DECHEN
DAY
TOMORROW
DECHEN
SHAK-DAGSAY

1 | # KURUKULLE ། ལྷ་མོ་རིག་བྱེད་མའི་སྒྲགས

Mantra of the Goddess of Love

Mantra der Göttin der Liebe

Kurukulle is the Goddess of Love, known for her magnetizing power to enchant all the beings. She helps the people who are unlucky in love.
I dedicate this mantra to all the couples that are going through a difficult period in their relationship as she is also said to restore the harmony between them.

Kurukulle ist die Göttin der Liebe welcher eine grosse bezaubernde magnetisierende Kraft zugesprochen wird. Ich widme dieses Mantra allen Paaren, deren Beziehung im Moment durch eine Krise geht. Die Kurukulle ist bekannt dafür, dass sie den Paaren hilft sich wieder zu finden um Glück und Harmonie wiederherzustellen. Sie hat ein besonderes Herz für unglücklich verliebte Menschen, denen sie durch ihr Mantra eine anziehende Kraft verleiht. Ihre wahre Kraft liegt aber darin unsere leidenschaftliche Liebe in eine mitfühlende von Weisheit geprägte Liebe zu transformieren.

(lhamo rig jhe ma)

། གང་ཞིག་སྙིང་ནས་བཙོན་པས་བསྒྲུབ་པ་ན། རང་རང་མོས་པའི་ཚོས་འབྱོར་དཔལ་ཡོན་ཀུན། འབད་མེད་དབང་དུ་འདུ་བའི་ལས་མཛད་མ། ལྷ་མོ་རིག་བྱེད་མ་ལ་གསོལ་བ་འདེབས། ཨོཾ་ཀུ་རུ་ཀུ་ལེ་ཧཱུཾ་ཧྲཱིཿསྭཱཧཱ། ཨོཾ་ཀུ་རུ་ཀུ་ལེ་ཨ་ག་ཇ་ཡ་ཧྲཱིཿསྭཱཧཱ།

‘OM KURUKULLE HUM HRI SOHA’
‘OM KURUKULLE AGARKAYA HRI SOHA’

ghang shig nying nä zön pä drup pa na	**The one who practices from the bottom of the heart,** Wenn wir dieses Mantra aus der Tiefe unseres Herzens sprechen,
rang rang mö pä chö jhor päl yön kün	**to increase the spiritual wealth,** wird es uns zu innerem Reichtum führen.
bhä me wang dhu dhu bhä le dze ma	**to her who effortlessly magnetizes all power,** Ehre ihr, die mühelos alle bezaubernden Kräfte anzieht,
lha mo rig jhe ma la söl bha dheb	**to the goddess ‘lhamo rig jhe ma’ I pray.** Die Göttin ‘lhamo rig jhe ma’ (Kurukulle).

2 |

LE BONHEUR ། བདེ་ཕབས།

(AMALEHO)

I want to dedicate this song to all the conflict areas in the world with the wish that we will gradually be able to free ourselves from hatred, greed and ignorance and realize that we carry the strongest weapons within ourselves to overcome conflicts and wars. By cultivating love, compassion, forgiveness and tolerance for all beings we create the base for more a peaceful world.

Dieses Lied widme ich all den Konfliktzonen dieser Welt mit dem Wunsch, dass es es uns eines Tage gelingen möge, uns von Hass, Gier und Unwissenheit zu befreien und erkennen lassen, dass wir die stärksten Waffen in unseren Herzen tragen. Denn innere Qualitäten wie Liebe, Mitgefühl, Versöhnung und Toleranz bilden das Fundament für eine friedlichere Welt

(de thap)

། མི་རིགས་ཤ་མདོག་སྣ་ཚོགས། ཆོས་ལུགས་ཆ་བ་སྣ་ཚོགས། མཐོ་དམན་ཕྱུག་སྡུང་སྣ་ཚོགས། བསོད་ནམས་ལས་ཀྱིས་བཟློས་རེད། ཕན་ཚུན་ཆགས་ཐང་ཐང་ནས། གཅིག་ཕན་གཅིག་གོགས་བྱེད་ན་ཨ། བསམ་རས་སྨོན་ལམ་རྒྱབ་ཀྱང་། སྨོན་ལམ་འགྲུབ་རྒྱ་མི་འདུག གུས་མོ་རང་སེམས་སྐྱོ་བཞིན། ཞི་བདེ་འབོད་བསྐུལ་ཞུའོ། ཚང་མས་ཕྱུགས་ལ་བཞག་རོགས།
། སེམས་ཅན་བསམ་བློ་མི་མཐུན། སྐྱེད་ཐུག་འཚོ་བ་མི་སྟོམས། མི་མཐུན་ཟོང་གཞི་མང་ཡང་། ཞི་བའི་གོས་མོལ་ཐོག་ནས། སེལ་ཐབས་བྱ་རྒྱ་ལོས་ཡོད། ཚང་མས་ཐབས་ཤེས་གནང་ནས། ཕན་ཚུན་མཐུན་སྒྲིལ་ཆེན་པོས། འཛམ་གླིང་བདེ་སྐྱིད་བྱང་ན་ཨ། བསམ་ནས་སྨོན་ལམ་རྒྱབ་ཀྱང་། སྨོན་ལམ་འགྲུབ་རྒྱ་མི་འདུག གུས་མོ་རང་སེམས་སྐྱོ་བཞིན། ཞི་བདེ་འབོད་བསྐུལ་ཞུའོ། ཚང་མས་ཕྱུགས་ལ་བཞག་རོགས།

AMALEHO, AMALEHO	**Sound of Joy and Happiness** Ein Aufruf zum Glück
mi rig sha dhog na tsog	**There are different races of people,** Es gibt verschiedene Völker auf dieser Welt.
chö lu ta wa na tso	**there are different faiths of the people.** Es gibt verschiedenen Religionen auf dieser Welt.
tho men chug trang na tsog	**There are differences of rich and poor,** Es gibt Unterschiede zwischen den gesellschaftlichen sozialen Schichten.
sö nam lä kyi kö re	**we are carried by our own karma and our merits.** Alles geschieht aufgrund unseres eigenen Karmas.
sem chen sam lo mi thün	**There will always be different views,** Es wird immer verschiedenen Ansichten geben.
kyi dug tso wa mi ngom	**there will always be differences between rich and poor.** Es wird immer den Unterschied zwischen reich und arm geben.
mi thün tsö shi mang yang	**There will always be conflicts,** Es wir auch immer Konflikte geben.

