

Die geheime Biographie Machig Labdröns

Extracted from Chapter 15 by James Low of The Yogins Of Ladakh: A Pilgrimage Among The Hermits Of The Buddhist Himalayas. by John Crook and James Low (Motilal Banarsidass, Delhi, 1997) ISBN 81-208-1462-2. Republished 2007

*Der Autor des Textes ist nicht bekannt.
Das Manuskript befindet sich im Besitz C R Lamas und wurde von C R Lama und James Low ins Englische übertragen.*

Deutsche Übersetzung Ilka Klapprott

Die geheime Biographie Machig Labdröns

Ehre den heiligen Gurus.

Vor Zeiten war Machig Labdrön als die indische Dakini Gauri¹ bekannt. Später dann erschien die Dakini zum Wohle der fühlenden Wesen in Tibet. Im Distrikt Labs in Zentraltibet verkörperte sie sich in Gestalt eines kleinen Mädchens. Ihr Vater war Khyega Cholha und ihre Mutter war Lumo Bumcham. Ihr eigener Name war Labdrön. Ihr Bruder hieß Khyega Khore. Ihr Dorf mit Namen Tsher befand sich östlich unterhalb eines Bergkammes, über dem das Sternbild von Kartik² aufging.

Heiratsangebote trafen aus allen Richtungen ein, aber die Familie behielt sie bei sich. Doch gab es einen reichen Mann, Kunga genannt, unter den Hirten im Norden, der mit der Zusicherung eines großen Vermögens bei Machigs Eltern um ihre Hand anhielt. Als die Eltern die Reichtümer sahen, versprachen sie Machig dem Hirten.

Sie begab sich zum Haus des Hirten und dort wurde ihr bewusst, dass sündhafte Handlungen unvermeidbar wären (wie Tiere zu töten, sie ihrer Wolle und Milch zu berauben usw.), um in den Dörfern dieser Nomaden auch nur ein einziges Mahl zu essen oder ein einziges Kleidungsstück zu tragen. Bei diesem Gedanken ließ sie einen heißen Tontopf fallen, so als ob ihre Hände zittern würden. Daraufhin fragten Vater und Mutter ihres Gemahls: „Mädchen, stimmt etwas nicht mit dir?“

¹ Bisweilen wird Gauri als Gattin Shivas angesehen, hier jedoch wird auf Pundarika Bezug genommen, die Gattin Vajrasattvas.

² Die Plejaden, tibetisch *sKar.Ma. sMin.drug*.

Machig antwortete: *„Ja, ich bin nicht ganz gesund und mein Zustand könnte sich noch verschlimmern.“*

Ihre Schwiegereltern rieten ihr, sie solle Initiationen nehmen und religiöse Praktiken ausführen, da dies förderlich sei. Aber dann wollten sie sie nicht ziehen lassen.³ Ihr war verboten, über den unteren Dorfrand hinauszugehen. Eines Tages warf sie Feuer über ihre Hände und Füße, so dass sich Blasen bildeten. Die Eltern ihres Gemahls sagten: *„Du bist von den Landbesitzergeistern verfolgt.“*

Machig sprach: *„Ja, ich leide unter dieser Plage und sicherlich werden sie mich weiter belästigen.“*

Die Schwiegereltern sagten, die Rezitation des Vajrapani Mantra könne ihr helfen, aber dann erlaubten sie ihr nicht, zu gehen und um Unterweisung zu bitten. Machig dachte bei sich: *„Das einzige, was für mich von Nutzen ist, ist der heilige Dharma.“* Und so hängte sie sich eines Morgens den Melktopf um und legte ein kleines goldenes Messer in ihr Amulettkästchen.

Sie ging zu der Herde und hockte sich nieder, als wollte sie die Kühe melken. Sie stellte den Melkeimer als Hackbrett unter die Kuh und trennte beide Daumen mit dem Messer ab. Bei diesem Anblick riefen die Hirten: *„Was hast du getan? Bei all unserem Tun, ob beim Weben der Wolle, beim Melken der Kühe, bei was immer wir tun, sind die Daumen unersetzlich. Nun musst du in dein Dorf zurückgehen.“*

Also kehrte Machig nach Hause zurück und als ihre Eltern wissen wollten, warum sie zurückgekommen sei, antwortete sie: *„Meine Daumen waren von einer Krankheit befallen und hatten sich entzündet, darum habe ich sie verloren. Darauf schickten die Hirten mich nach Hause. Deshalb bin ich hierher zurückgekommen. Nun bin ich eine nutzlose Frau, lasst mich also zum heiligen Dharma gehen.“*

Ihre Eltern aber sagten darauf nur: *„Der Verlust deiner Daumen ist nicht so schlimm. Viele hier finden Gefallen an dir, also werden wir dich demjenigen Nachbarn geben, der dir zusagt.“*

Machig sprach zu ihnen: *„Ich bin in dem glücklichen Kontinent von Jambuling geboren. Ich bin im Besitz aller fünf Sinnesfunktionen. Zu diesem Zeitpunkt, an dem ich ein kostbares menschliches Leben mein eigen nenne,⁴ ist allein der Dharma für mich von Nutzen. Außerdem ist dieser Scheinkörper, der sich aus den fünf Elementen zusammensetzt, wie ein Regenbogen am Himmel. Der kleine Wind des*

³ Die Schwiegereltern sagten zwar, sie solle gehen, aber dann erlaubten sie ihr nicht zu gehen.

⁴ Ein kostbares menschliches Leben zeichnet sich durch optimale innere und äußere Bedingungen aus, die der Dharmapraxis förderlich sind.

Dämonenherrn des Todes wird sich in ihm ausbreiten und Krankheit und Schmerz verursachen und meine vier Gliedmaßen werden gelähmt sein. Dann wird mein Atem so fein wie Spinnweben sein, so dass er kaum mehr aus meiner Nase heraustritt. Mich wird nach Nahrung verlangen, aber ich werde kaum fähig sein zu trinken. In diesem Moment wird mir einzig der heilige Dharma helfen. Mir missfällt der falsche weltliche Weg des Laienvolkes. Selbst wenn die Sonne auf einmal im Westen aufginge oder jemand mir die Kehle durchtrennen wollte, ich würde keine Ehefrau sein, die sich um das Haus kümmert.“ Nachdem sie so gesprochen hatte, richtete sie dieses Lied an ihren Vater:

Ich nehme Zuflucht zu den Vatergurus.

Ich bete zu ihnen, die unermesslich gütig sind.

Bitte haltet alle Wesen in den sechs Welten fest mit eurem Mitgefühl.

