



Meditations for Perfect Shelter 完美庇护冥想

Meditaciones para el Perfecto Refugio Meditationen für optimalen Schutz



#1

What would it be like to love
more than myself?

*And what am I missing
even for myself?*

若不只爱自己，那会如何？

甚至连对自己的爱都有所缺失？

¿Cómo sería que yo pudiera amar
más de lo que me amo a mi mismo?

¿Qué me estoy perdiendo al no hacerlo?

Wie wäre es mehr zu lieben wie ich
mich selbst?

Und was fehlt sogar bei mir selbst?

#2

What is the highest form of power?

The limits to the unlimited

最高形式的力量是？

无限仍受限

¿Cuál es el máximo tipo de poder?

Los límites hacia lo ilimitado

Was ist die größte Kraft?

Die Grenzen des Grenzenlosen





#3

If I could answer like a mirror

Goodness without thought

若我能像镜子一般做出应答

无需动念之善

Si pudiera responder cómo lo hace el espejo

Bondad sin pensarlo

Wenn ich wie ein Spiegel antworten könnte

Güte ohne nachzudenken

#4

The cause & effect of enlightenment

Physical dharma & brilliant ideas

开悟的因果

物质的佛法&非凡的理念

La causa y el resultado de la

iluminación

Dharma físico e ideas brillantes

Ursache und Resultat der Erleuchtung

Physisches Dharma & geniale Einfälle





#5

A person with eyes and heart

Good ones to have with us, in this world

有眼有心的人

此世间的美好陪伴

Una persona con ojos y corazón

*Los buenos y afortunados de este mundo que
tienes que mantener cerca de ti*

Ein Mensch mit Herz und Verstand

Auf dieser Welt die Guten bei uns haben

#6

The Fruits of a Visit

Proof that we are blessed

探访之果

我们被加持的举证

Los frutos de una visita

*La comprobación de que estamos
bendecidos*

Die Früchte des Besuchs

Der Beweis, dass wir gesegnet sind





#7

The ritual is just to use it

仪轨？不过就是去实践

El ritual consiste sólo en que tu

apliques la enseñanza

Das Ritual ist es einfach

anzuwenden

#8

Simply not trying something else

很简单，就是不用其他方法

Sencillo, no intentes otra cosa

Einfach nichts anderes versuchen



#9

The abbot is not a Buddhist!

But the businesspeople are

住持不是佛教徒！

但商人却是

El abad del monasterio no es budista

Sin embargo los empresarios si lo son

Der Abt ist kein Buddhist!

Aber die Geschäftsleute sind es



#10

Earth—the foundation
& the inner essence

Refuge and commitments

土地——基础&内在核心
皈依与承诺

La Tierra: los cimientos y la
esencia interior

Refugio y compromisos

Erde – die Grundlage
& innere Essenz

Zuflucht und Versprechen

#11

Automatic shelter from the past

自动庇护，不被过去伤害

El refugio que automáticamente te
protege de tu pasado

Automatischer Schutz aus der
Vergangenheit





#12

Even if you ask it not to grow

即使你命令不让它成长

Crece aunque le pidas que no lo haga

Selbst wenn du bittest, dass es nicht
wachsen soll

#13
Untouchable
不可触碰
Intocable
Unantastbar



#14:

In moments of fear & pain

Even just the words

在恐惧与痛苦的时刻

甚至只是这些词语

En los momentos de miedo y

dolor hasta las palabras

In Momenten der Angst & des

Leids

Alleine die Worte

#15

Impressive appearance vs. the second husband

Where the shelter really is

炫目的外表 vs. 第二位丈夫

真正庇护之处在哪

Una impresionante apariencia vs el segundo esposo

El lugar dónde realmente se encuentra la protección

Beindruckendes Auftreten vs. der zweite Ehemann

Wo die wahre Zuflucht ist



#16

Perfect shelter at death:

the second husband

临终时的完美庇护:

第二位丈夫

La perfecta protección en el

momento de tu muerte:

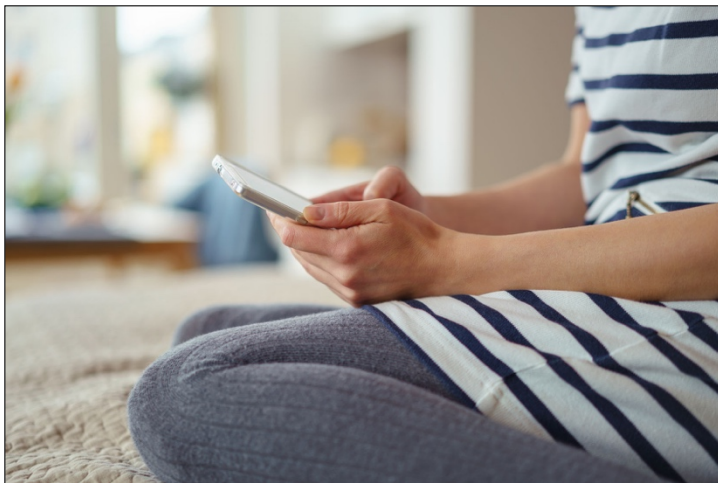
el segundo esposo

Optimaler Schutz beim Sterben:

der zweite Ehemann

#17

The mind goes automatically to it
意识自动前去
La mente entra automáticamente
en ese estado
Der Geist wandert automatisch
dorthin



#18

No refuge in science
不皈依科学
No hay refugio en la ciencia
Keine Zuflucht in den
Wissenschaften

#19

Being nice to others:

Sign of successful refuge

友善待人:

成功皈依的迹象

Ser bondadoso con los demás:

una señal de refugio exitoso

Nett zu Anderen sein:

Anzeichen erfolgreicher Zuflucht



#20

Shelter: don't water it down

庇护: 别冲淡了

Protégete: no lo minimizes

Zuflucht: verwässere sie nicht



#21

Proving that someone came before

证明之前有人来过

La comprobación de que antes había

alguien

Beweise, dass jemand vorher da war





#22

Someone saw them first

第一次有人看见

Alguien los percibió antes que tú

Jemand hat sie als erstes gesehen

#23

Eating or drinking:

A perfect chance to say “Thanks!”

吃喝之时：

说“谢谢”的最佳时机

Comer o beber, es la perfecta
oportunidad para decir:

“¡Gracias!”

Essen und Trinken:

Die perfekte Gelegenheit um

“Danke” zu sagen!



#24

Do I share or do I tell?

我是分享，还是告知？

¿Comparto o hablo?

Teile ich oder quassle ich?



#25

Can I remember the pen
6 times a day?

我能否一日六次想起笔？

¿Soy capaz de recordar “la
pluma” 6 veces al día?

Kann ich mich 6-mal am Tag
an den Stift erinnern?

#26

I will offer my day-to-day
honesty & integrity
to the Buddha

我会将每日的诚实与正直供养
给佛陀

Le ofreceré todos los días al
Buda, mi honestidad e
integridad

Ich werde meine tagtägliche
Ehrlichkeit & Integrität dem
Buddha schenken



Meditations for Perfect Shelter • 完美庇护冥想
Meditaciones para el Perfecto Refugio • Meditationen für optimalen Schutz



#27

Shelter:

Do it, or don't do it.

庇护处:

做，或者不做。

Tomar refugio:

hazlo o no lo hagas.

Zuflucht:

Tu es oder lass es

bleiben.

#28

Three steps for a refuge meditation:

皈依冥想三步曲：

Tres pasos para hacer una meditación de refugio:

Drei Schritte einer Zufluchtsmeditation:



1

I am there.

我在那里。

Yo estoy en esa
situación.

Ich bin da.

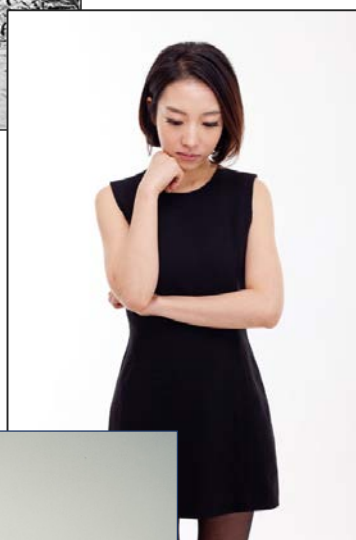
2

I have the seeds.

我有种子。

Yo tengo las semillas para experimentarla.

Ich besitze die Samen.



3

I have a shelter.

我有庇护。

Tengo una
protección.

