



GEISTESTRAINING: DIE ZWEIUNDSIEBZIG ERMAHNUNGEN

von Kharak Gomchung

KAGYU MONLAM INTERNATIONAL

ন্ন'ৰ'ৰ্ম্বৰ্ম'ন'শ্ৰুশ্'ন্ৰ্ৰ্জন'ৰ্ম্ৰা ৷ Ich verbeuge mich vor den Gurus.

प्रिल.श्रट्र.श्रंश्वरात्मान्त्रम् स्थान्त्रात्मा । पार्श्वमान्त्री-मेंब्र-टी.पर्श्वम्बर्धना-पार्श्वमा । पार्श्वमान्त्री-मेंब्र-टी.पर्श्वम्बर-श्रं-पार्श्वमा । पर्श्वमान्त्री-मेंब्र-टी.पर्श्वम्बर-श्रं-पार्श्वमा । पर्श्वमान्त्री-संश्वर्थाः पर्श्वम्बर-श्रं-पार्श्वमा ।

Kostbares Juwel und spiritueller Freund,
Yidam Gottheiten und drei Juwelen
Ich ersuche Euch, seid mein Kronjuwel!
Während ihr das Ornament meiner Krone seid,
Schaut auf meinen schamlosen Geist.

(1)

स्वान्त्रीयः क्रियः क्रियः स्वान्त्र। ।

प्रियः स्वान्त्रीयः क्रियः स्वान्त्राः ।

प्रियः स्वान्त्रीयः क्रियः स्वान्त्राः ।

स्वान्त्रीयः स्वान्त्रीयः क्रियः स्वान्त्राः ।

स्वान्त्रीयः स्वान्त्रीयः क्रियः स्वान्त्राः ।

स्वान्त्रीयः स्वान्त्रीयः क्रियः स्वान्त्राः ।

Falschen Praktizierenden denen der Dharma fehlt Und deren Beweggründe schamlose, falsche Gedanken sind, Gebe ich Ratschläge als Gegenmittel. Dies wird Euch lange helfen, so hört zu!

(2)

Wenn ich dabei deine Fehler nicht offenbare, Wirst du es nicht verstehen, du Trottel. Wenn du liebevollem Ratschlag nicht zuhörst, Wird es dir immer übler ergehen.

(3)

चिव्य.ज.लेब.धी.च.कु.खट.।। रट.चीय.खेब.ग्रीय.ईच.चरीय.चश्चेटा। रूव.कु.जय.टव.श्चेट.तय.जय।। व्यूट.ग्री.ट.केपु.ईच.चर्चजा.ग्रेथा। All deine gegenwärtigen Leiden erscheinen, Weil du in früheren Leben Unrecht getan hast. Es ist dein eigener Fehler; sei bereit Härten zu ertragen. Sei nicht hochnäsig.

(4)

चट-वीट-ग्र्चिश्य,थी-विट-श्वालटा। विट-जाचट्याट्याच्या। इंट-जाचट्याट्याच्या। इंट्यियाच्याच्याच्या। ट-क्षेत्यःचट्र-ट्र-क्ष्याःच्या।

Alles Leid und alle Freude der Gegenwart Sind von früherem Karma abhängig. Du hast also keine Wahl. Was immer passiert, mach es zum Freund.

(5)

Die Freuden dieses Lebens sind flüchtig, Wenn du dauerhaftes Glück haben möchtest, Musst du bereitwillig all die kleinen Leiden Dieses Lebens akzeptieren.

(6)

Sogar die kleinsten gegenwärtigen Schmerzen Können die Leiden durch vergangene Taten erschöpfen Und werden zu Freuden in der Zukunft, Darum kultiviere Freude dem Leiden gegenüber.

(7)

Widrigkeiten sind spirituelle Freunde.

Hindernisse inspirieren spirituelle Praxis.

Leiden ist der Besen der Untaten.

Reg dich nicht auf oder sieh sie als Unglück an.

