

# 4

## ༄༅། བར་དོའི་རྩ་ཚིག་བཞུགས་སོ།༅

### Die Wurzelverse der Bardos

རྒྱལ་བ་ཞི་གོའི་ལྷ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།༅      བར་དོ་རྣམ་པ་རྒྱལ་གི་རྩ་ཚིག་ནི།༅

Ehrerbietung den friedlichen und zornigen Jinas. Dies ist eine Zusammenfassung der sechs Bardos.

ཀྱེ་མ་བདག་ལ་སྐྱེ་གནས་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར།༅

<b>KYE MA</b>	<b>DAG LA</b>	<b>KYE NÄ</b>	<b>BAR DO</b>	<b>CHAR</b>	<b>DU</b>	<b>DIR</b>
O Weh!	mich zu,	für Geburtsort	zwischen	erscheint	Zeit	hier
(Wie traurig, in Unwissenheit gefangen zu sein)			(d.h. Lebenszeit von Geburt oder Empfängnis bis zum Tod)		(d.h. wenn es mir geschieht)	

O Weh! Jetzt, da der Bardo des Lebens für mich ersteht,

ཚོ་ལ་ལོང་མེད་ལེ་ལོ་སྤང་བྱས་ནས།༅

<b>TSHE</b>	<b>LA</b>	<b>LONG</b>	<b>ME</b>	<b>LE LO</b>	<b>PANG</b>	<b>JAE</b>	<b>NAE</b>
Leben	in	Muße	ohne	Faulheit	gib auf, halte an	tue	dann
(d.h. das Leben ist sehr kurz und wir wissen nicht, wann es enden wird.)							

Muss ich jede Faulheit während meiner (Lebens)spanne aufgeben,  
die zu kurz für Müßiggang ist,

ཐོས་བསམ་སྒོམ་གསུམ་མ་ཡིངས་ལམ་དུ་འཇུག།

**THO SAM GOM SUM MA YENG LAM DU JUG**

*hören, reflektieren drei ohne Schwanken, Weg in, eintreten, sich  
studieren tieren nicht abgelenkt auf daran halten*

Und mich an den Pfad des Hörens, Reflektierens und Meditierens  
frei von Ablenkung halten.

སྐྱེས་སེམས་ལམ་སྒྲོང་སྐྱ་གསུམ་མཛོད་འགྱུར་སྤྲངས།

**NANG SEM LAM LONG KU SUM NGON GYUR JANG**

*Erscheinungen Geist, Weg gut gehen Modi drei# manifest werden, prakti-  
Ideen\* citta klar entwickeln zieren*

*\* beides in Śūnyatā gesehen # Dharmakāya, Sambhogakāya, Nirmāṇakāya*

Ich muss auf dem Pfad des Verstehens der Natur der Erscheinungen  
und des Geistes voranschreiten und praktizieren, indem ich die drei  
Modi der Erleuchtung manifest werden lasse.

མི་ལུས་ལན་གཅིག་ཐོབ་པའི་དུས་ཚོད་འདིར།

**MI LU LAN CHIG THOB PAI DU TSHOD DIR**

*menschlicher Körper Zeit einer bekommen Zeit hier*

*(Um den menschlichen Körper, insbesondere einen mit den 18 Freiheiten und Gele-  
genheiten zu bekommen, verbraucht so viel gutes Karma, dass es sehr schwierig ist,  
wieder einen solchen Körper zu bekommen.)*

Nun, da ich jetzt meine einzige Chance einer menschlichen Geburt  
erlangt habe

ཡིངས་པ་ལམ་ལ་སྟོང་པའི་དུས་མ་ཡིན།

**YENG PA LAM LA TONG PAI DU MA YIN**

*schwankend, Weg zu, auf Muße Zeit nicht haben  
ungewiss, neblig*

Habe ich keine Zeit, die ich auf einen Pfad des Schwankens ver-  
schwenden könnte.