shi wä drö möl thog ne	**they need to be solved peacefully.** Aber jeder einzelne muss gewaltfrei gelöst werden.
Tous les êtres	**All beings,** Alle Wesen,
Dans le monde entier	**on this entire planet.** auf diesem ganzen Planeten
Nous n'avons qu'un but	**We all share the same aspiration,** Wir haben alle den einen Wunsch
Le bonheur	**which is happiness.** Glück zu erfahren
Le moyen de sortir de la	**The way to overcome** Der Weg der aus den Gefühlen
vengeance, la haine et l'agression	**the feelings of revenge, hatred and aggression** Von Rache, Hass und Wut führt
C'est l'amour	**is love** ist die mitfühlende Liebe.
Chant d'amour pour tous les êtres	**The song of love for all mankind,** Das ist das Lied der Liebe für alle Wesen auf der Welt.
Pour la paix en nous	**for peace within us** Für unseren eigenen Frieden und
et pour le monde	**and for the world.** der für die Welt.
Tous les êtres	**All beings,** Ein Aufruf zum Glück.
Dans le monde entier	**on this entire planet.** Auf diesem ganzen Planeten
Nous avons n'avons qu'un but	**We all share the same aspiration,** wir haben alle den einen Wunsch
Le bonheur	**which is happiness.** Glück zu erfahren.
Le moyen de quitter la	**The way to overcome,** Der Weg der aus den Gefühlen
jalousie, l'orgueil et l'ignorance	**jealousy, pride and ignorance** von Neid, Stolz und Unwissenheit führt,
C'est l'amour	**is love.** Ist die mitfühlende Liebe.
Chant d'amour pour tous les êtres	**The song of love for all mankind,** Das ist das Lied der Liebe für alle Wesen auf der Welt.
Pour la paix en nous	**for peace within us,** für unseren eigenen Frieden und

et pour le monde	**and for the world.** der für die Welt.
sam nä mön lam gyab kyang	**From the bottom of my heart I pray.** Aus der Tiefe meines Herzens bete ich.
mön lam drup gyu mi dug	**But so far my prayers remained unheard.** Aber meine Gebete bleiben ungehört.
gü mo rang sem kyo shin	**With a sad heart I turn to you,** Mit einem hoffnungsvollen Herzen wende ich mich an Euch.
shi de bö kül schu o	**and I ask everyone to engage in this peace movement.** Und bitte Euch mich nicht im Stich zu lassen.
shi wä drö mö thog ne	**All conflicts should be resolved** Alle Konflikte dieser Welt sollten auf
söl thap jha gyu lo yöd	**by peaceful dialogue.** dem Weg der Gewaltlosikeit gelöst werden.
phen tsü chag dhang pang ne	**I pray that by overcoming hatred and greed,** Ich bete, dass es jedem einzelnen von uns gelingen werde die negativen Eigenschaften wie Hass und Gier in unseren Geiste zu reduzieren.
chig phen chig drog dsche na a	**we will be going this noble path hand in hand.** Und den noblen Weg der Achtsamkeit gemeinsm zu gehen.
sam nä mön lam gyab kyang	**From the bottom of my heart I pray.** Aus der Tiefe meines Herzens bete ich.
mön lam drup gyu mi dug	**But so far my prayers remained unheard.** Aber meine Gebet bleiben ungehört.
shi de bhö kü schu o	**So I ask everyone to engage in this peace movement and** Mit einem hoffnungsvollen Herzen wende ich mich an Euch,
tsang me thug la shag rog	**carry this prayer in your hearts.** Trägt dieses Gebet in Euren Herzen.
söl thap jha gyu lo yöd	**The way to resolve these problems is** Der Weg um diese Probleme zu lösen
tsang me thap she nang ne	**that we all take on the challenge together.** Dass wir uns allen gemeinsam diesen Herausforderungen stellen.
phen tsü thün dril chen pö	**Let's try our best to follow the great path of mutual understanding.** Lasst uns alles daran geben den Weg der Toleranz und Verständnisses miteinander zu gehen.
zam ling de kyi chung na a	**May peace prevail in this world.** Damit Glück und Frieden auf der Welt vorherrschen können.

3 | I WON’T GO FAR ཁྱོ་ཕྲུང་ཕྲུང་དཀར་པོ།

It is dedicated to the 6th Dalai Lama Tsangyang Gyatso (1683 – 1706) who was known as the ‘Rebel Dalai Lama’.
He was not only a lover of wine and women but an extraordinary poet and a highly accomplished being. He left behind a collection of the most beautiful lyrics.

Dieser Song ist dem 6. Dalai Lama Tsangyang Gyatso (1683 – 1706) gewidmet, der auch als der rebellische Dalai Lama bezeichnet wird. Er liebte das unkonventionelle Leben und liebte Wein und die Gesellschaft schöner Frauen. Vorallem war er ein begnadeter Poet und ein grosses verwirklichtes Wesen. Er hinterliess eine Reihe wunderschöner Gedichte die bis heute nicht nur bei den Tibetern eine grosse Beliebtheit geniessen.

(jha trung trung kar po)

ཁྱ་དེ་ཕྲུང་ཕྲུང་དཀར་པོ། གཤོག་རྩལ་ང་ལ་གཡར་དང་། ཐག་རིང་རྒྱོར་ནས་མི་འགྲོ། ལི་ཐང་རྒྱོར་ནས་སྐྱེལས་ཡོང་། དཔྱ་མའི་ལམ་ནས་འཕྱར་ན། ལམ་དེ་ལམ་ཆེན་ཡིན་པས། ཤར་ནས་ཉི་མ་ཤར་ཡོང་། བདེ་སྐྱིད་དཔལ་ཡོན་སྐྱེལས་ཡོང་། རྒྱ་གར་ཤར་གྱི་མ་བྱ། ཀོང་ཡུལ་མཁྱེལ་གྱི་ནེ་ཙོ། འཕྲུང་ས་བ་འཕྲུང་ཡུལ་མི་གཅིག འཇོམས་ས་ཆོས་འགོར་ལྷ་ས། ནོར་བུ་རང་ལ་ཡོད་དུས། ནོར་བུའི་ནོར་ངོ་མ་ཆོད། ནོར་བུ་མི་ལ་ཞོར་དུས། ཕྱིང་ཆུང་ལྷོད་ལ་འཚངས་ཐུང་།

jha dhi trung trung kar po	**White Crane,** Weisser Kranich,
shog tsäl nga la yar dhang	**lend me your wings.** leihe mir deine Flügel.
tha ring kyang ni mi drog	**I won’t go far,** Weit werde ich nicht gehen,
Lithang kor ne leb yong	**from Lithang I will return.** von Lithang aus werde ich wiederkommen
u mä lam ne phur na	**I will come flying the middle path,** Ich werde die mittleren Weg wählen,
lam dhe lam chen yin pä	**this path that is full of wisdom.** denn dieser ist mit Weisheit erfüllt.
shar ne nyi ma shar dhü	**When the sun rises from the east,** Wenn die Sonne im Osten aufgeht,
dhe kyi päl yön leb yong	**the moment of happiness will come.** wird das Glück alle erreichen.
**This verse is not-traditional*	
gya kar shar kyi mab cha	**Peacocks from eastern India,** Pfauen aus dem Osten Indiens
kong yül thil kyi nä tso	**parrots from the depths of Kongpo.** Papageien aus den tiefen Ebenen von Kongpo

trung sa trung yü mi chig	**Though born in separate places,** Obschon ungleichen Ursprungslandes
zom sä chö khor Lhasa	**finally come together in the holy land of Lhasa.** Finden sich wieder in der heiligen Stadt Lhasa
Oiseau blanc prête-moi tes ailes.	**White Crane, lend me your wings,** Weisser Vogel, leihe mir deine Flügel
Je vais faire le tour de Lithang, mais je reviendrai.	**I will fly to Lithang, but I will return.** Ich fliege nach Lithang. Ich werde aber zurückkommen
Ma grue blanche, ma grue blanche.	**My white crane, my white crane.** Weisser Kranich
jha dhi trung trung kar po	**White Crane,** Weisser Kranich,
shog tsäl nga la yar dhang	**lend me your wings.** leihe mir deine Flügel,
tha ring kyang ni mi drog	**I won't go far,** Weit werde ich nicht gehen
Lithang kor ne leb yong	**from Lithang I will return.** von Lithang aus werde ich wieder kommen.
nor bu rang la yö dhü	**When the gem was mine,** Als der Juwel noch bei mir war,
nor bü nor ngo ma chö	**I cared not, and ignored its value.** habe ich seinen Wert nicht erkannt.
nor bu mi la shor dü	**Now that the gem is lost to others,** Jetzt wo ich ihn an andere verloren habe,
ngying lung tö la tsang chung	**melancholy overwhelms me, as its pure worth dawns on me.** kann ich den Verlust kaum verkraften.
Oiseau blanc prête-moi tes ailes.	**White Crane, lend me your wings.** Weisser Vogel, leihe mir deine Flügel
Je vais faire le tour de Lithang, mais je reviendrai.	**I will fly to Lithang but I will return.** Ich fliege nach Lithang. Ich werde aber zurückkommen
Je ne partirais pas loin,	**I won't go far,** Weit werde ich nicht gehen
ma grue blanche.	**my white crane.** Weisser Kranich

4 | BLACK TARA ། ཕྱོལ་ལྷང་སྒྲགས།

I have a very strong affinity to the mother of all Buddhas, The Tara.
I wanted to include this important mantra as it helps us to overcome obstacles and fear.
For the first time, I would like to introduce the powerful, wrathful Black Tara mantra.