(8)

द्वात्यः ञ्चन्द्वः त्यः त्वा । पश्चेतः प्राप्तः पश्चेतः प्राप्तः व्यव्याः प्राप्तेत।। पश्चेतः प्राप्तः पश्चेतः प्राप्तः व्यव्याः प्राप्तेत।। द्वार्यः श्चेतः प्राप्तः व्यव्याः प्राप्तेत।। द्वार्यः श्चेतः प्राप्तः व्यव्याः प्राप्तेत।।

Ruhm ist Maras Schmeichelei.
Respekt ist das Lasso der Fesseln.
Ein glückliches Los ist eine Blockade für spirituelle Praxis.
Halte Gift nicht für Medizin.

(9)

Wenn du die Ideen, die du projizierst, nicht durchschneidest, Wirst du was immer du auch tust, nie glücklich sein. Für jene, die ihre Projektionen durchschauen, Erscheint Unglück als Freund.

(10)

Wenn du dich nicht deines eigenen Geistes schämst, Ist der Tadel anderer eine Illusion. Höre nicht auf die Worte der anderen Sondern sei dein eigener Richter.

(11)

Baue dich in diesem Leben nicht auf, Indem du Dharma benutzt um gegen den Dharma zu handeln Und damit vortäuschst, als wäre es Dharma. Verbanne das Weltliche aus deinem Geist.



क्टें ति दि है व माण्या पर्या द व स्वर्ग प्रमाणि स्वरंग स

Von diesen beiden: Ruhm und reiche Fülle in diesem Leben
Und dem Dharma, der im nächsten Leben hilft,
Mache nicht einfach, was dir einfällt
Oder was immer dich ablenkt.
Praktiziere definitiv den Dharma für das nächste.



त्त्रः मुक्षः त्रिंतः त्यकः नृगीवः यः स्रेत्।।

यत्रः प्रेतः त्यवः कः स्रानः यत्रः स्रिनः यत्र।।

तत्रः प्रेतः त्यवः कः स्रुत्यः स्रिनः स्रानः।।

तत्रः प्रेतः त्यवः कः स्रुत्यः स्रिनः स्रानः।।

Nichts ist seltener als Anhänger mit Glauben und Respekt.
Nichts ist schlechter als ein Schurke als Führer.
Handle nicht wie ein großes Tier, von allen bewundert;
Begreife die genügsamen Aspekte der Demut.

(14)

स्वा.ट्र्वा.पवीष.श्रुष्ठायाःपविषाःप्राःखटः।। पश्चटःष्ठायाःस्वे स्वायाविषःप्रया। प्राचीःश्चेष्ठ्रायायाविषःप्रया। विष्ठाःष्ठाःस्वे स्वाययाःष्ठाः।।

Du bist der Niedrigste der Welt. Neidisch und konkurrierend zu sein gegenüber anderen mit Verdienst, Während du dich nicht deiner eigenen Fehler schämst, Ist ein Fehler.

(15)

श्चर्यायात्र्याः स्वीत्रः व्याची स्वीत्रः व्याची स्वीत्रः व्याच्याः स्वीत्रः स्वीतः स्वतः स्वीतः स्वीतः स्वतः स्वतः स्वतः स्वतः स्वतः स्वतः स्वत

Ohne aus tiefstem Inneren umzukehren Nach Erscheinungen – Sinnesobjekten – zu gelüsten. Führe Laien nicht hinters Licht, Indem du den Wunsch ehrwürdig zu sein vortäuschst.



ब्राह्म प्रति स् मुत्य अ के जिस् । । व्राह्म प्रति स्वायः वित्र प्रति । व्राह्म प्रति स्वायः वित्र प्रति । व्राह्म प्रति स्वायः वि । । व्याप्ति स्वायः वित्र स्वायः वि । ।

Bevor du nicht in deinem eigenen Geist überzeugt bist Von dem was Buddha in den Sutren und den Tantras lehrte, Sei nicht stolz und mach dir nichts vor, Indem du an Terminologien und Worten haftest.



Seit anfangsloser Zeit verwurzelt Können falsche Vorstellungen nicht auf einmal abgelegt werden. Erwarte Vortrefflichkeit nicht zu früh – Entwickle deinen Geist stufenweise.