*O Weh! Jetzt, da der Bardo des Lebens für mich ersteht, muss ich jede Faul-  
heit während meiner (Lebens)spanne aufgeben, die zu kurz für Müßiggang  
ist, und mich an den Pfad des Hörens, Reflektierens und Meditierens frei  
von Ablenkung halten. Ich muss auf dem Pfad des Verstehens der Natur der  
Erscheinungen und des Geistes voranschreiten und praktizieren, indem ich  
die drei Modi der Erleuchtung manifest werden lasse. Nun, da ich jetzt mei-  
ne einzige Chance einer menschlichen Geburt erlangt habe, habe ich keine  
Zeit, die ich auf einen Pfad des Schwankens verschwenden könnte.*

**(Alternative Lesart:)**

[Bemerkung: Es gibt auch die Tradition, die sechs Zeile dieses Verses in der Reihenfolge der Zeilen 1, 5, 6, 2, 3,4 wie folgt zu lesen:]

*O Weh! Jetzt, da der Bardo des Lebens für mich ersteht, nun, da ich jetzt meine einzige Chance einer menschlichen Geburt erlangt habe, habe ich keine Zeit, die ich auf einen Pfad des Schwankens verschwenden könnte. Ich muss jede Faulheit während meiner (Lebens)spanne aufgeben, die zu kurz für Müßiggang ist, und mich an den Pfad des Hörens, Reflektierens und Meditierens frei von Ablenkung halten. Ich muss auf dem Pfad des Verstehens der Natur der Erscheinungen und des Geistes voranschreiten und praktizieren, indem ich die drei Modi der Erleuchtung manifest werden lasse.*

ཀྱེ་མ་བདག་ལ་ཕྱི་ལམ་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར།

**KYE MA DAG LA MI LAM BAR DO CHAR DU DIR**

O Weh! ich zu Traum Zwischenzeit erstehen Zeit hier, jetzt\*

\* d.h. wenn es mir geschieht

O Weh! Nun, da mir der Bardo der Träume erscheint,

གཏི་མུག་རོ་ཉལ་བག་མེད་སྐྱངས་བྱས་ནས།

**TI MUG RO NYAL BAG ME PANG JAE NE**

Dummheit, schlafen wie sorglos, aufgeben tun dann  
mentaler Stumpfsinn eine Leiche unachtsam

Muss ich den unachtsamen, leichengleichen Schlaf der Dummheit aufgeben und

དྭན་པ་ཡིངས་མེད་གནས་ལྷགས་ངང་ལ་འཛོག།

**DRAN PA YENG ME NAE LUG NGANG LA JOG**

Beachtung, unentwegt, natürlicher Offenheit in eintreten und  
Sammlung der unerschütterlich Modus, ur- halten  
Bewusstheit sprüngliche Seinsweise

Mich mit unerschütterlicher Besinnung an die Offenheit meiner ur-sprünglichen Seinsweise halten.

མི་ལམ་བཟུང་ལ་སྐྱེལ་བསྐྱུར་འོད་གསལ་སྤྱངས།

<b>MI LAM</b>	<b>ZUNG LA</b>	<b>TRUL GYUR</b>	<b>OD SAL</b>	<b>JANG</b>
Traum	halte mit, so	transformiere ihn	äußerste, natür-,	praktiziere
(sei dir seiner und seiner		mit dem Verständnis	liche Klarheit	
Natur bewusst und vergesse		seiner illusorischen	selbst-leuchtende	
es beim Aufwachen nicht)		Natur	Qualität	

Indem ich mir meiner Träume, so wie sie kommen, bewusst bin, muss ich sie in die Praxis der natürlichen Strahlkraft transformieren.

དུད་འདྲོ་བཞིན་དུ་ཉལ་བར་མི་བྱ་བར།

<b>DUD DRO</b>	<b>ZHIN DU</b>	<b>NYAL WAR</b>	<b>MI</b>	<b>JA WAR</b>
Tier	wie	Schlaf	nicht	tuend
(d.h. mit einem stumpfen Geist)				

Nicht wie ein Tier schlafend

གཉིད་དང་མངོན་སྲུང་འདྲེས་པའི་ཉམས་ལེན་གཅེས།

<b>NYI</b>	<b>DANG</b>	<b>NGON SUM</b>	<b>DRE PAI</b>	<b>NYAM LEN</b>	<b>CHE</b>
Schlaf	und	unmittelbares	mischen, Praxis		sehr wichtig,
		Wissen	verschmelzen		kostbar

Werde ich dieser sehr wichtigen Praxis der Verschmelzung von Schlaf mit der unmittelbaren Erfahrung meiner wahren Natur folgen.

