

Khenchen Könchog Gyaltshen Rinpoche

Glanz des Perlenschmucks

Der Pfad der Reinigung und
Transformation

Herausgegeben von
Khenmo Trinlay Chödrön

Aus dem Englischen von
Susanne Kahn-Ackermann

Die Originalausgabe erschien 2007 unter dem Titel *Pearl Rosary. The Path of Purification* bei Vajra Publications, Gainesville/Florida.

Copyright © Khenchen Könchog Gyaltshen Rinpoche 2007
Copyright © der deutschen Übersetzung Susanne Kahn-Ackermann 2009
Unter exklusiver Lizenz an die Herausgeberin der deutschsprachigen Ausgabe,
Liane Pitsos, München 2009
Lektorat, Satz und eBook-Produktion: Claudia Göbel, München

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt.
Anfragen für Veröffentlichungs- oder Übersetzungsgenehmigungen
richten Sie bitte an: info<at>garchen.de

Editorische Vorbemerkung und Quellenhinweise

Die im Anhang des Originalbandes *Pearl Rosary* angeführten Texte der Sadhanas wurden nicht in die deutsche Ausgabe übernommen.

Die Sadhana-Zitate in der vorliegenden Veröffentlichung richten sich in ihrer Transkription des Tibetischen nach dem Werk, dem sie mit freundlicher Genehmigung des Drikung Kagyü Verlags entnommen wurden: *Meditationen und Gebete des tibetischen Buddhismus*, Bd. 1: *Kurze Meditationen zur regelmäßigen Übung*, Bd. 2: *Der tiefgründige fünfteilige Pfad zur Verwirklichung von Mahamudra*, Bd. 3: *Gebete aus Sutras und Tantras*, ausgewählt von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang Rinpoche, aus dem Tibetischen und dem Englischen übertragen durch das Drikung-Kagyü-Übersetzungskomitee unter der Leitung von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang Rinpoche (Drikung Kagyü Verlag, Aachen 1998/2003). In der vorliegenden Ausgabe kommt es dadurch bei manchen Wörtern zu Unterschieden zwischen ihrer Schreibung im Sadhana-Zitat und im übrigen Text, zum Beispiel bei *satwa/sattva* und *tat'agata/tathagata*.

Dem Band *Auf der Suche nach dem reinen Nektar des langen Lebens. Grundlagen des tibetischen Buddhismus*, übersetzt von Falko Duwe (Simon+Leutner/Zentrum für tibetischen Buddhismus e.V., Berlin/Aachen 21996) von Khenpo Könchog Gyaltshen Rinpoche wurden mit freundlicher Genehmigung des Drikung Kagyü Verlags die Übersetzungen folgender Texte entnommen: Chenresig-Meditationstext, „Die Schatzkammer der Wohltat und des Glücks“ von Könchog Ratna, „Gebet zur Wiedergeburt in Dewachen“ und – mit geringfügigen Veränderungen – „Bittgebet an die Taras, die sieben Schützerinnen“ von Kyobpa Jigten Sumgön.

Inhalt

Vorwort	5
Einführung	6
Danksagung.....	8
1 Die Meditation des Chenresig	9
Einleitung	10
Titel.....	12
Kommentar zum Sadhana.....	12
Die Schatzkammer der Wohltat und des Glücks	22
2 Die Meditation des Manjushri	27
Einleitung	28
Titel.....	29
Prolog.....	29
Kommentar zum Sadhana.....	33
3 Die Meditation des Vajrapani	53
Einleitung	54
Kommentar zum Sadhana.....	56
4 Die Meditation der Grünen Tara.....	68
Einleitung	69
Prolog.....	69
Kommentar zum Sadhana.....	71
5 Die Meditation der Weißen Tara	81
Einleitung	82
Prolog.....	82
Kommentar zum Sadhana.....	82
6 Bittgebet an die Taras, die Sieben Schützerinnen	88
Einleitung	89
Kommentar.....	89
7 Die Meditation des Buddha Amitabha	98
Einleitung	99
Titel.....	99

Prolog	99
Kommentar zum Sadhana	100
Kurzes Gebet zur Wiedergeburt im glückseligen reinen Land von Amitabha.....	111
Gebet zur Wiedergeburt in Dewachen	111
8 Die Meditation des Buddha Amitayus	116
Einleitung	117
Kommentar zum Sadhana	117
9 Die Meditation des Medizin-Buddha	129
Einleitung	130
Kommentar zum Sadhana	131
10 Die Meditation des Vajrasattva	144
Einleitung	145
Kommentar zum Sadhana	152
11 Die Meditation der Achi Chökyi Dölma.....	170
Einleitung	171
Kommentar zum Sadhana	173
Anhang.....	188
Leitfaden für Dharma-Praktizierende	189
Glossar in numerischer Reihenfolge	191
Glossar der Begriffe und Namen	204

Vorwort

Es ist mir eine große Freude, ein paar Worte zur Veröffentlichung von *Glanz des Perlenschmucks* zu schreiben, einer von Khenchen Könchog Gyaltshen Rinpoche erarbeiteten Zusammenstellung von Visualisierungsmethoden. Die Texte sind vor allem für Personen gedacht, denen es wegen einer zu großen räumlichen Entfernung oder aus anderen Gründen nicht möglich ist, sich in Gegenwart eines Lehrers der Dharma-Praxis zu widmen. So steht das Buch anstelle des Lehrers und soll Hilfe und Unterstützung für die Dharma-Praxis bieten. Es beschreibt die Methoden der Visualisierung, etwa jene von Tara, Manjushri, Chenresig und so weiter, und zeigt, wie man die Praxis in die alltägliche Erfahrungswelt integriert. Beim Visualisieren dieser Gottheiten handelt es sich hauptsächlich um Praxismethoden des Tantrayana und des Mantrayana, der höchsten Formen der Praxis. Der Pfad der Visualisierung ist sehr machtvoll und kann, wenn wir uns ihm auf die richtige Weise widmen, unser Leben binnen eines einzigen Augenblicks verwandeln.

Das Meditieren über die visualisierte Yidam-Gottheit bringt unseren Geist zurück nach Hause. Es gestattet uns, in unserem natürlichen Seinszustand zu ruhen und von dort aus einen friedvollen Geist zu entwickeln. Dieser friedvolle Geist ist die Grundlage für jegliche Transformation.

Indem wir uns dieser Art von Praxis widmen, erlangen wir eine grenzenlose Klarheit des Geistes und sind mit Hilfe einer solchen Kraft imstande, unseren gewöhnlichen Körper zu reinigen und den Körper der Gottheit zu manifestieren. Wir können die gewöhnliche Rede reinigen und die Weisheitsrede manifestieren. Des Weiteren können wir den verblendeten gewöhnlichen Geist reinigen und den Weisheitsgeist verwirklichen.

Zusammengenommen wird die Visualisierungspraxis zur Verwirklichung – der Verwirklichung des eigenen inneren angeborenen Zustandes, der wahren, seit anfangsloser Zeit erleuchteten Natur des Geistes. Daher ist es überaus wichtig, dass wir diese Praxis in unserem Alltagsdasein ausüben.

Und so begrüße ich es sehr, dass Khenchen Rinpoche diesen Text zu den Methoden der Visualisierung veröffentlicht, Methoden, um den Geist der fühlenden Wesen in die Natur der Erkenntnis und Verwirklichung umzuwandeln.

Möge dies dem Wohl aller fühlenden Wesen dienen.

Mit meinen Gebeten
Drikung Kyabgön Chetsang

Einführung

Dem 21. Jahrhundert ist der Gedanke, dass unsere mentale Entwicklung vor allem durch Ausbildung und Wissensbildung zu erfolgen hat, tief eingewurzelt. Moderne Gesellschaften bauen fest darauf, dass Wissenschaft und Technologie sie zu einem besseren Leben führen werden. Heutzutage versteigen sich manche Wissenschaftler sogar zu der Behauptung, dass Geist und Gefühle lediglich eine physische Funktion des Gehirns sind, eine bloße komplexe elektrochemische Reaktion. Auch die uralten Lehren des Buddhismus sind auf das Ziel eines besseren Lebens in Gegenwart und Zukunft ausgerichtet. Wenn man in der buddhistischen Praxis zu Erfolgen kommen will, sind auch hier umfangreiches Studieren und tiefes Nachdenken erforderlich. Buddhistische Meister haben die Natur des Geistes tiefgreifend und umfassend viele Jahrhunderte lang auf kontemplativem Weg ergründet und sind zu der Schlussfolgerung gelangt, dass sie sich nicht so leicht erklären lässt. Der Geist hat viele Ebenen oder Schichten, und jede führt, gleichsam wie die Schichten einer riesigen Zwiebel, zu immer subtileren Ebenen.

Wir können diese verschiedenen Geistesebenen nur durch Meditation in Erfahrung bringen und untersuchen. Wir alle haben die Gelegenheit, diese Untersuchung selbst durchzuführen. Dadurch wird nach und nach die Verwirrung über die Ursachen von Leiden und Glück durch echte, zeitlose Weisheit ersetzt. Das von Tibets Meistern bewahrte und vervollkommnete Gottheiten-Yoga nimmt hier unter den vielen uns zugänglichen Meditationsarten eine alles überragende Stellung ein. Seine Methoden und Techniken lassen uns auf direkte und persönliche Art Zugang zur unendlich weiten Natur des Geistes gewinnen. Wenden wir sie korrekt an, können wir unsere gewöhnliche, von Verwirrung geprägte Erfahrung beeinflussen und mit Präzision in reine, ursprüngliche Klarheit umwandeln.

Alle Buddhas sind in ihrem Mitgefühl, ihrer Weisheit, ihren Aktivitäten und Fähigkeiten grenzenlos und vollkommen. Ob aber ein fühlendes Wesen daraus Nutzen ziehen kann, hängt von drei wechselseitig miteinander verbundenen Faktoren ab: den unparteilichen Segnungen des Dharmakaya, der Bestrebung des Buddha und der Motivation des fühlenden Wesens. Nur einer oder zwei dieser Faktoren reichen nicht aus, alle drei müssen zusammenkommen, damit man von Samsara frei werden und die Erleuchtung erlangen kann. Dies wird in Texten wie *Das wunscherfüllende Juwel der edlen Lehre* und dem *Gongchig* ausführlicher erläutert.

Um die Meditationspraxis des Gottheiten-Yoga oder des Vajrayana in ihrer ganzen Vielfältigkeit und Fülle erfahren zu können, sollten wir über ein rudimentäres Verständnis der buddhistischen Philosophie verfügen. Wir sollten gründlich vertraut sein mit den Vier Allgemeinen Grundlagen, also den Grundgedanken von der Seltenheit und Kostbarkeit eines Menschendaseins, der Vergänglichkeit aller Phänomene, der Leidensnatur des Daseinskreislaufs und des unausweichlichen karmischen Kausalitätsprinzips. Diese werden in diesem Buch kurz erklärt, finden sich jedoch in Werken wie *Das wunscherfüll-*

lende Juwel der edlen Lehre, Way of Living and Liberation und *Ursachen von Glück und Leid* detaillierter beschrieben. Sind wir von diesen vier Grundgedanken überzeugt, bestehen die nächsten Schritte darin, dass wir Zuflucht nehmen und Bodhicitta entwickeln. Und schließlich wird das Verständnis der Natur der Leerheit oder, besser gesagt, eine gewisse Erfahrung mit der Meditation über die Leerheit eine stabile Grundlage herstellen, um die Praxis des Gottheiten-Yoga erfolgreich ausüben zu können. Ohne diese Stützen wird die Tantra-Praxis oder Praxis des Gottheiten-Yoga nicht unbedingt eine buddhistische sein und auch nicht die erhofften Resultate bringen. Mit ihnen wird sie jedoch von ganz wesentlichem Nutzen und definitiv ein Pfad zur Erleuchtung sein.

Diese Praxisübungen lassen in uns positive Gewohnheiten entstehen, die sich auf dieses Dasein, den Bardo-Zustand zwischen diesem und dem nächsten Leben und unsere Wiedergeburt erstrecken. Grob gesprochen steht das Nachdenken über die Vier Allgemeinen Grundlagen – gütige Liebe, Mitgefühl, Zuflucht und Bodhicitta – in Bezug zu diesem Leben. Die zu Beginn der Praxisübung erfolgende Auflösung in die Leerheit korrespondiert mit unserer Erfahrung zum Zeitpunkt unseres Todes. Das Manifestieren der Gottheit aus der Leerheit, die Mantra-Rezitation, das Reinigen unserer selbst, unserer Umgebung und aller fühlenden Wesen bereitet uns auf den Bardo-Zustand vor. Die Auflösung in die Leerheit gegen Ende der Praxisübung ist mit der Vollendung des Bardo-Zustandes vergleichbar. Und das Wiederauferstehen als Gottheit ganz am Schluss baut das Muster auf, damit wir in einem reinen Land oder an einem anderen besonderen Ort wiedergeboren werden, der die spirituelle Entwicklung fördert und begünstigt.

In diesem Buch gebe ich grundlegende Anweisungen, wie man sich einigen verbreiteten Praxisübungen des Gottheiten-Yoga widmet. Sie finden darin zehn verschiedene Meditationen, dazu enthält jedes Kapitel eine Einleitung und einen vollständigen Kommentar. Auf diese Weise kann jeder Sadhana für sich genommen studiert werden, abgesehen von der Tatsache, dass die Bedeutung und der tiefere Sinngehalt der acht allgemeinen Opfertaten nur im Kapitel über Manjushri beschrieben werden. Auf den ersten Blick mag es den Anschein haben, dass die Belehrungen einander sehr ähneln. Da die Kommentare aber zu unterschiedlichen Zeiten verfasst wurden, werden achtsame Leser feststellen, dass ein Thema, so etwa die Zuflucht, jedes Mal ein wenig anders behandelt wird. Ich habe diese variierten Darlegungen bewusst ins Buch aufgenommen, um die Leserschaft und vor allem die Praktizierenden besser mit den Bedeutungsinhalten vertraut machen zu können.

Für Praktizierende ist die vertrauensvolle Überzeugung wichtig, dass durch die Anwendung dieser Meditationen alle ihre Geistesplagen und Verwirrungen bereinigt werden können. Ich hoffe, dass alle, die dieses Buch lesen, und vor allem jene, die Meditation praktizieren, einen gewissen Nutzen daraus ziehen können.

Danksagung

Das Tibetan Meditation Center wurde 1982 in Washington D.C. gegründet und zog 1991 an seinen gegenwärtigen Sitz in Federick, Maryland, um. Viele Menschen zeigten Interesse an den buddhistischen Unterweisungen und boten ihre freundliche Unterstützung an, und so konnte das Zentrum fortbestehen. Ich begann fast gleich nach meiner Ankunft in den USA Belehrungen zu geben und verschiedene Texte für das Zentrum zu übersetzen. Darunter befanden sich auch die hier präsentierten kurzen Praxistexte zum Gottheiten-Yoga. In den letzten fünfundzwanzig Jahren habe ich nun an vielen Orten überall auf der Welt Unterweisungen zu diesen Praxisübungen gegeben. Ich habe diese zehn Meditationspraktiken für die Transkription und eine redigierte Fassung ausgewählt, wobei ich jene Praktizierenden vor Augen hatte, die nicht problemlos in Verbindung zu einem Lama treten können. Sie und andere können dieses Buch nutzen, um ihr Verständnis und ihre Praxis aufzufrischen.

Dieses Werk kam durch die Unterstützung vieler einzelner Menschen und zahlreicher Gruppen zustande. Khenmo Trinlay Chödrön trug meine Belehrungen zusammen, strukturierte sie zu einem Buch und redigierte sie so umfassend wie möglich. Ich bin für ihre Arbeit sehr dankbar und bin glücklich über diesen Dienst am Dharma. Ich bedanke mich auch bei Ani Jampa, Sheila Adamson, Peter de la Cruz, Paul Gustafson, Eric Lund, Maria Mines, Amanda Putnam, Ara Semejian, Ryan Snow, Michael Weaver und Linda Wuestenberg, die alle viele Stunden damit verbrachten, die Aufnahmen meiner Belehrungen zu transkribieren. Erik stand mir auch bei der Vorbereitung der tibetischen Texte im Anhang des Originalbuches sehr hilfreich zur Seite. Mein Dank geht ebenso an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Vajra Publications für die Veröffentlichung dieses Buches und dafür, dass sie diese zum Bestandteil des fünfundzwanzigjährigen Jubiläums des Tibetan Meditation Center machten. Ich bin allen mit dem Zentrum verbundenen Gruppen für ihre aufrichtige Unterstützung und ihr eifriges Interesse am Studieren und Praktizieren des Dharma dankbar. Mögen alle unsere kleinen Beiträge helfen, die Welt verstehen zu lassen, was Frieden wirklich bedeutet und beinhaltet und wie er auf individueller und globaler Ebene zur Wirklichkeit gebracht werden kann.

1

Die Meditation
des Chenresig



Einleitung

Die Philosophie des Mitgefühls ist im Buddhismus allgemein und insbesondere im Mahayana und im Vajrayana ein zentraler Grundgedanke, dessen Ausübung in der Praxis unabdingbar ist. Der Bodhisattva Chenresig hat in vielen Traditionen eine lange Geschichte des Verbundenseins mit dem Mitgefühl. In China zum Beispiel ist er in weiblicher Gestalt als Kuan Yin und in Japan als Kannon bekannt. Im tibetischen Buddhismus oder Vajrayana ist die Meditationstechnik der Visualisierung von Chenresig und das Rezitieren seines Sechs-Silben-Mantras weit verbreitet.

Chenresig, der Name dieses mitfühlenden Bodhisattva in allen seinen Formen, ist ein tibetisches Wort. Im Sanskrit heißt er Avalokiteshvara, Avalokeshvara oder Lokeshvara, was in allen Fällen „Herr der Welten“ bedeutet. Das tibetische *chenre* ist ein respektvoller Begriff für die Augen. Sie symbolisieren Weisheit, weil wir uns durch sie über die Welt kundig machen. In ähnlicher Weise „sieht“ die Weisheit die Ursachen des Leidens, die Natur von Samsara, die Natur der Erleuchtung und die Ursachen von innerem Frieden und Glück. Dieses unterscheidende Gewahrsein nimmt die Funktionsweise aller Phänomene wahr. *Sig* bedeutet, mit großem Mitgefühl zu schauen oder zu blicken. Chenresig schaut auf die Welt, um zu sehen, wie er den fühlenden Wesen durch seine Aktivitäten und Manifestationen helfen kann.

Manche mögen ein ungeheures Wissen, dabei aber kein Mitgefühl haben, und ein solcher Geist fühlt sich nicht dazu bewegt, anderen von Nutzen zu sein. Sie können selbst feststellen, dass manche Leute höchst intelligent und überaus begabt sind, aber nichts tun, um die Gesellschaft davon profitieren zu lassen. Dann gibt es andere, die zwar über aufrichtiges Mitgefühl, aber nicht über Weisheit verfügen und daher ständig Fehler machen. Sie wollen anderen helfen, sind aber nicht dazu befähigt. Ohne Weisheit sind dem Mitgefühl Grenzen gesetzt. Ohne Mitgefühl ist Weisheit nur eine trockene intellektuelle Angelegenheit. Wir sehen also, wie wichtig es ist, beides miteinander zu verbinden. Chenresig liefert uns ein Vorbild, wie wir beides, Weisheit und Mitgefühl, in uns verkörpern können. Wir üben seine Meditationspraxis, um diese Qualitäten in uns zu verwirklichen. Dass wir Weisheit und Mitgefühl zusammenbringen, ist für unser eigenes und das Wohl anderer wichtig. Beide bedingen sich gegenseitig, und wenn wir davon reden, anderen von Nutzen zu sein, so sind wir im Grunde selbst die Nutznießer. Wenn wir über echte Weisheit und echtes Mitgefühl verfügen, merken die Menschen dies und reagieren positiv darauf. Je mehr wir zum Nutzen anderer arbeiten, desto mehr erhalten wir selbst. Dies ist die Realität der Erkenntnis des Prinzips von Ursache und Resultat.

Den Geist auf diese Art zu schulen ist nicht leicht, weil die Geistesplagen tief im Geist verwurzelt sind. Wir sagen uns vielleicht: „Dies sollte ich tun“, doch der Geist leistet dem nicht immer Folge. Es handelt sich hier um ein Paradoxon, das zwischen Handlungsgeist und intellektuellem Geist zu existieren scheint. Der Handlungsgeist besteht aus unseren tief eingewurzelten Neigungen und Gewohnheiten. Der intellektuelle Geist

meint unser Verständnis von den Dingen. Wenn wir an unsere negativen Geistesregungen und Leid verursachenden Emotionen gewöhnt sind, wird der Handlungsgeist von deren starker Kraft beherrscht. Dann ist Leiden die unvermeidliche Folge, ganz gleich, wie sehr der intellektuelle Geist es anders haben möchte. Wenn wir uns andererseits in Weisheit und Mitgefühl üben und sie uns zur Gewohnheit machen, schlägt ein positiv gearteter Handlungsgeist Wurzeln in uns. Daraus resultiert unausweichlich die Erfahrung von unbeeinträchtigtem Glück und innerem Frieden. Dazu ist die Vajrayana-Praxis unerlässlich.

Die Hauptmethode zur Schulung unseres Geistes in Weisheit und Mitgefühl ist die Meditation. Es gibt keinen anderen Weg, und deshalb brauchen wir Entschlusskraft und Hingabe. Wäre der Geist eine Maschine, könnten wir auf einen Knopf drücken und er würde tun, was wir von ihm verlangen. Aber so funktioniert er nicht, er reagiert nicht unmittelbar. Meditation ist der einzige „Knopf“, auf den wir drücken können, um eine geistig-emotionale Transformation herbeizuführen.

Wir sind gewohnt zu meinen, dass die ganze Welt wie eine Maschine funktioniert. Wo wir auch gehen und stehen, im Büro, auf der Straße, im Haus, wir drücken auf einen Knopf und die Dinge funktionieren. Eine Konditionierung, die uns irrtümlicherweise annehmen lässt, dass auch die Meditation auf diese Art funktionieren sollte. Wenn wir nicht binnen einer Sitzung Resultate erzielen, sind wir schon entmutigt und glauben, dass es nicht funktioniert. Wir müssen begreifen, dass Meditation Zeit erfordert. Der Geist ist keine Maschine, und so müssen wir uns der Sache mit Ausdauer, Beharrungsvermögen und Geduld widmen.

Es gibt zwei Arten von Geduld: die nutzlose und die notwendige. Nutzlose Geduld führt dazu, dass wir unsere Zeit und Energie vergeuden und keine echte spirituelle Anstrengung unternehmen, während die Zeit vergeht. Es bleibt uns nichts anderes übrig, als uns in der anderen Art von Geduld zu üben. Die notwendige Geduld baut in unserem Geist Kraft und Stärke, und zwar auf der Grundlage von Vernunft, Weisheit und Mitgefühl. Dies ist nicht die unterwürfige Art von Geduld, die aus der Faulheit entsteht, sie ist kein Zeichen von Schwäche. Die richtige Geduld lässt uns ohne Groll und Hass praktizieren. Wir geben angstfrei und voller Freude unsere Zeit und Energie hinein – und das ist die wahre Bedeutung von Geduld. Um der Entmutigung entgegenzuwirken, verbinden wir die Geduld mit Beharrlichkeit und Ausdauer.

Praktizieren Sie jeden Tag, ganz gleich, wie lange es dauert, bis Sie sich daran gewöhnen. Dies ist nichts, was sich in ein paar Jahren beenden ließe. Es kann zehn Jahre oder ein ganzes Leben dauern. Es ist wie essen und trinken: Wir müssen es jeden Tag tun, um unseren Körper zu erhalten. Und ebenso praktizieren wir beständig Meditation, um den Geist zu erhalten.

Meditation ist mehr als einfach nur mit geschlossenen Augen dazusitzen. Im Tibetischen gibt es den Spruch: *Gompa ma yin gompa yin*. Das meint: „Meditation ist nicht nur einfach meditieren. Meditation bedeutet, dass sie zur Gewohnheit wird.“ Wir müssen wissen, wie man meditiert, wie man Kraft und Stärke aufbaut und die ungebärdige Arroganz

des Geistes zähmt. Es gibt zwei wesentliche Meditationsmethoden – die analytische Meditation und die stabilisierende oder festigende Meditation. Zum Beispiel könnte man als Erstes Ursache und Wirkung analysieren, die Vergänglichkeit der Phänomene, das Leiden von Samsara und die guten Eigenschaften von Weisheit und Mitgefühl. Dann kann man auf dieser Grundlage mit Hilfe der stabilisierenden Meditation den Geist im richtigen Verhalten schulen. Meditation ist ein Mittel, um uns mit dem Geist vertraut zu machen und zu lernen, wie man ihn nutzt und benutzt. Sie ist eine Methode, um den Geist an Weisheit und Mitgefühl zu gewöhnen. Wir können dies zu jeder Zeit und überall tun und so aus unserem Leben eine Meditation machen.

Titel

Kurze Chenresig-Meditation, die Praxis der Reinigung und des Mitgefühls

Es gibt viele verschiedene Praxistexte oder Sadhanas, die von den erleuchteten Meistern Indiens und Tibets verfasst wurden, manche von ihnen vor langer und manche vor nicht allzu langer Zeit. Der hier verwendete Text ist ein relativ kurz und bündig gehaltenes Beispiel für einen solchen Praxistext. Wir sind in unserem Leben stark beschäftigt, müssen viele Dinge für unseren Lebensunterhalt tun und haben wenig Zeit für die Praxis, von daher ist ein kurzer Text wie dieser gut für uns. Die ganze Meditationspraxis kann in zehn Minuten durchgeführt werden. Aber glauben Sie nicht, sie sei, nur weil sie kurz ist, nicht vollständig. Dieser Text beinhaltet in seiner Kürze eine vollständige Chenresig-Praxis mit umfassenden und tiefgründigen Lehren.

Wir widmen uns dieser Praxis, um uns von negativem Karma, von den Verblendungen und negativen Gedanken zu reinigen. Sie sind, ob nun indirekt oder direkt, die Ursache für alles Leiden. In Verbindung mit dieser Praxis entwickeln wir auch Mitgefühl sowie einen Geist der Offenheit, Sanftheit, Flexibilität, der Güte, des Mutes und der Weisheit.

Kommentar zum Sadhana

Zufluchtnahme

*Voller Vertrauen nehme ich Zuflucht zum Buddha, dem Lehrer,
Dharma, der Lehre, und
Sangha, der ausgezeichneten Gemeinschaft.*

Der Buddha ist wie ein Arzt, die Dharma-Lehren sind wie Medizin, Bodhisattvas, überaus hoch verwirklichte Sangha-Mitglieder, sind wie Krankenschwestern, und wir selbst sind Patienten vergleichbar. Wenn wir irgendein gesundheitliches Problem haben, gehen wir zu einem guten Arzt. Dieser kann unsere Krankheit eindeutig diagnostizieren und erklären, worin das Problem besteht, was dessen Ursache ist und wie es behoben werden kann. Aber das reicht noch nicht. Die Diagnose allein wird die Krankheit nicht heilen. Wir müssen die richtige Medizin zur richtigen Zeit und in der richtigen Dosierung einnehmen, und da helfen uns die Krankenschwestern.

Ganz ähnlich machen wir in Samsara die Erfahrung von körperlichem und geistig-seelischem Leiden. Wir leiden unter unseren Verblendungen, den Leid verursachenden Emotionen, wissen aber weder, was für eine Art Leiden dies ist, noch, wodurch es verursacht wird. Daher hat der Buddha, einem Arzt gleich, die Natur des Leidens, die Ursachen des Leidens und des Wohlseins sowie auch, wie diese erzeugt werden, gelehrt. Er erklärte dies alles in seinen Einzelheiten: Welche Arten des Leidens gibt es? Was verursacht Leiden? Wie können wir uns von diesem Leiden befreien? Dies alles zu wissen reicht jedoch nicht aus, denn durch das intellektuelle Verständnis werden wir uns nicht vom Leiden befreien. Daher lehrte der Buddha auch, wie man meditiert, die Methoden des Dharma praktiziert und den Dharma im Alltag wie Medizin auf geistiger und psychischer Ebene anwendet.

Wir sind im Kreislauf von Samsara gefangen, einem sich endlos drehenden Rad des Leidens. Sobald wir ein Leiden überwunden haben, kommt ein anderes daher, mit dem wir kämpfen. Atemzügen gleich taucht eine Schwierigkeit nach der anderen auf. Die Einsicht in die Natur unserer Situation lässt in uns den Wunsch entstehen, von unser Verwirrung und unserem Leiden frei zu sein – kurz gesagt, wir wünschen uns, ein Buddha zu werden. Der erste Schritt auf diesem Weg besteht darin, dass wir sagen: „Ich nehme Zuflucht zum Buddha.“ Der Wunsch, ein Buddha zu werden, führt für sich genommen noch nicht dazu, dass er sich verwirklicht. Um Buddhas zu werden, nehmen wir Zuflucht zum Dharma, was heißt, dass wir den Dharma studieren und praktizieren wollen. Und um den Dharma studieren und praktizieren zu können, müssen wir zum Sangha werden, weshalb wir auch Zuflucht zum Sangha nehmen. Sangha bezeichnet die Gemeinschaft der erfolgreich Praktizierenden. Der Sangha hat unteilbares Vertrauen in den Buddha und die Dharma-Lehren. Wenn wir in unserem Vertrauen in den Dharma und unserer Hingabe an das spirituelle Leben konfliktfrei sind, werden wir echte Mitglieder des Sangha und wahre Dharma-Praktizierende. Dies ist kurz gesagt mit „Zufluchtnahme“ gemeint.

Das Entwickeln von Bodhicitta

*Von nun an werde ich die reine Motivation entwickeln,
um alle fühlenden Wesen,
die alle schon einmal meine Mutter waren,
in den Zustand der höchsten Erleuchtung zu führen.*

Diese Rezitationen werden oft als „vorbereitende“ Gebete bezeichnet. Vorbereitend bedeutet hier nicht, dass sie unwichtig wären, sondern dass sie eine Vorbedingung darstellen. Es ist ganz entscheidend, dass wir erst unser Ziel festlegen, die Sicht auf das, was wir erreichen wollen. Die beste, höchste, am tiefsten greifende Motivation, die uns möglich ist, besteht in dem sehnlichen Wunsch, die Erleuchtung zu erlangen. Dieser wunderbare Gedanke ist die Quelle allen inneren Friedens und aller Harmonie. Wenn er uns nur in den Sinn kommt, beginnen wir uns schon zu entspannen, frei zu werden von Verblendung. Bodhicitta öffnet die Tür zu unserer Bestimmung. Bodhicitta ist Ziel und Zweck unseres Studiums und unserer Praxis. Wenn wir diese Tür geöffnet haben, müssen wir uns darum bemühen, dass wir diese Eingangspforte durchschreiten und Fortschritte auf dem Weg zu unserer Bestimmung machen.

Wenn an dieser Stelle die Rede von jenen ist, die schon einmal meine Mutter waren, so bezieht sich dies auf alle fühlenden Wesen. Die Mutter wird als Beispiel genommen, weil wir Menschen gemeinhin eine sehr enge Beziehung zu unserer Mutter haben. Im Kern geht es darum, dass wir alle fühlenden Wesen als Wesen ansehen sollten, die uns so nahe sind wie unsere Mutter, unsere Schwester, unser Bruder, unser Kind, unsere Freundin oder unser Freund – wer immer uns auch am nächsten sein mag. Dehnen Sie die Gefühle, die Sie für Ihren Freund oder Ihre Freundin empfinden, aus, um alle fühlenden Wesen mit einzubeziehen.

Das Erlangen der Buddhaschaft kann eine Weile dauern. Hier handelt es sich nicht um einen kurzen Ausbildungskurs wie in der Schule, es ist vielmehr eine Sache von vielen Leben. Es spielt jedoch keine Rolle, wie lange es dauert, und seien es auch tausend Leben. Das Erlangen der Erleuchtung ist der einzige Weg, um von Leiden völlig frei zu sein, und daher müssen wir ihn gewissenhaft verfolgen. Buddha Shakyamuni brauchte drei grenzenlose Kalpas, um ein Buddha zu werden. Im Vergleich dazu sind tausend Leben gar nichts. Natürlich ist es auch möglich, wie Milarepa binnen eines Lebens die vollständige Erleuchtung zu erlangen. Dies hängt völlig vom jeweiligen Individuum ab. Doch auch wenn es drei Kalpas dauern sollte, ist es zweifellos so, dass wir die Buddhaschaft erlangen können. Dafür ist das Entwickeln und Kultivieren von Bodhicitta unerlässlich.

Kontemplation der Leerheit

*OM SVABHAVA SHUDDA SARVA DHARMA SVABHAVA SHUDDO HANG
Die Eigennatur aller Dharmas (gesamte Wirklichkeit) ist Reinheit/Leerheit. Verbleibe in
diesem ursprünglichen Zustand.*

Diese Sanskrit-Rezitation umfasst die Konzeption der Leerheit. Um buddhistisches Tantra praktizieren zu können, braucht es sowohl ein Verständnis von der Leerheit als auch Erfahrung mit ihr. Jedes Phänomen, jedes „Ding“ existiert in wechselwirksamer Abhängigkeit, es gibt keine unabhängigen Wesenheiten. Will man zum Beispiel ein Auto herstellen, reichen dazu weder eine einzige Ursache noch eine einzige Bedingung aus.

Jeder Draht, jede Schraube und jede Niete sind notwendig. Fehlt eines davon, fährt das Auto nicht. Das Auto ist also kein unabhängiges Ding, sondern eine Kombination aus vielen Ursachen und Bedingungen. „Auto“ ist einfach nur eine Benennung, ein Etikett, das wir dieser vergänglichen Ansammlung von Einzelteilen anheften. Jedes Phänomen ist von dieser Natur. Auch wir selbst sind so beschaffen. Erkennen wir diese Natur, so erkennen wir die Natur der Leerheit.

Leerheit ist keine Verneinung, sie ist kein bloßes Nichts. Sie ist ein Etikett, eine Benennung, die wir der Natur von wechselseitiger Abhängigkeit, von Ursache und Resultat, anheften. Wenn wir diese Natur erkennen, wissen wir, wie sich die Phänomene manifestieren und wie sie funktionieren. Dann wissen wir, wie wir von Leiden und Verblendung frei werden können. Dann wissen wir, wie wir inneren Frieden und Glück erlangen können. Dann gibt es nichts, woran wir haften oder dem wir Abneigung entgegenbringen. Dann sehen wir, dass alles nur eine Widerspiegelung unseres Geistes und eine Manifestation aus der Leerheit ist.

Wir bereits erwähnt, können wir erkennen, dass das augenscheinlich so „solide“ Auto eine Illusion ist. Dies bedeutet nicht, dass es etwas nicht Vorhandenes ist. Es besitzt nur keine aus sich unabhängig existierende, „wirkliche“ Substanz. Wenn wir das Beispiel mit dem Auto begreifen, können wir dieses Verständnis auf alle Phänomene, auf alles, was sich manifestiert, anwenden. Diese Kenntnis von der Wirklichkeit bezeichnet man als Weisheit. Wir machen Phänomene nicht zu etwas, das sie gar nicht sind, sondern bringen uns zu der Erkenntnis, wie sie wirklich sind, wie sie wirklich funktionieren, wie ihre natürliche Bestehensweise beschaffen ist. Die Art und Weise, wie wir die Phänomene wahrnehmen und wie sie funktionieren, ist paradox. Und deshalb geraten wir über die Wirklichkeit der Phänomene in Verwirrung. Wir haben ihnen eine Bedeutung und eine inhärente Existenz übergestülpt, die es gar nicht gibt, und sind so auf die falsche Spur geraten. Diese Art des Analysierens und Meditierens beinhaltet die meisterliche Methode, um auf den richtigen Weg zu gelangen.

Alles manifestiert sich aus der Leerheit und löst sich in ihr auf. Beides ist untrennbar. Es ist so, als zähle man von der Null ausgehend: Wir können bei eins beginnen und bis zwei, drei, vier, hundert, eine Million, bis zu Billionen weiterzählen. Aber ohne die Null können wir nicht beginnen. Da sich alle Zahlen in der Null auflösen können, gibt es keine Trennung. Das ist die Entfaltung der Natur der Phänomene, die Entfaltung unseres Geistes, die Art und Weise, wie wir wahrnehmen und Erfahrungen machen. Meditieren und kontemplieren Sie dieses Verständnis von der alles durchdringenden Leerheit. Entspannen Sie sich und öffnen Sie Ihr Herz der Natur des weiten, offenen Raumes gleich.

Visualisierung

Aus der alles durchdringenden Leerheit erscheint eine Lotusblüte mit einem Mondscheibensitz. Auf diesem Thron sitze ich in der Lotushaltung in der Form von Chenresig, der von weißer Farbe ist und vier Arme hat.

Als Erstes manifestiert sich aus der alles durchdringenden Leerheit eine *Lotusblüte*, die die reine Natur großer Weisheit symbolisiert. Auf dieser Lotusblüte liegt die Mondscheibe, und diese symbolisiert großes Mitgefühl.

Da es sich hier um eine sehr kurze Chenresig-Praxis handelt, werden wir in unserer Visualisierung sogleich zu Chenresig, der auf der Mondscheibe Platz nimmt. Wenn Ihnen eine detailliertere Veranschaulichung lieber ist, können Sie erst den Lotus und die Mondscheibe visualisieren. Dann visualisieren Sie auf der Mondscheibe die weiße Silbe HRI. Wie aus einem winzigen Samenkorn ein großer Baum erwachsen kann, so kann sich das kleine HRI in einen unendlichen Buddha hinein ausweiten. Aus diesem HRI strahlt Licht in alle zehn Richtungen aus und reinigt die Verdunkelungen der fühlenden Wesen. Nachdem es so allen fühlenden Wesen Nutzen gebracht hat, kehrt alles Licht zum HRI zurück, und in diesem Augenblick werden Sie zu Chenresig.



Die zwei oberen Hände sind im Herzen zusammengelegt und halten das wunscherfüllende Juwel.

Es gibt verschiedene Manifestationen von Chenresig: jene mit zwei Armen, jene mit sechs oder tausend Armen und jene mit elf Gesichtern. Hier hat Chenresig vier Arme, die die vier Aktivitäten eines Buddha symbolisieren: friedvoll/befriedend, vermehrend/steigernd, machtvoll/magnetisierend und bezwingend/zornvoll. Die nutzbringenden und wohl wirkenden Aktivitäten, die er manifestiert, sind grenzenlos.

Zwei seiner Hände halten *ein wunscherfüllendes Juwel*. Es symbolisiert großes Mitgefühl. wunscherfüllende Juwelle sind kostbar, da sie die Ausgangsquelle vieler wundersamer Materialien sind. Ganz ähnlich wird Mitgefühl als die Quelle allen Glücks und aller Freude hoch geschätzt. Weisheit ohne Mitgefühl bleibt „trocken“, bar allen Empfindens von Glück oder Freude. Dass wir das Juwel des Mitgefühls am Herzen halten, zeigt, dass wir Mitgefühl im Herzen haben müssen, so wie Chenresig es verkörpert.

Die untere rechte Hand hält eine Kristall-Mala und die untere linke eine Lotusblume.

Die Kristall-Mala steht symbolisch dafür, dass die fühlenden Wesen durch Weisheit und Mitgefühl unterstützt und befreit werden. Die Lotusblume in der linken Hand steht für reine ursprüngliche Weisheit.

Chenresig ist in heilige Seidenroben gekleidet und trägt die kostbare fünfteilige Krone und anderen Schmuck.

Wir können alle diese Attribute als Metaphern verwenden. Wichtig ist, während des Visualisierens eingedenk zu sein, dass wir bemüht sind, die in Form dieser Attribute darge-

stellten Qualitäten der Vollkommenheit zu erlangen. Die fünfteilige Krone auf dem Kopf symbolisiert, dass Chenresig die fünf Weisheiten verkörpert:

- Dharmadhatu-Weisheit oder Weisheit des alles durchdringenden Elements des Dharma
- Spiegelgleiche Weisheit, in der alles Wissen von Samsara und Nirvana gespiegelt wird
- Weisheit der Gleichheit, die die Soheit aller Phänomene erkennt
- Unterscheidende Weisheit, die alle Ursachen und Ergebnisse klarsichtig schaut
- Vollendende Handlungsweisheit, die unbegrenzt Aktivitäten manifestiert.

Der andere Schmuck besteht aus Ohrringen, welche die beiden Wahrheiten (die relative und die absolute) symbolisieren, und Halsketten, Armreife und Fußkettchen, die zusammengenommen die Vollendung der Sechs Paramitas versinnbildlichen. Es finden sich auch drei Halsketten, die für die Vollkommenheit der drei Kayas stehen: Nirmanakaya (Ausstrahlungskörper, Erscheinungskörper), Sambhogakaya (Körper des vollkommenen Erfreuens) und Dharmakaya (Weisheits-/Wahrheitskörper).

Diese Form ist Sambhogakaya, der vollkommene Freudenkörper, der alle glückverheißenden Merkmale eines Buddha besitzt.

Diesen Formaspekt eines Buddha nennt man Sambhogakaya, was unter anderem mit „vollkommener Freudenkörper“ übersetzt wird. Damit ist gemeint, dass er alle vollkommenen Qualitäten aufweist: Weisheit, Mitgefühl, Manifestationen und Aktivitäten. Diese Form zeigt alle glückverheißenden Merkmale eines vollkommenen Buddha. Sie erscheint den Bodhisattvas, die sich auf der achten bis zehnten Ebene befinden. Wir sind also darum bemüht, diese Qualitäten in unserem eigenen Geistesstrom zur Verwirklichung zu bringen.

Mantra-Rezitation

Im Herzzentrum von Chenresig befindet sich eine Mondscheibe, in deren Mitte der Buchstabe HRI steht. Um das HRI ist im Uhrzeigersinn kreisend das Mantra OM MANI PADME HUNG angeordnet.

Im Herzzentrum von uns selbst in Form von Chenresig oder, so könnte man sagen, in unserem Herzen befindet sich eine horizontal gelagerte Mondscheibe. In deren Mitte steht in weißer Farbe der Buchstabe HRI. Dies ist die Keimsilbe von Chenresig. Wenn Sie das HRI in Ihrem Zentrum auf der Ebene des Herzens visualisieren, sollten Sie es als Ihr eigenes Gewahrsein, Ihren Geist oder Ihr Bewusstsein ansehen. Die weißen Buchstaben des Mantra umkreisen, angeführt vom OM, das HRI im Uhrzeigersinn.

Licht strömt vom Mantra aus und wird den Buddhas und Bodhisattvas in den Buddha-Ländern geopfert. Der Segen von Mitgefühl und Weisheit kehrt in Form von Licht aus den Buddha-Ländern zurück und wird in uns selbst absorbiert.

Beim Rezitieren des Mantra visualisieren wir, wie Licht aus dem Mantra ausstrahlt. Das Licht wird zur Opfergabe an alle Buddhas und Bodhisattvas in den zehn Richtungen. Wir können auch visualisieren, dass das Licht für das ganze Universum steht. Auf diese Weise können wir alles Existierende, alle Dinge des Samsara und Nirvana einschließlich unseres eigenen Körpers, unserer Rede und unseres Geistes darbringen. Dies ist eine geschickte und besondere Methode zur Ansammlung von Verdienst und Weisheit. Wir meditieren, dass alle Buddhas und Bodhisattvas diese Opfergabe mit großem Mitgefühl und Entzücken annehmen.

Alle Qualitäten dieser Buddhas und Bodhisattvas – ihre Weisheit, ihr Mitgefühl, ihre Reinheit und ihre Aktivitäten – manifestieren sich in Form von Licht und werden zu uns zurückgeschickt. Dieses Licht tritt durch den Scheitel in unseren Kopf ein und durchdringt den ganzen Körper von oben nach unten. Es löst sich insbesondere im Herz-Mantra auf.

Alle Befleckungen von Körper, Rede und Geist sind gereinigt.

Dies ist eine besondere Reinigungs-Praxis. In dem Moment, in dem das Licht in unserem Körper absorbiert wird, sind alle Befleckungen unseres Körpers, unserer Rede und unseres Geistes gereinigt. Körperliche Krankheit und all die anderen Verschleierungen wie negatives Karma, Verblendung, Depression, Hass, Stolz und Eifersucht schwinden dahin. Wir meditieren, dass diese Befleckungen und Verschleierungen unseren Körper in Form einer dunklen, rauchfarbenen Substanz verlassen. Und währenddessen machen wir die Erfahrung von einem Geist, der von all diesen Beschränkungen frei ist. Wir sollten all unsere Verkrampfungen lösen und uns entspannen, der Natur des weiten, offenen Raumes gleich. Diese Praxis schult unseren Geist darin, uns selbst als die reine Verkörperung von Weisheit und Mitgefühl zu sehen.

Wieder strahlt mitfühlendes Licht vom Herz-Mantra aus und beseitigt das Leiden und die Unwissenheit aller Wesen der sechs Bereiche, die dadurch zu Chenresig, dem Großen Mitfühlenden, werden. Alle fühlenden Wesen rezitieren zur gleichen Zeit das Mantra.

Dieses Rezitieren ermuntert uns dazu, über das Leiden der fühlenden Wesen und dessen Ursachen nachzudenken und dann Mitgefühl zu praktizieren, um ihr Leiden zu beenden. Vergegenwärtigen Sie sich zunächst im Geiste alle fühlenden Wesen in Samsara und denken Sie tief darüber nach, wie sie leiden. Sie tragen überaus tief verwurzelte Ursachen des Leidens in sich. Sie sind umgeben von Verblendung, Hass und Gewalt. Sie sehnen sich verzweifelt nach Glück, werden es aber auf ihrem gegenwärtigen Weg nicht finden.

Entwickeln Sie noch stärkeres und umfassenderes Mitgefühl und beginnen Sie die Unwissenheit und das Leiden dieser fühlenden Wesen zu vertreiben, indem Sie das Licht des Mitgefühls aus dem Mantra bei Ihrem Herzen ausstrahlen. Strahlen Sie unparteilich Licht zu allen fühlenden Wesen aus. Sobald das Licht es berührt, wird jedes Wesen verwandelt. Zunächst wird die Umgebung zu *dewachen* (Skt. *sukhavati*), zu einem reinen Land, und dann verwandeln sich alle Wesen in Chenresig. Wenn Sie möchten, können Sie die Daseinsbereiche einen nach dem anderen visualisieren. Beginnen Sie bei den Höhlenbereichen und gehen Sie dann weiter zu den Hungergeistern, den Tieren, den Menschen, den Halbgöttern und den Göttern. Die transformierten Wesen rezitieren gemeinsam das Mantra.

OM MANI PADME HUNG

Wiederholen Sie in der Sitzung dieses Mantra so oft wie möglich. Wenn Sie möchten, können Sie dem Mantra ein HRI hinzufügen, entweder am Ende jeder Mala-Runde oder wenn Sie mit dem Mantra-Rezitieren fertig sind.

Chenresig hat aus seinem großen Mitgefühl heraus dieses Mantra – nur sein Name – einfach und für unwissende fühlende Wesen wirkungsvoll gemacht. Es soll drei große Vorteile haben:

- Nur sechs Silben im Gedächtnis zu behalten ist nicht schwer.
- Wenn Sie sich die Silben gemerkt haben, werden Sie nicht auf Ihre Leistung stolz werden.
- Es besteht keine Gefahr, sie zu vergessen, wenn Sie sie erst einmal erlernt haben.

Auch wenn das Sechs-Silben-Mantra leicht zu rezitieren und zu erinnern ist, so ist es doch von tiefgründiger Bedeutung durchdrungen. OM ist voller Glückverheißung, voller Segnungen. Obwohl sie nicht gesprochen werden, enthält es die Silben AH und HUNG. Gemeinsam stehen diese drei Silben jeweils für den Körper, die Rede und den Geist aller erleuchteten Wesen. MANI bezieht sich auf das schon beschriebene Juwel des Mitgefühls. PADME bedeutet Lotus und steht für reine, ursprüngliche Weisheit. Gemeinsam symbolisieren die beiden großes Mitgefühl, das durch große Weisheit gestützt wird. Weil Chenresig vollkommene Weisheit und vollkommenes Mitgefühl verkörpert, rufen wir ihn mit dem Namen „Juwel in der Lotusblüte“ an und meinen ein von Weisheit gestütztes Mitgefühl. HUNG bringt den Wunsch zum Ausdruck, dass wir selbst und alle fühlenden Wesen diese große Weisheit und dieses große Mitgefühl verwirklichen, die Freiheit von allen Verblendungen und allem Leiden erreichen und zur Erleuchtung gelangen mögen.

Indem wir jede der sechs Silben studieren und praktizieren, reinigen wir die sechs Leid verursachenden Emotionen:

- OM reinigt die Befleckung des Stolzes, die vorrangige Leid verursachende Emotion der Götterbereiche.
- MA reinigt die Befleckung des Neides und der Eifersucht, die vorrangige Leid verursachende Emotion der Halbgötter.
- NI reinigt die Befleckung der Begierde, der vorrangigen Leid verursachenden Emotion der Menschenwesen.
- PAD reinigt die Dummheit oder Unwissenheit, die vorrangige Leid verursachende Emotion der Tierbereiche.
- ME reinigt den Geiz, die vorrangige Leid verursachende Emotion der Hungergeister.
- HUNG reinigt den Hass und die Abneigung, die vorrangige Leid verursachende Emotion der Höllenbereiche.

Wenn wir diese sechs Leid verursachenden Emotionen reinigen, so reinigen wir naturgemäß die jeweils entsprechenden Bereiche.

Wenn die Leid verursachenden Emotionen aufgelöst sind, entsteht Weisheit:

- Das Reinigen von Stolz lässt die Gegenwart der Weisheit der Wesensgleichheit entstehen.
- Das Reinigen von Eifersucht lässt die Gegenwart der Alles Vollendenden Weisheit entstehen.
- Das Reinigen von Begierde lässt die Gegenwart der Weisheit von Vajradhara entstehen. Vjaradhara wird manchmal als das Oberhaupt der sechsten Familie bezeichnet und ist die Quelle der fünf Weisheiten.
- Das Reinigen von Dummheit oder Unwissenheit lässt die Gegenwart der Dharmadatu-Weisheit entstehen, der Soheit aller Phänomene.
- Das Reinigen von Geiz lässt die Gegenwart der Unterscheidenden Weisheit entstehen.
- Das Reinigen von Hass und Abneigung lässt die Gegenwart der Spiegelgleichen Weisheit entstehen.

Durch das Verwirklichen dieser Weisheiten erlangt man die Buddhaschaft. In diesem Mantra ist auch die Vollendung der Sechs Paramitas enthalten:

- OM steht für die Vollkommenheit der Großzügigkeit und Freigebigkeit.
- MA steht für die Vollkommenheit des ethischen Verhaltens.
- NI steht für die Vollkommenheit der Geduld.
- PAD steht für die Vollkommenheit der freudigen Anstrengung.
- ME steht für die Vollkommenheit der meditativen Sammlung.
- HUNG steht für die Vollkommenheit des Weisheitsgewahrseins.

Man kann auch sagen, dass jede Silbe alle sechs Vollkommenheiten in sich enthält. So ist zum Beispiel die Praxis des Gebens von Dingen für sich genommen die Praxis der Frei-

gebigkeit und Großzügigkeit. Ein Geben mit der heilsamen Motivation von Bodhicitta begründet das ethische Verhalten. Geben mit Respekt ist Geduld. Gibt man immer wieder und voller Freude, so ist dies freudige Anstrengung. Geben ohne Schwanken oder Bedauern ist meditative Sammlung. Das Geben mit einem Geist, der die drei Sphären (Gebender, Gabe und Empfänger) als Illusion begreift, ist die Praxis der Weisheit. So lässt sich verstehen, wie jede der sechs Vollkommenheiten die anderen in sich beherbergt.

Aus dieser kurzen Erläuterung können Sie erahnen, wie tief und umfassend die Bedeutung dieses Mantra ist.

Auflösung

Alle inneren und äußeren Phänomene lösen sich in mir auf, und dann löse ich mich in Licht auf, das nichtdualistisch mit der alles durchdringenden Leerheit wird. Verweile für einige Zeit im natürlichen Zustand des Geistes.

Wenn Sie die Mantra-Rezitation beendet haben, führen Sie diese kurze Auflösung durch. Alle äußeren Phänomene, das reine Land, lösen sich in den fühlenden Wesen auf, die Chenresig sind. Dann lösen sich alle Chenresigs in Licht auf und dieses Licht löst sich in Ihnen auf. Auf diese Weise werden Sie zur Verkörperung aller exzellenten Qualitäten von Chenresig. Schließlich lösen Sie sich von unten und von oben her, in einer Begegnung beim Herzen, in Licht auf. Sie lösen sich vollständig in der Silbe HRI auf, und dann verschwindet allmählich von unten nach oben hin auch das HRI. Es wird immer kleiner und kleiner und verschwindet schließlich ganz. Meditieren Sie in einem nichtdualen Zustand. Lassen Sie den Geist in der ungeschaffenen, alles durchdringenden offenen Weite der Leerheit ruhen. Dies ist eine der besseren Methoden, sich zu entspannen.

Diesen Zustand nennt man „frei von Greifen und Festhalten“. Da ist nichts, wonach man greifen könnte, nichts, was man festhalten könnte. Alles ist ganz natürlich, ist so, wie es ist. Dies nennt man auch den Zustand frei von Subjekt und Objekt, Mahamudra, oder reines, nacktes Gewahrsein. Wenn ein Gedanke aufkommt, lassen Sie ihn sich von allein wieder auflösen, ohne zu drängen, ohne ihm nachzujagen oder sich an ihm aufzuhängen. Sie müssen nicht denken: „Ich verweile im natürlichen Zustand des Geistes.“ Unternehmen Sie keinerlei Anstrengung. Das Ringen mit Gedanken, wie: „Ich verweile nicht im natürlichen Zustand. Was mache ich falsch? Mein Geist will nicht ruhig bleiben, was soll ich tun?“, unterbricht nur Ihre Meditation. Halten Sie Ihren Geist in einem Zustand weich wie ein Wattebausch. Sie können so lange darin ruhen oder meditieren, wie Sie möchten und können.

Dann erscheine ich wieder als Chenresig.

Nachdem Sie eine Weile – wie lange auch immer – meditiert haben, werden Sie wieder Chenresig. Erhalten Sie diesen Gedanken für den Rest des Tages aufrecht, ob Sie nun

gehen, essen oder arbeiten. Seien Sie achtsam und sich eines jeden Augenblicks gewahr. Es wird Ihnen helfen, Ihr ganzes Wesen als Erleuchtungszustand zu verstehen und sich daran zu gewöhnen. Am Ende der Sitzung sprechen Sie Widmungsgebete.

Widmung

Möge ich durch diesen Verdienst schnell Chenresig verwirklichen, und mögen alle fühlenden Wesen ohne Ausnahme den glorreichen Zustand von Chenresig erreichen.

Sie können auch andere Wunsch- und Widmungsgebete sprechen. Beim Ausüben einer Meditationspraxis gibt es drei wichtige Abschnitte:

- einleitende Gebete
- die eigentliche Praxis
- das Widmen.