Dieses Stück enthält die traditionellen Verse welche die grosse positive Wirkung des Tara Mantras beschreiben. Zusätzlich zum bekannten friedlichen Tara Mantra, stelle ich Ihnen erstmals das drohende Mantra der Tara vor.
‚OM NAMATARE NAMO HARE HUNG HARE SOHA'.

(dröl ma)

ཨོ་ཏཱ་རེ་ཏུཏྟཱ་རེ་ཏु་རे་སྭཱ་ཧཱ། / ཨོ་ན་མ་ཏཱ་རེ། ན་མོ་ཧ་རེ་ཧཱུ་ཧ་རे་སྭཱ་ཧཱ།
། ལྷ་མོ་ལ་ཀྱས་ཡང་དག་ལྡན་པའི། ཐོ་ལྡན་གང་གིས་རབ་དང་བརྟོན་ཏེ། ཐོད་དང་ཐོ་རངས་ལངས་པར་བྱས་ནས། ཏན་པས་མི་འཇིགས་ཐམས་ཅད་རབ་སྟེར། ཕྱིག་པ་ཐམས་ཅད་རབ་ཏु་ཞི་བ། ངན་འགྲོ་ཐམས་ཅད་འཇོམས་པ་ཉིད་དོ། རྒྱལ་བ་ཕྱེ་བ་ལྟ་གདུན་རྣམས་ཀྱིས། ཕྱིར་དུ་དབང་ནི་བསྐྱེར་བར་འགྱུར་ལ། འདི་ལས་ཆེ་བ་ཉིད་ནི་ཐོབ་ཅིང་། ས་ངས་རྒྱས་གོ་འཕང་མཐར་ཕྱག་དེར་འགྲོ། དེ་ཡི་དུག་ནི་དྲག་པོ་ཆེན་པོ། བརྟན་གནས་པའམ་གཞན་ཡང་འགྲོ་བ། ཐོས་པ་དང་ནི་འཕྲང་བ་ཉིད་ཀྱང་། ཏན་པས་རབ་ཏु་སེལ་བ་ཉིད་ཐོབ། གདོན་དང་རིམས་དང་དུག་གིས་གཟིར་བའི། ཕྱག་བསྟལ་ཚོགས་ནི་རྣམ་པར་སྤོང་ཏེ། ཞེམས་ཅན་གཞན་པ་རྣམས་ལ་ཡང་ངོ་། གཉིས་གསུམ་བདུན་དུ་མངོན་པར་བརྟོན་ན། ཁ་འདོད་པ་རྣམས་ཏུ་ཐོབ་འགྱུར་ཅིང་། ནོར་འདོད་པས་ནི་ནོར་རྣམས་ཉིད་ཐོབ། འདོད་པ་ཐམས་ཅད་ཐོབ་པར་འགྱུར་ཏེ། བགེགས་རྣམས་མེད་ཅིང་ས་ས་ོར་འཇོམས་འགྱུར་ཅིག ཨོ་ན་མ་ཏཱ་རེ། ན་མོ་ཧ་རे་ཧཱུ་ཧ་རे་སྭཱ་ཧཱ། ཨོ་ཏཱ་རे་ཏུཏྟཱ་རे་ཏु་རे་སྭཱ་ཧཱ།

‘OM TARE TUTTARE TURE SOHA’
‘OM NAMATARE NAMO HARE HUNG HARE SOHA’

lha mo la ghü yang dhag dän pä	**Reverently recited,** Wird dieses Gebet mit dem tiefen Respekt
lo den ghang ghi rab dä jö de	**and with genuine devotion to the goddess.** für die Tara und mit grossem Vertrauen
sö dhang tho rang lang par jhä nä	**Arising at dawn or evening remember it,** zu Beginn der Nacht und in der Morgendämmerung rezitiert,
drän pä mi jig tham che rab ter	**it grants complete fearlessness.** befreit es uns von jeglicher Art von Aengsten, die uns plagen.
dig pa tham chä rab tu shi jhe	**All evil deeds are pacified,** durch die vollständige Reinigung des
ngän dro tham chä jom pa nyi dho	**all evil destinies are destroyed.** negativen Karmas werden Wiedergeburten in den elenden Bereichen komplett verhindert.

gyäl wa je wa thrag dün nam kyi	**Quickly one will be empowered,** siebzig Millionen Buddhas werden
nyur dhu wang ni kur wa gyur la	**by the seventy million buddhas.** uns mit ihrer Ermächtigung segnen.
di lä che wa nyi ni thob ching	**Attaining a greatness by this practice** mehr noch, Ihr werdet den Zustand der
sang gyä gho phang thar thug dher dro	**one will proceed to the ultimate state, buddhahood.** Buddhaschaft erlangen.
dhe yi dhug ni drag po chen po	**Even if one has eaten or drunk,** Erinnern wir uns stets an dieses Gebet bleiben wir vor den starken Giften wie
tän nä pa am shän yang dro wa	**a dreadful poison, vegetable or animal.** Unwissenheit, Gier und falsche Ansichten, und Hass bewahrt.
sö pa dhang ni thung pa nyi kyang	**By remembering the praise, the poison is completely dispelled.** Dieses Gebet schützt uns auch Vergiftungen durch Essen Trinken, vor Bissen und Stichen von Tieren.
drän pä rab tu sel wa nyi thob	**One completely abandons the cause of suffering,** Die Ursachen von Leid werden rasch beseitigt,
dön dhang rim dhang dhug gi sir wä	**caused by evil spirits,** so dass auch Dämonen und durch Seuchen und Gifte verursachten Leiden
dug ngäl tshog ni nam par pang te	**contagious diseases and poisons,** uns nicht schaden können.
sem chän shän pa nam la yang ngo	**for other beings as well.** Wenn wir dieses Gebet für andere sprechen,
nyi sum dün dhu ngön par jö na	**If one recites the praise clearly two, three or seven times,** und es zwei, drei oder sieben Mal täglich rezitieren,
bhu dö pä ni bhu thob gyur shing	**those wishing for a child will gain a child.** Wer sich ein Kind wünscht, wird ein Kind bekommen.
nor dö pä ni nor nam nyi thop	**Those wishing for wealth will gain wealth.** Wer sich Wohlstand wünscht, wir mit Wohlstand gesegnet werden.
dö pa tham chä thop par gyur la	**All desires will be fulfilled.** Alle unsere Wünsche werden rasch erfüllt,
geg nam me ching so sor jom gyur chig	**There will be no hindrances, all obstacles will be destroyed.** und Hindernisse, die sich uns in den Weg stellen und uns schaden wollen, werden sich von alleine auflösen.
C'est elle qui sauve, c'est elle qui aide	**She is the one who saves, she is the one who helps** Die Befreierin, Sie, die uns rettet, sie die uns hilft
à traverser la rivière du temps et de l'espace	**to cross the ocean beyond time and space.** Den Ozean jenseits von Zeit und Raum zu überqueren.
Je tsün dröl ma la chag tshäl lo	**I respectfully bow in front of the Arya Tara** Ich verneige mich respektvoll vor der tugendhaften Arya Tara.
Dröl ma yum la chag tshäl lo	**I respecfully bow in front of the great Mother Tara.** Ich verneige mich respektvoll vor der 'Grossen Mutter aller Buddhas'.