Und ganz besonders helft bitte mir, einer Bettlerin,

Auf dass ich in den Dharma eintreten möge.

Zuerst glaubte ich, dieses Mädchen, an das Land meiner Väter.⁵

Meine Praxis war die Arbeit mit Erde und Stein

Und in der Folge entstand ein großes Haus.

Jedoch an dem Tag, an dem ich sterbe, muss ich dieses Haus verlassen.

Am Ende ist auch dieses Vaterland leer und unbeständig.

Hier will ich nicht bleiben,

Sondern zum heiligen Dharma gehen.

Was diese Vaterlandspflichten anbelangt,

Vater, so musst du sie allein erfüllen.

Ihr Vater gab keine Antwort. Daraufhin trat ihre Mutter noch einmal an sie heran und sprach: „*Tochter, du sagst zu deinem Vater, du willst den Dharma praktizieren, und du sagst, du bist zu keiner Tätigkeit des weltlichen Lebens bereit. Nun, jene Menschen, die den Dharma praktizieren, ändern auch ihre Meinung und kehren dann nach Hause zurück. Deshalb musst du bei dem Ehemann bleiben, dem deine Eltern dich anvertrauen!*“

⁵ Tibetisch *Pha.Yul*, Ursprungsort der eigenen Familie oder Vorfahren.

Darauf erwiderte Machig: *„Mutter, höre mir gut zu! Unter all denjenigen, die in früheren Zeiten geboren sind, hat es niemanden gegeben, der nicht gestorben wäre, und auch die Menschen, die jetzt geboren werden, sind nicht vom Tod befreit. Der Dämonenherr des Todes ist sehr findig und gerissen, während wir in diesen Scheinkörper, diese aus den Elementen zusammengesetzte Form, keinerlei Vertrauen setzen können.⁶ Wenn die Zeit herannaht, wo der Atem die Nasenlöcher verlässt wie ein dünner Spinnwebfaden,⁷ werden diejenigen, die ohne den Dharma sind, nichts zu ihrer Hilfe haben. Mutter, höre mein Lied!“*

Zuerst glaubte ich, deine Tochter, an meinen Gemahl.

Als Praxis entwickelte ich tiefe Liebe

Und in der Folge verbanden unsere Seelen sich in Harmonie.

Aber wenn ich sterbe, muss ich doch allein gehen.

Am Ende ist auch der eigene Gemahl leer und unbeständig.

Ich, deine Tochter, will hier nicht bleiben.

Ich gehe zum Dharma.

Was die Liebe für den Gemahl anbelangt,

Mutter, so musst du sie allein entwickeln!

Ihre Mutter erwiderte: *„Wenn Du ein oder zwei Jahre lang Tuch webst, hast du genügend Einnahmen, um deine Dharmastudien zu bezahlen. Andernfalls wird es dir nicht möglich sein, in den Dharma einzutreten, und mit armseligen Kleidern am Leib bringst du Schande über uns.“*

Machig sprach: *„Bei uns tragen die Männer Gewänder und reiten auf Pferden,⁸ aber noch nie habe ich gehört, dass sie unsere Feinde zurückhalten könnten, die Sorgen in Samsara. Unsere Frauen tragen schönes weiches Tuch, aber noch nie habe ich gehört, dass sie unsere Feinde zurückhalten könnten, die Sorgen in Samsara.“*

„Diejenigen, die an menschenleeren, verlassenem Orten wohnen, und die eine Höhle als ihren Hut tragen und nur Wasser trinken und Flicker am Leib tragen – wie ich gehört habe, sind es diese Menschen, die die Sorgen in Samsara zurückhalten können. Ja, selbst wenn der Lauf der Kalpas⁹ sich umkehrte oder die Sonne auf

⁶ Er ist ohne wirkliche Essenz.

⁷ Zum Zeitpunkt des Todes.

⁸ In der Gegend war es Brauch, dass der Anführer ein edles Gewand trug, wenn er seine Männer in den Kampf führte.

⁹ Äonen, lange Zeiträume.

einmal im Westen aufginge oder jemand mir die Kehle durchtrennen wollte, ich würde mich nicht an den Webstuhl setzen.“

Und sie richtete dieses Lied an ihre Mutter:

*Zuerst glaubte ich an Schafe.
Als Praxis kämmte und spann ich Wolle
Und in der Folge wurde ich eine geschickte Weberin.
Aber an jenem Tag, an dem ich sterbe, muss ich doch nackt gehen.
Ich hege Zweifel an der Beständigkeit schönen weichen Tuchs,
Denn am Ende ist es ebenso leer.
Ich, deine Tochter, will hier nicht bleiben,
Sondern zum Dharma gehen.
Was den Besitz von Schafen anbelangt,
Mutter, so musst du diese Arbeit allein tun!*

Daraufhin trat ihr Bruder Khyega Khore an sie heran: „Schwester, Du möchtest den Dharma praktizieren. Nach Dharmabelehrungen zu fragen, um Initiationen zu bitten und Lehren zu empfangen – für all diese und andere Dinge benötigst du Einkünfte. Es ist nicht möglich, ohne Opfergaben an einen Guru heranzutreten. Und wenn du praktizierst und dabei wie eine Bettlerin lebst, werden die Leute sagen, dass du nichts zu essen hast, obwohl du aus gutem Hause stammst. Deshalb solltest du es erst zu etwas Wohlstand bringen, und dann geben wir dich zum Dharma.“

Machig erwiderte: „Nun, älterer Bruder, denke gut darüber nach, was ich sage. Auch wenn du viele Reichtümer besitzt und alles, was man sich wünschen kann, so musst du dennoch, wenn du stirbst, nackt gehen wie ein Haar, das man aus einem Klumpen Butter herauszieht. Auch wenn du unzählige Brüder und Verwandte hast, musst du trotzdem wie ein Haar, das man aus einem Klumpen Butter herauszieht, gehen. Aber noch nie habe ich gehört, dass jemand, der auf die Drei Juwelen vertraut hat, Hungers gestorben wäre.“ Und dann richtete sie dieses Lied an ihren Bruder:

*Zuerst glaubte ich, deine Schwester, an Nahrung und Reichtümer.
Als Praxis war ich kleinlich und knauserig
Und in der Folge sammelte ich Nahrung und Reichtümer um mich.*

*Jedoch auch wenn ich reich bin,
Muss ich an dem Tag, an dem ich sterbe, doch mit leeren Händen gehen.
Ich hege Zweifel an der Beständigkeit von Nahrung und Reichtümern,
Denn am Ende sind auch sie leer.
Was Nahrung und Reichtümer anbelangt,
Bruder, so musst du sie allein anhäufen!
Ich, deine Schwester, will hier nicht bleiben, ich gehe zum heiligen Dharma.*

Als sie aufhörte zu singen, weinte ihr Bruder und sagte: „Schwester, du hast recht. Ich bin nicht in der Lage, selbst den Dharma zu praktizieren, aber deiner Dharmapraxis werde ich kein Hindernis in den Weg stellen.“ Daraufhin gab er ihr drei Maß Gold.¹⁰

Doch dann trat ihre Mutter hinzu und sagte: „Nun, was treibt ihr Kinder da? Was denn, der eine geht zum Dharma und der andere gibt Geld für den Dharma?!“ Und damit nahm sie das Gold aus Machigs Händen.