(18)

क्ष्यःशुःतर्भेःत्रयः स्रायः भिषाः धरः।। यात्रयः तर्देनः क्षेत्रः याच्चेनः याद्यया। त्यात्रः तर्देनः क्षेत्रः याच्चेनः याद्यया। त्यात्रः स्रायः स्

Studieren um wettzueifern,
Ein Lehrer sein wegen des Ruhmes,
Mit Stolz zu sprechen in dem Wunsch gelehrt zu sein,
Bedenke — können diese drei Dharma werden?

(19)

Es hat keinen Nutzen andere zu lehren, Was nicht in deinem eigenen Geist gewachsen ist. Du solltest dich deiner schämen, Also verkaufe den wahren Dharma nicht für Gewinn.



ल.कट.क्रीच.औट.बा.कु.लट.।। चावय.जा.भ्री.क्ष्यायक्र्याताला। क्रूयाचम्चेट.बु.स्चायाच्यातालया। भ्री.चेयाचीट्राच्यायाक्रीयाच्या।

Nicht wirklich Überdruss mit der Welt empfindend, Hältst du die acht Angelegenheiten in deinem Herzen Und täuschst anderen Entsagung vor.

Nörgele nicht so viel.



Dein Mundwerk hat großen Glauben, innen hast du wenig. Während du denkst, du wirst etwas machen, bist du alt geworden. Du fängst schnell an, reifst aber langsam. Meditiere darüber, wie du dir selbst gegenüber Abscheu empfindest.

(22)

ये.ल्..स्य प्रत्य क्र. त.क्र. । मलव में भें व क्. त.या क्र. त. त.वेव .ल्. वा । स्राया स्वाप्त क्. में व .ल्. स्याप्त मा । स्याप्त क्. भें व .ल्. स्याप्त क्. त.क्. या । स्याप्त क्. स्वाप्त क्. त.क्. या ।

Genauso wie die Natur von Feuer heiß ist, So ist die Natur der Wesen Fehler zu haben. Anstatt die Fehler anderer wahrzunehmen, Bedenke deine eigenen und höre damit auf.

(23)

Das Verhalten eines Mahayana Gurus Mag nach Außen hin nicht gut aussehen, Aber du kennst seine innersten Gedanken nicht, Darum denke nicht über die Fehler des Guru nach.



Jeder Gedanke in deinem Geist ist klar und unverdeckt Gegenüber der Weisheit der Buddhas. Lasse schlechte Gedanken, die deine Yidam Gottheit beleidigen würden, Nicht deinen Geist aufwühlen.



Genauso wie Sehende unter Blinden, Sehen Buddhas und Bodhisattvas Immer mit ungehinderter Sicht. Handle nicht schlecht im Privaten.

(26)

युरुवास्तरः वेश्वयः श्वः स्ट्रायः विवासः ।।
स्ट्रियः व्रवः स्वरः व्रवः व्रेड्स्यः स्वरः स्वरः।।
स्वरः स्वरः स्वरः व्रवः व्रेड्स्यः स्वरः स्वरः।।
स्वरः स्वरः स्वरः स्वरः स्वरः स्वरः स्वरः स्वरः।।
स्वरं स्वरः स्वरः स्वरः स्वरः स्वरः स्वरः स्वरः स्वरः।।

Gewöhnliche Wesen sind schwer zu befriedigen.

Aufgrund von Vertrautheit sehen sie anstatt deiner Qualitäten,

Deine Fehler und kritisieren dich.

Praktiziere in Abgeschiedenheit.

(27)

क्रें.पट्टीय.स.स.सी.स.चीय.ची।। वे.पवि.झ.लम.सस्य ४८८.भीय।। सर्मेय.स्.मेय्य ४८८.भीय।। पड्टील.स्.मेर्टालं Alle Eltern, Kinder, Nichten und Neffen, Cousins und Angehörige in diesem Leben, Sind wie Reisende, die in einem Gasthaus an- und abreisen. Fühle dich in deinem eigenen Geist nicht zugehörig.

