

༄༅། །མར་མེ་སྒྲོན་ལམ་བཟུགས།

**Marme Mönlam: Das Lichtopfergebet**



མར་མ་

ཨོྃ གསུམ་པ་སློན་གདབ་པ་ནི། རྗེ་སློབ་དཔོན་གྱི་མདུན་དུ་རིག་མ་རྒྱན་གྱིས་སྤྲུམ་ཤིང་ཐོད་ཆང་ཐོགས། མཆེད་ལྷུ་རྣམས་ཀྱིས་ལག་ཏུ་མར་མེ་དང་སློབ་གྱི་རིང་བུ་ཐོགས་ཏེ། ཡིད་གཉིས་ཐེ་ཚོམ་མེད་པར་རྗེ་རྒྱལ་པོ་ཡབ་ཡུམ་རྣམས། འཕགས་པ་མ་རིག་སྲུན་སེལ་མངོན་སུམ་དུ་བསྐྱོམ་ཞིང་། མོས་གུས་གྱིས་གདུང་ལུགས་བསྐྱེད་དེ། དབྱངས་སྒྲན་པོས་འདི་སྐད་དོ།

*Drittens: das Rezitieren des Anflehungsgebetes: Vor dem Vajra-Meister sind die weiblichen Weisheitshalterinnen (Vidya), sie tragen Zierrat und halten je eine Kapala mit Tschang. Die Vajra-Brüder und -Schwestern halten je eine Butterlampe und ein Räucherstäbchen in ihren Händen. Stell dir vor, ohne in deinem Geiste auch nur einen Funken Zweifel zu hegen, dass du in der wirklichen Gegenwart des Vajra-Königs, der in Vereinigung mit seiner Gefährtin ist, und seinem Gefolge und den Edlen, die die Dunkelheit der Unwissenheit vertreiben, bist. Mit tiefer Hingabe und Respekt rezitiere diesen melodiosen Gesang:*

གཙིག་

ཨོྃ ཏུས་གསུམ་རྒྱལ་བ་ཐམས་ཅད་བཞུགས་པའི་གནས། མ་རིག་སྲུན་སེལ་འཕགས་པའི་ལྷ་ཚོགས་དང་།

**HUNG DÜ SUM GYÄL WA THAM TSCHÄ SCHUG PÄ NÄ MA RIG MÜN SEL P'HAG PÄ LHA TSOG DANG**  
HUNG Siegreiche der drei Zeiten, zusammen mit der edlen Versammlung, die die Dunkelheit der Unwissenheit vertreibt,

སློན་པ་འཕམ།

སློན་པ་རྗེ་རྒྱལ་པོ་ཡབ་ཡུམ་དང་། མཆེད་དང་ལྷུ་མ་དཔལ་འདུས་པ་རྒྱ་མཚོའི་ཚོགས།

**TÖN PA DORDSCHE GYÄL PO YAB YUM DANG TSCHÉ DANG TSCHAM DrÄL DÜ PA GYA TSÖ TSOG**  
Guru Vajra-König mit Deiner Gefährtin, weitläufige ozeangleiche Versammlung von Vajra- Brüdern und -Schwestern:

Marme Wönlam

མ་ལུས་ཐམས་ཅད་བདག་ལ་བརྩེར་དགོངས་ནས།      བྱང་རྒྱལ་མཚོག་གི་དགྲིལ་འཁོར་འདིར་བཞུགས་ཏེ།      བདག་གི་སློན་ལམ་

**MA LÜ THAM TSCHÄ DHAG LA TSER GONG NÄ      DSCHANG TSCHUB TSCHOG GI KYIL KHOR DHIR SCHUG TE      DAG GI MÖN LAM**

Ihr alle, seht ausnahmslos mit Liebe auf mich herab und verweilt hier in diesem Mandala höchster Erleuchtung. Seid Zeugen, dass meine