5 |

IMAGINE WITHOUT

། དུད་འགྲོའི་ཐོབ་ཐང་སྲུང་སྐྱོབ།

Regardless if one is a Buddhist or non-Buddhist I believe we can all agree that we owe a lot to the animals of this world. This song is to raise awareness that animals should be treated as valuable beings, which feel pain and fear just as we do.

Unabhängig davon, ob wir Buddhisten sind oder nicht, ich glaube wir alle sind uns einig dass die Tiere für uns Menschen unentbehrliche Wesen sind. Dieses Lied ist ein Tribut an alle Tiere und soll uns bewusst machen, dass auch die Tiere fühlende Wesen sind, die Schmerz und Angst gleichermassen fühlen. Wenn wir schon ihr Fleisch als Nahrung, ihr Fell zum wärmen und ihre Haut für unsere Schuhe brauchen, so lasst uns wenigstens stets dafür einsetzen, dass sie mit Respekt und Würde behandelt werden.

(dhu drö sung kyob)

། སེམས་ཅན་དུད་འགྲོ་མང་པོའི། ལུས་སོག་བོག་དབང་མེད་འཚོག་རས། མགོ་ལུས་ཕྱི་ནང་བར་གསུམ། ཕྲག་སྦྱ་ར་ཆེག་ཚུན་ཆད། ང་ཚོས་བེད་སྤྱོད་བྱེད་བཞིན། དེ་ནས་ཅན་འདི་ཚོ་མེད་ན། ང་ཚོ་འཚོ་ཐབས་མི་འདུག བཀའ་དེན་བསམ་ཤེས་བྱས་རས། ཀུན་ལ་བྱམས་སེམས་སྐྱེལ་རོགས། གུས་མོས་ཐལ་མོ་སྦྱར་རས། སྐྱེང་རས་ཞུ་བ་འདུལ་ལོ།
། སེམས་ཕན་དུད་འགྲོ་གྲེན་སྐུག ཨི་བཟོད་ལྡན་བསྟལ་ཚྱོང་ཡང། དེ་ལས་སྒོལ་ཐབས་མི་ཤེས། གདོང་ལེན་བྱེད་ནུས་བཟལ་བའི། དུད་འགྲོའི་ལྡན་བསྟལ་བསམ་རས། སྐྱེང་རྗེས་སེལ་ཐབས་གནང་རོགས། གུས་མོས་ཐལ་མོ་སྦྱར་རས། སྐྱེང་རས་ཞུ་བ་འདུལ་ལོ།
། སོ་སྦར་ར་ཅའི་ཐད་དུ། ཆོ་ངར་མཚོན་ཆ་བསྒྲེང་རས། འགན་བསྟར་གསོད་བརྡུང་བྱེད་དེ། ཕྱལ་ཀ་ཐོབ་སྐད་མ་བསྒྲག ཏུད་འགྲོའི་ལྡན་བསྟལ་བསམ་རས། སྐྱེང་རྗེས་སེལ་ཐབས་གནང་རོགས། གུས་མོས་ཐལ་མོ་སྦྱར་རས། སྐྱེང་རས་ཞུ་བ་འདུལ་ལོ།

sem chen dhü dro mang pö	**The countless animals,** Die zahllosen Tiere
lü sog wang me trog nä	**whose lives we take,** Deren Leben wir beenden,
gho lü chi nang bhar sum	**we use every part of their body .** um alle Teile ihres Körpers zu verwerten.
pag pu ra mig tsün che	**Such as their skin, their fur and so on** Wie das Fell, die Hörner etc.
nga tsö bhe kyöd che shin	**We are using it all.** Wir nutzen alle Bestandteile für uns.
drin chen dhi tso me na	**Without gratitude for the countless animals.** Ohne diese wertvollen Tiere
nga tso tsho thab mi dhug	**Let us always remember,** wäre es kaum möglich zu überleben, deshalb
ka drin sam she jhe ne	**Let us be grateful.** lasst uns zutiefst dankbar sein.
kün la cham sem päl rog	**And develop compassion,** Lasst uns Mitgefühl für alle Tiere entwickeln,
ghü mö thel mo jhar nä	**I fold my hands in prayer.** Ich bringe meine Hände zum Gebet zusammen,

nying ne shu bha bhül lo	**Let us pray for their wellbeing.** und richte meine Bitte an Euch,
nying ne shu bha bhül lo	**Let us pray for their wellbeing.** und richte meine Bitte an Euch.
sem den dhü dro len kug	**Due to their inability to express themselves and to speak** Sie haben keine Möglichkeit aus der Gefangenheit zu entrinnen
mi sö dhug ngel nyong shin	**Their suffering is unbearable** Das Leiden der Tiere ist unbeschreiblich.
dhü drö dug ngel sam ne	**Let us not ignore their suffering** Lasst uns nicht wegschauen, sondern lasst uns ihr Leid mindern.
nying jhe sel thab nang rog	**Let's us develop compassion and free them from suffering** Wir müssen sie mitfühlend und respektvoll behandeln.
drin chen dhi tso me na	**If we did not have them,** Was wenn wir diese wertvollen Tiere nicht hätten.
nga tso tsho thap mi dug	**It is really hard to imagine what we would do without them.** Es wäre undenkbar.
ghü mo thel mo jhar ne	**I beg you all** Ich bringe meine beiden Hände im Gebet zusammen,
nying ne shu bha bhül lo	**To treat them with respect!** und richte meine Bitte an Euch,
nying ne shu bha bhül lo	**To treat them with respect!** und richte meine Bitte an Euch,
sem dhen dhü dro len kug	**I want to be a voice for the animals,** Lasst uns den Tieren eine Stimme geben,
mi sö dhug ngel nyong yang	**That are suffering endlessly,** Das Leiden der Tiere ist unerträglich,
dhe le dröl thap mi shin	**A life in captivity,** Ein Leben in der Gefangenschaft,
dhong len jhe nü dräl we	**With no hope of freedom.** Mit keiner Aussicht auf Freiheit.
dhü drö dhug ngel sam ne	**Let's extend our compassion to the animals.** Denkt über das Leiden der Tiere nach,
nying jhe sel thap nang rog	**See their suffering and realize,** Wie können wir ihr Leiden vermindern,
ghü mo thel mo dschar ne	**that they are also beings that can feel pain just as we do.** Ich bringe beide Hände im Gebet zusammen,
nying ne shu bha bhül lo	**This is my sincere request to you.** und richte meine tiefe Bitte an Euch.
ghü mö thel mo jhar nä	**I fold my hands in prayer,** Ich bringe beide Hände im Gebet zusammen,
nying ne shu bha bhül lo	**This is my sincere request to you.** und richte meine tiefe Bitte an Euch.