(28)

म्न स्वार्थः म्लान स्वार्थः स्वर्थः स्वार्थः स्वार्थः स्वर्थः स्वर्यः स्वर्थः स्वर्थः स्वर्थः स्वर्यः स्वर्यः स्वर्थः स्वर्थः स्वर्थः स्वर्यः स्वर्थः स्वर्थः स्वर्यः स्वर्यः स्वर्यः स्वर्थः स्वर्यः स्

Wenn du mit leeren Händen und nackt weggehst, Wenn auch arm, wirst du trotzdem noch Dinge zurücklassen. Sammle keine Dinge an durch falsches Handeln. Aus tiefstem Inneren heraus verpflichte dich dem Betteln.

(29)

त्त्वाः वीकाः त्र्र्चेवाकाः स्तिः स्वायः र्श्वेतु। । वात्त्वः त्रः र्श्वेतः त्त्रायः स्वायः स्वायः । त्र्वः स्वेतः स्वायः स्वायः स्वायः स्वायः स्वायः । त्रेवः स्वायः स्वायः स्वायः स्वायः स्वायः स्वायः स्वायः । । Du hast keine Macht, um für immer In den hohen Häusern, die du baust, zu bleiben, Darum führe keine unsinnigen Bauarbeiten aus. Bleibe in Bergeinsiedeleien.



(本) を できる。(本) を できる。(本) を できる。(本) を できる。(本) を できる。(本) を できる。(な) を できる。(な

Wenn Ledige heiraten,
Werden Kinder, die sie nicht brauchen, geboren;
Sie werden zu schamlosen Bettlern werden.
Hör nicht auf den schlechten Ratschlag dich zu vermählen.



स्वयाः मुक्षास्त्र त्य्र्यः त्य्र्यः स्थाः । । त्यक्षः मुक्षाः मुक्षः द्य्यं क्षः सः स्थाः । स्वयः मुक्षः मुक्षः द्य्यं क्षः सः स्थाः । स्वयः मुक्षः स्वयः स्वयः स्वयः सः स्थाः । Große Wesen, die frei von Anhaftung sind, Brauchen keine Karmamudra. Wenn der Geist vermischt ist mit Verlangen Wird dich die Mudra in niedere Bereiche führen.

(32)

यीयः सूचः इंधः शे. श्रेच्या श्रेचः श्रेचः म्या । र्याः श्रदः इतः यावयः शः श्रूष्यया। प्याः श्रदः इतः यावयः शः श्रूष्यया। भूषाः श्रुदः इतः यावयः शः श्रूष्यया।

Richte dich nicht nach den schlechten Beispielen niederer Menschen, Der Ursache für nicht dharmisches Verhalten. Erkenne stattdessen, dass sie Mitgefühl verdienen Und folge den Fußstapfen der Mahasiddhas.

(33)

चनेकामनेकार्याम्यान्य स्था । विष्याम्चेकार्म्य स्था प्रमानिकार्य स्था । विष्याम्चेकार्म्य स्था प्रमानिकार्य स्था । विष्याम्चेकार्म्य स्था । Gib geschickt negative Freunde auf. Folge hochstehenden spirituellen Freunden Mit Wissen und ehrwürdigen Qualitäten, Die dieser Welt entsagt haben.



च्या स्वाया स्वया स्वया स्वया स्वाया स्वया स्व

Wie mit einem wunscherfüllenden Juwel Kommt der Segen durch deinen respektvollen Geist. Habe glühende Hingabe zu den Gottheiten, Gurus und den Drei Juwelen.



श्चीय.ता.श्चीय.ताच्या.श्चीय.ताच्या । ह्या.श्चा.यश्चीय.ताच्या.ता । या.यावव. द्यो. तावे. तावेया. तावा । या.यावव. द्यो. तावेया. त्या । या.या.या.या.व्या.या.व्या.या.वा । Die Führer, die spirituellen Freunde, Zeigen dir den unfehlbaren Weg. Mache die Instruktionen, die sie dich gelehrt haben, Zum Herzen deiner Praxis.



चार्ष्य-तपु-देश-व्यःश्रीयक्ष-भुचा-लटः।। शु-भूष-मु-श्रूका-दट-चिक-च।। भू-मूं-भूष-प्रचिक्ष-तप्-श्रूक्ष-श्रूद-का।

Indem du mit Intelligenz Die Körbe von Buddhas Lehren studierst, Befreie dich von Unwissen und Zweifel. Studiere während du noch jung bist.