འགྲུབ་པའི་དཔང་པོ་མཛོད།      རྡོ་རྗེ་རྒྱལ་པོ་སངས་རྒྱས་འདུས་པའི་དཔལ།      རྒྱལ་བའི་ཡུམ་མཚོག་རྒྱལ་བ་བསྐྱེད་པའི་ཡུམ།

**DrUB PÄ PANG PO DZÖ      DORDSCHE GYÄL PO SANGYÄ DÜ PÄ PÄL      GYÄL WÄ YUM TSCHOG GYÄL WA KYE PÄ YUM**

Gebete und mein Bestreben verwirklicht werden. Vajra-König, glorreiche Verkörperung aller Buddhas, höchste Gefährtin des Siegreichen, Mutter, welche die Siegreichen gebärt,

ཐུགས་སྐྱལ་རྒྱལ་སྐྱས་བྱང་སེམས་བསྟན་པའི་བཙུགས།      མཆེད་ལུམ་དམ་ཚོག་གཅིག་པའི་རིག་འཛིན་ཚོགས།

**THUG TrÜL GYÄL SÄ DSCHANG SEM TÄN PÄ TSÄ      TSCHE TSCHAM DAM TSIG TSCHIG PÄ RIG DZIN TSOG**

Nachkommen der Siegreichen, Emanationen ihres erleuchteten Geistes, Bodhisattvas, Halter der Lehren und Versammlung von Vidyadhara Brüdern und -Schwestern, die ein und dasselbe Samaya teilen,

ཨྱི། །དེང་ནས་བཟུང་སྟེ་བྱང་ཆུབ་མ་ཐོབ་བར། ། མི་འབྲལ་སྤྱི་གཙུག་རྒྱན་དུ་འགྲོགས་པར་ཤོག།

**DENG NÄ SUNG TE DSCHANG TSCHUB MA THOB BAR MI DrÄL TSCHI TSUG GYÄN DU DrOG PAR SCHOG**

möget Ihr alle, von jetzt an, bis die Erleuchtung erlangt ist, ohne jemals getrennt von mir zu sein, als Juwelenschmuck auf dem Scheitel meines Hauptes verweilen.

བདག་གི་དུས་གསུམ་ཀུན་ཏུ་སློབ་གསུམ་ཡུལ། ། ཐ་ན་མི་ལམ་གཉིད་དུ་འཕྲེང་བའི་ཚེ། ། ལྷ་མ་ཡབ་ཡུམ་མཆེད་ལྷུ་མ་མཐོང་བར་ཤོག།

**DAG GI DÜ SUM KÜN TU GO SUM YÜL THA NA MI LAM NYI DU DrENG WÄ TSE LAMA YAB YUM TSCHE TSCHAM THONG WAR SCHOG**

Möge ich die Wahrnehmungen der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft durch meinen Körper, meine Rede und meinen Geist, sogar während des Schlafs und im Traum, als den Guru mit seiner Gefährtin und meine Vajra-Brüder und –Schwestern erkennen.

སྤྱི་གསུང་ཐུགས་གྱི་དགེས་པ་ཀུན་འགྲུབ་ཅིང་། ། དད་གུས་གདུང་བའི་སྤྱི་ཞུས་བསྟེན་པར་ཤོག།

**KU SUNG THUG KYI GYE PA KÜN DrUB TSCHING DÄ GÜ DUNG WÄ SI SCHÜ TEN PAR SCHOG**

Möge ich ihren erleuchteten Körper, ihre erleuchtete Rede und ihren erleuchteten Geist immer erfreuen und ihnen mit tiefster Hingabe und Respekt folgen und dienen.