Zu Beginn lenken die Zufluchtnahme und das Entwickeln von Bodhicitta unseren ansonsten beschränkten Geist auf die unvorstellbare Erleuchtung und konzentrieren unsere Aufmerksamkeit und Achtsamkeit auf das Wohlergehen eines jeden fühlenden Wesens. Um dieses Ziel zu erreichen, wird die eigentliche Praxis mit einsgerichtetem Geist durchgeführt. Hat man die Sitzung gut absolviert, wird das dadurch erzeugte Verdienst gewidmet: die Kraft unseres heilsamen Tuns wird gebündelt und darauf ausgerichtet, dass wir und andere die Buddhaschaft erlangen. Alle drei Abschnitte sind gleichermaßen wichtig.

Die Schatzkammer der Wohltat und des Glücks

Lobpreis mit Körper, Rede und Geist an den Großen Mitfühlenden

Ein Wunschgebet für sich und andere von Könchog Ratna, dem ersten Drikung Kyabgön Chetsang Rinpoche (1590–1654)

NAMO LOKESHVARA

Verkörperung der Weisheit und des Mitgefühls der Sugatas der Drei Zeiten;
Nirmanakaya, gesegnet durch Buddha Amitabha,
höchst vollendet in Streben, Ausführung und Mitgefühl;
Buddha-Söhne und Arhat-Schüler gemeinsam mit
Devas, Dharmapalas und den Drei Juwelen; die höchste Zuflucht;
Gemeinschaft der Großen Mitfühlenden, zahlreich wie die Atome des Universums;

unerschöpfliche Quelle guter Eigenschaften zum Wohle der Wesen;
hilft mir, das uneigennütziges Denken zu vollenden.

Ich, meine Verwandten, mein Gefolge und meine Schüler
und andere, lebend oder tot, die Vertrauen zu mir haben;
die entschlossen sind, sich zu befreien und hoffen, Glückseligkeit zu erlangen,
und um dies zu erreichen, mir auf vielerlei Weise dienen und helfen;
die die vier Arten der Opferungen durchführen und mir den Platz geben, an dem ich
 wohne;
Gehilfen, die sich mit Körper, Rede und Geist bemühen, die notwendige Nahrung
 und Kleidung, die Getränke und die Opfergaben aus Fleisch zu besorgen;
die, um zu überleben, jene töten, die sie bedrohen,
und sich mit Gewalt nehmen, was sie benötigen;
jene, die mich stützen, jene, die mich hindern und jene, die neutral sind;
jene, die ich gesehen oder von denen ich gehört habe, an die ich mich erinnere oder
 mit denen ich auf verschiedene Weise in Berührung kam;
die Wesen der drei Bereiche.

Wenn unser Leben sich dem Ende zuneigt und wir uns Yama, dem Herrn des To-
des, nähern,
wird uns nichts helfen, und wir werden wegen unserer unheilsamen Handlungen
 große Reue erleben.
Mögen wir die Erscheinung des Bardo als Illusion erkennen.
Wende das Unglück einer niederen Geburt von uns.
Empfange uns durch das Phowa, Chenresig.

Durch den Tod kann die Erscheinung des Bardo dämmern.
Wenn alle Projektionen als Feinde erscheinen;
gleich einem Wanderstock, der die unebene Strecke glättet,
sei uns ein unzertrennlicher Führer, Chenresig.

Unter dem Einfluss von Begierde und Hass
betrachten wir niedere Zustände als etwas Gutes.
Wenn wir beginnen, diesen Projektionen anzuhafte,
verschließe die Tür zu den Raksha-Inseln und den niederen Bereichen.
Verbinde uns mit dem Juwel einer menschlichen Geburt, Chenresig.

Einige brennen und kochen in Höllen
und leiden viele Kalpas in diesen unerträglichen Feuern.
Schenke das Wasser der Liebe und den erfrischenden Regen des Mitgefühls
und vertreibe das Feuer des Hasses, Chenresig.

Einigen im Bereich der hungrigen Geister fehlt es an Speise und Trank.
Mögen sie durch einen endlosen Strom von Schätzen aus deiner Hand zufriedengestellt werden,
und mögen deine Finger die Knoten ihrer Anhaftung lösen, Chenresig.

Einige im Tierbereich fressen sich gegenseitig.
Um ihres Fleisches und ihrer Haut willen werden sie benutzt und getötet.
Wenn sie in die undurchdringliche Dunkelheit der Unwissenheit eingehüllt werden,
entzünde die Fackel der Weisheit, Chenresig.

Einige im Bereich der eifersüchtigen Götter kämpfen, führen Krieg und leiden hilflos
in der Schlacht.
Möge der kühle Schatten des großen Berges des Gleichmuts den Wind des Neides
fernhalten, Chenresig.

Einige erfreuen sich der Glückseligkeit im Bereich der Götter.
Sorglos die vergehenden Jahre nicht achtend, sterben und fallen sie.
Mögen sie auf dem wunderbaren Schiff des Mitgefühls
das Meer der Begierde überqueren, Chenresig.

In den Ozean der drei Arten des Leidens,
in dem sich die Wogen des Ergreifens und Haltens wie Tänzer bewegen,
werden die Menschen von den vier Strömen Geburt, Alter, Krankheit und Tod gespült.
Rette sie mit dem eisernen Haken des Mitgefühls, Chenresig.

Von den Eltern des Selbst-Ergreifens werden Kinder geboren,
die den Panzer des Ergreifens und Festhaltens tragen.
Sie lassen einen Waffenregen der fünf Gifte niedergehen,
führe diese Maras zum Dharma, Chenresig.

Wie eine Fliege vom Schmutz angezogen wird,
so betrachten wir das Samsara als Glück
und bitten dort pausenlos mit Körper, Rede und Geist die Ursachen von Leid zu uns.
Beende dieses sinnlose Tun, Chenresig.

Mögen alle Wesen einen für die Religion geeigneten Körper erlangen
und mit wirklichen spirituellen Freunden zusammen sein.
Mögen sie diese achten, und möge sich ihr Geist durch deren Belehrungen zur Reife
entwickeln.
Mögen sie diese als den Buddha ansehen, Chenresig.

Nachdem sie die Bedeutung des Absoluten und des Relativen Dharma durch das Hören verstanden haben,
nachdem sie das Samadhi der Geistigen Ruhe und die Einsicht durch Kontemplation verwirklicht haben,
und nachdem sie die Verwirklichung der Sicht ohne Begrenzung durch Meditation erlangt haben,
mögen sie die Mutter, den Geist als solchen, erkennen, Chenresig.

Indem wir die Saat der Sittlichkeit durch die Kraft des entsagenden Geistes setzen,
wachsen die Blätter und Zweige des Bodhicitta zum Wohle der anderen.
Daraus entstehen die Blüten der Entwicklungs- und der Vollendungsphase des geheimen Mantra.
Führe die Frucht der Drei Übungen zur Reife, Chenresig.

Mögen wir gewissenhaft danach handeln, was anzunehmen und was aufzugeben ist
und die zwei Ansammlungen durch die Übung der Sechs Vollkommenheiten vermehren.
Wir sind gefesselt durch die Acht Weltlichen Dharmas und unsere Erwartung, großen Ruhm zu erlangen.
Mögen wir das Seil dieser Anhaftung zerschneiden, Chenresig.

Mögen wir vollständig die Qualitäten der Stufen und Pfade verwirklichen,
und den Zustand der Buddhas erlangen, die alle Fehler beseitigt haben und die höchsten Qualitäten besitzen.
Nach dem Erreichen des Nirmanakaya
mögen wir spontan zum Wohle anderer wirken, Chenresig.

In all meinen Beziehungen, guten oder schlechten,
zu allen fühlenden Wesen, insbesondere meinen Eltern,
möge ich nicht eher die Erleuchtung erlangen als sie.
Möge ich zu ihrem Wohle wirken, wie du es tust, Chenresig.

Durch Unwissenheit verfehlen die Wesen den Pfad und werden durch Leiden gequält.
Sie sind schwierig zu zähmen und nicht für die Errettung durch die Buddhas der Vergangenheit ausersehen.
Möge meine Entfaltung von Bodhicitta zum Wohle der Wesen sein
und die der Buddhas der Drei Zeiten übertreffen, Chenresig.

Möge mein Leiden ausreichend sein
für das größere Leiden aller Wesen,

und möge ich ihnen all meine Tugend und mein Wohlergehen opfern.
Möge ich mit Freude mein Leben zum Wohle anderer hingeben, Chenresig.

Mit einem Geist unerschütterlichen Gleichmuts gegenüber allen,
seien sie nun höherer, geringer oder gewöhnlicher Art,
möge ich das Karma jener reinigen, die mit Hass, einer Giftschlange gleich, Schaden
verursachen,
und möge ich sie vollständig befreien, Chenresig.

Mögen wir unablässig nur an das Wohl anderer denken
und auch nicht nur einen Augenblick an unser eigenes Wohlbefinden.
Wenn negative, dem Dharma entgegenstehende Gedanken aufsteigen,
verwandle sie in Dharma, Chenresig.

Durch die Kraft der reinen Weite des Dharma und der Drei Juwelen, die ohne
Täuschung sind;
durch die Kraft der verwirklichten Gottheiten und des uneigennütigen Denkens;
und durch das Verdienst von Samsara und Nirvana;
durch die Wahrheit all dessen möge dieses Wunschgebet schnell in Erfüllung
gehen, Chenresig.

Möge ich durch dieses Gebet immer und ohne Unterbrechung dem ruhmreichen
Lama vieler Leben
und dem Höchsten Padmapani, dem Sugata der Drei Zeiten, folgen.
Möge dies schnell verwirklicht werden, Chenresig.

*Dieses Bittgebet an den Arya wurde so zum eigenen Wohle und zum Wohle anderer vom
Bhikshu Könchog Ratna aufgeschrieben, der von Chökyi Gyalpo, dem Drikung-Vajradhara,
ausgewählt wurde. Mögen die Verdienste anwachsen!*

2

Die Meditation des Manjushri



Einleitung

Wir arbeiten jeden Tag für unseren Lebensunterhalt. Wir tun es, weil wir uns um das Morgen, um dieses Jahr und um das folgende bekümmern. Und wir arbeiten auch, weil wir unser nächstes und sogar unser übernächstes Leben im Auge haben. Es hat seinen Grund, warum wir nach Erleuchtung streben. Sinn und Zweck all dieses Bemühens ist ganz einfach, dass wir uns vom Leiden befreien. Ob wir nun auf spiritueller, technologischer, politischer, geschäftlicher oder wissenschaftlicher Ebene handeln – ganz gleich, welche Ausdrucksform unser Bemühen annimmt –, letztendlich besteht unser Ziel im Erlangen von Glück, innerem Frieden und Freude. Da wir uns in jedem Fall darum bemühen, zeugt es von Klugheit, wenn wir unsere Bestrebungen auf das letztendliche Glück konzentrieren, das unserem Leiden ein für alle Mal ein Ende setzt.

Dies mag schwer begreiflich sein, aber wenn wir die Lebensgeschichten der großen Meister, die dieses höchste Ziel erreicht haben, lesen, lässt uns ihr Beispiel verstehen, worin das lohnenswerteste Bemühen besteht. Dann können wir ganz klar erkennen, dass es keinen absoluten inneren Frieden und keine letztendliche Freude geben kann, solange wir nicht unsere Verschleierungen und Befleckungen gereinigt und vollständige Erleuchtung erlangt haben. So studieren wir den Dharma, erhalten wir Belehrungen, meditieren wir und rezitieren wir Mantras, um das absolute Glück zu erlangen – vollständige Erleuchtung. Als Erstes entwickeln und entfalten wir Bodhicitta, den altruistischen sehnlichen Wunsch, um unserer selbst und aller anderen willen zum absoluten inneren Frieden, zur vollen Verwirklichung zu gelangen. Wenn wir mehr spirituelle Reife entwickelt haben, erkennen wir bald, dass jedes Wesen ebenso sehr leidet wie wir. Unser Verlangen nach persönlichem Glück dehnt sich ganz natürlich aus, um sie alle in unseren Wunsch mit einzuschließen. Und das Gleiche gilt für unsere Sehnsucht nach höchstem, endgültigem innerem Frieden. Dieses Denken nennt man Bodhicitta, den altruistischen tiefen Wunsch, zum Wohle aller Erleuchtung zu erlangen.

Wenn wir die Natur des Geistes noch nicht erkannt und auf der Erfahrungsebene völlig verwirklicht haben, bildet der Geist die Grundlage für alles Leiden in Samsara. Haben wir sie verwirklicht, ist der Geist die Basis von Frieden und Glück. Dies lässt sich auf der relativen Ebene verstehen. Betrachten Sie Ihren Geist, wenn er sich in einem befriedeten Zustand befindet. Ist da ein wenig offener Raum und Weite, fühlen wir uns entspannt, leicht und flexibel. Ist der Geist von negativen Gedanken oder verstörenden Emotionen besetzt, haben wir das Gefühl von Verschlussenheit und Schwere. Es ist ganz offensichtlich, dass nicht die äußeren Umstände diesen Unterschied bewirken, sondern der Geist. Zu manchen Zeiten ist er etwas klarer, aber wir können diesen Zustand nicht aufrechterhalten.

Diese Tatsache lässt uns jedoch erkennen, dass wir es lernen könnten, diesen inneren Frieden durch so positive Ursachen und Bedingungen wie die Meditationspraxis auf-

rechtzuerhalten. Diese Belehrungen sollen uns helfen, einen positiven Geist zu entwickeln, zu pflegen und zu entfalten.

Wir sollten Bodhicitta als eine allumfassende und allgemein gültige Ursache für Frieden ansehen, so wie negative Gedanken eine allumfassende und allgemein gültige Ursache für Leiden sind. Dabei spielt es keine Rolle, ob man Buddhist oder überhaupt irgendwie spirituell orientiert ist oder nicht. Es geht hier um das Kultivieren einer grundlegenden und allumfassenden Ursache für Frieden, Harmonie und Freiheit von Leiden. Wenn wir dies erkannt haben, wird unsere Hingabe an dieses Studium und diese Praxis sehr gefestigt werden und zu einem unteilbaren Vertrauen heranreifen.

Bodhicitta ist die Hauptlehre des Buddhismus. Wenn wir „Buddhismus“ sagen, dient uns dieser Begriff als bequeme Handhabe, was aber ganz und gar nicht in der Absicht des Buddha lag. Der Dharma ist nicht nur eine Ideologie. Wenn wir den Dharma nicht in seiner ganzen Tiefe verstehen, könnte es den Anschein haben, dass es sich beim Buddhismus lediglich um eine persönliche Sicht der Dinge handelt. Wenn wir die Lehren des Buddha gut verstehen, wissen wir, dass es hier um universelle Gesetze geht, die der Buddha aufgedeckt hat, nicht um etwas, das er erschaffen hat. Es braucht eine Menge Erfahrung auf den Ebenen von Studium und Praxis, um zu diesem Verständnis zu gelangen.

Titel

Eine kurze Praxis des Manjushri Jñanasattva, „Das Licht der Weisheit“ genannt.

Jñanasattva ist Sanskrit. *Jñana* bedeutet ursprüngliche Bewusstheit oder auch Weisheitsgewahrsein, und *sattva* meint unter anderem „Held“ oder „Krieger“. „Krieger“ bezieht sich hier auf eine machtvolle Denkart, die alle negativen Gedanken vollkommen berichtigt oder bereinigt. Mit anderen Worten, es handelt sich um einen mutigen, beherzten Geist, der für jedes Wesen ein wesentlicher Quell des inneren Friedens und der Harmonie sein kann. Diese Art von Mut zeichnet einen Sattva, die vereinte Verkörperung von Mitgefühl und großer Weisheit, aus. Ein solcher Krieger ist unbezwingbar und besitzt einen Mut, der durch keinerlei störende Emotionen erschüttert oder besiegt werden kann. Um diese Eigenschaft in uns zu entwickeln, praktizieren wir diesen Sadhana.

Prolog

Vor dem Guru, der untrennbar von Manjushri ist, werfe ich mich nieder. Dies ist die kurze Praxis des heroischen Weisheitswesens. Sitze in der richtigen Körperhaltung,

rezitiere die vorausgehenden Gebete der Zufluchtnahme und des Bodhicitta, meditiere dann im Zustand der Leerheit frei von jeglicher dualistischer Konzeption.

Als Erstes erweist der Autor Manjushri (tib. *Jampal Yang*) seine Ehrerbietung. Manjushri und der Guru, oder im Tibetischen der Lama, sind voneinander untrennbar. Wenn wir auf Manjushri blicken, können wir denken: „Das ist mein Lama, Lama Manjushri.“ Ebenso sollte der Lama, von dem wir die Ermächtigung und die Belehrungen erhalten haben, als Manjushri angesehen werden. Was die richtige Körperhaltung angeht, so sollten wir entspannt und wach in der Sieben-Punkte-Haltung des Vairocana sitzen:

- Die Beinen sind gekreuzt im Lotussitz oder in der Vajra-Asana.
- Die Augenlider sind halb geschlossen, der Blick ist nach unten gerichtet.
- Das Rückgrat ist gerade aufgerichtet.
- Die Schultern sind gerade und entspannt, so dass der Brustkorb frei ist.
- Das Kinn ist leicht nach unten geneigt und nach innen gezogen.
- Die Lippen berühren sich leicht oder sind ganz leicht geöffnet, die Zunge berührt den Gaumen direkt hinter den Schneidezähnen.
- Die Hände liegen im Schoß und bilden die Meditations-Mudra.

Nehmen Sie sich, bevor Sie weitermachen, einen Augenblick Zeit und besinnen Sie sich auf die vier Gedanken, die uns auf die Zufluchtnahme und das Entwickeln von Bodhicitta vorbereiten:

- Kontemplation über das kostbare Menschenleben, das wir haben
- Kontemplation über die Vergänglichkeit aller Phänomene, vor allem jener dieses Menschenlebens
- Kontemplation über das Leiden in Samsara
- Kontemplation über das unerbittliche karmische Kausalprinzip.

Kontemplation über das kostbare Menschenleben Mit dem „kostbaren“ Menschenleben ist nicht gemeint, dass dieses Fleisch und diese Knochen etwas ganz Besonderes seien. Fleisch und Knochen sind nur dem Verfall unterworfenen materiellen Dingen. Was so kostbar ist, liegt in der uns gegebenen Gelegenheit, der Chance, Erleuchtung zu erlangen. Ein kostbares Menschenleben ist ein Leben, das mit den von Glück begünstigten Bedingungen der Muße und den „Ausstattungen“ versehen ist. Muße bedeutet, dass wir die Zeit zum Studieren, zum Lesen von Büchern und zum Praktizieren haben. Mit dem Begriff der Ausstattungen verbindet sich die Bedeutung, dass wir eine Verbindung zu diesen Dharma-Lehren haben. Ohne diese Verbindung könnten wir gar nichts tun. Aber wir haben Interesse, wir haben Hingabe und wir praktizieren gerne. Diese wichtigen Bedingungen kommen nur aus dem Innern, wir können sie nicht von anderen kaufen, selbst

wenn wir Millionen dafür bezahlten. Dann muss es einen Lehrer geben, der die Lehren erklären kann, und einen Ort, wo wir studieren und praktizieren können. Diese kostbaren Bedingungen existieren nicht rein zufällig, sondern werden durch unsere Bemühungen im Verlauf vieler Leben verursacht. Durch diese Mühe und diese Ausstattungen haben wir die unvergleichliche Gelegenheit, uns vom Leiden zu befreien und die vollständige Erleuchtung zu erlangen. Das ist das Kostbarste, was wir haben, besser als alles andere auf der Welt.

Kontemplation über die Vergänglichkeit Die Konzentration auf die Vergänglichkeit ist ein sehr machtvolleres Mittel der Inspiration. Alle zusammengesetzten Phänomene – also jene Phänomene, die durch Ursachen und Bedingungen entstehen – sind vergänglich, sind dem Wandel unterworfen und vorübergehender Natur. Das Studium der Geschichte zeigt uns, dass alle mächtigen Könige der Vergangenheit verschwunden sind. Dieser Morgen ist schon vorüber. Dieser Augenblick vergeht mit jeder Sekunde. Wir atmen fortwährend aus und ein. Was für ein vergängliches Leben! Im einen Moment sind wir entspannt und gut gelaunt, und schon im nächsten kann sich dies alles ändern. Das ist die Natur des Lebens. Und da auch das Menschleben vergänglich ist, müssen wir es maximal nutzen und das Beste daraus machen. Wir müssen uns auf die kostbaren Dharma-Lehren konzentrieren und dürfen diese so seltene und kostbare Gelegenheit nicht vergeuden.

Milarepas Lebensgeschichte bleibt, wenngleich sie vielleicht allgemein bekannt ist, doch berührend. Obschon er Mahamudra und die Sechs Yogas von Naropa praktizierte, bildete nach wie vor die Vergänglichkeit einen Hauptantrieb seiner Praxis, wie sich aus folgender Erzählung ersehen lässt:

Eines Tages war Milarepa mit all seinen Habseligkeiten, einem Tontopf, in dem er Brennesseln kochte, von einem Ort zum nächsten unterwegs. Da stolperte er über einen Stein und fiel hin. Natürlich zerbrach der Topf. Würde uns dies widerfahren, so würde es uns das Herz brechen: „Da habe ich nur einen einzigen Topf besessen, und jetzt ist er hinüber. Wie komme ich jetzt bloß zu einem anderen Topf? Ich bin der allerärmste Mensch auf der Welt.“ Nicht so Milarepa. Er war dankbar dafür, dass sein Topf zerbrochen war, und sagte:

„Ich habe im gleichen Augenblick einen Topf besessen und einen Topf verloren. Das zeigt das Gesetz der Vergänglichkeit in seiner Gesamtheit auf. Wenn dies so ist, will ich, der Einsiedler Mila, mich bemühen, ohne Ablenkung zu meditieren. Der kostbare Topf, der meine Reichtümer enthält, wird genau in dem Moment, in dem er zerbricht, mein Lehrer. Diese Unterweisung über die den Dingen innewohnende Vergänglichkeit ist ein großes Wunder. Ich danke dir für diese Belehrung.“

Wenn wir den Aspekt der Vergänglichkeit verstehen, werden wir noch härter arbeiten als zuvor. Milarepa bekümmerte sich nicht darum, wo er einen anderen Topf herbekam,

sondern verlieh seiner dankbaren Wertschätzung Ausdruck, dass seine Vergänglichkeits-Praxis auf so pragmatische und direkte Weise eine Verstärkung erfahren hatte. Er verstand die Lektion und freute sich sogar ungemein darüber. Dies zeigt, wie macht- und eindrucksvoll die Vergänglichkeit sein kann.

Die Vergänglichkeit ist etwas sehr Merkliches und Klares und somit ein Gegenstand, auf den wir uns in unserer Meditation leicht konzentrieren können. Sehen Sie sich Ihren Körper an. Den einen Tag sind Sie stark und kräftig, können rennen, springen und klettern. Aber sobald Sie ihr Kopf nur ein wenig schmerzt, haben Sie schon keine Energie mehr. Sind Sie geistig oder emotional auch nur ein bisschen verstört, sind Sie unfähig. Wie zerbrechlich wir doch sind! Das Leben hängt von einem kurzen Atemzug ab – von einem Atemzug, der unseren Körper verlässt und nicht mehr zurückkehrt. Manchmal sagen die Leute: „Über solche Dinge möchte ich nicht nachdenken. Sie sind zu deprimierend und Angst einflößend.“ Das ist keine Lösung für das Leiden. Milarepa sagte Folgendes:

Ich ging in die Berge, um meiner Angst vor dem Tod zu entfliehen, und als ich dort angelangt war, praktizierte ich unaufhörlich, weil ich mir immer die Ungewissheit des Todeszeitpunktes vor Augen hielt. So nahm ich die Festung der unwandelbaren Natur des Geistes ein. Jetzt bin ich frei von der Angst vor dem Tode! Nun mag der Tod jederzeit kommen!

Die Vergänglichkeit zeigt uns, dass wir frei von Hoffnung und Erwartung in der Gegenwart leben sollen. Die Vergangenheit liegt hinter uns, und die Zukunft ist noch nicht eingetroffen. Zwischen diesen beiden leiden wir in diesem Augenblick. Ganz gleich, wie sehr wir uns beklagen, wir können nicht mehr ändern, was schon geschehen ist. Wenn wir bedauern oder darüber nachgrübeln, was schief gelaufen ist, kann uns die Vergangenheit völlig in Beschlag nehmen. Sich zu sorgen hilft für die Zukunft gar nichts. Die Angst vor dem, was geschehen wird oder was aus uns wird, kann einfach Zeitvergeudung sein. Aber wenn wir die Gegenwart nutzen, um unsere Motivation zu korrigieren, zu versuchen, den reinen Geist von Bodhicitta aufrechtzuerhalten und positive Ursachen und Bedingungen zu schaffen, wird sich die Zukunft ihrer selbst annehmen. Dann kann man ohne Bedauern oder Angst friedlich sterben.

Wir müssen beharrlich bei dieser Praxis bleiben, bis wir die tatsächliche Seinsweise der Phänomene direkt wahrnehmen können. Das intellektuelle Verständnis allein reicht nicht aus, um unsere tief wurzelnden, gewohnheitsmäßigen irrigen Wahrnehmungen von der Wirklichkeit zu überwinden. Diese Belehrungen werden uns Schritt um Schritt dahin führen zu sehen, wie die Dinge seit anfangsloser Zeit zustande gekommen und wie sie beschaffen sind.

Kontemplation über das Leiden in Samsara Das Leiden in Samsara beschränkt sich nicht auf elenden Schmerz. Das Leiden in Samsara bedeutet, dass wir nie völlig frei von Leiden

sind. Ganz gleich, wie sehr wir unser Leben genießen, ganz gleich, wie viel Freude und Glück wir haben, wir sind nie weit vom Leiden entfernt. Früher oder später wird es unabdingbar eintreffen. Samsara ist ein Gefängnis. Wir mögen meinen, dass wir Freiheit haben, tatsächlich aber befinden wir uns im Gefängnis von Samsara. Wir drehen uns immer im Kreis herum, kehren immer zurück zum Leiden. Ein machtvoller Mensch – ist er nicht dem Wandel und der Veränderung unterworfen? Auch sein Leiden wird unweigerlich kommen. Wie jung und gesund wir auch sein mögen, eines Tages werden wir altern und sterben. Dies nennt man den „Zustand des Leidens“.

Warum müssen wir über das Leiden in Samsara nachdenken? Es ist nicht so, dass wir hier versuchen, uns das Leben schwerer zu machen. Vielmehr machen wir uns die wahre Natur des Lebens bewusst. Ein Leugnen der Wahrheit wird nicht helfen, uns vom Leiden zu befreien. Möglichst nicht über das Altern und den Tod zu sprechen bedeutet nicht, dass wir nicht altern oder sterben werden. Es gibt keinen Bericht über irgendjemanden in all den Millionen von Jahren, der ewig jung zu bleiben vermocht hätte. Daher ist es klug und weise, mit Freude zu altern und zu sterben. Das ist der Sinn und Zweck dieser Dharma-Praxis. Wir können uns mit Hilfe der Weisheit, die wir in der Meditation entwickeln, geistig darauf vorbereiten.

Kontemplation über das karmische Kausalprinzip Karma ist ein Wort aus dem Sanskrit und bedeutet Handlung, einschließlich des Handelns auf physischer, verbaler und geistiger Ebene. Jede Handlung wird zu einer Ursache, die ein Resultat nach sich zieht. Da wir uns nicht daran erinnern, welche Art von Ursachen wir geschaffen haben, wissen wir auch nicht, welche Art von Resultat morgen, nächste Woche oder nächsten Monat eintreffen wird. Das Prinzip oder Gesetz des Karma gilt ganz allgemein, es ist nicht nur ein kulturell bedingtes Glaubenssystem. Alles in unserem Leben ist das Ergebnis von Ursache und Folge. Ob es nun klar ist oder nicht, ob wir uns dessen gewahr sind oder nicht, genau so ist das ganze Universum eingerichtet. Dies sind so wunderbare Belehrungen, die uns zeigen, wie wir uns selbst gegenüber ehrlich und aufrichtig sein können. Kurz gesagt gibt es zehn unheilsame Handlungen, die es zu meiden gilt, und zehn heilsame Handlungen, die anzunehmen und auszuüben sind.

Kommentar zum Sadhana

Zufluchtnahme

Zum Buddha, zum Dharma und zur höchsten Versammlung des Sangha nehme ich bis zur Erleuchtung Zuflucht.

Die drei Worte *Buddha*, *Dharma* und *Sangha* stammen alle aus dem Sanskrit. Buddha ist der völlig Erwachte, dessen Geist von allen Verschleierungen und Verunreinigungen frei ist und der die vollkommene allwissende Weisheit erlangt hat. Der Buddha lehrte die Dharma-Lehren für all die Schüler und in der Praxis-Ausbildung Stehenden, damit sie die Buddhaschaft erlangen konnten.

Dharma bedeutet Harmonie und Tugend oder heilsames Handeln. Er ist die Ursache von Frieden. Er zeigt auf, wie man zu vollkommener Tugend und völligem Frieden gelangt. Betrachten Sie Ihren Geist. Die Natur Ihres Geistes ist Dharma, weil Sie sich wohl fühlen, wenn Sie sich im inneren Frieden befinden. Sie widerstehen negativen Gedanken und dem Leiden, weil die grundlegende Natur des Geistes der Negativität absolut entgegensteht. Negative Gedanken sind wie Wolken, die zeitweilig am Himmel auftauchen. Die Natur des Geistes ist Friede, Freude und Harmonie. Durch das Studium und die Praxis des Dharma können wir die Natur des Geistes freilegen. Daher ist es unabdingbar, dass wir studieren, verstehen und das Erlernte umsetzen.

Der Sangha, die höchste Gemeinschaft, ist das Vorbild für unser Dharma-Studium und unsere Dharma-Praxis. Wir betrachten die Lebensgeschichten der großen Meister und Meisterinnen und folgen ihren Spuren. Wir nehmen Zuflucht zu ihnen als Beispiel dafür, was wir zu erreichen vermögen. Sie praktizierten erfolgreich den Dharma und hatten daher unerschütterliches Vertrauen in den Weg zur Erleuchtung. Deshalb sollten auch wir ungeteilte Hingabe an den Weg zur Erleuchtung entwickeln. Diese großen Bodhisattvas sind überaus kostbar.

Wir nehmen Zuflucht *bis zur Erleuchtung*. Wir nehmen so lange Zuflucht, bis wir unseren Geist völlig gereinigt und seine Vollkommenheit erreicht haben. Wenn unser Geist ganz und gar zur Vollkommenheit gebracht ist, brauchen wir nicht mehr Zuflucht zu nehmen, weil wir selbst die Verkörperung von Buddha, Dharma und Sangha geworden sind. Dies ist die essenzielle Bedeutung der Zufluchtnahme.

Das Entwickeln von Bodhicitta

Möge ich durch das Verdienst der Freigebigkeit und anderer Handlungen Buddhaschaft zum Wohle der Wesen erlangen.

Warum widmen wir uns zu unserem eigenen Wohle oder dem aller fühlenden Wesen dieser Praxis? Sie wird für alle fühlenden Wesen unternommen. Diese sind sowohl auf der relativen wie der absoluten Ebene äußerst wichtig. Schauen wir uns zunächst einmal das säkulare Leben im Bereich von Wirtschaft und Politik an – ohne fühlende Wesen könnten wir gar nicht leben. Ohne fühlende Wesen könnten wir dieses Buch gar nicht lesen oder zu einem Tempel gehen, der durch die Arbeit anderer errichtet worden ist. Wir brauchen Nahrung. Jemand hat auf den Feldern gearbeitet und uns damit versorgt, nicht wahr? Fühlende Wesen sind also überaus kostbar. Ohne Menschen, die ihn wäh-

len, könnte niemand Präsident werden. Ein erfolgreiches Geschäftsunternehmen braucht Kunden, oder? Sie alle sind fühlende Wesen.

Im Dharma finden sich viele Schriften, die Liebe und Mitgefühl betonen. Für wen entwickeln wir Liebe? Für die fühlenden Wesen. Ohne sie können wir Liebe oder Mitgefühl gar nicht entwickeln. Ohne fühlende Wesen können wir keine Freigebigkeit, kein ethisches Verhalten, keine Geduld praktizieren. Ohne fühlende Wesen können wir kein Bodhicitta entwickeln, und ohne Bodhicitta können wir die Buddhaschaft nicht erlangen. Deshalb beten wir für das Wohlergehen aller fühlenden Wesen.

Wie schon an früherer Stelle erwähnt, ist klar, dass Hass, Anhaftung, Stolz, Eifersucht, Neid und so weiter weder uns noch anderen Geistesfrieden bringen. Wir haben also gar keine andere Wahl, als uns um die Faktoren zu bemühen, die Liebe, Güte und Frieden hervorbringen und walten lassen. Wir müssen uns selbst davon überzeugen, dass es gar keine andere Wahl gibt, auch wenn es uns nicht gefällt. Dies sind die weiterführenden Schritte zur Verbesserung unseres mentalen Zustands. Durch sie können wir auf pragmatische Weise echten Frieden und wirkliches Glück herbeiführen.

Kontemplation der Vier Unermesslichen

Mögen alle fühlenden Wesen, deren Anzahl der Grenzenlosigkeit des Himmels gleicht und die meine Mütter gewesen sind, Glück und die Ursache des Glücks besitzen. Mögen sie vom Leid und der Ursache des Leids getrennt sein. Mögen sie von dem Glück, in dem kein Leid existiert, nicht getrennt sein. Mögen sie in dem Gleichmut verweilen, der unvoreingenommen und frei ist von Anhaftung und Ablehnung.

Dies sind die Vier Grenzenlosen Geisteshaltungen, die die Bodhicitta-Praxis unterstützen und fördern. Der erste Satz verweist auf eine Praxis der gütigen, liebenden Zugewandtheit, einer reinen, aus dem Verstehen hervorgehenden Liebe – im Unterschied zu jener, die durch (romantische) Empfindungen oder Emotionen bedingt ist. Die gütige Liebe ist rein wie die Beziehung einer Mutter zu ihrem Kind. Sind die Familienverhältnisse gesund, haben Mutter und Kind eine besondere Verbindung zueinander. Die Mutter hegt den reinen, lauterer Wunsch, dass ihr Kind Glück und die Ursachen von Glück besitzen möge. Diese Geisteshaltung sollten wir auf alle fühlenden Wesen ausdehnen.

Der zweite Satz verweist auf eine Praxis des Mitgefühls. Auch wenn sich die fühlenden Wesen nach Glück sehnen und wir uns wünschen, dass sie es besitzen, leiden sie doch. Entwickeln Sie deshalb Mitgefühl, indem Sie sich die Natur des Leidens vor Augen halten. Dies ist ein sehr kraftvolles Arbeiten. Wir müssen für jedes fühlende Wesen Mitgefühl entwickeln, nicht nur für ein paar Einzelwesen – nicht nur für die Menschen, sondern auch für die kleinen Käfer und Tiere. Mögen sie alle vom Leid und den Ursachen des Leids befreit sein!

Im dritten Satz geht es um Freude. Wenn einer Person, die wir gern haben, Glück, innerer Friede, Harmonie – irgendeine von Leiden freie Freude – zuteil geworden ist,

freuen wir uns mit ihr und wünschen, dass die Freude andauern möge. Diese altruistische Geisteshaltung sollten wir im Hinblick auf alle Wesen entwickeln.

Im letzten Satz geht es um Gleichmut. Hier kultivieren wir das Ideal, vorurteilsfrei und unterschiedslos allen fühlenden Wesen die gleichen positiven Dinge und Wohltaten zu wünschen, die wir uns für unsere allerengsten Freunde wünschen.

Kontemplation der Leerheit

OM SCHUNJATA DSCHANA BADSRA SWABHAWA ATMA KO AHANG

Diese Leerheits-Meditation leitet die eigentliche Praxis ein. Bei dieser Rezitation bezieht sich OM, eine abgekürzte Form von OM AH HUNG, auf Körper, Rede und Geist. OM, oder Körper, steht für alle Phänomene. AH, oder Rede, steht für alle Klänge in der Welt. HUNG, oder Geist, steht für das Geist-Bewusstsein der fühlenden Wesen. *Shunjata* ist Leerheit und *jñana (dschana)* ist ursprüngliche Bewusstheit oder Weisheitsgewahrsein. Es bezieht sich also auf ein spezielles Gewahrsein, eine spezielle Bewusstheit, die sich aus der Leerheit manifestiert. *Badsra (vajra)* ist die unzerstörbare Natur des Geistes, ein Merkmal dieses ursprünglichen Gewahrseins oder dieser ursprünglichen Bewusstheit. Die reine Natur des Geistes, auch jene der in den Höllenbereichen geborenen Wesen, kann in keiner Weise entarten oder durch irgendetwas beschädigt werden. *Swabhawa* bedeutet „so, wie es ist“ oder „so, wie es verweilt“. *Atma ko ahang* bedeutet „in diesem Zustand“. Alle Phänomene verweilen im ungeschaffenen, ungekünstelten Zustand.

Diese Leerheit ist die Weisheit, die erkennt, dass alles relativ und wechselseitig miteinander verbunden ist. Hier lässt sich das Beispiel von „lang“ und „kurz“ anführen. Ist ein Vajra lang? Er ist kürzer als ein Stab, also sagen wir, dass er kurz und der Stab lang ist. Aber vergleichen wir den Stab mit einem Tisch – ist er nun kurz oder lang? Verglichen mit dem Vajra ist er lang, aber verglichen mit dem Tisch ist er kurz. Er ist also leer von „Kurz“ oder „Lang“. Die Länge des Stabes existiert nur in relativer Hinsicht, sie ist ihm nicht inhärent. Diese Leerheit wurde nicht von Buddha erschaffen, und auch wir erschaffen sie nicht in unserem Geist. Die Natur aller Phänomene ist natürliche Leerheit, gleich ob wir uns dessen gewahr sind oder nicht.

Shunyata, oder Leerheit, bedeutet nicht „nichts“. Mit der Aussage „Dieser Vajra ist leer“ wird nicht behauptet, dass er hier nicht existiert und keine Funktion hat. Vielmehr ist er leer aufgrund seiner relativen Bestehensweise. Das ist als „wechselseitige Abhängigkeit“ bekannt. Damit der Stab „lang“ genannt werden kann, sind wir vom kurzen Vajra abhängig und umgekehrt. Beide sind wechselseitig voneinander abhängig.

Diese Dinge zu studieren und diese Weisheit zu entwickeln wird Ihrem Gewahrsein und Ihrer Bewusstheit sehr förderlich sein. Das wiederum ruft die wundervolle Gelegenheit hervor, Mitgefühl zu entwickeln. Wie schon an früherer Stelle erwähnt, entsteht aus dieser Weisheit unerschütterliches Mitgefühl. Wenn wir erkennen, dass alles auf der Grundlage von Ursachen und Bedingungen entsteht und besteht, dass alles nur auf rela-

tiver Ebene existiert, dass es nichts wesenhaft Konkretes gibt, dann gibt es keine Grundlage für den Hass oder das Greifen und Festhalten. Hass und Anhaftung entstehen daraus, dass die Phänomene in ignoranter Weise als etwas Wirkliches und wesenhaft Konkretes wahrgenommen werden. Das Verständnis der Zufluchtnahme, des Bodhicitta und der Leerheit bildet die zentrale Grundlage, um Vajrayana praktizieren zu können. Kontemplieren und meditieren Sie also wie beschrieben.

Visualisierung

Aus dem alles durchdringenden Zustand der Leerheit erscheint eine vielfarbige Lotusblüte mit einem Sitz aus einer Sonnen- und einer Mondscheibe. Darauf erscheint die orangefarbene Silbe MUM – die Natur meines selbstwahrnehmenden Bewusstseins.

Die *alles durchdringende Leerheit* erinnert uns daran, dass jedes Phänomen von wechselseitig abhängiger Natur ist, dass wechselseitige Abhängigkeit und Leerheit voneinander untrennbar sind. Die *vielfarbige Lotusblüte* symbolisiert Reinheit. Die Sonnenscheibe ist lichtvolle klare Weisheit, die leuchtet wie die Sonne, um die Dunkelheit der Unwissenheit zu vertreiben. Die Mondscheibe symbolisiert großes Mitgefühl. Diese Weisheit ist nicht bloß intellektueller Natur, sie ist vielmehr untrennbar von großem Mitgefühl.

Visualisieren Sie in der Mitte der Mondscheibe aufrecht stehend die *orangefarbene Silbe MUM* als Ihr eigenes selbstwahrnehmendes Bewusstsein.



Die hell leuchtende Silbe strahlt farbiges Licht in alle Richtungen aus. Es wird allen Buddhas dargebracht und reinigt alle Verdunkelungen in den sechs Bereichen.

Von dieser Silbe, MUM, geht strahlendes Licht in alle Richtungen aus: In die vier Himmelsrichtungen und die vier Zwischenrichtungen sowie nach unten und nach oben. Diese zehn Richtungen lassen sich noch in weitere Hunderte Richtungen verfeinern. Erst bringt es allen Buddhas Opfergaben dar, dann durchdringt es alle fühlenden Wesen und bereinigt ihre Verdunkelungen und Verschleierungen.

Das Licht kehrt zurück und geht in die Silbe ein. Ich werde Manjushri, hell erstrahlend in orangegoldener Farbe, mit einem Gesicht und zwei Armen. Meine rechte Hand erhebt das Weisheitsschwert über meiner Schulter. Meine linke Hand hält zwischen Daumen und Ringfinger auf Herzhöhe den langen Stiel einer Utpala-Blume. Ihre geöffnete Blüte erscheint neben meiner linken Schulter. Auf ihr befindet sich das Buch mit den Hunderttausend Prajnaparamita-Versen. Ich trage eine fünfzackige Krone, geschmückt mit einem hochgebundenen blauschwarzen Haarknoten. Ich trage seidene Gewänder und kostbare

Schmuckstücke. Ich sitze in der Vajra-Haltung, mit lächelndem Gesicht, den Glanz der Zeichen der Buddhas ausstrahlend.

Das Licht kehrt zurück und verschmilzt mit dem MUM. Sie verwandeln sich augenblicklich in Manjushri. Diese Rezitation beschreibt Ihr Erscheinungsbild als Manjushri, der auf einem Lotussitz sitzt. Sie sollten Ihren Körper regenbogengleich sehen, nicht als festen Körper aus Fleisch und Knochen. Die Erscheinung des Körpers ist klar, leuchtend und präzise ausgeformt, aber nicht von materieller Substanz, so wie die Spiegelung des Mondes auf dem Ozean. Das *Weisheitsschwert* symbolisiert die Weisheit, die den Baum der Unwissenheit und Verblendung an seiner Wurzel kappt. Der Text der *Hunderttausend Prajnaparamita-Verse* symbolisiert die Vollkommenheit der Weisheit. Manjushri verkörpert die Vollkommenheit der Weisheit aller Buddhas. Er trägt *kostbare Schmuckstücke*: Die fünfzackige Krone auf seinem Haupt symbolisiert, dass er die Fünf Buddha-Weisheiten oder die Fünf Dhyani-Buddhas verkörpert. Ohringe, Halsketten, Armreife um den Oberarm, die Handgelenke und Fußknöchel symbolisieren die Vervollkommnung der Sechs Paramitas. Sein Haar ist von blauschwarzer Farbe und zu einem Haarknoten hochgebunden, was zeigt, dass er von allen Verblendungen Samsaras frei ist. Die *Vajra-Haltung* ist die Sitzhaltung der Lotusposition, was symbolisiert, dass man weder in Samsara noch in Nirvana verweilt. Aufgrund der Durchdringenden Einsicht oder auch Besonderen Einsicht, die frei ist von Verblendung, transzendiert er Samsara. Aufgrund des unerschütterlichen Mitgefühls ruht er nicht in Nirvana. Daher wird dies der Zustand des „Nichtverweilens“ genannt. Das *lächelnde Gesicht* bedeutet, dass Manjushri ein mitfühlendes und friedvolles Wesen hat. Beim *Glanz der Zeichen* handelt es sich um die Hundertzwölf Merkmale eines Buddha, die die Vollkommenheit des Weisheitskörpers symbolisieren.

An den drei besonderen Orten befinden sich die weiß-, rot- und blaufarbenen Silben. Von ihnen strahlt Licht aus, das die göttlichen Weisheitswesen einlädt. Mit dem Rezitieren der Silben DSA HUNG BAM HO verschmelzen diese untrennbar mit mir.

Die *drei besonderen Orte* sind Stirn, Hals und Herz. Das weiße OM erscheint an der Stirn, das rote AH am Hals und das blaue HUNG am Herzen. Von diesen Silben strahlt dreifarbiges Licht in alle Richtungen aus, um die Buddhas und Bodhisattvas in der Gestalt von Manjushri oder als Licht einzuladen. Millionen von Manjushris kommen aus allen Richtungen herbei und lösen sich in uns auf. Das Rezitieren der Silbe DSA lädt die Gottheiten aus allen Richtungen ein. HUNG holt sie zu uns heran. BAM löst sie in uns auf. Mit HO werden sie untrennbar von uns. Zu diesem Zeitpunkt stellen Sie sich nicht mehr nur einfach vor, dass Sie Manjushri sind. Vielmehr meditieren Sie: „Jetzt bin ich in meinem natürlichen Zustand in Form von Manjushri, der von Erscheinung und Leerheit untrennbar und dessen Natur Weisheit und Mitgefühl ist.“

Wieder strahlt das dreifarbiges Licht aus und lädt die Buddhas der Fünf Familien ein, vor mir zu erscheinen. Ich bringe ihnen Blumen, Räucherwerk, Licht, Duftwasser, Speisen und Musik dar.

Wieder strahlt die Silbe MUM vom Herzen her Licht aus und lädt die Buddhas der Fünf Familien, auch die Ermächtigungs-Buddhas genannt, ein zu erscheinen. Diese fünf Buddhas sind Akshobya, Vairocana, Ratnasambhava, Amitabha und Amoghasiddhi. Bringen Sie ihnen einen Himmel voller Blumen dar, zusammen mit Räucherwerk, dem Licht von Sonne und Mond, Duftwässern, nahrhaften Kuchen und Gebäck sowie Musik. Die Opfergaben sind unermesslich, grenzenlos und unerschöpflich.

*OM SARWA TAT'AGATA ABHIKHINTSA TU MAM
(OM, all die Tathagatas, bitte gewährt die Ermächtigung MAM)*

Durch diese Bitte wird mir durch die Buddhas die Ermächtigung erteilt. Sie gießen den Nektar aus der Vase über meinem Scheitel aus, mein ganzer Körper wird mit Nektar gefüllt und alle Verunreinigungen werden gereinigt. Der Nektar fließt auf meinem Scheitel über und wird zu Buddha Vairocana. Dann lösen sich die Ermächtigungs-Buddhas in mir auf.

Die erste Sanskrit-Zeile ist die Bitte an die fünf Buddhas, die Ermächtigung zu gewähren. Wir meditieren, dass sie unsere Bitte gehört haben und in Reaktion darauf die Ermächtigung durchführen. Dies wird dadurch angedeutet, dass sie den Vasen-Nektar auf unseren Scheitel gießen. Dieser fließt in unseren Körper ein und reinigt ganz und gar alle unsere physischen, verbalen und mentalen Verdunkelungen und Verschleierungen. Unser ganzer Körper ist völlig erfüllt vom reinen Ambrosia der Buddhas. Dann fließt der Nektar im Scheitelzentrum über und bildet Buddha Vairocana. Er ist von weißer Körperfarbe und der Herr der Familie, der zu Manjushri gehört. Dann lösen sich die fünf Buddhas in uns auf. Meditieren Sie an diesem Punkt, dass Sie mit den Qualitäten und Aktivitäten der Buddhas ermächtigt worden sind.

Diese Ermächtigungs- oder Einweihungszeremonie zeigt die speziellen Methoden des Vajrayana-Systems auf. Wir verwandeln uns durch diese Meditationspraxis aus dem völlig gewöhnlichen Alltagszustand in einen Buddha. Bei dieser „spirituellen Technologie“, die sich über Tausende von Jahren hinweg entwickelte, interagieren die aus dem Mitgefühl geborenen Fähigkeiten des Buddha mit dem Können und Verständnisvermögen des oder der Praktizierenden. Viele wurden dadurch von Samsara befreit.

Opferungen an sich selbst als Manjushri

OM MAN-DSCHU SCHRI DSCHANA SATWA BADSRA darbringend ...

SARWA PUDSA MEGHA SAMUDRA SP'ARANA SAMAJE HUNG

Nachdem wir die Ermächtigung erhalten haben, bringen wir Opfergaben an uns selbst als Manjushri dar. *Badsra* meint hier unbefleckt. Die einzelnen Opfergaben sind:

- *Argham*, eine Wasser-Opfergabe für Manjushris Gesicht oder Mund
- *Padjam*, eine Wasser-Opfergabe für die Füße
- *Puschpam*, eine Blumen-Opfergabe für den Kopf
- *Dhupam*, eine Räucherwerk-Opfergabe für die Nase
- *Alokam*, eine Licht-Opfergabe für die Augen
- *Ghandhe*, eine Duftwasser-Opfergabe für den Körper
- *Newidjam*, ein Berg köstlicher Speisen für den Mund
- *Schapta*, eine Musik-Opfergabe für die Ohren Manjushris.

Sarwa bedeutet „alles“. *Pudsa* ist die Opfergabe. *Sarwa pudsa* bedeutet „alle Opfergaben“. *Megha* bedeutet „Wolke“, eine Wolke aus allen Opfergaben. *Sp'arana* bedeutet „vermehrten“. *Samaje Hung* bedeutet „Möge dies geschehen“. Visualisieren Sie in dieser Weise, dass die Opfergaben von der grenzenlosen Natur des Raumes sind – unermessliche unendliche Weite. Opfern Sie mit ganzer Hingabe und ohne Erwartung oder Angst.

Bedeutung der Acht Allgemeinen Opfergaben

Die erleuchteten Wesen brauchen oder benötigen diese Materialien nicht, weil sie ein vollkommenes Buddha-Land verwirklicht haben, das alles enthält. Wir bringen Opfergaben zu unserem eigenen Wohl dar. Die grenzenlosen Qualitäten der Erleuchtung werden durch Ansammlung und Reinigung erlangt. Unsere Opfergaben stellen eine einfache, aber sehr wirkungsvolle Methode dar, um beides, Verdienst und Weisheit, anzusammeln.

Argham, das Darbringen von Wasser, um den Mund oder das Gesicht zu reinigen: Diese erste Opfergabe von Wasser zum Reinigen von Mund oder Gesicht bedeutet Glückverheißung oder alle positiven Ursachen und Bedingungen, die positive Auswirkungen herbeiführen. Bringen Sie deshalb eine Opfergabe von Wasser dar, das sauber, frisch, kühl, weich, leicht, köstlich und angenehm für Kehle und Magen ist – dies sind die Qualitäten des Glückverheißenden. Visualisieren Sie beim Darbringen dieser Opfergabe an die erleuchteten Wesen einen Ozean von Wasser. Widmen Sie dann dieses Wasser, damit es für alle Wesen eine Ursache dafür wird, dass auch sie positive Ursachen und Bedingungen ansammeln.

Padjam, das Darbringen von Wasser zum Waschen der Füße: Dies ist klares, mit Räucherwerk oder Sandelholz vermisches Wasser, das den Füßen aller erleuchteten Wesen

als Opfergabe dargebracht wird. Seine symbolische Bedeutung ist Reinigung. Indem wir die Füße aller erleuchteten Wesen reinigen, reinigen wir all unser eigenes negatives Karma und unsere eigenen Verdunkelungen und Verschleierungen. Somit reinigen wir eigentlich die „Füße“ unseres eigenen Geistes. Wir bringen mit Respekt, Hingabe und Vertrauen einen Ozean von Wasser dar, um all die zeitweiligen Befleckungen und Verdunkelungen unserer selbst und aller fühlenden Wesen zu bereinigen. Befleckungen, Verdunkelungen und Verschleierungen werden als „zeitweilig“ bezeichnet, weil sie sich bereinigen lassen. Wären sie etwas Permanentes, könnten wir sie nicht bereinigen, ganz gleich, was wir anstellen wollten. Meditieren Sie darüber, während Sie die Opfergabe darbringen. All die verschiedenen Arten von Verdunkelungen werden vollkommen gereinigt: grobe und subtile, negatives Karma, ebenso Leid verursachende Emotionen und Hindernisse, die der Erleuchtung entgegenstehen.

Puschpam, das Darbringen von Blumen: Als Nächstes folgt die Darbringung einer Blume, der Schönheit der Erleuchtung. Sie steht für die Praxis der Freigebigkeit und Großzügigkeit und öffnet das Herz. Eine Blume ist etwas sehr Schönes, also will man sie natürlich behalten. Wenn Sie sie anderen darbringen, entsteht in Herz und Geist jedoch ein ganz bestimmtes Gefühl. Stellen Sie diese Verbindung her, bringen Sie die Opfergabe dar und praktizieren Sie das Freisein von Geiz. Milarepa sagte, dass es keine spezielle Freigebigkeits-Praxis gäbe außer der, von Geiz und kleinlicher Sparsamkeit frei zu sein. Meditieren Sie darüber, während Sie die Blumen darbringen. Mögen alle fühlenden Wesen die Freiheit und die Ausstattungen eines kostbaren Menschenlebens erlangen!

Dhupam, das Darbringen von Räucherwerk: Die vierte Opfergabe ist Räucherwerk, das die Natur ethischen Verhaltens oder von Disziplin symbolisiert. Diese Opfergabe ist der Nase der erleuchteten Wesen gewidmet. Nicht dass sie eine Anhaftung an Gerüche hätten, vielmehr werden sie von unserer Reinheit angezogen. Alle Menschen respektieren jene, die sich ein gutes ethisches Verhalten bewahren. Es spielt keine Rolle, wer sie sind, sie werden respektiert und geachtet, weil sie vertrauenswürdig und verlässlich sind. Darüber hinaus zieht das ethische Verhalten auch die Qualitäten der erleuchteten Wesen an. Es bildet die Grundlage der Dharma-Praxis, den Boden, auf dem all die erleuchteten Qualitäten wachsen und gedeihen können.

Ethische Disziplin ist eine unserer wichtigsten Übungen. Im Sanskrit heißt sie *shila*. Shila bedeutet Kühle oder Frische. Wenn wir eine gute Disziplin haben, kühlt dies den von der Hitze des Leidens erfassten Geist. Wenn wir uns diszipliniert verhalten, entspannt dies den Geist und befreit ihn von Erregung und Aufregung. Ohne das Vorhandensein von Disziplin und ethisch-moralischem Verhalten ist das Erlangen der Erleuchtung unmöglich. Der Buddha gab Unterweisungen zu drei entscheidenden Übungen oder Schulungen: Schulung der ethischen Disziplin, des Geistes in Samadhi und der Weisheit. Die Weisheit entwickelt sich aus Samadhi, der Stabilität und Stärke

des Geistes. Geisteskraft und Geistesstärke gründen sich auf Disziplin und ethisches Verhalten. Diese drei sind wechselseitig miteinander verbunden und voneinander abhängig.