Falls du nicht von einem spirituellen Freund umsorgt wirst,
Ist dein unreiner Geist vergesslich
Wie ein schäbiger Topf, der vom Boden her leckt.
Behüte ihn, indem du über das, was du gehört hast, nachdenkst.

(38)

Mit all deiner Kraft
Halte ohne jeglichen Makel
Das kostbare Training in Disziplin rein –
Die Ursache für das Erlangen eines kostbaren Menschenkörpers.

(39)

कट.रट.रीर.जुर.सूट्य.चुरा.पट्सी। वेयात्तायश्वराध्यात्र्यात्त्र्यीत् भ्रावयायश्वराध्यात्र्यात्र्यात्र्याः वेयात्तायस्यात्र्यात्य्याः Sie erregen den Geist und schaden dem Körper, Sie sind verdammt von den Gelehrten und Ehrwürdigen, Sie sind die Ursache allen Übels: Entsage Alkohol und Sex.

(40)

Wenn du den Frauen unter deinen Schülern Zu sehr helfen willst, Kann Begierde, maskiert als Mitgefühl, Hindernisse für den Dharma erzeugen.

(41)

यद्यात्यः स्त्रुत्यः तक्षुतः क्षेतः स्त्री। वहिष्यसः द्याः त्यः तक्ष्यसः सः त्या। यहेष्यसः द्याः त्यः तक्ष्यसः सः त्या। यहेष्यसः द्याः तक्ष्यः क्षुतः क्षेतः स्त्री। Um die feindlichen störenden Gefühle, Die dir Leiden bringen, zu besiegen, Sei nicht ängstlich oder entmutigt. Erzeuge den Stolz der Selbstsicherheit.

(42)

श्चर्त्रत्रेष्यायत्यः महरःश्चितः स्वा । क्ष्यः ग्रीः न्यायः स्वयः स्वयः स्वयः । क्ष्यः ग्रीः न्यायः स्वयः स्वयः । विस्तित्वेतः स्वयः स्वयः स्वयः । विस्तित्वेतः स्वयः स्वयः स्वयः स्वयः ।

Genauso wie Blutlassen und Brennen Heilmittel sind für innere Krankheiten, Ist die ernsthafte Entsagung im Dharma ein Mittel, Um die Leiden der niederen Bereiche zu heilen. Sei nicht zu zimperlich und ängstlich.

(43)

त्र्तिः हुम् त्र्यात्र्वातः त्रिः त्रः धाः । त्रमः मीक्षः त्र्येत्रः ग्रीः हुमः त्रस्यः त्या । त्रमः मीक्षः त्रस्यः त्रिः त्रः श्रीः हुकः व। । त्रस्तिः हुमः तस्यः त्रिः त्रः धाः । Wenn du nicht in der Lage bist Diese gegenwärtigen Leiden zu ertragen, Ist deine Hoffnung, die Leiden der drei niederen Bereiche Zu ertragen, eine Täuschung.

(44)

चन्न'नी'ड्युंन'स'त्नि'त्न'धिया। यन्य'ज्ञय'हेन'हेन'ये'त्वा। यन्य'ज्ञय'हेन'तु'ये'यं'धा। यन्य'ये'ड्युंन'स्तित्वा'यं'खन्।।

Wenn du auf Grund deines jetzigen Verhaltens Keinen kostbaren Menschenkörper erlangst, Ist die große Hoffnung auf Aussicht Buddhaschaft zu erlangen Ein Irrtum.

(45)

न्यात्र्रें स्थात्र्याः स्वार्थाः स्वर्थाः स्वर्थाः स्वर्ये स्वर्ये स्वर्थाः स्वर्ये स्वर्ये स्वर्ये स्वर

Du hast das, was schwer zu erlangen ist, erlangt,
Den kostbaren Menschenkörper mit Muße und Ressourcen.
Lass nicht zu, dass das was du hast, verschwindet –
Kultiviere die immerwährende Ernte.

(46)

प्रथास्याः वाष्ट्राचाः स्वास्ताः व्याः व

Meditiere darauf, dich an den tugendhaften Taten Anderer zu erfreuen. Wenn du den Impuls hast das zu tun, Was du nicht tun solltest, halte die Bewegungen deines Körpers Und deiner Sprache im Zaum.

