

Zuflucht und Entwicklung des Erleuchtungsgeistes (Bodhicitta)

Sangye chö dang tsok kyi chok nam la

Chang chub bardo dak ni kyab su chi

Dag gi jin sok gyipe sönam kyi

Dro la pen chir sangye drub par chok

Bis zur Erleuchtung nehme ich Zuflucht

Zum Buddha, zum Dharma und zur höchsten Gemeinschaft

Durch die Verdienste des Gebens und so weiter

Möge ich ein Buddha werden zum Nutzen von allen

Die Vier Unermesslichen Gedanken

Semchen tamche dewa dang dewe gyu dang denpar gyur chig

Mögen alle Wesen glücklich sein und die Ursachen für Glück besitzen

Duknal dang duknal gyi gyu dang dralwar gyur chik

Mögen sie frei von Leiden sein und den Ursachen des Leids

Duknal mepe dewa dang mindralwar gyur chik

Mögen sie niemals getrennt sein von dem erhabenen Glück, das frei von Leiden ist

Nyering chakdang nyi dang dralwe tang nyom tsemepa la nepar gyur chik

Und mögen sie in grenzenlosem Gleichmut verweilen, frei von Anhaftung und Abneigung

Das Sieben - Zweige - Gebet

Jedes noch so kleine Verdienst,
das ich durch Lobpreisungen (der Buddhas und Bodhisattvas),
durch Darbringen von Opfern, Gaben,
durch mein Bekennen (meiner unheilsamen Handlungen),
meine Mitfreude (über alles Heilsame gewöhnlicher und erhabener Wesen),
mein dringendes Erinnern und Anflehen (der Buddhas und Bodhisattvas)
angesammelt habe, widme ich der höchsten Erleuchtung.

Chag sel wa dang chö ching shag pa dang
Dje su yi rang küi shing söl wa yi
Gue wa chung ze dag gui chi sag pa
Tam che dag gui djang chub chir ngoo

Die Darbringung des Mandala gemäß der Shangpatradition (mit geheimen Siegel versehen)

KÖ PA SHIN TU DZE PAE MENDEL CHOK

Dieses erhabene Mandala ist außergewöhnlich schön angeordnet.

Ü KYI RI GYEL LING ZHI LING TREN CHAE

Im Zentrum ist der König der Berge,

SEL JE NYI MA DE WAE KOR ZHING DZE

Mit den vier Kontinenten und Subkontinenten,

CHI RÖL CHAK RI BAR NI RÖL TSÖ GYEN

Wunderbar geschmückt mit strahlender Sonne und Mond,

RIN CHEN PAK SAM SHING DANG DÖ JOI WA

umgeben von Bergketten, und geschmückt mit wogenden Ozeanen.

GYEL SI NA DÜN RIN CHEN TER DANG GYAE

Wunscherfüllende Bäume, mit Juwelen verziert, Kühe, die alles Begehrte hervorbringen,

MA MÖ LO TOK YEN LAK GYAE DEN CHU

Die sieben königlichen und machtvollen Attribute, und das achte, der Schatz einer juwelengleichen Ernte, die ohne Arbeit reift,

CHI NANG SANG SUM CHÖ RIN SAM MI KHYAP

Wasser mit den acht Eigenschaften, und Opfergaben der drei Ebenen(äußere, innere und geheime),

GA DANG TRO WAR KYE PAI MENDEL DI

Alles ist in unübertrefflicher Fülle vorhanden.

DÖN NYI DRUP PAR DÖ PAI NEL JOR PAE

Dieses Mandala, welches Freude und Vergnügen bereitet, wird von mir, dem Yogi, dargebracht, der danach strebt, die beiden Arten von Nutzen zur Vollendung zu bringen, und der dieses Mandala mit kraftvoller und begeisterter Sorgfalt den unzähligen Gästen opfert,

TSÖN PAI TOP KYI LA MA YI DAM DANG

den Gurus, gewählten Meditationsgottheiten und den Siegern.

GYEL WA GYAM TSOI TSOK LA BÜL WAR GYI

SANG GYE KÜN GYI DUNG DZIN NEL JOR PAE

Ich, die Yogini, die zur Familie aller Buddhas gehört,

NYE JE MENDEL ZANG PO DI PUL WAE

Bitte darum, dass durch die Darbringung dieses wunderschönen und edlen Mandalas

NYE KYÖN DRI MAI TSOK NAM KÜN JANG NÄ

All meinen angesammelten Vergehen, Fehler, und Verschleierungen bereinigt sind

CHOK DANG TÜN MONG NGÖ DRUB TSEL DU SÖL

Und dass ich gewiss alle höchsten und gewöhnlichen spirituellen Verwirklichungen erlange.