Alokam, das Darbringen von Licht. Die fünfte Opfertugend ist Licht, das für die Stabilität und Klarheit der Geduld steht, der Tugend, die alle Unwissenheit vertreibt. Das Licht wird den Augen aller erleuchteten Wesen dargebracht, die ohne jeden Irrtum und Fehler klar sehen. Manche Menschen mögen vielleicht der Ansicht sein, Geduld bedeute, Schwäche zu zeigen oder Pessimismus an den Tag zu legen. In Wirklichkeit aber beweist sie große Stärke und Geistesklarheit, wenn sie sich auf Weisheit und Mitgefühl gründet. Geduld kann in vielerlei Formen geübt werden, nicht nur in Reaktion auf Ärger und Wut. Zum Beispiel beinhaltet das Praktizieren und Studieren des Dharma Geduld. Wir sollten verstehen, was der Dharma wirklich ist, ihn in seiner Tiefe und Weite erfassen, sollten begreifen, welche Qualitäten er hat und wie wir diese Qualitäten erlangen können. Dann brauchen wir Geduld, um mit klarem und gefestigtem Geist zu studieren und zu praktizieren.

Hingegen sollten wir mit unseren Leid verursachenden Emotionen keine Geduld haben. Dies wäre die falsche Art, Geduld zu üben. Auch wenn es schwer oder schmerzhaft ist, müssen wir diese reinigen. Ohne irgendetwas zu opfern, werden wir nicht die Chance haben, zu innerem Frieden und Glück zu gelangen. Ganz gleich, mit welcher Art von Schmerz wir konfrontiert sind oder wie schwer die Umstände sein mögen, in die wir uns gestellt sehen, wir müssen hindurch. Selbst wenn wir dieses Leben dafür opfern müssen, ist es das wert. Viele Menschen begehen Selbstmord, um sich so von diesen Leid verursachenden Emotionen zu befreien. Doch dies ist die falsche Art, sein Leben zu opfern.

Shantideva rät uns in seinem *Bodhicharyavatara*, nicht Selbstmord zu begehen oder diesen Körper ohne Sinn und Zweck fortzugeben. Vielmehr sollten wir dieses kostbare Menschenleben zutiefst wertschätzen. Wenn ein heilkräftiger Baum noch eine junge Pflanze ist, muss er geschützt werden, um zu einem großen Baum heranwachsen zu können. Wenn Sie den jungen Baum abernten, wird er nur Wenigen von Nutzen sein, und dann ist es aus mit ihm. Wenn Sie ihn aber in seinen jungen Jahren schützen, wird er zu einem großen Baum heranwachsen, der mit seinen Früchten, Blüten, Wurzeln, Blättern und Zweigen vielen, vielen fühlenden Wesen Nutzen bringen wird. Ebenso haben wir jetzt einen zerbrechlichen Geist. Wir müssen dieses kostbare Menschenleben mit all diesen Gegengiften schützen und bewahren und es wachsen und gedeihen lassen. Dann wird es vielen fühlenden Wesen von Nutzen sein können. Durch das Praktizieren von Geduld werden all die Hundertzwölf Haupt- und Nebenmerkmale eines Buddha erlangt.

Gandhe, das Darbringen von wohlriechenden Düften. Als Nächstes folgt die Darbringung von Duftwasser, Parfüm oder dem Duft von Safran oder Sandelholz. Dies steht für Beharrlichkeit oder freudiges Bemühen. Durch diese eine Qualität entwickelt man alle Qualitäten der Erleuchtung. Ohne Beharrlichkeit, Ausdauer und freudiges Bemühen

kann gar nichts erreicht werden. Auch in Samsara müssen wir hart arbeiten, um etwas zu erreichen. Im *Bodhicharyavatara* heißt es, dass das Studieren des Dharma die Ursache für das Freisein vom Leiden ist. Warum sollten wir es dann nicht tun, um die letztendliche Erleuchtung, das absolute Glück zu erlangen? Andere in Samsara opfern sogar ihr Leben für ihre Ziele, aber diese sind dann die Ursachen für noch mehr Leiden. Wie den Augen der Erleuchtung Blumen dargebracht werden, so werden dem Geist Buddhas Parfüms dargebracht, weil Beharrlichkeit und freudiges Bemühen das Herzstück der Erleuchtung sind. Vollkommene Freigebigkeit, ethisches Verhalten, Geduld, Samadhi und Weisheit hängen alle vom freudigen Bemühen ab, daher bildet es das Herz der Dharma-Praxis. Mögen alle fühlenden Wesen Fortschritte in ihrem Erlangen der Qualitäten der Erleuchtung machen!

Newidjam, die Darbringung köstlicher Speisen. Als Siebtes folgt die Opfergabe köstlicher Speisen. Die hervorragende Qualität von Speisen steht für Samadhi, wie der Nektar oder das Ambrosia, die den Geist nähren. Dies ist eine Opfergabe, die der Zunge der erleuchteten Wesen gewidmet wird. Samadhi ist auch die Quelle aller Siddhis wie Hellsichtigkeit, der Fähigkeit zu fliegen und anderer Wunderkräfte. Der einsgerichtete, klare, ruhige, friedvolle Geist von Samadhi wird zur Grundlage der Erlangung aller Qualitäten der Erleuchtung. Speisen symbolisieren Samadhi, weil das Verspeisen von Nahrung unseren Körper erhält und Samadhi die Nahrung ist, die unseren Geist erhält. Wenn Sie irgendeine Art von Samadhi erlangen, ist dies die Frucht der Bemühungen und Anstrengungen, die Sie davor unternommen haben, und es ist auch ein Weg, um zu noch höheren Resultaten zu gelangen. Im Allgemeinen führt gesundes, nährstoffreiches Essen zur Verbesserung unserer Gesundheit. Und so bewahrt die nährstoffreiche Nahrung von Samadhi unsere geistige Gesundheit. Mögen alle fühlenden Wesen durch unser Darbringen von köstlichen Speisen die Gesundheit besitzen, die die Folge von Samadhi-Nahrung ist.

Schapta, das Darbringen von Musikinstrumenten. Als Letztes erfolgt die Opfergabe von Musikinstrumenten. Alle möglichen Arten von Instrumenten – Zimbeln, Glocken, Gitarren, Flöten – können dargebracht werden. Ihre Natur ist Weisheit, weshalb sie eine den Ohren der Buddhas und Bodhisattvas gewidmete Opfergabe bilden. Klang steht für Weisheit, weil Weisheit eine besondere Kraft des Geistes ist, die die Natur der Phänomene durchdringt, welche Leerheit ist. Die Erkenntnis der wechselseitigen Abhängigkeit aller Phänomene entsteht durch große Weisheit. Wovon ist der Ton, der Klang, abhängig, wenn Sie Gitarre spielen? Er rührt nicht einfach nur von dem Holz, den Saiten oder den Fingern her. Er entsteht aus allen diesen Dingen, keines von ihnen reicht allein aus, um den Klang zu erzeugen. Wir können ihn hören, aber er besitzt keine unabhängige Existenz. Dies wird „Illusion“ genannt. Wir sollten also erkennen, dass jeder Ton, dass aller Klang von dieser Natur ist. Er kommt und geht wie ein Echo. Diese Erkenntnis ist Weisheit, und durch diese Realisation können wir außergewöhnliche Qualitäten und

Eigenschaften erlangen. Möge im Geist aller fühlenden Wesen Weisheit entstehen und diese von jeglicher Verwirrung und Unwissenheit befreien. Mögen alle Erleuchtung erlangen.

Großer Lobpreis

Dessen Weisheit – wie die Sonne von den Wolken – von den beiden Hindernissen befreit ist und vollkommen erstrahlt, und der die Bedeutung aller Dinge sieht, wie sie sind, und deshalb das Buch (mit den Hunderttausend Versen der Prajnaparamita) an seinem Herzen hält.

Lobpreisen meint, den guten Eigenschaften und Qualitäten des Manjushri Ausdruck zu geben.

Manjushris Weisheit ist größer als eine hell strahlende Sonne, aber wir können seine Qualitäten auf diese Weise versinnbildlichen. Sobald die Sonne aufsteigt, wird alle Dunkelheit vertrieben. Ebenso wird, wenn die Weisheit sich manifestiert, die Dunkelheit der Leid verursachenden Emotionen völlig vertrieben oder bereinigt. Diese Weisheit ist kraftvoller als die Sonne, denn wie stark die Sonne auch scheinen mag, sie kann doch nicht die innere Dunkelheit vertreiben.

Die *beiden Hindernisse* sind die Leid verursachenden Emotionen und die subtilen Verschleierungen und Verdunkelungen, die der Allwissenheit entgegenstehen. Die groben Geistesplagen und Leid verursachenden Emotionen sind Unwissenheit, Zorn, Anhaftung und so weiter, die den Geistesfrieden und die Weisheit verdunkeln. Wenn diese Verschleierungen des Geistes vertrieben sind, stellen sich Frieden und Ruhe ein. Der Geist ist in diesem von Leid befreiten Zustand voller Freude und sehr entspannt. Doch ist dieser angenehme Zustand nicht das Endresultat. Wir würden nach wie vor nicht alles wissen, wir müssen auch die der Allwissenheit entgegenstehenden subtilen Verschleierungen bereinigen. Diese beiden Hindernisse sind wie Wolken. Solange sie gegenwärtig sind, verdunkeln sie den leeren Himmel. Wenn sie sich aber verziehen, verschwinden sie spurlos und hinterlassen die unendliche, dem Himmelsraum gleiche, offene Weite der absoluten Natur des Geistes.

Und *der die Bedeutung aller Dinge sieht*: Hier geht es zusammengefasst um die beiden Weisheiten, die relative und die absolute. Manjushri ist sich jedes einzelnen Wissensaspektes gewahr, der in dieser Welt existiert, ob er nun der Vergangenheit, der Gegenwart oder der Zukunft zugehört. Diese „allwissende Weisheit“ ist der höchste Zustand des relativen Wissens. Auf absoluter oder letztendlicher Ebene ist die inhärente, wahre Natur aller Phänomene Leerheit. Die Natur des Vajra ist Leerheit. Die Natur der Glocke ist Leerheit. Die Natur dieses Buches ist Leerheit. Die Natur aller Individuen ist Leerheit. Alle Phänomene manifestieren sich mit ihren Charakteristika innerhalb dieser Leerheit und funktionieren in ihr. Manjushri hält den *Prajnaparamita*-Text an seinem Herzen,

um zu symbolisieren, dass die unermessliche Weisheit, die relative wie die absolute, voll entwickelt und untrennbar von ihm ist.

Er hat Mitgefühl für alle Wesen, die in dem Gefängnis dieser Welt das Leiden des Umgebenseins von der Dunkelheit der Unwissenheit erleiden, so wie ein Vater für den einzigen Sohn.

Manjushris Mitgefühl ist unparteiisch. Es ist für Buddhisten nicht größer als für Nichtbuddhisten, Menschen sind ihm nicht näher als nichtmenschliche Wesen. Sein Mitgefühl berührt jedes fühlende Wesen gleichermaßen. Dies nennt man unparteiisches oder bedingungsloses Mitgefühl für alle, die leiden und die Ursache für künftiges Leiden besitzen. Wenn ein Vater nur ein einziges Kind hat, bekümmert er sich mehr um dieses Kind als um sich selbst. In gleicher Weise kümmert sich Manjushri um alle Wesen.

Mit einem Ruf wie Donnerhall erweckt er jene, die sich im Schlaf der Unwissenheit befinden, und lockert die Ketten des Karma durch die sechzig Zweige der angenehmen Rede.

Dass Manjushri im Besitz der *sechzig Zweige der angenehmen Rede* (auch wohlklingende und ausgleichende Rede genannt) ist, bedeutet, dass er über die Qualität der Weisheitsrede verfügt. Weil er die Weisheitsrede verkörpert, kann er in allen Sprachen kommunizieren und sich aller Melodien, Töne und Klänge bedienen. Selbst wenn wir tief und fest schlafen, wachen wir auf, wenn der Donnerschlag ertönt. In gleicher Weise erwachen wir aus dem Schlaf der Unwissenheit, wenn Manjushri eine Belehrung gibt.

Normalerweise werden wir von unseren karmischen Neigungen und Tendenzen völlig vereinnahmt. Wenn große Weisheitsbelehrungen gegeben werden, können wir sie allmählich in ihrer Bedeutung verstehen und uns von der karmischen Kausalität, von den Leid verursachenden Emotionen und den subtilen Verschleierungen befreien.

Er schwingt das Weisheitsschwert, um den Keim des Leidens zu durchschneiden und die Finsternis der Verwirrung zu vertreiben.

Dieses Weisheitsschwert steht für das Durchschneiden der Wurzelursache des Leidens. Das ist sehr wichtig. Solange seine Ursache existiert, gibt es keinen Ort, wo man dem Leiden entgehen könnte. Wenn wir von der Ursache des Leidens frei wären, könnte das Leiden nicht entstehen. Aber solange eine Ursache vorhanden ist, wird uns das Leiden verfolgen. Selbst wenn wir auf dem Mond landeten, würde es uns wie ein Schatten folgen und uns finden.

Wir können uns darin üben zu vermeiden, dass wir noch mehr Karma schaffen. Doch bleibt uns keine andere Wahl, als weiterhin dem Leiden zu begegnen, das ein Ergebnis von in der Vergangenheit geschaffenen Karma ist. Deshalb müssen wir als Erstes lernen, wie man dem Leiden positiv gegenübertritt. Wenn wir auf positivere Art mit ihm

umgehen, können wir das Leiden zu unserem Vorteil nutzen und es für das Reinigen und für das Vermehren und Stärken von Bodhicitta verwenden. Umso wichtiger ist es jedoch, keine Ursache für das Leiden zu schaffen. Das ist die wunderbare Dharma-Praxis. Sie lehrt uns das Beenden von Leiden, indem wir keine Ursache für das Leiden schaffen. Dies ist ungemein kostbar – eine echte Gelegenheit, uns selbst vom Leiden zu befreien.

Die *Finsternis der Verwirrung*: Wenn es dunkel ist, können wir nicht viel sehen. Wir können eine Straße entlanggehen, wissen aber nicht, wo wir sind oder wem oder was wir uns nähern. Wenn wir jedoch eine Taschenlampe anknipsen, lässt sich die Straße deutlich erkennen, und wir wissen, wohin wir gehen. Und ebenso ist es, wenn im Geist Verwirrung herrscht: Wir wissen nicht wirklich, was wir tun. Wir arbeiten hart, verstehen aber nicht die Resultate dessen, was wir erschaffen und produzieren. Wenn wir aber große Weisheit entwickelt haben, wird alles klar sein. Diese Art von Weisheit ist im Verein mit großem Mitgefühl ganz entscheidend.

In der Form des Bodhisattva ist er ursprünglich rein, hat er die zehn Stufen vollkommen gemeistert, ist er vervollkommen im Körper des Allwissens.

Obleich Manjushri die Buddhaschaft erlangt hat, verweilt er in der jugendlichen Bodhisattva-Form. Seine inhärente Natur ist seit anfangsloser Zeit vollkommen rein. Er hat die zehn Bodhisattva-Bhumis (Stufen) vollkommen gemeistert.

Vor dir verbeuge ich mich, Manjushri, der du mit den Hundertzwölf Zeichen eines Buddha geschmückt bist, und bitte dich, die Finsternis meiner Unwissenheit zu vertreiben.

Obwohl wir uns in der Form von Manjushri manifestieren, verneigen wir uns vor ihm, weil wir seine Qualitäten noch nicht erlangt haben. Dies bildet das entschlossene Bestreben, sie alle zu verwirklichen.

Kurzer Lobpreis

*Du bist im Besitz des vollkommenen, jugendlichen Körpers,
mit der strahlend lodernden Flamme der Weisheit beseitigst du die Finsternis der Unwissenheit aller Wesen.*

Vor dir, Manjushri, werfe ich mich nieder und preise dich.

Dass Manjushri in einem jugendlichen Körper erscheint, bedeutet, wie oben beschrieben, dass er die zehnte Bhumi erlangt hat, danach kommt die Buddhaschaft. Diese große Weisheit erzeugt in Verbindung mit Mitgefühl eine so große Flamme, dass sie den Dschungel der Verblendung und Verwirrung verzehren kann, welche so tief in der Unwissenheit verwurzelt sind. Vor einem so großen Wesen muss man sich niederwerfen und es preisen.

Mantra-Rezitation

Auf einer Sonnenscheibe im Herzen befindet sich die Silbe MUM, die von einer Mantra-Kette umgeben ist. Dieses golden strahlende Mantra dreht sich rechts herum, wobei es Licht aussendet, das die Segensenergie aller Buddhas der zehn Richtungen und der drei Zeiten einsammelt, die dann mit dem MUM verschmelzen.

Dieser Abschnitt beschreibt, wie Sie Ihren Geist während der Mantra-Rezitation fokussieren.

Wir selbst sind Manjushri, in unserem Herzzentrum befindet sich eine Sonnenscheibe, auf der die goldene oder orangefarbene Silbe MUM steht. Das Mantra OM WA GI SCHWA RI MUM dreht sich im Uhrzeigersinn und strahlt goldenes Licht aus, das allen Buddhas in allen zehn Richtungen Opfergaben darbringt. Deren unendliche Weisheit und grenzenloses Mitgefühl tauchen in Form von Licht auf und lösen sich in uns auf. Indem wir den Segen und die Energien aller Buddhas erhalten, werden die Verschleierungen unseres Körpers, unserer Rede und unseres Geistes vollkommen gereinigt, und wir meditieren, dass wir alle ihre hervorragenden Qualitäten in der Natur des Manjushri verwirklicht haben.

Wieder strahlt Licht aus, durch das die äußere Welt in das herrliche reine Land des Manjushri verwandelt wird. Die Hindernisse der Wesen, die sich in der Welt befinden, werden gereinigt und wie ich selbst in die Gottheit Manjushri verwandelt.

Nachdem wir allen Segen erhalten haben und gereinigt sind, wenden wir unsere Aufmerksamkeit mit großem, machtvолlem Mitgefühl den fühlenden Wesen in Samsara zu. Wieder strahlt goldenes Licht vom Herzmantra aus und erreicht alle sechs Daseinsbereiche: den Bereich der Hölle, der Hungergeister, der Tiere, der Menschen, der Halbgötter und der Götter. Als Erstes verwandelt sich das *äußere Universum* oder die Umwelt in das herrliche reine Land des Manjushri. Dann reinigt das Licht ganz und gar die Verdunkelungen und Verschleierungen der fühlenden Wesen in allen sechs Bereichen, ihr Leiden und die Ursachen des Leidens werden ausgelöscht. Wir meditieren, dass jedes Wesen Manjushri wird und wir alle gemeinsam das Mantra rezitieren.

Selbst Wesen mit ungebändigem Geist transformieren sich in Manjushri und werden schön. Entwickeln Sie ganz besonders Mitgefühl für diese Wesen, denn sie leiden zutiefst. Dies ist eine Bodhicitta-Praxis, die man „Alle fühlenden Wesen gleichsetzen“ nennt.

Alle rezitieren gemeinsam das Mantra. Dann kehrt das Licht in die Keimsilbe zurück.

Alle Wesen rezitieren das Mantra, den Klang der Weisheit. Das Licht, das die äußere Umwelt und die darin befindlichen fühlenden Wesen gereinigt hat, kehrt zur Keimsilbe in Ihrem Herzen zurück und löst sich in Ihnen auf.

OM WA GI SCHWA RI MUM

So wird, frei von den sechs Fehlern, das Mantra so oft wie möglich rezitiert. Man sollte mindestens sechshunderttausend Rezitationen ansammeln.

Übersetzt lautet das Mantra: „OM, Herr der Rede, MUM.“ Natürlich hat es eine weitaus tiefere Bedeutung, als es die wörtliche Übersetzung hergibt. WA GI bedeutet „Weisheitsrede“. Um diese Weisheitsrede zu erlangen, muss man erst all die mentalen Verschleierungen reinigen. Ist der Geist gereinigt und sind all die hervorragenden Qualitäten verwirklicht worden, kann diesem Zustand nur durch die Weisheitsrede Ausdruck gegeben werden.

Die *sechs Fehler*, die es zu vermeiden gilt, sind:

- das Mantra zu schnell rezitieren
- das Mantra zu langsam rezitieren
- das Mantra zu laut rezitieren
- das Mantra zu leise rezitieren
- Silben auslassen
- eine unrichtige Aussprache.

Wenn Sie sich schläfrig fühlen, sollten Sie eine Melodie verwenden oder etwas lauter rezitieren. Wenn Ihr Geist aufgeregt ist, rezitieren Sie etwas stiller.

Manche Leute meinen vielleicht, man sollte sechshunderttausend Rezitationen in einer Sitzung absolvieren, aber so ist dies nicht gemeint. Es bedeutet, dass wir allmählich sechshunderttausend Mantras ansammeln. Dies lässt sich in einer Woche bewerkstelligen, wenn wir uns in ein Retreat begeben und pro Tag vier Sitzungen abhalten. Ein typischer Retreat-Stundenplan würde beispielsweise so aussehen: gegen vier Uhr morgens aufstehen, bis sieben Uhr rezitieren, dann Frühstückspause; von acht bis zwölf Uhr rezitieren, dann Mittagspause; am Nachmittag von von ein bis vier Uhr rezitieren, dann Teepause. Von fünf bis neun Uhr am Abend rezitieren und um zehn Uhr zu Bett gehen. Wenn es Ihnen nicht möglich ist, ein solches Praxis-Retreat durchzuführen, versuchen Sie morgens zu praktizieren. Wie auch immer, dies ist eine ausgezeichnete Gelegenheit, unser Karma und unsere Verschleierungen zu reinigen und den Weisheitsgeist zu mehren und zu stärken.

Auflösung

Die äußere Welt und die darin enthaltenen Wesen werden zu Licht und verschmelzen mit mir. Ich selbst verschmelze als Manjushri mit der Herzsilbe MUM, die von unten her schrittweise mit dem Punkt über der Silbe verschmilzt, der sich ebenfalls schrittweise auflöst. Ich meditiere in der Glückseligkeit der Nichtdualität von Subjekt und Objekt.

Visualisieren Sie zunächst, dass sich die *äußere Welt* in die fühlenden Wesen auflöst. Dann schmelzen die fühlenden Wesen in das Licht hinein, das sich in Ihnen auflöst. Meditieren Sie, dass Sie sich gleichzeitig vom Lotussitz nach oben hin und vom Kopf nach unten hin in das MUM bei Ihrem Herzen auflösen. Die Silbe MUM löst sich nach und nach von unten nach oben hin auf. Der *nada* ist der kleine Punkt oben an der Spitze. Er wird kleiner und kleiner und schmilzt allmählich in die Leerheit hinein. Entspannen Sie sich einfach und meditieren Sie in diesem Zustand, den man *Mahamudra* nennt.

Während des Verweilens in diesem reinen Zustand gibt es keinen Hass, keine Anhaftung, keinen Stolz, keine Eifersucht und keine Unwissenheit. Für diese Leid verursachenden Emotionen bleibt kein Raum. Und weil es weder ein Subjekt noch ein Objekt gibt, nennt man diesen Zustand „frei von Subjekt und Objekt“. Aufgrund seiner vollständigen Freiheit ist er auch als Glückseligkeit bekannt. Die Geistesplagen kehren dann zurück, wenn der Geist sich aus diesem Zustand herausbewegt. Verdrängen Sie diese konzeptuellen Gedanken nicht krampfhaft und unterdrücken Sie sie nicht. Meditieren Sie in diesem entspannten natürlichen Zustand, den man auch den ungeschaffenen Zustand nennt. Um so verweilen zu können, braucht man großes Können sowohl in der *Shamatha*- (ruhiges Verweilen oder geistige Ruhe) wie auch in der *Vipashyana*-Meditation (Besondere Einsicht oder Tiefe Einsicht durch intuitives Erkennen). Der richtige, ausbalancierte Zustand kann mühelos von selbst aufrechterhalten werden. Lassen Sie den Geist so weich und geschmeidig wie einen Wattebausch sein. Wenn Sie den Geist bedrängen, wird er hart und unlenkbar. Dies ist eine der wirkungsvollsten Reinigungs-Praktiken, die wir zum „Auswurzeln“ von Verblendungen ausüben können.

Diese Art der Vajrayana-Praxis spiegelt den Sterbeprozess wider und lehrt uns dadurch, wie man im erleuchteten Zustand wiedergeboren wird. Wir wurden empfangen, sind herangewachsen und haben diesen Körper aufgrund der aus früheren Leben herrührenden Ursachen. Die Ursachen, die wir jetzt erschaffen, etablieren die Muster für unsere künftigen Wiedergeburten. Wenn wir also im Aufrechterhalten der Meditation sehr befähigt werden, müssen wir, wenn wir sterben, unseren verblendeten Gewohnheiten nicht wieder zum Opfer fallen. Vielmehr können wir zielbewusst und frei von Verwirrung durch den Tod gehen. Das Mantra OM SCHUNJATA DSCHANA BADSRA SWABHAWA ATMA KO AHANG zu Beginn des Sahdana erinnert uns daran, dass alles aus der Leerheit hervorgeht und sich in die Leerheit auflöst. Mit anderen Worten, alles ist möglich. Lockern Sie die klammernde Haltung des Greifens nach einem Ich oder Selbst, und lassen Sie Ihr natürlich erleuchtetes Antlitz zum Vorschein kommen.

Diese Praxis wurde sehr geschickt entworfen. So können Sie viele Male am Tag sterben und wiedergeboren werden und dadurch die ursprüngliche Bewusstheit verwirklichen. Meditieren Sie also in der Glückseligkeit des Zustandes frei von Objekt und Subjekt so lange wie möglich.

Dann erscheine ich wieder in der körperlichen Form des Manjushri.

Wenn der Geist nicht in Ruhe verweilen kann oder die Meditationsphase vorbei ist, nehmen Sie wieder die Form des Manjushri an. Wenn Sie Zeit haben, nehmen Sie Manjushri zum Objekt und meditieren Sie eine Weile in diesem Zustand. Dies ist eine gute Methode, um den Geist durch die Shamatha-Praxis zur Ruhe zu bringen. Statt die Aufmerksamkeit auf den Atem gerichtet zu halten, werden Sie Manjushri und nehmen ihn als Ihr Meditationsobjekt. Wenn der Geist auf Wanderschaft geht, bringen Sie ihn zurück und bleiben einfach Manjushri. Sie nehmen die Natur von Manjushri an, die in Wahrheit von Ihnen untrennbar ist.

Widmung

Sprechen Sie Widmungsgebete, bevor Sie in die vier Arten von Handlungen eintreten.

Die vier Handlungen sind: Reisen, Gehen, Schlafen und Sitzen. Bevor Sie diese Handlungen aufnehmen, widmen Sie alles frische Heilsame, das Sie während der Sitzung angesammelt haben. Es ist sehr wichtig, es in diesem Moment zu widmen, bevor es dahinschwindet.

Möge die Finsternis der Unwissenheit in meinem Geist durch das Licht deiner Weisheit, o Mitfühlender, vertrieben werden.

Es folgen zunächst einige Widmungsgebete, die sich auf Manjushri beziehen. Die Manjushri-Praxis legt den Nachdruck auf Weisheit, aber auch Mitgefühl ist entscheidend. Es schafft die Verbindung zwischen den fühlenden Wesen und den Buddhas. Wenn die Buddhas und Bodhisattvas kein Mitgefühl hätten, was würde uns dann ihre große Weisheit nutzen? Aber weil sie so großes Mitgefühl haben, widmen sie sich ganz und gar dem Dienst an den fühlenden Wesen. Wir achten und respektieren die Bodhisattvas vor allem anderen für ihr großes Mitgefühl, für ihre Weisheit und ihr Geschick. Wegen ihres Mitgefühls setzen wir Vertrauen in sie. Mitgefühl macht uns zu einer ehrlichen und aufrichtigen Person. Mitgefühl bringt einen Menschen dazu, einem anderen zu helfen.

Es ist entscheidend, dass jeder von uns ein Gespür für Mitgefühl entwickelt. Dies bringt uns selbst Geistesfrieden. Wir sagen zwar, dass wir „Mitgefühl für andere entwickeln“ sollen, aber eigentlich profitieren wir als Erste davon. Dies ist nicht leicht. Wir müssen viele Erfahrungen und Prozesse durchlaufen. Aber wenn wir uns darum bemühen, wird Mitgefühl entstehen. Es ist das machtvollste Wunder, das wir entfalten können. In diesem Text ist Manjushris Weisheit der fundamentale Faktor, um die Verblendungen zu vertreiben, die allem Leiden als Wurzel zugrunde liegen. Aber verlieren Sie nicht aus den Augen, dass seine große Weisheit mit Mitgefühl ohne Subjekt und Objekt gepaart ist.

Bitte gewähre mir die Kraft des Lichts der Weisheit, damit ich zum vollständigen Verständnis aller Sutras und Kommentare gelange.

Alle Rede Buddhas kann als Sutra bezeichnet werden, und daher schließt hier der Begriff Sutra alle seine Belehrungen, auch des Tantra, mit ein. *Kommentare* meint in diesem Fall die Kommentare, die von Nagarjuna, Asanga und anderen großen Schülern des Buddha verfasst wurden. Wir beten hier um die Kraft, den Mut und die geistige Fähigkeit, alle diese Lehren vollständig zu verstehen und zu verwirklichen.

Wann immer ich dich zu sehen wünsche oder meine Fragen geklärt haben möchte, möge ich dich, o Herr Manjushri Ghoka, frei von Hindernissen sehen.

Manjushri Ghoka bedeutet „melodischer Manjushri“. Ihn *frei von Hindernissen* zu sehen meint nicht unbedingt, dass Sie Manjushri von Angesicht zu Angesicht sehen müssen. Natürlich gibt es viele Geschichten von Leuten, die ihn gesehen haben. Zumindest aber müssen wir Manjushris Weisheitssegens erhalten. Wenn wir Manjushris Weisheit wahrnehmen, haben wir die Gelegenheit, alle Verdunkelungen, Verschleierungen und Hindernisse zu klären, was das Gleiche ist, als wenn wir Manjushri sehen. Mit diesem Segen entwickeln wir die direkte gültige Erkenntnis, die uns die wahre Natur aller Phänomene durchdringen lässt.

Du, Manjushri, hast zum Nutzen aller Wesen große Taten in den zehn Richtungen des grenzenlosen Raumes vollbracht. Mögen ich und andere dir gleich ähnliche Taten vollbringen.

Von anfangsloser Zeit bis jetzt hat Manjushri zahllose Taten zum Nutzen unendlich vieler fühlender Wesen vollbracht. Mögen ich und alle fühlenden Wesen mit dem gleichen Bodhicitta Taten vollbringen, so dass wir handeln können wie Manjushri.

*Kostbares Streben nach Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen –
möge es entstehen, wo es noch nicht entstanden ist,
möge es nicht abnehmen, wo es schon entstanden ist,
möge es immer weiter anwachsen.*

Dies ist ein an das *Bodhicitta* gerichtetes Gebet *des überaus kostbaren und unübertroffenen Erleuchtungsgeistes*. Wenn Sie eine Mala in der Hand hielten und jeden Gedanken wie ein Mantra zählten, ergäbe dies am Tag zahllose Gedanken. Inmitten all dieser Gedanken erhebt sich ein besonders kostbarer: „Ich möchte die Buddhaschaft erlangen, um allen fühlenden Wesen von Nutzen sein zu können.“ Dieser eine Gedanke ist der allerkostbarste und unübertroffene, weil er uns in den Zustand frei von Leiden führen wird. Möge dieser eine Gedanke inmitten all der zahllosen Gedanken der grenzenlos vielen fühlenden Wesen im Geist entstehen. Mögen jene, die diesen Gedanken hatten, ihn nicht vergessen, sondern ihn immer stärker und stärker wachsen lassen, bis sie ihn ganz

und gar vervollkommnet haben. Dies ist die Schnellstraße zur Buddhaschaft. Mögen sie sie besser kennenlernen und mögen sie diesen Weg erfolgreich praktizieren.

*Durch den Segen der Buddhas, welche die drei Körper erlangt haben,
durch den Segen der unwandelbaren Wahrheit des Dharmakaya
und durch den Segen der Versammlung des untrennbaren Sangha
möge mein Gebet gemäß dieser Widmung Wirklichkeit werden.*

Buddha hat drei Kayas oder Formen. Diese sind:

- Dharmakaya, die letztliche, ursprüngliche reine Weisheitsnatur
- Sambhogakaya, der himmlische Formkörper, der nur von den großen Bodhisattvas wahrgenommen werden kann, die die hohen Ebenen spiritueller Erfahrung erlangt haben
- Nirmanakaya, der Ausstrahlungskörper, der von gewöhnlichen Wesen zu bestimmten Zeiten und an bestimmten Orten gesehen wird.

Obwohl es aus der Sicht des Buddha keine Trennung zwischen diesen drei Körpern gibt, nehmen bestimmte Individuen sie gemäß ihren Fähigkeiten unterschiedlich wahr. Der Dharma ist von unwandelbarer Natur, diese ihm inhärente Wahrheit hat große Macht. Der Segen der unteilbaren Gemeinschaft des Sangha entsteht aus dem unteilbaren Vertrauen in den Buddha, den Dharma und den Sangha und aus der unteilbaren Hingabe an diese. Die angestrebte Frucht ist die vollständige Erleuchtung zum Wohle aller fühlenden Wesen. So zu beten bewirkt großen Segen.

*Mögen durch die Tugend, so rein wie der weiße Schnee der Berge,
die Lehren des Ratna Shri in den zehn Richtungen gedeihen und die Unwissenheit aller
fühlenden Wesen vertreiben,
damit sie schließlich die Vollkommenheit der Weisheit des Buddha erlangen.*

Bitte sprechen Sie diese und andere Wunsch- und Widmungsgebete.

3

Die Meditation des Vajrapani



Einleitung

Dieser die Dämonen unterwerfende Herr des Geheimen, ein Bodhisattva, der Bodhisattva, ist auf äußerer Ebene Buddha Shakyamuni, auf innerer Ebene Vajrapani und auf geheimer Ebene Vajradhara. Er ist der Halter des Schatzes der geheimen Lehren der Buddhas der drei Zeiten. Er ist die Verkörperung aller tantrischen Gottheiten, die sich in vielen verschiedenen Formen manifestieren, um die fühlenden Wesen zu schulen. Chakrasamvara ist die Körper-Emanation, Mahamaya die Rede-Emanation und Hevajra die Geist-Emanation. Guhyasamaja ist die Qualitäten-Emanation und Kalachara die Aktivitäten-Emanation. Daher ist diese Gottheit die Verkörperung aller Gottheiten. In den tantrischen Texten heißt es: „Wer meinen Körper sieht, wird die Buddhaschaft erlangen, wer meine Rede hört, wird auch in Samsara Freude erlangen, wer meinen Geist verwirklicht, wird jedes fühlende Wesen zur Erleuchtung bringen. Wer die Ermächtigung dieser Gottheit erhält und sie zu seiner regelmäßigen Yidam-Praxis nimmt, dem werden keine bösen Geister oder Wesenheiten Widerstand entgegensetzen und der wird schließlich die Untrennbarkeit des Vajra-Geistes aller Buddhas erlangen.“

Die Manifestationen der Buddhas sind grenzenlos. Da die Vielfalt und Menge der fühlenden Wesen kein Ende hat, manifestieren sich die Buddhas in zahllosen Formen, um ihnen allen von Nutzen zu sein. Buddhas können dies, weil sie grenzenloses Mitgefühl und grenzenlose Weisheit erlangt haben. So wie die Weite des Raumes endlos ist und alle Wesen umfasst, so erreichen die Manifestationen der unvorstellbaren Weisheit und des unfassbaren Mitgefühls der Buddhas alle Wesen. Diese unzähligen Manifestationen finden wir oft in den drei großen Manifestationen wiedergegeben:

- Chenresig, die Manifestation, die Mitgefühl zeigt
- Manjushri, der Weisheit zeigt
- Vajrapani, der Bodhisattva, der Energie und Macht – die Aktivitäten eines Buddha – demonstriert.

Obwohl jeder von ihnen eine bestimmte Qualität hervorhebt, verkörpern alle diese Qualitäten gleichermaßen.

Auch Vajrapani reagiert gemäß den Bedürfnissen der fühlenden Wesen mit verschiedenen Emanationsformen. Diese sind „friedfertig“, „halb zornvoll“ oder „zornvoll“. Sie sind mit verschiedenen Attributen und einer unterschiedlichen Anzahl von Köpfen und Armen ausgestattet. Die hier praktizierte Form von Vajrapani nennt man „den die Dämonen unterwerfenden Herrn des Geheimen“. Die grundlegende Natur Vajrapanis ist, unabhängig von seiner Form, wie auch bei Chenresig oder Manjushri, Weisheit und Mitgefühl, frei von jeglicher Verblendung, von allen Befleckungen und störenden Gedanken.

Während jeder von ihnen eine besondere Qualität herausstellt, verkörpern sie alle die vollständigen Qualitäten des Buddha. So verbinden Meditationspraktiken des Chenresig die Qualitäten von Mitgefühl, Weisheit und Macht. Manjushris Weisheit beinhaltet Mitgefühl und Aktivitäten. Bei dieser Meditationspraxis des Vajrapani geht es im Wesentlichen um Kraft oder Energie, aber sie beinhaltet auch Weisheit und Mitgefühl. Viele Vajrayana-Methoden werden indirekt durch Symbole oder Metaphern gelehrt. Daher lassen sich dieser Punkt oder andere subtilere Bedeutungsebenen leicht missverstehen. Zur Vervollkommnung und Kanalisierung unserer angeborenen inneren Weisheit und unseres Mitgefühls ist die authentische Anleitung durch einen qualifizierten Lama unerlässlich. Damit können wir voller Vertrauen und Zuversicht den Mut entwickeln, um die wahre Natur von Samsara und Nirvana zu erkennen und zu erfahren.

Titel

Die sehr kurz gefasste tägliche Praxis des die Dämonen unterwerfenden Herrn des Geheimen

Es gibt zwei Arten von Dämonen, die wir unterwerfen müssen – eine außerhalb von uns selbst und eine andere in unserem Innern. Die äußeren Dämonen manifestieren sich jedoch aus dem Innern heraus. Wenn es im Innern keine Dämonen gäbe, könnte es auch im Außen keine Dämonen geben. Was verursacht eine Geburt als Dämon? Dämonen sind äußere Manifestationen eines von Negativität, Wut, Hass, Stolz und Eifersucht erfüllten Geistes.

Ursache und Resultat sind die Grundlage für alles. Was für Ursachen auch immer geschaffen wurden, ihre Resultate werden ganz gewiss eintreffen. Wenn Sie ein Feuer verursachen, wird das Ergebnis ganz bestimmt Hitze sein. Wenn Sie Eis erzeugen, wird Kälte die Folge sein. Das heißt, wir können unsere Taten nicht ignorieren. Wir müssen entweder die Erfahrung ihrer Ergebnisse machen oder negative Ursachen durch Meditationspraxis bereinigen. Deshalb brauchen wir die Weisheit, um uns für positive Ursachen zu entscheiden, die dann positive Resultate nach sich ziehen. Aus diesem Grund konzentrieren sich große Bodhisattvas nicht auf kleine Dinge wie zeitweiligen inneren Frieden und vergängliches Glück. Sie arbeiten vielmehr daran, die vollständige Erleuchtung zu erlangen. Dies hängt alles von der Qualität des Geistes ab. Wer einen großen, einen weiten Geist hat, wer gut verstehen kann, der arbeitet auf lange Sicht, um die Erleuchtung zu erlangen. Wer eine sehr beschränkte Sicht hat, wer nur für ein paar vergnügliche Tage arbeitet, der wird ein sehr beschränktes Resultat erzielen.

Für Menschen, die sich auf den spirituellen Pfad begeben haben, ist das Leiden die Ursache für ihr Streben nach Erleuchtung. Ohne Leiden hätten wir keinen Anreiz, auf die Erleuchtung hinzuarbeiten. Der Blick auf das so unbehagliche Leiden lehrt uns, auf andere Weise zu arbeiten. Leiden bringt uns zum spirituellen Weg und drängt uns – vorausgesetzt, wir nutzen es richtig –, die Erleuchtung zu erlangen. Andernfalls wird es uns

nur noch mehr Leiden bringen, weil wir, um ihm zu entfliehen, noch mehr negative Ursachen schaffen werden. Es ist unabdingbar, dass wir zur Unterwerfung der äußeren Dämonen die Verblendungen im Innern unter Kontrolle bringen.

Prolog

NAMO GURU VAJRAPANIYE!

Ein *Vajra*, oder *Dorje* im Tibetischen, ist unzerstörbar und symbolisiert unbefleckte Weisheit. *Pani* bezeichnet jemanden, der Halter von etwas ist oder etwas besitzt. So bedeutet der Name Vajrapani also „Einer, der Weisheit besitzt“.

Namo Guru Vajrapaniye bedeutet „Ehre dem Meister Vajrapani“. Dies lässt sich auf zweierlei Art interpretieren. Wir können Vajrapani Ehre erweisen und ihn als unseren Meister ansehen, oder wir können unserem spirituellen Meister Ehre erweisen, der von Vajrapani untrennbar ist.

Jeder Yogi, der die Entstehungsphase und Mantra-Rezitation der sehr kurzen täglichen Praxis des „die Dämonen unterwerfenden Herrn des Geheimen“ auszuüben wünscht, sollte zuerst Zuflucht nehmen, Bodhicitta entwickeln und über die Vier Unermesslichen meditieren.

Wie bereits erwähnt, ist es sehr wichtig, die richtige Geisteshaltung einzunehmen. Wir arbeiten auf die Buddhaschaft hin, um all die Probleme Samsaras zu lösen, und nicht nur, um irgendein kleines Leiden zu beheben. Wenn wir in dieser Weise praktizieren, lassen sich vorübergehende Probleme leicht lösen.

Normalerweise haben wir nicht die gesamte Ursache unserer Probleme im Blick. Wir sehen nur die Schwierigkeit, die sich direkt vor unserer Nase befindet, und bekämpfen sie. Wir sehen nicht das tiefgreifende Leiden. Wir werden hier gelehrt, dass wir die gesamte Sphäre des Leidens erkennen müssen. Um uns und alle anderen fühlenden Wesen daraus zu befreien, nehmen wir Zuflucht und praktizieren die Vier Unermesslichen.

Kommentar zum Sadhana

Zufluchtnahme und das Entwickeln von Bodhicitta

Zum Buddha, zum Dharma und zur höchsten Versammlung des Sangha nehme ich bis zur Erleuchtung Zuflucht. Möge ich durch das Verdienst der Freigebigkeit und anderer Handlungen Buddhaschaft zum Wohle der Wesen erlangen.

Hier gehen wir die Verpflichtung ein, die Lehren Buddhas zu studieren und zu praktizieren, bis wir die Erleuchtung erlangen. Der wichtigste Teil beim Dharma-Studium oder Praktizieren von Meditation besteht darin, dass wir als Erstes die Geisteshaltung kultivieren, die dem Wohle aller fühlenden Wesen dienlich sein wird. Damit sind nicht nur menschliche Wesen, sondern *alle* mit Bewusstsein ausgestatteten Wesen gemeint, alle, die nach Frieden und Glück streben. Jedes Wesen wünscht sich Frieden und Glück, kein Wesen möchte leiden. Da wir die Mahayana- und Vajrayana-Lehren des Buddha studieren, ist es äußerst wichtig, dass wir den großen Geist von Liebe, Mitgefühl und Bodhicitta in uns entwickeln, hegen und pflegen. Diese Gedanken werden nicht nur anderen zugute kommen, sondern uns selbst zu Angehörigen der Familie der Mahayana- und Vajrayana-Praktizierenden machen.

Kontemplation der Vier Unermesslichen

*Mögen alle fühlenden Wesen, deren Anzahl der Grenzenlosigkeit des Himmels gleicht
und die meine Mütter gewesen sind,
Glück und die Ursache des Glücks besitzen.
Mögen sie vom Leid und der Ursache des Leids getrennt sein.
Mögen sie von dem Glück, in dem kein Leid existiert, nicht getrennt sein.
Mögen sie in dem Gleichmut verweilen, der unvoreingenommen und frei ist von Anhaftung und Ablehnung.*

Die erste Zeile ist die Praxis der Liebe, in der zweiten geht es um die Praxis des Mitgefühls. Die dritte Zeile ist die Praxis der Mitfreude, wenn andere im inneren Frieden und Glück sind. Dies ist eine sehr leichte, doch überaus gehaltvolle Praxis. Statt auf den Erfolg anderer eifersüchtig oder neidisch zu sein, freuen Sie sich und sind selbst glücklich. Das bringt Ihnen Geistesfrieden. Als Viertes haben wir die Praxis des Gleichmuts. Gleichmut bedeutet nicht Gleichgültigkeit, heißt nicht, zwischen Gut und Böse nicht zu unterscheiden. Es bedeutet, danach zu streben, dass wir alle fühlenden Wesen so sehen wie die Person, die uns am Nächsten steht. Normalerweise empfinden wir Anhaftung an unsere Freunde und Verwandten und Feindseligkeit gegenüber unsere Feinden oder Leuten, die wir nicht mögen. Um sich von diesem Fehler zu befreien, vergegenwärtigen Sie sich das Gefühl, das Sie haben, wenn Sie eine Ihnen nahestehende Person leiden sehen. Sie wollen ihr so gerne helfen. Genau diese Einstellung sollten Sie gegenüber allen fühlenden Wesen haben, sogar gegenüber Ihren Feinden.

Zu Buddhas Lebzeiten begab es sich, dass sein Cousin Devadatta eifersüchtig auf ihn war und ihn töten wollte, indem er ihn mit einem Felsbrocken zu zerschmettern suchte. Der Brocken streifte Buddhas Füße, die zu bluten begannen. Viele Ärzte kamen, um die Blutung zu stoppen, aber keiner hatte Erfolg. Mahakashyapa, einer der großen Schüler Buddhas, sagte: „Wenn der Buddha wirklich diese große Geisteshaltung des Gleichmuts gegenüber allen fühlenden Wesen hat, dann muss er Devadatta und seinen eigenen Vater

als gleichwertig ansehen. Wenn dies wahr ist, dann möge die Blutung aufhören.“ Und in dem Augenblick, da diese Worte gesprochen waren, hörte die Blutung auf, weil sie der Wahrheit Ausdruck gegeben hatten.

Kontemplation der Leerheit

*OM SWABHAWA SCHUDDHA SARWA DHARMA SWABHAWA SCHUDDHO
AHANG*

Die Eigennatur aller Phänomene ist rein. Verweile in diesem Zustand.

Reinige auf diese Weise die Verwirrung des Greifens nach der Dualität von Samsara und Nirvana, und meditiere die ursprüngliche Reinheit der alles durchdringenden Leerheit.

Alle Phänomene sind von Natur aus rein, wir müssen diese Natur nur erkennen. Unser üblicher Bewusstseinszustand zeichnet sich durch Verwirrung aus, und wir nehmen die Phänomene nicht so wahr, wie sie ihrer Natur nach existieren. Wir müssen also als Erstes die wahre Natur der Phänomene verstehen und diesen Bewusstseinszustand dann aufrechterhalten, um sie zu erkennen.

Wenn wir mit Kindern an den Strand gehen, bauen sie dort gern eine Sandburg. Und wenn dann eine Welle die Burg zunichte macht, verstört sie das sehr, weil ihnen ihre kleine Burg sehr wichtig war. Wir Erwachsenen sehen dies hingegen als unbedeutende kindliche Spielerei an. Bauen wir uns aber ein eigenes Haus, um darin zu wohnen, dann ist es uns sehr wichtig. Wenn es durch irgendetwas zerstört würde, würde uns dies äußerst stark bekümmern. Für hoch entwickelte Wesen sind wir wie Kinder, die sich über banale Dinge aufregen. Je nach spiritueller Reife des Geistes befassen wir uns mit sehr unterschiedlichen „Spielen“.

Diese Vajrayana-Belehrungen sind eine geschickte Methode, um die Natur der Soheit zu erkennen. Intellektuell lässt sich dies vielleicht problemlos begreifen. Doch wenn wir es nicht praktizieren, wird uns unser Wissen im Angesicht von schwierigen Situationen nicht helfen. Im Moment scheinen das Leiden und die Konflikte so real zu sein, aber wenn wir diese Praxis beharrlich üben, werden diese Dinge nicht mehr so fest gefügt und unumstößlich erscheinen. Daran kann man ermessen, welchen Unterschied die Praxis ausmacht. Bevor wir aber die Leerheit auf der Erfahrungsebene erkannt haben, können wir sie uns wie die unermesslich offene Weite des Raumes vorstellen.

Visualisierung

Aus dem Zustand der Leerheit erscheint ein Ring aus Vajra-Feuer-Bergen, in dessen Mitte sich die Silbe PAM befindet, die sich in einen Lotussitz verwandelt. Darauf steht die Silbe RAM, die zu einer Sonnenscheibe wird. Auf ihr befindet sich mein eigenes Bewusstsein in Form der klaren, dunkelblauen Silbe HUNG. Sie strahlt Licht aus, die alle füh-

lenden Wesen reinigt. Das Licht kehrt zurück und wird vom HUNG aufgenommen, das sich dann umwandelt in den Herrn des Geheimen, der alle Dämonen und bösen Geister unterwirft.

Dies ist die Visualisierung davon, wie Vajrapani Form annimmt. Wir visualisieren dies nicht vor uns. Hier werden wir selbst Vajrapani, was uns hilft, die Verwirklichung zu erlangen. An diesem Punkt der Praxis werden wir als „Samaya-Wesen“ bezeichnet.

Aus der Leerheit manifestiert sich *ein Ring aus Vajra-Feuerbergen*. Dies ist eine gewaltige Einfriedung aus lodernden Bergen, so als stünde das ganze Universum in Flammen. *Vajra-Feuer* bedeutet Weisheitsfeuer, das alle Verblendung und alles negative Karma verzehrt, und es ist eine Art von Schutz. Sie selbst werden *die klare, dunkelblaue Silbe HUNG*. *Der Herr des Geheimen, der alle Dämonen und bösen Geister unterwirft*, ist



Vajrapani. Er besitzt die großartige Fähigkeit, negative Bedingungen, etwa böse Geister, zu überwinden, indem er sie in positive Bedingungen umwandelt. Diese Fähigkeit ist auch Bestandteil unserer eigenen erleuchteten Natur. Wenn wir unsere Neurosen, Befleckungen und Geistesplagen vollkommen überwinden und durch Liebe, Mitgefühl und Bodhicitta ersetzen, werden sich alle bösen Geister und negativen Kräfte im Außen ganz natürlich in positive Bedingungen umwandeln.

Ich bin von schwarzer Farbe, habe ein Gesicht und zwei Arme. Meine rechte Hand hebt einen fünfspitzigen goldenen Vajra in die Höhe. Meine linke Hand bildet bei meinem Herzen die Mudra der Unterwerfung und hält ein Vajra-Lasso. Mein rechtes Bein ist gebeugt, mein linkes Bein ist gestreckt. Ich zeige die neun zornvollen Gesten. Mein flammenfarbenes Haar lodert in die Höhe. Ich trage eine Tiara aus fünf vertrockneten Schädeln und eine Girlande aus fünfzig frisch abgeschlagenen Köpfen.

Der *fünfspitzige goldene Vajra* in der rechten Hand symbolisiert unzerstörbare Weisheit. Es gibt drei *zornvolle Gesten* oder Äußerungen ausgehend vom Geist, drei ausgehend von der Rede und drei ausgehend vom Körper, was insgesamt neun ergibt. Die drei Charakteristika des Geistes sind grenzenloses Mitgefühl, Friedfertigkeit und erhabene Größe. Die drei Charakteristika der Gebärde (Rede) werden mit „zornvoll“, „drohend“ und „lachend“ umschrieben. Die drei körperlichen Charakteristika sind „anmutig“, „heroisch“ und „Furcht erregend“.

Vajrapanis flammenfarbenes Haar symbolisiert das Verbrennen aller Hindernisse und aller Unwissenheit. Die Tiara aus fünf vertrockneten Schädeln symbolisiert die fünf Weisheiten, und die Girlande aus fünf frisch abgeschlagenen Köpfen weist darauf hin, dass die fünfzig Geistesfaktoren in Weisheit umgewandelt worden sind. *Frisch abgeschlagen* bedeutet, dass die eigentliche Natur unserer Geistesplagen und Leid verursachenden Emotionen die ursprüngliche Weisheit ist. Diese lässt sich von ihnen getrennt nicht fin-

den. Dieser spezielle Punkt der Unterweisung ermöglicht uns die Entwicklung des scharfen, klaren, analytischen Einsichtsvermögens, das gültige Erkenntnis direkt wahrnimmt.

Vajrapani muss nicht unbedingt in dieser Furcht erregenden Form in Erscheinung treten. Auch in unserer friedvollen Gestalt besitzen wir alle seine Qualitäten.

Ich bin mit acht Nagas geschmückt.

Damit wird gezeigt, dass es nichts gibt, was er nicht unterwerfen kann. Ein Naga ist eine Art mächtiger Wassergeist, der oft in Gestalt einer Schlange erscheint. Manchmal sehen wir auch Abbildungen von Mischwesen, der obere Teil des Körpers ist der eines Menschen, der untere der eines Fisches – diese Meerjungfrauen sind ebenfalls Nagas. Das Reich der Nagas ist der Ozean, und sie sollen über großen Reichtum verfügen, der aus normalen Juwelen und wunscherfüllenden Juwelen besteht. Es gibt viele Geschichten darüber, wie in alten Zeiten große Bodhisattva-Händler den Nagas Belehrungen gaben und diese ihnen im Gegenzug diese besonderen Juwelen darbrachten. Nagas halten sich auch in besonderen Bäumen, Flüssen und Bächen auf. Wenn man sie in diesen Bäumen oder Flüssen stört, so heißt es, werden sie ungehalten und fügen den Betroffenen Schaden zu. Diese Vajrapani-Praxis kann solche Nagas unterwerfen.

Nagarjuna soll sich viele Jahre lang im Reich der Nagas aufgehalten haben. *Arjuna* bedeutet „Weiser“, er ist demnach als der Weise der Nagas bekannt. Er gab dem Naga-König viele Belehrungen, und aus Dankbarkeit halfen ihm die Nagas, viele Stupas und Klöster zu errichten. Auch Kyobpa Jigten Sumgön gab den Naga-Königen Belehrungen.

Die *acht Nagas*, die Vajrapanis Hals, Kopf, Schultern und Hüfte schmücken, sind die acht Könige der Nagas. Sie symbolisieren seine Meisterschaft über die acht Bewusstseinsarten, der „Hauptfabrik“ von Samsara:

- Sehbewusstsein
- Hörbewusstsein
- Geruchsbewusstsein
- Geschmacksbewusstsein
- Körperbewusstsein
- geistiges Bewusstsein
- verblendeter Geist
- das allem zugrunde liegende Bewusstsein.

Durch die Anwendung von Weisheit und Mitgefühl werden sie in ursprüngliche Weisheit umgewandelt.

Ich trage einen Rock aus Tigerfell. Ich bin eingehüllt in hell lodernendes Weisheitsfeuer.

Vajrapanis Tigerfellrock symbolisiert Furchtlosigkeit. Wenn wir erst einmal den Berg unseres sich selbst verherrlichenden Egos zerstört und all seine Eindrücke gereinigt haben, gibt es nichts mehr zu fürchten.