Darauf erwiderte Machig: „Mutter, denke gut darüber nach. Unser Verständnis ist kaum länger als der Schwanz eines Fuchses,¹¹ und unser menschliches Leben ist kürzer als der Stummelschwanz eines Schafes. Der Herr des Todes wartet schon auf uns und dieser Scheinkörper, der aus den vier Elementen besteht, wird gewiss zerstört. Verwandte und Freunde werden sich versammeln und alles, woran wir uns je erfreut haben, wird für uns unerreichbar sein. Wenn der Atem aufhört ein- und auszuströmen, kann uns allein der Dharma helfen – schaue und prüfe selbst, ob es irgendetwas anderes gibt! Auch ohne dein Gold werde ich nicht Hungers sterben. Mutter, höre mein Lied!“

*Wir gehen zum Nordhang, um Gras zu schneiden,¹²
Aber wir haben keine Sense,
Und so müssen wir, die uns nach Gras verlangt,
Mit leeren Händen zurückkehren.
Wir gehen in den Wald am Südhang,*

¹⁰ Ungefähr eine halbe Unze.

¹¹ Es ist also nicht besonders groß.

¹² Gewöhnlich findet sich in Tibet auf dem Nordhang eines Berges viel Gras und die Südseite ist von dichten Wäldern bedeckt. Letzteres gilt seit der chinesischen Besatzung nur noch für wenige Regionen.

*Aber wir haben keine Axt,
Und so müssen wir, die uns nach Holz verlangt,
Mit leeren Händen zurückkehren.
Nun da wir einen menschlichen Körper erlangt haben,
Sind wir doch ohne Glauben,
Und so werden wir mit leeren Händen zurückkehren,
Ohne die Freiheiten und Möglichkeiten genutzt zu haben.¹³*

*Wir können uns vielleicht vorstellen, wie es ist, mit leeren Händen zurückzukehren,
Aber schändliche Taten und die Last reifender Sünden sind nur schwer zu ertragen.*

*Mutter, hüte dich vor Samsara.
Ich, deine Tochter, will hier nicht bleiben,
Sondern zum Dharma gehen.*

Und indem sie dies sagte, ging sie fort auf der Suche nach dem Dharma.

Machig dachte darüber nach, was sie über die verschiedenen Lehrer gehört hatte, und kam zu dem Schluss, dass Dampa Sangye aus dem Dorf Lato in Dingri Lakhör ein hervorragender Lehrer sein musste. So entschied sie, sich dorthin aufzumachen. Am selben Tag noch brach sie nach Lakhör auf und traf nachts unterwegs einen Gönner und Förderer des Dharma mit Namen Dawa Zangpo. Er sprach sie an: „*Mädchen, du bist noch sehr jung. Wieso bist du eine Bettlerin? Sind deine Eltern und Verwandten alle verstorben?*“

Machig erwiderte: „*Vater, Mutter, Verwandte und Vermögen – alles habe ich, aber dies sind weltliche Vorstellungen. Von ihnen allen habe ich mich losgesagt und mich auf den Weg gemacht, den Dharma zu praktizieren. Ich habe gehört, Dampa Sangye hält sich in Dingri Lakhör auf, und deshalb bin ich auf dem Weg dorthin. Ich will ihn um Dharmabelehrungen bitten.*“

Der Gönner sprach: „*Mädchen, du bist keine gewöhnliche Bettlerin. Du bist hierher gekommen, weil deine Gedanken beim heiligen Dharma sind. Dies ist ganz wunderbar. Aber du hast keinerlei Geschenke, um Dharmabelehrungen vom Guru zu erbitten. Deshalb bleibe bei mir als meine Dienerin für ein, zwei Jahre, und ich will*

¹³ Die Freiheiten und Möglichkeiten, die sich aus dem kostbaren menschlichen Leben ergeben.

dich dafür entlohnen. Mit diesem Lohn in der Hand wird es dir möglich sein, den Guru um Dharmaunterweisungen zu ersuchen.“

Machig dachte: *„Er hat wahr gesprochen. Ich besitze keine Mittel, die ich dafür verwenden kann, den Dharma zu praktizieren.“* Also sagte sie ihm, ihre einzige Chance sei zu tun, wie er gesagt habe, und so wurde sie seine bezahlte Dienerin.

Einige Monate darauf aber dachte sie bei sich: *„Was ist aus dir geworden? Zuvor war es dir ganz unmöglich, solche Arbeit zu verrichten, das Leben in Samsara erfüllte dich mit Kummer und daraufhin bist du losgezogen, den Dharma zu finden. Doch nun arbeitest du als gedungene Dienerin. Glaubst du etwa, du wirst nicht sterben?“*

Diese Gedanken gingen ihr durch den Kopf und darum sprach sie zu ihrem Gönner: *„Der Gedanke an den Tod hat mich daran erinnert, dass ich zum Dharma gehen muss.“* Und sie sagte ihm, sie könne nicht länger seine Dienerin bleiben.

Der Gönner erwiderte: *„Wenn du zum Dharma gehen musst, so will ich dir ein ganzes Maß¹⁴ Gold geben als Lohn für die Zeit, die du hier warst.“* Und damit schickte er sie auf den Weg zum Dharma.

Machig erreichte Dingri Lakhor und traf Dampa Sangye. Sie warf sich viele Male vor ihm nieder und umrundete ihn viele Male voller Ehrfurcht, sie legte seine Füße auf ihr Haupt und ihr Handeln war von tiefer Hingabe und tiefem Glauben durchdrungen.