6 | # DAY TOMORROW ། རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའི་ཡིག་བརྒྱ།

100 Syllable Vajra Sattva Mantra

100 Silben Vajra Sattva Mantra

This mantra contains exactly 100 powerful syllables. It is dedicated to Vajrasattva who is the manifestation of the pure consciousness of all the Buddhas.
It is also called the purification mantra because it helps to purify our negative karma and to make our actions positive. I want to dedicate this song to the world with the message that we are all sharing the responsibility of creating toDAY a better TOMORROW. "Let it be a good DAY TOMORROW"

Dieses Mantra enthält genau 100 kraftvolle Heilsilben. Es ist Vajrasattva gewidmet, der das reine Bewusstsein sämtlicher Buddhas manifestiert. Es wird auch das Reinigungsmantra genannt da es hilft negatives Karma zu reinigen und unsere Handlungen tugendhaft zu machen. Ich möchte dieses Mantra der ganzen Welt widmen mit meiner persönlichen Botschaft, dass wir alle gemeinsam die Verantwortung tragen heute ein positives Karma für ein besseres Morgen zu schaffen.

(dorje sempä yig gya)

ཨོཾ་བཛྲ་སཏྭ་ས་མ་ཡ། མ་নུ་པ་ལ་ཡ། བཛྲ་སཏྭ་ཏ་ཝེ་ན་པ་ཏིཷ། ད་ཌྷ་མེ་བྷ་ཝ། ས་དྷུ་ཏྷོ་མེ་བྷ་ཝ། ས་པོ་ཏྷོ་མེ་བྷ་ཝ། ཨ་নུ་རཀྟོ་མེ་བྷ་ཝ། ས་ཏ་ཀཱ་ཡ་ཙིཏྟ། ཤྲཱི་ཡཾ་ཀུ་རུ་ཧཱུཾ། ཧ་ཧ་ཧ་ཧ་ཧོཿ ཆོ་ག་ཕྱིན་བཅས་ཏ་ཐ་ག་ཏ་བཛྲ་མ་མེ་མུཉྩ་བཛྲ་བ་མཧཱ་ས་མ་ཡ་ས་ཏ་ཨཿཧཱུཾ་ཐཱ།

'LET IT BE A GOOD DAY TOMORROW'
'LET IT BE A GOOD DAY'

OM	**OM expresses the wish to transform our impure body, speech and mind into the pure body, speech and mind of the enlightened beings.** Mit OM Drücken wir den Wunsch aus, unseren unreinen Körper, Rede und Geist in den reinen Körper, Rede und Geist von Vajrasattva zu transformieren.
VAJRASATTVA SAMAYA MANU PALAYA	**Vajrasattva, Protector of the vow,grant me your protection,** Vajrasattva, Schutzherr des Versprechens, verleih mir Deinen Schutz.
VAJRASATTVA TVENOPA	**Vajrasattva,** Vajrasattva,
TISHTA DRIDHO MEBHAWA	**remain firm in me.** sei mir nah, bleib bei mir, lass mich standhaft werden.
SUTO SHYO MEBHAWA	**Fill me with joy.** Erfülle mich zutiefst mit grosser Freude.

SUPO SHYO MEBHAWA	**Fill me with with the greatest joy.** Erfülle mich zutiefst mit der grössten Freude.
ANURAKTO MEBHAWA	**Bestow on me the gift of passionate devotion.** Schenke mir die Gabe, hingebungsvoll zu werden.
SARVA SIDDHI ME PRAYACCA	**Bestow on me all the perfections,** Gewähre mir alle Verwirklichungen.
SARVA KARMA SUTSAME	**as well as the right actions.** Gewähre mir die erfolgreichen Handlungen und Errungenschaften.
CHITTAM SHRIYAM KURU	**Make my mind virtuous and great.** Befähige meinen Geist auf höchster Ebene und entfalte ihn pracht-voll.
HUM	**HUM Seed syllable of the wisdom of the Buddhas.** Samensilbe der Weisheit
HA HA HA HA HO	**These five syllables symbolize the joyful sound of liberation of gaining the wisdom of the five Buddha families.** Diese fünf Silben sind Ausdruck des freudvollen Klanges, die Weisheiten der fünf Buddhas zu erlangen.
BHAGAWAN SARVA THATAGATA	**'Blessed One', Vajra of all the Thatagatas.** Erhabener, Vajra aller Thatagatas,
VAJRA MAME MUNCHA	**Don't abandon me,** Lass mich nicht alleine.
VAJRA BHAWA MAHA	**let me become a vajra holder.** Lass mich ein Vajra Halter werden Eröffne mir die Erkenntnis der Vajra Natur und lass mich mit Dir vereinen
SAMAYA SATTVA	**Great Vajra holder.** Sei der Vajra Halter, das Wesen des grossen Versprechens.
AH	**AH Signifies uniting in non-duality.** Symbolisiert die Aufhebung der Dualität
HUM	**HUM Seed syllable of the wisdom of the Buddhas.** Samensilbe der Weisheit
PHET	**PHET is a sound that signifies the power to remove all negative energies.** PHET ist ein Kraftlaut, mit welchem die negativen Kräfte zerstört werden.

7 |

SHINE OF LAPISLAZULI ། སྨན་བླའི་སྦྱགས།

Medicine Buddha Mantra

Medizinbuddha Mantra

This is the mantra of the Medicine Buddha. We believe that it is most powerful, not only to heal others and ourselves but to protect us from a negative rebirth in our next lives. The Medicine Buddha has a body of blue wisdom light like lapis lazuli, which indicates that he is an emanation of the healing power of all enlightened beings.

Das Mantra des Medizinbuddhas gilt als eines der wichtigsten Mantras. Nur schon das Hören, Sehen oder Sprechen dieses Mantras setzt eine heilvolle Kraft frei, welche sich günstig auf die Heilung einer Krankheit auswirkt da es die eigenen Heilkräfte aktiviert. Wir können es für uns selbst aber auch für andere praktizieren und es soll die Wesen auch vor einer schlechten Wiedergeburt schützen. Der Medizin Buddha hat einen strahl blauen Lapislazuli Körper der Weisheitslicht austrahlt. Als solches ist er die Manifestation der heilenden Kraft sämtlicher Buddhas.

(men lä ngag)

། ཨོ་ན་མོ་བྷ་ག་ཝ་ཏེ། བྷཻ་ཤ་ཛ་ཡེ་ཏ་བཻ་ཌཱུ་র্য་པྲ་བྷཱ་ཛ་ཡ། ཏ་ཐཱ་গ་ཏ་ཡ། ཨ་ར་ཧ་ཏེ་སཾ་རྱཱ་ས་དྷཱ་ཡ། ཏ་དྱ་ཐཱ།
ཨོ་བྷཻ་ཤ་ཛེ་བྷཻ་ཤ་ཛེ། མཧཱ་བྷཻ་ཌ་ཡེ་བྷཻ་ཤ་ཛེ། ར་ཌ་ས་མུ་ཏ་ཏེ་ས্বཱ།

། རིན་ཆེན་བཻ་ཌཱུ་ཡི་རི་བོ་ལ།
ཁྱེན་བྱེད་འོད་འཕྲགས་འཁྱུད་འདྲའི་གཟི་བརྗིད་སྐུ།
རྒྱ་ཆེན་སྟོན་ལམ་ཡོངས་གྲགས་སྨན་གྱི་ཕྱ།
དབུ་པ་ཙམ་གྱིས་ཕྱི་ནང་གསང་གསུམ་གྱི།
ནད་ལས་གོལ་ཞིང་མཚན་ཙམ་བརྗོད་པས་ཀྱང་།
ངན་འགྲོའི་སྡུག་ལས་བསྐྱལ་མཛད་གསོལ་བ་འདེབས།

OM NAMO BHAGAWATE, BEISHAJIE	**I bow respectfully in front of the body, speech and mind of the Medicine Buddha, the one who has gone beyond all negativities.** Vor dem reinen Körper, Rede und Geist des Medizinbuddhas verneige ich mich.
GURU BEDURYA, PRABHA RANDZAYA	**Lapis lazuli colored master, king of the light,** Lapislazuli farbener Meister, König des Lichtes.
TATHAGATAYA	**the one who has gone beyond** Vor dem, der alles Negative überwunden und das Positive verwirklicht hat,
ARHATE SAMYAKSAM BUDDAYA	**foe destroyer, perfectly enlightened Buddha.** Feindbezwinger und vollkommen erleuchteter Buddha.
TAYATHA	**Thus in this way** So auf dieser Weise.