An der Stirn befindet sich die weiße Silbe OM, an der Kehle die rote Silbe AH und am Herzen die blaue Silbe HUNG. Von ihnen strahlt Licht aus und lädt alle Weisheitswesen in der Form von Vajrapani ein, die durch das Mantra DZA HUNG BAM HO untrennbar mit mir verschmelzen. Licht strahlt aus vom HUNG bei meinem Herzen und lädt die fünf Ermächtigungs-Buddhas ein, vor mir im Raum zu erscheinen.

Das weiße OM an Vajrapanis Stirn symbolisiert den Weisheitskörper, das rote AH an der Kehle die Weisheitsrede und das blaue HUNG am Herzen den Weisheitsgeist. Von diesen drei Silben strahlt Licht in alle Richtungen aus, um unzählige Weisheitswesen und die Abisheka-Buddhas einzuladen, im Raum vor und über uns zu erscheinen. Wenn wir das Mantra DZA HUNG BAM HO rezitieren, kommen Hunderte und Tausende von erleuchteten Wesen in Form von Vajrapani herbei und lösen sich in uns auf. Meditieren Sie in diesem Moment, dass alle Ihre Verdunkelungen und Verschleierungen beseitigt worden sind und Sie die Weisheit all der Buddhas und Bodhisattvas erhalten haben.



Darbringung der Opfergaben an die Abisheka-Buddhas

*OM BADSRA PUSCHPAM PRATITSA SWAHA
OM BADSRA DHUPAM PRATITSA SWAHA
OM BADSRA ALOKE PRATITSA SWAHA
OM BADSRA GANDHE PRATITSA SWAHA
OM BADRSA NEWIDJAM PRATITSA SWAHA*

Diese fünf Opfergaben werden den fünf Abisheka-Buddhas dargebracht. BADSRA bedeutet „unzerstörbar“. PUSCHPAM ist die Darbringung von Blumen, DHUPAM jene von Räucherwerk, ALOKAM die von Licht, GANDHE jene von Duftwasser und NEWIDJAM jene von Speisen. Jede Opfergabe wird in spektakulär großartiger Form und in unerschöpflicher Menge visualisiert. Meditieren Sie, dass alle fünf Ermächtigungs-Buddhas diese Opfergabe annehmen. Diese fünf Buddhas sind:

- weißer Vairocana
- blauer Akshobhya
- gelber Ratnasambhava
- roter Amitabha
- grüner Amogasiddhi.

Ermächtigung

Erbitten Sie dann die Ermächtigung:

OM SARWA TAT'AGATA ABHIKHINTSATU MAM

Die Ermächtigungs-Buddhas halten mit Weisheitsnektar gefüllte Vasen, mit denen sie die Ermächtigung erteilen, wobei das folgende Mantra rezitiert wird: OM SARWA TAT'AGATA ABHISCHEKATA SAMAJA SCHRIJE HUNG. Dadurch werden mein Körper, meine Rede und mein Geist vollständig gereinigt und mit Weisheitsnektar gefüllt, der überfließt und in der Form von Akshobhya den Scheitel meines Kopfes schmückt. Dann lösen sich alle Ermächtigungs-Buddhas in mir auf.

OM SARWA TAT'AGATA ABHIKHINTSATU MAM bedeutet: „Bitte gewährt die Ermächtigung, die all meine Unwissenheit von Körper, Rede und Geist vertreibt.“ Die fünf Buddhas halten mit Weisheitsnektar gefüllte Vasen und antworten mit OM SARWA TAT'AGATA ABHISCHEKATA SAMAJA SCHRIJE HUNG. Sie sollten visualisieren, dass Sie, wenn sie Nektar über Ihrem Körper ausgießen, von allen Ihren physischen, verbalen und mentalen Verdunkelungen und Verschleierungen vollständig gereinigt werden. Ihr Körper füllt sich mit Weisheitsnektar und Sie werden zur Verkörperung all der erleuchteten Wesen, wobei sich Akshobhya auf Ihrem Scheitel befindet. Wenn Sie dies beendet haben, werden Sie ein Buddha in Gestalt des Vajrapani. Es ist wichtig zu meditieren, dass Ihr Körper ein regenbogengleicher Weisheitskörper ist, kein fester Körper aus Fleisch und Blut.

Meditieren Sie in diesem Zustand, solange Sie können. Diese Form der Meditation gibt es bei den Sutra-Praxismethoden nicht. Dies ist eindeutig eine Vajrayana-Praxis, eine geschickte Methode, mit deren Hilfe wir uns in den erleuchteten Zustand versetzen.

Darbringung von Opfern an sich selbst als Vajrapani

OM BADSRA ARGHAM PRATITSA SWAHA
OM BADSRA PADJAM PRATITSA SWAHA
OM BADSRA PUSCHPAM PRATITSA SWAHA
OM BADSRA DHUPAM PRATITSA SWAHA
OM BADSRA ALOKE PRATITSA SWAHA
OM BADSRA GANDHE PRATITSA SWAHA
OM BADSRA NEWIDJAM PRATITSA SWAHA
OM BADSRA SHAPTA PRATITSA SWAHA

Diese sieben Opfergaben werden als so unendlich wie die Weite des Raumes visualisiert, als unerschöpflich und so vollkommen, wie immer es gefällt. Sie werden Ihnen selbst als

Vajrapani dargebracht, und Sie nehmen sie an. Dies ist der Transformationsaspekt der Vajrayana-Meditation. Sie haben sich aus dem gewöhnlichen Zustand heraus als erleuchtetes Wesen hervorgebracht.

Lobpreis

*Vereinigte Kraft und Energie aller Buddhas,
höchster Halter des Schatzes der geheimen Lehren,
Bezwinger aller Maras und hindernisbereitender Wesen ohne Ausnahme,
ich preise und ehre Vajrapani.*

Vajrapani wird der *höchste Halter des Schatzes der geheimen Lehren* genannt, weil er derjenige ist, der alle von Buddha an vielen Orten gelehrt Tantra-Lehren zusammengestellt hat. Wenn Sie den Übermittlungslinien der Tantra-Lehren nachgehen, werden Sie feststellen, dass die meisten dieser Aufzählungen bei Buddha beginnen, dem dann an zweiter Stelle Vajrapani folgt. Dieser ist der *Bezwinger aller Maras und hindernisbereitender Wesen ohne Ausnahme*, weil es keine Maras oder Hindernisse gibt, die Vajrapani nicht bezwingen oder befrieden kann.

Meditiere in dieser Erzeugungsstufe so lange wie möglich den Körper der Gottheit als eine Illusion (die Untrennbarkeit von Form und Leerheit – die Natur der Weisheit).

Illusion bedeutet hier nichts Negatives oder Unnützes. Vielmehr bezieht sich dieser Begriff auf die nichtstoffliche Beschaffenheit dieser Form, die so durchscheinend ist wie ein Regenbogen. Vajrapanis Körper ist sichtbar, aber so wie eine Luftspiegelung oder ein Traum, man kann ihn nicht berühren.

Wenn wir durch diese Meditationspraktiken zu einem Verständnis dieses Illusionsbegriffs gelangen, hilft uns dies auch im Alltagsleben. Illusion bedeutet, dass sich alles verändert. Im Sommer ist der Winter nur eine Illusion. Im Winter wird der Sommer zu einer Illusion. Wir sind an diesen ganzen Wechsel – Winter, Sommer, Frühling, Herbst – so sehr gewöhnt, dass wir bei dessen Eintreten gar nicht überrascht sind. Wären wir nicht daran gewöhnt, würden wir sehr in Aufregung geraten. Wenn Sie erkennen, dass alle Phänomene so geartet sind, dass sie keine statischen Wesen oder Dinge sind, dann hilft es Ihnen, einen friedlichen und ruhigen Geist zu bewahren. Ohne dieses Verständnis lässt sich ein echter Geistesfrieden nur schwer aufrechterhalten. Halten Sie die untrennbare Natur von Erscheinung und Leerheit mit klarem und entspanntem Geist aufrecht. Dies ist eine sehr wichtige Methode, um mit Hilfe der Form einer Gottheit Shamatha-Meditation zu praktizieren.

Während Sie diese Art von Meditation üben, sollte der Geist sehr entspannt und nicht im Geringsten angespannt sein. Wenn Sie nicht gut visualisieren können, versuchen Sie nichts zu erzwingen und verkrampfen Sie sich nicht. Entspannen Sie Körper

und Geist, vergegenwärtigen Sie sich dann das Bild von Vajrapani, so dass während des Meditierens Ihr ganzer Körper in diese Wesensnatur eingebunden ist.

Wenn du dessen müde wirst, unternimm die Anstrengung, das Mantra zu rezitieren.

Meditieren Sie in diesem Zustand, so lange Sie können. Wenn der Geist geschäftig wird, fangen Sie an, das Mantra zu rezitieren.

Mantra-Rezitation

In meinem Herzen befindet sich ein HUNG, welches von dem Mantra HUNG BADSRA P'AT umgeben ist. Die Mantra-Silben sind von schwarzer Farbe, drehen sich im Uhrzeigersinn und strahlen Licht aus, das allen Buddhas und Bodhisattvas Opfergaben darbringt. Ihre Weisheit, ihr Mitgefühl, ihre Energie und ihre Kraft kehren in Form von Licht zu mir zurück und verschmelzen mit mir.

Diese Visualisierung sollten Sie durchführen, während Sie das Mantra rezitieren. Die Silbe HUNG bei Ihrem Herzen ist vom Mantra HUNG BADSRA P'AT umgeben.

Vom Mantra strahlt Licht aus und wird zur Darbringung von Opfergaben an alle Buddhas und Bodhisattvas in den zehn Richtungen. In Antwort darauf kehren die Weisheit, das Mitgefühl, die Energie und die Kraft der Buddhas in Form von Licht zu Ihnen zurück und verschmelzen mit Ihnen. Meditieren Sie in diesem Moment, dass Sie von allen Ihren mentalen, physischen und verbalen Befleckungen und Krankheiten gereinigt werden. Sie empfangen alle Segnungen und alle Qualitäten aller Buddhas.

Wieder strahlt Licht zu allen fühlenden Wesen aus und reinigt alle Phänomene. Die Leiden, Verdunkelungen und Krankheiten aller fühlenden Wesen in den sechs Daseinsbereichen werden vollständig gereinigt, und die Wesen werden in den Zustand des Herrn des Geheimen versetzt. Auf diese Weise werden alle heilsamen Handlungen vollendet. Dann kehrt das Licht zurück und verschmilzt mit der Keimsilbe und dem Mantra. (Rezitiere in dieser Weise das Mantra so oft wie möglich.)

Wenn das Licht wieder vom Mantra ausstrahlt, transformiert sich das ganze Universum in das „Changlochen“ genannte reine Land Vajrapanis oder in das reine Land Dewachen (Skt. *sukhavati*). Die Befleckungen, Verdunkelungen, mentalen Störungen und das negative Karma aller fühlenden Wesen werden vollkommen gereinigt. Dann werden sie zu Vajrapani. Nun haben Sie alle fühlenden Wesen, einschließlich Ihrer selbst, in den erleuchteten Zustand versetzt. Dies ist möglich, weil alle fühlenden Wesen bereits alle Qualitäten von Vajrapani besitzen. Tatsächlich ist es so, dass die Buddha-Natur, Tathagatagarbha, eines jeden fühlenden Wesens alle Qualitäten aller Buddhas in sich enthält. Da gibt es nichts,

was zu entfernen oder ihnen hinzuzufügen wäre. Wir brauchen sie nur einfach ohne Verwirrtheit wahrzunehmen.

HUNG BADSRA P'AT

Dies ist die zornvollere Version von Vajrapanis Mantra, die vor allem für das Vertreiben von bösen Geistern und das Heilen von Krankheit gut ist. Dieses Mantra lässt sich sehr leicht rezitieren, tun Sie es deshalb so viele Male, wie Sie können. Das üblichere Mantra für Vajrapani ist OM VAJRAPANI HUNG.

Rezitiere zum Schluss mindestens dreimal das Hundert-Silben-Mantra, während du die Glocke läutest.

Wenn Sie die Sitzung beenden wollen, wiederholen Sie das Hundert-Silben-Mantra mindestens dreimal. Haben Sie nicht klar visualisiert, das Mantra falsch gesprochen oder während der Meditation einen Fehler gemacht, reinigen Sie dies durch das Rezitieren dieses Mantra:

*OM BADSRA SATWA SAMAJA
MANU PALAJA
BADSRA SATWA TENOPA
TISCHT'A DRIDHO ME BHAWA
SUTO K'JO ME BHAWA
SUPO K'JO ME BHAWA
ANU RAKTO ME BHAWA
SARWA SIDDHI MEM PRAJATS'A
SARWA KARMA SUTSA ME
TSITTAM SCHIRJA KURU HUNG
HAHA HAHA HO
BHAGAWAN SARWA TAT'AGATA
BADSRA MAME MUN TSA
BADSRI BHAWA
MAHA SAMAJA SATWA AH*

Auflösung

Die Weisheitswesen kehren in ihren natürlichen Zustand zurück. Die äußeren Phänomene lösen sich in die fühlenden Wesen auf, und diese lösen sich in mir auf. Ich löse mich in das HUNG in meinem Herzen auf. Dieses löst sich allmählich von unten beginnend in der alles durchdringenden Leerheit auf. Verweile in diesem natürlichen, ungeschaffenen Zustand so lange wie möglich.

Die Weisheitswesen, die vor der Ermächtigung eingeladen worden sind, kehren nun in ihren natürlichen Zustand zurück. Danach löst sich das äußere Universum – also das reine Land von Changlochen – in den fühlenden Wesen auf. Dann schmelzen alle Wesen ins Licht und lösen sich in Ihnen auf. Sie lösen sich im HUNG in Ihrem Herzzentrum auf, und das HUNG löst sich allmählich von unten her in der alles durchdringenden Leerheit auf. Ruhen Sie in diesem Leerheitszustand.

Wie zuvor ist auch hier ein entspannter und ausgeglichener Geist notwendig. Wenn irgendwelche konzeptuellen Gedanken aufkommen, weisen Sie sie weder zurück noch haften Sie an ihnen. Lassen Sie sie einfach ruhen und sich im natürlichen Zustand auflösen wie Luftbläschen, die im Wasser aufsteigen und sich auflösen. Gedanken kommen im Geist auf und lösen sich im Geist auf. Wenn Sie sie ablehnen oder ihnen anhaften, werden noch mehr Gedanken aufkommen. Entspannen Sie daher den Geist einfach in diesem Zustand frei von Dualität. Dies ist die Methode, den Geist in Ruhe verweilen zu lassen, und es ist eine sehr geschickte Methode für das Verstehen des eigenen Geistes.

Erscheine dann wieder als der Herr des Geheimen und rezitiere die Widmungsgebete.

Wenn Ihr Geist ruhelos wird oder Sie die Sitzung beenden müssen, erheben Sie aus der Leerheit wieder als Vajrapani, der untrennbaren Natur von Erscheinung und Leerheit. Besinnen Sie sich während des Tages immer wieder darauf, dass Sie in diesem Zustand verbleiben, indem Sie Ihre Weisheit und Ihr Mitgefühl aufrechterhalten. Sehen Sie weiterhin alle fühlenden Wesen im Zustand des Vajrapani.

Widmung

Möge ich durch das Heilsame dieser Praxis Vajrapanis große Verwirklichung erlangen, und möge ich alle fühlenden Wesen ohne Ausnahme auf diese Stufe führen.

Diese Art von Wunschgebet ist ein wichtiger Bestandteil dieser Praxis. Vergegenwärtigen Sie sich allen Verdienst, den Sie durch das Zufluchtnehmen, das Kultivieren von Bodhicitta, das Erstehen als Vajrapani, das Reinigen der fühlenden Wesen geschaffen haben, und verbinden Sie ihn mit den Tugenden aller fühlenden Wesen sowie jenen der Buddhas und Bodhisattvas. Bringen Sie all das zusammen und widmen Sie es mit dieser Rezipitation, indem Sie es in der Schatzkammer der Erleuchtung versiegeln. Wenn Sie möchten, können Sie auch andere Gebete sprechen.

Wenden Sie sich dann voller Vertrauen in sich selbst als Vajrapani den vier Handlungen zu.

Diese vier Handlungen sind:

- Essen
- Gehen
- Schlafen
- Tätigkeiten nachgehen.

Visualisieren Sie sich dabei weiterhin als Vajrapani.

4

Die Meditation
der Grünen Tara



Einleitung

Chenresig ist eine Ausstrahlung von Buddha Amitabhas Mitgefühl, und Tara ist eine Emanation seiner Weisheit. Chenresig kultivierte unerschütterlichen Mut, um allen fühlenden Wesen zu helfen, bis Samsara geleert war. Durch unzählige Zeitalter hindurch half er den fühlenden Wesen, indem er sie zum Zustand der Befreiung führte. Dennoch minderte sich die Gesamtzahl der fühlenden Wesen in Samsara nicht. Eines Tages war er erschöpft, und Tränen traten ihm in die Augen. Vom Leiden der fühlenden Wesen überwältigt, wurden aus den Tränen Tara und Bhrikuti. Tara sagte zu ihm: „Ich werde die beschützen, die das Leiden in Samsara fürchten. Mache dir keine Sorgen, ich werde sie beschützen.“ So arbeitet sie mit Chenresig zusammen, um den fühlenden Wesen zu helfen.

Buddha Vairocana verfasste die Einundzwanzig Verse des Lobpreises an Tara und lehrte viele Tara-Tantra-Belehrungen. Tara hat zahllose Manifestationen mit einer unterschiedlichen Anzahl von Gesichtern und Händen. Acharya Ashvagoshya sagte: „Abhängig von der Ebene der fühlenden Wesen manifestiert sich der Körper von Tara in vielen Formen, so etwa als Brahma, Vishnu, Shiva, in zornvollen Formen, in friedlichen Formen, als Uma Deva und so weiter, als Mamaki, Tara, Pantari, Buddha Lotsani und so weiter. Sie ist die Basis der Manifestationen aller weiblichen Gottheiten.“ In Indien manifestierte sie sich als Mayadevi, die Mutter von Buddha Shakyamuni, als Gelongma Palmo, Lady Mandarava und so weiter. In Tibet manifestierte sie sich als Dakini Yeshe Tsogyal, als Machig Labdron, Achi Chökyi Drolma und als viele der Äbtissinnen des Drikung-Terdrom-Nonnenklosters. Allein das mit tiefer Hingabe verbundene Hören ihres Namens befreit von den acht oder sechzehn Ängsten. Das Praktizieren ihrer Meditation und das Rezitieren ihres Mantra vertreibt alle Hindernisse. Man wird in Dewachen geboren, dem reinen Land von Buddha Amitabha.

Prolog

OM SWASTI! Die Verkörperung der Aktivitäten aller Siegreichen, die große Mutter der Buddhas der drei Zeiten, das höchste Objekt der Hoffnung für alle Wesen in diesen Zeiten des Niedergangs: Verehrung der Edlen – bitte gewähre die gewöhnlichen und außergewöhnlichen Errungenschaften.

Siegreicher ist ein Beinamen für einen Buddha, weil er den vollständigen Sieg über die Unwissenheit und Verblendung errungen hat. Tara verkörpert alle Aktivitäten aller Buddhas. *Die große Mutter der Buddhas* bezieht sich auf die Prajnaparamita-Unterweisungen sowie auf die weibliche Gottheit namens Prajnaparamita, die ein Aspekt

der Tara und die Verkörperung dieser Unterweisungen ist. Alle Bodhisattvas werden Buddhas, indem sie diese Lehren verwirklichen, von daher wird sie die Mutter der Buddhas genannt. *Die drei Zeiten* sind Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Samsara ist durchdrungen von Leiden, aber wenn wir auf Tara vertrauen, können wir von allen verschiedenen Arten von Leiden frei werden. Im relativen Zustand schützt Tara all die unterschiedlichen Arten und Charaktere fühlender Wesen, besonders die der Praktizierenden. Im absoluten Zustand werden wir durch die Verwirklichung von Taras Natur erleuchtet, die ursprüngliche Weisheit und vollkommenes Mitgefühl ist. Deshalb können wir uns ihr in *Verehrung* zu Füßen werfen oder, anders ausgedrückt, zu ihr Zuflucht nehmen und um die *gewöhnlichen und außergewöhnlichen Errungenschaften* (Skt. *siddhi*) bitten. Gewöhnliche Errungenschaften sind Wunderkräfte wie zum Beispiel das Levitieren- und das Fliegenkönnen, die Hellsichtigkeit und so weiter. Außergewöhnliche Errungenschaften sind die tatsächliche, direkte gültige Erkenntnis und das Erlangen der vollständigen Erleuchtung.

Führe an einem geeigneten Ort vor einer Darstellung der Tara alle Opferungen aus, die du darbringen kannst. Sitze mit entspanntem Geist an einem behaglichen Platz. Richte den Geist auf die Vier Gedanken, die den Geist verändern, aus, nimm Zuflucht, entwickle Bodhicitta und widme dich dem Gottheiten-Yoga.

Zur Ausführung dieser Praxis brauchen wir als Erstes einen *geeigneten Ort*, der ruhig, friedlich und heiter ist. Bauen Sie an einem solchen Ort einen Altar auf. Zur Unterstützung können Darstellungen von Tara und anderen Buddhas und Bodhisattvas hinzugenommen werden. Darstellungen können ein Abbild, eine Statue oder irgendeine andere präzise Form der Veranschaulichung sein. Platzieren Sie sie auf Ihrem Altar und bringen Sie alle Ihnen möglichen Opfergaben dar: Wasser, Blumen, Kerzen und Speisen – was auch immer. Sitzen Sie bequem, so dass Körper und Geist auf behagliche, entspannte Art präsent sein können.

Die *Vier Gedanken*, die den Geist verändern, sind:

- das kostbare Menschendasein
- die Vergänglichkeit aller bedingten Phänomene
- die leidvolle Natur von Samsara
- das unerbittliche karmische Kausalitätsprinzip.

Wenn wir über das kostbare Menschendasein nachdenken, bringt uns das dazu, diese so seltene und kostbare Gelegenheit nicht vergeuden zu wollen. Wenn wir über die Vergänglichkeit nachsinnen, lockert dies unsere Anhaftung an dieses Leben, weil wir seine flüchtige Natur begreifen. Das Nachdenken über das ganze Leiden in Samsara schenkt uns die Weisheit, nicht an einer Geburt irgendwo in Samsara zu haften, noch nicht einmal in den überaus angenehmen Götterbereichen, weil nicht in Samsara zu sein bedeutet,

frei von Leiden zu sein. Unsere irrigen Anschauungen werden korrigiert, wenn wir über Kausalität, Karma und Resultat nachdenken.

Jetsun Gampopa stellt am Anfang von *Der kostbare Schmuck der Befreiung* eine Frage: Da wir von anfangsloser Zeit bis jetzt geboren und immer wiedergeboren wurden, müssen wir in ein Menschendasein hineingeboren und an irgendeinem Punkt die Gelegenheit gehabt haben, einem spirituellen Meister zu begegnen und den Dharma zu studieren und zu praktizieren. Aber wir sind immer noch nicht frei von Samsara! Was ist schiefgelaufen? Gampopa beantwortet seine eigene Frage, indem er erklärt, dass wir nicht wussten, wie wir den Geist schulen sollen, um Erleuchtung zu erlangen. Manchmal hafteten wir an diesem Leben. Wenn wir an das nächste Leben dachten, dann im Kontext von Anhaftung – wir wünschten uns, als mächtiger König oder erfolgreicher Geschäftsmann geboren zu werden. Wir hafteten an den samsarischen Vergnügungen und konnten uns daher nicht aus Samsara befreien. Um es also mit unserer Befreiung von Samsara ernst zu meinen, müssen wir diese vier Gedanken, die den Geist verändern, kontemplieren und echte Entsagung entwickeln.

Kyobpa Jigten Sumgön sagte, dass die Kontemplation dieser vorbereitenden Gedanken sehr viel wichtiger ist als die eigentliche Praxis. Wenn wir keine wirklich starke Motivation besitzen, uns von Samsara zu befreien, wenn wir nicht auf das Erlangen der Erleuchtung konzentriert sind, können wir keine großen Fortschritte machen. Selbst wenn wir Mahamudra praktizierten, wäre es immer noch Bestandteil von Samsara. Wenn wir das höchste Yoga-Tantra praktizierten, würde uns dies immer noch in Samsara belassen, weil wir nicht die richtige Motivation der Entsagung hätten. Deshalb ist es unverzichtbar, dass wir den Geist zunächst auf die Vier Gedanken, die den Geist verändern, ausrichten.

Kommentar zum Sadhana

Zufluchtnahme

Zur Versammlung der Bhagawati-Gottheiten, der Verkörperung der Drei Juwelle, nehme ich (und nehmen alle) Zuflucht, bis die Erleuchtung erreicht ist.

Nachdem wir begriffen haben, dass wir uns aus Samsara befreien müssen, nehmen wir Zuflucht und erzeugen Bodhicitta, den Erleuchtungsgeist. *Bhagawati* bedeutet „Gesegnete“. Die *Versammlung der Bhagawati-Gottheiten* bezieht sich hier auf Tara und ihr Gefolge. Die *Drei Juwelle* sind Buddha, Dharma und Sangha. Tara verkörpert sie:

- Taras Weisheitskörper ist der Sangha.
- Taras Weisheitsrede ist der Dharma.
- Taras Weisheitsgeist ist der Buddha.

Das Entwickeln von Bodhicitta

Mit der Absicht, alle fühlenden Wesen vor den Ängsten des Samsara zu beschützen, entwickle ich die zwei Arten von Bodhicitta.

Wohin wir uns auch begeben, Samsara ist ein Ort der Angst. Ein Bettler auf der Straße hat Angst davor, dass andere ihm Leid zufügen. Geschäftsleute fürchten die Konkurrenz. Und selbst wenn wir auf dem Land leben, haben wir Angst. Wenn wir im Haus sitzen, ist da Angst. Wenn wir auf der Landstraße fahren, ist da Angst. Löwen und Rehe – alle wild lebenden Tiere – haben Angst. Das ist die alles durchdringende Natur des Leidens. Der einzige Weg, frei davon zu werden, besteht darin, dass wir die *zwei Arten von Bodhicitta*, jene des Strebens und jene der Ausführung, entwickeln und pflegen. Wenn wir nicht auf die richtige Weise Bodhicitta kultivieren, werden unsere Praxisübungen nicht zu Ursachen für die Erleuchtung werden. Es ist so wie bei einer Reise. Wenn wir an einen bestimmten Ort reisen wollen, müssen wir erst den Gedanken haben, dass wir uns dorthin begeben wollen. Gegründet auf diese Motivation machen wir uns dann daran, zu packen, ein Ticket zu kaufen und andere Vorbereitungen zu treffen, um uns schließlich tatsächlich auf den Weg zu machen. Wenn wir aber nicht als Erstes den Gedanken gehabt hätten, dass wir an dieses Ziel gelangen wollen, wäre gar nichts passiert. Das ist die Rolle, die hier auch das Kultivieren von Bodhicitta spielt – das Festsetzen der essenziellen Bestrebung, zum Wohle aller fühlenden Wesen die Erleuchtung zu erlangen. Um dieses Ziel tatsächlich zu erreichen, widmen wir uns dem Bodhicitta der Ausführung – wir studieren und praktizieren den Dharma, indem wir Unheilsames vermeiden, heilsame Qualitäten und Eigenschaften entwickeln und die Sechs Paramitas zur Vervollkommnung bringen.

Kontemplation der Leerheit

OM SCHUNJATA DSCHNANA BADSRA SWABHAWA ATMA KO AHANG
Alle Phänomene des Ergreifens und Festhaltens werden zur Leerheit.

Diese Rezitation und Meditation stellen die Leerheit als die Grundlage aller Erscheinungen her. SCHUNJATA ist Leerheit. DSCHNANA ist ursprüngliche Weisheit. Diese Leerheit ist nicht „bloße“ Leerheit, sondern sie ist natürliches Gewahrsein, ursprüngliche Weisheit. Diese natürliche Leerheit ist unzerstörbar – BADSRA (*vajra*). Mit anderen Worten, es gibt keine Täuschung, wenn wir die wahre Natur unseres Geistes, ursprüngliche Bewusstheit, enthüllen. All die Geistesplagen und Leid verursachenden Emotionen wie Unwissenheit, Begehren, Hass und so weiter sind an diesem Ort, in diesem Zustand, keine Agierenden. Deshalb ist er nicht bloße Leerheit, vielmehr ist er voller Weisheit, Wissen und Aktivität. SVABHAVA bedeutet „Wie es ist“, ungeschaffen und ungekünstelt. ATMA KO AHANG bedeutet „Ich bin in diesem natürlichen Zustand“. Wenn wir

die Leerheit noch nicht verwirklicht haben, können wir uns zumindest vorstellen, dass wir uns in die Weite des Raumes auflösen. Alles, wonach wir greifen oder woran wir festhalten, schwindet und löst sich auf. Sitzen Sie ein paar Augenblicke und entspannen Sie den Geist in diesem Zustand.

Visualisierung

Aus dieser Leerheit manifestiert sich ein riesiges Schutz-Mandala. Im Zentrum befinden sich ein Lotus und eine Mondscheibe. Darauf steht ein grünes TAM, die Natur des eigenen Geistes. Licht strahlt aus und reinigt die Verschleierungen aller fühlenden Wesen. Anschließend bringt es allen Buddhas Opfergaben dar und kehrt zurück.

Sobald wir uns mit der Leerheit wohlfühlen, kann sich daraus die Visualisierung manifestieren. Das riesige Schutz-Mandala bezieht sich auf die Schutzvorrichtungen, die den reinen Bereich von Taras Mandala umgeben: eine Vajra-Barriere, ein Vajra-Netz und Weisheitsfeuer. Im Zentrum des Mandala-Palastes befinden sich ein Lotus und darauf eine flache Mondscheibe. Auf ihr steht in grüner Farbe die Silbe TAM. Diese Silbe ist die Essenz oder der Samenkern der Grünen Tara. Aus diesem grünen TAM strahlt Licht in alle Richtungen aus und durchdringt die sechs Daseinsbereiche von Samsara. Durch die Berührung mit diesem Licht werden alle Verschleierungen aller fühlenden Wesen vollständig gereinigt und sie werden frei von Täuschung. Anschließend wird das Licht zur Opfergabe, die allen Buddhas in allen zehn Richtungen dargebracht wird. Dann kehrt das Licht zum TAM zurück und verschmilzt mit ihm.



Ich werde zu Tara, mit einem Gesicht und zwei Armen in der Mudra des Gebens und eine Utpala-Blume haltend. Meine zwei Beine nehmen die halbe Lotushaltung ein, ich bin von anmutiger, jugendlicher Gestalt und von blaugrüner Farbe, trage seidene Gewänder und Juwelenschmuck. Ich erscheine Licht ausstrahlend in der Sambobhogakaya-Form.

In diesem Augenblick transformiert sich das TAM in Tara. Tara bedeutet „die Befreierin“, sie, die alle fühlenden Wesen von der Täuschung des Samsara befreit. Ihr eines Gesicht symbolisiert den letztendlichen Dharmakaya. Ihre zwei Arme symbolisieren die zwei Wahrheiten, die letztendliche und die relative. Die Mudra des Gebens symbolisiert, dass sie aufgrund ihres großen Mitgefühls allen fühlenden Wesen furchtlos gibt. Die Utpala-Blume zeigt, dass sie die Verkörperung der Weisheit ist. Ihre beiden Beine, die die halbe Lotusposition einnehmen, bedeuten, dass sie sich im nichtverweilenden Zustand befindet, weder in Samsara noch in Nirvana. In ihrer anmutigen, jugendlichen Gestalt ist sie die Verkörperung von Mut und nie alternder, großer Weisheit. Grün symbolisiert ganz allgemein erleuchtete Aktivität, und Blaugrün symbolisiert eine höhere Ebene von Aktivi-

tät. *Seidene Gewänder* und *Juwelenschmuck* zieren ihren Ober- und Unterkörper. Die fünfzackige Krone auf ihrem Haupt verweist darauf, dass sie die fünf Weisheiten oder die fünf Buddhas verkörpert. Ohringe, Halsketten, Schulterspangen, Armreife und Fußkettchen symbolisieren, dass sie die Sechs Paramitas vervollkommen hat. Ihre Weisheit und ihr Mitgefühl strahlen auf alle fühlenden Wesen aus. Die Sambhogakaya-Form bedeutet, dass sie die herausragenden Qualitäten eines Buddha vollständig besitzt.

All diese Schmuckstücke und anderen Attribute sind Metaphern. Wenn Sie Tara werden, dann meditieren Sie über die Bedeutung dessen, was erreicht werden soll: die Sechs Paramitas, die fünf Weisheiten, der nichtverweilende Zustand und so weiter. Sinn und Zweck unserer Dharma-Praxis bestehen darin, dass wir lernen, diese Qualitäten selbst zu verkörpern.

Haben Sie dies gut visualisiert, dann fragen Sie sich: „Wohin ist mein normaler Körper gekommen? Ist er beiseite gedrängt und an einen anderen Ort verbracht worden? Woher kam der Körper der Grünen Tara?“ Dies zeigt, wie ungeheuer geschickt die Vajrayana-Methoden sind. Wir haben die Möglichkeit, uns an Ort und Stelle und ohne diesen Körper zu verlassen in der Form des erleuchteten Zustands zu manifestieren. Um dies erfolgreich bewerkstelligen zu können, brauchen wir eine Menge Vorbereitung und tiefes Verständnis. Wenn wir gut vorbereitet sind, können wir in diesem Augenblick mitten in Samsara den letztendlichen Zustand der Erleuchtung erlangen. Einige große Praktizierende kamen auf diese Art zur Erleuchtung.

Wenn wir einen gewöhnlichen Körper haben, existieren da Wut, Hass und Anhaftung. Wir werden krank, wir altern, wir sterben. Dieser Körper ist die Basis für all unser Leiden. Doch werden wir Taras Yidam-Gottheitkörper, so werden stattdessen unsere Weisheit, unser Mitgefühl und unsere herausragenden Qualitäten zur Basis der Freiheit.

Von den drei Silben an den drei Stellen geht Licht in alle Richtungen aus. Es bringt die Weisheit, das Mitgefühl und die Aktivitäten aller Buddhas herbei, die in mich eingehen und mit mir verschmelzen. Ich werde die Verkörperung der Sugatas der drei Zeiten.

Die *drei Silben* sind ein weißes OM an der Stirn, ein rotes AH an der Kehle und ein blaues HUNG am Herzen. Aus ihnen strahlt Licht aus und erreicht alle Buddhas in den zehn Richtungen. Alle haben sie die Form der Grünen Tara. Wenn das Licht zurückkehrt, lösen sich alle wie ein Regenschauer in Ihnen auf und werden untrennbar von Ihnen. Meditieren Sie, dass Sie von allen Verschleierungen von Körper, Rede und Geist vollkommen gereinigt sind und die Weisheit, die Segnungen und die mitfühlenden Aktivitäten aller Buddhas erhalten haben. *Sugata* bedeutet „Gut-Gegangener“ und ist ein Synonym für einen Buddha. Sie sind also zur Natur aller Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft geworden.

Darbringung von Opfergaben an sich selbst als Tara

OM ARJA TARE SAPARI WARA ARGHAM PRATITSA SWAHA
OM ARJA TARE SAPARI WARA PADJAM PRATITSA SWAHA
OM ARJA TARE SAPARI WARA PUSCHPAM PRATITSA SWAHA
OM ARJA TARE SAPARI WARA DHUPAM PRATITSA SWAHA
OM ARJA TARE SAPARI WARA ALOKAM PRATITSA SWAHA
OM ARJA TARE SAPARI WARA GHANDHE PRATITSA SWAHA
OM ARJA TARE SAPARI WARA NEWIDJAM PRATITSA SWAHA
OM ARJA TARE SAPARI WARA SCHAPTA PRATITSA SWAHA

In dieser Natur verbleibend bringen Sie diese Opfergaben sich selbst dar. Dies ist kein Akt der Anhaftung, sondern vielmehr ein glückverheißendes Darbringen von Opfergaben. Auf diese Weise kann die ganze Welt als Opfergabe genutzt werden, um großes Verdienst und große Weisheit anzusammeln und den fühlenden Wesen großen Nutzen zukommen zu lassen. Die Opfergaben manifestieren sich in der Weite des Raumes: Ozeane von Wasser, unendlich viele Blumen, ein von Räucherwerk erfüllter Himmel, das Licht von Sonnen und Monden, um die Dunkelheit zu vertreiben, ein ganzer Berg an Speisen und himmlische Musik, die die ganze Weite des Raumes erfüllt. Die Opfergaben haben dem Verständnis nach die untrennbare Natur von Erscheinung und Leerheit und werden so allen erleuchteten Wesen dargebracht, damit wir Verdienst und Weisheit ansammeln.

- ARGHAM ist die Opfergabe von Wasser für das Gesicht oder den Mund. Diese Opfergabe signalisiert Glückverheißendes oder alle positiven Ursachen und Bedingungen, die positive Resultate herbeiführen.
- Setzen Sie für die zweite Opfergabe anstelle von ARGHAM nun PADJAM ein. Dies ist Wasser für die Füße. Die symbolische Bedeutung ist Reinigung. Durch das Reinigen der Füße der erleuchteten Wesen reinigen wir alle unser eigenes negatives Karma und unsere Verschleierungen. Indem wir die Opfergabe der Reinigung der Füße der erleuchteten Wesen darbringen, reinigen wir also im Grunde die „Füße“ unseres eigenen Geistes.
- Dann kommt PUSCHPAM, die Opfergabe einer Blume für den Kopf. Sie signalisiert die Praxis der Großzügigkeit und öffnet das Herz. Eine Blume ist etwas sehr Schönes, also will man sie natürlich behalten. Wenn Sie sie aber anderen darbringen, entsteht ein ganz bestimmtes Gefühl in Geist und Gemüt. Stellen Sie diese Verbindung her, bringen Sie die Opfergabe dar und praktizieren Sie das Freisein von Geiz. Milarepa sagte, dass es keine spezielle Freigebigkeits-Praxis gäbe außer der, von Geiz und kleinlicher Sparsamkeit frei zu sein.

- DHUPAM ist die Opfergabe von Räucherwerk für die Nase. Dies steht für moralisches und ethisches Verhalten und heilsame Disziplin. Da der Rauch von Räucherwerk die Umgebung durchzieht und durchdringt, reinigt er alle Gerüche. Ganz ähnlich reinigt moralisches und ethisches Verhalten und Handeln ausnahmslos alle Verschleierungen und Verdunkelungen und durchdringt sie mit dem Duft von reiner Ethik und Moral.
- ALOKAM ist die Opfergabe des Lichtes an die Augen, was Geduld symbolisiert. Wenn kein Wind weht, leuchtet die Kerzenflamme klar, still und friedlich. Ebenso ist der Geist klar, still und friedlich, wenn nicht Wut oder andere Leid verursachenden Emotionen aufgerührt sind.
- GHANDHE ist das Darbringen von wohlriechenden Düften für den Körper, was für Beharrlichkeit oder freudiges Bemühen steht. Wenn Ihr Körper Wohlgeruch ausströmt, gibt Ihnen dies das Gefühl von Freude und innerem Frieden, das Empfinden, dass Ihr Körper über gute Qualitäten verfügt. Ebenso verkörpern Sie die guten Qualitäten der Buddhas und Bodhisattvas, wenn Sie klug und weise handeln, und das ist eine große Freude.
- NEWIDJAM ist das Darbringen köstlicher Speisen für den Mund. Dies symbolisiert Samadhi oder meditative Konzentration, den auf das Heilsame ausgerichteten, eingerichteten Geist. Wir nehmen Nahrung zu uns, um diesen Körper zu erhalten. Ebenso erhält Meditation den Geist. Meditation ist die wahre Nahrung des Geistes.
- SCHAPTA ist die Opfergabe von Musik für die Ohren. Der Klang ist von befristeter, vorübergehender Natur und ohne Substanz, daher dient er der Symbolisierung des unsagbaren Weisheitsgewahrseins. Das Weisheitsgewahrsein schärft den Geist, so dass er alle Phänomene als keine eigenständige Wirklichkeit besitzend, als die Einheit von Leerheit und Erscheinung erkennen kann.

Lobpreis

*Die Könige der Götter und Halbgötter
huldigen deinen Lotusfüßen.
Du befreist von allen ungünstigen Bedingungen.
Ich preise und verbeuge mich vor der Mutter Tara.*

Selbst die samsarischen Götter, mächtige Wesen wie Brahma und Indra, huldigen Tara und nehmen Zuflucht zu ihr. Und natürlich tun dies auch Bewohner der Höllenbereiche, Hungergeister und Tiere. Taras Aktivitäten befreien die fühlenden Wesen von un-

günstigen Bedingungen und Samsara selbst. Deshalb preisen wir sie und werfen uns vor ihr nieder.

Mantra-Rezitation

Im Herzen befindet sich eine Mondscheibe, darauf steht die Silbe TAM von grüner Farbe, umgeben vom Mantra-Kranz. Licht strahlt aus zu allen Buddhas und bringt den Segen zurück, der sich in mir auflöst und die Untrennbarkeit von Erscheinung und Leerheit offenbart, die Natur der grenzenlosen Qualitäten aller Buddhas. Wieder strahlt grenzenloses Licht vom Mantra aus und transformiert alle äußeren Phänomene in Dewachen und alle Wesen in Taras Körper. Alle rezitieren das geheime Mantra.

Das grüne Licht strahlt in alle zehn Richtungen aus. Es erreicht die Buddhas, und ihr Licht der Weisheit, des Mitgefühls und der Reinigung kehrt zu Ihnen zurück. Es löst sich in Ihnen auf und durchdringt Ihren ganzen Körper und Geist. Alle karmischen Verdunkelungen, Leid verursachenden Emotionen und subtilen Verschleierungen werden vollständig gereinigt und zur untrennbaren Natur aller Buddhas. Auch wenn die Natur der fühlenden Wesen Tara ist, wird diese von erworbenen Befleckungen und tief eingewurzelten negativen Tendenzen dominiert, und sie leiden unablässig. Entwickeln Sie, diese Wahrheit erkennend, von Weisheit gestütztes, großes Mitgefühl und streben Sie danach, von diesem Leiden frei zu sein. Nachdem Sie vollkommen gereinigt sind, strahlt das Licht von Ihrem Herzen aus und erreicht alle Wesen in den sechs Daseinsbereichen des Universums. Die Außenwelt wandelt sich in Dewachen um, den reinen Bereich des Buddha Amitabha. Alle Wesen werden zu Taras Körper und rezitieren gemeinsam das geheime Mantra.

OM TARE TUTTARE TURE SWAHA

Wiederholen Sie das Mantra so oft wie möglich.

Das Mantra kreist im Uhrzeigersinn um das TAM bei Ihrem Herzen. In OM sind OM, AH und HUNG enthalten, die auf den Körper, die Rede und den Geist aller Buddhas verweisen. TARE bedeutet „Tara, die befreit“. TUTTARE ist die Tara, die von großen Ängsten befreit. TURE ist das Freisein von allen Krankheiten und Leiden. SWAHA bedeutet „Möge es vollendet werden“. Dieses Mantra ist eine Methode, um sich selbst und alle fühlenden Wesen zu reinigen. Es befreit von allen ungünstigen Bedingungen und stellt die perfekten Bedingungen her. Rezitieren Sie dieses Mantra so oft wie möglich. Wenn Sie Zeit haben, können Sie Schritt für Schritt die sechs Daseinsbereiche reinigen: zunächst den Bereich der Höllen, dann den der Hungergeister, darauf jenen der Tiere, den der Menschen, jenen der Halbgötter und den der Götter. Dann befinden sich alle in der Form von Tara und rezitieren gemeinsam das Mantra.

Das Darbringen von Opfergaben

Nachdem Sie sich selbst gereinigt und alle fühlenden Wesen in den Zustand von Tara versetzt haben, können Sie die Praxis abschließen. Bringen Sie zunächst sich selbst und allen Taras Opfergaben dar – jedem fühlenden Wesen auf der Welt. Rezitation und Bedeutungen sind die gleichen wie zuvor.

*OM ARJA TARE SAPARI WARA ARGHAM PRATITSA SWAHA
OM ARJA TARE SAPARI WARA PADJAM PRATITSA SWAHA
OM ARJA TARE SAPARI WARA PUSCHPAM PRATITSA SWAHA
OM ARJA TARE SAPARI WARA DHUPAM PRATITSA SWAHA
OM ARJA TARE SAPARI WARA ALOKAM PRATITSA SWAHA
OM ARJA TARE SAPARI WARA GHANDHE PRATITSA SWAHA
OM ARJA TARE SAPARI WARA NEWIDJAM PRATITSA SWAHA
OM ARJA TARE SAPARI WARA SCHAPTA PRATITSA SWAHA*

Lobpreis

*Die Könige der Götter und Halbgötter
huldigen deinen Lotusfüßen.
Du befreist von allen ungünstigen Bedingungen.
Ich preise und verbeuge mich vor der Mutter Tara.*

Auch diese Lobpreisung ist dieselbe wie zuvor.

Auflösung

*Alle äußeren und inneren Phänomene lösen sich in Licht auf und verschmelzen mit mir.
Ich werde zum ungeschaffenen Dharmadhatu, frei von Objekten, dem letztendlichen,
klaren Licht, dem Dharmakaya, der großen Glückseligkeit. Der gewöhnliche Geist und
alle Manifestationen sind Mahamudra.*

Die äußere Welt, der reine Bereich von Dewachen, löst sich in den fühlenden Wesen auf. Alle fühlenden Wesen in der Form von Tara schmelzen ins Licht, und dieses Licht löst sich – als Tara – in Ihnen auf. Sie lösen sich schrittweise vom Lotussitz nach oben hin und vom Scheitel abwärts in die Silbe TAM beim Herzen auf. Das TAM löst sich von unten nach oben in die alles durchdringende Leerheit auf, in den Zustand frei von Subjekt und Objekt, in dem nichts projiziert wird.

Dies nennt man auch den ungeschaffenen Zustand. Es ist nicht so, dass wir die Phänomene ungeschaffen machen oder Bezugspunkte entfernen. Vielmehr erkennen wir die alles durchdringende Natur, wie sie ist. Alles, was wir sehen, ist aus der Leerheit hervor-

gebracht. Der ungeschaffene Zustand frei von Objekten ist der Dharmadhatu, die alles durchdringende Verweilart der Phänomene, die Natur der Leerheit. Es ist das letztendliche klare Licht. Das heißt, es gibt keine Verdunkelungen oder Verschleierungen, keine Hindernisse, es ist alles durchdringende Klarheit. Dharmakaya ist der mit allen herausragenden Qualitäten versehene Zustand, der frei ist von allen Täuschungen, Ängsten und negativen Gedanken. Dies ist für sich genommen große Glückseligkeit. Alles befindet sich im Zustand von Mahamudra, dem „gewöhnlichen“, von konzeptuellem Denken unberührten Geist.

So verweilt der Geist in seinem natürlichen Zustand.

All die großen Begriffe sind hier impliziert: frei von Objekten, ungeschaffen, Dharmadhatu, letztendliches klares Licht, Dharmakaya, große Glückseligkeit, Mahamudra und gewöhnlicher Geist. Wenn wir auf diese Weise meditieren, ist der Geist frei von allen Täuschungen, Erwartungen und Fabrikationen. So ruht er in der Vereinigung von strahlendem Glanz und Leerheit.

Samsara ist anstrengend. Durch zahllose Leben hindurch sind wir unseren Wünschen und Begierden nachgejagt. Diese Jagd geht Leben um Leben endlos weiter. Sie können es an Ihrem eigenen Leben sehen. Wir machen Pläne, erreichen eine Sache nach der anderen, bleiben aber unbefriedigt und sind erschöpft. Dieser erschöpfte Geist kann in diesem Zustand ruhen. Das ist echter Urlaub!

Könnten Sie derart gut praktizieren, dann wäre dies so, als durchtrennten Sie die Wurzeln eines Baumes. Wenn Sie einen Baum fällen wollen, aber nur die Äste absägen, werden sie wieder nachwachsen. Wenn Sie aber die Wurzeln des Baumes durchtrennen, werden alle Äste von allein vertrocknen. Ganz ähnlich werden alle unsere konzeptuellen Gedanken austrocknen, wenn wir wissen, wie man diese Meditationspraxis einsetzt, um die Wurzel der Täuschung zu kappen. Dann gibt es keinen Platz für das Gedeihen von Unwissenheit, Wut, Hass, Anhaftung, Stolz, Eifersucht und so weiter.

Widmungsgebet

Durch dieses Tugendhafte und alles, was ich in Samsara und Nirvana angesammelt habe, und durch die angeborene Natur mögen alle fühlenden Mutterwesen, zahllos wie der unendliche Raum, frei von Ablehnung und Anhaftung, den Zustand der großen Weisheit, der frei ist von den fünf Giften, erreichen. Mögen sie ohne Hindernisse den Körper der Edlen Tara vollenden.

Kehren Sie, um die Sitzung zum Abschluss zu bringen, zu Taras Form zurück und rezitieren Sie Widmungsgebete. Wir widmen das Heilsame, das jedes fühlende Wesen in den sechs Daseinsbereichen in der Vergangenheit angesammelt hat, in der Gegenwart ansammelt oder in der Zukunft erzeugen wird, sowie das der Buddhas, Bodhisattvas, Arhats

und Pratyekabuddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gemeinsam mit der angeborenen Natur. Die angeborene Natur ist der Dharmata-Zustand, die ungeschaffene Wirklichkeit. Wir widmen dies der universellen Erlangung des Zustandes von Tara, frei von Ablehnung und Anhaftung.

In Wirklichkeit gibt es nichts *abzulehnen* und nichts *anzunehmen*. Beim Durchlaufen dieses Trainings ergibt sich, welche Hindernisse auch entstehen, immer eine Möglichkeit zu praktizieren, weil keine Notwendigkeit besteht, Hindernisse abzulehnen. Auch wenn etwas Gutes daherkommt, gibt es nichts, dem anzuhaften wäre. Alles entsteht aus der Leerheit. Dies ist ein Zustand großer Weisheit, das heißt ein Zustand großen Gewahrseins und großer Bewusstheit. Dies ist ein Zustand der Ruhe und Gelassenheit, frei von den fünf Giften der Unwissenheit, Anhaftung, Abneigung, des Stolzes und der Eifersucht, die ihrer eigenen Natur nach die fünf Weisheiten sind. Wir müssen sie nur direkt erkennen.

Sie können das Bittgebet an die Taras, die sieben Schützerinnen, anschließen.

5

Die Meditation der Weißen Tara



Einleitung

Die Tara-Praxis ist in Tibet sehr beliebt. Es gibt viele verschiedene Tara-Praxisübungen – die der Grünen, der Weißen, der Roten, der Gelben und der Blauen Tara sowie viele weitere. Manche Meditationen sind sehr lang, andere ganz kurz. Hier wird eine kurze Praxis der Weißen Tara vorgestellt. Wie jede Gottheiten-Yoga-Praxis wird diese Praxis ausgeübt, um Erleuchtung, Buddhaschaft zu erlangen. Da die Weiße Tara eine Verkörperung der Buddha-Aktivitäten ist, betont diese Praxis die Beseitigung der Hindernisse im Leben und unterstützt die Langlebigkeit und das Eintreten von Glück.

Prolog

Sich nicht im Osten erhebend, nicht das Abbild von Tieren besitzend, aber mit einem Lächeln von Lichtstrahlen, das die nachtblühende Lilie der Weisheit in meinem Geist öffnet – ich verbeuge mich vor Tara und gebe mich ihr völlig hin. Wer die Aktivitäten der Weißen Tara zu manifestieren wünscht, sollte an einem geeigneten Platz einen Altar errichten, auf dem sich ein Abbild der Tara befindet, und die Opfertgaben darbringen. Der/die Praktizierende sitzt in angemessener Haltung an einem bequemen Sitzplatz und rezitiert die Zufluchtsgebete.

Der Prolog beginnt mit einer wunderschönen Metapher. Die Weiße Tara wird hier mit dem Mond verglichen. Auch wenn sie nicht im Osten aufsteigt, ist ihr Lächeln doch so strahlend wie der Mond. Im Fernen Osten sieht man keinen „Mann im Mond“, sondern einen „Hasen im Mond“. Ein solches Abbild zeigt sie nicht, dennoch lässt ihr Strahlen die Weisheit in meinem Geist aufblühen. Wenn Sie diese Praxis ausführen möchten, errichten Sie einen Altar und stellen eine Abbildung von Tara, eine Statue oder ein Bild, darauf. Lassen Sie sich an einem bequemen Platz mit stabiler Unterlage nieder und beginnen Sie.

Kommentar zum Sadhana

Zufluchtnahme

Zur edlen Versammlung der Bhagavati-Gottheiten, die die Verkörperung von Buddha, Dharma und Sangha sind, nehme ich und nehmen alle unzähligen Wesen Zuflucht, bis die Erleuchtung erreicht ist.

Das Sanskrit-Wort *bhagavan* bezieht sich gewöhnlich auf Buddha. Bhagavati ist die weibliche Form eines Buddha und bezieht sich hier auf die Weiße Tara. Taras Weisheitskörper ist der Sangha. Taras Weisheitsrede ist der Dharma. Taras Weisheitsgeist ist der Buddha. Tara verkörpert voll und ganz den Buddha, den Dharma und den Sangha. Dies wird dreimal rezitiert.

Das Entwickeln von Bodhicitta

Mögen alle fühlenden Wesen, die unsere Mütter gewesen sind und deren Anzahl unbegrenzt wie der Himmel ist, Glück besitzen und frei sein von Leid. Schnell werde ich ihnen helfen, den letztendlichen Zustand der Tara zu erreichen.

Wiederholen Sie dies dreimal, während Sie Bodhicitta kontemplieren, so wie es für die anderen Praxisübungen beschrieben ist. Meditieren Sie dann im Zustand frei von der Dualität von Subjekt und Objekt. Alles löst sich in Leerheit auf, auch Sie selbst.

Visualisierung

Aus der reinen Leerheit entsteht der riesige Schutzpalast. In der Mitte des Palastes blüht ein Lotus, auf dem sich als Sitz eine Mondscheibe befindet. Auf ihr ruht eine leuchtend weiße Silbe TAM. Sie strahlt Licht aus, das allen fühlenden Wesen Nutzen bringt.



Aus dem Zustand alles durchdringender Leerheit entsteht der Vajra-Palast von Taras Mandala. Dieser ist von einem Schutzrad umgeben: unzerstörbares Feuer und Wind, beide können von keinerlei Hindernis durchdrungen werden. In der Mitte des Palastes befindet sich ein blühender Lotus, eine Mondscheibe und die weiße Silbe TAM. Das ausstrahlende Licht *bringt Nutzen*, das heißt, es reinigt alle fühlenden Wesen.

Das Licht kehrt zurück und verschmilzt mit der Silbe TAM. Ich werde augenblicklich Tara. Ich bin von der Farbe der Schneeberge, lächle, habe ein Gesicht und zwei Arme und bin von anmutiger Schönheit.