Dampa sprach zu seinen Schülern: *„Ihr Schüler, die ihr euch aus den zehn Richtungen hier eingefunden habt, bringt eure Opfergeschenke hierher an diesen schlichten Ort, meine Schlafstatt. Wir Lehrer wissen die Zeichen der Verbindung zu deuten, und ich werde erläutern, welche Verbindung die Opfergeschenke erkennen lassen.“¹⁵*

Die Schüler holten ihre verschiedenen Opfergeschenke hervor. Von dem Gold, welches der Gönner ihr gegeben hatte, und dem Rest der Almosen, die sie gesammelt hatte, hatte Machig drei Leitern erstanden. Sie hatte sie so an das dreigeschossige Haus gestellt, dass je eine Leiter gegen ein Stockwerk lehnte.

Dampa fragte, wer die Leitern gebracht habe. Als sie sagte, sie sei es gewesen, bemerkte er, dies sei Zeichen einer sehr guten Verbindung. *„Mädchen, du wirst Samsara vollständig umkehren und alle Wesen der sechs Bereiche daraus befreien,*

¹⁴ *Zho*, ungefähr eine sechstel Unze.

¹⁵ Das heißt, ob sie eine glückverheißende karmische Verbindung zwischen Guru und Schüler erkennen lassen und damit die zukünftige Entwicklung des Schülers anzeigen.

indem du sie die Leiter der oberen Bereichen hinaufführst.¹⁶ Nun Mädchen, wie alt bist du?“

„Ich bin fünf mal drei Jahre alt, das heißt ich bin fünfzehn.“

Dampa sprach: „Auch das ist sehr gut. Du wirst eine Lichtquelle sein für alle Wesen in den drei Welten,¹⁷ die die Dunkelheit der Unwissenheit vertreibt. Deshalb soll dein Name Daepai Dronme sein.¹⁸ Mädchen, dein Glaube ist nicht heute stark und morgen schwach, sondern er ist beständig und geradlinig wie eine Bogensehne. Es ist meine Pflicht, dich zu unterweisen.“

Am folgenden Tag lehrte er sie das Gega-Sel INga, das Ro-sNyoms sKor-Drug, eine Erläuterung zum Phay-rGya Chhen-Po INga, welches die Befriedung der Geistesgifte enthält, und die Zyklen des Zhi-Byed-Pa und viele weitere Unterweisungen.¹⁹

Sodann sprach Dampa: „Mädchen, du solltest nicht hierbleiben. Es ist besser für dich, nach Zentraltibet an einen Ort mit Namen Lhatag zu gehen. Dort sind Mönche, die wie Kadampas²⁰ gekleidet sind, aber in ihrem Herzen sind sie tantrische Meditierende. Du solltest oberhalb von ihrem Klosters praktizieren und auf diese Weise wirst du so vielen Wesen von Nutzen sein, wie die Weite des Himmels zu fassen vermag.“

Machig empfing die Weissagung ihres Gurus und ihr folgend machte sie sich auf den Weg nach Zentraltibet in das Gebiet oberhalb von Lhatag, das leer und verlassen war. Dort meditierte sie in einer leeren und unbewohnten Höhle, während sie sich in Entbehrung übte und ausschließlich Wasser trank.

In den tiefergelegenen Bereichen dieses Gebietes lebten fünf oder sechs Gruppen von Hirten. In den vorangegangenen Jahren hatten diese Hirten während der Sommermonate ein Joghurtfest für die Mönche von Lhatag ausgerichtet. Aber in diesem Jahr war kein Regen gefallen und deshalb auch kein Gras auf den Hügeln gewachsen. Als Folge hatten die Yakkühe²¹ keine Milch und es konnte kein Fest stattfinden.

Der Abt leitete die Mönche bei der Rezitation von Texten, der Vorbereitung von rituellen Opfergaben, der Praxis des Regenmachens und anderen Ritualen an, doch es wollte nicht regnen und somit gab es auch keinen Joghurt. Die Yakhirten

¹⁶ Die drei Bereiche von Menschen, Asuras und Göttern.

¹⁷ Die drei Welten von Verlangen, Form und Formlosigkeit.

¹⁸ Der Name bedeutet „Lampe des Glaubens“.

¹⁹ Diese Texte sind Meditationsanweisungen, um den Geist zu beruhigen und Verständnis für den Prozess zu entwickeln, wie Gedanken entstehen.

²⁰ Die Anhänger dieser Glaubensgemeinschaft waren die Vorläufer der Gelugpa und für ihre Ordensdisziplin und strenge Praxis bekannt.

²¹ Tibetisch *Bri. gYag*.

versammelten sich und waren sehr bekümmert. Sie führten ihre Kühe auf die Weiden und das Vieh eines der Hirten wanderte in Richtung des Platzes, an dem Machig lebte. Der Hirte folgte dem Vieh und kam zu der Höhle, die sie bewohnte. Machigs Geist befand sich in tiefer Kontemplation des unveränderlichen natürlichen Zustandes.²² Ihr Haar war gelb geworden und ihre Augenbrauen waren rot. Ihre Hände ruhten in der Meditationsgeste in ihrem Schoß. Ihre Augen waren starr in den Himmel gerichtet und ihr Körper leuchtete und strahlte. Als er sie erblickte, erwachte Glaube in dem Hirten und er warf sich vor ihr nieder und umrundete sie ehrfurchtsvoll.

Da fragte Machig ihn: *„Oh du, der du voller Glaube und Hingabe bist, nach welcher Siddhi verlangst es dich?“*²³

Der Hirte wusste nicht, wie er um Dharmaunterweisungen bitten sollte, und so bat er um die Siddhi, die Milch zum Fließen bringt.

Machig sprach: *„Du weißt nicht, wie man um Siddhis bittet.“*²⁴ *Gleichwohl, es ist nicht schwierig, dir die Siddhi zu gewähren, um die du gebeten hast. Hast du etwas Wolle?“*

Er bejahte dies und nahm ein wenig davon aus seiner Schultertasche, spann etwas Garn und reichte es ihr. Sie knüpfte ein paar Knoten hinein und sagte, es solle um den Hals der Kühe gelegt werden, und nahm ein wenig Erde, von dort, wo sie gesessen hatte und von dort, wo sie stand, und wies ihn an, die Erde auf die Herde zu werfen. Er befolgte ihre Anweisungen und die Euter der Kühe füllten sich mit Milch. Als er dies sah, freute er sich sehr und führte sein Vieh nach Hause.

Ein alter Mönch sah ihn auf dem Weg und sprach ihn an: *„Unglückseliger Hirte! In diesem Jahr ist kein Regen gefallen, also gibt es kein Gras und folglich gibt das Vieh keine Milch. Nun kann es kein Joghurtfest für das Kloster von Lhatag geben. Warum holst du mitten am Tag dein Vieh zurück? Du musst verrückt sein!“*

Hierauf erwiderte der Hirte: *„Ehrwürdiger Mönch, das Vieh hat viel Milch und ich will es melken und daraus viel Joghurt machen.“* In der Nacht stellte er Joghurt her und am nächsten Morgen machte er sich zu den Klängen von Muschelhörnern und Holztrommeln nach Lhatag auf. Die gesamte Sangha hieß ihn im Tempel der Klosteruniversität willkommen und das Joghurtfest konnte beginnen.