ཚེ་འདི་འི་སྐྱེ་བ་རུ་བ་པར་གྱུར་པའི་ཚེ།      འཚི་བ་དང་པོ་འོད་གསལ་ཚེས་ཀྱི་སྐྱེ།      རོ་ཤེས་རྩལ་རྫོགས་བརྟན་པ་ཐོབ་ནས་ཀྱང་།

**TSE DI NANG WA NUB PAR GYUR PÄ TSE      TSCHI WA DANG PO Ö SÄL TSCHÖ KYI KU      NGO SCHE TSÄL DZOG TÄN PA THOB NÄ KYANG**  
Wenn dieses Lebens verblasst und im Moment des Todes zuerst das Leuchten des Dharmakaya anbricht, möge ich es erkennen, entwickeln und

ཚེས་སྐྱེ་འོད་དཔག་མེད་དང་དབྱེར་མེད་པར།      ཀ་དག་ཚེས་སྐྱེའི་དབྱིངས་སུ་གྲོལ་བར་ཤོག།

**TSCHÖ KU Ö PAG ME DANG YER MED PAR      KA DAG TSCHÖ KÜ YING SU DrÖL WAR SCHOG**  
festigen. Möge ich in die reine ursprüngliche Dharmakaya-Weite befreit werden, eins sein damit, ungetrennt vom ihrem «grenzenlosen Licht».

རང་རིག་ཚེས་སྐྱེར་རང་རྩལ་མ་རྫོགས་ནས།      བར་དོའི་སྐྱེ་བའི་ཤེས་རང་སྐྱེ་བླུ་ལ་ཤར་ན།      རང་སེམས་དག་པའི་རྩལ་དུ་

**RANG RIG TSCHÖ KUR RANG TSÄL MA DZOG NÄ      BAR DÖ NANG SCHE RANG NANG L HAR SCHAR NA      RANG SEM DAG PÄ TSÄL DU**  
Wenn mein Rigpa sein eigenes Erstehen im Dharmakaya noch nicht vollendet hat und die Wahrnehmungen, das Bewusstsein und die selbst entstehenden Gottheiten im Bardo erscheinen, möge ich, indem ich meinen eigenen Geist als reine Energie erkenne,

ཨོཾ ཨོཾ་འཕྲོད་དེཾ་ སྐལ་འོད་ཟེར་གསུམ་མདངས་ལྡན་རང་སྐྱར་བཅས་ཨོཾ་ ལྷ་ལྡན་ཡོངས་སྐྱའི་ཞིང་དུ་གྲོལ་བར་ཤོག་ཨོཾ་

**NGO THrÖ DE DrA Ö SER SUM DANG DÄN RANG DrAR TSCHÄ NGA DÄN LONG KÜ SCHING DU DrÖL WAR SCHOG**

indem alles, jeweils mit ganz eigenem Klang, als Klang, Licht und Lichtstrahlen erscheint, ausgestattet mit den Fünf Gewissheiten, in den reinen Bereich des Sambhogakaya befreit werden!

དེ་ལྟར་རང་རིག་ཚད་ལ་མ་ཕེབས་ནས་ཨོཾ་ སྲིད་པ་བར་དེའི་འབྲུལ་པས་གཡེངས་གྱུར་ན་ཨོཾ་ རོ་རྗེ་རྒྱལ་པོ་ཡབ་ཡུམ་རྗེས་དྲན་ཏེ་ཨོཾ་

**DE TAR RANG RIG TSÄ LA MA P'HEB NÄ SI PA BAR DÖ THrÜL PÄ YENG GYUR NA DORDSCHE GYÄL PO YAB YUM DSCHE DrÄN TE**

Ebenso, wenn mein Gewahrsein dieses Ziel nicht erreicht hat und ich durch die trügerischen Erscheinungen des Bardo des Werdens abgelenkt bin, möge ich mich dann an den Vajra-König und seine Gefährtin erinnern

སྐྱུང་གསལ་མར་མེ་འདི་ཡིས་རྒྱུད་བརྟེན་ནས་ཨོཾ་ དཔའ་བོ་མཁའ་འགྲོའི་ཚོགས་གྱིས་ཡོངས་བསྐྱོར་ཏེ་ཨོཾ་