(47)

Sie ist der Ursprung aller höchsten und allgemeinen Siddhi, Sie vertreibt deine eigenen und die Hindernisse der anderen, Strenge dich ohne Zweifel an, Die Yidam Gottheit zu praktizieren.



द्व-तपु-घ्य-तथ-प्रचिट-ख्य-ख्ट-।। द्व-क्ष-पपु-ख्य-प्रच्य-क्ष-प्रच्य-चीय। द्व-क्ष-पपु-ख्य-प्रच्य-प्रच्या-प्रच्या। अत्रय-जी-श्व-प्रच्य-प्रच्या-ध्य-गीय।

Sobald der trunkene Elefant des Geistes Von falschen Objekten weggezerrt wurde, Wird die Sturmböe der störenden Gefühle tosen, Darum halte ihn mit dem Seil der Achtsamkeit.



म्ब्राचा क्रिया विक्राचित्र मित्र म

Es ist schwierig für ein Haus mit den niedrigen Wänden Von Worten und Zuhören Den Armeen der Geistesgifte Stand zu halten. Um den Turm der Überzeugung zu bauen, Strebe hart in Kontemplation und Meditation.

(50)

Befreie dich mit dem menschlichen Boot Von dem großen Leidensfluss. Solch ein Boot ist schwer wiederzuerlangen. Jetzt wo du es hast, sei nicht faul.



त्यीताश्चाम् स्वास्त्रम् स्वस्त्रम् । । वड्डियात्पद्ग्याद्वेत्रम् स्वस्त्रम् स्वस्त्रम् । । पञ्चतात्पद्ग्याद्वेत्रम् स्वस्त्रम् । । पञ्चतात्रम् । । Was erbaut wurde, fällt zusammen,
Was angesammelt wurde, wird zurückgelassen.
Du wirst deine nahen Verwandten verlassen
Und ganz allein gehen, wer weiß wohin –
Ein Reisender sollte nicht zu viel planen.

(52)

ब्रा-तक्ष-क्ष्र्न-ध्रते का क्ष्र्याका अन्।। तक्ष-ते का ने न्यान क्ष्रिया के क्ष्रा ने न्यान क्ष्रिया के क्ष्रा ने न्यान क्ष्रिया के क्ष्रा ने न्यान क्ष्रिया के क्ष्रिय के क

Es gibt keinen Ort, an dem du bleiben kannst, ohne zu sterben.

Der Tod ist sicher und wird bald kommen.

Nichts kann dir helfen wenn du stirbst.

Habe immer ein Gefühl von Dringlichkeit.

(53)

Jetzt hast du die Wahl zwischen
Den anhaltenden Freuden der höheren Bereiche
Und den Leiden der niederen Bereiche.
Denke ernsthaft darüber nach.



त्यः स्व. क्र्याः सः क्र्र्स्यः भ्रियाः खरः ।। स्व. श्र्यः क्र्याः तक्ष्यः त्यवः त्यते । अ. च्रिवः त्यवः श्र्यायः त्यवः त्यते । त्या। । याज्ञः क्र्याः च्याः विषः त्रः ह्या।

Gemeine Taten wie Betrug, Täuschung,
Betrügen, Lügen und zu nehmen was nicht gegeben wurde,
Produzieren die Leiden der niederen Bereiche.
Gib schlechte Taten und Verfehlungen auf.



क्वें तर्देते तर्ने त्यः सुन् रह्यः है।।

व्युत्तः केटः स्टः द्वटः व्युट्टः वर्देदः द्व।।

व्युतः केटः स्टः द्वटः व्युट्टः वर्षेदः यः व्या।

क्वें वर्षे व्युत्तः केटः वर्षे वर्षे

Die Vergnügen dieses Lebens sind flüchtig. Wenn du unvergängliches Glück haben möchtest, Strebe nach Tugenden wie Großzügigkeit, So lange du noch fähig bist, etwas zu vollbringen.