Der Abt wandte sich an die Versammelten: *„Ich bitte um eure Aufmerksamkeit, ihr Hirten, die ihr uns unterstützt. Seit Buddhas Zeiten bis heute ist die Verbreitung der*

²² Tibetisch *Chos. Nyid. Mi. 'Gyur. Ba'i Ting. Nge. Dzin.*

²³ *Siddhi* bedeutet Segnung oder besondere Fähigkeit und Kraft.

²⁴ Das heißt, er bittet nicht um eine bedeutende Siddhi.

*Lehre Buddhas der Güte der Sangha zu verdanken. Und das ist nicht alles, denn unsere Sangha ist reich gesegnet.*²⁵ Der Hirte, der auf einem niederen Platz bei einer Säule saß, stand auf und machte drei Niederwerfungen. Dann wandte er sich an den obersten Mönch: *„Kye! Kye! Ehrwürdiger Abt! Die Verbreitung der Lehre Buddhas ist unzweifelhaft der Güte Eurer Sangha zu verdanken. Aber die Milch, die die Kühe jetzt gegeben haben, und dass das Joghurtfest somit stattfinden kann, dies ist nicht Eurer Güte zu verdanken.“*

„Dies Kind redet Unsinn!“, rief der Abt und schlug ihm mit drei Stöcken ins Gesicht. „Wir Mönche sind wie Gold. Wenn der Segen nicht von uns kommt, woher soll er dann kommen?“

Der Hirte berichtete sodann von seiner Begegnung mit Machig Labdrön. Als der Abt dies hörte, verkündete er: *„Eine alte Ketzerin lebt oberhalb von unserem Dorf. Ein paar von euch Lehrern, die ihr im Dharma wohlbewandert seid, sollt hingehen und sie im Debattieren schlagen und ihr dann einen schwarzen Strick um den Hals binden und sie hierher bringen.“*

Also machten sich einige der großen Lehrer auf und als sie zu dem Platz kamen, an dem Machig lebte, waren sie durch ihren Segen von großer Freude erfüllt. Als sie vor sie hin traten und ihre Gestalt erblickten, verspürten sie einen unerschütterlichen Glauben und unermesslich starke Hingabe. Es war ihnen unmöglich, mit ihr zu debattieren oder ihr den Strick um den Hals zu binden. Stattdessen baten sie sie um viele Belehrungen, um falsche Vorstellungen auszuräumen, und kehrten daraufhin voller Frieden zum Kloster zurück.

Der Abt fragte, ob sie sie in der Debatte geschlagen und ihr den Strick um den Hals gebunden hätten. Als sie jedoch von Machigs Erscheinung und ihren Segnungen berichteten, wurde der Abt sehr wütend. *„Diese hoffnungslosen Leute haben noch immer ihre weißen Milchzähnen im Mund, auch wenn ihr Haar schon längst ergraut ist. Sie sind nicht einmal in der Lage, ein Mädchen mit Argumenten von großer Klarheit zu schlagen. Ich will nun selbst gehen, also bringt mir mein Pferd.“* Und so machte er sich auf den Weg.

Bei der Eingangstür zu der Felsenhöhle, in der Machig lebte, wurde ein großer Thron errichtet und der Abt nahm darauf Platz. Zu seiner Rechten und zu seiner Linken hatte er sehr weise Dharmalehrer versammelt und sodann wandte er sich an Machig: *„Mädchen, was tust du? Hier allein als Frau an diesem Ort zu leben, wo es weder Wasser, noch Gras noch eine andere Nahrungsquelle gibt! Bist du hier, um dich auszuruhen, oder gibt es einen bestimmten Grund?“*

²⁵ Es ist also das Verdienst der Sangha, dass das Joghurtfest stattfinden kann.

In Antwort auf die Frage des Abtes sang Machig folgendes Lied:

*Ich bin die Bettlerin Labdrön,
Die sich zu der furchterregenden Einsiedelei begibt.
Ausgeruht? Ja, ich bin ausgeruht.
Beschäftigt? Ja, ich bin beschäftigt.
Ausgeruht,
Weil ich nicht den geringsten Anlass habe, etwas zu tun.
Und beschäftigt,
Weil ich mich in keiner Sekunde in Müßiggang ergehe.
Ich, die Bettlerin bin niemals von den Lehren getrennt.
Diese Bettlerin traut dem Feind Samsara nicht.*

Darauf bemerkte der Abt: „Mädchen, deine Worte sind nicht falsch. Nun gut, lebst du an diesem Platz in Hunger oder in Überfluss?“

Machig antwortete wiederum mit einem Gesang:

*Ich bin die Bettlerin Labdrön, die in der Einsiedelei auf dem Berg lebt.
Ist diese Bettlerin hungrig?
Ja, ich bin hungrig.
Und lebt sie im Überfluss?
Ja, im Überfluss.
Ich bin sehr hungrig, denn ich habe keinerlei Nahrung.
Ich lebe im Überfluss, denn ich praktiziere den Zustand der Dharmata.
Ich besitze die Lehren des Handelns nach dem Dharma, frei von Niedergang.
Diese Bettlerin traut Geiz und engherziger Selbstsucht nicht!*

So also sang sie.

„Deine Worte sind nicht falsch. Nun gut, Mädchen, lebst du hier gut oder lebst du hier schlecht?“, fragte der Abt, woraufhin Machig sprach:

Ich bin die Bettlerin Labdrön, die in der Einsiedelei auf dem Berg lebt.

Gut? Ja, es ist gut.

Schlecht? Ja, es ist auch schlecht.

Gut, denn ich halte die Traditionslinie der Siddhas.

Schlecht, weil der Kreis meiner Gefährten nur aus Bettlern besteht.

Ich besitze die Lehren des heiligen Dharma, der ohne Vorurteil und ohne Vorliebe ist.

Diese Bettlerin traut dem Feind der acht weltlichen Dharmas nicht.²⁶

Daraufhin sagte der Abt: „Mädchen, deine drei Verse sind nicht falsch. Aber lebst du hier an diesem trostlosen Ort tapfer oder feige?“

Wiederum entgegnete Machig:

Ich bin die Bettlerin Labdrön, die sich zu der furchterregenden Einsiedelei begibt.