OM MENDALA PUDZA MEGHA SAMUDRA SAPARANA SAMAYAE AH HUNG

NE JE MENDEL ZANG PO DI PUL WAE

Dadurch, daß ich dieses edle und Freude bringende Mandala dargebracht habe,

CHANG CHUP LAM LA BAR CHAE MI JUNG ZHING

Mögen keine Hindernisse auf dem Weg zur Erleuchtung entstehen,

DÜ SUM DER SHEK GONG PA TOK PA DANG

Möge ich die erleuchtete Absicht der Sugatas der drei Zeiten verwirklichen,

SI PAR MI TRUL ZHI WAR MI NÄ SHING

Und nicht im verwirrten Zustand von Samsara oder im persönlichem Nirvana verweilen,

NAM KHA NYAM PAI DRO WA DRÖL WAR SHOK

Sondern Lebewesen befreien, deren Anzahl so grenzenlos wie der Raum ist.

Kurze Darbringung des Mandala

SA ZHI PÖ CHÜ JUK SHING ME TOK TRAM

RI RAP LING ZHI NYI DA GYEN PA DI

SANG GYE ZHING DU MIK TE PÜL WA YI

DRO KÜN NAM DAK ZHING LA CHÖ PAR SHOK

**Ich besprenkele die Erde mit duftendem Wasser,
streue Blumen und schmücke sie mit dem Berg Meru,
Mit den vier Kontinenten und Sonne und Mond.
Indem ich mir dies als einen reinen Buddhabereich vorstelle ,
bringe ich das Mandala dar,
damit sich alle Wesen an diesem Reinen Bereich erfreuen**

GEBET AN DEN WURZELLEHRER

PAL DEN TSÄ WE LAMA RINPOCHE

Kostbarer strahlender Wurzellehrer

DAG GI TSHI WOR PÄ DE DEN SHUG LA

Der du auf einem Lotus- und Mondsitz über meinem Haupt verweilst

KA DRIN TSCHEN PÖ GO NÄ DSCHE SUNG TE

Halte mich in deinem großen Mitgefühl

KU SSUNG THUG KYI NGÖ DRUB TSAL DU SSOL

Gewähre mir die segensvolle Verwirklichung von Körper, Sprache und Geist

Nigumas Wunschgebet

Wunschgebet des versiegelten Wortes (KAGYAMA)

Die Königin der Edlen Wunschgebete

Sanskrit: Arya Prani- dhana Raja Nama

Tibetisch: mönlam ji gyalpo she ja wa

Verehrung allen Buddhas und Bodhisattvas!

Möge der Ozean aller Sieger der Zehn Richtungen und der Drei Zeiten
Mit ihrer Fülle von mitfühlender Aktivität
All meine Wunschgebete zur Erfüllung bringen,
Genauso, wie ich sie zum Ausdruck bringe! —
Möge alles und in jeder Form von jetzt an
Den Guru mit unermesslicher Hingabe erfreuen.
Durch Opfergaben von unendlich vielen Reinen Körpern und Reinen
Vergnügungen,
Mögest Du stets nahe sein und mögen deine Aktivitäten blühen und gedeihen. —
Möge ich dadurch Erleuchtung erlangen, daß ich mich in all meinen Leben
auf (authentische) Gurus während meiner Dharmapraxis,
Bestehend aus Zuhören, Erklären und Meditieren, stütze
Und nicht auf schlechte Meister, Lehrer, Freunde oder Sponsoren treffe. —
Möge ich in all meinen Leben von guter Familie sein, Gesundheit,
Wortgewandtheit,
Eine ansprechende Erscheinung, Ausstrahlung und Stärke besitzen.
Möge ich mit einem langen Leben, einem treuen Gefolge und Reichtum
Anstrengungslos ausgestattet sein und von allen respektiert werden. —
Möge ich nicht umgeben von Zwietracht, sondern in Harmonie mit allen sein,
Wo auch immer ich geboren werde in all meinen Leben,
Und möge ich als wunderschön, anziehend und bezaubernd
Von all denen wahrgenommen werden,
Die mich sehen, hören, sich an mich erinnern oder mich berühren. —
Möge ich Schutz, Zuflucht, eine Quelle von Hoffnung und Inspiration
Für alle fühlenden Wesen im unermesslich weiten Raum sein;
Mögen ihre Hoffnungen und Wünsche durch mich erfüllt werden,
Genau so wie sie es sich ersehnen. —
Mögen jene Freunde, die mir wohlgesonnen sind,
Die die gleichen Wunschgebete in Bezug auf Körper, Sprache und Geist machen,
Von diesem Moment an für immer ganz nah sein
Und überwältigendes Glück und Reine Wahrnehmung genießen. —