*O Weh! Nun, da mir der Bardo der Träume erscheint, muss ich den unachtsamen, leichengleichen Schlaf der Dummheit aufgeben und mich mit unerschütterlicher Besinnung an die Offenheit meiner ursprünglichen Seinsweise halten. Indem ich mir meiner Träume, so wie sie kommen, bewusst bin, muss ich sie in die Praxis der natürlichen Strahlkraft transformieren. Nicht wie ein Tier schlafend werde ich dieser sehr wichtigen Praxis der Verschmelzung von Schlaf mit der unmittelbaren Erfahrung meiner wahren Natur folgen.*

**(Alternative Lesart:)**

*O Weh! Nun, da mir der Bardo der Träume erscheint, werde ich, ohne wie ein Tier zu schlafen, dieser sehr wichtigen Praxis der Verschmelzung von Schlaf mit der unmittelbaren Erfahrung meiner wahren Natur folgen. Ich muss den unachtsamen, leichengleichen Schlaf der Dummheit aufgeben und mich mit unerschütterlicher Besinnung an die Offenheit meiner ursprünglichen Seinsweise halten. Indem ich mir meiner Träume, so wie sie kommen, bewusst bin, muss ich sie in die Praxis der natürlichen Strahlkraft transformieren.*

ཀྱེ་མ་བདག་ལ་བསམ་གཏན་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར།

**KYE MA DAG LA SAM TAN BAR DO CHAR DU DIR**

O Weh! ich, mir zu geistige Stabili- Zwischenzeit erstehen Zeit hier, jetzt\*  
tät, Meditation (\*d.h. wenn es für mich geschieht)

O Weh! Nun, da mir der Bardo der geistigen Stabilität erscheint,

རྣམ་ཡེངས་འབྲུལ་བའི་ཚྲིག་སྐྱེས་སྤངས་བྱས་ནས།

**NAM YENG TRUL WAI TSHOG NAM PANG JAE NE**

Sehr wankend Verwirrung viele verschiedene Arten aufgeben dann  
(d.h. all die Gedanken, die aus der Ungewissheit bzgl. der wahren Natur erstehen)

Muss ich all die verschiedenen Formen wankender Verwirrung auf-  
geben und

ཡིངས་མེད་འཛིན་མེད་མཐའ་བལ་ངང་དུ་འཇུག།

**YENG ME DZIN ME THA DRAL NGANG DU JUG**

Ohne zu wanken ohne festzuhalten frei von allen Offenheit in halten, ein-  
(immer in mNyam- (immer in rJe-Thob, Begrenzungen, treten und  
bZhag-Meditation) Nachmeditation) verdinglichenden Konzepten bleiben

Mich an die von allen Begrenzungen freie Offenheit halten, die nicht  
wankt und nicht festhält.

བསྐྱེད་ཚྲིག་གཉིས་ལ་བཏན་པ་ཐོབ་པར་བྱ།

**KYED DZOG NYI LA TAN PA TOB PAR JA**

Entwicklungs- Vollendungs- zwei zu, in Stabilität bekommen, tun  
system system halten

Ich muss Stabilität in sowohl dem Entwicklungs- als auch dem Voll-  
endungssystem erlangen.

བྱ་བ་སྤངས་ནས་ཕྱེ་གཅིག་སྐྱབ་དུས་འདིར།

**JA WA PANG NE TSE CHIG DRUB DU DIR**

Aktivität aufgeben dann einsgerichtet praktizieren Zeit hier, jetzt  
(dualistisch und weltlich)

Indem ich alle weltlichen Aktivitäten aufgabe, werde ich hier und  
jetzt einsgerichtet praktizieren.

ཉོན་མོངས་འབྲུལ་པའི་དབང་དུ་མ་བཏང་ཞིག།

**NYON MONG TRUL PAI WANG DU MA TANG ZHIG**

Plagen Verwirrung Macht unter nicht gehen, müssen  
(Zorn, Begierde usw.) mich begeben

Ich darf mich nicht der verwirrenden Macht der Plagen unterwerfen.

