagnyi Ma

Sie hat einen blauen Körper, ein Gesicht und zwei Hände,

གྱི་ཚོད་ལ་འྲི་རྩས་པའི་རྒྱན་གྱིས་བརྒྱན། །

Dritö Khatram Rüpä Gyengi Gyen

In der rechten Hand hält sie einen spirituellen Messer, in der linke Hand hält sie einen Schädel und an ihrer rechten Schulter hält sie einen Dreizack,

གཡས་བསྐྱམ་གཡོན་བརྒྱང་མེ་དཔུང་སྟོང་ན་བཞུགས། །

Jekum Jonkyang Mepung Longna Zhug

Sie beugt ihre rechten Beine und hebt hoch bis Knie, die linke Beine streckt sich und berührt auf dem Boden,

སེང་གའོང་མཁའ་འགྲོའི་གཙོ་ལ་ཕྱག་འཚལ་བསྟོད། །
Sengdong Khadrö Tsola Chagtsal Lo

Ich vorbeuge mich vor Singha Mukha, Löwin Köpf Dakini,

འཁོར་ཚོགས་རྣལ་འབྱོར་མ་ནི་བྱེ་བས་བསྟོད། །
Khortsog Naldjor Mani Djewä Kor

Sie ist umgebend von zahllosen anderen Dakinis,

ཨོྲ་ཧཱ་ཀུང་ཞེ་ཀུསུང་ཐུག་དོར་ཇེ། །
Om Aa Hung Zhe Kusung Thug Dorje

An ihrer Stirn, Hals und Herz Chakras, sind von drei Silben OM, Aa, HUNG platziert,

མི་བསྟོད་དབུ་བརྒྱན་དམ་ཡེ་དབྱེར་མེད་འདྲེས། །
Mikyö Ugyen Damje Ermä Dre

An ihrem Scheitel ist von Buddha Akchobhya gekrönt,

མཚོན་པའི་ལྷོན་དང་བསྟོད་དབྱངས་རྒྱ་མཚོས་མཚོད། །
Chöpä Trindang Töjang Gyatsö Chö

Ich manifestiere viele Opfergabe von meinem Herz und offeriere die Göttin und mit vielen Opfergabe wie Musik und Essbaren und Dufte usw.,

Das Mantra wie viel möglich rezitieren:

ཨཱ ཀཱ སཱ མཱ རཱ ཙཱ འཱ ཤཱ དཱ རཱ སཱ མཱ རཱ རཱ འཱ ཕཱ བཱཎ།
A Ka Sa Ma Ra Tsa Sha Da Ra Sa Ma Ra Ja Phat
བཅས་སྟོང་པོ་བརྒྱ་ལྔ་ཉེར་གཅིག་སོགས་བརྒྱས། །

(So, kann man die Essen-Mantra Sieben, Ein und Zwanzig und Hundret Acht rezitieren.)

རང་གི་ལག་གཉིས་རིལ་ནི། །
Ranggyi Lagnyi Ramle Ni

Jetzt in eigenen Händen Flächen

ཉེ་མའི་དགྲིལ་འཁོར་གྱུ་གསུམ་འབར། །
Nyimä Kyilkhör Drusum Bar

Visualisiere ich zwei brennende dreieckige Sonnenscheiben

ཚ་འོད་མདངས་ལྷན་བཅས་པའི་བར། །

Tsawö Dangden Dabpä bar

Welche ist so heiss und stark, visualisiere ich wähen der Hände-Klatsche
(am Ende der Sätze klatscht man die Hände drei Mal zusammen)

གདོན་བགོགས་འབྱུང་པོ་བྱེ་མ་རྣམས། །

Döngeg Djungpo Djema Nam

Alle die schlechten Beeinflusse, wie Dämon, Hindernisse-Bringer, Geister und
Schwarz Magier,

