

Man visualisiert, dass alle Opfergaben gereinigt und vermehrt sind. Man besinnt sich auf die Drei Juwelen, nimmt Zuflucht und bringt das Essen als riesige Gabe dar.

སངས་རྒྱལ་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །བྱང་ལྷུབ་བར་དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཆི།

SANG GYE CHÖ DANG TSHOG KYI CHOG NAM LA / JANG CHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHI /

Zum Buddha, zum Dharma und zur höchsten Gemeinschaft (der Sangha) nehme ich Zuflucht, bis zur Erleuchtung erlangt ist.

བདག་གིས་སྦྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་བསོད་ནམས་ཀྱིས། །འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱལ་འགྲུབ་པར་ཤོག།

DAG GI JIN SOG GYI PA'I SÖ NAM KYI / DRO LA PHÄN CHIR SANG GYE DRUB PAR SHOG //

Möge ich durch die Verdienste der Praxis von Großzügigkeit usw. zum Wohle der Wesen die Buddhaschaft verwirklichen.

1

སྦྱོན་གྱི་མ་གོས་སྐྱ་མདོག་དཀར། །ཚོགས་སངས་རྒྱལ་གྱིས་དབུ་ལ་བརྒྱན།

KYÖN GYI MA GÖ KU DOG KAR / DZOG SANG GYE KYI U LA GYÄN /

Dein von Fehlern unbefleckter Körper ist weiß. Dein Haupt ist durch den vollkommenen Buddha geschmückt.

ལྷུགས་ཇེདི་སྦྱུན་གྱིས་འགྲོ་ལ་གཟིགས། །སྦྱུན་རས་གཟིགས་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ།

THUG JE'I CHÄN GYI DRO LA ZIG / CHÄN RE ZIG LA CHAG TSHAL LO //

Mit mitfühlenden Augen blickst Du auf die Wesen. Vor Chenrezig verbeuge ich mich und lobpreise ihn.

ཨོ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧུམ།

OM MANI PADME HUM //

Während man das Mantra rezitiert, ruft man sich alle fühlenden Wesen in Erinnerung, die verstorben sind, besonders jene, die ihr Leben bei der Zubereitung des Mahls verloren haben und entwickelt Mitgefühl für sie. Man erweitert das Gewahrsein um selbst die Insekten, die im Zuge des Wachsens, Transportierens oder Kochens der Gemüse und Früchte gelitten haben, mit einzubeziehen. Wenn jemand die Ermächtigung von Avalokiteshvara erhalten hat, wird das Samaya durch dieses Gebet und diese Rezitation bewahrt.

3

Widmung

།དགོ་བ་འདི་ཡིས་རྩུར་དུ་བདག། །སྤྱན་རས་གཟིགས་འགྲུབ་གྱུར་ནས།
 GE WA DI YI NYUR DU DAG / CHÄN RE ZIG DRUB GYUR NE /
 Durch diesen Verdienst möge ich rasch die Verwirklichung Chenrezig erlangen und
 །འགྲོ་བ་གཅིག་གྱུར་མ་ལུས་པ། །དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་ཤོག།
 DRO WA CHIG KYANG MA LÜ PA / DE YI SA LA GÖ PAR SHOG //
 dadurch jedes einzelne Wesen auch in diesen vollkommenen Zustand bringen.

ཟས་མ་གོང་དུ་གསོལ་འདེབས་ནི།
 Ein Gebet, um die Nahrung vor dem Essen zu segnen:

ཨོ་ཨུཾ་ཧྱཱི། ལྷོན་པ་བླ་མེད་སངས་རྒྱལ་རིན་པོ་ཆེ། ལྷོབ་པ་བླ་མེད་དམ་ཚཱ་རིན་པོ་ཆེ།
 OM AH HUM - TÖN PA LA ME SANG GYE RIN PO CHE / KYAB PA LA ME DAM CHÖ RIN PO CHE /
 Dem höchsten Lehrer, dem kostbaren Buddha, dem höchsten Schutz der heiligen und kostbaren Lehre,
 འདྲན་པ་བླ་མེད་དགེ་འདུན་རིན་པོ་ཆེ། སྐབས་གནས་དཀོན་མཆོག་གསུམ་ལ་མཚོན་པ་འབྲུལ།
 DREN PA LA ME GEN DÜN RIN PO CHE / KYAB NÄ KÖN CHOG SUM LA CHÖ PA BUL //
 dem höchsten Führer, dem kostbaren Sangha, den Objekten der Zuflucht, den drei Juwelen bringe ich dar.

Man visualisiert sich selbst als den Buddha des Mitgefühls, Avalokiteshvara, in weißer Farbe, mit einem Gesicht und vier Armen. Die beiden Handflächen sind vor dem Herzen zusammengedrückt und die äußeren beiden Hände halten eine Kristallmala in der rechten und einen Lotus in der linken. Geschmückt mit Juwelen und Seide sitzt man in der vollen Lotusposition auf einem Lotus und einer Mondscheibe.