Meditieren Sie, wenn das Licht zur Silbe TAM zurückkehrt, dass Sie Tara werden und von reiner weißer Farbe sind – wie ein von Staub und Schmutz unbefleckter, schneebedeckter Berg. Das *Lächeln* verweist auf eine friedvolle Form im Gegensatz zur zornvollen Form. Die Weiße Tara hat sieben Augen: die beiden Augen im Gesicht, ein „drittes“ Auge auf der Stirn, zwei auf den Handflächen und zwei auf den Fußsohlen. Die sieben Augen schauen direkt die sieben Welten.

Ich bin in seidene Gewänder gekleidet und mit Juwelenschmuck ausgestattet. Meine rechte Hand zeigt die Mudra des Gewährens der höchsten Erlangung, und die linke Hand hält einen blauen Lotus.

Die Haltung von Taras rechter Hand wird die *Mudra des Gewährens der höchsten Erlangung* oder die *Mudra des Gebens* genannt. Sie symbolisiert, dass sie das Mitgefühl vervollkommen hat und den fühlenden Wesen hilft. Sie schützt alle Wesen vor Leiden, indem sie Reichtum, Furchtlosigkeit und viele verschiedene Formen von Weisheitslehren schenkt. Der blaue Lotus symbolisiert, dass sie vollkommene Weisheit hat und die vollständige Form von Weisheit verkörpert.

Meine Beine sind anmutig in der Vajra-Haltung gekreuzt und hinter mir befindet sich eine Mondscheibe. Von den drei besonderen Stellen strahlen die drei Silben Licht aus und laden die vielen Weisheitsgottheiten aus allen Richtungen ein, die im Himmelsraum vor mir erscheinen. Ich bringe Opfergaben und Lobpreis dar.

Die Vajra-Haltung ist auch als Lotussitz bekannt und symbolisiert Nicht-verweilen. Taras Rücken wird von einer Mondscheibe gestützt, was Mitgefühl symbolisiert. Die drei besonderen Stellen sind ihre Stirn, ihre Kehle und ihr Herz. Die drei Silben sind OM, AH und HUNG. Das von diesen drei Silben ausstrahlende Licht lädt alle Weisheitsgottheiten aus allen Richtungen ein, viele Hunderttausende Buddhas in Form von Tara. Sie erscheinen im Himmelsraum vor Ihnen. Bringen Sie diesen Buddhas das ganze Universum als Opfergabe dar.



Das Darbringen von Opfergaben

OM ARJA TARE SAPARI WARA ARGHAM PRATITSA SWAHA
OM ARJA TARE SAPARI WARA PADJAM PRATITSA SWAHA
OM ARJA TARE SAPARI WARA PUSCHPAM PRATITSA SWAHA
OM ARJA TARE SAPARI WARA DHUPAM PRATITSA SWAHA
OM ARJA TARE SAPARI WARA ALOKAM PRATITSA SWAHA
OM ARJA TARE SAPARI WARA GHANDHE PRATITSA SWAHA
OM ARJA TARE SAPARI WARA NEWIDJAM PRATITSA SWAHA
OM ARJA TARE SAPARI WARA SCHAPTA PRATITSA SWAHA

Dies hat dieselbe Bedeutung wie in der vorhergehenden Praxis der Grünen Tara.

Lobpreis

*Die Könige der Götter und Halbgötter
huldigen deinen Lotusfüßen.*

*Du befreist von allen ungünstigen Bedingungen.
Ich preise und verbeuge mich vor der Mutter Tara.*

DSA HUNG BAM HO: All die erleuchteten Wesen lösen sich in Licht auf und verschmelzen untrennbar mit mir.

Dieser Lobpreis hat dieselbe Bedeutung wie in der Praxis der Grünen Tara.

Die Rezitation von DSA lädt alle erleuchteten Wesen aus ihren Wohnstätten ein. HUNG verweist darauf, dass sie herbeikommen und vor Ihnen erscheinen. BAM lässt sie sich in Licht auflösen und mit Ihnen verschmelzen. Mit dem HO werden sie untrennbar von Ihnen. Meditieren Sie so, dass Sie die Verkörperung all der Taras werden.

Ermächtigung

Wieder strahlt von der Keimsilbe in meinem Herzen Licht aus und lädt die Ermächtigungsgottheiten ein.

OM SARWA T'ATAGATA ABHI SCHEKATA SAMAJA SHRIJE HUNG

Sie gewähren die Ermächtigung und lösen sich in mir auf.

Die fünf Ermächtigungs- oder Einweihungsgottheiten – Amitabha, Ratnasambhava, Akshobya, Vairocana und Amogasiddhi – werden eingeladen, vor Ihnen zu erscheinen.

Sie halten eine mit reinem Weisheitsnektar gefüllte Vase, den sie über Ihrem Scheitel ausgießen. Wieder werden Ihr Körper, Ihre Rede und Ihr Geist, in Taras Form, vollständig gereinigt und Ihr Körper wird vom Weisheitsnektar erfüllt. Dann lösen sich die fünf Ermächtigungs-Buddhas in Ihnen auf, und Sie werden zur Verkörperung all der Qualitäten von Mitgefühl und Weisheit der Buddhas. Ihr Körper ist ohne stoffliche Substanz, die Vereinigung von Erscheinung und Leerheit. Visualisieren Sie Ihren Körper als einen Regenbogenkörper, die Natur von Weisheit und Mitgefühl.

Mantra-Rezitation

Im Herz-Chakra von mir selbst als Tara befindet sich ein Rad, in dessen Mitte die weiße Silbe TAM steht. Die Silben des Mantra ruhen auf den Speichen des Chakra und drehen sich im Uhrzeigersinn, während ich das Mantra rezitiere. Licht strahlt vom Mantra aus und lässt die Segnungen der Buddhas in mich einfließen. Ich werde zur Verkörperung aller Buddhas. Dann strahlt Licht zu allen fühlenden Wesen aus. Alle ihre negativen Emotionen werden gereinigt, und sie werden die Weiße Tara.

Das Rad befindet sich horizontal gelagert auf Ebene des Herzens, und das weiße TAM steht vertikal im Zentrum oder auf der Nabe des Rades. Die Mantra-Silben ruhen auf den acht Speichen des Rades oder *Chakras*. Es *dreht sich im Uhrzeigersinn*, während Sie das Mantra rezitieren. Das vom Mantra ausstrahlende Licht ist grenzenlos und durchdringt ganz Samsara. Als Erstes wird die äußere Welt in einen reinen Bereich und ein Buddha-Land transformiert. Wenn das Licht die fühlenden Wesen berührt, werden ihr Leiden, ihr negatives Karma und ihre Befleckungen und Verdunkelungen vollständig gereinigt, wodurch sie in die Weiße Tara umgewandelt werden. Alle fühlenden Wesen rezitieren mit Ihnen gemeinsam das Mantra. Sie können auch visualisieren, dass sich das Licht in die Weiße Tara transformiert und sich dann in den fühlenden Wesen auflöst.

*OM TA RE TUTTA RE TU RE MA MA AH JURDSCHNA NA PUNJE
PUSCHTING KU RU SWA HA*

MAMA bedeutet „für mich“. AH JUR (AYUR) bedeutet Langlebigkeit und DSCHANA (JÑANA) bedeutet Weisheit. Zusammen beziehen sich diese Silben also auf unbeeinträchtigte Weisheit/Langlebigkeit. PUNJE (PUNYE) bedeutet Glück, Wohlstand. PUSCHTING KU RU (PUSHTING KURU) bedeutet vermehren, verstärken oder magnetisieren. SWAHA bedeutet „So sei es“. Wiederholen Sie dieses Mantra, so oft Sie können. Wenn Sie dies beendet haben, bringen Sie Tara noch einmal Opfergaben und Lobpreis dar.

Opfergaben

*OM ARJA TARE SAPARI WARA ARGHAM PRATITSA SWAHA
OM ARJA TARE SAPARI WARA PADJAM PRATITSA SWAHA
OM ARJA TARE SAPARI WARA PUSCHPAM PRATITSA SWAHA
OM ARJA TARE SAPARI WARA DHUPAM PRATITSA SWAHA
OM ARJA TARE SAPARI WARA ALOKAM PRATITSA SWAHA
OM ARJA TARE SAPARI WARA GHANDHE PRATITSA SWAHA
OM ARJA TARE SAPARI WARA NEWIDJAM PRATITSA SWAHA
OM ARJA TARE SAPARI WARA SCHAPTA PRATITSA SWAHA*

Lobpreis

*Die Könige der Götter und Halbgötter
huldigen deinen Lotusfüßen.
Du befreist von allen ungünstigen Bedingungen.
Ich preise und verbeuge mich vor der Mutter Tara.*

Auflösung

Ich bringe die Opfergaben dar, lobpreise und löse mich dann in den Zustand der Nichtdualität auf.

Nachdem Sie die Opfergaben und den Lobpreis dargebracht haben, lösen Sie sich in den Zustand der Nichtdualität auf. Meditieren Sie, dass das ganze Universum, welches ein reiner Bereich ist, sich auflöst in den fühlenden Wesen, die die Form von Tara haben. Dann lösen sich die Wesen in Licht auf, und dieses Licht löst sich in Ihnen auf. Sie lösen sich, als Tara, in die Silbe TAM im Herzzentrum auf. Schließlich löst sich die Silbe TAM langsam von unten her auf. Lassen Sie den Geist im Zustand der Nichtdualität ruhen.

Lassen Sie den Geist in diesem nichtkonzeptuellen Zustand ruhen, ohne von irgendwelchen auf die Vergangenheit oder Zukunft gerichteten Gedanken berührt zu werden. Verweilen Sie einfach in diesem ungeschaffenen Zustand. Lösen Sie Ihre physischen und mentalen Verspannungen, aber bewahren Sie gleichzeitig Ihr Gewahrsein. Wenn ein Gedanke auftaucht, kämpfen Sie nicht gegen ihn an. Lassen Sie ihn sich einfach auflösen wie eine Luftblase im Wasser. Wenn Sie das Wasser aufrühren, werden noch mehr Luftblasen entstehen. Und ganz ähnlich werden auch mehr Gedanken aufkommen, wenn Sie sie zu unterdrücken suchen. Wenn Gedanken hochkommen, werden Sie wieder zur Weißen Tara und meditieren, indem Sie in dieser Weise auf die Vereinigung von Erscheinung und Leerheit fokussiertes Ruhiges Verweilen praktizieren.

Widmung

Möge ich durch dieses Heilsame schnell das wunscherfüllende Rad erlangen, und mögen alle fühlenden Wesen ohne Ausnahme in diesen Zustand versetzt werden.

Nachdem Sie im Zustand der Weißen Tara so lange wie möglich ruhig verweilt haben, sprechen Sie am Ende der Sitzung dieses und andere Widmungsgebete. Besinnen Sie sich auf Ihre Achtsamkeit, bevor Sie aufstehen, so dass Sie den Zustand der Tara bei all Ihren Aktivitäten aufrechterhalten können. Leiten Sie alle Erfahrungen in die Weisheit und das Mitgefühl.

6

Bittgebet an die Taras, die Sieben Schützerinnen



Einleitung

Nachdem der Herr der Wesen, Phagmodrupa, dahingeschieden war, begab sich Kyobpa Jigten Sumgön nach Wön, wo er bei einem Lehrer namens Lopön Tsilungpa lebte. Von diesem erhielt er die Unterweisungen der Vajrayogini. Dann erhielt er von Dakpo Gomtsul, dem Neffen Gampopas, die Vier Yogas des Mahamudra und widmete sich ganz und gar dieser Praxis. Zu diesem Zeitpunkt lud Lama Yäl ihn ein, in der Echung-Höhle zu praktizieren. Jigten Sumgön blieb sieben Jahre im Retreat und verschwendete nie einen Gedanken an weltliche Belange. Er erkannte, dass die Ursache des Herumwanderns in Samsara in der Unfähigkeit begründet liegt, den *prana* in den Hauptkanal (*avadhuti*) zu lenken, konzentrierte daher seine Bemühungen auf diese Praxis und erlangte die volle Erleuchtung. Ihm erschienen die sieben Taras mit Utpala-Blumen in den Händen, von denen er ungeheuer umfassende und tiefgründige Unterweisungen erhielt. Im Anschluss sang Kyobpa Jigten Sumgön ein Lied kraftvoller Segnungen und des Bittgebets an die sieben Taras, ein Lied, das er nicht vom Intellekt her komponiert hatte, sondern das spontan seiner Verwirklichung entsprang.

Dieses Gebet birgt in sich tiefgründige Belehrungen, die sich auf den gesamten buddhistischen Weg beziehen. Und obwohl es nur sieben Verse aufweist, stellt es eine umfassende Unterweisung dar. Rezitieren Sie dieses Bittgebet mit starker Hingabe und dem ernsthaften Entschluss, seine Bedeutung zu verwirklichen. Sie können dieses Gebet so oft wiederholen, wie Sie möchten.

Kommentar

*Im ungeborenen Dharmadhatu
verweilt die ehrwürdige Mutter, die Göttin Tara.
Sie schenkt allen fühlenden Wesen Glück.
Ich bitte sie, mich vor allen Ängsten zu schützen.*

Dharmadhatu ist die Sphäre des Dharmakaya, der uranfänglichen Natur aller Buddhas. Sie kann mit den physischen Augen nicht gesehen, mit dem physischen Körper nicht berührt, mit den physischen Ohren nicht gehört werden. Sie kann nur von einem erleuchteten Geist wahrgenommen werden. Dort *verweilt die ehrwürdige Mutter, die Göttin Tara*. Diese Zeile bedeutet, dass Taras inhärente Natur der Dharmadhatu ist und dass sie vom Dharmakaya aller Buddhas untrennbar ist. Dieser Zustand ist auch die Natur unseres eigenen Geistes. Um die Buddhaschaft zu erlangen, muss ihn jeder und jede von uns persönlich verwirklichen.

Von dort *schenkt sie allen fühlenden Wesen Glück*. Tara manifestiert grenzenlose Aktivitäten, um allen fühlenden Wesen zu helfen und von Nutzen zu sein, nicht nur den Menschen. Manchmal kommt, wenn uns sehr heiß ist, eine erfrischend kühle Brise auf. Ein andermal zittern wir vielleicht vor Kälte, und die Sonne kommt hervor und bringt angenehme Wärme. Das sind Aktivitäten des Dharmakaya.

Mit anderen Worten, all die guten Gefühle, die wir haben, entstehen aus dem positiven Karma. Wenn wir etwas Köstliches zu essen finden oder Freunde haben, mit denen wir eine gute Zeit verbringen können, ist dies unserem positiven Karma zuzuschreiben. Gutes Karma entsteht durch die Kraft alles durchdringender Weisheit. Das Leiden, das wir erleben, rührt von der Verblendung oder vom negativen Karma her. Je mehr wir praktizieren, verstehen und die Erfahrung des Dharma machen, desto mehr reduziert sich die Verblendung. Der Klammergriff der Verwirrung lockert sich und das negative Karma verliert an Boden. Und wenn wir erst einmal klar erkennen, dass diese Geistesplagen gar nicht „wirklich“ existieren, verschwinden sie vollständig ins Dharmata. Aber so lange wir verblendet bleiben, werden wir weiterhin negatives Karma schaffen und hilflos leiden.

In der letzten Zeile bittet Kyobpa Jigten Sümgon Tara, *mich vor allen Ängsten zu schützen*. Er selbst war bereits erleuchtet, und so schrieb er dies aus großem Mitgefühl und als Repräsentant der fühlenden Wesen, die noch immer in Samsara sind. Samsara ist ein Zustand der Angst. Vom stärksten Führer bis zum ärmsten Sklaven gibt es kein einziges Wesen in den sechs Daseinsbereichen, das frei von Angst ist. Waffen schützen uns nicht, mit Geld können wir uns keine Erholungspause hiervon kaufen. Wir können nur dann angstfrei sein, wenn wir die Natur aller Phänomene erkennen, Dharmadhatu oder Mahamudra. Darum geht es im Dharma eigentlich. Wir haben das Glück, diesen Belehrungen zu begegnen, die zur Beseitigung allen Leidens führen! Nun, da wir sie gehört haben, müssen wir auch die Anstrengung unternehmen, unsere negativen Gedanken bei jeder sich bietenden Gelegenheit zu bereinigen.

Und wie schützt Tara uns nun? Wir sollten sie als ein Symbol oder als eine Verkörperung der Weisheit aller Buddhas ansehen. Sie schützt uns und führt uns aus Samsara, indem sie uns die letztendliche Sicht des Dharmadhatu einflößt und uns zeigt, was es zu erreichen und was es aufzugeben gilt.

*Weil man sich selbst nicht als Dharmakaya erkennt,
ist der Geist von den Kleshas überwältigt.
Unsere Mütter, die fühlenden Wesen, irren in Samsara umher.
Bitte beschütze sie, göttliche Mutter.*

Wie oben schon erwähnt, ist der Dharmakaya die uns eigene Natur ebenso wie bei allen Buddhas. Mit anderen Worten, alle Wesen haben die Buddha-Natur. Dies wird im ersten Kapitel von *Der kostbare Schmuck der Befreiung* erklärt, in dem Gampopa mittels detaillierter Analyse aufzeigt, wie es kommt, dass jedem Wesen dieselbe Essenz innewohnt und dass die „Soheit“ des Buddha und die der fühlenden Wesen identisch ist, so

wie die Milch schon von der Butter, der Sensame schon vom Öl und das Silbererz schon vom Silber durchdrungen ist. Der Unterschied besteht darin, dass jene, die man „Buddha“ nennt, diese Natur vollständig verwirklicht haben, und wir nicht. Es ist so wie mit den Diamanten: Ein Buddha ist wie ein Diamant, der bis zur Vollkommenheit geschnitten, geschliffen und poliert ist, und wir sind wie noch von Schmutz ummantelte Rohdiamanten. Der polierte Edelstein unterscheidet sich vom Wesen her nicht von dem noch im Erdreich steckenden Rohdiamanten, aber solange der Edelstein nicht ans Tageslicht befördert und den entsprechenden Prozeduren unterzogen worden ist, nützt er nicht viel.

Weil wir uns selbst nicht als erleuchtete Wesen wahrnehmen, werden wir *von den Kleshas überwältigt*. *Klesha* ist ein Sanskrit-Wort, das sich auf die Leid verursachenden Emotionen von Anhaftung, Abneigung, Stolz, Eifersucht und so weiter bezieht. Wir lassen uns von ihnen versklaven, unterstehen völlig ihrer Kontrolle, und die Folge davon ist unser Leiden in den sechs Daseinsbereichen. Das Leidensgefühl ist unangenehm, weil es unvereinbar ist mit unserer Grundnatur, die Glück ist. Dies zu verstehen bildet die Grundlage von Mitgefühl. Wir verstehen, dass die Wesen nicht leiden möchten und dass das Leiden eigentlich unnötig ist, aber wegen der Verwirrung und der Leid verursachenden Emotionen geschieht es trotzdem. Wenn das Leiden die Natur der Wesen wäre, gäbe es keine Notwendigkeit, Mitgefühl zu entwickeln. Aber da wir wissen, dass dem nicht so ist, kann das Mitgefühl zu einer sehr wichtigen Motivation werden, um die Verwirrung zu beseitigen und Erleuchtung zu erlangen.

Folgendes widerfuhr Kyobpa Jigten Sumgön:

Während er im Retreat war, wurde er sehr krank. Zunächst dachte er: „Dieser Schmerz ist fürchterlich. Ich muss der unseligste Mensch auf der ganzen Welt sein, dem es am allerschlimmsten geht.“ Aber später wurde ihm klar: „Ich habe wirklich Glück, weil ich alle diese kostbaren Dharma-Belehrungen erhalten habe. Wenn ich jetzt sterbe, kann ich in ein Buddha-Land gehen. Aber was ist mit all den anderen Wesen in den sechs Daseinsbereichen? Sie haben diese Belehrungen nicht erhalten, und daher sind ihre endlosen Leiden sehr viel umfassender als die meinen.“ Dies entzündete in ihm ein mächtiges Mitgefühl, das seine ganzen physischen Leiden linderte. Binnen weniger Tage war er frei von jeglicher physischer Krankheit und mental erleuchtet.

Wir sollten alle fühlenden Wesen so behandeln, als wären sie *unsere Mütter* oder wer uns sonst am Nächsten steht. Wir sind in allem Positiven und Hilfreichen, das wir erhalten, von anderen abhängig. Das Einkaufen im Lebensmittelladen zum Beispiel scheint eine simple Angelegenheit zu sein. Bedenken Sie aber, dass Bauern hart gearbeitet haben, um die Nahrungsmittel zu erzeugen. Andere Menschen haben diese verarbeitet und wieder andere haben sie transportiert. Der Ladenbesitzer musste sein Geschäft erfolgreich führen und die Regierung ein Währungssystem aufrechterhalten. Ohne die Bemühungen anderer könnten wir nicht überleben. Ebenso hängen Geschäfte von der

Existenz von Kunden ab und Regierungen von den Leuten, die sie gewählt haben. Und wie könnte man an irgendeinem Ort ohne Menschen Berühmtheit erlangen? Unsere Dharma-Praxis entwickelt sich auf die gleiche Weise. Ohne fühlende Wesen gäbe es keine Möglichkeit, Mitgefühl, Güte und Liebe oder Bodhicitta zu entwickeln. Können wir Geduld gegenüber einem Felsblock kultivieren? Können wir einem Schreibtisch irgendetwas geben? Wir sind mit allen Wesen aufs Engste wechselseitig verbunden, und so müssen wir ein jedes unparteiisch in unserem Herzen bewahren.

Gegründet auf ihre jeweilige einzigartige Ansammlung von Karma *irren* unsere Mütter, die fühlenden Wesen, *in Samsara umher*. Es gibt sechs Daseinsbereiche, in denen die Wesen umherirren können: die der Hölle, der Hungergeister, der Tiere, der Menschen, der Halbgötter und der Götter. Die Wesen durchlaufen endlos den Kreislauf dieser Daseinszustände und nur sehr selten geschieht es, dass man an diese kostbaren Dharma-Unterweisungen gerät.

Wie geht dies vor sich? Als Erstes besitzen wir Unwissenheit. Diese Unwissenheit verdunkelt die Klarheit des Geistes. Deshalb nehmen wir irrtümlicherweise eine Dualität wahr von „uns selbst“ und „den anderen“. Dann entstehen die Wahrnehmungen von gut und schlecht, Mögen und Nichtmögen. Diese werden stärker und zu Anhaftung und Abneigung. Bald darauf folgen Stolz, Neid und Eifersucht. Man bringt uns nicht bei, unwissend zu sein. Wir werden nicht gelehrt, zu begehren oder zu hassen. Diese Emotionen kommen einfach auf, weil es sich hier um tief eingewurzelte, über viele Leben hinweg herausgebildete Gewohnheiten handelt. Sie sind nicht nur dem Osten oder nur dem Westen, ja nicht einmal nur den Menschen zu eigen. Wir teilen dieses traurige Erbe mit allen Wesen.

Wie Sie sehen können, gibt es verschiedene Arten von Leiden. Und obwohl manche angenehme Dinge Glück und Freude mit sich zu bringen scheinen, halten sie nicht lange an, weil sie vergänglicher Natur sind. Wenn sie bröckeln oder sich unsere Wahrnehmung von ihnen verändert, ist Leiden die Folge.

Dies nennt man das Leiden der Veränderung. Wenn wir also wissen, dass auf äußere Phänomene kein Verlass ist, haften wir ihnen weniger an und können unsere Situation besser akzeptieren. Dieses Wissen oder diese Weisheit bringt uns mehr geistigen Frieden, und unser Leiden wird sich ganz natürlich mindern. Wir können Mitgefühl mit jenen entwickeln, die nicht über dieses Verständnis verfügen.

Der Buddha lehrte dies aus der Sicht der Allwissenheit. Er weiß ganz genau, wie jedes Wesen funktioniert, wie jedes Wesen existiert und was es zu reinigen oder umzuwandeln hat. Er hat Samsara nicht geschaffen, verstand aber ausnahmslos alle Teile davon. Und so müssen auch wir Samsara studieren und erkennen, wie alles aus unserer Verblendung und unseren negativen Gedanken heraus ersonnen und bewerkstelligt wird. Wenn wir verstehen, dass die Phänomene vorübergehender und unverlässlicher Natur sind, wird uns dies dazu führen, dass wir gegenüber Samsara Entsagung entwickeln und uns aus ganzem Herzen nach Erleuchtung sehnen.

*Wenn der wahre Sinn des Dharma nicht im Herzen geboren ist,
folgt man nur den Worten in ihrer herkömmlichen Bedeutung.
Manche sind durch Dogmen getäuscht.
Bitte beschütze sie, vollkommene Mutter.*

Auch wenn wir schon den Weg zur Erleuchtung beschritten haben, werden wir, wenn sich der Geist nicht wahrhaft gewandelt hat, weiterhin von Samsara angezogen sein. Ein intellektuelles Verständnis und auch ein Einverständnis mit Konzepten wie der Leerheit reichen nicht aus. Die wahre Bedeutung, die Erfahrung von Dharma, muss *im Herzen geboren* werden, wenn sie Wurzeln schlagen soll. Da mögen wir sagen: „Ja sicher, Samsara ist ein schrecklicher Leidenszustand.“ Wenn unsere Handlungen aber nach wie vor zeigen, dass wir an Samsara noch immer Gefallen finden, folgen wir bloß *den Worten in ihrer herkömmlichen Bedeutung* und gehen alles nur intellektuell an. Dann ist der wahre Sinn des Dharma nicht im Herzen geboren.

Wenn wir praktizieren und gewisse Erfahrungen erlangen, können wir Milarepa ähnlicher werden. Dieser wurde einmal von seiner Schwester aufgesucht, während er in einer Berghöhle meditierte. Er hatte absolut nichts – kein Essen, keine Kleidung. Seine Schwester war selbst eine Bettlerin und jammerte: „Wir sind die unseligsten Menschen auf der Welt! Ich dachte, du könntest es zu mehr bringen als dem hier. Ich gehe bettelnd von Tür zu Tür, und du hast hier gar nichts. Willst du nicht wenigstens in ein Kloster gehen, wo du Essen und Kleidung bekommen kannst?“ Milarepa gab zur Antwort: „Wenn ich von den acht weltlichen Belangen höre, widert es mich an. Ich kenne die Welt des Samsara sehr gut und habe überhaupt kein Interesse an ihr. Ich habe die kostbaren Dharma-Belehrungen erhalten, ich habe also keine Zeit zu vergeuden. Bitte sprich mir nicht mehr von solchen Dingen.“ Sehen Sie, er hatte den Dharma auf tiefer Ebene erfahren und daher keine andere Alternative als die, im Gefühl der Freude nach dem Wunsch seines Herzens zu leben. So wird die Dharma-Praxis zu einer Lebensweise, zu einem Weg des Friedens und der Freiheit.

Wenn der Dharma etwas Intellektuelles bleibt, reduziert er sich aufs Dogma. Statt auf der Grundlage von aus Erfahrung gespeistem Vertrauen fortzuschreiten, haften wir nur unseren Lehren an. Statt ein Weg zu sein, der aus Samsara herausführt, kann der Dharma pervertiert und zu einer sogar noch stärkeren Anhaftung an Samsara führen. Wir können daher durch *Dogmen getäuscht* werden. Kyobpa Jigten Sumgön sah dies sehr genau und betet daher darum, dass wir vor diesem Fehler geschützt werden.

*Es ist schwierig, den eigenen Geist zu erkennen.
Manche erkennen ihn, aber praktizieren nicht.
Ihr Geist verstrickt sich in weltliche Aktivitäten.
Bitte beschütze sie, göttliche Mutter der Besinnung.*

Die Reise zur Buddhaschaft beinhaltet fünf Pfade: den Pfad der Ansammlung, den Pfad der Vorbereitung, den Pfad der Besonderen Einsicht, den Pfad der Meditation und den Pfad der absoluten Vollkommenheit.

Die eigene Natur des Geistes zu erkennen und zu verwirklichen ist schwierig. Als Erstes beginnen wir – auf dem Pfad der Ansammlung – die Natur von Samsara zu verstehen und Samsara zu entsagen. Wir erhalten Belehrungen von einem spirituellen Meister und beginnen diese zu studieren. Wir praktizieren etwas Meditation und erfahren tiefes Shamatha oder ruhiges Verweilen des Geistes.

Dann ist – auf dem Pfad der Vorbereitung – unsere Praxis gut begründet und wir beginnen einige Erfahrungen mit ihr zu erlangen. In diesem Stadium wird unser Interesse an der Leerheit sehr stark und unsere Meditationserfahrung gewinnt an Kraft.

Auf dem Pfad der Besonderen Einsicht, auch der Pfad des Sehens genannt, kann die Subtilität der Natur des Geistes geschaut werden. Dies hat den Grund, dass wir Shamatha oder die meditative Konzentration bis zu einem Punkt entwickelt haben, an dem der Geist nicht mehr von diskursiven Gedanken in Bewegung gesetzt werden kann, und wir auf dieser Basis die Besondere Einsicht (auch überprüfende oder analytische Einsicht genannt) kultivieren können. Diese beiden meditativen Zustände erlauben uns in ihrer Verbindung, den Geist direkt wahrzunehmen. Wir müssen weiterhin meditieren, um mit dem Geist gründlich vertraut zu werden. Doch manche erreichen diesen Zustand der Verwirklichung und geraten darüber so in Aufregung, dass sie mit dem Praktizieren aufhören. Besondere Einsicht ist als notwendige Grundlage für den Pfad der Meditation natürlich wichtig, ist aber noch nicht das Ende des Weges.

Wenn wir auf dem Pfad der Meditation sind, müssen wir uns wie Milarepa vollkommen auf die Meditation konzentrieren. Er erreichte den Pfad des Sehens, während er bei seinem Lehrer Marpa lebte, und verbrachte dann den Rest seines Lebens damit, in den Bergen zu meditieren. Dies ist der Punkt, an dem wir die Bhumis oder Stufen durchlaufen. Wenn wir nicht in dieser Weise praktizieren, vergessen wir unsere Erkenntnisse und Verwirklichungen, der Geist wird sich wieder weltlichen Aktivitäten zuwenden und unsere Anhaftung ans Ego wird wieder stärker.

Hier wird Tara *göttliche Mutter der Besinnung* genannt. Dieser Begriff der Besinnung hat eine sehr tiefgründige Bedeutung. Zunächst müssen wir die konventionelle oder künstliche Besinnung kultivieren. Hier bemühen wir uns darum, etwas zu erinnern, vergessen es dann wieder und erinnern uns erneut daran. Manchmal haben wir beim Meditieren eine wichtige Einsicht oder Erfahrung, die wir nicht vergessen wollen. Aber sie verblasst und entschwindet uns, wenn wir sie nicht wiederholt erneuern. Die Erfahrungen werden durch das wiederholte Besinnen und Erinnern zunächst zur Gewohnheit und dann zu einem Teil unseres Seinswesens. Wenn sich das Erinnern und Besinnen mühelos ereignet, wird dies „Weisheit“, „Gewahrsein“ oder auch „Bewusstheit“ genannt. Ein Geist, der sich zu jeder Zeit im Zustand vollkommener Besinnung oder Erinnerung befindet, ist Taras Weisheitsgeist.

*Der aus sich selbst geborene Geist ist die nichtduale Weisheit.
Durch die Gewohnheit des Greifens nach der Dualität
sind einige gefesselt, ganz gleich, was sie tun.
Bitte beschütze sie, Göttin der nichtdualen Weisheit.*

Nachdem wir die erste Bhumi auf dem Pfad der Besonderen Einsicht verwirklicht haben, praktizieren wir Schritt um Schritt bis hinauf zur achten Bhumi, während unsere Meditation äußerst kraftvoll wird. Auf der achten Bhumi verwirklichen oder erfahren wir *nichtduale Weisheit*. Erst sehen wir, wie die Phänomene – alle Erscheinungen, alle Gedanken – eine Widerspiegelung des Geistes sind. Wir praktizieren dies und werden stabiler in dieser Realisation, bis wir sehen, dass es zwischen dem Wahrnehmenden und dem Wahrgenommenen keine Trennung gibt.

Sind Sonne und ihr Licht zum Beispiel zwei voneinander getrennte Dinge? Es sind zwei Dinge, aber sie lassen sich nicht voneinander trennen. Wenn sie sich voneinander trennen ließen, könnten wir auch Sonnenlicht haben, wenn keine Sonne da ist. Es sind zwei und doch nicht zwei Dinge, und dies nennt man „Nichtdualität“. Dualität würde bedeuten, dass zwei eigenständige Dinge vorhanden sind, und Singularität würde bedeuten, dass nur ein Ding vorhanden ist. Nichtdualität meint also ganz einfach, dass da *nicht* zwei sind, ohne zu implizieren, dass es da nur eines gibt. Geist und Erscheinungen existieren auf die gleiche Weise. Sie sind zwei Dinge, existieren aber nicht getrennt voneinander – sie sind nichtdual.

In Samsara denken wir, dass die Phänomene vollständig außerhalb unserer selbst existieren, dass sie „real“ sind. Nehmen wir zum Beispiel ein Haus. Es ist nicht von allein entstanden. Es wurde von Menschen errichtet, es ist also eine mentale Schöpfung. Ein Geist hat zuerst auf Papier eine architektonische Zeichnung erstellt. Dann hat der Baumeister sich die Zeichnung angesehen und sich überlegt, wie sich die Teile zusammenfügen lassen, um daraus dieses Haus zu fertigen. Ebenso ist, ob nun direkt oder indirekt, Samsara als Ganzes eine Konstruktion des Geistes. Wenn uns das nicht klar ist, geraten wir durch das Erscheinungsbild der „Realität“ in Verwirrung. Wenn wir aber gut meditieren, ist die nichtduale Weisheit der von uns realisierte, aus sich selbst geborene Geist. Weil Milarepa die Nichtdualität vollständig erkannt und verwirklicht hatte, konnte er durch die Felswände einer Höhle gehen. Er wusste aus eigener Erfahrung mit Gewissheit, dass alles die Natur des Geistes ist, also hielt ihn auch kein Felsgestein mehr auf.

Für uns stellt die Dualität eine tief eingewurzelte Gewohnheit dar, die zu durchbrechen uns sehr schwer fällt. Wir mögen imstande sein, jedweden philosophischen Punkt mit Hilfe von logischer Argumentation und Analyse zu beweisen, doch uns fehlt die Erfahrung. Der Grund dafür ist die Gewohnheit. Beim Praktizieren geht es darum, dass wir unserer Gewohnheit des *Greifens nach der Dualität* etwas entgegensetzen.

Aber *einige sind gefesselt*, in der Dualität gefangen, *ganz gleich, was sie tun*. Wir sind wie ein Kochtopf, der schon sehr lange nicht mehr gereinigt wurde. Der Boden ist mit

einer dick Kruste bedeckt, so dass es sogar mit speziellen Werkzeugen sehr lange dauert, bis er wieder sauber ist.

Wie bedienen uns der Meditation, um nach und nach neue Gewohnheiten in uns einzuwurzeln. Wir können Jahr für Jahr dieselbe Meditation praktizieren, wir müssen nicht von einer zur anderen springen. Wenn wir eine Praxis beständig üben, können wir sie mit Überlegungen zur Vergänglichkeit, zu den Leiden des Samsara, zu Mitgefühl und Weisheit bereichern. Man darf sich nicht entmutigen lassen. Die Fortschritte mögen sich nur langsam einstellen, werden sich aber bei den ehrlich und aufrichtig Praktizierenden unfehlbar zeigen. Dieses Wissen sollte uns dazu inspirieren, dass wir jeden Tag so viel wie möglich praktizieren und die uns bekannten Gegenmittel mit Freude und in dem Gefühl, Glück zu haben, anwenden.

*Obwohl manche in der vollkommenen Bedeutung verweilen,
verwirklichen sie die gegenseitige Abhängigkeit von Ursache und Wirkung nicht.
Sie haben kein Verständnis der wahren Bedeutung der Wissensobjekte.
Bitte beschütze sie, allwissende göttliche Mutter.*

Die *vollkommene Bedeutung* bezieht sich auf *shunyata* oder die Leerheit. Manche Menschen können gut in der vollkommenen Versenkung im Zustand der Leerheit meditieren. Aber manche realisieren *die gegenseitige Abhängigkeit von Ursache und Wirkung nicht* und nehmen an, dass sie die letztendliche Erschöpfung des Geistes und der Phänomene erreicht haben. In Wahrheit ist es so: Je mehr wir praktizieren, desto umfassender reinigen wir unser Verhalten, um die tiefere Bedeutung wahrzunehmen und zu erfahren. Das ist es, was der Buddha tat. Wie bei ihm sollten auch bei uns unser Geist und unsere Disziplin zunehmend an Reinheit gewinnen, während wir Tag für Tag, Jahr um Jahr, immer weiter voranschreiten, bis wir schlussendlich das Ziel der Untrennbarkeit von Leerheit und Kausalität erreichen.

Die Leerheit kann Karma, Ursache und Resultat nicht transzendieren. Im *Herz-Sutra* heißt es: „Form ist Leerheit. Leerheit ist Form. Form ist nichts anderes als Leerheit, Leerheit ist nichts anderes als Form.“ Sie lassen sich nicht voneinander trennen, weil außerhalb der Phänomene keine Leerheit existiert. Eben die Phänomene, die wir wahrnehmen, sind selbst Leerheit. Dies ist der Punkt, den manche Praktizierende nicht zu erkennen vermögen oder den zu sehen sie nicht die Weisheit haben. Milarepa sagte: „Die Leerheit lässt sich leichter verstehen. Du kannst sie untersuchen und erforschen und dir Verständnis aneignen. Aber Ursache und Resultat sind sehr viel schwerer zu begreifen.“ Die klarsichtige Weisheit, die die Natur der wechselseitigen Abhängigkeit und des bedingten Entstehens präziser wahrnimmt, erlangt man auf der achten Bhumi und darüber.

Also haben diese hoch verwirklichten Meditierenden, die die Natur der Kausalität nicht zur Gänze realisiert haben, *kein Verständnis der wahren Bedeutung der Wissensobjekte*. Sie haben also die Manifestation von Ursache und Resultat in der Leerheit nicht ver-

standen oder direkt realisiert. Deshalb beten wir um Taras Allwissenheit, damit sie sie vor ihrer Unwissenheit beschützt.

*Die Natur des Raumes ist ohne Grenzen.
Nichts ist davon verschieden.
Dennoch erkennen Praktizierende und Schüler dies nicht.
Bitte beschütze sie, vollkommene Buddha-Mutter.*

Kann man sagen, dass die Weite des Raumes ein Zentrum hat? Hätte sie ein Zentrum, dann könnten vielleicht Grenzen bestimmt werden. Aber ohne Grenzen – wo soll da ein Zentrum sein? Dies ist die Bedeutung von Grenzenlosigkeit: Freisein von jeglicher Begrenzung. Der ursprüngliche reine Geist ist *davon nicht verschieden*. Die Befreiung ist grenzenlos, frei von Grenzen, frei von Ausschmückungen. Aber unser unerleuchteter, von Konzepten gefesselter Geist schafft Begrenzungen. Um dies zu erkennen, müssen wir auch die allersubtilsten Gedanken der Dualität bereinigen, weil sie diese Natur unseres Geistes verdunkeln und verschleiern. Wenn wir das unternommen haben, werden wir zur Buddhaschaft gelangen: grenzenlose Weisheit, grenzenloses Mitgefühl, grenzenlose Aktivitäten. *Praktizierende und Schüler, die dies nicht erkennen*, wir selbst und alle, die dem Bodhisattva-Pfad folgen, können unsere Verwirklichung nicht beschränken. Vielmehr müssen wir voranschreiten, bis wir die Freiheit von allen Fesseln erlangt haben. In der Zwischenzeit können wir Taras Weisheit aufrufen, damit sie uns, während wir aufrichtig praktizieren, vor Verblendung und Täuschung schützt.

Nachdem Sie mit großer Hingabe dieses Gebet rezitiert haben, meditieren Sie, dass Tara sich in Ihnen auflöst. Sie können auch Taras Mantra rezitieren und sich dann in die Leerheit hinein auflösen. Lassen Sie den Geist im natürlichen Zustand ruhen. Meditieren Sie, dass Sie von allen Verdunkelungen und Verschleierungen gereinigt sind und die Natur des Geistes offenbart worden ist. Dies können Sie überall tun. Sie müssen sich nur Ihr Besinnungsvermögen und Ihre Achtsamkeit bewahren.

Ich finde dieses Gebet sehr inspirierend. In diesen Versen ist der gesamte Tripitaka, einschließlich der Tantra-Lehren, enthalten. Wir haben das große Glück, mit dieser Art von Belehrung in Berührung gekommen zu sein. Betrachten Sie jetzt, da wir erkennen können, wie kostbar der Dharma ist, Samsara mit anderen Augen. Wie beeindruckend die moderne Technologie auch sein mag, sie ist dennoch Bestandteil von Samsara. Wir sind zum Mond geflogen, doch das Glück haben wir dort nicht gefunden. Jetzt schauen wir, dass wir etwas vom Mars haben können. – Aber hier werden Sie, wenn Sie sich diese Unterweisungen zu Herzen nehmen, etwas finden, das zutiefst lohnenswert ist.

7

**Die Meditation
des Buddha Amitabha**



Einleitung

Buddha Amitabha ist ein historischer Buddha. Obwohl er nicht diesem Zeitalter entstammte, erzählen immer noch Geschichten davon, wie er, während er unzählige Buddhas traf, Bodhicitta erst kultivierte und dann studierte und praktizierte. Mit jeder Begegnung mit einem weiteren Buddha verstärkte er sein Bodhicitta. Und angesichts des unermesslichen Leidens in Samsara wuchs in ihm ein überaus großes und machtvolles Mitgefühl. Als er als Bodhisattva Bhikshu Dharmakara erschien, legte er ein spezielles Gelübde ab, wonach er Bodhicitta erlangen und den fühlenden Wesen helfen werde. Im Besonderen konzentrierte er sich auf die Erschaffung seines Reinen Landes, im Tibetischen *dewachen*, im Sanskrit *sukhavati* genannt. Er sagte: „Sogar die, die nicht die Bhumis erreicht haben, können in meinem Reinen Land wiedergeboren werden. Sie können diese Verbindung einfach dadurch herstellen, dass sie meinen Namen hören und Hingabe entwickeln.“ Mit so gearteter Art großer Motivation praktizierte er unzählige Kalpas Bodhicitta, vervollkommnete seine großen Bestrebungen und erlangte schließlich die Buddhaschaft.

Titel

Die direkte Verwirklichung auf dem schnellen Pfad zum Reinen Land Dewachen: die regelmäßige Praxis des Buddha Amithaba

Diese kurze Praxis kann für uns die Verbindung herstellen, damit wir im Reinen Land von Dewachen wiedergeboren werden. Auch wenn wir über dieses kostbare Menschenleben verfügen und den Lehren des Buddha begegnet sind, hat Samsara doch sehr viel an Leiden aufzuweisen – das Leiden der Geburt, das Leiden des Alterns, das Leiden der Krankheit und dann das Leiden des Todes. Wir bekommen nicht, was wir möchten. Wir bekommen, was wir nicht möchten. Erkennen Sie diese Natur von Samsara. Manchmal bemerken wir es nicht, aber im Grunde genommen leiden wir fortwährend. Deshalb sollten wir uns darum bemühen, in Amitabhas Reinem Land wiedergeboren zu werden.

Prolog

Namo Ami Dhewa Je!

Ich verbeuge mich vor Buddha Amitabha, der Verkörperung aller Buddhas. Dies ist ein kurzer Sadhana für Praktizierende, die daran interessiert sind, die Übung des Körper-

Mandalas von Buddha Amitabha auszuführen. Nimm als Erstes Zuflucht und entwickle den Erleuchtungsgeist.

Die Aussage, dass Buddha Amitabha *die Verkörperung aller Buddhas* ist, bedeutet, dass er über all die überragenden Qualitäten verfügt, die andere Buddhas haben. Bei diesem Sadhana visualisieren wir vor uns Buddha Amitabha in Dewachen. Diese Visualisierung von Amitabhas Form nennt man das *Körper-Mandala* von Buddha Amitabha.

Kommentar zum Sadhana

Zufluchtnahme

Namo! Zu den Drei Juwelen, den Drei Wurzeln und zu allen Zufluchtsobjekten nehme ich Zuflucht.

Namo bedeutet „Ehre erweisen“. Die *Drei Juwelle* sind Buddha, Dharma und Sangha. Diese Terminologie wird von allen Buddhisten benutzt, und wir sind damit bereits gut vertraut. Die *Drei Wurzeln* sind Lama, Yidam und Dakini. Diese Terminologie ist speziell dem Vajrayana-System zu eigen und wird nun hier beschrieben.

Die Drei Wurzeln sind eigentlich dasselbe wie die Drei Juwelle und werden nur aus anderer Sicht beschrieben. Der Lama ist der Buddha, der Yidam ist der Dharma und die Dakini ist der Sangha. Die Lamas spielen auf unserer spirituellen Reise im Leben eine äußerst wichtige Rolle. Der historische Buddha hatte zwar alles Mitgefühl, alle Weisheit und alle Qualitäten, doch wir hatten nicht das Glück, ihm zu begegnen. Daher müssen wir uns für die Übermittlung der Lehren des Buddha auf die Lamas stützen. Der Lama sollte über die notwendigen Qualitäten verfügen und, wenn möglich, in der Meditationspraxis große Meisterschaft entwickelt haben. Ein solcher Lama repräsentiert den Buddha, weil er alle von Buddha gelehrtten Unterweisungen übermitteln kann. Der Yidam ist wie der Dharma. Wenn Sie durch die Gottheiten-Yoga-Praxis zum Yidam werden, haben Sie Ihren Geist vor allen Leid verursachenden Emotionen geschützt, und genau dies bewirkt der Dharma. Die Dakini ist ein Wesen, das uns vor allen Hindernissen schützt und uns zur Erleuchtung führt. Dies lässt sich mit dem Sangha vergleichen, unserem Führer hin zur Erleuchtung.

Anders ausgedrückt ist der Körper eines hoch verwirklichten Meisters der Sangha, seine Rede der Dharma und sein Geist der Buddha. Somit steht der Lama für den Buddha, den Dharma und den Sangha. Der Geist des Lama ist der Guru, seine Weisheitsrede ist die Yidam-Gottheit und der Körper des Lama ist die Dakini. Wir nehmen also Zuflucht zu all diesen Zufluchtsobjekten, die in jeder Hinsicht qualifiziert sind, uns zu helfen, damit wir uns aus Samsara befreien.

Das Entwickeln von Bodhicitta

Mit der Absicht, alle Wesen in den Zustand der Buddhaschaft zu versetzen, entwickle ich den unübertrefflichen Erleuchtungsgeist.

Das Kultivieren von Bodhicitta ist eine der Hauptursachen für das Erlangen der Buddhaschaft. Ohne Bodhicitta gibt es keine Verbindung zur Buddhaschaft, auch nicht bei jemandem, der sehnlichst danach verlangt. Wir entwickeln Bodhicitta auf der Grundlage von zwei Faktoren: großem Mitgefühl und großer Weisheit. Der Faktor des Mitgefühls wird dadurch erlangt, dass man sich auf die in Samsara leidenden, fühlenden Wesen konzentriert. Weisheit ist das Verständnis, dass wir einzig durch das Erlangen der Buddhaschaft aus Samsara befreit werden können.

Wenn wir uns einer Praxis widmen, perfektionieren wir durch das Ausüben dieser Praxis Bodhicitta. Am Ende ist dieser vervollkommnete Geist Buddhaschaft. Denken Sie nicht, diese Rezitationen seien langweilig oder unnötig. Sie sind von entscheidender Bedeutung. Mit ihnen beginnen wir unsere Praxis, mit diesem Erleuchtungsgeist halten wir unsere Praxis aufrecht, und mit ihm bringen wir die Meditationspraxis zu Ende.

Kontemplation der Leerheit

AH! Alle Dharmas sind ungeboren, durchdrungen von Erscheinung und Leerheit. Ungeschaffene Bewusstheit und Leerheit sind das große Mitgefühl.

Die Silbe AH symbolisiert Leerheit. Von allen möglichen Lauten ist AH die einfachste Form, die Wurzel allen verbalen Ausdrucks. Ähnlich ist die Leerheit die nackte Grundlage, aus der alle Phänomene hervorgehen.

Dharmas meint hier Phänomene – alles in Samsara und Nirvana. Es ist die Natur aller Phänomene, dass sie ungeboren sind und durchdrungen von voneinander untrennbarer Erscheinung und Leerheit. Alles, was sich physisch, verbal oder mental manifestiert, ist Erscheinung, und deren eigentliche Natur ist Leerheit. Wir können nicht umhin zu bemerken, dass jedes Phänomen sich auf seine spezielle charakteristische Weise manifestiert. Das ist es, was der Buddha mit „außerordentlicher subtiler Wahrnehmungs- und Unterscheidungsfähigkeit“ meint: die Weisheit, jeden Aspekt der Manifestation eines jeden Phänomens zu kennen und gleichzeitig zu realisieren, dass seine Natur Leerheit ist.

Wir dürfen nicht bis zum Extrem treiben und denken, dass die Phänomene nur leer sind. Die verwirklichte Erkenntnis, dass Mitgefühl das prinzipielle Merkmal von Weisheit ist, so wie sich Hitze von der Natur des Feuers nicht trennen lässt, nennt man *großes Mitgefühl*. Und ähnlich kann, wenn große Weisheit vorhanden ist, Mitgefühl nicht davon getrennt werden. Großes Mitgefühl, Weisheit und Leerheit sind ungeschaffen. Wir müssen jede Anstrengung unternehmen, um diese Verwirklichung zu erlangen. Dies ist

die eigentliche Natur der Grundlage, der Basis und der Erleuchtung, die Natur des Geistes aller fühlenden Wesen.

Visualisierung

Aus der Manifestation der alles durchdringenden Weisheit erscheint eine Mondscheibe auf einer Lotosblüte, dem Symbol der Freiheit von Anhaftung. Auf diesem Sitz aus Lotus und Mondscheibe erscheine ich in der Form des Großen Mitfühlenden. Ich bin von weißer Farbe, habe ein Gesicht und vier Arme.

Aus dieser Manifestation der alles durchdringenden Leerheit erscheint *eine Mondscheibe auf einer Lotosblüte*. Hier symbolisiert der Lotus große Weisheit, die man unbeeinträchtigte oder unbefleckte Weisheit nennt. Diese Weisheit ist keine bloße Wissensansammlung, vielmehr bedeutet sie intuitive, besondere Einsicht. Diese Weisheit ist die Natur von Mitgefühl, daher ist auch die Mondscheibe des Mitgefühls vorhanden und zeigt an, dass das große Mitgefühl von Weisheit gestützt wird.

Sie befinden sich in der Form von Chenresig, des *Großen Mitfühlenden*, der das Mitgefühl der Buddhas zum Ausdruck bringt. Sein *eines Gesicht* symbolisiert, dass die Natur des Mitgefühls eines jeden Buddha die gleiche ist. Seine vier Hände symbolisieren die vier Aktivitäten, die die Buddhas manifestieren, um den fühlenden Wesen zu helfen:

- friedvolle Mittel und Methoden
- vermehrende Mittel und Methoden
- machtvolle oder magnetisierende Mittel und Methoden
- zornvolle, aktive oder energetische Mittel und Methoden.

Abhängig von den Bedürfnissen und Notwendigkeiten der einzelnen Individuen manifestieren die Buddhas diese Aktivitäten, um den fühlenden Wesen zu helfen, von Unwissen und Täuschung frei zu werden.

Die ersten beiden Hände sind vor dem Herzen zusammengeführt und halten das wunscherfüllende Juwel. Die zweite rechte Hand hält eine Kristall-Mala und die zweite linke einen Lotus.

Das *wunscherfüllende Juwel* symbolisiert großes Mitgefühl und unerschütterlichen Mut. Ist Mut mit großem Mitgefühl gepaart, so ist der Geist von Frieden, Freude und Harmonie erfüllt, die keinen Raum für Angst lassen. Dies ist die großartigste Art und Weise, Wünsche zu erfüllen. Die *Kristall-Mala* ist symbolischer Ausdruck dafür, dass die fühlenden Wesen befreit, dass sie durch reine und präzise Aktivität zur Erleuchtung hingezogen werden. Der *Lotus* zeigt, dass Chenresig den fühlenden Wesen auch durch große Weisheit hilft.

Ich bin mit allen Ornamenten eines Sambhogakaya-Buddha geschmückt und sitze in der Vajra-Haltung.

Chenresig zeigt sich in der Sambhogakaya-Form. Er trägt die fünfzackige Krone, die die Erlangung der fünf Weisheiten oder der fünf Buddhas symbolisiert. Seine beiden Ohringe symbolisieren Weisheit und Methode. Die drei Halsketten zeigen, dass er die drei Kayas, die drei Formen eines Buddha, verkörpert. Seine Schulterspangen, Arm- und Fußreifen symbolisieren die Vervollkommnung der Sechs Paramitas. Dass er in der Vajra-Asana oder in der Lotus-Haltung sitzt, zeigt, dass Chenresig nichtverweilend ist, dass er also weder in Samsara noch in Nirvana verweilt. Da er frei von allen Verdunkelungen und Verschleierungen ist, gehört er nicht Samsara an. Und da er beständig den fühlenden Wesen hilft, kann er nicht in Nirvana ruhen.

Ich meditiere diese Erscheinung, die keine substanzielle Existenz besitzt.

Wenn Sie Chenresig werden, sehen Sie Ihren Körper nicht als substanziell, als aus Fleisch und Knochen bestehend an. Vielmehr ist er mit einem Regenbogen oder einer Spiegelung des Mondes zu vergleichen. Die Erscheinung ist sichtbar, ist klar und präzise wahrnehmbar. Jedes einzelne Merkmal tritt klar und deutlich hervor, doch es ist nicht von stofflicher Natur. Meditieren Sie in dieser Weise, während Sie den Rest dieser Praxis durchführen.

Visualisierung von Buddha Amitabha

*Über und vor mir befindet sich ein von Pfauen gestützter Lotusthron, auf dem eine viel-
farbige, tausendblättrige Lotusblüte ruht.*

Als Nächstes bauen wir vor und über uns eine Visualisierung von Buddha Amitabha auf. Visualisieren Sie zunächst einen Lotusthron, der *von Pfauen gestützt* wird – dies ist ein symbolischer Ausdruck für Transformation. Es heißt, dass Pfau Gift verspeisen und verdauen können, ohne davon beeinträchtigt zu werden. Es gibt da eine Geschichte von einem Krähen- und einem Pfauenjungen, die folgendermaßen erzählt wird:

Als sie beide klein waren, glänzte das Gefieder des Krähenjungen wunderschön, wohingegen das Pfauenjunge einfach nur etwas staubfarben war. Sie wuchsen gemeinsam auf, und es kam die Zeit, da die eleganten und farbenprächtigen Federn des Pfaus zutage traten. Die Krähe hingegen hatte sich nicht sehr verändert, sie war nur ein wenig größer geworden. Daher fragte die Krähe: „Als wir klein waren, war ich schöner als du. Jetzt übertriffst du mich bei Weitem. Wie ist das vonstatten gegangen? Woher kommen all diese spektakulären Federn?“ Der Pfau gab zur Antwort: „Die habe ich, weil ich Gift zu mir nehme.“ Die neidische Krähe dachte, dass sie

vielleicht noch schöner würde als der Pfau, wenn sie auch Gift zu sich nähme. Traurigerweise tat sie dies dann auch und starb.