Ich habe
eine Zuflucht



Review of Dying Meditation

死时冥想复习

Repaso de la meditación en mi propia muerte

Überblick: Meditation des Sterbens



1

My family looking down at me

家人低头看着我

Mis familiares están observándome en
mi lecho de muerte

Meine Familie sitzt an meinem Bett

2

Coldness

creeping towards the middle

冰冷向心中蔓延

El frío aumenta

Kälte kriecht in meinen Körper



3

Trouble breathing, nostrils shut

呼吸困难，鼻孔关闭

La respiración se me complica y
mis fosas nasales se cierran

Schwerer Atem, Nasenlöcher
verschlossen



4

Mouth dries and shuts
嘴巴变干闭合
Se me seca la boca hasta ser
silenciada
Der Mund trocknet aus und
schließt sich



5

Silence
寂静
Silencio
Stille



6

The terror
of mountains falling
大山崩塌之恐怖
Experimento el terror de las
montañas colapsando
Das Entsetzen durch
einstürzende Berge





7

Tidal waves pushing us under

压倒我们的浪潮

Olas enormes caen sobre mí

Flutwellen die uns unter sich

begraben

8

Wrapped in the sun

被烈日包围

El fuego del sol me envuelve

Von der Sonne eingehüllt



9

Comes a hurricane

飓风降临

Le siguen las nubes del huracán

Aufziehender Wirbelsturm



10

Silence and a mirage
无声寂静与海市蜃楼

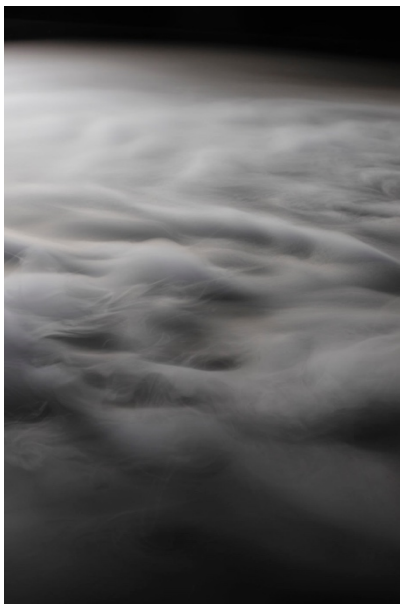
Aparece el silencio y el espejismo
Stille und eine Fata Morgana



11

Surrounded by smoke
烟雾环绕

Me veo envuelto en humo
Von Rauch umgeben



12

Sparks
星火
Chispas
Funken



13

A candle flame unmoving

静止不动的烛火

Veo la inmóvil luz de una

vela

Eine reglose

Kerzenflamme



14

Daybreak white

破晓之白

El blanco resplandor del amanecer

Weißes Morgengrauen





15

Sunset crimson

黄昏深红

Atardecer rojizo

Blutroter Sonnenuntergang

16

Black, then deeper, then

deepest

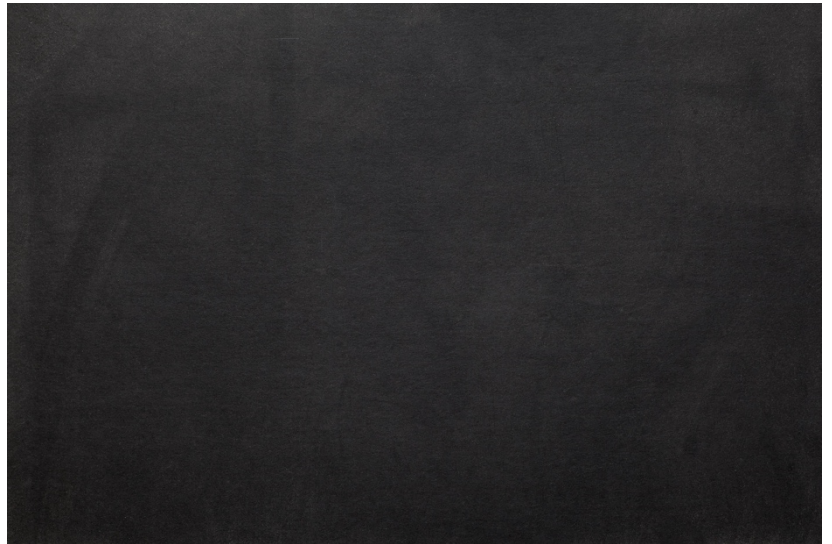
漆黑，接着更深

然后最深

Oscuro, después más
oscuridad, y finalmente

la oscuridad más
profunda

Schwarz, noch
schwärzer, dann
tiefschwarz





17

The clear light, nothing coming to me
And black
And red
And white
And the sounds of a new life.

净光，无物向我而来
然后是黑，
然后是红，
然后是白，
然后是新生之声

La luz clara, nada me viene
Después el negro
y el rojo
y el blanco
y los sonidos de una nueva vida.

Klares Licht, nichts kommt auf mich zu
Und Schwarz,
Und rot,
Und weiß
Und der Klang eines neuen Lebens.