O Weh! Nun, da mir der Bardo der geistigen Stabilität erscheint, muss ich all die verschiedenen Formen wankender Verwirrung aufgeben und mich an die von allen Begrenzungen freie Offenheit halten, die nicht wankt und nicht festhält. Ich muss Stabilität in sowohl dem Entwicklungs- als auch dem Vollendungssystem erlangen. Indem ich alle weltlichen Aktivitäten aufgebe, werde ich hier und jetzt einsgerichtet praktizieren. Ich darf mich nicht der verwirrenden Macht der Plagen unterwerfen.

**(Alternative Lesart:)**

O Weh! Nun, da mir der Bardo der geistigen Stabilität erscheint, werde ich jegliche weltliche Aktivität aufgeben und hier und jetzt einsgerichtet praktizieren. Ich darf mich nicht der verwirrenden Macht der Plagen unterwerfen. Ich muss all die verschiedenen Formen wankender Verwirrung aufgeben und mich an die von allen Begrenzungen freie Offenheit halten, die nicht wankt und nicht festhält. Ich muss Stabilität in sowohl dem Entwicklungs- als auch dem Vollendungssystem erlangen.

ཀྱེ་མ་བདག་ལ་འཆི་ཁ་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར་།

**KYE MA DAG LA CHI KHA BAR DO CHAR DU DIR**

O Weh! ich zu Todeszeit- Zwischenzeit erstehen Zeit hier, jetzt\*  
punkt

(\* d.h. wenn es für mich geschieht)

O Weh! Nun, da mir der Bardo des Todes erscheint,

ཀུན་ལ་ཆགས་སེམས་ཞེན་འཛིན་སྤངས་བྱས་ལ་།

**KUN LA CHAG SEM ZHEN DZIN PANG JAE LA**

alle zu begieriger Geist Hoffnungen, festhalten aufgeben tun dann  
(weltlichen Dinge) Erwartungen

Muss ich alle Hoffnungen, Wünsche und Anhaftungen loslassen.

གདམས་ངག་གསལ་བའི་ལམ་ལ་མ་ཡིངས་འཇུག་།

**DAM NGAG SAL WAI LAM LA MA YENG JUG**

Unterweisungen, klar Pfad auf ohne Wanken eintreten, halten  
Lehren (d.h. sie klar im Geiste bewahrend)

Indem ich mich unerschütterlich an den klaren Pfad der Dharma-  
unterweisungen halte,

རང་རིག་སྐྱེ་མེད་ནམ་མཁའི་དབྱིངས་སུ་འཕོ།

**RANG RIG KYE ME NAM KHAI YING SU PHO**

*Eigenbewusstheit, ungeboren des Himmels Tiefe\* in senden, verschmelzen  
Geist (Śūnyatā)*

*\* wie eine im kochenden Wasser aufsteigende Blase)*

Muss ich meine Bewusstheit in den ungeborenen, himmelsgleichen Raum integrieren.

འདུས་བྱས་ཤལ་ཁྲག་ལུས་དང་གྲུལ་ལ་ཁད།

**DU JAE SHA TRAG LU DANG DRAL LA KHAD**

*zusammengesetzt Fleisch Blut Körper frei von fast zu, fast,  
an dem Punkt von*

Nun, da ich von diesem zusammengesetzten Körper aus Fleisch und Blut frei werde,

མི་རྟག་སྐྱེ་མ་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱ།

**MITAG GYU MA YIN PAR SHE PAR JA**

*unbeständig illusorisch ist wie wissen tun*

Muss ich wissen, dass er unbeständig und illusorisch ist.

*O Weh! Nun, da mir der Bardo des Todes erscheint, muss ich alle Hoffnungen, Wünsche und Anhaftungen loslassen. Indem ich mich unerschütterlich an den klaren Pfad der Dharmunterweisungen halte, muss ich meine Bewusstheit in den ungeborenen, himmelsgleichen Raum integrieren. Nun, da ich von diesem zusammengesetzten Körper aus Fleisch und Blut frei werde, muss ich wissen, dass er unbeständig und illusorisch ist.*