OM BEKANDZE, BEKANDZE	**Om, Do away with the physical pain of illness, do away with the pain from mental illness.** OM, bitte nimm den körperlichen Schmerz der Krankheit, bitte nimm den Schmerz der geistigen Krankheit.
MAHA BEKANDZE, BEKANDZE	**Do away with the great pain of illness which is the darkness of spiritual ignorance.** Bitte nimm den grossen Schmerz der Dunkelheit der spirituellen Unwissenheit.
RANDZA SAMUNGATE SOHA	**Majestic Prince, may your blessings last** Königlicher Prinz, gewähre mir Deinen Segen
Je me prosterne devant Toi,	**I respectfully bow in front of you.** Ich verneige mich vor Dir,
Roi rayonnant de la lumière du lapis lazuli.	**Luminous king of the light of lapis lazuli.** strahlender König des Lapislazuli Lichtes
Tu as vaincu le cycle de la naissance, de la vieillesse, de la maladie et de la mort.	**You have conquered the samsaric cycle of birth, old age, sickness and death.** Du hast den Kreislauf des Samsara überwunden und bist frei von Geburt, Alter, Krankheit und Tod.
Ainsi, tu as atteint l'état de Bouddha,	**Thus you have attained enlightenment.** Auf diese Weise hast Du die vollkommene Erleuchtung erlangt.
Toi le Médecin suprême, l'Eveillé parfait, l'Omniscient, le Bouddha de la Médecine, Premier entre tous les médecins.	**You, the supreme healer, perfectly enlightened one, the omniscient Buddha of Medicine, You are the first and highest healer amongst all.** Vortrefflicher Heiler, vollständig erleuchteter, allwissende Buddha der Medizin. Du bist der höchste Heiler.
rin chen bedurya ri wo la	**Precious mountain Bedurya,** Mit einem strahlend blauen Körper, der einem riesigen Berg aus Lapislazuli gleicht,
nying jhe öd bum khyü drä si ji ku	**that is struck by countless rays of the bright sun,** der von Hunderttausenden von hellen Sonnenstrahlen berührt wird,
gya chen mön lam yong drup män gyi la	**likewise the reach of this prayer is wide.** hältst Du die höchste Kraft der Medizin, die sämtliche Wünsche erfüllt.
drän pa tsam gyi chi nang sang sum gyi	**Just thinking of the Medicine Buddha liberates from the inner and external afflictions.** Du befreist uns von den inneren und äusseren Krankheiten. Nur schon wenn man Deinen Namen einmal im Leben rezitiert oder gehört hat
nä lä dröl shing tsän tsam jö pä kyang	**Just by reciting his name once frees us from suffering from illness.** bewahrt es uns vor den karmischen Krankheiten
ngen drö dhug le dröl ze söl bha dheb	**It also liberates us from the suffering in the three lower realms.** und schützt uns vor einer Wiedergeburt in einem der drei negativen Bereiche.

8 |

BEISHRAWANAYE ཨོཾ་རྣམ་གྲས་སྦྱགས།

Mantra of Wealth

Mantra zur Erlangung von Wohlstand

Tibetan ‘Namtöse’. This mantra is said to help attract material wealth which is considered important in order to be able to not only sustain onself but enables us to be generous towards other beings.

Dieses Mantra ist dem Gott des Wohstandes König Beishravanaye gewidmet. Die Tibeter nennen ihn ‚Nam Thö Sä’ und erhoffen sich von ihm materiellen Wohlstand, um nicht nur für sich selbst sondern auch für andere eine wichtige Stütze sein zu können.

(nam se ngag)

ཨོཾ་ནོར་བདག་རྒྱལ་པོ་རྣམ་ཐོས་སྲས། ཁྱོད་ལ་བདག་ནི་གསོལ་འདེབས་ན། སེམས་ཅན་དབུལ་ཕོངས་སེལ་བ་དང་།
བདེ་སྐྱིད་དཔལ་འབྱོར་རྒྱས་པར་མཛོད། ཚོ་བོ་ཎ་ཡ་ས་ཧཱ།

‘OM BEISHRAWANAYE SOHA’

Nor dhag gyäl po nam thö sä	**Nam thö sä, great king of wealth** Nam Thö Sä, grosser König des Wohlstandes,
Khö la dhag ni söl dheb na	**I request you,** ich erbitte Dich
Sem chen wul phong säl wa dhang	**to free all beings from poverty** alle Wesen von spritueller wie materieller Armut zu befreien,
Dhe kyi päl jhor gyä par zsö	**and to bestow them with health, happiness and wealth.** und sie mit Gesundheit, Glück und Wohstand zu segnen.

9 | EVEREST ཤ་རི་རྒྱལ་རྗོ་མོ་གླང་མ།

JOMOLANGMA
JOMOLANGMA

The Tibetans call the Mount Everest the king of all the mountains Jomolangma. They also call it the jewel on the crown of the world and the abode of the 5 goddesses that protect not only the Himalayan regions but also the whole planet.

Die Tibeter nennen den Mount Everest liebevoll Königin aller Berge 'JOMOLANGMA'. Sie nennen sie auch die 'Juwelenkrone der Welt' weil sie der höchste Gipfel der Welt ist. Dieser höchste Punkt der Erde, so glauben die Tibeter ist auch der Sitz einer der fünf Göttinen welche die Funktion haben nicht nur den Himalaya sondern die ganz Welt zu beschützen.

(rigye jomolangma)

ཤ་བརྗེད་ཆགས་གང་ས་ཀྱི་རི་བོ། མཐོན་མཐེང་རྒྱལ་མོའི་གནས་མཆོག་ རི་རྒྱལ་རྗོ་མོ་གླང་མ། འཛམ་གླིང་གཙུག་གི་
ནོར་བུ། འཛིག་རྟེན་འདི་ཡི་སྟེང་ན། གང་ས་ཅན་རི་བོ་མཐོ་ཤོས། ས་ཆེན་གྱི་ལས་ཡོངས་ལ་ཁྱབ་སོང་།
ཤ་ཆུ་མོ་ཆོ་རིང་མཆེད་ལ། བོད་ལྗོངས་ཀྱན་གྱི་གནས་བདག ཡུལ་གྱུ་ཡོངས་ཀྱི་ དཔལ་འབྱོར། དགུང་དང་མཉམ་པར་མཛད་རོགས། ཨོ་མ་ཡུ་ད་ན་
ཏཱ་ཏ་ཀ་ཅ་ས་ཏ།