2) Möge ich ein Wunscherfüllendes Juwel sein,
Wo immer ich geboren werde,
Und alle Wesen in den Zustand von Glück versetzen,
Wie ein Füllhorn,
Das auf überquellende Weise alle Wünsche erfüllt, sobald sie nur gedacht sind. —
Wo immer ich mich aufhalte,
Mögen alle Wesen frei von Krankheit, Konflikt, Armut und Kampf sein.
Mögen sie mit einem langen Leben, Gesundheit, Dharma und Reichtum
ausgestattet sein.
Mögen unermeßliche Glücksverheißung und gutes Geschick vorherrschen! —
Möge ich in diesem und in allen Leben, indem ich Autorität erlange,
Zugang zu unerschöpflichen Ressourcen erlangen und die vier Arten von
Großzügigkeit bis in jeden entlegenen Winkel der Welt ausüben,
Indem ich die Wesen durch die zehn Vollkommenheiten zur Reife bringe und
befreie. —
Möge jedes Mandala des Wissens der Drei Zeiten
Sich in einem einzigen Augenblick manifestieren
Durch das Edle Erkennen aller Dharmas
In Samsara und Nirvana ohne Anhaftung oder Hindernis. —
Möge ich unangefochten geschmückt sein mit den makellosen drei Übungen,
So dass die Welt und deren Götter mir Opfergaben und Lobpreisungen
Darbringen,
Und möge ich, indem ich alle Wesen in der edelsten ethischen Disziplin etabliere,
Ausnahmslos alle guten Qualitäten vervollkommen. —
Möge ich zufrieden in der Einsamkeit eines Retreats und mit ausreichend
Nahrung und Kleidung versorgt sein.
Möge ich die höchste Verwirklichung ohne ein einziges äußeres oder inneres
Hindernis erreichen und ausnahmslos alle Wesen zur Reife bringen und befreien.
Durch unermeßliche erleuchtete Aktivität. —
Mögen all die stolzen und mächtigen Götter und Dämonen
Ohne daß eine Spur von Ermahnung oder Verehrung nötig ist,
Ihr Leben als Opfergabe darbringen und wie Diener gehorchen,
Um die Lehre mit überragenden magischen Kräften zu bewachen. —
Möge ich liebende Güte und Mitgefühl entwickeln,
Die die zerstörerische Feindlichkeit der Lebewesen in den Drei Bereichen
untereinander vollkommen befrieden,
So dass die Wesen in einer solchen Liebe wie die einer Mutter zu ihrem einzigen
Kind verweilen. —
Möge es keine Unterbrechung geben beim Manifestieren des Dharmakaya,
Wenn die Zeit des Todes für mich gekommen ist,
So dass spontan vorhandene Formkörper von Nutzen sind
Und meine Überreste und Reliquien fortwährend andere inspirieren. —