**NANG SÄL MAR ME DI YI GYÜ TEN NÄ PA WO KHANdrÖ TSOg KYI YONG KOR TE**

und durch die Tugend dieser glanzvoll leuchtenden Butterlampen von einer Versammlung von Dakas und Dakinis umgeben sein

མཁའ་སྐྱོད་དག་པའི་གནས་སུ་གྲོལ་བར་ཤོག།

ལས་ཀྱི་དབང་གིས་རིགས་དྲུག་ཡུལ་མཐོང་ཞིང་།

བག་ཆགས་དབང་གིས་

**KHA TSCHÖ DAG PÄ NÄ SU DrÖL WAR SCHOG**

**LÄ KYI WANG GI RIG DrUG YÜL THONG SCHING**

**BAG TSCHAG WANG GI**

und in die reinen himmlischen Bereiche befreit werden. Obwohl ich sehe, wie die sechs Bereiche der verschiedenen Wesen von der Macht vergangenen Karmas beherrscht werden

འཁོར་བ་འདིར་འབྱུངས་ཀྱང་།

བསྐྱེད་རྫོགས་ཟབ་མོ་འདི་ཡིས་མཚམས་སྐྱར་ནས་།

དལ་འབྱོར་བཅོ་བརྒྱད་ལྡན་པའི་ལུས་ཐོབ་སྟེ།

**KHOR WA DIR KHYAM KYANG**

**KYE DZOG SAB MO DI YI TSAM DSCHAR NÄ**

**DÄL DSCHOR TSCHObGYÄ DÄN PÄ LÜ THOB TE**

und sie von Gewohnheitsmustern getrieben im Samsara umherirren, möge ich, indem ich diese tiefgründigen Entwicklungs- und Vollendungsphasen zusammen praktiziere, einen menschlichen Körper mit den achtzehn Freiheiten und Vorteilen erlangen.

དཀྱིལ་འཁོར་གཅིག་ཏུ་ཚོགས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་དང་།

མར་མེ་གཅིག་ལ་བལྟས་པའི་ཉིང་འཛིན་གྱིས་།

མི་འབྲལ་ཚོམ་བུ་གཅིག་ཏུ་

**KYIL KHOR TSCHIG TU TSOg PÄ TEN DrEL DANG**

**MAR ME TSCHIG LA TÄ PÄ TING DZIN GYI**

**MInDrÄL TSOM BU TSCHIG TU**

Mögen wir durch die glückverheißende Verbindung in einem Mandala versammelt zu sein und die gemeinsame Ausrichtung in der Meditation auf diese eine Butterlampe, ohne Zerstreung, alle wieder in einer Gruppe untrennbar vereint sein.



ཨོཾ ཨོགས་པར་ཤོག། དེ་ཚེ་འཕགས་མཚོག་ཡི་དམ་ལྷར་འགྱུར་ཞིང་། རོ་རྩེ་སྒོ་བ་དཔོན་བྱམས་པའི་སྐྱེ་བྱིན་གྱིས།

**TSOG PAR SCHOG DE TSE P'HAG TSCHOG YI DAM LHAR GYUR SCHING DORDSCHE LOB PÖN DSCHAM PÄ KU DrIN GYI**

Möge zu dem Zeitpunkt, in welchem ich mich in die höchste edle Yidam-Gottheit verwandle, und durch die liebende Güte des Vajra-Meisters,

ཐོས་བསམ་བསྐྱོམ་གསུམ་ཡང་དག་རང་རྒྱུད་ལྡན། ཚུལ་བཞིན་སྲོད་ལ་ཉེར་འཚོ་ཀུན་ཞི་ཞིང་། བསྐྱེད་པའི་འབྲས་བུ་

**THÖ SAM GOM SUM YANG DAG RANG GYÜ DÄN TSÜL SCHIN TSCHÖ LA NYER TSE KÜN SCHI SCHING DrUB PÄ DrÄ BU**

mein Geistesstrom durchdrungen sein von vollkommenem Zuhören, Kontemplieren und Meditieren. Möge ich, indem ich auf diese Weise