Buddhist Graces

to be offered before eating or drinking

佛教祷告
饮食前供养

Rezos y bendiciones budistas

Para realizar antes de comer o beber

Buddhistische Huldigungen

Darzubringen vor dem Essen oder Trinken

1

A Grace to the Three Jewels

I make offering to the Three Supreme Jewels,
To those who are my shelter:
Matchless teacher, the precious Lord Buddha;
Matchless protection, the precious holy Dharma;
Matchless guides, the precious Sangha.

三宝祷告

供养无上三宝，
供养我的庇护处；
无比导师，尊贵世尊佛陀；
无比保护，尊贵殊胜佛法；
无比向导，尊贵僧众团体。

Rezo a las Tres Joyas

Le hago ofrendas a las Tres Supremas Joyas, las que son mi refugio
protector:

A el inigualable maestro, mipreciado Señor Buda
A la inigualable protección, mipreciado Sagrado Dharma
A los inigualables guías, mipreciada Sangha

Eine Huldigung der drei Juwelen

Ich bringe dies den Drei Höchsten Juwelen dar,
Die meine Zuflucht sind:
Einzigartiger Lehrer, dem edlen Lord Buddha
Einzigartiger Schutz, dem edlen und heiligen Dharma
Einzigartige Begleiter, der edlen Sangha

*Tunpa la-mey Sangye rinpoche,
Kyobpa la-mey Damchu rinpoche,
Drenpa la-mey Gendun rinpoche,
Kyabne Konchok Sum la chupa bul.*

2

A Grace to My Teachers

You are my Lama,
You are the Keeper of the Diamond,
All three Jewels, in a single person—
You take the form of my human teacher;
You take any form it takes
To tame each one of us,
And by doing so you grant us
Both highest and common goals.
I make offering to my Lamas;
You are so kind to me.

导师祷告

您是我上师，
您是金刚持，
三宝集一身——
您示现人类导师之相，
您为调服我们每一人，
故现任何所需形相，
藉此您赐予我们
最高与共同目标。
我供养诸上师，
对我如此仁慈。

Bendiciones para mis Maestros

Tu eres mi Lama, tu eres el Portador del Diamante,
eres las Tres Joyas encarnadas en una sola persona.
Adoptaste la forma de mi maestro humano y también adoptas
cualquier forma que sea necesaria para calmar a cada uno de
nosotros, y al hacerlo nos bendices concediéndonos ambas metas,
las supremas y las mundanas.
Le hago ofrendas a mis Lamas, ustedes son y han sido muy
bondadosos conmigo.

Eine Huldigung meiner Lehrer

Du mein Lama
Du bist der Hüter des Diamanten,
Alle drei Juwelen, vereint in einer einzigen Person –
Du nimmst die Gestalt meines menschlichen Lehrers an,
Du nimmst jedmögliche Gestalt an
Um jeden von uns zu zähmen,
Und dadurch gewährst Du uns
Beide Ziele, das Höchste und das Allgemeine.
Ich bringe meinen Lamas Opfergaben dar,
Ihr seid so gütig zu mir.

*Kyabsun kundu Lama Dorje Chang,
Gang la gangdul she-nyen tsul sung ney,
Chok dang tunmong ngudrup tsul dzepay,
Drinchen Lama nam la chupa bul.*

3

A Grace for Meditation

This food has a thousand flavors,
Well made, heart-stealing;
I offer it in faith to the Victors,
And to their daughters and sons.
By this act may every living being
Enjoy the richest feast of all:
Perfect meditation.

冥想祷告

此等美食，具味万千，
制作上乘，妙偷人心；
具信在此，我作供养，
所有胜者，及其子女。
以此一行，愿诸众生，
真心享乐，最满盛宴：
完美冥想。

Una Bendición para la Meditación

Estos alimentos contienen mil sabores, están bien preparados
y se han robado mi corazón;
Basándome en mi fe se los ofrezco a los Victoriosos
y a sus hijas e hijos.
Que por el poder de esta acción de ofrendar, todos los seres vivos se
deleiten del placer del máximo festín que existe:
La Perfecta Meditación.

Eine Huldigung der Meditation

Diese Speis hat tausend Aromen,
allerfeinst bereitet, betörend,
Ich bringe es vertrauensvoll den Siegern
Und Ihren Söhnen und Töchtern dar.
Möge durch diese Tat jedes Lebewesen
Das üppigste aller Feste genießen:
Vollkommene Meditation.