3) Möge ich für einen Ozean von Äonen unaufhörlich Opfergaben darbringen,
Ähnlich den Opfergaben Samantabhadras, so unendlich wie der Raum,
Einem Ozean von Buddhas, so zahlreich wie die Atome im Universum,
In allen Reinen Bereichen der Siegreichen. —
Möge ich einen Ozean von vollkommen reinen Buddhabereichen manifestieren
Und mit unermesslichem Wissen und vollkommen reiner Lebensführung
Tiefgründig den gesamten Ozean an Dharmas erkennen
Und den ganzen Ozean von zeitlosem Gewahrsein realisieren. —
Möge ich ausnahmslos alle Lebewesen zur Erleuchtung führen,
Dadurch dass ich die melodische Stimme der Siegreichen entfalte,
Und mit meiner bis an das Ende des Raumes ertönenden Brahmastimme
Den Dharma in allen Sprachen der Völker lehren. —
So wie in der illusionsgleichen Lebensgeschichte von Samantabhadra
Möge ich illusionsgleiches Samadhi zur Vollendung bringen und
In einem Augenblick (zahlreiche) Buddhakörper manifestieren
Und jeden der (zahllosen) Buddha - Bereiche auf einem einzigen Atom
Erscheinen lassen. —
Mögen meine Ziele, Versenkungen und Taten
So unermesslich tief und unergründlich wie die Daseinsbereiche aller Wesen,
die Tiefen der Ozeane, die Unendlichkeit des Raums
Und der unbegrenzte Bereich der Wirklichkeit sein. —
Möge ich Emanationen von einer unendlichen Anzahl von Weltenherrschern
Ausstrahlen,
Um die Hoffnungen der Wesen zu erfüllen und den Dharma zu beschützen,
Herrschaft über alle Bereiche, grenzenlos wie der Raum, zu gewinnen,
Und so alle Wesen in Glück verankern. —
Möge ich die höchste und oberste aller Heilerinnen sein,
Um spontan alle Schmerzen der fühlenden Wesen zu lindern,
Wenn sie vom Leiden geplagt sind im Zeitalter von Krankheit und Krieg. —
Möge ich unerschöpflich dichte Wolken von allem,
Was das Herz eines jeden Wesens in allen Richtungen begehrt,
Niederregnen lassen im Zeitalter der Hungersnöte,
So wie Essen, Trinken, schöne Stoffe, Silber, Gold und Reichtum. —
Möge sich die überwältigende Kraft meiner Bodhisattva-Aktivität
Genau auf die Art und Weise manifestieren,
Die nötig ist, um jedes einzelne Lebewesen in den unendlichen Weiten des
Raums zu transformieren,
Solange, bis Samsara beendet ist. —
Möge ich die mächtigen und dickköpfigen Wesen,
Die fehlerhaften Wegen folgen und bislang noch nicht durch
Die Sieger der Drei Zeiten und der Zehn Richtungen gezähmt wurden, bändigen
Und sie in einem einzigen Augenblick auf die Ebene der Erleuchtung bringen. —
Möge aus sich heraus entstandene, anstrengungslos erleuchtete Aktivität
Alle fühlenden Wesen zur Reife bringen und befreien
Mit spontan vorhandenem, ununterbrochenem Nutzen,

4) So lange, wie Wesen in Samsara umherirren. —
Möge die erleuchtete Aktivität meines Wunschgebets
Größer sein als all die erleuchteten Aktivitäten von Wunschgebeten des
Ozeans von Siegreichen in den Zehn Richtungen und in den Drei Zeiten,
Welche, als sie noch gewöhnliche Wesen und Bodhisattvas waren,
Wunschgebete machten,
Um Bodhichitta zu erwecken über zahllose Äonen hinweg,
Danach die Zwei Ansammlungen vervollkommneten und
Buddhaschaft verwirklichten,
Und durch einen Ozean von Qualitäten, Macht und Vortrefflichkeit
Zahllose Lebewesen zur Reife brachten und befreiten. —
Mögen all meine Wunschgebete, die so unendlich viel spontanen Nutzen für
Alle Wesen bringen,
Vollständiges Edles Erwachen, Interesse und Vertrauen erzeugen
Und vollkommen verwirklicht werden von jedem, der sich damit verbindet. —
Möge alles Hervorragende, Glücksverheissende und Freudvolle
In Samsara und Nirvana, in den drei Zeiten und zehn Richtungen für mich selbst
und die anderen beständig wie ein großer Strom alle Richtungen durchfluten. —

Das beendet das Erhabene, Edle Wunschgebet von Niguma, der Dakini des
Zeitlosen Gewahrseins

(Provisorisch aus drei englischen Übersetzungen ins Deutsche übersetzt,
hauptsächlich an der Arbeit von Sarah Harding orientiert.
Berlin, Juli 2021)

JA GAR KÄ DU ARYA PRANIDHANA RADZA NAMA
(Nigumas edles Wunschgebet, für die tibetische Rezitation)

