

Innere Zuflucht

Tsa (Kanal)

RANG LÜ GYAL WE KYIL KHOR Ü
YÖN TEN MA LÜ JUNG WE NE
TSA SUM KHOR LO NGA YI LONG
TONG PE KU LA KYAP SU CHI

Körper

Das Zentrum von dem glorreichen Mandala, unser eigener Körper,
Ist die Quelle von allen positiven Qualitäten, ohne Ausnahme,
In der Weite von den drei Kanälen und den fünf Chakras.
Ich nehme Zuflucht in diesen Körper der Leerheit.

Lung (Wind)

DUK NGEL PUNG PÖ TREN TSOK KÜN
YE SHE LUNG GI RAP SEL TE
MA CHÖ KA DAK NAM KHE LONG
Ö KYI KU LA KYAP SU CHI

Rede

Alle die versammelten Wolken von Leiden und Elend
Werden von dem Weisheits-Wind komplett geklärt,
Die unveränderte, ursprüngliche reine Weite des Himmels
enthüllend.
Ich nehme Zuflucht in diesen Körper von Licht.

Tigle (Sphäre aus Licht)

YE SHE Ö NGE GUR KHANG NE
NYI ME TIG LE Ö ZER TRÖ
MA RIK MÜN PE DRA WA SANG
DE CHEN KU LA KYAP SU CHI

Geist

Von dem Pavillon der fünf Weisheits-Lichter,
Erscheinen Strahlen von den Nicht-Dualen Sphären des Lichts,
Die Netze von der Dunkelheit und der Unwissenheit klärend.
Ich nehme Zuflucht in diesen Körper des großen Glücks.