(56)

वययः रुट् श्चीययः शुः र्यटः विषाः स्वा । त्रांत्रः यक्ष्यः वाश्वयः ययः य्रोः वाश्वयः । ह्राः क्ष्यः वाश्वयः ययः य्रोः वाश्वयः । ह्राः क्ष्यः व्यव्याः य्राः विषाः स्वा । ह्राः क्ष्यः स्वा स्वा ।

Alles ist eine Täuschung der Illusion. Außer den Drei Juwelen gibt es nichts, Was, wenn du ihm vertraust, dich nicht betrügen wird, Darum nimm immerzu Zuflucht.

(57)

त्र्य-ति:वेश-त्रीम्थःभ्रव्यःविम्। भ्रम्-त्र्यःम्श्रवःत्र्यः भ्रम्-त्र्यःम्श्रवःत्रःत्र्यः त्र्य-त्रियःन्यःयःत्र्यः त्र्य-त्रियःयःव्यावःभ्रव्यःविम्। Jene in Samsara haben keine Freude.

Die drei und acht Typen von Leid

Zermürben wie Krebs die Leute.

Meditiere über die Nachteile von Samsara.

(58)

वि.चर्ते. ल्या न्या क्ष्या प्रमा व्यक्ता क्ष्या क्ष्या क्ष्या व्यक्ता व्यक्ता क्ष्या व्यक्ता व्यक्ता क्ष्या व्यक्ता व्यक्ता व्यक्ता क्ष्या व्यक्ता व्

Anhaften ist die Ursache des Leidens. Entledige dich durch den Pfad der Selbstlosigkeit Der Ursache, Karma und Geistesgifte. Kultiviere die Qualitäten von Frieden und Freude.

(59)

Auf Grund von Ärger wirfst du deine eigenen Ziele über Bord Und betrübst Freunde und Verwandte. Schieße nicht den giftigen Pfeil harter Worte, Gib deinen schlechten Charakter auf – Hass.

(60)

चर्नाम्बद्धः क्षेत्रयः स्ट्रास्य स्ट्रियः प्रमा । चर्ना न्दः खेय्य स्ट्रियः च्याः व्यः स्ट्राः । चर्ना न्दः खेय्य स्ट्रियः च्याः व्यः स्ट्राः । चर्ना म्वदः क्षेत्रयः स्ट्राः स्ट्रियः स्या । चर्ना म्वदः क्षेत्रयः स्ट्राः स्ट्रियः स्ट्राः ।

Du und andere Wesen sind nicht verschieden in dem Wunsch Vergnügen haben zu wollen und Schmerzen zu vermeiden. Folgere aus deiner eigenen Erfahrung heraus; Meditiere, dass du und andere gleich seid.

(61)

Für die gütigen Wesen in den drei Bereichen, Die in früheren Leben deine Eltern gewesen sind, Gib alle Bosheit und Feindseligkeit auf Und kultiviere liebende Güte und Mitgefühl.

(62)

क्ष्याम् स्वेषः व्यवः स्वेषः स्वे

Wenn du fühlenden Wesen schadest, Fühlen es die mitfühlenden Sieger wie Eltern, deren einziges Kind getötet wurde. Es ist völlig unmöglich, dass es sie erfreuen würde.

(63)

Alle Leiden in Samsara Entstehen durch die Ursache, Karma und störende Gefühle. Diese entstehen durch die Vorstellung eines Selbst. Darum betrachte Ichlosigkeit.

(64)

म्ब्रह्म स्ट्रिस मानुस्य हिस्स स्ट्रिस मानुस्य हिस्स स्ट्रिस स्ट्रिस मानुस्य स्ट्रिस स्ट्रिस मानुस्य स्ट्रिस मानुस्य स्ट्रिस स्ट्रिस मानुस्य स्ट्रिस स्ट्रिस

Frei von Wahrnehmer und Wahrzunehmendem, Ist dein eigener Geist nie entstanden. Er ist jenseits der Sphäre des Intellekts, Darum musst du frei von jeglicher Begierde sein.

(65)

च्यास्त्रस्यास्याः स्वास्याः स्वास्याः स्वास्याः स्वास्याः स्वास्याः स्वास्याः स्वास्याः स्वास्याः स्वास्याः स व्यव्याः स्वास्याः स्वतः स्वास्याः स्वतः स्वास्याः स्वास्याः स्वास्याः स्वास्याः स्वास्याः स्वास्याः स् Die Verwirklichung eines Anfängers ist klar, Hat aber keine Stabilität. Wirf sie nicht in den Wind der Gedanken; Halte sie mit dem Seil der Achtsamkeit.