Der Pfau dient also als Symbol für die Umwandlung von negativen Eigenschaften in positive Qualitäten. Buddha Amitabhas negative Emotionen wurden vor langer Zeit in Weisheit verwandelt, daher wird sein Thron von Pfauen gestützt.

Auf der Lotusblüte befinden sich eine Sonnen- und eine Mondscheibe, die das Leiden von Hitze und Kälte auflösen.

Auf der Lotusblüte befindet sich die Sonnenscheibe, die Klarheit symbolisiert. Wenn sich die intuitive Weisheit der unterscheidenden Einsicht im Geist erhebt, vertreibt sie alle Finsternis der Unwissenheit, so wie das Sonnenlicht die Dunkelheit vertreibt. All die Leid verursachenden Emotionen werden gereinigt. Diese Weisheit ist von großem Mitgefühl begleitet, weshalb auch die Mondscheibe gegenwärtig ist. In Samsara leiden wir ständig unter Hitze und Kälte. Die Sonne löst das *Leiden der Kälte* auf, und der Mond das *Leiden der Hitze*. Indem Amitabha diese beiden zu seinem Sitz macht, zeigt er, dass er alles Leiden besiegt hat.

Im Zentrum der Mondscheibe befindet sich die rote Keimsilbe HRI, die Grundursache. Licht strahlt aus und kehrt zum HRI zurück, das sich in Buddha Amitabha umwandelt, die Verkörperung aller Buddhas.

Die Silbe ist die *Grundursache*, das grundlegende Gewahrsein, die Basis, aus der heraus sich Buddha Amitabha manifestiert.

Da Amitabha von roter Farbe ist, ist seine *Keimsilbe HRI* ebenfalls rot. Sie erinnern sich vielleicht daran, dass Chenresigs Keimsilbe, wenn wir ihn visualisieren, ebenfalls HRI ist. Dies liegt daran, dass sie beide derselben Familie angehören, der Lotusfamilie.

Licht geht von der Silbe aus und durchstrahlt ganz Samsara und Nirvana. Als Erstes bringt das Licht allen Buddhas Opfertaten dar. Dann strahlt es zu allen fühlenden Wesen aus, reinigt ihre Verdunkelungen und Verschleierungen und kehrt zum HRI zurück. Sie können auch visualisieren, dass das Licht zuerst zu den fühlenden Wesen ausstrahlt, sie reinigt, dann den Buddhas Opfertaten darbringt und zum HRI zurückkehrt. Beides ist in Ordnung. In dem Augenblick, in dem das Licht zurückkehrt, transformiert es sich in Buddha Amitabha. Er verkörpert alle Qualitäten der Buddhas: Weisheit, Mitgefühl, Aktivitäten und so weiter.



Er strahlt rubinrotes Licht aus. Er hat ein Gesicht und zwei Hände, die die Mudra des Gleichmuts bilden. Er hält eine mit Weisheitsnektar gefüllte Bettelschale. Er trägt die drei

Dharma-Roben und sitzt in der Vajra-Haltung. Mit allen Haupt- und Nebenmerkmalen ausgestattet, erscheint er strahlend, prachtvoll, edel und erhaben.

Sein *eines Gesicht* symbolisiert den einen Dharmakaya. Seine *zwei Hände* sind symbolischer Ausdruck für Methode und Weisheit. Die Mudra des Gleichmuts symbolisiert, dass Methode und Weisheit voneinander untrennbar sind, das eine ruht auf dem anderen. Man kann erklären, dass dies die Methode und jenes die Weisheit sei, aber faktisch sind sie voneinander nicht zu trennen. Wo Mitgefühl ist, muss Weisheit sein. Wo Weisheit ist, ist immer Mitgefühl. Die *mit Weisheitsnektar gefüllte Bettelschale* symbolisiert, dass Buddha Amitabhas Weisheitsgeist vollständig von den herausragenden Qualitäten erfüllt ist. Er erfüllt unparteiisch und unterschiedslos alle Wünsche der fühlenden Wesen, Buddhas und Bodhisattvas.

Die *drei Dharma-Roben* sind das untere Gewand und die zwei oberen, gelben Gewänder. Sie symbolisieren die drei *Pitakas* oder drei Körbe der Lehre: Vinaya, Sutra und Abhidharma. Der Vinayapitaka enthält die Unterweisungen zu Shila, was ethisches Verhalten oder Disziplin bedeutet. Der Sutrapitaka behandelt das meditative Gleichgewicht oder die Methode der Meditation. Die Unterweisungen des Abhidharmapitaka betreffen die Schulung der Weisheit, wodurch Unwissenheit und Leidenschaften durchschnitten werden. Buddha Amitabha trägt also diese drei Roben, die für das besondere Heilmittel oder Gegengift stehen, das Unwissenheit, Hass und Begehren reinigt. Er sitzt in der *Vajra-Haltung* des Nichtverweilens, wie schon an früherer Stelle erklärt wurde.

Dass der Körper eines Buddha von strahlender Natur ist, zeigt, dass er sich aus dem Dharmakaya, einem perfektem Körper, manifestiert. Die Körperlichkeit oder Form eines Buddha entsteht nicht aus den Leid verursachenden Emotionen, sondern manifestiert sich aus der unbefleckten Weisheit, die sich in den Haupt- und Nebenmerkmalen zur Darstellung bringt. Er strahlt das Licht des Mitgefühls aus und manifestiert alle vorzüglichen Qualitäten, die edle Natur des Bodhicitta.

Auf der rechten Seite von Buddha Amitabha befindet sich der weiße Chenresig und auf der linken Seite der blaue Vajrapani. Beide stehen auf Mondscheiben, die auf Lotusblüten ruhen. Diese drei sind von einer großen Versammlung von Buddhas, Bodhisattvas und Sravaka-Arhats umgeben.

Chenresig steht, weiß und friedvoll, rechts von Buddha Amitabha. Zu seiner Linken steht friedvoll der blaue Vajrapani. Beide haben ein Gesicht und zwei Arme. Diese drei Hauptfiguren sind von zahllosen Buddhas und Bodhisattvas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft umgeben. Der Himmel ist erfüllt von dieser ungeheuer großen Versammlung, zu der auch Shravaka-Arhats wie Shariputra, Maudgalyayana, Subhuti, Ananda, Rahula, Upali und so weiter gehören. Dies bildet die Visualisierung der sogenannten Samaya-Wesen vor und über uns. Wir selbst bleiben in der Form von Chenresig.

Von den drei Silben an den drei Stellen strahlt Licht in den Bereich von Dewachen aus und lädt Buddha Amitabha und sein Gefolge ein.



Die drei Silben sind OM, AH und HUNG. Die drei Stellen sind Stirn, Kehle und Herz. Ein weißes OM erscheint am Stirnzentrum, eine rotes AH am Kehlzentrum und ein blaues HUNG am Herzzentrum. Das dreifarbiges Licht strahlt von hier bis Dewachen im Westen und lädt Buddha Amitabha und sein Gefolge, Chenresig, Vajrapani und all die anderen Buddhas und Bodhisattvas, ein.



Einladung

HUNG HRI

Aus dem Bereich von Dewachen im Westen, o Herr Buddha Amitabha, bitte nimm auf diesem reinen Thron aus einem Lotus, einer Sonnen- und einer Mondscheibe Platz. Ich verbeuge mich vor dir mit meinem Körper, meiner Rede und meinem Geist zum Wohle meiner selbst und aller fühlenden Wesen. Ich bringe, frei von dualistischer Vorstellung von Erscheinung und Leerheit, Opfergaben aller Komponenten der Phänomene dar. Ich reinige alle unheilsamen Handlungen.

Dies ist als das „Einladen der Weisheitswesen“ bekannt. Wir laden sie ein, aus dem Bereich von Dewachen im Westen herbeizukommen, bei uns zu sein und hier vor uns Platz zu nehmen. Wir verbeugen uns und erweisen ihnen Ehre, wir laden sie ein, hier zu bleiben zu unserem eigenen und dem Wohl aller fühlenden Wesen, die in Samsara leiden. Wir bringen alle Phänomene dar, alles, was existiert, einschließlich unseres eigenen Körpers, unserer Rede und unseres Geistes. Führen Sie diese Opferungen voller Vertrauen und Hingabe aus. Die Opfergaben existieren in einem Zustand der Untrennbarkeit von Erscheinung und Leerheit, deshalb sollten wir sie ohne Erwartung und ohne Anhaftung darbringen. Wir reinigen alle unheilsamen Handlungen, die wir begangen haben oder die von anderen begangen wurden, weil sie die Ursache von Leiden sind. Wir meditieren, dass Buddha Amitabha über unser aufrichtiges Handeln erfreut ist.

DSA HUNG BAM HO – die Weisheitswesen und das Samaya-Wesen werden untrennbar eins.

DSA HUNG BAM HO ist der spezielle Schlüssel zu dieser Vajrayana-Meditation. Mit dieser Rezitation lösen sich die Buddhas, die wir aus dem reinen Land eingeladen haben, in die von uns erschaffene Visualisierung auf. Die Weisheitswesen und das Samaya-Wesen werden untrennbar vereint. Was wir visualisiert haben, entspringt nun nicht mehr bloßer Einbildungskraft. Der Buddha befindet sich hier vor uns. Wir können den Geist

entspannen und eine Weile meditieren, indem wir uns auf die Gegenwart von Buddha Amitabha konzentrieren.

Mantra-Rezitation

HRI

Im Herzzentrum von Buddha Amitabha befindet sich eine Lotusblüte mit einer Vollmondscheibe. Darauf steht die Keimsilbe HRI, umgeben vom Mantra-Kranz, dessen Silben sich im Uhrzeigersinn drehen. Im Bereich von Dewachen haben alle Wesen die Form von Buddha Amitabha. Alle Klänge sind der Klang des ungeschaffenen Mantra. Vollkommenes Achtsamkeits-Gewahrsein ist der ungeborene Dharmakaya-Zustand.

Wenn Sie dieses Mantra rezitieren, sollten Sie in dieser Weise meditieren oder visualisieren. Im Herzzentrum von Buddha Amitabha *befindet sich eine Lotusblüte mit einer Mondscheibe*. Visualisieren Sie als Erstes den Lotus bei Amitabhas Herz, dann die Mondscheibe und dann die rote Silbe HRI. Das Mantra, angeführt vom OM, dreht sich nach rechts, also im Uhrzeigersinn. Das kreisende Mantra und die Keimsilbe strahlen Licht aus, bis alles in Samsara davon erfüllt ist. Die äußere Umwelt wird gereinigt und in Dewachen transformiert. Danach erreicht das Licht jedes fühlende Wesen in allen Bereichen, von denen der Hölle bis hin zu jenen der Götter. Sie werden völlig von ihren Leiden und den Ursachen ihres Leidens gereinigt und werden alle Buddha Amitabha.

Wenn Sie nicht viel Zeit haben, kann das Licht auch alle Bereiche auf einmal erreichen. Haben Sie mehr Zeit, können Sie diese Meditation Schritt für Schritt durchführen. Schauen Sie als Erstes auf die Bereiche der Hölle – die äußeren Höllenbereiche, die heißen und kalten Höllen –, reinigen Sie sie und wandeln Sie sie in Dewachen um, das wunscherfüllende Paradies. Die fühlenden Wesen, die dort unter Hitze und Kälte leiden, werden gereinigt und zu Buddha Amitabha. Wenden Sie sich dann den Hungergeistern zu und wandeln sie deren äußere Umwelt in Dewachen um. Die fühlenden Wesen, die dort an Hunger und Durst leiden, werden gereinigt und zu Buddha Amitabha. Wandeln Sie dann den Bereich der Tiere in Dewachen um. Die Tiere, die darunter leiden, dass sie dumm und verklagt sind, werden gereinigt und auch in Buddha Amitabha umgewandelt. Gehen Sie in gleicher Weise bei den Bereichen der Menschen, der Halbgötter und Götter vor.

Ungeschaffenes Mantra bedeutet, dass Klang und Leerheit untrennbar sind. Die Klänge werden erzeugt, sind aber nichtexistent.

Achtsames Gewahrsein ist der Weg, um den fühlenden Wesen zu helfen und Bodhicitta und Mitgefühl zu entwickeln. Ein solcher Geist ist nicht von Täuschung und Verwirrung benebelt, sondern befindet sich ganz und gar im Zustand von Gewahrsein oder Besonderer Einsicht.

Wenn wir diese Praxis authentisch durchführen könnten, indem wir wie beschrieben wahrhaftig meditieren, könnten wir dahin kommen, die Natur von Samsara als Nirvana wahrzunehmen. Diese Meditationspraxis gibt uns eine spezielle Methode an die Hand,

Leiden in Glück umzuwandeln. In Wirklichkeit bedarf es jedoch keiner Transformation. Die Natur von Samsara *ist* Nirvana, weil beide nicht unabhängig existieren. Sie sind einfach nur die Projektionen unseres Geistes. Wenn wir getäuscht, verblendet und verwirrt sind, nehmen wir die Realität auf irri-ge Weise wahr und leiden infolgedessen. Wenn wir unsere Wahrnehmung durch diese Praxis reinigen, können wir unterscheidende Einsicht erlangen.

Diese Vajrayana-Meditationspraxis kann uns sehr große Fähigkeiten verleihen, doch müssen wir erst Entsagung entwickeln. Wenn Sie Samsara nicht entsagen, werden Sie diese Praxis nicht gerne durchführen. Wenn Ihnen Samsara zusagt, warum sollten Sie es dann in etwas anderes umwandeln? Wir wissen jedoch, dass Samsara eigentlich eine endlose Reihe von Leiden bedeutet. Der Vajrayana liefert Ihnen mit dieser Grundlage eine großartige Gelegenheit, die Wirklichkeit zu verstehen.

Rezitiere das Mantra in diesem dreifachen Vajra-Zustand.

Der *dreifache Vajra-Zustand* bezieht sich auf unseren physischen, unseren verbalen und unseren mentalen Zustand. Der physische Vajra-Zustand ist die Untrennbarkeit von Erscheinung und Leerheit. Der verbale Vajra-Zustand ist die Untrennbarkeit von Klang und Leerheit. Der mentale Vajra-Zustand ist die Untrennbarkeit von Klarheit und Leerheit. Von „Vajra“ spricht man wegen seiner unzerstörbaren Natur.

OM AMI DEWA HRI

Rezitieren Sie das Mantra so viele Male, wie Sie wollen, das ist immer gut. Entspannen Sie den Geist und lockern Sie Ihre Verspannungen. Halten Sie die Visualisierung so klar wie möglich aufrecht, während Sie so entspannt wie möglich bleiben. Dies ist eine spezielle Technik zur Reinigung.

Auflösung

Das äußere Universum und alle fühlenden Wesen lösen sich in Licht auf und verschmelzen mit Buddha Amitabha, der sich vor mir befindet.

Bringen Sie am Ende die Sitzung mit der Auflösungspraxis zu einem Abschluss. Erst löst sich Dewachen in die fühlenden Wesen hinein auf. Dann schmelzen alle fühlenden Wesen, die ihrer Natur nach Buddha Amitabha sind, ins Licht hinein. Dieses Licht löst sich in Buddha Amitabha auf, der sich vor uns befindet. Nachdem sich alle fühlenden Wesen in Buddha Amitabha aufgelöst haben, empfangen wir die vier Ermächtigungen. Dies ist eine sehr tiefgründige Praxis, in der wir Buddha Amitabha, der sich vor uns befindet, als vom Lama und allen Buddhas untrennbar sehen.

Das Erhalten der Ermächtigung

Aus seinen vier Zentren strahlt Licht aus und verschmilzt mit meinen vier Zentren. Dadurch erhalte ich die Grundlage der vier Kayas.

Von Buddha Amitabhas Stirn strahlt weißes Licht aus, die Natur des Weisheitskörpers aller Buddhas, und löst sich in Ihrer Stirn auf. Das Licht durchdringt Ihren ganzen Körper und reinigt alles negative Karma und alle Verdunkelungen, die mit dem physischen Handeln assoziiert sind. Dann strahlt von Buddha Amitabhas Kehle rotes Licht aus und löst sich in Ihrer Kehle auf. Wieder durchdringt das Licht Ihr ganzes Wesen und reinigt alles negative Karma und alle Verdunkelungen, die mit der Rede assoziiert sind. Dann geht von Buddha Amitabhas Herzzentrum blaues Licht aus, die Natur des Weisheitsgeistes aller Buddhas, und löst sich in Ihrem Herzen auf. Es durchdringt Ihr gesamtes Wesen und reinigt es ausnahmslos von allen negativen Emotionen. Orangefarbenes oder goldenes Licht, die Natur der vollständigen, vollkommenen Qualitäten aller Buddhas, strahlt von Buddha Amitabhas Nabelzentrum aus und löst sich in Ihrem Nabelzentrum auf. Das Licht durchdringt Ihr gesamtes Wesen und reinigt es von allen subtilen Verdunkelungen und Verschleierungen.

Zu diesem Zeitpunkt sind Ihr Körper, Ihre Rede und Ihr Geist vom vollkommenen Zustand der Buddhaschaft untrennbar. Das ist die Bedeutung davon, die Grundlage der vier Kayas zu erhalten: Nirmanakaya, Sambhogakaya, Dharmakaya und Svabhavikakaya. Sie sind alle von untrennbarer Natur, es besteht kein Unterschied. Sie haben verschiedene Namen und Erscheinungsformen, in Wirklichkeit aber gibt es keine Unterschiede. Entspannen Sie sich einfach und meditieren Sie in diesem Zustand. In diesem Moment werden Sie Buddha Amitabha, weil Sie alle fühlenden Wesen in den Zustand von Buddha Amitabha versetzt haben, in den natürlichen, ungekünstelten Zustand von ungeschaffener Leerheit und Erscheinung.

Im Zustand von ungeschaffener Leerheit/Erscheinung verschmelzen alle umgebenden Wesen mit dem Körper von Buddha Amitabha, der sich in Licht auflöst, das mit mir verschmilzt. Ich erhalte alle vorzüglichen Qualitäten der Buddhas. Ruhe in diesem ungeschaffenen Zustand. E MA HO! Wie wunderbar ist der Zustand von untrennbarer Erscheinung und Leerheit!

Die *umgebenden Wesen* sind das Gefolge der Buddhas und Bodhisattvas, Chenresig und Vajrapani eingeschlossen. Sie verschmelzen mit Buddha Amitabha, und dann schmilzt Buddha Amitabha in vielfarbiges Licht hinein, das sich in Ihnen auflöst. Es durchdringt Ihr ganzes Wesen und Sein. Die herausragenden Qualitäten der Buddhas sind nun von Ihnen untrennbar. Dies nennt man den Zustand von Dharmakaya. *E MA HO!* Was für ein Wunder! Mehr gibt es nicht zu erreichen.

Meditieren Sie. Ruhen Sie in diesem ungeschaffenen, natürlichen Zustand des Geistes. Bedrängen Sie den Geist nicht, denn dann werden Erwartungen entstehen: „Oh, ich

muss eine gute Meditation zuwege bringen. Ich will keine Gedanken in meinem Geist entstehen lassen. Ich muss alle meine Gedanken verjagen.“ Eine solche Herangehensweise macht Sie nur immer verspannter und ärgerlicher. Wenn Sie noch am Anfang stehen, werden unweigerlich Gedanken aufkommen. Wenn Sie sie zu unterdrücken versuchen, werden noch mehr Gedanken entstehen. Es ist so, als wollten Sie Wasser mit den Händen stoppen. Wenn Sie versuchen, das Wasser zu einer Stelle hinzudrängen, wird es an anderer Stelle hochkommen, von dieser Seite, von jener Seite. Und schließlich werden Sie die Kontrolle ganz verlieren. Sie müssen Ihre Meditationsfähigkeiten langsam entwickeln. Dies verlangt eine Menge Geschicklichkeit und Disziplin. Am Anfang entspannen Sie sich einfach und meditieren, so lange Sie können.

Widmung

*Möge ich durch das Heilsame dieser Praxis
schnell Buddha Amitabha verwirklichen,
und mögen alle fühlenden Wesen, ohne Ausnahme,
in diesen Zustand versetzt werden.*

Widmen Sie in aller Aufrichtigkeit, ohne Anhaftung an Ihr heilsames Tun. Haften Sie auch nicht an Ihrer Meditation, teilen Sie sie mit allen fühlenden Wesen. Wenn es keine Anhaftung gibt, fühlen Sie sich frei. Wenn Anhaftung vorhanden ist, dann gibt es Grenzen und Einschränkungen. Mit diesem allumfassenden Geist wird das angesammelte Heilsame mit allen geteilt und allen gewidmet: „Möge ich und mögen alle fühlenden Wesen den Zustand von Buddha Amitabha erlangen, frei von allem Leiden und den Ursachen des Leidens, und die unendlichen Qualitäten aller Buddhas verwirklichen.“ Freuen Sie sich über diese Meditation und sprechen Sie auch andere Widmungsgebete.

Kolophon

Diese kurze Meditation und Rezitation des Buddha Amitabha, hervorgegangen aus dem Zustand des Ungeschaffenen und Ungehinderten, wurde von Bhikshu Lhotrul Dongtrul zum eigenen Wohl und zum Wohle aller fühlenden Wesen verfasst. Mögen durch dieses Verdienst alle Wesen heranreifen.

Diese Meditationspraxis ist knapp und präzise gehalten. Sie ist recht kurz, beinhaltet jedoch die höchste essenzielle Praxis.

Kurzes Gebet zur Wiedergeburt im glückseligen reinen Land von Amitabha

E MA HO!

In der Mitte befindet sich Amitabha, der wunderbare Buddha des grenzenlosen Lichts,
zu seiner Rechten der Herr des großen Mitgefühls,
zu seiner Linken Vajrapani, der Herr der kraftvollen Mittel.
Sie alle sind von zahllosen Buddhas und Bodhisattvas umgeben.

Das glückselige reine Land Dewachen ist unermesslicher Friede und unermessliches
Glück.

Mögen ich und alle Wesen, wenn wir von Samsara scheiden,
dort geboren werden und keine Wiedergeburt in Samsara annehmen.
Mögen wir des Segens teilhaftig sein, Amitabha von Angesicht zu Angesicht zu
begegnen.

Möge durch die Macht und den Segen der Buddhas und Bodhisattvas der Zehn
Richtungen
dieses Wunschgebet ohne Hindernisse in Erfüllung gehen.

TA YA THA/ PAN TSA DRI YA A WA BO DHA NA YA
SWA HA

Kostbares Streben nach Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen –
möge es entstehen, wo es noch nicht entstanden ist,
möge es nicht abnehmen, wo es schon entstanden ist,
möge es immer weiter anwachsen.

Gebet zur Wiedergeburt in Dewachen

von Kyobpa Jigten Sumgön

Im Westen über uns
liegt das reine Buddha-Land Dewachen.
Ich verbeuge mich vor dem Höchsten Buddha
und den unzähligen Bodhisattvas, die dort verweilen, vollkommen vollendet im
Streben.

(Dieses Land besitzt) einen grenzenlosen, ebenen Juwelengrund

mit Meeren, Bergen, Tälern und Kontinenten, ohne Unterschied (in ihren guten Qualitäten):
strahlend, freudevoll und angenehm.
Mögen wir in diesem reinen Buddha-Land geboren werden.

Es besteht aus vielfältigen Juwelen und ist geschmückt mit Bäumen und Flusstälern, die mit duftendem Wasser und juwelenbesetzten Lotusblumen gefüllt sind.
Es ist voll angenehmer Düfte und reich an Blumen und Früchten.
Mögen wir in diesem höchsten, prächtigen Land geboren werden.

Ausstrahlungen in der Form von Vögeln verkünden dort den Klang des Dharma.
Ein Blumenregen fällt herab, bewegt durch angenehmen Wind.
Die Landschaft ist weich, strahlend und anziehend.
Mögen wir in diesem Glück bringenden Land geboren werden.

Aus den Bäumen, Flusstälern und Lotusblumen steigen angenehme Formen, Klänge, Gerüche, Geschmäcker und körperliche Empfindungen wie eine Wolke aus Opfern auf.
Dadurch vergrößern sich Freude und Glückseligkeit.
Mögen wir in diesem wunscherfüllenden Land geboren werden.

Von allem strahlt eine Vielfalt von Licht aus.
Dort ist der Körper des Buddha, vollständig geschmückt mit den Haupt- und Nebenmerkmalen.
Er gibt tiefgründige Unterweisungen, die den gesamten Raum erfüllen.
Mögen wir in diesem reinen Dharma-Land geboren werden.

Nicht einmal die Worte „niedere Bereiche“, „eifersüchtige Götter“ oder „ungünstige Bedingungen“ können dort vernommen werden.
Es gibt dort weder Frauen* noch die Geburt aus dem Mutterleib.
Es gibt dort nicht einmal die geringsten widerstreitenden Gefühle, Leiden oder Karma.
Mögen wir in diesem fehlerfreien Land geboren werden.

* Diese Zeile sollte nicht dahingehend falsch verstanden werden, dass Frauen im Buddha-Land von Buddha Amitabha nicht wiedergeboren werden können. Es gibt viele Berichte über die dortige Präsenz von Tara sowie auch von Opfern darbringenden Göttinnen und so weiter. Hier soll hervorgehoben werden, dass in diesem Land ein jegliches Wesen aus einem Lotus geboren wird.

Obwohl (die Wesen dort) die Namen von „Göttern“ oder „Menschen“ tragen,
unterscheiden sich ihre Körper nicht.

Sie sind von goldener Farbe und mit den Haupt- und Nebenmerkmalen geschmückt.
Ihre fünf Hellsichtigkeiten und fünf Augen sind ungetrübt.
Mögen wir in diesem Land der absolut vollkommenen Wesen geboren werden.

Sie sind frei von Anhaftung an den Ort, den Besitz und selbst an ihren Körper.
Was immer sie sich wünschen, erfüllt sich ohne Anstrengung.
Alle erfreuen sich des tiefgründigen Dharma des Höchsten Fahrzeugs.
Mögen wir in diesem Land des vollständigen Mahayana geboren werden.

Durch wunderbare Kräfte können sie zu unendlich vielen Buddha-Ländern gelangen.
Ein Wolkenmeer von Opfergaben erscheint in ihren Händen.
Sie machen Opferungen an alle Buddhas, bringen die Wesen zur Reife und befreien sie.
Mögen wir in diesem höchsten Land der Nirmanakayas geboren werden.

Es gibt dort tausendsechshundert ausgezeichnete Bodhi-Bäume,
die „Voll entfalteter, kostbarer Lotus“ genannt werden.
Sie sind mit vielen Girlanden aus Blumen und Früchten geschmückt.
Indem wir sie sehen, mögen wir alle guten Qualitäten erlangen.

Der kostbare Boden ist mit vielen Blumen bestreut.
In seiner Mitte befinden sich blühende Lotusblumen.
Sie sind frisch, glänzend und strahlend.
Mögen wir dieses höchste Lotusland erschauen.

Darüber sitzt Buddha Amitabha und zu seiner Rechten der Bodhisattva Chensresig.
Zu seiner Linken befindet sich der Bodhisattva Vajrapani
und um sie herum unzählige Bodhisattvas.
Mögen wir dieses (Buddha-Land) erschauen.

Er hat grenzenloses Licht, grenzenlose Würde,
grenzenloses Leben und ein grenzenloser Sangha.
Er ist von Kostbarkeiten und vielen Bodhisattvas umgeben.
Mögen wir in diesem Land des Höchsten Buddha geboren werden.

Geboren in diesem höchsten Lotusland,
mögen wir die göttlichen Augen, die göttlichen Ohren,
die Erinnerung an unsere früheren Leben und höchsten Verstand besitzen.
Mögen wir diese höchsten, wunderbaren Kräfte erlangen.

Indem wir den absolut vollkommenen Buddha sehen,
den Herrn der Welt,
mögen wir mit Hingabe seinen tiefgründigen Dharma empfangen
und die zehn Bhumis augenblicklich vervollkommenen.

Indem sich die Prophezeiung des Sugata Amitabha erfüllt,
mögen wir den Millionen von Buddhas Opfergaben darbringen.
Durch Reisen zu zahlreichen Buddha-Ländern aufgrund wunderbarer Kräfte
mögen wir allen Buddhas Opferungen darbringen und die Wesen
zur Reife bringen und befreien.

Diese Welt besitzt unvorstellbar große Glückseligkeit.
Die Wesen (dort) besitzen unvorstellbar große Glückseligkeit.
Der Buddha und seine Söhne bringen unvorstellbare Manifestationen hervor.
Mögen wir in diesem unvorstellbar höchsten Land geboren werden.

Zur Zeit des Todes
mögen wir Buddha Amitabha und sein Gefolge mit großer Hingabe visualisieren.
Mögen wir sterben, ohne sie auch nur einen Augenblick zu vergessen.
Mögen wir spontan in Dewachen wiedergeboren werden.

Durch die Gemeinschaft der überaus glückseligen Dakas und Dakinis
mögen wir wohl aufgenommen werden mit verschiedenartigen Wolken aus Opfer-
gaben,
bestehend aus Sonnenschirmen, Siegesbannern, Baldachinen und den Klängen von
Musik.
Mögen wir in diesem himmlischen Ort geboren werden.

Der Bodhisattva Bhikshu Dharmakara
besaß Bewusstheit, Verstand, Verwirklichung,
große Weisheit und Freudige Anstrengung.
Mögen wir vollbringen, was er tat.

Durch die große Wahrheit der Drei Juwelen,
durch den reinen Segen der Weite des Dharma,
durch die Kraft der Ursache der Tugend, die ohne Täuschung ist,
durch das Streben des uneigennütigen Bodhicitta,
und durch die Kraft der Verdienste, die bereits angesammelt wurden und die noch
anzusammeln sind,
mögen wir dieses Streben tatsächlich vollenden.

Ich bitte den Buddha Amitabha inständig.
Edler Chenresig, halte mich fest mit deinem großen Mitgefühl.
Bodhisattva Vajrapani, gewähre mir deinen Segen.
Führe uns mit deinem Weisheitslicht in dieses Land.
Führe uns mit dem Licht deines Mitgefühls in dieses Land.
Führe uns durch die Kraft deiner Aktivitäten in dieses Land.

Im Westen liegt
das Buddha-Land von Buddha Amitabha.
Alle, die seinen Namen (in ihrem Herzen) bewahren,
mögen sie in diesem höchsten Land geboren werden.

So wie ein Lotus nicht vom Schlamm beschmutzt ist,
mögen die drei Bereiche nicht von Verfehlungen beschmutzt sein.
Aus dem Lotus der Existenz
mögen wir in Dewachen geboren werden.

8

Die Meditation des Buddha Amitayus



Einleitung

Buddha Amitayus ist die Sambhogakaya-Form von Buddha Amitabha, der sich in der Nirmanakaya-Form oder als Ausstrahlungskörper manifestiert. So wie andere Buddhas war Amitayus ein Bodhisattva, der die Buddhaschaft erlangte, indem er Weisheit und Mitgefühl vervollkommnete und die groben und subtilen Verdunkelungen und Verschleierungen reinigte. Die Aktivitäten dieses Buddha sind endlos, und sein Mantra bringt großen Nutzen und vielfältige Segnungen mit sich. Die Amitayus-Praxis löst Hindernisse auf, bringt allen Glück und wird hauptsächlich zur Unterstützung eines langen Lebens ausgeübt. Üblicherweise führt man sie auch zu Beginn einer Drei-Jahres-Retreats durch, um damit zur Sicherstellung eines erfolgreichen Abschlusses beizutragen. Was noch wichtiger ist: Wir werden so zum Zeitpunkt unseres Todes eine Verbindung hergestellt haben, um in Amitabhas Reines Land, *sukhavati* in Sanskrit und *dewachen* im Tibetischen, hineingeboren zu werden. Amitayus' Sutra führt alle großen Nutzenwendungen und Vorteile seines Mantra auf, so etwa den Umstand, dass es auch die Praxis der Sechs Paramitas beinhaltet. Dies sollten wir beherzigen, wenn wir diese Praxis ernsthaft und aufrichtig ausüben möchten. Bevor wir uns ihr zuwenden, sollten wir, wie auch bei anderen Yidam-Gottheiten im Tantra-System, die Ermächtigung erhalten haben.

Zur Ausübung dieser Praxis wurden viele verschiedene Texte verfasst. Der hier vorliegende ist äußerst kurz. Die nun folgenden einleitenden Gebete sind sehr wichtig, um den Ton für unsere Praxis und Meditation vorzugeben. Und ganz entscheidend für unsere Praxis ist der Gedanke, dass wir zum Wohle anderer die Erleuchtung erlangen wollen. Dies mag zuweilen nicht gerade leicht sein, doch wenn wir beharrlich durchhalten, werden wir zweifellos die Früchte ernten. Wir rezitieren diese Gebete zu Anfang, um eine reine und umfassende Motivation herzustellen, eine Vorbedingung dafür, dass wir die Resultate unserer Praxis in ihrer Vollständigkeit erhalten können. Ohne die richtige Motivation lassen sich von unserer Praxis keine guten Ergebnisse erwarten.

Kommentar zum Sadhana

Das Bodhicitta des Strebens entwickeln

*Mich hassende Feinde,
schädliche Behinderer,
alle die Befreiung und Allwissenheit verhindernden Wesen, speziell diese,
sowie alle fühlenden Wesen, deren Zahl dem Himmel gleich ist und die
viele Male meiner Mutter gewesen sind, mögen Freude besitzen,*

*getrennt sein vom Leid
und schnell die höchste, vollkommene und kostbare Erleuchtung erlangen.*

Dies ist ein besonderes Gebet, das gleich zu Anfang rezitiert wird, um die richtige Motivation zu entwickeln. Indem wir uns ganz speziell auf die Hindernisse schaffenden Behinderer und Feinde konzentrieren, können wir unseren Hass und unsere Feindseligkeit direkt kappen. Zu sagen, dass *sie* Freude und Glück besitzen mögen, ist echte Dharma-Praxis, die Geistesfrieden mit sich bringt. Ein solches Gebet ist eine direkte und kraftvolle Methode zur Fokussierung von Geist und Gemüt. Es gibt uns die Stärke, unsere Praxis beharrlich und anhaltend aufrechtzuerhalten und uns nicht durch Hindernisse beirren zu lassen.

Es ist sehr leicht, Freundlichkeit und Mitgefühl für jene zu empfinden, die uns und unsere Arbeit unterstützen. Doch in schwierigen Zeiten wird uns diese Praxis helfen, auch denen Freundlichkeit und Mitgefühl entgegenzubringen, die uns nicht unterstützen. Tatsächlich ist dieses Problem in unserem eigenen Geistesinnern begründet, aber dies zu akzeptieren ist sehr schwer. Dieses Gebet hilft uns, das Problem an die Oberfläche zu bringen, sonst bleibt uns unsere Negativität verborgen und wir sind uns ihrer nicht bewusst. In dem Augenblick, in dem wir auf diese Weise beten, sehen wir in unser Geistesinneres und transformieren unsere negativen Gedanken, statt uns auf die problematische Person mit ihrem Zorn und Hass zu konzentrieren. Wir können unsere negativen Gefühle transzendieren und ausmerzen, indem wir dafür beten, dass unsere Feinde vollständige Erleuchtung erlangen mögen.

Diese Praxis ist nicht nur für unser Alltagsdasein oder nur dieses gegenwärtige Leben nützlich, sondern auch für unsere künftigen Leben. Was wir in diesem Leben durchmachen, wird eines Tages nur noch ein Traum sein. Alle unsere Erlebnisse werden der Vergangenheit angehören. Doch diese Praxis wird Leben um Leben bei uns verbleiben. Diese Praxis wird uns lehren, wie wir unseren Geist kultivieren und in die richtige Richtung lenken. Sie wird uns die Ursachen des Leidens und die Ursachen des Glücks aufzeigen. Wie wir wissen, führen uns unsere gewohnheitsmäßigen Neigungen und Tendenzen in eine bestimmte Richtung, ohne uns eine Wahl zu lassen. Wir wissen, was zum Glück führt, zögern aber, diesen Weg zu nehmen, weil er schmerzlich sein könnte. Diese Praxis wird uns lehren, wie wir diese Schwächen und Mängel erkennen, und wird uns einen Richtungswechsel ermöglichen. Es lohnt sich, unsere Verblendung in Samsara zu opfern, um letztendlichen Frieden und letztendliches Glück zu erlangen. Diese Praxis gibt uns eine Methode an die Hand, universelles Bewusstsein zu kultivieren und Mitgefühl für jedes fühlende Wesen zu entwickeln.

Manchmal empfinden wir beim Meditieren inneren Frieden und denken: „Oh, jetzt bin ich wohl zur Erleuchtung gelangt!“ Aber dann kommen all diese anderen Gedanken und zerren uns in alle möglichen verschiedenen Richtungen. Wir denken: „Da ist dieser schreckliche Mensch, der ...“, und leiden ungeheuer. Ich spreche diesen Punkt aus eigener Erfahrung an. Meinem Gefühl nach ist dieses Gebet *wirkliche* Dharma-Praxis. In

diesem kurzen Gebet findet sich eine so tiefgründige Bedeutung zusammengefasst. Wir sollten es ehrlich und aufrichtig sprechen und über seine Bedeutung meditieren.

Das Bodhicitta der Ausführung entwickeln

Deswegen werde ich, bis ich die Erleuchtung erlangt habe, mit Körper, Rede und Geist heilsame Handlungen ausführen.

Bis ich sterbe, werde ich mit Körper, Rede und Geist heilsame Handlungen ausführen.

Von heute bis zum gleichen Zeitpunkt am morgigen Tag werde ich mit Körper, Rede und Geist heilsame Handlungen ausführen.

Wir müssen unsere negativen Gedanken verändern oder umwandeln und uns langsam und sachte neue Gewohnheiten zu eigen machen. Diese Meditationspraxis beinhaltet einen Prozess der Disziplinierung. Eine Stunde lang in Meditation zu sitzen macht noch keine Disziplin aus, es muss sich um ein stetiges und beständiges Bemühen handeln.

Bis ich die Erleuchtung erlangt habe meint, bis ich diesen Gedanken zur vollkommenen Verwirklichung gebracht habe. Die Erleuchtung kann sich binnen eines Lebens einstellen, dies kann aber auch viele Leben lang dauern. Deshalb ist hier implizit gemeint: Bis ich die vollständige Erleuchtung erlangt habe, wann immer das sein wird. Es geht hier um ein riesiges Projekt, weshalb wir alle unsere physischen, mentalen und verbalen Ressourcen nutzen und einsetzen müssen. Wir müssen unsere *ganze* Energie dahingehend kanalisieren, dass wir mit Körper, Rede und Geist heilsame Handlungen ausführen, bis das Ziel erreicht ist.

Bis ich sterbe, werde ich mit Körper, Rede und Geist heilsame Handlungen ausführen. Mit diesem Satz verbindet sich die Erkenntnis, dass wir ein kostbares Menschenleben sowie eine kostbare und seltene Gelegenheit haben, den Dharma zu studieren und zu praktizieren. Diese dürfen wir nicht vergeuden, vielmehr sollten wir uns dem heilsamen Bemühen widmen, bis wir sterben. Dieses Leben kann eine Brücke zur Überquerung des Ozeans von Samsara sein, deshalb müssen wir es uns auf diese Weise zunutze machen, so sehr wir nur irgend können. Wenn wir von unserem „kostbaren Menschenleben“ sprechen, dann in der Erkenntnis, dass jedes menschliche Wesen eine kostbare Gelegenheit hat, diese Lehren zu studieren und zu praktizieren, und dass, wenn wir sie praktizieren, Körper, Rede und Geist heilsame Qualitäten entwickeln werden. Diese Lehren stellen einen Weg zur Befreiung von allen Verwirrungen und Leiden und zum Erlangen von hervorragenden Eigenschaften und Qualitäten dar. Um dieses Ziel zu erreichen, müssen wir all unsere Zeit und Mühe darauf verwenden. Um klar zu sehen, müssen wir die nötigen mentalen Eigenschaften und die Tiefe des Geistes entwickeln, die uns unser kostbares Menschendasein ermöglichen. Diese mit dem kostbaren Menschendasein verbundenen herausragenden Qualitäten bieten uns eine seltene Gelegenheit. Ob wir davon Gebrauch machen, ist die ganz persönliche Entscheidung jedes und jeder Einzelnen.

Von heute bis zum gleichen Zeitpunkt am morgigen Tag werde ich mit Körper, Rede und Geist heilsame Handlungen ausführen. Wir müssen also jetzt anfangen. Wir besinnen uns alle vierundzwanzig Stunden darauf, dass wir Fortschritte machen wollen. Wenn Sie Milarepas Biografie lesen, können Sie sehen, wie viel er opferte, weil ihm klar war, was für eine seltene Gelegenheit ihm da gewährt worden war. Nachdem er den Dharma studiert hatte, wusste er, dass er nicht auch nur eine einzige Minute seines Lebens mehr vergeuden konnte. Die Zeit, die wir vergeuden, können wir nicht mehr zurückgewinnen, ganz gleich, wie sehr wir uns bemühen. Wer weiß, wann der Tod uns ereilt – vielleicht heute Nacht? Vielleicht morgen? Der Buddha sagte: „Wir wissen nicht, was zuerst kommt – der morgige Tag oder unser nächstes Leben.“ Wir sollten uns also auf unser nächstes Leben vorbereiten und nicht nur auf den morgigen Tag.

Unser Leben ist vergänglich und zerbrechlich, es hängt nur von einem kurzen Atemzug ab. Zwar müssen wir unseren Geist entwickeln und schulen, um die Erleuchtung zu erlangen, aber wir müssen auch immer nur einen Tag auf einmal leben. Die Zeit, um zu praktizieren, ist das Jetzt. Wenn negative Gedanken im Geist auftauchen, ist das der Zeitpunkt, um Dharma zu praktizieren, ganz gleich, wo wir uns gerade aufhalten – zu Hause, bei der Arbeit, im Auto, wo auch immer. Wenn wir so praktizieren, werden wir bessere Menschen, wird unser Geist allmählich klarer werden. Mit einer so gearteten Motivation sind wir bereit, auf die Erleuchtung hinzuarbeiten, nicht morgen oder nächste Woche, sondern jetzt gleich. Dies nennen wir Bodhicitta der *Ausführung*.

Zufluchtnahme

Zum Buddha, zum Dharma und zur höchsten Versammlung des Sangha nehme ich bis zur Erleuchtung Zuflucht.

Der *Buddha* war die Person, die alle diese Lehren verwirklichte, die jegliche Verwirrung absolut auflöste und Mitgefühl, Wissen und Weisheit in vollständiger Form erlangte. Aus diesem Zustand heraus lehrte er den *Dharma*, der uns den Weg aufzeigt, die Ursachen des Leidens zu verstehen und zu erkennen, wie man von ihnen frei wird. Der *Sangha* besteht aus einer Gruppe Praktizierender, die Buddhas Lehren studieren und praktizieren, hier insbesondere jener, die von Samsara frei sind und als *Aryas* oder *Edle* bezeichnet werden. Auch zu ihnen nehmen wir Zuflucht. Normalerweise nehmen fühlende Wesen gerne zu Geistesplagen wie Wut, Gier, Eifersucht, Hass und Anhaftungen Zuflucht. Solange wir dies weiterhin tun, wird unser Leiden kein Ende nehmen. So nehmen wir stattdessen Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha als dem Weg zur Befreiung.

Bis zur Erleuchtung Zuflucht nehmen bedeutet, dass wir nach Art des Mahayana Zuflucht nehmen. In einem Hinayana-Text würde „bis ich sterbe“ stehen. Im Mahayana sagen wir: „Ich nehme Zuflucht zum Wohle aller fühlenden Wesen.“ Dies wird im Hinayana nicht erwähnt. Es gibt also Unterschiede sowohl was die Zeit als auch was die Motivation angeht.

Das Entwickeln von Bodhicitta

*Möge ich durch das Verdienst der Freigebigkeit und anderer Handlungen
Buddhaschaft zum Wohle aller fühlenden Wesen erlangen.*

Wir erreichen die Befreiung durch die *Praxis der Freigebigkeit* sowie auch durch die der Ethik, Geduld, Ausdauer, Konzentration und Weisheit. Wie schon erwähnt, ist die Praxis der heilsamen Handlungen eine Sache der Disziplin, des rechten Tuns. Diese Methoden werden schließlich die guten Resultate erbringen, die wir auf dem Pfad zur Erleuchtung anstreben.

Das Erlangen der Erleuchtung wird nicht nur um unserer selbst willen, sondern zum Wohle *aller fühlenden Wesen* angestrebt. Dies kann zuweilen ein rein intellektueller Gedanke bleiben. Wir verspüren vielleicht keinen tiefen Wunsch in uns, dass andere Wesen von Leiden frei sein mögen. Ein andermal ist es uns wiederum sehr wichtig. Wenn Sie diesen Gedanken kontinuierlich und nachdrücklich praktizieren, wird er authentisch für Sie werden, und Sie kommen wirklich dahin, alle fühlenden Wesen als ebenso wichtig anzusehen wie den Buddha. Ohne die Unterstützung der fühlenden Wesen könnten wir unser Bodhicitta nicht vervollkommen. Und wie könnten wir ohne die Vervollkommnung von Bodhicitta die Buddhaschaft erlangen?

Kontemplation der Vier Unermesslichen

*Mögen alle fühlenden Wesen, deren Anzahl der Grenzenlosigkeit des Himmels gleicht
und die meine Mütter gewesen sind,
Glück und die Ursache des Glücks besitzen.
Mögen sie vom Leid und der Ursache des Leids getrennt sein.
Mögen sie von dem Glück, in dem kein Leid existiert, nicht getrennt sein.
Mögen sie in dem Gleichmut verweilen, der unvoreingenommen und frei ist von Anhaftung und Ablehnung.*

In den Mahayana-Lehren werden alle *fühlenden Wesen als unsere Mütter* angesehen, weil sie alle irgendwann einmal unsere Mutter gewesen sind, die uns, als wir Kinder waren, Güte und Freundlichkeit erwies. Sie hat uns mit Geduld und Verständnis aufgezogen und war bereit, ihr Leben um unseretwillen zu opfern. Wenn Sie Ihre Mutter lieber nicht in diesem Licht sehen wollen, dann denken Sie an die Person, die Ihnen am nächsten steht (ein Freund, eine Freundin, ein Verwandter, ein Kind) und betrachten Sie dann alle anderen fühlenden Wesen auf gleiche Weise. Dieser Methode können Sie sich bedienen, um sich allen Wesen auf Erden nahe zu fühlen. Die Zahl der fühlenden Wesen gleicht *der Grenzenlosigkeit des Himmels*. So wie die Weiten des Weltraums endlos sind, gibt es auch so endlos viele Wesen, dass wir sie nicht zählen können.

Jede Zeile des Gebets bezieht sich auf einen der Vier Unermesslichen Gedanken: gütige Liebe, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut. Dies ist eine ganz entscheidende Praxis. Ob wir nun Dharma-Praktizierende sind oder nicht, wir müssen uns in diesen vier Gedanken üben. Ohne sie gäbe es keinen Frieden auf der Welt. Sie verwandeln unsere Umwelt in etwas Positives.

Wir beginnen mit dem Praktizieren von gütiger Liebe. Da alle Wesen Sie darin unterstützen, führt diese Praxis zu großartigen Ergebnissen. Es können sogar Gifte in Medizin umgewandelt werden, und durch die Macht dieses Gedankens verwandeln sich Waffen in Blumen. Wenn ich mitten in einem gewaltigen Problem stecke und dann schließlich davon befreit bin, ist das die Ursache großer Freude für mich und ich bin überglücklich. Genau dies wünsche ich mir für alle fühlenden Wesen, die alle einmal unsere Mütter gewesen sind. Wie ich mir sehnlichst Glück und Freude wünsche, so wünschen auch sie es sich zutiefst, und ich bete darum, dass sie es, zusammen mit den Ursachen des Glücks, erlangen können.

Mitgefühl bedeutet zu handeln, um das Leiden der fühlenden Wesen zu mindern. Hier beten wir darum, dass das Leiden ein Ende nimmt. Manche Menschen befinden sich in einem so schrecklichen Zustand des Leidens, der Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit, dass sie Selbstmord begehen. Wir alle opfern so viel, um in diesem Leben ein bisschen Glück zu erlangen, und manchmal können uns diese Opfer großen Schmerz verursachen. Durch das Studium des Dharma können wir lernen, für jedes leidende Wesen Mitgefühl zu entwickeln.

Dann freuen wir uns über das Glück anderer, statt neidisch oder eifersüchtig zu sein. So wie wir uns für uns selbst Glück wünschen, müssen wir auch lernen, uns über das Glück anderer zu freuen, selbst wenn sie unsere Feinde sein sollten.

Der vierte Aspekt, Gleichmut, bedeutet nicht Gleichgültigkeit. Dies meint vielmehr, das wir die Liebe und das Mitgefühl, das wir für unsere Verwandten, Freunde und Familienangehörigen empfinden, in gleichem Maße auf alle fühlenden Wesen richten sollen. Wir wünschen uns, dass alle Wesen lernen können, frei von Anhaftung und Ablehnung zu sein, im Gleichmut zu verweilen, jener Qualität des Geistes, die jedermann helfen kann, Mitgefühl zu entwickeln.

Dieses Gebet kann jederzeit gesprochen werden, nicht nur im Rahmen einer Praxissitzung. In einer schwierigen Situation ist es ganz besonders gut, es zu rezitieren. Wir wissen nicht, ob unsere Gebete anderen fühlenden Wesen Glück bringen werden, aber wir können sicher sein, dass es uns, wenn wir so praktizieren, Glück und Harmonie bescheren wird.

Wenn Sie die Eingangsgebete gesprochen haben, nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über Ihr kostbares Menschenleben, die Vergänglichkeit aller Phänomene, die unnachgiebige Natur von Ursache und Wirkung und die Leidensnatur von Samsara nachzudenken. Danach entspannen Sie sich, lösen Ihre Angespanntheit. Richten Sie Ihr Gewahrsein auf den Körper und entspannen Sie es dort. Lassen Sie alles, einschließlich Ihrer selbst, sich in die Leerheit hinein auflösen und meditieren Sie dann in der alles

durchdringenden Leerheit, der vollkommenen Natur des Raumes gleich. Sprechen Sie danach das folgende Lobpreisgebet und gehen Sie zur Visualisierung über.

Visualisierung

*Grenzenloses Leben, höchster Führer der Welt,
der alle Wesen vor einem vorzeitigen Tod beschützt,
Zuflucht aller hilflos leidenden Wesen,
vor Buddha Amitayus verbeuge ich mich.*

Grenzenloses Leben meint, dass Buddha Amitayus die ungeborene Natur verwirklicht hat. Er hat die Vorstellungen von Tod und Geburt transzendiert und vollkommen gereinigt. Tod und Geburt sind nur vergängliche Verblendungen, die vergehen wie Tag und Nacht. Buddha Amitayus ist einer der *höchsten Führer* und Lehrer, der die fühlenden Wesen in diesen Zustand führt. Er zeigt uns den Weg, um uns von der Verwirrung, der Natur von Samsara, zu befreien, und führt uns zur Erleuchtung und dem Verweilen in Nirvana. Wir bitten ihn, alle Wesen vor einem *vorzeitigen Tod* zu bewahren. Wenn wir dann in einem späteren Zustand über alle richtigen Ursachen und Bedingungen verfügen, können geistige Hindernisse gereinigt und aufgelöst werden. Können wir ein langes Leben leben, dann können wir diese Zeit in bester Weise nutzen, um den kostbaren Dharma zu studieren und eine hohe Verwirklichung zu erlangen, um allen fühlenden Wesen von Nutzen zu sein. Buddha Amitayus ist die Zuflucht der *hilflos leidenden Wesen* in Samsara, so wie dies alle Buddhas und großen Bodhisattvas sind. Als fühlende Wesen sind wir alle verwirrt und bitten um seinen Schutz. Wir öffnen unser Herz und unseren Geist und verbeugen uns und huldigen dem Buddha des grenzenlosen Lebens.

Aus der Leere heraus erstet eine Lotusblüte, das Symbol unbefleckter Reinheit. Eine Lotusblüte bleibt von Schlamm und Wasser unberührt und blüht frisch und makellos über der Wasseroberfläche. Und ebenso ist Buddha Amitayus' Geist von Verdunkelungen und Verschleierungen unbefleckt. Eines jeden Buddha Geist ist vollkommen frisch und rein, was durch die Lotusblüte symbolisiert wird.



Auf der Lotusblüte befindet sich eine Sonnenscheibe, ein Symbol für den Geist, der frei ist von der Finsternis der Unwissenheit. In der Mitte dieser horizontal gelegenen Sonnenscheibe steht aufrecht die rote Silbe HRI, die Keimsilbe des Buddha Amitayus. Vom roten HRI strahlt Licht in alle Richtungen aus, das allen fühlenden Wesen hilft und den Buddhas und Bodhisattvas Opfergaben darbringt. Das Licht kehrt zurück und geht in die Silbe HRI ein. In diesem Augenblick transformiert sich das HRI in Buddha Amitayus. Meditieren Sie, dass Sie vollständig die Form von Buddha Amitayus angenommen haben.

Buddha Amitayus zeigt sich in der Sambhogakaya-Form – er ist von roter Farbe, hat ein Gesicht, trägt eine fünfzackige Krone auf dem Haupt und anderen Schmuck. Er be-

findet sich in Meditationshaltung, hält eine mit Weisheitsnektar gefüllte Vase und nimmt die Vajra- oder Lotusposition ein. Sein Körper ist nicht stofflicher Natur in Form von Fleisch und Knochen, sondern er ist ein Weisheitskörper von klarer, sichtbarer, lebendiger aber unstofflicher Weisheitsnatur. Unser Körper ist leicht, entspannt und frei von Druck. Konzentrieren Sie sich auf dieses Bild, auf diese Gestalt.

Die Merkmale und Beigaben der Sambhogakaya-Buddhas veranschaulichen die Vollkommenheit aller hervorragenden Qualitäten. Wenn Sie sich in dieser Form visualisieren, so visualisieren Sie auch, dass Sie diese Qualitäten vervollkommen haben.

- Buddha Amitayus sitzt im Lotussitz oder in der Vajra-Haltung. Diese symbolisiert das sogenannte Nichtverweilen: weder ein Verweilen in Samsara noch ein Verweilen in Nirvana, sondern ein fortwährendes Verbleiben im Zustand der Hilfe für alle fühlenden Wesen.
- Die kostbare fünfzackige Krone auf dem Haupt symbolisiert, dass Amitayus die Verkörperung der fünf Buddha-Familien ist.
- Er trägt zwei kostbare Juwelenohrringe, Symbol für die Vollkommenheit der zwei Wahrheiten, der relativen und der letztendlichen oder absoluten Wahrheit.
- Er trägt drei Arten von Halsketten – eine direkt um den Hals, eine knapp darunter und eine dritte, die bis zur Brust herabfällt. Dies symbolisiert, dass Amitayus die Verkörperung der drei Buddha-Körper ist: Nirmanakaya, Sambhogakaya und Dharmakaya.
- Seine Armreife, Fußkettchen und Ringe an seinen Fingern symbolisieren zusammen genommen die Sechs Paramitas oder Vollkommenheiten. Er trägt auch kostbare Seidengewänder.