BO KÄ DU PAK PA MON LAM JI JAL PO SHE JA WA SANG JÄGER DANG JANG CHUB
SEM PA CHÄ LA CHAG TSAG LO
CHOG CHU DU SUM GAL WA JAM TSO YI
TUG YÄ TRIN LÄ PUN SUM TSOK PAYI
DAK GI MÖN LAM DI DAK TAM CHÄ KUN
JITAR TAB PA SHIN TU DRUB PAR SHOG DI NÄHE ZUNG TE NAM PA TAM CHÄ DU
MOGU TSE MÄ LAMA NYÄ JAÄ CHING
NAM DAK LU NKAK LONG CHÖ KA NYAM CHÖ
KÄ CHIK MIN DRAL TRIN LÄ JÄ JÄ SHOK
TSÄ RAB KUN TU NYEN SHÄ GOM DRUB TSÄ
LOK PÄ LOB PUN DE SHIN LA MA NGEN
DROK NGEN JIN DAK NGEN DANG MIN TRÄ CHING
LA MA CHOK TEN JANG CHUB DER TOB CHOK
CHÄ WA KUN TU RIK ZANG NÄ MÄ CHING
YANG NYEN ZUK DZÄ ZU JI TOB DEN NÄ
TSÄ RING KOR DANG LONG CHÖ CHÖ NAM KU
LHUN JI DRUP CHING KUN JI KUR WAR SHOG
GANG DU CHÄ WÄ TSÄ RAB TAMCHE DU
SEM CHEN NAM KYI TONG TÖ DREN REK TRÄ CHING
DZÄ SHING YID ONG TA WÄ MI GOM CHING
MI TUNG CHOK DRAL KUN DANG TUN PAR SHOK
DAK NI KA NYAM SEM CHEN TAM CHÄ KYI
GONG KYAB RÄUMT MÄ PUNG NYEN JUR NÄ CHANG
GANG LA GANG DÖ RÄUMT WA TAM CHÄ KUN
TSUL SHIN DAK GI MA LU KONG WAR SHOK
DAK LA PEN PAR DO PÄ DROK NAM DANG
LU NGAK YID SUM MONLAM CHIK TU CHÄ
DU DI NÄ ZUNG KÄ CHIK MIN DRAL SHING
DAK NANG DÄ KYI PUN SUM TSOK PAR SHOK
GANG KYE YID SHIN NOR BU DAK JUR NÄ
GÖ DÖ TAM CHÄ YID LA SAM MA TAK
PUN SUM TSOK PA PAK MÄ CHAR BAB NÄ
SEM CHEN TAM CHÄ DÄ LA GÖ PAR SHOK
DAK NI NÄ PÄ SA CHOK TAM CHÄ DU DRO KUN NÄ DÖN TAB TSÖ UL PONG DRAL
TSÄ RING NÄ MÄ CHÖ DANG LONG CHÖ DEN
TRA SHI DÄ LEK PUN SUM TSOK PAR SHOK
CHÄ WA DI DANG CHÄ WA TAM CHÄ DU
LONG CHÖ NAM KÄ DZÖ LA NGA NYÄ NYÄ
JIN PA NAM SHI CHOK CHUR TONG JÄ CHING

PA ROL CHIN CHU DRO KUN MIN DRÖL SHOK
KOR DÄ CHÖ NAM MA LU TAM CHÄ LA
CHAG TOK MÄ PÄ SHÄ RAB PUN TSOK NÄ
DU SUM SHÄ JÄ KYIL KOR MA LU KUN
KÄ CHIK TSAM JI TAM CHÄ NGÖN JUR SHOK
DAK NI LAB SUM DRI MÄ LEK JEN SHING
TSÖ DRAL L HAR CHÄ JIK TEN CHÖ CHING TÖ
TSUL TRIM CHOK LA DRO WA KUN GO CHING
LEK PÄ YÖN TEN MA LU RAB DZOK SHOK
RITRÖ GÖN PAR CHOG SHÄ ZÄHLT GÖ DEN
CHI NANG BAR CHÄ KÄ CHIK MIN JUNG WAR
NYAM TOK TAR CHIN TRIN LÄ TSÄ MÄ KYI
DRO NAM MALU MIN CHING DRO JÄ SHOK
LHA DRÄ TOB DEN DREK CHEN MA LU KUN
NYEN DRUB BÄR KUL KÄ CHIK MI GÖ PAR
SOK NYING PUL SHING DREN SHIN NYEN PA DANG
KAM SUM SEM CHEN MA LU TAM CHÄ KUN
NAM SHIK CHI WÄ DU JÄ JUR PÄ TSÄ
NÄ CHÖ MIN JUNG CHÖ KU NGÖN JUR NÄ
ZUK KU RANG SHAR SHEN DÖN LHUN DRUB CHING KU DUNG RING SEL DRO WA
DREN PAR SHOK
JAL WÄ SHING KAM MA LU TAM CHÄ DU
DANG JÄ KALPÄ DUL NYÄ JAM TSO LA
KUN ZANG CHÖ TRIN NAM KA NYAM PÄI
KAL PA JAM TSOR DAK GI CHÖ JÄ SHOK
SHING KAM DAK JAM TSOR NGÖN JUR TE
CHÖ PA NAM DAK SHÄ RAB TSÄ MÄ KYI
CHÖ NAM JAM TSO TAM CHÄ RAB TONG NÄ
YE SHÄ JAM TSO MALU TOK PAR SHOK
JAL WA JAM TSOI SUNG YANG NGÖN JUR NÄ
NAM KAI CHAB TSANG PÄ YANG DROK SHING
DRO NAM KÄ DU DAK GI CHÖ TEN NÄ
SEM CHEN MALU SANG YÄ SAR GÖ SHOK
KUN ZANG JU MÄ NAM TARJI SHIN TU
TA DRAL JU MÄ TING DZIN NGÖN JUR NÄ
SANG JÄ KU DANG SHING KAM MALU KUN
DUL CHIK TENG DU KÄ CHIK DRUB PAR SHOK
SEM CHEN KAM DANG JAM TSOI TING TA DANG NAM KAI TA DANG CHÖ YING TSÄ
MÄ TAR DAK GI MÖN LAM TING DZIN TRIN LÄ NAM
TING PA PAK MÄ TSÄ ZUNG MÄ PAR SHOK
KOR LO JUR JAL PAK MÄ DAK TRUL NÄ DRO KUN RÄUMT KONG CHÖ KYI JAL SI
KYONG
KA NYAM SHING KAM KUN LA WANG JUR NÄ