**(Alternative Lesart:)**

*O Weh! Nun, da mir der Bardo des Todes erscheint, nun, da ich von diesem zusammengesetzten Körper aus Fleisch und Blut frei werde, muss ich wissen, dass er unbeständig und illusorisch ist. Ich muss alle Hoffnungen, Wünsche und Anhaftungen loslassen und mich unerschütterlich an den klaren Pfad der Dharmunterweisungen halten. Ich muss meine Bewusstheit in den ungeborenen, himmelsgleichen Raum integrieren.*

ཀྱེ་མ་བདག་ལ་ཚེས་ཉིད་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར།

**KYE MA DAG LA CHO NYID BAR DO CHAR DU DIR**

O Weh! ich zu Dharmatā, Zwischenzeit erscheinen Zeit hier  
Soheit (es beginnt, gleich nach dem  
Tode zu erscheinen)

O Weh! Nun, da mir der Bardo der Soheit erscheint,

ཀུན་ལ་དངངས་སྐྱབ་འཛིགས་སྣང་སྣངས་བྱས་ནས།

**KUN LA NGANG TRAG JIG NANG PANG JAE NE**

alles zu Furcht Angst Schrecken Ideen aufgeben dann  
(was erscheint)

Muss ich alle furchtsamen und erschrockenen Vorstellungen über  
alles, was erscheint, aufgeben und

གང་ཤར་རང་སྣང་རིག་པར་ངོ་ཤེས་བྱ།

**GANG SHAR RANG NANG RIG PAR NGO SHE JA**

was immer erscheint eigene Idee Bewusstheit, als erkennen tun

Erkennen, dass, was immer erscheint, die natürliche Strahlkraft mei-  
ner eigenen Bewusstheit ist.

བར་དོའི་སྣང་ཚུལ་ཡིན་པར་ཤེས་པར་བྱ།

**BAR DOI NANG TSHUL YING PAR SHE PAR JA**

des Bardos Erscheinungsform ist, als wisse tue

Ich muss wissen, dass dies der Erscheinungsmodus dieses Bardos ist.

དོན་ཚེན་འགགས་ལ་བྱུགས་པའི་དུས་གཅིག་འོང།

**DON CHEN GAG LA THUG PAI DU CHIG ONG**

große Bedeutung, stoppen zu ungeduldig Zeit eine kommt  
der wichtige Punkt (d.h. sehr dringend, drängend und wichtig zu  
gebrauchen)

Nun, da diese sehr wichtige und entscheidende Zeit anbricht,

རང་སྣང་ཞི་ལྷོ་ཚོགས་ལ་མ་འཛིགས་ཞིག།

**RANG NANG ZHI TROI TSHOG LA MA JIG ZHIG**

eigene Ideen, friedlich zornig Scharen zu ohne Furcht muss sein  
meine eigenen Vorstellungen

Darf ich mich nicht vor den Scharen friedlicher und zorniger For-  
men fürchten, die meine eigene lichte Klarheit<sup>1</sup> sind.

<sup>1</sup> bzw. deren Ausdruck. (R.J.)



O Weh! Nun, da mir der Bardo der Soheit (dharmatā) erscheint, muss ich alle furchtsamen und erschrockenen Vorstellungen über alles, was erscheint, aufgeben und erkennen, dass, was immer erscheint, die natürliche Strahlkraft meiner eigenen Bewusstheit ist. Ich muss wissen, dass dies der Erscheinungsmodus dieses Bardos ist. Nun, da diese sehr wichtige und entscheidende Zeit anbricht, darf ich mich nicht vor den Scharen friedlicher und zorniger Formen fürchten, die meine eigene lichte Klarheit sind.

**(Alternative Lesart:)**

O Weh! Nun, da mir der Bardo der Soheit (dharmatā) erscheint, nun, da diese sehr wichtige und entscheidende Zeit anbricht, darf ich mich nicht vor den Scharen friedlicher und zorniger Formen fürchten, die meine eigene lichte Klarheit sind. Ich muss alle furchtsamen und erschrockenen Vorstellungen über alles, was erscheint, aufgeben und erkennen, dass, was immer erscheint, die natürliche Strahlkraft meiner eigenen Bewusstheit ist. Ich muss wissen, dass dies der Erscheinungsmodus dieses Bardos ist.