མཐར་ཕྱིན་འགྲུབ་པར་ཤོག། དངོས་གྲུབ་རྣམ་གཉིས་མཚོག་གི་ཚོར་འཆང་ཞིང་། མ་དག་འགྲོ་བ་དུག་གི་

**THAR TSCHIN DrUB PAR SCHOG NGÖ DrUB NAM NYI TSCHOG GI NOR TSCHANG SCHING MA DAG DrO WA DrUG GI**

im Einklang mit dem Dharma praktiziere, alle Gefahren bannen und die höchste Frucht der Verwirklichung vollbringen. Als jemand, der das höchste Juwel der zwei Siddhis hält

ཁམས་རྣམས་སུ། རྒྱལ་རིགས་རྗེའུ་རིགས་དམངས་རིགས་བྲམ་བཟེའི་རིགས། གདོལ་པ་བྱད་མེད་ཁྱེའུ་དགོ་སྦྱོང་དང་།

**KHAM NAM SU GYÄL RIG DSCHE'U RIG MANG RIG DrAM SE RIG DÖL PA BÜ ME KHYE'U GE DSCHONG DANG**

in den sechs unreinen Bereichen der Wesen geboren, ob als Krieger, Händler, der niederen Kaste angehörig oder als Priester, Arbeiter, Frau, Kind oder Shramana,

ཀུན་ཏུ་རྒྱ་དང་བསྐྱབ་གནས་རིག་བྱེད་མཁའ་མཁུ། རིགས་ཀྱིས་བཀུར་བ་དང་ནི་མ་བཀུར་བ། སྤང་དང་བསྦྱོད་དང་ནད་པ་

**KÜN TU GYU DANG LAB NÄ RIG DSCHE KHÄN RIG KYI KUR WA DANG NI MA KUR WA ME DANG TÖ DANG NÄ PA**

ein Weiser – Fachmann in vielen Bereichen des Lernens . Ob in eine rühmliche oder eine verrufene Familie hineingeboren, höher gestellt oder nieder,

ཚོས་སྦྱོང་དང་། བྱ་དང་རི་དྲུགས་གྲོང་ཁྱེའུ་སྦྱོང་མོ་བ། གང་ལ་གང་འདུལ་དེ་ལ་དེར་མཐུན་ཏུ། སྣ་ཚོ་གས་གཟུགས་ཀྱིས་

**TSCHÖ MA DANG DSCHA DANG RI DAG DrONG KHYER LONG MO WA GANG LA GANG DÜL DE LA DER THÜN DU NA TSOG SUG KYI**

invalide oder als Lehrer des Buddhadharma, als Vogel oder wildes Tier oder Bettler in einer Stadt, möge ich, um jedes Wesen im Einklang mit dem, was es benötigt zu lehren, verschiedene Formen annehmen!

མད་མ་

ཨྱི། ཨྱི་བའ་དུལ་བར་ཤོག། སྤྱིན་དང་སློན་སྤྱོད་ཤོན་མཐུན་དོན་སྤྱོད་སོགས། བསྐྱུ་བ་རྣམ་པ་བཞི་ཡི་དཔུང་གྲོགས་བཅས།

**DrO WA DÜL WAR SCHOG DSCHIN DANG NYÄN MA DÖN THÜN DÖN TSCHÖ SOG DU WA NAM PA SCHI YI PUNG DrOG TSCHÄ**

Freigebigkeit, angenehme Rede, die richtige Botschaft und nützliches Verhalten:

ཐབས་ལ་མཁས་པའི་རྣམ་གྲངས་དཔག་མེད་གྱིས། རང་སྐལ་གང་ལྡན་ཆོས་གྱི་ཆར་འབབས་ཤིང་། ས་མ་འགྲོ་དུག་འཁོར་བ་