'OM AYU DHANA PUSTHIM KURU SOHA'

jhi chag ghang kyi ri wo	**To the majestic snow mountain.** Ehre ihr, der Königin der Schneeberge
thön thing gyelmö ne chog	**The abode of the Goddess Thön Thing, 'goddess mother of the world'.** Sitz der Göttin 'Thön Thing Gyelmo'
ri gyel jho mo lang ma	**King of all the mountains, Jomolangma '** Königin aller Berge, 'Jomolangma'
zam ling tsug ghi nor bhu	**The jewel on the crown of the world.** Juwelenkrone der Welt.
jhig ten dhi yi teng na	**On this planet,** Auf diesem Planeten bist Du
ghang chen ri wo tho shö	**the highest of all the mountains,** die höchste aller Berge.
ri gyel jo mo lang me	**King of all the mountains, jomolangma** Königin aller Berge, 'Jomolangma'
nyen drag yong la kyab song	**your fame is everywhere.** Dein Ruhm ist weit verbreitet.
lha mo tse ring che nga	**the Five Goddesses of Tsering Tsche Nga,** Ihr fünf Göttinen 'Tsering Tsche Nga' des Himalaya
bhö jhong kün dhi nä dag	**To the Five Goddesses of Tsering Tsche Nga,** Beschützerinnen über die heiligen Stätte von Tibet und dem Himalaya,
Yul dru yong kyi päl dschor	**owners of the holy abode of Tibet and the Himalayas,** Wir bitten Euch den Wesen Glück und Wohlstand zu verleihen,
Ghung dhang ngam par dse rog	**please increase the happiness and prosperity for all beings,** so unerschöpflich gross, wie der Gipfel Eurer Berge.
OM AYU DHANA PUSTHIM KURU SOHA	**To reach as high as your mountaintop. May all beings attain a long and prosperous life.** Mögen alle Wesen Glück und Wohlstand erlangen.

10 | CALLING THE ELEMENTS

། འབྱུང་བའི་གནོད་སྐྱོན།

All ancient cultures believe that we are deeply connected to the power of the elements Earth, Water, Fire and Wind.
The Tibetans believe that we are strongly connected to them and if the elements are out of balance it has a direct negative impact on us too.

Alle alten Kulturen dieser Welt lehren, dass alle Wesen ein Teil der Natur und zutiefst mit den Elementen Erde, Wasser, Feuer und Wind verbunden sind. Die Tibeter glauben dass jede Zelle unseres Körpers von den Elementen unserer Natur genährt wurde. Dieses Lied ist eine Huldigung an die Elemente unseres Planeten.

(chung wä nö kyön)

། ས་ཆེན་འགུལ་བསྐྱོད་རྒྱབ་སོང་། ཆུ་བདུད་གནམ་ལ་འཛུར་སོང་། རླུང་ནག་དྲག་ཤུལ་ཆེ་ཐལ། མེ་དཔུང་རྩོད་ལ་ཤོར་སོང་། ས་ཆེན་སེམས་ཅན་མང་པོས། ཐུག་བསྡལ་སྐྱོང་དགོས་བྱུང་སོང་། བཀའ་དྲིན་ཅན་གྱི་འབྱུང་བཞི། གནོད་བྱེད་གཤེད་མར་འགྱུར་སོང་། རྒྱ་རྒྱན་ཅི་ཡིན་མི་ཤེས། འབྱུང་བའི་རང་གཤིས་ཡིན་ནམ། མི་ཡི་ལས་འབྲས་
ཡིན་ནམ། གནོད་སྐྱོན་བློག་ཐབས་ཅི་ཡོད། འབད་རྩོལ་སྟོང་མེད་གནང་རོགས།

sa chen ghül kyöd gyap song	**The Earth is shaking,** Die Erde bebt,
chu dhü nam la chur song	**the water turns turbulent,** das Wasser wird zu einem reissenden Strom.
lung nag dra shül che thel	**the wind is blowing into a wild storm,** der Wind steigert sich in einen wilden Sturm,
me pung ghö la shor song	**the fire burns out of control.** das Feuer verbreitet sich wie ein Lauffeuer.
sa chen sem chen mang pö	**All the living beings on this earth,** Alle lebenden Wesen auf dieser Erde,
dhu ngäl ngong ghö chung song	**have to suffer,** müssen leiden
ka drin chen gyi jhung shi	**when the four elements,** wenn die vier Elemente
nö jhe she mar gyur song	**turn into harmful destroyers.** zu unbändigen Zerstörern werden.
gyu kyen chi yin mi she	**I wonder what could be the reason and cause,** Wie kann so etwas bloss geschehen?
chung wä rang shi yin nam	**is it the nature of the elements,** Ist es ein natürliches Phänomen der Elemente?
mi yi lä dre yi nam	**is it due to the negative Karma of the beings,** Oder ist es das schlechte Karma der Menschen?
nö kyön dhog thab chi yöd	**whatever is the cause of these harmful elements,** Was immer der Grund sein mag,
bhä tsöl, lhö me nang rog	**without wasting time, let us all find solutions.** Lasst uns unverzüglich Lösungen finden um die Kraft der Elemente zu harmonisieren.

11 | LOVE SONG ། ཕོ་མོའི་བཙེ་གླུ།

In this love song I have included the lyrics of a very popular Tibetan love song that is sung amongst my people and which I often sang when I was a young girl. It still brings back lovely memories. I have added some of the most inspiring lyrics of the love poems written by the 6th Dalai Lama as they beautifully express the power of love and passion that happens when there is a karmic connection between two people.

Dieses Lied stellt Ihnen einige Liebesgedichte des 6. Dalai Lamas vor die auf wunderschöne Weise die Kraft der Liebe und Leidenschaft ausdrücken die ausgelöst wird wenn eine karmische Verbindung zwischen zwei Menschen vorhanden ist. Ich singe auch ein sehr bekanntes Liebeslied, das ich als junges Mädchen oft gesungen habe und dabei von meinem Traumprinzen träumte.

(pho mö tse lu)

། ཕར་ལ་མིག་ཅིག་བལྟས་པས། ཚུར་ལ་སྲུན་ཅིག་ཀྱིས་བྱུང་། སོ་ཡ་ལ། མཛོས་པའི་རིག་འཛིན་དབང་མོ། ཚུར་ལ་སྲུན་ཅིག་ཀྱིས་བྱུང་། སྲུན་མིག་གྲི་ཀའི་འོག་ནས་
ལས་འཕྲིའ་མཏུད་པ་ཕེབས་སོང་། བྱིས་པའི་ཡི་ཀེ་ནས་ཚུང་། ཆུ་དང་ཕྱིག་པས་འཇིག་སོང་། མ་བྱིས་སེམས་ཀྱི་རི་མོ། མཛོས་པའི་རིག་འཛིན་དབང་མོ། བསྲབ་ཀྱང་སྲབ་ཀྱི་མི་འདུག ངང་པ་མཆོ་ལ་ཆགས་ནས། རེ་ཤིག་ཐྲོད་དགོས་བསམ་ཀྱང་། མཆོ་མོ་དར་ལས་ཁྲིས་ནས། མཛོས་པའི་རིག་འཛིན་དབང་
མོ།
རང་སེམས་ཀོ་ཕག་ཚོད་སོང་།