གཟུགས་སྤང་ཐལ་བས་བསྐྱོད་པར་འགྱུར། །

Zugphung Thalwä Lagpar Gyur

Werden vernichten und komplett zerstört bis zur Asche,

Hier die Hände bei der Herzebene zusammenfalten

ན་མོ། རྗེ་བཙུན་ཅེ་བ་དང་བརྒྱད་པར་བཅས་པའི་དབལ་ལྷན་སྐྱ་མ་དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་བཀའ་བདེན་པ་དང་། །

Namo, Djetsun Tsawa Dang Gyüpar Tschäpä Palden Lama Dampa Namkyi
Kadenpa Dang

Namo! ich vorbeuge mich vor alle Heiligen, weiss ich und glaube an eurer
wahrhaften Aussage, wie der wahrhaften Aussage des Wurzel Lamas und derer
Linie,

སངས་རྒྱས་ཀྱི་བཀའ་བདེན་པ་ལྷོ་། །

Sanggyä Kyi Kadenpa Dang

Die Wahre-Natur der Sprache des Buddhas enthält Wahrhafte Kraft

ཚོས་ཀྱི་། དགོ་འདུན་། །

Chökyi Kadenpa Dan, Gedün Gyi Kadenpa Dang

Die Wahre-Natur der Lehre des Dharmas enthält die Wahrhafte Kraft und die
Wahre-Natur der Sprache der Mönchsgemeinschaft enthält wahrhafte Kraft
oder die Wahre-Natur der Sprache der spirituellen Gemeinschaft enthält
wahrhafte Kraft,

མཁའ་འགྲོ་མ་སེང་གོ་གདོང་པ་ཅན་ལ་འཁོར་འཇིག་རྟེན་དང་འཇིག་རྟེན་ལས་འདས་པའི་མཁའ་འགྲོ་མ་བྱེ་བ་འབྱམ་གྱིས་བསྐོར་བ་རྣམས་ཀྱི་བཀའ་ལྷོ་། །

Khadroma Senge Dongpa Tschänla Khor Djigten Dang Djigten Lä Dä Pä
 Khadroma Djewa Bumgyi Korwa Namkyi Denpa Dang
 Der Zustand der Dakini Singha Mukha mit alle anderen zahllosen weiblichen
 Dakinis und derer Sprache und Präsenz besitzen Kräfte,

བདེན་པ་ཚེན་པོའི་བྱིན་གྱིས་བསྐྱབས་ཀྱི་བདག་ཅག་དཔོན་སློབ་ཡོན་མཚོན་འཁོར་དང་བཅས་པ་རྣམས་ལ་གཞོན་ཅིང་འཚོ་བའི་དགུ་བགོགས་གདུག་པ་
 ཅན་ཐམས་ཅད་དང་།

Denpa Chenpö Djingyi Labkyi, Dagtschag Pönlob Jönchö Khordang Tschäpa
 Namla Nötsching Tsewä Drageg Dugpatschän Thamtschä Dang

Alle diese Wahrheitsphänomene, wahrnehme ich heute und segne und schütze
 mich und meine Familie und Freundeskreis von allen Arten der bösen Energien,
 feindselige Energien und Hindernisse, die uns schädlich und störrisch sind,

ནད་རིམས་དང་། ཡམ་ནད་དང་། ཟླ་བརྒྱད་འབྱུང་པོའི་གཞོན་པ་དང་། མི་ལམ་ངན་པ་དང་། མཚན་མ་ངན་པ་དང་། ལྷས་ངན་པ་དང་། ལོ་སྟོག
 ཟླ་སྟོག འག་སྟོག ཆགས་ཆེ་ཉམས་ང་བྱད་ལ་ཚོད་གཏོང་ལ་སོགས་པ་མདོར་ན་མི་མཐུན་པའི་ཕྱོགས་ཐམས་ཅད་བསྐྱོག་པར་གྱུར་ཅིག

Närim Dang, Yamnä Dang, Degyā Djungpö Nöpa Dang, Milam Ngyenpa Dang,
 Tsenma Ngyenpa Dang, Tä Ngyenpa Dang, Lokeg, Dakeg, Zhagkeg, Chagche
 Nyamnga, Djekha Bötong, Lasogpa, Dorna, Mithünpä, Chog Thamtschä,

Zum Beispiel die Krankheit erregende Einflüsse, die Ansteckende Krankheit, die
 schlechte Einflüsse der acht Arten weltlichen Gottheiten, die Alpträume, die
 schlechtes Zeichen, die schlechten Signalen, die Hindernisse des Jahres,
 Monates und Tages, die schlechte Errechnisse, Niederlage, Schwarz-Magie und
 schlechte Beeinflüsse usw. die die mich stören und gegen mich eingerichtete
 alle schlechten Energien, von heute ab, geh weg und ich eliminiere euch alle!