Tapfer? Ja, ich bin tapfer.

Feige? Ja, ich bin auch feige.

Tapfer, denn ich begeben mich in die bedrohlichen Schneeberge.

Feige, denn ich ängstige mich vor dem Leid in Samsara.

Diese Bettlerin traut dem geliebten Scheinkörper nicht,

Ich, die Bettlerin, besitze die Lehren des direkten Dharma.

Darauf bat sie der Abt, aus der Höhle herauszukommen, und sie sprach: „*Mein Handeln war von Unwissenheit verursacht und ein kleines bißchen von absolut dualistischer Unterscheidung bedingt. Aber nun bin ich direkt in den Zustand des ungeborenen Dharmakaya eingetreten und endlich herausgekommen!*“

²⁶ Die acht weltlichen Dharmas sind Hoffnung auf Lob und Furcht vor Tadel, Hoffnung auf Gewinn und Furcht vor Verlust, Hoffnung auf Ruhm und Furcht vor schlechtem Ruf, Hoffnung auf Glück und Furcht vor Leid.

Wiederum forderte der Abt sie auf herauszukommen, aber sie erwiderte: *„Früher besaß ich ein wenig Schamgefühl, aber da bin ich vor einigen Jahren herausgekommen.“*

„Aber nun musst du wirklich herauskommen, Mädchen!“

„Nun, wenn dies wirklich eine Aufforderung ist, herauszukommen, so muss ich ihr Folge leisten!“ Und damit trat sie tanzend aus der Tür heraus, ihre Augen mit durchdringendem Blick in den Himmel und auf den Boden zugleich gerichtet und ihr Haar leuchtend gelb. So wurde der Abt ihrer ansichtig.

Der Abt erblickte ihr Antlitz und auf der Stelle erwachte tiefer Glaube ihn ihm: *„Du bist Ama Labdrön. Obwohl du den Körper einer gewöhnlichen Frau besitzt, bist du in Wirklichkeit eine Jnanadakini,²⁷ deren Erkenntnis der aller Buddhas der drei Zeiten gleich ist. Ich habe dich nicht erkannt, bitte vergib mir hierfür. Wir sind aus dem Kloster in Lhatag. Bitte komm mit uns und wir werden dich zur ranghöchsten Nonne ernennen.²⁸ Wir würden uns freuen, wenn du als Lehrerin bei uns bliebest!“*

Machig erwiderte: *„Nirgends steht in den Lehren geschrieben, dass eine Nonne Oberhaupt einer Gruppe von Mönchen sein kann. Dies entspricht nicht der Tradition. Auch besitze ich kein Nonnengewand. Hört hierzu diesen Gesang.“* Hiermit richtete sie an den Abt und die höchsten Lehrer folgendes Lied mit Namen „Lied der nonnengleichen Natur von Machigs Geist“.

Ich bin die Bettlerin, die sich zu der furchterregenden Einsiedelei begeben hat.

Ich benötige eine Kopfbedeckung, doch habe ich kein Tuch.

Also trage ich die höchste Sichtweise auf dem Kopf.

Ich benötige das Schuhwerk einer Nonne, doch fehlt mir dafür das Material.

Also trage ich das aufsteigende gute Handeln an meinen Füßen.

Ich benötige Wolle in den Farben des Regenbogens, doch habe ich kein Schaf.

Also nehme ich das Schaf von Scham und harter Arbeit.

Ich benötige das Gewand einer Nonne, doch habe ich kein wollenes Tuch.

Also schmückt sich die Bettlerin mit dem Geschmeide der Schicklichkeit.

Wasche ich mein Gesicht, so wird mir kalt.²⁹

²⁷ Eine Weisheitgöttin mit der gleichen Natur wie Buddha.

²⁸ Eine Nonne, die seit vielen Jahren ordiniert ist und hohes Ansehen genießt.

²⁹ Von Nonnen wird erwartet, dass sie sich rein halten.

Also wasche ich die Sünden und Verdunkelungen ab von Körper, Rede und Geist.

Weil ich schwach bin und meine Leber krank, kann ich Bettlerin die höchste

Sichtweise nicht erkennen.

Deshalb halte ich die vier Wurzelgelübde.³⁰

Die Mönche, die hoffen, ihre Gelübde rein zu halten, sind glücklich, oder?

Die Mönche, die danach streben, ihre Gelübde zu wahren, sind voller Freude, oder?³¹

Der Abt verspürte tiefen Glauben und sprach: „Geschätzte Machig, Du verhältst Dich zwar nicht wie eine Nonne, jedoch sind Sichtweise, Meditationsweise und Handlungsweise allgemein für jeden Dharmapraktizierenden und besonders für diejenigen, die in den Bergeinsiedeleien leben, von höchster Bedeutung. Deshalb lass uns bitte deine Ansichten hierüber wissen und gib uns auch ein paar Beispiele hierzu.“

Machig entgegnete hierauf: „Ungefähr vor einem Jahr folgte ich einer Praxis mit Sichtweise, Meditationsweise und Handlungsweise. Aber bereits seit geraumer Zeit habe ich nun die Verbindung hierzu durchtrennt. So hört meinen Gesang.“

Und damit sang sie folgendes Lied:

Ich bin die Bettlerin Machig, die in der Bergeinsiedelei lebt.

Ich folgte einer bestimmten Dharmasichtweise,

Aber mit der Zerstörung allen einseitigen Greifens wurde sie leer und verschwand.³²

Ich folgte einer bestimmten Meditationsweise,

Aber mit der Zerstörung von Dumpfheit wie auch Wildheit in meinem Geist wurde sie leer und verschwand.

Ich folgte einer bestimmten Handlungsweise,

Aber mit der Zerstörung allen unechten Verhaltens, um Eindruck zu machen, wurde sie leer und verschwand.

Ich folge einem einzigen Gelübde, und das muss ich halten.

³⁰ Nicht töten, nicht lügen, nicht stehlen, kein sexuelles Fehlverhalten.

³¹ Was sie sagt ist, dass die Mönche Kleidung und andere Dinge haben, die sie nicht besitzt, und somit besser gestellt sind als sie und also glücklich sein sollten. Sie macht sich also über sie lustig.

³² Es gab folglich keinen Grund mehr, sie anzuwenden.

Aber ihr Mönche folgt Sichtweise, Meditationsweise und Handlungsweise, und also solltet ihr glücklich sein!