Meditieren Sie dann, dass von Ihrer Stirn weißes Licht ausstrahlt, von Ihrer Kehle rotes Licht, vom Herzen blaues Licht. Oder Sie können auch auf der Stirn ein weißes OM, an der Kehle ein rotes AH und beim Herzen ein blaues HUNG visualisieren. Von diesen drei Orten strahlt Licht in alle Richtungen aus. Alle Buddhas und Bodhisattvas manifestieren sich in Form von Buddha Amitayus und lösen sich in Ihnen auf. Dies nennt man „Die Weisheitswesen lösen sich in dir selbst auf“. Sie meditieren, dass Sie dadurch von Ihren Verdunkelungen und Verschleierungen völlig gereinigt und vom Körper, von der Rede und vom Geist der Buddhas untrennbar werden. Deren gute Eigenschaften und Qualitäten, vor allem die des langen Lebens, manifestieren sich, während sie sich vom Scheitel abwärts in Ihnen auflösen, den ganzen Körper durchdringen und alles von Ihrem Körper, Ihrer Rede und Ihrem Geist geschaffene negative Karma reinigen. Meditieren Sie eine Weile darüber, bevor Sie dann mit der Praxis fortfahren.

Mantra-Rezitation

Im Herzen (von Buddha Amitayus) befindet sich eine horizontal gelagerte Mondscheibe von der kühlen, frischen Natur des Mitgefühls. Visualisieren Sie in der Mitte dieser Mondscheibe Ihr Weisheitsgewahrsein in Form der roten Keimssilbe HRI, die vom langen und vom kurzen Buddha-Amitayus-Mantra umgeben ist. Während Sie ein jedes Mantra rezitieren, kreist es angeführt vom OM im Uhrzeigersinn.

Während der Rezitation der Mantras finden zwei verschiedene Visualisierungen statt. Der erste Abschnitt dieser Meditation beinhaltet die Selbstreinigung. Bereinigen Sie die Hindernisse in Ihrem Geist und empfangen Sie all die hervorragenden Langlebensqualitäten der Buddhas und Bodhisattvas in Form von einstrahlendem Licht:

- Das Erde-Element bildet unser Fleisch und unsere Knochen. Empfangen Sie die Erde-Essenz von Buddha Ratnasambhava, dessen gelbes Licht sich in Ihnen auflöst und die Qualität der abnehmenden Lebenskraft in Ihnen in seine eigene Natur umwandelt.
- Das Wasser-Element bildet unser Blut und andere Körperflüssigkeiten, den energetischen Körperaspekt. Empfangen Sie die Wasseressenz von Buddha Vairocana als weißes Licht, das Ihren Körper durchdringt – ihn wiederherstellt und erneuert und Sie mit Lebenskraft erfüllt.
- Das Wind-Element bildet unseren Atem. Empfangen Sie die Wind-Essenz von Buddha Amogasiddhi, dessen grünes Licht sich in Ihnen auflöst, untrennbar mit Ihnen verschmilzt und Störungen, die mit der Wind-Essenz zusammenhängen, behebt und ausgleicht.
- Das Feuer-Element bildet unsere Körperwärme und unser Verdauungssystem. Empfangen Sie die Feuer-Essenz von Buddha Amitabha, dessen rotes Licht sich in Ihnen auflöst, untrennbar mit Ihnen verschmilzt und Störungen, die mit der Feuer-Essenz zusammenhängen, behebt und ausgleicht.
- Das Raum-Element bildet unser geistiges Bewusstsein. Empfangen Sie die Raum-Essenz von Buddha Akshobya, dessen blaues Licht sich in Ihnen auflöst, untrennbar mit Ihnen verschmilzt und die Vitalität Ihres geistigen Bewusstseins wiederbelebt.

Diese farbigen Lichter strömen von allen Seiten in Sie ein, lösen sich in Ihnen auf und verschmelzen untrennbar mit Ihnen. In diesem Moment werden die physischen Elemente Ihres Körpers mit der Essenz der fünf Elemente in Einklang gebracht. Dies ist eine großartige Heilmethode für Körper und Geist.

Wieder strahlt von Ihrem Herzen Licht in alle Richtungen aus, dieses Mal hin zu Indra, Brahma und all den mächtigen Wesen der Welt. Erneuern Sie die Kraft Ihres Körpers und der Körper anderer Wesen, indem Sie ihre großen Fähigkeiten, ihre Macht, Kraft und Qualitäten in Form von Licht, das sich in Ihnen auflöst, einladen. Dann strahlt das Mantra-Licht wiederum in alle Richtungen aus und erreicht dieses Mal die

Buddhas, Bodhisattvas und großen Lehrer. Lassen Sie ihre großen Qualitäten der Weisheit, des Mitgefühls, der Reinigung und der Langlebigkeit, alle in Form von Licht, in sich einströmen. Meditieren Sie in diesem Moment, dass Sie ihre hervorragenden Qualitäten erhalten und alle Ihre Verdunkelungen und Verschleierungen, vor allem in Bezug auf Ihre Lebensspanne, voll und ganz gereinigt haben. Meditieren Sie in der vollständigen Natur des erleuchteten Buddha Amitayus.

Im zweiten Abschnitt werden die Wesen und ihr Leid gereinigt und geläutert. Jeden Tag werden Millionen menschliche und nichtmenschliche Wesen getötet. Wie sehr schützen wir unser eigenes Leben? Wie sehr ist uns unser eigenes Leben lieb? Schon bei der geringsten Krankheit klagen und jammern wir ungemein. Und da werden jeden Tag all diese fühlenden Wesen getötet! Denken Sie tiefgehend über die Natur ihres Leides nach. Wenn wir dies so im Bewusstsein halten, entsteht das Empfinden von großem Mitgefühl, von Beherztheit und Mut, und Licht wird vom Mantra und von der Keimsilbe her in alle sechs Daseinsbereiche der fühlenden Wesen ausgesandt.

Wenn Sie Zeit haben, reinigen Sie diese Daseinsbereiche einen nach dem anderen – die Höllenbereiche, die Bereiche der Hungergeister, der Tiere, der Menschen, der Halbgötter und Götter. Wenn Sie keine Zeit dazu haben, lassen Sie gleichzeitig und unparteiisch Licht in alle diese Bereiche einstrahlen. Meditieren Sie, dass sich das äußere Universum in Amitabhas Reines Land der Glückseligkeit, in Dewachen, umwandelt. Dieses wunscherfüllende Reich ist die Quelle allen Friedens und aller Freude. Alle fühlenden Wesen verwandeln sich in Buddha Amitayus, sind frei von allen Leiden und ihren Ursachen. Sie atmen Friede und Freude und rezitieren mit Ihnen gemeinsam das Mantra. Durch die Verbindung, die Sie durch diese Praxis aufbauen, können Sie, wenn Sie sterben, im Land von Buddha Amitabha wiedergeboren werden. Rezitieren Sie während der Meditation das Mantra von Buddha Amitayus.

Wenn Sie zu anderen Licht aussenden, können Sie in vollem Ausmaß Bodhicitta praktizieren. Sie können auf Ihrem Kissen sitzen, ohne irgendetwas auszulassen. Sie können selbst in diesem kurzen Sadhana alle Sechs Paramitas praktizieren.

- Wenn Sie unvoreingenommen und unparteiisch das Licht der Weisheit und des Mitgefühls zu allen anderen aussenden, vor allem zu jenen, die Sie verärgern und Sie nicht mögen, dann ist dies eine spezielle Praxis der Großzügigkeit und Freigebigkeit.
- Wenn Sie dies tun, ohne zu zweifeln, wenn der Geist aufrichtig, im Heilsamen wurzelnd und frei von negativen Gedanken ist, dann ist dies die Praxis der Ethik.
- Wenn Ihr Geist frei von Hass und Angst ist, dann ist dies Geduld.
- Wenn Sie voller Freude, im Gefühl von Dankbarkeit und Wertschätzung, praktizieren, dann ist das die Praxis der Ausdauer und des freudigen Bemühens.
- Wenn Sie mit einsgerichtetem Geist praktizieren, dann ist das meditative Sammlung.
- Wenn Sie sich selbst und andere als von illusorischer Natur, in nichtstofflicher Form sehen, dann ist das Weisheit. Somit ist die Praxis aller Sechs Paramitas gegeben.

Im Allgemeinen befassen wir uns nicht mit der wörtlichen Bedeutung von Mantras, sondern konzentrieren uns auf die Visualisierung. Dennoch lässt sich Amitayus' langes Mantra in einer annähernden Form folgendermaßen übersetzen:

Bbhagawate: Gesegneter
Apari-mita: jenseits gegangen, hinübergegangen
Ajur-gja-na (jñana): Weisheitsleben
Su-binisch-tsitta: endgültig
Tedswa-radsaja: Würde
Tat'agataja: jenseits gegangen, so gegangen
Arhate: Feindzerstörer
Samjaksam: perfekt, vollendet
Tadjat'a: so
Punje: Verdienst
Maha punje: großes Verdienst
Gjana (jñana): Weisheit
Sarwa: alle
Samskara: fundamentale Tendenzen, gewohnheitsmäßige Impulse, geformte Gewohnheiten und Assoziationen
Pari schudhe: vollkommen gereinigt
Dharmate: Phänomen
Gagana samung-gate: ganz und gar hinübergegangen
Swabhawa: natürlich
Bischudhe: völlig rein
Mahayana: großes Fahrzeug
Pariware: hergestellt
Swaha: So sei es.

Sie sollten das lange Mantra drei-, sieben- oder einundzwanzigmal rezitieren – oder noch öfter, wenn Sie Zeit dazu haben. Rezitieren Sie anschließend wenigstens eine Mala lang das kurze Mantra. Dies können Sie hin und wieder als Retreat-Praxis durchführen. Nehmen Sie sich eine Woche Zeit und praktizieren Sie pro Tag vier Sitzungen: eine Sitzung am frühen Morgen von vier bis sieben Uhr dreißig Uhr mit anschließender Frühstückspause; eine Sitzung von acht Uhr morgens bis zwölf Uhr mittags mit anschließender Mittagspause; eine Sitzung am Nachmittag von ein bis halb fünf Uhr und schließlich eine Sitzung von fünf Uhr bis acht oder neun Uhr am Abend. Ab neun Uhr abends können Sie sich ausruhen, so wird es nicht schwierig sein, wieder um vier Uhr in der Frühe zu beginnen.

Auflösung

Wenn Sie Buddha Amitayus werden, nennt man dies die Entwicklungsstufe. Wenn Sie die Mantras rezitieren, nennt man das die Vollendungsstufe mit Zeichen. Als Nächstes folgt die Vollendungsstufe ohne Zeichen.

Bei der Endauflösung löst sich als Erstes das äußere Universum, Buddha Amitabhas Reines Land, in den fühlenden Wesen auf, die die Form von Buddha Amitayus haben. Die fühlenden Wesen schmelzen ins Licht hinein und lösen sich in Ihnen auf, der/die Sie ebenfalls die Form von Buddha Amitayus haben. Sie lösen sich in der Silbe HRI bei Ihrem Herzen auf. Die Silbe HRI löst sich nach und nach von unten her auf. Sie wird immer kleiner und kleiner und verschwindet schließlich, indem sie sich in der Leerheit auflöst. Es bleibt keine Spur zurück. Lassen Sie den Geist in Ruhe verweilen, solange es Ihnen möglich ist.

Das nennt man den Zustand frei von allen Subjekten und Objekten. Wenn wir in diesem Zustand meditieren, wird unser Geist ruhig und friedlich, ohne dass er sich auf irgendwelche Objekte bezieht, die ihn verwirren könnten. Unser von vielen vorangegangenen Leben erschöpfter Geist ist es gewohnt, in viele verschiedene Richtungen zu wandern. Doch hört er mit diesem Herumwandern auf, wenn es uns gelingt, in diesem Zustand zu meditieren. Daher sollten wir versuchen, so lange wie möglich in diesem Geisteszustand frei von Begrenzungen und Ausarbeitungen zu bleiben. Dies ist eine der besten Möglichkeiten, den Geist ruhen zu lassen. Wenn es Ihnen schwerfällt, in diesem Zustand zu verweilen, kehren Sie einfach zu Buddha Amitayus zurück, meditieren Sie in dieser Weise und konzentrieren sich auf seine hervorragenden Qualitäten, seine Weisheit, sein Mitgefühl und seine gütige Liebe. Wie Sie sehen, verfügt der Vajrayana über viele Methoden, um unsere Verwirrung in ursprüngliche Bewusstheit umzuwandeln.

Wenn Sie, nachdem Sie eine Weile meditiert haben, Ihre Sitzung beenden möchten, erstehen Sie spontan wieder als Buddha Amitayus und rezitieren die Widmungsgebete.

Widmung

Möge ich durch das Heilsame dieser Praxis rasch den Zustand von Buddha Amitayus erlangen.

Mögen alle fühlenden Wesen ausnahmslos diesen Zustand erlangen.

Rezitieren Sie mit Achtsamkeit dieses Gebet und die übrigen Widmungsgebete.

9

Die Meditation des Medizin-Buddha



Einleitung

Dieser Meditationstext zur Rezitation des Medizin-Buddha-Mantra ist *Tropfen aus Ambrosia* benannt. Er ist sehr kurz, einem Wassertropfen im Ozean vergleichbar. Eine Sitzung kann in ungefähr zehn Minuten durchgeführt werden. Andere Texte sind sehr viel länger, doch dieser hier eignet sich gut für viel beschäftigte Menschen, die die Praxis des Medizin-Buddha regelmäßig ausüben möchten. Es empfiehlt sich, sie jeden Tag zu praktizieren, vorzugsweise am Morgen. Dann ist der Geist klar und ausgeruht und die Praxis wird produktiver.

Diese Meditation hat mit Reinigung und Heilung zu tun und ist den originalen Unterweisungen des Medizin-Buddha entnommen. Die Ursachen unserer physischen und mentalen Probleme stehen mit dem Geist in Zusammenhang. Die Wurzelursache ist die Unwissenheit, und aus dieser Basis gehen andere Leid verursachende Emotionen hervor. Diese wiederum erzeugen Karma (Ursache), und Karma hat unsere Umgebung und unser Leben geschaffen. Somit ist es wichtig, dass wir mit unserem Geist arbeiten und unsere Situation so verbessern.

Nehmen wir als Beispiel Kopfschmerzen. Oberflächlich betrachtet könnten wir zu der Schlussfolgerung kommen, dass sie von der Sonne, einem starken Wind oder etwas, das wir gegessen haben, herrühren. Dann würden wir eine Lösung finden, dass wir zum Beispiel eine Mütze aufsetzen oder eine Kopfschmerztablette nehmen. Im Allgemeinen stellen wir hier keine weitergehenden Nachforschungen an. Aber in den buddhistischen Lehren finden wir eine tiefgründigere Erklärung. Als Hauptursache wird unser Karma angesehen. Wenn wir nicht das Karma hätten, Kopfschmerzen zu bekommen, könnten noch so viel Sonne oder Wind uns nicht dazu bringen, Kopfschmerzen zu haben. Aber wenn das Karma einmal geschaffen ist, wird es früher oder später auf die richtigen Bedingungen treffen und sich als Kopfschmerzen manifestieren. Die Sonne, der Wind oder das Essen sind nur die Bedingungen, die dem Karma das Heranreifen erlauben. Deshalb besteht die effektivere „Heilkur“ im Arbeiten mit der Wurzelursache des Problems. Natürlich dürfen wir die Bedingungen nicht vernachlässigen, aber wichtiger ist, dass wir vor allem anderen das Entstehen der Ursache verhindern.

Buddha Shakyamuni lehrte das Gesamt der medizinischen Tantras einschließlich derer, die das Funktionssystem des Körpers, die Interaktion der vier Elemente und die vierhundertvier Grundtypen der Krankheiten erläutern. Die drei Wurzelursachen, Unwissenheit, Begierde und Zorn, erzeugen die drei Wurzelungleichgewichte: die von Schleim, Galle und Wind-Energie. Aus diesen dreien entwickeln sich alle Krankheiten. Unwissenheit lässt Krankheiten des Schleims entstehen, eine Faulheit, die sich durch mentale Unklarheit und manchmal physische Schwäche auszeichnet. Begierde lässt Krankheiten der Wind-Energie entstehen, was bedeutet, dass der Geist immer hochgemut und sehr aufgeregt ist und man anscheinend nie zur Ruhe kommen kann. Zorn und Ärger lassen Krankheiten der Galle entstehen, zum Beispiel Gallenblasenleiden. Der

Buddha erklärt, wie man Krankheiten diagnostiziert und welche Arzneien und Heilverfahren anzuwenden sind. Weil sich unsere Körperfunktionen auf die fünf Elemente gründen, können unsere inneren Elemente dadurch ausbalanciert werden, dass wir aus Kräutern und so weiter äußere Elemente extrahieren und sie zur Heilung der Krankheit verwenden.

Im Wesentlichen gibt es zwei Arten von Heilung, die physische und die mentale, wobei die mentale Heilung die wichtigere ist. Natürlich sind Körper und Geist eng miteinander verwoben. Man kann tatsächlich sagen, dass der Körper insofern eine Schöpfung des Geistes bildet, als er das Ergebnis von vorangegangenem, vom Geist erschaffenem Karma ist. Wenn unser Geist friedlich und ausgeruht ist, fühlen wir uns auch auf physischer Ebene friedfertig und ausgeruht. Ist unser Geist beunruhigt und müde, fühlen wir uns auch auf physischer Ebene ruhelos und müde. Manchmal funktioniert es auch umgekehrt: Wenn wir körperlich müde sind, können wir zu neuen Kräften kommen, indem wir dem Geist eine Ruhepause gönnen. Ist unser Geist in einem Bewusstseinszustand von Weisheit, Mitgefühl und Gereinigtsein fest gegründet, nimmt unsere physische Stärke zu. Die Ausübung einer Praxis wie dieser hilft unseren Geist zu heilen, besonders wenn er von Leid verursachenden Emotionen wie Unwissenheit, Zorn oder Begierde besetzt ist. Wenn diese geheilt sind, befindet sich der Geist im Zustand der Ausgeglichenheit und wird der Körper auf natürliche Weise gekräftigt. Das ist die Essenz dieser Meditationspraxis: mentale Reinigung, die wiederum den Körper reinigen wird.

Kommentar zum Sadhana

Zufluchtnahme

*Zum Buddha, zum Dharma und zur Versammlung des Sangha
nehme ich vertrauensvoll mit meinen drei Toren Zuflucht.*

Das Zufluchtnehmen bedeutet im Wesentlichen, dass wir von Leiden frei sein und die Erleuchtung erlangen möchten. Es bedeutet nicht, dass wir uns der Herrschaft und Kontrolle eines anderen anheimgeben. Wir wollen einfach nur frei sein von der Knechtschaft des Leidens und der Verwirrung. *Der Buddha* ist ein Beispiel für jemanden, der durch die Vervollkommnung von Mitgefühl und Weisheit vom Leiden und seinen Ursachen vollkommen befreit wurde. *Dharma* ist die Lehre des Buddha. Man erlangt die Buddhaschaft dadurch, dass man den Dharma studiert und praktiziert. *Sangha* ist die Gemeinschaft jener, die durch das Praktizieren des Dharma hohe Ebenen der Verwirklichung erlangt haben und uns Vorbilder sind. Die *drei Tore* sind Körper, Rede und Geist. Durch diese drei schaffen wir positives und negatives Karma, Heilsames und Unheilsames. Wir neh-

men hier also auf physischer, verbaler und geistiger Ebene Zuflucht, um alles unheilsame Handeln zu reinigen.

Das Entwickeln von Bodhicitta

Ich entwickle die Geisteshaltung, alle fühlenden Wesen, die meine Mütter gewesen sind, in den unübertroffenen Erleuchtungszustand zu versetzen.

Wir können keine bessere Gelegenheit finden, dem Leiden ein Ende zu setzen, als die, über ein menschliches Dasein zu verfügen. Wir werden nicht unbedingt binnen eines Lebens erfolgreich sein, es kann viele Leben dauern. Aber wenn wir das Samenkorn der Buddhaschaft jetzt einpflanzen, wird es ganz gewiss irgendwann in der Zukunft zur Reife gelangen.

Nur den Wunsch nach Erleuchtung zu hegen reicht nicht aus. Wir müssen auch etwas dafür tun. Aber ohne diesen ersten wichtigen Schritt des Entwickelns und Kultivierens des Erleuchtungsgeistes können wir keine Fortschritte erzielen. Damit setzen wir fest, dass Sinn und Zweck unseres Studiums und Praktizierens darin bestehen, dass wir die Erleuchtung und vollständige Buddhaschaft für uns selbst und alle leidenden, fühlenden Wesen erlangen.

Es stimmt, dass wir uns elend fühlen, wenn wir uns in ungünstigen Umständen und Situationen befinden. Aber das Leiden ist ein wichtiger Ausgangspunkt für unser Studium und Praktizieren des Dharma. Indem wir das Leiden und seine Ursachen erforschen, können wir die uns angeborene Weisheit wachrufen. In anderen Texten, wie in Shantidevas *Bodhicharyavatara*, wird auf die großen Qualitäten und Möglichkeiten hingewiesen, die das Leiden mit sich bringt. Zum Beispiel schenkt uns unser eigenes Leiden ein Bewusstsein von dem Leiden, das andere Wesen erfahren, und damit die Möglichkeit, Mitgefühl zu erzeugen. Das Verständnis, dass Leiden aus unheilsamen Handlungen entsteht, bietet die Chance zur Entwicklung heilsamer Tugenden und Kräfte, indem wir uns darauf verpflichten, uns allen negativen Karmas zu enthalten. Solche Einsichten können nur von jemandem entwickelt werden, der oder die die Erfahrung von Leiden macht. Das Leiden schenkt uns auch die Gelegenheit zur Minderung unseres Stolzes und unserer Arroganz. Wenn wir leiden, fühlen wir uns ganz unten. Wir erkennen allmählich, dass wir vielleicht nicht ganz so perfekt sind, wie wir dachten. Es vermittelt uns auch eine besondere Einsicht darein, wie wir uns aus dem Zustand von Samsara befreien können. Um die Vollkommenheit der Buddhaschaft zu erlangen, müssen wir alles Leiden und alle Ursachen von Leiden vollkommen reinigen oder umwandeln. Zunächst ergründen und stellen wir fest, was in Wirklichkeit unter Leiden zu verstehen ist.

Es gibt drei verschiedene Arten von Leiden:

- das Leiden des Leides
- das Leiden der Veränderung
- das durchdringende Leiden, auch das Leiden der Bedingtheit genannt.

Die erste Art von Leiden bezieht sich auf das physische Leiden durch Krankheit, Altern oder Tod sowie auf das mentale Leiden durch Stress, Depression oder Enttäuschung – Leiden, die uns für uns alle offensichtlich sind. Die zweite Art von Leiden bezieht sich auf zeitweilige Vergnügen und Annehmlichkeiten, die eine Weile lang vorhanden sind und sich dann in einen anderen Zustand verwandeln. Zum Beispiel war es heute Morgen sehr kalt, und daher hat uns etwas Wärme wohlgetan. Wenn nun diese Wärme ein echter Grund für Glück wäre, sollten wir uns umso besser fühlen, je mehr und stärker wir uns dieser Wärme bedienen. Aber dies würde unfehlbar ein anderes Leiden mit sich bringen – uns würde zu heiß werden, und dann müssten wir die Klimaanlage einschalten. Wenn wir das Leiden der Veränderung verstehen, wird sich unsere Anhaftung an momentane Vergnügen allmählich legen. Die dritte Art von Leiden ist das Leiden, das unweigerlich auftritt. Niemand von uns ist frei von diesem Leiden. Auch wenn wir bekommen, was wir wollen, stellt sich keine wirkliche, vollkommene Befriedigung ein. Samsara ist durchdrungen von Leiden, und deshalb befinden wir uns unentrinnbar in einem fortwährenden Zustand von Leiden.

Ein Verständnis dieser Dinge und Gegebenheiten wird uns helfen, uns von *allem* Leiden zu befreien, nicht nur vom Leiden des Leidens. Es ist immer unangenehm und ein bisschen deprimierend, etwas über das Leiden zu hören. Aber wenn wir auf dem spirituellen Weg sind, ist dies ein wichtiges Thema. Da wir von Leiden frei sein möchten, werden wir uns darum bemühen, dass wir inneren Frieden und Glück erlangen, und werden eine Methode einsetzen, die uns von *allem* Leiden frei macht. In diesem Licht betrachtet ist Leiden ein gutes Thema, das man studieren und über das man Bescheid wissen sollte. Wie schon gesagt hilft es uns, Mitgefühl zu entwickeln, und verschafft es uns eine großartige Möglichkeit, unseren Geist zur Wachheit zu erwecken. Das Nachdenken über das Leiden wird uns dazu inspirieren, uns noch stärker und umfassender dem Pfad zu widmen.

Wir können beten: „Möge ich durch dieses Leiden all mein negatives Karma, alle meine Anhaftungen und Ursachen des Leidens reinigen.“ Wenn wir in dieser Weise praktizieren, ist das Leiden keine große Bürde mehr. Vielmehr wird es zu einem wundervollen, unsere Praxis unterstützenden Instrument. Es ist möglich, durch Leiden große Freude zu erfahren, weil es eine so großartige Möglichkeit zur Reinigung von negativem Karma bietet. Wir mögen uns auf physischer Ebene elend fühlen, aber auf mentaler Ebene ist es eine schöne, reinigende und läuternde Erfahrung. Es hilft uns bei der Entwicklung eines umfassenden und universal gesinnten Geistes. Es schenkt uns das Mitgefühl, um anderen leidenden Wesen zu helfen, die nicht die Möglichkeit zu praktizieren haben. So gesehen können wir uns über unser eigenes Leiden freuen und es in Mitgefühl und Weisheit umwandeln, was eine Hilfe für alle fühlenden Wesen sein wird, die einmal unsere Mütter waren.

Gemäß der buddhistischen Tradition sind alle fühlenden Wesen fühlende *Mutter*-wesen. Wir wurden unzählige Male in Samsara geboren, und die meisten Male hatten wir eine Mutter. Inzwischen waren alle fühlenden Wesen irgendwann einmal unsere Mütter,

und fast alle Mütter haben uns Güte erwiesen und Mitgefühl entgegengebracht, haben Verantwortung und große Mühen und Härten auf sich genommen, um für uns zu sorgen. Diese fühlenden Mutterwesen wünschen sich Frieden und Glück, aber sie werden von Leiden gepeinigt, und deshalb müssen wir unseren Geist schulen und entwickeln, damit wir ihnen helfen können, den Zustand der Erleuchtung zu erlangen. Im Moment verfügen wir über eine besondere Gabe des Verständnisses, des Gewährseins und der Bewusstheit, und wir haben die Gelegenheit, diese kostbaren Dharma-Lehren und -Methoden zu studieren und zu praktizieren. Wir sollten also von dieser Gelegenheit Gebrauch machen und die Lehren sofort zu praktizieren beginnen.

In diesem Fall wird der Begriff der *Mütter* genutzt, um ein Gefühl von Nähe zu erwecken – alle fühlenden Wesen sind uns nahe, wir sind wechselseitig voneinander abhängig. Wiederholen Sie diese Zeilen dreimal, um sicherzustellen, dass sich dieses Gefühl eingestellt hat. Wenn Sie es nach dreimaliger Rezitation noch nicht haben, können Sie sie sieben-, zehn- oder hundertmal rezitieren.

Visualisierung

Vor mir und über mir befindet sich ein Löwenthron, auf dem ein Lotus mit einer Sonnen- und einer Mondscheibe ruht. Darauf sitzt der Medizin-Buddha, von blauer Farbe wie das Vaidurya-Juwel. In seiner rechten Hand hält er einen Medizinbaum und in seiner linken eine mit Nektar gefüllte Bettelschale. Mit allen Haupt- und Nebenmerkmalen ausgestattet, erscheint er strahlend in der Form des Nirmanakaya.

Das Visualisieren ist eine der effektivsten und wichtigsten Übungspraktiken, die wir zur Entwicklung und Schulung unseres Geistes anwenden können. Der Lotus, der so frisch und sauber aus dem Wasser herauswächst, symbolisiert den reinen Geist. Auf dem Lotus befindet sich eine Sonnenscheibe, Symbol für die Klarheit des Weisheitsgeistes. Wenn die Sonne aufgeht, vertreibt sie die Dunkelheit. Ganz ähnlich wird die Dunkelheit der Unwissenheit vertrieben, wenn wir über direkte, göltige Erkenntnis und tiefe Einsicht verfügen. Auf der Sonnenscheibe lagert eine *Mondscheibe*, ein flacher, runder Vollmond, der die Kühle und Frische des Mitgefühls symbolisiert. Wir sehen den Medizin-Buddha auf der Mondscheibe sitzen. Er ist von *blauer* Farbe, die Farbe der Heilung, die Farbe des außerordentlich kostbaren Vaidurya-Juwels oder auch das Blau des Lapislazuli. In seiner rechten Hand hält er einen Medizinbaum, ein Symbol für mitfühlende Aktivitäten, die den fühlenden Wesen helfen und sie heilen. Mitgefühl bedeutet einen Geist der Sanftheit, Behutsamkeit und Offenheit, der Arroganz und mentales Leiden heilt. In seiner linken Hand hält der Medizin-Buddha eine *mit Nektar gefüllte Bettelschale*, die Weisheit und Transformation symbolisiert. Da er in der Form des Nirmanakaya erscheint, trägt er keinen Schmuck. Er erscheint *strahlend* im Licht der Heilung. Mit *allen Haupt- und Nebenmerkmalen* ausgestattet zu sein bedeutet, dass er einen vollendeten Körper hat.

Er ist umgeben von Lamas, Yidams, den sieben Sugatas und von so vielen Buddhas und Bodhisattvas wie sich Staubteilchen im Sonnenlicht finden.

Der Medizin-Buddha ist von *Lamas* umgeben. Diese repräsentieren die Linie der Meister, die die Lehren von Buddhas Zeiten bis zur Gegenwart übermittelten. *Yidams* sind erleuchtete Meditationsgottheiten. *Sugata* ist ein Sanskrit-Wort und bedeutet „Gut-Gegangener“. Es bezeichnet einen, der perfekt und wunderschön die Buddhaschaft ohne Wiederkehr erreicht hat. Visualisieren Sie den Medizin-Buddha in der Mitte, umgeben von so vielen Buddhas und Bodhisattvas, wie Sie sich vorstellen können, bis der ganze Raum von ihnen erfüllt ist. Sie erscheinen alle in nichtstofflicher Form, sind aber vollkommen klar und deutlich wahrnehmbar. Versuchen Sie, sie mit allen Qualitäten, die sie besitzen, lebendig vor Augen zu haben. Man nennt sie die *samayasattva* oder Verpflichtungswesen.

Sie strahlen von ihren drei Stellen Licht in alle Richtungen aus und laden die Weisheitswesen ein, die sich in den Samaya-Wesen auflösen. Sie sind die Verkörperung von Weisheit, Mitgefühl und Kraft sowie von Aktivität, die die Krankheiten aller fühlenden Wesen beseitigt.

Die *drei Stellen* sind Stirn, Kehle und Herz. Das von der Stirn ausstrahlende Licht ist weiß, das von der Kehle ausstrahlende Licht ist rot, und blaues Licht strahlt vom Herzen aus. Dieses Licht lädt Hunderte und Tausende Weisheitswesen aus allen Richtungen ein, vor allem Medizin-Buddhas, die sich vor dem Medizin-Buddha in der Mitte niederlassen. Sie werden die *jñanasattva* oder Weisheitswesen genannt.

Sie verschmelzen mit den Buddhas, die die Verkörperung von Weisheit, Mitgefühl, Kraft, Aktivität und vor allem Heilung sind, und die sich zum Zweck der Beseitigung von physischen und mentalen Krankheiten manifestieren. Wir visualisieren alle diese erleuchteten Wesen vor und über uns. Wenn Sie diese ganzen Visualisierungen nicht bewerkstelligen können, konzentrieren Sie sich einfach auf den Medizin-Buddha als eine Verkörperung der Buddhas aller drei Zeiten und zehn Richtungen.

Sehen Sie bitte diese ganze Meditationspraxis als etwas Reales an, nicht nur als ein Produkt Ihrer Fantasie. Der Buddha erlangte grenzenlose Weisheit und grenzenloses Mitgefühl, daher durchdringen seine Weisheit und sein Mitgefühl ausnahmslos alle von uns, die wir fühlende Wesen sind. Die Segnungen des Buddha sind mit uns, wann immer wir praktizieren und meditieren.

Opferungen an den Medizin-Buddha

OM SARWA TAT'AGATA SAPARI WARA (Opfergabe) PRATITSA SWAHA

Das Sanskrit Wort *sarwa* bedeutet „alle“. *Tathagata* bedeutet „Buddha“. *Sapari wara* steht für „Gefolge“ und bezieht sich auf alle Buddhas und Bodhisattvas, die den Medizin-Buddha umgeben. Wir bringen vor den visualisierten Wesen folgende Opfergaben dar:

- *Argham* ist Wasser, das aus einer Muschel gegossen und zur Reinigung des Gesichts oder des Mundes dargeboten wird.
- *Padjam* ist Wasser, das aus einer Schale gegossen und zur Reinigung der Füße dargeboten wird.
- *Puschpam* ist die dem Haupt gewidmete Opfergabe von Blumenblüten.
- *Dhupam* ist die der Nase gewidmete Opfergabe von Räucherwerk.
- *Aloke* ist eine den Augen gewidmete Opfergabe von Licht, wie jenes von Sonne und Mond, einer Kerze oder Lampe.
- *Ghande* ist eine dem Körper gewidmete Opfergabe von duftendem Safranwasser.
- *Newidjam* ist eine dem Mund gewidmete Opfergabe von einem Teller mit Speisen.
- *Schapta* ist eine den Ohren gewidmete Opfergabe von Musik. Sie können hier als musikalische Opfergabe die Glocke erklingen lassen.

Wir sollten visualisieren, dass alle diese Opfergaben unerschöpflich bis zum Ende Samsaras den Raum erfüllen.

Sieben-Zweige-Gebet

Ich lobpreise den Medizin-Buddha und verbeuge mich vor ihm, der das Licht des Vaidurya-Juwels ausstrahlt. Erhabener, dein Mitgefühl durchdringt alle Wesen, beseitigt das Leiden der unteren Bereiche und die Krankheit der drei Gifte allein schon durch das bloße Hören deines Namens.

Mit *Ich lobpreise* werden die Qualitäten des Medizin-Buddha zum Ausdruck gebracht, und die *Verbeugung* verweist darauf, dass wir uneingeschränkt Achtung und Respekt erweisen. Das grenzenlose *Licht des Vaidyura-Juwels* strahlt in ganz Samsara Heilung aus. Der Medizin-Buddha entwickelte auf dem Pfad zur Buddhaschaft einen solchen Erleuchtungsgeist, dass er gelobte: „Möge das bloße Mich-Sehen oder das bloße Hören meines Namens alle physische und mentale Krankheit heilen.“ So erlangte er durch die Vervollkommnung von unermesslichem Mitgefühl Buddhaschaft. Wenn jemand im Sterben liegt – und sei es ein Insekt oder ein anderes Tier – dann sollten wir sein Mantra mindestens dreimal rezitieren und in das Ohr dieses Wesens hauchen. Die Macht des Mitgefühls und die heilende Energie des Medizin-Buddha werden helfen, dass es nicht in den niederen Bereichen wiedergeboren wird.

Ich bekenne die unheilsamen Handlungen, die ich seit anfangslosen Zeiten angehäuft habe.

Haben wir erst einmal Karma geschaffen, können wir es nicht ignorieren, weil es früher oder später heranreifen wird. Deshalb müssen wir das negative Karma, das wir seit anfangsloser Zeit bis jetzt geschaffen haben, reinigen – nicht nur zu unserem eigenen, sondern auch zum Wohle aller fühlenden Wesen. Negatives Karma zu schaffen ist nie gut, aber diese spezielle Methode bietet uns zumindest die Chance, es zu reinigen.

Wir nehmen Samsara als eine Bedingtheit außerhalb unserer selbst wahr, aber im Grunde befindet es sich im Geist. Nagarjuna sagte: „Es gibt nicht einen einzigen Unterschied zwischen Samsara und Nirvana. Wenn wir die Natur Samsaras sehen, ist es Nirvana.“ Wenn etwas verdeckt ist, können wir nicht durch dieses Hindernis zur anderen Seite hindurchsehen. Ganz ähnlich verdecken Unwissenheit, Zorn und Begierde die Fähigkeit des Geistes, Samsara so zu sehen, wie es wirklich ist. Sind unsere Verdunkelungen und Verschleierungen vollständig gereinigt, erreicht unser Geist Nirvana. Solange die drei Geistesgifte oder anderen Leid verursachenden Emotionen gegenwärtig sind, können wir kein Glück finden, ganz gleich, wohin wir uns wenden. Sind sie gereinigt, ist die Buddhaschaft überall, wohin wir gehen. Dies lässt sich an der Art unseres Umgangs mit anderen Menschen beobachten. Da wir im Kontext unserer unterschiedlichen Geisteszustände projizieren, sind wir im friedlichen Geisteszustand anderen Leuten gegenüber sehr freundlich. Befinden wir uns in einem beunruhigten oder aufgebrachtten Geisteszustand, sind wir nicht mehr freundlich, obwohl sich die anderen gar nicht verändert haben.

Meditation ist zur Heilung des Geistes notwendig, da sie in ihrem Wirken negatives Karma reinigt. Wozu sollte das Meditieren gut sein, wenn es nichts an unserem Geisteszustand ändern könnte? Wenn wir den Geist schulen und weiterentwickeln, verändert sich unsere gesamte Umwelt. Somit hängt unser Sein in Samsara oder Nirvana ganz und gar davon ab, wie wir studieren und praktizieren.

Unser kostbares Menschenleben birgt großes Potenzial in sich. Wenn wir uns darum bemühen, gibt es nichts, was wir nicht überwinden könnten. Wir haben sogar die Möglichkeit, noch in diesem Leben die vollständige Erleuchtung zu erlangen, wir dürfen diese Chance also nicht vergeuden. Wir dürfen sie nicht für selbstverständlich halten, da sie aus einer Kombination vieler heilsamer Ursachen und Bedingungen hervorgegangen ist. Sie alle zusammenzubringen ist nicht leicht. Wenn wir sie erst einmal erhalten haben, müssen wir jede Anstrengung unternehmen, sie auf bestmögliche Art und Weise zu nutzen.

Ich erfreue mich an allen heilsamen Handlungen.

Freuen Sie sich über all die heilsamen Kräfte und Handlungen der Buddhas, Bodhisattvas und anderen fühlenden Wesen, die zum Nutzen anderer gute Dinge tun. Dies ist eine gute Möglichkeit, Tugend und heilsame Kräfte zu entwickeln und auch ein Gegengift für Neid und Eifersucht. Es gibt eine Geschichte aus Indien zu Zeiten Buddhas, die diese Mitfreude veranschaulicht.

Da war einmal ein König, der ein sehr hingebungsvoller Buddhist war. Und so lud er den Buddha und alle seine Mönche ein, in sein Königreich zu kommen. Sieben Tage lang gab er ein großartiges Fest mit wunderbaren Opfergaben für die Mönche. Draußen vor dem Ort der Festlichkeiten warteten viele Bettler darauf, dass ein paar Essenreste für sie abfielen. Einer der Bettler hielt sich zurück. Auch er hoffte auf ein paar Essensreste, freute sich aber gleichzeitig. „Dieser König“, so sagte er, „ist ein vom Glück begünstigtes Wesen. Wegen seiner früheren Tugenden und guten Taten wurde er ein guter und frommer König. Nicht nur das, sondern jetzt hat er auch für einen Buddha, einen Schützer aller fühlenden Wesen, ein Fest gegeben, damit er uns alle mit seiner Weisheit und seinem Mitgefühl segnet! Dieser König hatte das Glück, ihn und alle seine Mönche zu fördern, und das nicht nur einen Tag lang und nur eine Mahlzeit, sondern sieben Tage lang.“ Der Bettler war in dieser seiner Mitfreude für den Moment ganz versunken.

Traditionsgemäß widmete der Buddha nach jeder Mahlzeit alles Heilsame, das geschaffen worden war, dem Wohle aller fühlenden Wesen. Und er pflegte im Verlauf der Widmung eine ausgewählte Person zu nennen und zu berichten, was diese getan hatte. Bei diesem Anlass nun fragte der Buddha den König: „Soll ich dieses Heilsame in deinem Namen widmen oder im Namen der Person, die das größte Verdienst geschaffen hat?“ Der König dachte: „Es sollte doch wohl kein größeres Verdienst als das meine geben, da ich diese ganzen Festlichkeiten finanziere. Kein gewöhnlicher Mensch könnte das.“ Der König glaubte, er würde genannt werden, und erwiderte: „Nimm den Namen der Person, die das größte Verdienst geschaffen hat.“

Nach dem Ende der Mahlzeit wählte der Buddha den Bettler als denjenigen aus, der durch seine Freude über die Essensreste das größte Verdienst geschaffen hatte. In den folgenden Tagen stellte der Buddha diese Frage nicht noch einmal, und so wartete der König weiter auf die Widmung in seinem Namen. Am sechsten Tag wurde der König allmählich bestürzt und dachte: „Da habe ich die ganze Arbeit gemacht und er bekommt das ganze Verdienst!“

Die ihn umgebenden Minister gerieten über die Gemütsverfassung des Königs in Sorge und wollten ihn aus seiner schwermütigen Stimmung reißen. Einer der Minister, ein Schlaumeier, sagte: „Wir müssen die Bettler davon abhalten, dass sie sich so sehr freuen. Weist die Diener an, die Bettler wegzustoßen und fortzudrängen, wenn sie heute die Speisen herumtragen. Das wird die Pennbrüder wütend machen und sie haben keinen Grund, sich zu freuen.“ Genau wie der Minister dachte, wurde auch der besagte Bettler sehr verärgert und freute sich überhaupt nicht, und so sprach der Buddha endlich die Widmung im Namen des Königs. Dies zeigt, wie viel Verdienst durch die Mitfreude geschaffen werden kann. Der Bettler brauchte nichts weiter zu tun, als in seiner Ecke zu bleiben und sich über die Aktivitäten des Königs zu freuen.

Ich bitte dich inständig, das Rad der Lehre der drei Fahrzeuge zu drehen und bis zum Ende des Samsara zu verweilen.

Das Rad der Lehre zu drehen bedeutet, den Dharma zu lehren. Im Sutrayana gibt es *drei Fahrzeuge*: das Fahrzeug der Hörer (Skt. *shravakayana*), das Fahrzeug der Alleinwirklicher (*pratyekabuddhayana*) und das Fahrzeug der Bodhisattvas. Diese drei Fahrzeuge entsprechen den Bedürfnissen der einzelnen fühlenden Wesen. Manchmal werden diese drei Fahrzeuge irrtümlicherweise als Hinayana, Mahayana und Vajrayana beschrieben. Tatsächlich aber sind es nicht drei, weil der Vajrayana Bestandteil des Mahayana-Systems ist.

Nur durch die Lehren Buddhas können wir zu Erleuchtung gelangen, es gibt keinen anderen Weg. Deshalb lobpreisen wir den Buddha, ihn, der die höchste Stimme hat, und bitten alle Buddhas inständig, hier vor allem den Medizin-Buddha, gemäß den Interessen und Fähigkeiten der fühlenden Wesen zu lehren und bei uns zu bleiben, bis alle Wesen das Ende von Samsara erreicht haben.

Guru, König der Medizin, Erhabener, du besitzt die herrliche Vollendung, spontan die zwei Arten des Wohls zu bewirken. Mögen alle fühlenden Wesen, die durch die Krankheit der drei Gifte gequält werden, die Herrlichkeit von Freude, Glück und Gesundheit erleben.

Die zwei Arten von Wohl sind das eigene Wohl und das Wohl der anderen. Die drei Gifte sind Unwissenheit, Begierde und Zorn. Man bezeichnet sie als Gifte, da sie, solange sie sich in unserem Geist befinden, unseren Frieden und unser Glück vergiften, wie normales Gift unser Leben zerstört. Sind sie gereinigt, gibt es keinerlei Krankheit von Körper und Geist mehr. Wenn man die Buddhaschaft erlangt, ist man von Leiden frei und verfügt über jede Qualität, die mühelos anderen zum Nutzen gereicht. Das Studium und die Praxis dieser Lehren können uns helfen, uns von diesen Giften zu befreien.

Diese Gebete werden als das Sieben-Zweige-Gebet bezeichnet, weil sie sich zusammensetzen aus Lobpreis, Darbringung von Opfergaben, Reinigung, Mitfreude, der Bitte zu lehren, der inständigen Bitte zu verweilen und Widmung. Sie erinnern uns im Besonderen daran, was wir erlangen müssen und was diese Praxis bedeutet.

Mantra-Rezitation

Mit der Rezitation des Mantra erwecke ich den Strom der Verpflichtungen der acht Sūgatas sowie von deren Gefolge. Aus ihren Körpern tritt Weisheit und Mitgefühl als grenzenloses Licht aus und durchdringt mich und alle fühlenden Wesen, insbesondere jene, auf die ich meine Aufmerksamkeit richte. Es reinigt alle Verdunkelungen des Karma, alle Leid verursachenden Emotionen, Krankheiten, Besessenheiten, unheilsame Taten und gebrochene Gelübde. Alle erlangen binnen eines Augenblicks die verschiedenen Verwirklichungen all der Buddhas und Bodhisattvas.

Dieser Abschnitt beschreibt die Meditation, die wir während der Rezitation der Mantras auszuführen haben. Wenn wir das Mantra des Medizin-Buddha rezitieren, rufen wir das Verpflichtungskontinuum der *acht Sugatas* und ihres Gefolges an. Indem wir sie visualisieren und die Mantras rezitieren, rufen wir sie auf, allen fühlenden Wesen zu helfen. Wir rufen sie an, indem wir sagen: „Das ist jetzt der Zeitpunkt, den Wesen beizustehen, und ich bitte euch dringlich, mir und allen fühlenden Wesen zu helfen.“

Die acht Sugatas, das sind der Medizin-Buddha und die bereits erwähnten sieben Sugatas, die ihn umgeben. Historisch gesehen handelt es sich um Manifestationen des Medizin-Buddha, die von vielen gesehen und studiert wurden. Die Zahl der fühlenden Wesen ist grenzenlos, und grenzenlos sind auch die Weisheit und das Mitgefühl der Buddhas. Und deshalb manifestieren sie sich in vielen verschiedenen Formen, um allen fühlenden Wesen zu helfen. In diesem speziellen Fall stehen die Manifestationen mit dem Heilen der fühlenden Wesen in Zusammenhang. Während der Meditation rezitieren wir die Mantras, und die Sugatas nehmen aktiv teil, um Heilung zu bewirken.

Grenzenloses Licht ausstrahlend blicken sie mit Weisheit und Mitgefühl auf die fühlenden Wesen. Das Licht beinhaltet hier heilende Energie, nicht nur Licht im buchstäblichen Sinn. Wir setzen es lediglich als Hilfsmittel ein, das uns bei der Konzentration auf die Praxis unterstützt. Ihre Weisheit und ihr Mitgefühl, das wir als aus ihren Körpern hervorgehende Lichtstrahlen wahrnehmen, durchdringen ausnahmslos alle Wesen allüberall, so auch uns selbst. Die Verdunkelungen des Karma sind Leid verursachende Emotionen, physische Krankheiten, mentale Störungen, Besessenheiten, unheilsame Taten und gebrochene Gelübde. Sie werden vollständig gereinigt, während das Licht jedes Wesen berührt. Jedes Wesen erlangt augenblicklich den Samadhi-Zustand und die Verwirklichung der Buddhas und Bodhisattvas. Wenn es eine spezielle Person gibt, die es zu heilen gilt, dann konzentrieren Sie sich zuerst auf diese und danach auf alle fühlenden Wesen. Rezitieren Sie das Mantra, während Sie die Visualisierung aufrechterhalten.

Langes Mantra

*TADJT'A/ GHUME GHUME/ I MINI MIHI/ MATI MATI/
SAPTA TAT'AGATA/ SAMADHJA/ DHISCH T'ATE/
A TE MATE PALE/ PAPAM SCHODHANI/
SARWA PAPAM NASCHAJA/
MAMA BUDDHA/ BUDDHOT TAME/ UME KUME/
BUDDHA KSCHETRA/ PARI SCHODHANI/ DHAMENI DHAME/
MERU MERU/ MERU SCHIK'ARE/ SARWA AHKALA/
MRITJU NAWA RENI/ BUDDHE SU BUDDHE
BUDDHA DHISH T'ITE NARA SCHAN TUME/
SARWA DEWA/ SAME ASAME/ SAMANWA HARAN TUME/
SARWA BUDDHA BODHISATWA/ SCHAME SCHAME/
PRASCHAMAN TUME/ SARWA ITJUPA/*

*DRAWA BJA DHAJA/ PURANI PURANI/ PURA JAME/
SARWA AHSCHAJA/ BEDURJA PRATI BHASE/
SARWA PAPAM KSCHAJAM KARI SWAHA//*

Die Mantras sind in Sanskrit geschrieben. Sie können dieses lange Mantra so viele Male wie möglich rezitieren, mindestens aber dreimal. Dies wird großen Nutzen bringen. Das Sanskrit-Wort *man* bedeutet Geist, und *tra* bedeutet Schutz. Zusammengenommen bedeutet Mantra also Schutz des Geistes. Mit dieser Praxis können wir unseren Geist vor dem Leiden schützen, das durch Unwissenheit und Leid verursachende Emotionen hervorgerufen wird, und können inneren Frieden und Geistesklarheit erlangen.

Kurzes Mantra

*TADJAT'A/ OM BHEKHADSJE BHEKHADSJE/ MAHA BHEKHADSJE/
BHEKHADSJE RADSA/ SAMUNGATE SWAHA*

Dieses kurze Mantra sollten Sie mit Bodhicitta viele Hundert Male rezitieren. Praktizieren Sie, ohne etwas zu erwarten, aber mit einsgerichteter Hingabe. Das braucht Zeit – deshalb ist es gut, das Mantra so viele Male zu wiederholen, wie Sie können. Wenn Sie sich konzentrieren, schaffen Sie es. Je länger das Mantra mit voller Konzentration und Hingabe rezitiert wird, desto mehr heilende Energie wird erzeugt.

Auflösung

Die Versammlung des Mandala löst sich in Licht auf und verschmilzt mit der Hauptfigur. Von den drei Stellen von Körper, Rede und Geist des Medizin-Buddha strahlt weißes, rotes und blaues Weisheitslicht aus. Es verschmilzt mit meinen drei Stellen und reinigt die drei Verschleierungen. Der Medizin-Buddha löst sich in Licht auf, das durch den Scheitel meines Kopfes in mich eingeht und mit mir verschmilzt. Ich werde untrennbar von der großen Verkörperung aller siegreichen Weisheit und jeglichen siegreichen Mitgefühls. Ich verweile im Zustand von Mahamudra – der alles durchdringenden Leerheit.

Die sieben Sugatas, Linienmeister, Yidams, Buddhas und Bodhisattvas, die Sie visualisiert haben, lösen sich in Licht auf. Dieses Licht löst sich in der *Hauptfigur* auf, im Medizin-Buddha.

- Von der Stirn des Medizin-Buddha geht weißes Licht aus, die Natur des Weisheitskörpers aller Buddhas. Es geht in Ihre Stirn ein und verschmilzt mit Ihnen, um alle Ihre physischen Verdunkelungen und alles negative Karma zu reinigen und Ihren Körper zu heilen.

- Von der Kehle des Medizin-Buddha geht rotes Licht aus, die Natur der Weisheitsrede aller Buddhas. Es geht in Ihre Kehle ein, verschmilzt mit Ihnen, um alle Ihre verbalen Verdunkelungen und alles negative Karma zu reinigen und Ihre Rede zu heilen.
- Vom Herzen des Medizin-Buddha geht blaues Licht aus, die Natur des unbefleckten Weisheitsgeistes aller Buddhas. Es geht direkt in Ihr Herz ein, verschmilzt mit Ihnen, um alle Ihre mentalen Verdunkelungen und Verschleierungen, Leid verursachenden Emotionen und alles negative Karma zu reinigen und Ihren Geist zu heilen.

Dann löst sich der Medizin-Buddha selbst in Licht auf und geht durch Ihren Scheitel in Sie ein, durchdringt Ihren ganzen Körper und reinigt alle groben und subtilen Verdunkelungen und Verschleierungen. Sie werden der Medizin-Buddha, Erscheinung und Leerheit in Untrennbarkeit, und meditieren, dass Sie alle seine Segnungen und seine ganze Heilkraft erhalten haben. Auf diese Weise sollten Sie sich vollkommen gereinigt und geheilt fühlen.

Wenn Sie länger meditieren wollen, lösen Sie sich in die Leerheit hinein auf und meditieren. In diesem Zustand sind Sie vom Mitgefühl und der Allwissenheit des Siegreichen untrennbar. Ruhen Sie im großen Siegel der Leerheit, wo der Geist sich frei von allen Fesseln und jeglicher Knechtschaft entspannen kann, wo alle Dualität vollkommen gereinigt ist. Ruhen Sie im Zustand frei von Subjekt und Objekt, wo es nichts zu projizieren, nichts anzunehmen und nichts abzulehnen gibt. Dies ist ein überaus friedvoller Zustand. Verweilen Sie ohne Anstrengung oder Anspannung so lange darin, wie Sie möchten. Anfänglich mag es schwierig sein, in diesem Zustand zu verweilen, weil ständig Gedanken aufsteigen. Aber wenn Sie kontinuierlich weiter meditieren, werden Sie schließlich der Medizin-Buddha werden, nicht in materieller Form, aber als immaterieller Weisheitskörper.

Widmung

Möge ich durch die Kraft dieses Heilsamen schnell die Verwirklichung des Medizin-Buddha erlangen. Möge ich alle fühlenden Wesen ausnahmslos in diesen Zustand versetzen.

Mögen ich und alle fühlenden Wesen durch das Heilsame der Ausführung von Opferungen, Lobpreisungen, Rezitationen und Meditationen ein sehr langes, glückliches Leben frei von Krankheit haben. Mögen wir zum Zeitpunkt des Todes das Angesicht der Buddhas des Vaidurya-Landes oder anderer reiner Buddha-Länder sehen. Mögen ich und alle fühlenden Wesen in Zukunft in der Mitte von Lotusblüten in den Buddha-Ländern wiedergeboren werden, und mögen wir, nachdem wir die zwei großen Ansammlungen vollendet haben, den Zustand der höchsten Erleuchtung erlangen.