Abschliessen hier mit diesen drei Worten:

ཞེ་བར་གྱུར་ཅིག རབ་ཏུ་ཞེ་བར་གྱུར་ཅིག

Dogpar Gyurtschig, Zhiwar Gyurtschig, Rabtu Zhiwar Gyur Tschig

*(Hier gleichzeitig mit der Satz Dogpar Gyurtschig...usw. drei Male die Hände
 stark klatschen)*

*(Und diese mittlerer Teil der Sadhana drei Mal wiederholen, z.B. Namo DJetsün
 Tsawa Dang.....und drei Mal Hände klatschen, usw. dadurch die alle Bösen weg
 geschmissen zu werden)*

Lobpreis der Dakini Singha-Mukha

ཁྲོ་མོ་འབར་བའི་ཚྲིག་སྐྱོན་ལྟོགས་ཀྱིས། །

Tromo Barwä Tsognam Kyi

Die Kraft der Singha Mukha und ihrer Entourage,

དག་བཞག་གཞོན་ཕྱེད་ཐམས་ཅད་ཀྱི། །

Drageg Nödjä Thamtschä Kyi

Alle die Böse und Hindernisse

ལྷས་ངག་ཐལ་བའི་རྩལ་དུ་བཟོག། །

Lungag Thalwä Duldu Log

Werden komplett vernichtet bis zur Asche

རྣམ་ཤེས་ཚོས་ཀྱི་དབྱིངས་སུ་རྒྱོལ། །

Namshe Chökyi Ingsu Drol

Ich übertrage ihre Bewusstseine in die Sphäre der Wahre Natur oder in die
Paradiese,

Ende der Sadhana, der Wunschgebet

ཁྱོད་ཀྱི་རིགས་ལྷགས་བརྒྱས་བའི་མཐུས། །

Kyökyi Rigngag Däpä Thü

Durch diese Sadhana-Praxis wünsche ich mir,

གཞོན་ཕྱེད་མ་ལུས་ཞི་བ་དང་། །

Nödje Malü Zhiwa Dang

lass alle schlechte Energien verschwinden,

ཅི་བསམ་ཡིད་བཞིན་འགྲུབ་པ་དང་། །

Tschisam Jizhin Drubpa Dang

lass alle unserer Wünsche erfüllt,

བཤད་རྒྱུ་བརྟན་པ་རྒྱས་པར་མཛོད། །

Shedrup Tenpa Gyepar Zöd

Und die Ruhe und Freude im Leben beherrscht,

Botschaft der Buddhas-lehre in der Welt verbreitet und es nützlich für alle fühlenden Lebewesen wird.

Widmung

དགེ་བ་དེ་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག །

Gewa Diji Nyurdu Dag

Was ich verdiene durch diese Sadhana,

སེང་གའོང་མཁའ་འགོ་སྐྱབ་འགྱུར་ནས། །

Sengdong Khadro Drubgyur Ne

Möge ich alle Lebewesen, den Zustand der Löwe-Kopf-Dakini erlangt,

འགོ་བ་གཅིག་ཀྱང་མ་ལུས་པ། །

Drowa Tschigkyang Malü Pa

nicht einziges Lebewesen in der samsarischen Welt zu kreisen müssen

དེ་ཡིས་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག །

Deji Sala Göpar Shog

Einschliesslich möge ich alle fühlenden Lebewesen Die Buddha-Natur erlangt

Auf Deutsch übersetzt und transliteriert von Odipema