Als er dies hörte, gewann der Glaube des Abtes noch mehr an Kraft und er wollte von ihr wissen: „Geschätzte Machig, hattest du dich bereits viel in Selbstverleugnung geübt, bevor du auf den Dharma trafst? Warst du verheiratet? Warum bist du nicht in deiner Heimat geblieben? Hast du noch Verwandtschaft aus der Familie deiner Mutter oder deines Vaters? Besitzt du Wohlstand und Vermögen?“

Machig erwiderte: „Ich war verheiratet und hatte Angehörige aus der Familie meiner Mutter wie auch meines Vaters. Jedoch ich sah, dass all dies Verwirrung bedeutete, und deshalb habe ich mich dem Dharma zugewandt. Höre nun also mein Lied.“

Ich bin Labdrön, die in der Bergeinsiedelei lebt.

Ich wollte den Dharma in meiner Heimat, meinem Dorf praktizieren.

Doch das Vaterland ist ein dämonisches Gefängnis, das mir als höchst trügerisch erschien.

Mich verlangt nicht nach dem ruhelosen Geist des Vaterlandes.³³

Jetzt, ohne eine Vorliebe zu hegen,

Betrachte ich alle Orte als mein Vaterland und daher ist mein Geist voller Freude.

Ich wollte den Dharma zusammen mit meinen Verwandten väterlicherseits üben,

Doch ihr Stolz war so groß wie der Berg, über dem die Sonne der Weisheit

natürlichen Gewährseins niemals aufgehen wird.

Deshalb hat diese Bettlerin ihre väterlichen Angehörigen verlassen.

Jetzt betrachte ich die gütigen Gurus als meine Verwandten aus der Familie meines Vaters.

Die Lehren sind mir väterliche Verwandtschaft und daher ist mein Geist voller

Freude.

³³ Alle Menschen dort unterliegen fortwährend dem störenden Einfluss ihrer samsarischen Neigungen.

*Ich wollte den Dharma zusammen mit meinen Verwandten mütterlicherseits üben,
Doch sie waren wie ein giftgefülltes Gefäß, in dem es keinen Platz für das befreiende
Elixier der Dharmainterweisungen gab.*

*Deshalb hat diese Bettlerin ihre mütterlichen Angehörigen verlassen.
Jetzt betrachte ich alle, mit denen ich gemeinsam den Dharma praktiziere, als meine
mütterliche Verwandtschaft.*

*Ich nähre mich an der vollen Brust des Dharma und daher ist mein Geist voller
Freude.*

*Diese Bettlerin wollte den Dharma zusammen mit ihrem Gemahl üben.
Doch er lastete auf ihr wie ein Joch des Bösen und sie fand nicht die Kraft, sich der
Praxis zuzuwenden.*

*Deshalb hat diese Bettlerin ihren Gemahl verlassen.
Jetzt habe ich die selbstexistierende Weisheit zu meinem Gemahl genommen.
Diese Bettlerin ist stets bemüht, ihrem Freund zu gefallen, und daher ist ihr Geist
voller Freude.*

*Diese Bettlerin wollte den Dharma zusammen mit ihren Söhnen üben.
Doch Söhne sind ein Strick, der an Samsara fesselt, und lassen keine Zeit, sich aus
diesem leidvollen Sumpf zu befreien.*

*Deshalb hat diese Bettlerin ihre Söhne verlassen.
Jetzt ist der kleine Knabe des Gewahrseins mein Kind.³⁴
Mit diesem ungeborenen und unsterblichen Kind ist mein Geist voller Freude.*

*Diese Bettlerin wollte den Dharma mit Wohlstand und Vermögen üben.
Doch Wohlstand und Vermögen sind wie eine dämonische Fessel, mit der ihr Geist
durch Kummer gebunden war.*

³⁴ Dieses Gewahrsein ist immer neu und frisch wie ein kleines Kind frei von alten Gewohnheiten.

*Deshalb hat diese Bettlerin sich von Wohlstand und Vermögen abgewandt.
Jetzt habe ich die Tür zu einem Schatzhaus von unerschöpflichem Reichtum geöffnet,
Und durch den makellosen Vorrat an müheloser Nahrung ist mein Geist stets voller
Freude.³⁵*

*So bringe ich mit diesem Gesang das glückverheißende Opfer der sechs Freuden
meines Geistes dar.*

Als der Abt dies vernahm, wurde sein Glaube unerschütterlich und er spürte, dass alle Leiden seines Körpers überwunden waren. Daraufhin trug er sein Anliegen vor:

„Geschätzte Machig, du willst nicht als Vorsteherin unseres Klosters bei uns in Lhatag bleiben, aber wir haben auch einen Ort des Rückzugs, der Zangri Kharmar heißt. Bitte, du musst deine Zustimmung geben, dort die Leitung zu übernehmen!“

Machig erwiderte, dies komme eher in Betracht, und sodann machte sie sich auf nach *Zang-Ri mKhar-dMar*, wo sie von ihrem achtzehnten bis zu ihrem achtundachtzigsten Lebensjahr blieb, und in dieser Zeit so vielen Lebewesen half, wie die Weite des Himmels zu fassen vermag.

Als sie den Tod nahen fühlte, sang sie für ihre Schüler folgendes Lied mit Namen *„Die Belehrungen für Schüler“*:

*Diese Bettlerin, die in der Bergeinsiedelei lebt, singt ein Lied für Euch glückliche
Meditierende, die ihr hier versammelt seid.*

*Damit sich die Erfahrungen der Praxis klar zeigen mögen,
Besitze ich die Lehren zur Übertragung des Bewusstseins.*

*Ich gebe sie an meine Schüler auf den Stufen des Segens weiter. Freut Euch, meine
Schüler!*

*Damit vollständige Freiheit von gewohnheitsmäßigem Hoffen entstehen möge,
Besitze ich die Lehren zur Opferung des eigenen Fleisches und Blutes.³⁶*

³⁵ Sie war ohne Verlangen, und konnte deshalb leicht mit sehr wenig auskommen.

Ich gebe sie an meine Schüler auf den Stufen des Pfades weiter. Freut Euch, meine Schüler!

*Damit alle dualistische Tätigkeit des Geistes vernichtet sein möge,
Besitze ich die großartigen Lehren des Freiseins von Tätigkeit.³⁷*

Ich gebe sie an meine Schüler auf den Stufen der Lehren des Pfades weiter. Freut Euch, meine Schüler!

*Damit alle Schwierigkeiten als Hilfsmittel genutzt werden können,
Besitze ich die Lehren der Befreiung von allem, was im Geist auftaucht.
Ich gebe sie an meine Schüler auf den Stufen der Vernichtung der Maras
(Täuschungen) weiter. Freut Euch, meine Schüler!*

*Damit das Schatzhaus der Wohltaten für andere geöffnet werden möge,
Besitze ich die Lehren vom Geistestraining des Strebens und der Praxis von
Bodhicitta.³⁸*

Ich gebe diese Lehren von den Wohltaten für andere an meine Schüler weiter. Freut Euch, meine Schüler!