पहूर्यः कूंचा चिषा चरा क्रीया भूचा लिटा । भूषा ता शुः लिटा शुः कूंचा तथा । श्रवतः चर्षुः टटः चूषा चिषा चारा तथा । यर्ष्या पीचेषा शुः लिटा शा बीचा तथा ।

Eine Eigennatur kann nicht etabliert werden, Sie ist inhärent frei von den vier Extremen. Darin kann kein Geist wahrgenommen werden. Sei frei von jeglichem Gedanken eines Wahrnehmenden.



कॅर्यागुर्द्धाः त्या श्चुः या त्र्।। यदेवः पतिः दह्याः याः केः प्यतः श्चेत्।। श्चेदः पतिव्यक्षितः पतिः दह्याः याः स्थाः। सहवः पत्रः विवः पायः स्थाः स्थाः।। Phänomene sind wie Träume und Illusionen.
Es gibt da kein wahrhaftes Ding.
Fixiere dich nicht zu viel
Auf Dinge, die erscheinen, aber nicht existent sind.

(68)

क्ष्म-क्ष्ट--ट्मे-ज-त्यीट्य-क्ष-भूम-लट्गे। प्रियान्यते ज्यात्यक्ष-क्षेत्र्य। भूष्य-प्रियाः प्रेयः क्षेत्र्य। मुक्य-त्यायः द्व-ज-स्यायः क्षेत्रः।।

Wie die Ursachen und Wirkungen in Träumen, Obwohl nicht in der eigentlichen Natur vorhanden, Sind Karma und die Resultate von Verwirrung unfehlbar – Gib Untaten auf und strebe nach Tugend.

(69)

चेष्ठेष्ठ, स्वी.जा. प्रचीट्य, भूषा. लटा। । इष्ठेष, कट्र्या, जा. प्रचीट्य, भूषा। । इष्ठेष, क्ष्या, जा. प्रचीट्र, स्था। Kultiviere Reue gegenüber deinen vergangenen Untaten.

Von nun ab enthalte dich davon,

Auch wenn es dein Leben kostet.

Strebe immer nach dem Gegenmittel,

Der Tugend von Zuflucht und Bodhicitta.

(70)

Sogar ein noch so kleines Tugendhaftes Wird zu einem unerschöpflichen Resultat. Lasse allen Widmungen der drei Zeiten Den Entschluss von Bodhicitta vorangehen.

(71)

Wenn dein Geist mit diesen Ratschlägen zunehmend harmoniert, Wirst du von allen Leiden in den niederen Bereichen befreit werden, Und in näherer Zukunft wirst du die Freuden Der höheren Bereiche von Menschen und Göttern erlangen.



ञ्चा स्त्रीयाः स्त्रीयः स्त्र

Schießlich wirst du die zwei Verschleierungen reinigen Und die drei Kayas und vier Weisheiten offenbaren. Du wirst unübertroffene Erleuchtung erlangen, Jenseits von Samsara und Nirvana.



विषायाम्बद्यापारमाः भ्रूष्याक्ष्याम्बद्यापारमा स्वाप्त्यास्या । विषायाम्बद्यापारमा भ्रूष्याक्ष्याम्बद्यापारमा स्वाप्त्यास्य ।

Dies vollendet die *Zweiundsiebzig Ermahnungen*, geschrieben von Kharak Gomchung aus Tsang im Kharak Tsa Kloster.

Kagyu Monlam Kagyupa International Monlam Trust Sujata Bypass Bodhgaya, 823231 Gaya, Bihar, India



Dieses Werk ist lizenziert unter einer <u>Creative Commons Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International Lizenz.</u>

Überset**z**ung aus dem Englischen: Marlies Poerschke und Roland Haas Korrekturlesen: Tsunma Stefanie Jamyang

Ebuch version: 01. 2020.

KAGYUMONLAM.ORG DHARMAEBOOKS.ORG