ཀྱི་མ་བདག་ལ་སྲིད་པ་བར་དོ་འཆར་དུས་འདིར།

**KYE MA DAG LA SID PA BAR DO CHAR DU DIR**  
O Weh! ich zu mögliche Zwischenzeit erscheinen Zeit jetzt  
weltliche Existenz, (d.h. wenn mir  
Wiedergeburt dies geschieht)

O Weh! Nun, da mir der Bardo der Wiedergeburt erscheint,

འདུན་པ་རྩེ་གཅིག་སེམས་ལ་བཟུང་བྱས་ནས།

**DUN PA TSE CHIG SEM LA ZUNG JAE NE**  
Hingabe, Sehnsucht einsgerichtet Geist in, als halten dann  
(einsgerichtetes Wahren reiner Dharmagedanken und des Verständnisses der Nichtdualität)

Muss ich meinen Geist einsgerichtet in Hingabe halten und

བབང་པོ་ལས་ཀྱི་འཕྲོ་ལ་ནན་གྱིས་འཇུག།

**ZANG PO LAE KYI TRO LA NAN GYI THUD**  
gut Karma von erstehen für dringend, ausdehnen, beistehen,  
drängend ermutigen

(Dies ist ein guter Moment, um nach einer guten Wiedergeburt zu streben, und dafür ist viel gutes Karma nötig, so müssen wir also nur gute Gedanken aufkommen lassen)

Die Reifung meines guten Karmas stark fördern.

མངལ་སྒོ་དགགས་ནས་རུལྲེག་དྲན་པར་བྱེ།

**NGAL GO GAG NE RU LOG DRAN PAR JA**

Schoß Tor stoppen, dann umkehren erinnern tun  
(Der Eintritt schließen (durch die Stufen des abhängigen Entstehens zurück  
in die sechs gehen, bis zur Unwissenheit,<sup>2</sup> und diese dann  
Daseinsbereiche) transzendieren)

Indem ich das Tor des Schoßes verschließe, muss ich mich daran erinnern, den Prozess, der zur Existenz führt, umzukehren.

སྙིང་རུས་དག་སྤྲུང་དགོས་པའི་དུས་གཅིག་ཡིན།

**NYING RU DAG NANG GO PAI DU CHIG YIN**

stark, echt Glaube, reine Sichtweise brauchen Zeit eine ist

Dies ist genau die Zeit, in der eine authentische, reine Sichtweise gebraucht wird, also

མིག་སེར་སྤྲུངས་ནས་སླ་མ་ཡབ་ཡུམ་སློམ།

**MIG SER PANG NE LA MA YAB YUM GOM**

Eifersucht aufgeben dann Guru mit Gefährtin meditiere darüber  
(Während man sich dem Augenblick des Eintritts in den Schoß einer Frau nähert,  
die Sex hat, meditiert man sehr stark, dass das Paar in der Tat der eigene Guru  
mit seiner Gefährtin ist, und auf diese Weise werden alle begierigen Anhaftungen  
zerstört, und der Impuls einzutreten wird überwunden. Wenn wir eintreten, dann  
durch Verschmelzung mit deren Nektar.)

Werde ich, indem ich jedwede Eifersucht aufgabe, über meinen Guru mit Gefährtin meditieren.

*O Weh! Nun, da mir der Bardo der Wiedergeburt erscheint, muss ich meinen Geist einsgerichtet in Hingabe halten und die Reifung meines guten Karmas stark fördern. Indem ich das Tor des Schoßes verschließe, muss ich mich daran erinnern, den Prozess, der zur Existenz führt, umzukehren. Dies ist genau die Zeit, in der eine authentische, reine Sichtweise gebraucht wird, also werde ich, indem ich jedwede Eifersucht aufgabe, über meinen Guru mit Gefährtin meditieren.*

**(Alternative Lesart:)**

*O Weh! Nun, da mir der Bardo der Wiedergeburt erscheint, ist dies genau die Zeit, in der eine authentische, reine Sichtweise gebraucht wird, also wer-*

<sup>2</sup> Siehe auch Seite 15 des 1. Kapitels, den Abschnitt »Durchschneiden oder die mittelbare Erfahrung {Tregchö (Khregs-Chod)}«.

de ich, indem ich jedwede Eifersucht aufgebe, über meinen Guru mit Gefährtin meditieren. Ich muss meinen Geist einsgerichtet in Hingabe halten und die Reifung meines guten Karmas stark fördern. Indem ich das Tor des Schoßes verschließe, muss ich mich daran erinnern, den Prozess, der zur Existenz führt, umzukehren.