pha la mi chig tä pä	**When I looked at her,** Ich habe sie angeschaut,
tsu la chän chig si jhung	**she looked back at me.** und zu meiner Freude blickte sie zurück
so ya lani	**So ya la ni,** So ya la ni, (Ausdruck der Freude)
ze pä rig zin wang mo	**Pretty Rigzin Wangmo,** Die schöne Rigzin Wangmo,
tsu la chen chig sig jhung	**Looked back at me.** hat meinen Blick erwidert.
chen mig tri ke og nä	**Through her beautiful eyes,** Mit ihren wunderschönen Augen,
lä trö dhü pa thep song	**We fell in love with each other,** verliebte ich mich in sie.
so ya la ni	**So ya la ni,** So ya la ni, (Ausdruck der Freude)

ze pä rig zin wang mo	**Pretty Rigzin Wangmo,** In die schöne Rigzin Wangmo,
lä trö dhü pa thep song	**We fell in love with each other.** habe ich mich verliebt.
dri pä yi ge nag chung	**Drops of rain wash away,** Mit Tinte niedergeschriebene Worte der Liebe
chu dhang thigpä jhig song	**The love songs written in black and white.** können jederzeit von Regentropfen weggelöscht werden.
ma dri sem kyi ri mo	**But love, written in the heart,** Aber die ins Herz geschriebene Kraft der Liebe,
ze pä rig zin wang mo	**pretty Rigzin Wangmo,** schöne Rigzin Wangmo
sub kyang sub kyi mi dug	**remains forever.** kann durch nichts gelöscht werden.
ngang pa tso la chag nä	**In love with the lake,** Der Schwan war untröstlich in den See verliebt.
re shig dö gö sam kyang	**The swan longs to stay longer.** Er wäre so gerne noch länger geblieben.
tso mo dhar khä drip ne	**But the ice covers the lake,** Doch der See gefror und,
ze pä rig zin wang mo	**pretty Rigzin Wangmo,** schöne Rigzin Wangmo
rang sem kho thag chö song	**the swan flies away with no regrets.** Der Schwan zog schweren Herzens weiter.

12 | REPRISE ། ཚད་མེད་བཞི།

The Four Immeasurables
Die Vier Unermesslichen

༡ སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱུ་དང་ལྡན་པར་གྱུར་ཅིག
༢ སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྡུག་བསྔལ་དང་སྡུག་བསྔལ་གྱི་རྒྱུ་དང་བྲལ་བར་གྱུར་ཅིག
༣ སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་སྡུག་བསྔལ་མེད་པའི་བདེ་བ་དམ་པ་དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག
༤ སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཉེ་རིང་ཆགས་སྡང་གཉིས་དང་བྲལ་བའི་བཏང་སྙོམས་ཆེན་པོ་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག

sem chän tham chä de wa dhang de wä gyu dhang dän par gyur chig	**May all beings have happiness and the cause of happiness.** Mögen sämtliche Wesen mit Glück und den Ursachen des Glücks verbunden sein.
sem chän tham chä dug ngäl dhang dug ngäl gyi gyu dhang dräl war gyur chig	**May they be free from suffering and the cause of suffering.** Mögen sämtliche Wesen von Leid und den Ursachen des Leides getrennt sein.
sem chän tham chä dug ngäl me pä de wa dham pa dhang mi dräl war gyur tschig	**May they never be separated from the supreme happiness that is without suffering.** Mögen sämtliche Wesen niemals von dem Glück, das frei von Leid ist, getrennt sein.
sem chän tham chä nye ring chag dang nyi dhang dräl we tang ngom chenpo la nä par gyur chig.	**May they remain in boundless equanimity, free from both attachment to close ones and aversion to others.** Mögen sämtliche Wesen frei von Anhaftung und Hass sein und in Gleichmut verweilen.

11 | EVERYTHING SHE HAS

HIDDEN TRACK

We all unconditionally share our love for the beauty of this magnificent planet earth. We cannot value enough how mother earth is sustaining us by giving everything she has. This is a call to every single person on this world to be grateful to the mother earth for what she is giving us. It is time to give something back to her. Our love, our respect and our care for her protection.

We all unconditionally share our love for the beauty of this magnificent planet earth. We cannot value enough how mother earth is sustaining us by giving everything she has. Dies ist ein Aufruf an jeden einzelnen von uns auf dieser Welt unsere Dankbarkeit gegenüber der Mutter Erde zu zeigen und ihr etwas zurückzugeben. Unsere Liebe, unseren Respekt und unser Engagement für ihren Schutz.

(khor yug sung kyob)

ཁ་འཁོར་ཡུག་སྲུང་རྐྱོབ།
ཁ་ འཇམ་གླིང་མཛེས་པའི་ཡུལ་འདིར། ཐང་ཀཱོང་མེ་ཏོག་རྩེ་ཤིང་། མཚོ་དང་མཚའུ་ཕྲེང་ཀ། གངས་ཆུ་ཛཱ་ཆུ་
ཐྲེལ་མ། དྲག་འབབ་དལ་འགྲོ་ཆུ་བོ། ཕྱོགས་མཐར་ཁྱབ་པའི་ཆུ་མཚོ། བསེལ་དོ་སྟོམས་པའི་མཁའ་རྒྱང་། ཉི་མའི་འགྲོས་ལ་ལྷོས་པའི། དབྱར་དགུན་སྟོན་
དཔྱིད་ནས་དུས། བསྟན་མཁས་འཇམ་ཐུ་གླིང་པས། བདེ་གྲོད་འཚོ་བ་སྤྱོད་ཚོགས
ཁ་ འཇམ་གླིང་མཛེས་པའི་ཡུལ་འདི།
ཕ་མེས་བཀའ་དྲིན་ཅན་ཕྱིས། ང་ཚོའི་དོན་དུ་བཞག་པ།
ང་ཚོས་ཕངས་མེད་མ་བྱེད།

zam ling ze pä yül dhir	**This beautiful world,** Diese wunderschöne Welt,
pang shong me tok tsi shing	**with the green grass, flowers and trees.** Mit den grünen Wiesen, Blumen und Wäldern.
tso dhang tsewu deng ka	**Lakes, fresh springs and small rivers,** Seen, Quellen, Bächen und Flüssen,
ghang chu za chu pel ma	**all the different water from glaciers and from over the rocks.** Die Gletscher und Wasserfälle die in reissenden
drag bhab dhel dro chu bho	**Flowing wild and gently,** Bächen oder stillen Flüssen
chog thar kyab pä gya tso	**Into the vast ocean.** in den grossen Ozean münden.
sil dro ngyom pä kha lung	**We are breathing the pleasant air that is created,** Wir atmen die frische Luft ein welches durch das Zusammenspiel der Elemente und den Planeten hervorgebracht wird.

nyi mä drö la tö pä	**thanks to the solar system,** Das Sonnensystem mit seinen Planeten
yar gün tön chi nam dhü	**Our planet is able to bring out four different seasons of summer, autumn, winter and spring,** Bringt die vier Jahreszeiten
tün kä zam bhu ling pä	**for this world and,** Für unsere Welt hervor
dhe kyi tso bha chöd chog	**creating the base for our well-being,** Und legt dies Basis für das Wohlbefinden der Wesen.
zam ling ze pä yü dhir	**this beautiful world.** Diese wunderschöne Welt.
pha mä ka drin chen kyi	**Our forefathers treated the natural resources with respect and only used what they really needed,** Lasst uns ebenfalls mit den Resourcen der Welt sorgfältig und nachhaltig umgehen.
nga tsö dhön du shag pa	**So that we can also have our share.** So dass wir ihre Schönheit erleben können.
nga tsö phang me ma che	**Just as they did, let's not misuse the treasures of this world,** Lasst uns ebenfalls mit den Resourcen der Welt sorgfältig und nachhaltig umgehen.