*Shelse ro-gya denpa yi trokpa,
Lekjar di ni Gyalwa se che la,
Depey pulwe drowa didak ni,
Jornden tingdzin se la chupar shok*

4

Nagarjuna's Grace

I will see this food as medicine;
As fuel I can use
To destroy my desire and anger.
Not to look strong,
Not to look beautiful,
Not for my ego;
But only to keep
My body going today.

大师龙树的祷告

我将视此食，
为医药，
为燃料，
摧毁我之欲望与愤怒。
不为强壮，
不为美丽，
不为傲慢自我，
只为了让身体
今日能活。

Bendición de Nagarjuna

Percibiré estos alimentos como mi medicina,
mi gasolina para destruir
mi deseo ignorante y mi aversión.
No son para verme fuerte,
ni para verme bello,
ni para mi ego.
Simplemente son para que mi cuerpo
siga funcionando el día de hoy.

Nagarjunas Huldigung

Ich werde diese Nahrung als Medizin betrachten,
Energie die ich dazu verwende
Um mein Verlangen und meinen Ärger zu zerstören.
Nicht um stark zu sein,
Nicht um schön zu sein,
Nicht für mein Ego.
Sondern nur um meinen Körper
Heute am Leben zu erhalten.

*Ka-se men dang drawar rikpa yi,
Duchak shedang mepar ten gyi te,
Gyak chir malak, nyempay chir malak,
Tsak chir malak, luney bashik chir.*

5

A Grace to the Line of Tsongkapa

I make offering to the Victorious Ones,
To the father and his sons:
To Tsongkapa, spiritual innovator
Here in the Land of Snows;
To Gyaltsab Je, absolute lord
Of logic that reveals the truth;
And to Kedrup Je, great master
Of the open and secret teachings.

宗喀巴大师传承祷告

供养诸胜者，
供养父与子：
供养宗喀巴，
雪域上的精神创新者；
供养贾曹杰，
揭示实相的逻辑绝对尊主；
供养克珠杰，
显密教法的卓越大师。

Una ofrenda al Linaje de Tsongkapa

Le ofrendo a los Victoriosos,
al padre y a sus hijos:
A Tsongkapa, innovador espiritual
de las tierras nevadas;
A Gyaltsab Je, señor absoluto del arte
del razonamiento lógico que revela la verdad;
Y a Kedrup Je, gran maestro
de las enseñanzas abiertas y de las secretas.

Eine Huldigung an die Linie von Tsongkapa

Ich bringe dies dem Siegreichen Einen dar,
dem Vater und seinen Söhnen:
Tsongkapa, dem spirituellen Erneuerer
Im Land des Schnees,
Gyaltsab Je, dem Herrn über die Logik,
Die die Wahrheit ans Licht bringt,
Und Kedrup Je, der große Meister
Der geheimen und offenen Lehren.

*Gangchen shingtay sulje Tsongkapa,
Ngutob rikpay wangchuk Gyaltsab Je,
Do-ngak tenpay dakpo Kedrup Je,
Gyalwa yabse sum la chupa bul.*

6

A Grace to the Angel of Diamond

I see myself
As the protecting Angel
Of what seems,
And what is gone.
I savor the taste of this food
As the nectar of deathlessness;
And it sends my mind
Into the empty realm
Of highest bliss.
Eh ma ho!
How blessed are we!

金刚天使祷告

我视己为，
守护天使。
守护如现，
守护已去。
我现享受，
此食之味，
如同其为，
不死甘露。
我心相续，
被牵动至，
极乐空界。
Eh ma ho!
如此幸福！

Un Rezo al Ángel del Diamante

Me veo a mi mismo
siendo el Ángel protector
de las apariencias
y de lo que se ha ido.
Con el exquisito sabor
de estos alimentos
genero el éxtasis
del néctar de la inmortalidad,
enviando mi mente
al excelso reino
de la vacuidad
del goce supremo.
¡Eh Ma Ho!

¡Cuán bendecidos estamos!

Eine Huldigung an den Engel des Diamanten

Ich sehe mich
Als den beschützenden Engel
Des Scheinbaren
Und des Dahin Gegangenen.
Ich genieße das Aroma dieser Speise
Als den Nektar der Unsterblichkeit.
Und es entsendet meinen Geist
In das leere Reich
Der höchsten Wonne.
Eh ma ho!
Wie gesegnet wir doch sind!

*Rang nang-tong yidam hlar selwe,
Se dutsiy ro la long chepey,
Lo dechen tongpay ying su shuk,
Eh ma ho! Mejung kelwa sang!*