SEM CHEN MA LU DÄ LA GÖ PAR CHOK
MA ONG DU SU NÄ TSÖN KAL PA YI
SEM CHEN DUK NGAL NYAM TAK JUR PÄ TSÄ
DAK NI MEN CHOK JAL POR JUR NÄ CHANG
KÄ CHIK NYI LA DUK NGAL SHI JÄ SHOK
ME GEI KAL PÄ TRÄ KOM JUR PÄ TSÄ
ZA TUNG DAR ZAB SER NGUL LONG CHÖ NAM
PUN SUM TSOK PA KA NYAM TRIN TIB NÄ
CHOK CHUR DÖ YÖN NGA YI CHAR BEB SHOK
JANG CHUB SEM KYI CHÖPA LAB CHEN JI
KOR WÄ JAM TSO TONG PAR MAR JUR TSÄ
NAM KÄ TA TUK SEM CHEN MA LU KUN
GANG LA GANG DUL DÄ LA DER TÖN SHOK
LOK PÄ LAM SHUK TOB DEN DREK PA CHEN
CHOK CHU DU SUM JAL WÄ MA TUL WÄ
DRO KÜN MA LU DAK GI RAB TUL NÄ
KÄ CHIK NYI LA SANG JÄ SAR GÖ SHOK
JI SID KOR WAR SEM CHEN NÄ KYI BAR
DÄ SID TRIN LÄ TSOL MÄ RANG SHAR JI
SEM CHEN MA LU MIN CHING DROL JÄ PÄ
DRO DÖN LHUN DRUB JUN CHÄ MÄ PAR SHOK
CHOK CHU DU SUM JAL WA JAM TSO YI
SO SO KYE WO JANG CHUB SEM PÄ TSÄ
KAL PA DRANG MÄ SEM CHÄ MÖNLAM TAB
TSOK NYI TAR CHIN NGN PAR SANG JÄ NÄ
PUN SUM TSOK NGA YON TEN JAM TSO YI
SEM CHEN PAK MÄ MIN CHING DRÖL DZÄ PÄ
MON LAM TRIN LÄ CHIK TU DOM PA
WÄ DAK GI MÖN LAM TRIN LÄ JA CHER SHOK
SHEN DON LHUN DRUB PAK MÄ JUNG JUR PÄ
DAK GI MÖN LAM DI DAK TAM CHÄ KUN
JANG CHUB CHOG MÖGE DÄ PA RAB CHÄ DÄ
GANG GI DEB PA DÄ LA YONG DZOK SHOK
CHOK CHU DU SUM KOR DÄ TAM CHÄ KYI
TRA SHI DÄ LEK PUN SUM TSOK PA KUN
JUN CHÄ MÄ PA CHU WOI SHUNG SHIN DU
DAK SHEN CHOK NAM KUN TU CHAB PAR SHOK