ལྟུ་

**THAB LA KHÄ PÄ NAM DrANG PAG ME KYI RANG KÄL GANG DÄN TSCHÖ KYI TSCHAR BEB SCHING P'HA MA DrO DrUG KHOR WA**

Möge ich, in unzähligen Methoden bewandert, einen Regen von Dharma, im Einklang mit dem Bedürfnis jedes Einzelnen herniederbringen und die sechs Wesensbereiche,

ལས་སྐྱོལ་ཞིང་། མ་རིག་མུན་པའི་སྐྱོན་མེ་བྱེད་པར་ཤོག། སྐྱེད་སྤོང་འཁོར་འདས་ཆོས་དབྱིངས་ཡེ་ནས་གྲོལ་།

**LÄ DrÖL SCHING MA RIG MÜN PÄ DrÖN ME DSCHE PAR SCHOG NANG SI KHOR DÄ TSCHÖ YING YE NÄ LONG**

meine Väter und Mütter, von Samsara befreien und die Lampe sein, die die Dunkelheit der Unwissenheit vertreibt! Da alles was erscheint und existiert, Samsara und Nirwana, von Anfang an vollkommen in der Weite des Dharmadhatu enthalten ist,

སྐྱོན་ལའངས།

Marme Mönlam

མ་རིག་དག་པ་རང་བྱུང་དོ་རྗེ་མཚོག་ཅུང་། བྱ་རྩོལ་མེད་པ་འགྲོ་ཀུན་ཕྱུམ་གཅིག་ཏུ་ཅུང་། རིགས་བདག་ཡི་དམ་ལྷ་དང་།

**MA RIG DAG PA RANG DSCHUNG DORDSCHE TSCHOG DSCHA TSÖL ME PA DrO KÜN TSCHAM TSCHIG TU RIG DAG YI DAM LHA DANG**  
und Unwissenheit, wenn sie gereinigt ist, der auf natürliche Weise erschienene höchste Vajra ist, mögen alle Wesen, gleichzeitig und anstrengungslos,

གཉིས་མེད་པར་ཅུང་། གཉིས་སུ་མེད་པའི་འབྲས་བུ་ཐོབ་པར་ཤོག་ཅུང་། ཅེས་སྒྲོན་ལམ་གདབ་བོ།།

**NYI ME PAR NYI SU ME PÄ DrÄ BU THOB PAR SCHOG** *Bete auf diese Weise.*  
untrennbar vom Herrn der Buddhafamilien, der Yidam-Gottheit, sein und die Erfüllung der Nichtdualität erlangen!

༄༅། །ནམ་མཁའི་མཐར་ཐུག་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་རྣམས། །མ་འབད་བཞིན་དུ་སྐྱུ་གསུམ་མངོན་གྱུར་ཏེ། །

**NAM KHÄ THAR THUG THA YÄ SEM TSCHÄN NAM MA BÄ SCHIN DU KU SUM NGÖN GYUR TE**

Mögen alle fühlenden Wesen, die so zahlreich sind wie die Weiten des grenzenlosen Raumes, ohne Anstrengung die drei Kayas verwirklichen, und

ཕ་མ་འགྲོ་དུག་སེམས་ཅན་མ་ལུས་པ། །ཕྱུམས་གཅིག་གའོད་མའི་ས་ལ་ཕྱིན་པར་ཤོག། །།

**P'HA MA DrO DrUG SEM TSCHÄN MA LÜ PA TSCHAM TSCHIG DÖ MÄ SA LA TSCHIN PAR SCHOG**

möge jedes Wesen der sechs Bereiche, die im einen oder anderen Leben mein Vater oder meine Mutter waren, alle zusammen den Boden der ursprünglichen Vollkommenheit erlangen !



Ripa International Translation Committee

[www.ripa-international.com](http://www.ripa-international.com)  
[texts@ripa-international.com](mailto:texts@ripa-international.com)