འཆི་བ་འོང་སྐྱམ་མེད་པའི་སྐྱོ་རིང་པོ།

**CHI WA ONG NYAM MED PAI LO RING PO**  
Tod kommen gedankenlos bezüglich ohne Glauben

Gedankenlos habe ich niemals daran geglaubt, dass der Tod kommen wird

དོན་མེད་ཚོ་འདིའི་བྱ་བ་བསྐྱབས་བསྐྱབས་ནས།

**DON ME TSHE DI JA WA DRUB DRUB NE**  
bedeutungslos, Leben dieses Taten, getan getan dann wertlos Aktivitäten (d.h. sehr viel, die ganze Zeit)  
(d.h. Handlungen, die nicht zum Erwachen führen)

Und habe dieses Leben im ständigen Ausüben bedeutungsloser Taten verbracht.

ད་རེས་སྤྱོད་ལོག་བྱ་ན་འདུན་མ་འཁྲུལ།

**DA RE TONG LONG JA NA DUN MA TRUL**  
jetzt mit leeren Händen, solches Handeln wenn Versagen und Verlust ohne etwas Nützliches

Und nun, wenn ich mit leeren Händen daraus scheide, dann wird dies ein großer Verlust und großes Versagen sein.

དགོས་ངེས་ཤེས་པ་དམ་པའི་ཚོས་ཡིན་པས།

**GOE NGE SHE PA DAM PAI CHO YIN PAE**  
notwendig sicher verstehen heilig, hervorragend Dharma ist daher (denn nur dies kann zum Zeitpunkt des Todes helfen)

Ich muss mich daran erinnern, dass der heilige Dharma das Einzige ist, das sicher notwendig ist.

དལ་ཉིད་དུ་ལྷ་ཚོས་མི་བྱེད་དམ།

**DAN TA NYID DU LHA CHÖ MI JED DAM**  
jetzt, sofort Meditation über die Gottheiten nicht tun oder

Wenn ich also in diesem Augenblick nicht sofort über die Gottheiten meditiere oder

དྲིན་ཅན་ལྷ་མའི་ཞལ་ནས་འདི་སྐད་གསུངས།

**DRIN CHEN LA MAI ZHAL NE DI KAD SUNG**

*gütigen des Guru Mund von diese Worte gesprochen*

Die Worte aus dem Munde des gütigen Guru,

ལྷ་མའི་གདམས་ངག་སེམས་ལ་མ་བཞག་ན།

**LA MAI DAM NGAG SEM LA MA ZHAG NA**

*des Guru Unterweisungen Geist in nicht hineintun wenn*

Die Unterweisungen des Guru, nicht beherzige,

རང་གིས་རང་ཉིད་བསྐྱུས་པར་མི་འགྱུར་རམ།

**RANG GI RANG NYID LU PAR MI GYUR RAM**

*selbst durch selbst getäuscht nicht werden oder?*

Werde ich dann nicht zum Betrüger an mir selbst?

*Gedankenlos habe ich niemals daran geglaubt, dass der Tod kommen wird, und habe dieses Leben im ständigen Ausüben bedeutungsloser Taten verbracht. Und nun, wenn ich mit leeren Händen daraus scheidet, dann wird dies ein großer Verlust und großes Versagen sein. Ich muss mich daran erinnern, dass der heilige Dharma das Einzige ist, das sicher notwendig ist. Wenn ich also nicht augenblicklich über die göttlichen Formen meditiere oder die Worte aus dem Munde des sehr gütigen Guru, die Unterweisungen des Guru, nicht beherzige, werde ich dann nicht zum Betrüger an mir selbst?*

བར་དོ་རྣམ་པ་སྤྱད་གི་ཕ་ཚོགས་ཚྲོགས་སོ།

Dies beschließt »DIE WURZELVERSE DER SECHS BARDOS« aus dem Terma von Karma Lingpa.

*Ins Englische übersetzt von C.R. Lama und James Low in Shantiniketan,  
Bengal, Indien, 1978. Revidiert von James Low, Juni 2013.*