*Oh! Damit Mutter und Sohn nie voneinander getrennt sein mögen,
Müsst ihr Schüler Opfer darbringen und Gebete sprechen.*

*Ich öffne das Schatzhaus der Wohltaten für einen selbst wie auch für andere, und
gebe es an euch weiter.*

Seid nicht traurig, meine Kinder!

³⁶ Die Praxis des *gChod*.

³⁷ Die Lehren von Leerheit oder *Shunyata*.

³⁸ Dies bezieht sich auf die zwei Arten von Bodhicitta: das Bodhicitta der Absicht, allen fühlenden Wesen zu helfen, und das Bodhicitta, das in der Meditation und durch Widmung des Verdienstes entwickelt wird.

Ich werde ausnahmslos alle Wesen in den sechs Daseinsbereichen von Samsara befreien.

Sie gab dieses Versprechen, und darauf vollzog sie den Übergang ins Nirwana.

Die Ereignisse ihres Todes nahmen die Anwesenden unterschiedlich wahr, je nachdem ob ihr Verständnis groß, mittel oder gering war. Diejenigen, deren Entwicklung weit vorangeschritten war, sahen, wie Machig von weißem Dunst und Nebel umhüllt verschwand, während sie ihre Trommel schlug, ihr Horn aus einem Oberschenkelknochen blies und tanzte, so dass ihre sechs Knochenornamente mit jeder Bewegung mitschwangen. Sie sahen, wie die Dakinis der fünf Familien sie mit sich in die Höhe hinauftrugen.

Die Schüler mit mittleren Fähigkeiten sahen Machigs Körper kleiner werden, bis er auf die Größe einer Aruranuß³⁹ zusammengeschrumpft war und sich dann in weißes Licht auflöste.

Die gewöhnlichen Schüler sahen, wie ihr Körper von einem starken Fieber befallen wurde, auf das eine lange Krankheit folgte, an deren Ende sie starb. Machigs Körper wird noch immer in Zangri Kharmar aufbewahrt.

Machig selbst lehrte: *„Für die Chöd-Praxis und ihre gesamten Lehren ist es notwendig, Zuflucht zu nehmen, Bodhicitta zu entwickeln, die Übertragung des Bewusstseins zu üben, hingebungsvoll die Gebete zu sprechen⁴⁰ und die versammelten Opfergaben darzubringen.“*

Machig Labdröns Gesänge und diese geheime Biographie wurden zum Nutzen der Praxis großer Meditierender niedergeschrieben.

³⁹ Ungefähr zwei Zentimeter groß.

⁴⁰ Die Liniengebete.

Guruyoga für Machig Labdrön

OM **MA** **CHIG MA** **LA** **SOL** **WA** **DEB**
*OM** *Machig Labdrön* *Mutter zu* *beten*
 OM Ich bete zu Machig Labdrön, der Mutter.

AA **MA** **CHIG MA** **LA** **SOL** **WA** **DEB**
*AA** *Machig Labdrön* *Mutter zu* *beten*
 AA Ich bete zu Machig Labdrön, der Mutter.

HUNG **MA** **CHIG MA** **LA** **SOL** **WA** **DEB**
*HUNG** *Machig Labdrön* *Mutter zu* *beten*
 HUNG Ich bete zu Machig Labdrön, der Mutter.

*) *Symbol von Machig Labdröns Körper, Rede und Geist: ein weißes OM auf ihrer Stirn, ein rotes AA an ihrer Kehle und ein blaues Hung in ihrem Herzen.*

KAR **PO** **OM** **GYI** **JIN** **GYI** **LOB**
*weiß*** *OM* *von* *Segen erhalten*
 Ich erhalte Segen von dem weißen Buchstaben OM.

MAR **PO** **AA** **GYI** **JIN** **GYI** **LOB**
*rot*** *AA* *von* *Segen erhalten*
 Ich erhalte Segen von dem roten Buchstaben AA.

NGON **PO** **HUNG** **GYI** **JIN** **GYI** **LOB**
*blau*** *HUNG* *von* *Segen erhalten*
 Ich erhalte Segen von dem blauen Buchstaben HUNG.

***) *Weißer, roter und blauer Lichtstrahlen strahlen von den Buchstaben OM, AA und HUNG aus. Sie schmelzen in meine eigene Stirn, meine Kehle und mein Herz und reinigen alle Sünden und Verdunkelungen meines Körpers, meiner Rede und meines Geistes.*

KU **SUNG THUG KYI** **JIN** **CHEN PHOB**
Körper Rede *Geist* *von* *Segen erhalten*
 Ich erhalte den Segen ihres Körpers, ihrer Rede und ihres Geistes.

MA **YUM** **CHEN GO** **PHANG THOB** **PAR SHOG**
Mutter *groß* *Stufe* *erreichen muss!*
 Ich muss die gleiche Stufe wie die große Mutter erreichen!

OM. Ich bete zu Machig Labdrön, der Mutter. AA. Ich bete zu Machig Labdrön, der Mutter. HUNG. Ich bete zu Machig Labdrön, der Mutter. Ich erhalte Segen von dem weißen Buchstaben OM. Ich erhalte Segen von dem roten Buchstaben AA. Ich erhalte Segen von dem blauen Buchstaben HUNG. Ich erhalte den Segen ihres Körpers, ihrer Rede und ihres Geistes. Ich muss die gleiche Stufe wie die große Mutter erreichen!

མ་ཅིག་ལ་བ་སྐྱོན་གྱི་ནལ་འབྱེད་ཅུང་།

ཨོ་མ་ཅིག་མ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་ཅུང་།

ཞུ་མ་ཅིག་མ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་ཅུང་།

ཧྲུ་མ་ཅིག་མ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས་ཅུང་།

དཀར་པོ་ཨོ་གྱིས་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས་ཅུང་།

དམར་པོ་ཞུ་གྱིས་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས་ཅུང་།

སྐྱོན་པོ་ཧྲུ་གྱིས་བྱིན་གྱིས་སྐྱོབས་ཅུང་།

སྐྱོ་གསུང་ཐུགས་ཀྱིས་བྱིན་ཆེན་སོབས་ཅུང་།

མ་ཡུལ་ཆེན་གོ་འཕང་ཐོབ་པར་ཤོག་ཅུང་།