Erstehen Sie aus dem Zustand von Mahamudra wieder als Medizin-Buddha und rezitieren Sie die Wunsch- und Widmungsgebete. Wenn Sie dieses Widmungsgebet sprechen, ersehnen Sie mit aller Inbrunst, dass alle fühlenden Wesen frei von mentaler und physischer Krankheit sein und die vollkommene Erleuchtung frei von Anhaftung erlangen mögen. Die *zwei großen Ansammlungen* sind die Ansammlung von Verdienst und die Ansammlung von Weisheit. Wir widmen dieses Heilsame der Wiedergeburt im reinen Land des Medizin-Buddha. Es können auch noch andere Gebete rezitiert werden.

10

Die Meditation des Vajrasattva



Einleitung

Wir, die wir uns im menschlichen Daseinsbereich befinden, sind ewig ruhelos, sind immer auf der Suche nach etwas Neuem. Wie viel wir auch haben, wir halten dennoch immer Ausschau nach noch mehr. Milarepa überwand diese Gewohnheit und kann uns ein inspirierendes Beispiel sein. Eines Tages sagte seine Schwester zu ihm: „Ich kann diese Art zu leben nicht mehr ertragen – kein Essen, keine Kleidung. Hier bin ich, eine Bettlerin! Wie kann das sein? Können wir uns nicht ein bisschen verbessern? Bieten wir uns einem Lama als Bedienstete an, damit wir wenigstens etwas zu essen bekommen.“ Milarepa erwiderte: „Das ist unnützes Gerede. Wenn ich wollte, könnte ich ein reicher Mann sein. Aber ich sehe Samsara als glühende Asche. Ich kann nicht auf der glühenden Asche von Samsara gehen – deshalb praktiziere ich den kostbaren Dharma Tag und Nacht.“ Wir sollten auch dahin kommen, Samsara als glühende Asche zu sehen, die von außen betrachtet gefahrlos kalt aussieht, unter ihrer Oberfläche aber gefährlich heiß ist. Wenn wir Verwirklichung erlangt haben, ist dies nicht übertrieben. Wenn wir keine Verwirklichung erlangt haben, bleiben wir von Samsaras falschen Versprechungen betört und verführt.

Im Gegensatz zu Wesen in anderen Bereichen haben wir Menschen die Freiheit, den Dharma zu praktizieren. Gleichzeitig ist unser Leben ziemlich zerbrechlich. Das Gefühl von Dringlichkeit, das diese Einsicht in uns aufkommen lässt, kann uns beflügeln, so intensiv wie Milarepa zu praktizieren.

Wir haben seit anfangsloser Zeit in Samsara gelitten und doch haben wir noch immer nicht genug! Denken Sie darüber nach und praktizieren Sie den Dharma mit Begeisterung und Feuereifer.

Allgemein gesprochen hängen heilsame und unheilsame Handlungen vom Geist ab.

Der Geist ist das Zentrum des Universums. Samsara ist eine Schöpfung des Geistes, Nirvana ist eine Schöpfung des Geistes. Dies können Sie in Ihrem eigenen Leben erkennen. Wenn der Geist angespannt, verwirrt, deprimiert oder angstbesetzt ist, erfahren Sie eine Menge Leiden. Sie fühlen sogar Druck oder Enge im Brustraum. Das ist Samsara. Wenn andererseits der Geist frei, entspannt und offen ist, fühlen Sie sich leicht, optimistisch und voller Zuversicht. Wenn wir den Geist unbeaufsichtigt lassen, wird er von unseren negativen Gewohnheiten übernommen, und dann leiden wir hilflos. Wir müssen also, wenn der Geist in die falsche Richtung abwandert, sofort positive Hilfsmaßnahmen anwenden, zum Beispiel Meditation und Achtsamkeit. Wenn wir beständig in dieser Art praktizieren, wird der Geist nach und nach von Verwirrung und störenden Gefühlen gereinigt. Darum brauchen wir den Dharma.

Der Geist ist der Herr, und Körper und Rede sind Diener.

Mit anderen Worten, der Geist ist der „Boss“, und Körper und Rede sind Angestellte. Gehen Sie sicher, Ihren Boss dahin zu bringen, dass er klar, ruhig, einsichts- und verständnisvoll ist. Dies können sogar Menschen nachvollziehen, die den Dharma nicht praktizieren. Ist der Geist ruhig und klar, folgen der Körper und die Rede und schaffen ein heilsames Handeln, das wiederum Friede und Glück zum Ergebnis hat.

Von der Macht und Kraft Leid verursachender Emotionen angetrieben, von Begierde, Hass und so weiter beherrscht, erzeugen wir unheilsame Handlungen, wie die fünf Verbrechen mit unmittelbarer Vergeltung, die fünf Verbrechen, die fast ebenso schwer sind, die zehn unheilsamen Handlungen und das Brechen von Gelübden und Samayas.

Unheilsame Handlungen werden von negativen Gedanken bewirkt. Sobald Begierde und Hass im Geist aufsteigen, stellen sich Unruhe und Unfrieden ein. Es ist, als würden wir von ihnen versklavt. Obwohl wir uns Glück ersehnen, lassen uns negative Gedanken nicht zur Ruhe kommen. Ständig rennen wir und jagen irgendetwas hinterher. Ist der Geist friedlich und ruhig, brauchen wir keine entzweierende Rede oder harten Worte. Ist er aber von negativen Gedanken aufgewühlt, zögern wir nicht, anderen mit den fünf Verbrechen mit unmittelbarer Vergeltung, mit den fünf fast ebenso schweren Verbrechen und so weiter und so fort Schaden zuzufügen.

Die fünf Verbrechen mit unmittelbarer Vergeltung sind:

- den eigenen Vater töten
- die eigene Mutter töten
- einen Arhat töten
- eine Spaltung des Sangha verursachen
- das Blut eines Buddha vergießen.

Die *fünf Verbrechen, die fast ebenso schwer sind* (wie die oben genannten Verbrechen), sind:

- sexuelles Vergehen gegen einen weiblichen Arhat
- bewusst und vorsätzlich einen Bodhisattva töten
- ein Sangha-Mitglied töten, das in den Schulungspfad eingetreten ist
- Eigentum des Sangha entwenden
- einen Stupa zerstören.

Die zehn unheilsamen Handlungen sind:

- töten
- stehlen
- sexuelles Fehlverhalten

- lügen, insbesondere über spirituelle Errungenschaften
- entzweie Rede
- grobe Rede
- sinnlose Rede
- Begierde
- negative Absichten
- falsche Anschauung, insbesondere über das Kausalitätsprinzip.

Die zehn heilsamen Handlungen sind:

- sich des Tötens zu enthalten und Leben zu bewahren
- sich des Stehlens zu enthalten und Großzügigkeit zu praktizieren
- sich des sexuellen Fehlverhaltens zu enthalten und moralisch ethisches Verhalten zu praktizieren
- sich des Lügens zu enthalten und die Wahrheit zu sprechen
- sich der entzweierenden Rede zu enthalten und harmonisch ausgleichend zu sprechen
- sich grober Rede zu enthalten und friedlich und höflich zu sprechen
- sich sinnlosen Geschwätzes zu enthalten und sinnvoll zu sprechen
- sich der Begierde zu enthalten und Zufriedenheit und Bescheidenheit zu praktizieren
- sich der negativen Absicht zu enthalten und Güte, Liebe und Mitgefühl zu praktizieren
- sich falscher Anschauungen zu enthalten und die rechte Sichtweise zu praktizieren.

Die Stärke der unheilsamen Handlungen hängt von der Stärke des zugrunde liegenden negativen Gedankens ab.

Was die Gelübde und Samayas betrifft, so gibt es hier eine Menge Missverständnisse. Manche Menschen meinen, dass es hierbei nur um verschiedene Handlungen geht, die von einer mehr oder weniger willkürlich vorgehenden Autorität verboten wurden. Manche werden sagen: „Diese Aktivität ist Mönchen und Nonnen nicht erlaubt, aber für Laien ist sie akzeptabel.“ Damit würde man die Sache unter einem dogmatischen Gesichtspunkt betrachten. Besser wäre es, darüber nachzudenken, ob wir uns ganz realistisch den Konsequenzen eines bestimmten Tuns stellen können. Nehmen wir zum Beispiel an, dass sich Gift in einer Tasse befindet. Ist es nun deshalb keine besonders gute Idee, aus dieser Tasse zu trinken, weil es jemand gesagt hat, oder aber, weil es tatsächlich gefährlich ist? Die Antwort darauf ist offensichtlich. Subtile Gefahren waren für den Buddha gleichermaßen offensichtlich, und deshalb hat er „Regeln“ aufgestellt, um uns von diesen wegzuführen. Wenn wir Gelübde ablegen, entsagen wir auf ganz praktische Weise dem Leiden und seinen Ursachen. Wenn wir ein bestimmtes Gelübde nicht ablegen, heißt das nicht, dass es keine Konsequenzen hat, wenn wir uns der damit verbundenen Aktivität hingeben. Dies nennt man „das unerbittliche Gesetz von Ursache und Wirkung“.

Nehmen wir das Töten. Es geht nicht um die Frage, ob es Ihnen erlaubt ist, Leben zu nehmen oder nicht. Es geht um die Frage, ob Sie die Resultate dieser Handlung ertragen können, wenn sich die Konsequenzen einstellen. Durch das Studieren dieses Themas können wir lernen, uns selbst gegenüber ehrlich zu sein und nicht durch Unwissenheit und Verblendung unser eigenes Glück zu zerstören. Wir erwerben uns die Weisheit, uns zu schützen. Der kostbare Dharma wird uns immer den richtigen Weg, frei von Verblendungen, zeigen.

Es ist unheilsam, wenn wir diese Dinge selbst tun, wenn wir andere bitten, sie für uns zu tun, oder wenn wir uns darüber freuen, wenn andere diese Taten ausführen.

Um negatives Karma reinigen zu können, müssen wir zunächst in der Lage sein, Unheilbares zu erkennen. Wir müssen wissen, was heilsam und was unheilsam ist, was Leiden und was Frieden verursacht. Wenn wir jemanden bitten, etwas Negatives zu tun, oder wenn wir uns auch nur über die unheilsame Tat eines anderen freuen, sind wir Bestandteil dieser Tat. Wir haben unseren Anteil an der Ursache, die das Resultat, über das wir uns gefreut haben, schuf.

Nicht nur das, wenn der Geist der Herrschaft und Kontrolle von Begierde, Hass und so weiter untersteht, schaffen wir weiterhin Unheilbares, auch wenn wir den kostbaren Dharma hören, studieren und praktizieren.

Wir beten vielleicht: „Mögen alle fühlenden Wesen frei sein von Leiden und den Ursachen des Leidens“, denken aber im Geiste: „Diese Person mag ich. Diese Person mag ich nicht.“ Unsere Gedanken bringen sich sogar, während wir diese Gebete sprechen, in Stellung, um Leiden zu erzeugen. Während wir Niederwerfungen machen, denken wir vielleicht: „Die Leute werden mich mehr achten, wenn ich viele Niederwerfungen mache.“ Wir heischen nach Anerkennung dafür, dass wir reiner seien als andere. Solche Gedanken stehen mit Anhaftung und Hass in Verbindung und sind die Ursache für Leiden.

Wir müssen fortwährend achtsam sein. Wir studieren nicht den Dharma, um etwas Besonderes aus uns zu machen. Wir halten nicht Ausschau nach Magie. Wir widmen uns dem Studium und der Praxis des Dharma, um negative Gedanken zu reinigen, um uns von Samsara zu befreien und die Erleuchtung zu erlangen. Diese Einstellung wird unsere Praxis in die richtige Richtung lenken, in eine Richtung, die gute Ergebnisse zeitigen wird.

Diese unheilsamen Handlungen werden Leiden und unerwünschte Bedingungen mit sich bringen.

Unheilsame Handlungen und unerwünschte Bedingungen vermeiden – darum praktizieren wir den Dharma. Während wir sitzen, meditieren oder Mantras rezitieren, steht das Vermeiden von negativem Karma und das Entwickeln von heilsamen Kräften für uns im Mittelpunkt. Warum? Weil unheilsame Handlungen das Leiden mit sich bringen, das wir nicht wollen.

Karma ist nicht nur ein Glaubenssystem, es ist ein allgemeingültiges Gesetz. Wäre es ein Glaubenssystem, dann würde Karma für Sie existieren, wenn Sie daran glauben, und nicht existieren, wenn Sie nicht daran glauben. Und warum sollten wir uns für den Glauben an ein System entscheiden, das zu mehr Leiden führt? Aber weil dem nicht so ist, müssen wir verstehen, was Leiden verursacht, und uns dann darin üben, es zu vermeiden.

Diese unheilsamen Handlungen können geschaffen werden, wenn wir unsere Feinde besiegen, unsere Verwandten und Freunde beschützen, unseren eigenen Körper verteidigen und Reichtum ansammeln.

Wir erzeugen nicht negatives Karma, um Erleuchtung zu erlangen. Wir erzeugen nicht negatives Karma, um den fühlenden Wesen zu helfen. Jedoch schaffen wir negatives Karma aus Anhaftung an unsere Verwandten, Freunde und unseren persönlichen Reichtum. Das ist die Realität von Samsara. Dies heißt nicht, dass Sie aufhören sollten, bei Problemen sich selbst oder Ihre Angehörigen zu schützen. Sie sollten jedoch nicht nur sie, sondern alle fühlenden Wesen beschützen. Die Anhaftung und der Hass sind es, die das negative Karma mit sich bringen, sie sind die wahren Feinde, vor denen es sich zu hüten gilt. Sie sollten meditieren und nachforschen, um ganz klar zu erkennen, was auf der Grundlage des Gesetzes der Kausalität richtig und was falsch ist.

Wir lassen diese Dinge hinter uns, wenn wir dem Tod gegenüberstehen ...

Sie mögen Ihre Verwandten und engen Freunde erfolgreich beschützen, Sie mögen sogar Ihre Feinde vernichten, aber was passiert, wenn der Tod kommt? Diese Dinge scheinen so wichtig zu sein, aber wenn der Zeitpunkt des Todes gekommen ist, lassen wir sie allesamt hinter uns. Wir können sie nicht ins nächste Leben mitnehmen. Noch einmal: Das heißt nicht, dass wir nicht unsere Familie und unsere Freunde unterstützen sollen. Wir tun unser Bestes, um ehrlich und aufrichtig zu helfen, aber mit Anhaftung oder Hass im Geist kann man niemandem helfen. Manchmal würde es die Situation sogar noch schlimmer machen.

... aber die unheilsamen Handlungen werden uns folgen wie ein Schatten, Leben um Leben, und zu einer Quelle allen Leidens werden.

Wenn ein Vogel auf der Erde landet, ist sein Schatten auf dem Boden zu sehen. Wenn der Vogel sich in die Höhe aufschwingt, verschwindet sein Schatten. Der Vogel mag wie ein Adler von Küste zu Küste fliegen, aber wenn er wieder landet, ist der Schatten wieder da. So verhält es sich auch mit dem Karma. Nachdem wir eine Handlung ausgeführt haben, sehen wir sie nicht mehr. Aber das Ergebnis wird unausweichlich, für uns unvorstellbar, kommen. Wir können uns vor dem Karma nicht verstecken. Der Buddha sagte: „Wenn du in den Himmel hinauffliegst, folgt dir das Karma. Auch wenn du dich in den Bergen oder in einer Höhle versteckst, folgt dir das Karma. Es gibt keinen Ort, wo du dich vor dem Karma verstecken kannst.“

Deshalb ist es klug, alle von uns geschaffenen unheilsamen Handlungen zu reinigen, bevor ihre Ergebnisse eintreten.

Es gibt kein negatives Karma, das nicht gereinigt werden kann. In *Der kostbare Schmuck der Befreiung* können wir die berühmten Berichte über Nanda, Angulimala, Ajatashatru und Udayana lesen, die sich von äußerst schweren negativen Handlungen reinigten. Es gibt noch andere Geschichten in *Transformation of Suffering* und *Way of Living and Liberation*. Milarepa ist in der tibetischen Tradition ein sehr wichtiges Beispiel dafür. Sehen Sie sich an, wie viel negatives Karma er sich in seinen frühen Jahren geschaffen hat! Dann kam er dahin, von der Gefahr negativen Karmas vollkommen überzeugt zu sein, und sagte: „Wenn ich mit diesem negativen Karma sterbe, gibt es für mich nur eine Richtung. Es gibt keine andere Wahl, der Weg führt direkt in die Höllenbereiche.“ Dieser Gedanke lieferte ihm eine äußerst kraftvolle Motivation, und so unterwarf er sich ohne Zögern den Härten, die er unter Marpa durchzustehen hatte. Mit Mut und Disziplin erlangte er in diesem einen Leben die Buddaschaft.

Wenn wir die vier Kräfte einsetzen, kann diese Reinigung sehr wirkungsvoll sein.

Wir wären hilflos, wenn es keine Reinigungsmethode gäbe. Aber da es einen Weg gibt, sich von negativem Karma zu reinigen, sollten wir die Praxis voller Enthusiasmus ausüben. Es ist so, als wenn man sich zur Beseitigung einer potenziell tödlichen Krankheit einem chirurgischen Eingriff unterzieht. Wir nehmen bereitwillig diesen kleinen Schmerz auf uns, um künftige negative Konsequenzen zu bezwingen. Ebenso opfern wir ein wenig Zeit für diese Praxis, um zu vermeiden, dass wir uns in der Zukunft großem Leiden gegenübersehen.

Unser Geist ist wie ein klarer Spiegel. Wenn der Spiegel mit Staub bedeckt ist, kann er die Gegenstände nicht klar widerspiegeln. Und wenn unser Geist von negativen Gedanken verdunkelt ist, wird er trübe und kann das dort vorhandene Wissen und die dort vorhandene Klarheit nicht widerspiegeln. Ist der Spiegel sauber, kann jeder Gegenstand klar und deutlich widergespiegelt werden. Und sind unsere Verdunkelungen und Ver-

schleierungen gereinigt und ist der Geist klar, kann er fehlerlos alles Wissen widerspiegeln. Dies ist der Sinn und Zweck der Reinigungspraxis.

Die vier Kräfte sind Reue, Gegenmittel, Entschlusskraft und Rückhalt.

Die *vier Kräfte* sind eine „spirituelle Technologie“, die wir zur Reinigung anwenden. Sie werden im neunten Kapitel des Werkes *Der kostbare Schmuck der Befreiung* ausführlich erläutert; hier wird nur eine kurze Einführung gegeben. *Reue* bedeutet, dass wir das negative Karma, das wir geschaffen haben, erkennen und aufrichtig zugeben, dass unser Handeln falsch war. Wir erkennen, dass unser negatives Handeln weder uns noch anderen dienlich war und dass es großes Leiden mit sich bringen wird. Es handelt sich dabei um etwas anderes als um Schuldgefühle. Wenn wir Schuldgefühle haben, sehen wir auf uns herab und fühlen uns machtlos oder wertlos. Am Ende sind wir deprimiert und ohne Hoffnung. Im Gegensatz dazu zwingen Reuegefühle unseren Geist zur Reinigung und Läuterung. Sie treiben uns an, nach einer Lösung für das Problem zu suchen, und motivieren uns, den Weg zu einer Korrektur unseres Verhaltens zu finden.

Im Vajrayana ist die Vajrasattva-Meditation eine spezielle Praxis zur Reinigung unheilbarer Handlungen. Widme dich also unverzüglich und voller Zuversicht und Selbstvertrauen der Vajrasattva-Praxis.

Das Gegenmittel für unheilbares Handeln besteht darin, dass man sich heilsamen Praxisübungen widmet, etwa der Vajrasattva-Meditation. Der Vajrayana stellt uns ganz allgemein sehr wirkungsvolle Reinigungsmethoden zur Verfügung. Mit ihrer Hilfe können wir alles negative Karma vollständig ausmerzen, so wie Milarepa es tat. Innerhalb des Vajrayana konzentriert sich die Vajrasattva-Meditation ganz speziell auf die Reinigung. Widmen Sie sich also unverzüglich und voller Zuversicht und Selbstvertrauen der Vajrasattva-Praxis. Was für eine wundervolle Praxis!

Empfinde echte Reue über schlechte Taten, bekenne sie und fasse den Vorsatz, kein negatives Karma mehr zu schaffen, auch wenn dein Leben auf dem Spiel stehen sollte.

Wenn Sie dann echte Reue über schlechte Taten empfinden, bekennen Sie diese und fassen Sie den festen *Vorsatz*, kein negatives Karma mehr zu schaffen, auch nicht, wenn dadurch ihr Leben gefährdet sein sollte. Es ist ein sehr machtvoller Entschluss notwendig. Ein echter Vorsatz ist auf Gewissheit und Entschlusskraft gegründet. Es ist so, als wenn wir wissen, dass uns das Gift mit Sicherheit umbringen wird, und wir die Verpflichtung eingehen, es nie wieder zu nehmen.

Dann nimm Zuflucht, entwickle den Erleuchtungsgeist, rezitiere das Mantra und meditiere als Gegengift und Rückhalt die Leerheit.

Rückhalt ist ein Aspekt der Zufluchtnahme – wir verlassen uns auf die erleuchteten Wesen und vertrauen darauf, dass sie uns aus Samsara führen. Wir nehmen Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha, um uns von Samsara zu befreien. Wir entwickeln den Erleuchtungsgeist, Bodhicitta, der auf Liebe und Mitgefühl gegründet ist. Wir rezitieren Vajrasattvas Hundert-Silben-Mantra und meditieren die Leerheit. Wir können uns mit vollständigem Vertrauen darauf verlassen, dass die Reinigung und schließlich die Erleuchtung eintreten werden.

Kommentar zum Sadhana

Zufluchtnahme

Zum Buddha, zum Dharma und zur höchsten Versammlung des Sangha nehme ich bis zur Erleuchtung Zuflucht.

Der *Buddha* ist der vollkommene Erwachte, der frei von allen Verblendungen ist und Mitgefühl und Weisheit verkörpert. Er ist unser Beispiel für den Erleuchtungszustand, das Ziel, das zu erreichen wir bestrebt sind.

Um selbst diesen Zustand zu erlangen, praktizieren wir die Lehren des *Dharma*, die der Weisheit und dem Mitgefühl des Buddha entspringen. Der Buddha sagte: „Der Dharma ist gut am Anfang, gut in der Mitte, gut am Ende.“ Der Dharma ist immer da, wenn wir ihn brauchen. Wenn wir uns auf den Dharma verlassen und ihn auf täglicher Basis anwenden, wird er uns nie im Stich lassen.

Der Dharma ist wie ein Spiegel, der unsere verschiedenen heilsamen und unheilsamen Geisteszustände widerspiegelt. Wenn wir den Dharma studieren, enthüllt er die innere Qualität unseres Geistes, ob wir uns in einem positiven oder in einem negativen Zustand befinden, ob wir Glück oder Leiden verursachen.

Den gleichen Dharma, den wir ganz zu Anfang studieren, praktizieren wir auch, bis wir die Erleuchtung erlangen. Wir sollten nicht den Gedanken hegen: „Das habe ich jetzt schon gelernt, ich brauche etwas Neues.“ Der Buddha lehrte seine Mönche: „Die Mönche, die heute neu dazugekommen sind, sollten den gleichen Dharma studieren, den die hundert Jahre alten Mönche studiert und praktiziert haben. Die Hundertjährigen sollten den gleichen Dharma studieren und praktizieren wie die Mönche, die heute dazugekommen sind.“ Einfach ausgedrückt besagt die Lehre, dass man alle untugendhaften, unheilsamen Taten und Gedanken meiden und alle tugendhaften, heilsamen Taten und

Gedanken entwickeln soll. Zähme in dieser Weise deinen Geist bis zur Vollkommenheit. Das ist der Kern von Buddhas Lehre.

Der einzige Sinn und Zweck der Praxis besteht darin, die Ursachen des Leidens zu vermeiden und die Ursachen des Glücks zu entwickeln. Dies umfasst alles an Buddhas Lehren, gleich ob wir nun grundlegendes Shamatha, Achtsamkeit oder höchstes Mahamudra praktizieren. Dieser eine Gedanke bringt alles zusammen und strukturiert unsere Praxis.

Dharma bedeutet Frieden, Tugend und Pfad. Das Ziel unserer Praxis ist absoluter Friede. Dharma ist die Methode, dies zu verwirklichen. Durch das Studium und die Praxis des Dharma erlangen wir Tugend, heilsame Kräfte und gute Qualitäten. Vereinfacht gesagt werden wir um unserer selbst und anderer willen bessere Menschen.

Der Dharma ist das wahre Licht, das die Dunkelheit der Unwissenheit vertreibt. Dharma ist die wahre Medizin, die die chronische Krankheit der Leid verursachenden Emotionen kuriert. Dharma ist der wahre Nektar, der Negatives in Positives umwandelt. Es gibt keinen besseren Freund, keine bessere Zuflucht, keinen besseren Schützer als den Dharma. Wenn wir ihn in unserem Herzen tragen, können wir furchtloses Selbstvertrauen erlangen. Der Dharma ist nicht nur in diesem Leben ein Freund oder Beschützer, sondern er ist es Leben um Leben, bis wir die Erleuchtung erlangen. Wenn wir ihn in unser Herz hineinnehmen, wird er uns bis zur Erleuchtung führen.

Der *Sangha* ist die Gemeinschaft der Praktizierenden, die eine hoch verwirklichte spirituelle Qualität erlangt haben. Sie sind Beispiele und Vorbilder für eine erfolgreiche Praxis, sie inspirieren und ermutigen uns, selbst diesem Pfad zu folgen. Innerhalb des Sangha gibt es viele verschiedene Ebenen. Um als Zufluchtobjekt angesehen werden zu können, muss man die Verwirrung beseitigt haben. Im Mahayana nehmen wir Zuflucht zu jenen, die zumindest die erste Bhumi (die erste Bodhisattva-Stufe) erreicht haben. Zur normalen Gemeinschaft des Sangha nehmen wir nicht Zuflucht, wir unterstützen einander aber. Innerhalb der religiösen Gemeinschaft müssen wir jede Anstrengung unternehmen, um unter Anwendung dessen, was wir gelernt haben, Harmonie zu erreichen.

Wir nehmen Zuflucht nicht nur, um uns vom Leiden des heutigen Tages oder dieses Lebens zu befreien, sondern bis die vollständige Erleuchtung oder Buddhaschaft erlangt ist. Dies ist eine spezielle Praxisart des Mahayana.

Das Entwickeln von Bodhicitta

*Möge ich durch das Verdienst der Freigebigkeit und anderer Handlungen
Buddhaschaft zum Wohle aller Wesen erlangen.*

Auch wenn es nur ein sehr kurzes Gebet ist, hat es doch eine höchst reichhaltige Bedeutung. Alle unsere Anstrengungen und Bemühungen, die Erleuchtung zu erlangen, unsere Meditationen und heilsamen Handlungen, werden einzig unternommen, um anderen fühlenden Wesen von Nutzen zu sein und ihnen zu helfen. Wenn wir diesen Gedanken

hegen, bedarf es keiner anderen Erwartungen. Wenn die fühlenden Wesen glücklich sind, sind wir glücklich. Es bringt uns Freude, wenn andere glücklich sind, wir müssen also nicht auf unseren eigenen Frieden und unser eigenes Glück hinarbeiten. Dies nennt man Bodhicitta.

Freigebigkeit und andere Handlungen bezieht sich hier auf die Sechs Paramitas:

Freigebigkeit: Mit dem Praktizieren von Freigebigkeit ist gemeint, dass wir unser Herz öffnen und unseren Geist flexibel machen. Kurz zusammengefasst wird hier in den Texten das Geben von Reichtümern, das Geben von Furchtlosigkeit und das Geben von Dharma-Lehren erwähnt. Was immer man hat, mit anderen zu teilen, öffnet und weitet die Enge des Geistes.

Ethik: Dharma-Praxis heißt die Kultivierung von Disziplin oder von Moral und Ethik, gegründet auf die Methoden der Entwicklung von tugendhaftem, heilsamem Verhalten und dem Vermeiden von untugendhaftem, unheilsamem Verhalten.

Geduld: Die Praxis der Geduld folgt jener der Disziplin. Geduld ist ein Gefühl von Beruhigtsein, Entspanntsein oder Furchtlosigkeit. Sie bedeutet nicht, dass man unterwürfig oder zerbrechlich ist, sondern es handelt sich um auf Tugend gegründete Stärke und Kraft. Sie bedeutet einen mutigen Geist. Je mehr Weisheit und Mitgefühl wir haben, desto stärker ist unsere Geduld.

Freudige Anstrengung: Die vierte Paramita ist freudige Anstrengung oder freudiges Bemühen. Hier wenden wir kontinuierlich und voller Freude Anstrengung auf, bis wir die Erleuchtung erlangen. Manchmal stehen wir vor herausfordernden Situationen und müssen deshalb wissen, wie wir unser Leiden in Erleuchtung umwandeln können. Wir wissen die Bedeutsamkeit des Dharma dankbar zu schätzen und arbeiten, auch während wir leiden, mit positiver Einstellung an unserem Studium und unserer Praxis.

Meditative Konzentration: Diese Qualitäten werden eine nach der anderen aufgebaut. Die nächste ist meditatives Gleichgewicht, was das Aufrechterhalten eines heilsam gesinnten, einsgerichteten Geistes bedeutet. Ein Fluss, der in viele verschiedene Richtungen fließt, wird schwach und seicht. Wird die gleiche Menge Wasser in eine einzige Richtung kanalisiert, so wird sie zu einer mächtigen Kraft. Ebenso verhält es sich mit dem Geist. Wenn sich der Geist nicht hierhin und dorthin zerstreut, sondern voll und ganz in den meditativen Zustand integriert ist, wird er scharf und mächtig. In dieser Weise wird die Erleuchtung aller Buddhas erlangt.

Aus Mangel an Achtsamkeit vergessen wir so viel von dem, was wir gelernt haben. Khunu Lama Rinpoche war für sein Gedächtnis sehr berühmt. Er vergaß nie etwas. Ein Mönch dachte, der Rinpoche hätte eine besondere Technik, irgendein Mantra oder

Siddhis, die ihn über diese Fähigkeit verfügen ließen, und fragte ihn daher: „Was soll ich tun, um mein Gedächtnis zu verbessern?“ Der Lama gab zur Antwort: „Halte die Achtsamkeit aufrecht.“ Diese Achtsamkeit entsteht aus der meditativen Konzentration.

Vervollkommnung der Weisheit: Die letzte Paramita ist die Weisheit, mit der wir die Natur der Dualität durchdringen können. Dies meint nicht einfach eine Sammlung von Informationen und Anhäufung von Fähigkeiten. Hier geht es um eine mentale Schärfe, mit deren Hilfe wir zur direkte gültigen Erkenntnis von der wahren Natur aller Phänomene gelangen können. Sie ist das vorrangige Mittel zur Beseitigung von Verwirrung. Mit dieser Weisheit kann die Unwissenheit, die das Leiden und die samsarische Existenz für sich selbst genommen verursacht, vollkommen durchschnitten werden. Die anderen fünf Paramitas mögen zu Frieden und Glück führen, werden aber für sich allein genommen nicht die Ursache des Freiseins von Samsara bilden. Dafür muss diese sechste Vollkommenheit entwickelt werden.

Diese Sechs Vollkommenheiten sind die Hauptmethode für das Erlangen der vollständigen Erleuchtung.

Kontemplation der Vier Unermesslichen

Die nächste Rezitation nennt man „Vier Unermessliche Gedanken“. Gemeinsam bilden sie eine spezielle Methode zur Intensivierung von Bodhicitta. Es ist eine sehr wichtige Praxis, die sowohl das von uns angestrebte Ziel als auch die Praxis beinhaltet, die wir ausüben, um es zu erreichen. Diese Praxisübungen wurden in Gebetsform gebracht, als leicht zu erinnernde Mahnung, diese Gedanken in jedem Augenblick zur Anwendung zu bringen. Lassen Sie sie nicht einfach nur im Gebetbuch stehen. Wenn Sie zum Beispiel jemandem begegnen, den Sie nicht mögen, dann ist es sehr nützlich, dieses Gebet immer und immer wieder zu wiederholen, um seine Bedeutung in Ihr Herz einfließen zu lassen.

Mögen alle fühlenden Wesen, deren Anzahl der Grenzenlosigkeit des Himmels gleicht und die meine Mütter gewesen sind, Glück und die Ursache des Glücks besitzen.

Dies ist die Praxis der Entwicklung von Güte und Liebe. Wir betrachten alle Wesen so, als wären sie unsere eigenen Mütter, die uns im Verlauf unseres Aufwachsens mit ihrer Güte und Liebe genährt haben. Erst hat uns unsere Mutter diesen Körper geschenkt und ihn dann vor Gefahren beschützt. Sie hat Härten auf sich genommen, um uns zu ernähren und zu kleiden. Schritt für Schritt hat sie uns gelehrt, wie man geht, wie man spricht, wie man sich anzieht, wie man isst und wie man schläft. Dann hat sie uns zur Schule geschickt, damit wir eine Ausbildung erhalten. Sehen Sie alle fühlenden Wesen auf diese

Art und entwickeln Sie ihnen gegenüber ein Gefühl von Freundlichkeit, Güte und Herzenswärme.

Deren Anzahl der Grenzenlosigkeit des Himmels gleicht – das ist ein wunderbarer Gedanke! Allein das Hören dieser kraftvollen Worte ermutigt uns zur Entwicklung einer weit gespannten, umfassenden Denkweise. Unsere Liebe ist normalerweise an Bedingungen geknüpft und bezieht sich mehr auf die Anhaftung an jene, die wir mögen oder denen wir uns nahe fühlen. Für die, die uns hassen, bringen wir nicht viel Herzensgüte auf. Hier nun entwickeln wir eine bedingungslose Liebe, die sich ausnahmslos auf alle Wesen erstreckt. Diesen Geist grenzenloser Liebe und gütiger Zugewandtheit zu entwickeln ist eine spezielle Ursache für die Verwirklichung von Mahamudra, das keine Mitte oder Grenze hat.

Wichtig ist, dass wir nicht nur das Glück im Auge haben, sondern auch die *Ursachen* des Glücks. Wir halten die Ursachen des Glücks ein – all die heilsamen Gedanken und Praxisübungen einschließlich der zehn heilsamen Handlungen –, um Glück zu erlangen. Wir machen Fortschritte, indem wir lernen, was diese Ursachen sind, wie man sie entwickelt und zur Entfaltung bringt und mit welchen Methoden man sie ansammelt.

Mögen sie vom Leid und den Ursachen des Leids getrennt sein.

Dies ist die Praxis des Mitgeföhls. Die fühlenden Wesen in ihrer grenzenlosen Anzahl brauchen Glück, aber sie leiden ohne Unterlass. Daher entwickeln wir Mitgeföhls und sprechen Gebete, um allem Leiden ein Ende zu setzen. Auch hier ist unser Augenmerk wieder auf die Befreiung von den Ursachen des Leidens, nicht bloß vom Leiden selbst, gerichtet. Solange wir die Ursachen des Leidens besitzen, wird das Leiden zwangsläufig früher oder später eintreten. Es ist also äußerst wichtig, dass wir die Ursachen des Leidens nicht ansammeln.

Im Allgemeinen lässt sich Mitgeföhls leichter für die entwickeln, die leiden, als für jene, die die Ursache des Leidens schaffen. Dieser Vers erinnert uns daran, dass wir auch Mitgeföhls für die entwickeln müssen, die Fehler machen und Probleme verursachen. Wir sollten erkennen, dass eine Person schon in dem Moment leidet, in dem Probleme verursacht und die Ursache für noch mehr künftiges Leiden erzeugt. Manchmal gibt es hier ein Missverständnis, und die Leute sagen: „Ich kann kein Mitgeföhls für jemanden entwickeln, der einen Fehler macht, denn dann würde ich mich über sein Tun freuen.“ Wir freuen uns hingegen nicht über einen Fehler, sondern sehen die Gesamtsituation. Das Mitgeföhls für Menschen, die Böses tun, entsteht, weil wir das Leiden begreifen, das sie über sich selbst bringen.

Mögen sie von dem Glück, in dem kein Leid existiert, nicht getrennt sein.

Dies ist die Praxis der Mitfreude oder des Wunsches, das Glück des anderen möge lange anhalten. Dies wirkt der Entwicklung von Eifersucht und Neid entgegen. Das Glück ist etwas Grenzenloses, es wird nicht dadurch geschmälert, dass jemand anders erfolgreich ist. Wenn andere glücklich sind, sollten wir uns ihrem Glücklichsein anschließen und dafür beten, dass sie sich diesen Zustand bewahren. Wenn wir Liebe und Mitgefühl haben, wird sich die Mitfreude leichter einstellen.

Mögen sie in dem Gleichmut verweilen, der unvoreingenommen und frei ist von Anhaftung und Ablehnung.

Gleichmut bezieht sich auf einen unermesslichen Geist ohne Grenzen. Er bedeutet keine Gleichgültigkeit oder Teilnahmslosigkeit, die zwischen Richtig und Falsch nicht zu unterscheiden weiß. Gleichmut ist frei von Anhaftung oder Ablehnung, ein unparteilicher Geist, der Liebe und Mitgefühl für alle entwickelt. Diese Qualität ist eine essenzielle Vorbedingung für die Verwirklichung von Mahamudra.

Visualisierung

Jede Meditation oder Praxis des Gottheiten-Yoga, die wir ausüben, vereint das Gesamt der Lehren Buddhas in sich. Alle beinhalten sie die Entwicklung und Entfaltung von Mitgefühl und Weisheit. Die Vajrasattva-Praxis ist eine spezielle Methode zur Reinigung der diesen Praxisübungen entgegenwirkenden negativen Gedanken.

Über dem Scheitelpunkt meines Kopfes erscheint eine weiße Lotusblüte mit einem Sitz aus einer Mondscheibe.

Nehmen Sie beim Meditieren die richtige Körperhaltung ein, entspannen Sie sich, lockern Sie die Verspannungen in Ihrem Körper. Visualisieren Sie in der Höhe von etwa dreißig bis fünfzig Zentimetern über Ihrem Scheitel eine *Lotusblüte*. Sie symbolisiert reine Weisheit, frei vom Schlamm der Leid verursachenden Emotionen, Verdunkelungen und Verschleierungen. Auf der Lotusblüte befindet sich eine flache, horizontal gelagerte *Mondscheibe* als Sitz, die großes Mitgefühl symbolisiert.



Auf der Mondscheibe befindet sich in weißer Farbe die Silbe HUNG, die sich in einen Vajra verwandelt, in dessen Mitte sich ein weißes HUNG befindet.

Die weiße Silbe HUNG auf der Mondscheibe ist Ihr reines Gewahrsein. Visualisieren Sie, dass sie sich in einen goldenen Vajra von immaterieller Natur, also nicht aus materiellem Gold, verwandelt. Dieser Vajra (tib. *dorje*) symbolisiert den unzerstörbaren Aspekt der Weisheit.

Weißes Licht strahlt von diesem HUNG aus und reinigt die Verdunkelungen aller Wesen.

Grenzenloses weißes Licht strahlt vom weißen HUNG in der Mitte des Vajra in alle zehn Richtungen aus – in die vier Himmelsrichtungen, die Zwischenrichtungen, nach unten und nach oben. Das Licht durchdringt das gesamte Universum, berührt alle fühlenden – menschliche ebenso wie nicht menschliche – Wesen in Samsara. Dadurch werden ihre Verdunkelungen gereinigt, was wiederum ihr Leiden beseitigt.

Dieses Licht wird allen Buddhas und Bodhisattvas dargebracht.

Visualisieren Sie, dass das vom weißen HUNG ausgehende Licht die Buddha-Länder erreicht und sich in grenzenlose Opfertaten verwandelt, die den Buddhas und Bodhisattvas, wo immer sie auch sein mögen, dargebracht werden. Wir meditieren, dass die erleuchteten Wesen die Opfertaten erfreut annehmen.

Das Licht kehrt zurück und löst sich in die Keimsilbe HUNG hinein auf. Dann verwandelt sich das HUNG in Vajrasattva, der in seiner Essenz unser eigener gütiger Wurzel-Guru ist.

Nach dem Darbringen der Opfertaten kehrt das Licht mit allen vorzüglichen Qualitäten der Buddhas und Bodhisattvas zurück und verschmilzt wieder mit dem HUNG. HUNG und Vajra verwandeln sich gemeinsam in Vajrasattva, tibetisch *Dorje Sempa*, der dann auf der Mondscheibe über unserem Scheitel sitzt. Meditieren Sie, dass Vajrasattva die Essenz Ihres *eigenen gütigen Wurzel-Gurus* ist, die Verkörperung aller Buddhas. Auf diese Weise wird die Vajrasattva-Meditation auch zu einer Guru-Yoga-Praxis.

Die Bezeichnung *Wurzel-Guru* oder *Wurzel-Lama* hat verschiedene Bedeutungen. In erster Linie ist es die Person, die die Vajrayana-Ermächtigungen, -Belehrungen und -Anweisungen übermittelt hat. Allgemeiner gesehen ist es die Person, die Ihr Leben spirituell transformiert, jemand, der oder die für Ihr spirituelles Fortkommen sehr wichtig ist, weil er oder sie Sie dazu inspiriert, sich dem Dharma zu widmen. Mehr technisch gesehen ist es die Person, die Ihnen die Mahamudra-Belehrungen gibt, die Sie die Natur des Geistes erkennen lassen. Hier, in diesem Fall sehen Sie Vajrasattva als den Wurzel-Guru an, der Ihr negatives Karma und die Verdunkelungen in Ihrem Geist ausmerzen kann.

Vajrasattva ist von weißer Farbe und hält einen Vajra und eine Glocke.

Damit beginnt die Beschreibung des Erscheinungsbildes von Vajrasattva. Es ist gut, wenn Sie sich eine Abbildung ganz genau ansehen und sich alle Details präzise einprägen. Er ist von weißer Farbe, hält einen *Vajra* bei seinem Herzen und eine *Glocke* an seiner Hüfte. Es handelt sich hier nicht nur um materielle Gegenstände, die er in Händen hält,

vielmehr zeigt er die durch sie symbolisierten Qualitäten auf. Der Vajra steht für großes Mitgefühl, und die Glocke bedeutet große Weisheit.

Ohne Mitgefühl bleibt der Geist trocken und intellektuell und bringt nicht viel Nutzen. Wir brauchen Mitgefühl, um unsere Weisheit zur Anwendung sowie uns und anderen wirkungsvoll Frieden und Glück bringen zu können. Mitgefühl ist eine von Frieden und Güte durchdrungene Geisteskraft und enthält sich unheilsamer Handlungen. Doch Weisheit hat ohne Mitgefühl nicht viel Macht. Ohne Weisheit fallen wir einer primitiven Art von Mitgefühl anheim. Wir empfinden Mitleid, haben aber nicht die Fähigkeit, jemandem wirklich zu helfen. Unser Gefühl ist, dass irgendetwas unternommen werden sollte, aber genau dieses Gefühl lässt uns noch mehr leiden. Weisheit ist also nötig, um das Mitgefühl zu etwas Nützlichem zu machen. Vajrasattva hält den Vajra und die Glocke in Händen, um die Einheit, die Nichtdualität, von Weisheit und großem Mitgefühl zu symbolisieren.

Er sitzt anmutig in halber Lotushaltung.

Vajrasattva wird üblicherweise in voller Lotushaltung sitzend dargestellt. Aber bei dieser Meditation ist das rechte Bein direkt über Ihrem Scheitel ein wenig nach vorn ausgestreckt.

Er trägt seidene Gewänder und allen kostbaren Schmuck.

Vajrasattva trägt seidene Ober- und Untergewänder, einen Gürtel und viele kostbare Juwelen und Schmuckstücke – eine Krone, Ohrringe, Halsbänder, Schmuckreifen an Armgelenk und Oberarm sowie an den Fußknöcheln.

Die fünfzackige Krone auf seinem Haupt symbolisiert, dass Vajrasattva die Verkörperung der Weisheiten der fünf Buddhas ist:

- Buddha Akshobya
- Buddha Vairocana
- Buddha Ratnasambhava
- Buddha Amitabha
- Buddha Amogasiddhi.

Ihre fünf Weisheiten sind:

- Dharmadhatu oder die Weisheit der alles durchdringenden Elemente des Dharma
- die Spiegelgleiche Weisheit
- die Weisheit der Gleichheit
- die Unterscheidende Weisheit
- die Alles vollendende Weisheit.

Die beiden Ohrringe sind Symbole dafür, dass Vajrasattva die beiden Wahrheiten vollkommen verwirklicht hat. Die sechs Armreife stehen für die Vervollkommnung der Praxis der Sechs Paramitas. Die drei Halsbänder sind Symbol dafür, dass Vajrasattva die drei Kayas verkörpert: Nirmanakaya, Sambhogakaya und Dharmakaya. Mit anderen Worten, Vajrasattva hat die vollkommene Buddhaschaft erlangt und die Schmuckstücke symbolisieren sämtliche Qualitäten der Erleuchtung.

Vajrasattvas Körper ist kein gewöhnlicher Körper aus Fleisch und Gebein, sondern er ist ein Weisheitskörper. Er ist durchscheinend wie ein Regenbogen. Er ist strahlend, klar, licht, durchscheinend, aber nichtmaterieller Natur. Dies ist ein entscheidender Aspekt bei der Visualisierung. Wenn Sie dann alle fühlenden Wesen als in Vajrasattva transformiert visualisieren, so visualisieren Sie sie in gleicher Manier.

Achtfache Opferungen an Vajrasattva

OM BADSRA SATWA SAPARIWARA ARGHAM PRATITSA SWAHA
OM BADSRA SATWA SAPARIWARA PADJAM PRATITSA SWAHA
OM BADSRA SATWA SAPARIWARA PUSHPAM PRATITSA SWAHA
OM BADSRA SATWA SAPARIWARA DHUPAM PRATITSA SWAHA
OM BADSRA SATWA SAPARIWARA ALOKE PRATITSA SWAHA
OM BADSRA SATWA SAPARIWARA GHANDE PRATITSA SWAHA
OM BADSRA SATWA SAPARIWARA NEWIDJA PRATITSA SWAHA
OM BADSRA SATWA SAPARIWARA SCHAPTA PRATITSA SWAHA

Nun bringen wir dem visualisierten Vajrasattva Opfergaben dar. Mit BASRA SATWA wendet man sich an Vajrasattva, wie er im Alt-Sanskrit genannt wurde. SAPARIWARA bedeutet „mit Gefolge“, das heißt, begleitet von vielen anderen Buddhas und Bodhisattvas. PRATITSA SWAHA bedeutet: „Ich bringe diese Opfergabe dar.“

Argham, die erste Opfergabe, ist ein Ozean voller Wasser für Gesicht und Mund, der aus einer kegelförmigen Muschel ausgegossen wird. *Padjam* ist Wasser zur Reinigung der Füße, das in einer Schale dargeboten wird. *Pushpam* ist die Opfergabe von Blumen, so viele, dass sie den ganzen Himmel erfüllen. *Dhupam* ist die Opfergabe von Räucherwerk, auch hier ist wieder der ganze Himmel von immerwährendem Duft erfüllt. *Aloke* ist die Opfergabe von Licht, das Licht von Sonne und Mond, das die Dunkelheit der Unwissenheit vertreibt. *Ghandhe* ist Parfüm oder Safranwasser, ein Ozean von Duftwasser, das dem Körper dargebracht wird. *Newidja* ist die Opfergabe eines Berges köstlicher Speisen und Delikatessen. *Schapta* ist herrliche, im ganzen Universum erklingende Musik, die den Ohren dargebracht wird.

Es ist nicht so, dass Vajrasattva diese Opfergaben bräuchte oder möchte. Wir führen diese achtfache Darbringung von Opfergaben als Praxis der Großzügigkeit und Freigebigkeit aus. Es handelt sich hier um Dinge, die uns in unserem Leben wichtig sind, also teilen wir sie mit anderen und bieten sie den erleuchteten Wesen an. Wir sammeln mit

der Darbringung dieser Opfergaben großes Verdienst und viel Heilsames an, daher visualisieren wir sie als grenzenlos. Eine solche Opferung ist eine Methode, um das hohe Maß an Verdienst und Weisheit anzusammeln, das uns die Verwirklichung von Mahamudra ermöglicht. Mit anderen Worten, dies ist ein Mittel, um positive Ursachen und Bedingungen für unser Erlangen der Erleuchtung herzustellen.

Lobpreis

*Vajrasattva, Mahasattva, Großes Wesen,
Verkörperung aller Buddhas,
Samantabhadra –
ich verbeuge mich vor dem Halter des Vajra.*

Dieser Abschnitt bringt Vajrasattvas Qualitäten zum Ausdruck und lobpreist sie. Vajrasattva ist die Verkörperung von Buddhas Weisheit und Mitgefühl – all den vorzüglichen Qualitäten. *Vajra* bezieht sich auf die unzerstörbare Weisheit, die die Natur aller Phänomene durchdringt und alle Verdunkelungen und Verschleierungen auslöscht. Das Sanskrit-Wort *maha* bedeutet groß. *Sattva* ist der Geist unzerstörbaren Mutes, der Geist eines bedingungslosen Mitgefühls, das alle fühlenden Wesen umfasst.

Im Geist des Buddha gibt es keine Unterschiede zwischen den Wesen. Ein Buddha ist nicht voreingenommen, hegt keine Vorliebe für den einen und Abneigung gegen den anderen, weil er die Erleuchtung zum Wohle aller fühlenden Wesen erlangt hat. Wir müssen danach streben, dasselbe bedingungslose Mitgefühl zu entwickeln. Im Moment haben wir normalen Menschen ein geteiltes Bewusstsein – ein Teil will mit unvoreingenommenem Mitgefühl den Dharma studieren und praktizieren, der andere Teil wird von Hass und Begierde ergriffen. Beide kämpfen gegeneinander, als befänden sie sich auf einem Schlachtfeld. Wenn Bodhicitta, der Erleuchtungsgeist, die Oberhand gewinnt, kann der negativ orientierte Geist unterworfen, gereinigt und ausgeräumt werden. Aber manchmal gewinnt der negativ orientierte Geist die Oberhand, und dann werden wir auf elende Weise von dieser Negativität versklavt. Vajrasattvas Geist gewann diese Schlacht und merzte alle negativen Gedanken vollkommen aus. Deshalb ist er ein *Großes Wesen*, hat er einen Großen Geist, der ihn befähigt, furchtlos allen fühlenden Wesen zu helfen.

Samantabhadra bezieht sich auf den Dharmakaya, den absoluten Erleuchtungszustand, den letztendlichen Zustand der Buddhaschaft. Wir erweisen also dem, der alle diese Qualitäten in sich vereint, Achtung und Ehre.

Mantra-Rezitation

In Vajrasattvas Herzzentrum befindet sich eine Vollmondscheibe, auf der ein Vajra steht.

Darin besteht die Meditation, während Sie das Hundert-Silben-Mantra rezitieren. Vajrasattva befindet sich über Ihrem Scheitel. In seinem Herzzentrum in seinem Körper befindet sich ein Vajra, der auf einer Mondscheibe steht.

Im Zentrum des Vajra ist die Silbe HUNG, umgeben vom Hundert-Silben-Mantra.

In der Mitte des Vajra befindet sich ein weißes HUNG, das vom Mantra auf der Mondscheibe umgeben ist. Wenn wir das Mantra rezitieren, kreist es, angeführt vom OM, im Uhrzeigersinn.

Vom sich drehenden Mantra strahlt Licht aus, das alle Verdunkelungen von allen Wesen vollkommen reinigt, und diese werden alle zu Vajrasattvas.

Licht strahlt vom sich drehenden Mantra aus, erreicht jedes fühlende Wesen und reinigt seine Verdunkelungen. Diese Praxis ist eine geschickte Methode, mit der wir unsere Fähigkeit ausdehnen, alle fühlenden Wesen in unseren Geist einzubeziehen. Sie hilft uns, unseren Geist zu trainieren und Schritt um Schritt mehr Stärke, Weisheit und Mitgefühl zu entwickeln. Dies ist ein allmählicher Prozess, keine sofort wirksame „Zauberformel“. Diese Meditation kann auch als Praxis eingesetzt werden, sich mit anderen gleichzusetzen, ein wichtiger Bestandteil der Schulung eines Bodhisattvas. Während wir die folgenden Visualisierungen ausführen, denken wir daran, dass alle fühlenden Wesen, wie auch wir selbst, von Leiden frei sein möchten. Die Visualisierung kann ausführlich oder in einer kürzeren Version vollzogen werden.

Ausführliche Fassung

Wenn Sie mehr Zeit haben, dann denken Sie als Erstes an die fühlenden Wesen in den Höllenbereichen, die in Hitze und Kälte ungeheuerliche körperliche Folterqualen erleiden. Licht strahlt aus von dem Mantra, das im Herzzentrum Vajrasattvas kreist, und tritt in diesen Daseinsbereich ein. Es reinigt die durch Hass verursachten Verdunkelungen der Wesen und beendet ihr fortwährendes Leiden. Die äußere Umgebung verwandelt sich in ein reines Land, und die Wesen nehmen Vajrasattvas Form an.

Blicken Sie als Nächstes auf das Leiden der Hungergeister und entwickeln Sie großes Mitgefühl. Hungergeistern mangelt es ganz allgemein für endlos lange Zeiten an Essen, Trinken und Bekleidung. Wenn das Licht sie berührt, werden die durch Geiz und Gier verursachten Verdunkelungen vollkommen gereinigt. Als Folge wird die Umwelt in ein reines Land und werden die Hungergeister in Vajrasattva transformiert.

Tiere leiden, wie wir sehen können, weil sie von Menschen und ihresgleichen ausgenutzt, gequält und getötet werden. Das vom kreisenden Mantra ausgehende Licht reinigt die durch Unwissenheit und Dummheit verursachten Verdunkelungen. Als Folge wird die Umwelt in ein reines Land und werden die Tiere in Vajrasattva transformiert.

Im Daseinbereich der Menschen herrscht das Leiden von Geburt, Altern, Krankheit und Tod. Wir bekommen nicht, was wir möchten. Wir werden belastet durch das, was wir nicht möchten. Diese durch Begierde verursachten Leiden und Verdunkelungen werden vollkommen gereinigt. Als Folge wird die Umwelt in ein reines Land und werden die Menschen in Vajrasattva transformiert.

Stellen Sie sich dann die Halbgötter (*asuras*) vor, die unter dem ständigen Kampf mit den Göttern leiden. Das Licht reinigt ihre durch Neid und Eifersucht verursachten Verdunkelungen. Als Folge wird die Umwelt in ein reines Land und werden die Halbgötter in Vajrasattva transformiert.

Und schließlich leiden die Bewohner der verschiedenen Götterbereiche auf unvorstellbare Weise, wenn sie am Ende ihres langen Lebens wieder in die niederen Bereiche fallen müssen. Ihre durch Stolz verursachten Verdunkelungen werden vollständig gereinigt. Als Folge wird die Umwelt in ein reines Land und werden die Götter in Vajrasattva transformiert.

Kurzfassung

Wenn wir nicht so viel Zeit haben, kann das Licht gleichzeitig in alle sechs Daseinsbereiche ausstrahlen. Reinigen Sie als Erstes die Umwelt, indem Sie das ganze Universum in ein absolut vollkommenes Buddha-Land umwandeln. Reinigen Sie dann alle fühlenden Wesen von ihrem Leiden und von den Ursachen des Leidens. Meditieren Sie, dass alle fühlenden Wesen augenblicklich in Vajrasattva transformiert werden, in den Zustand vollkommener Weisheit und vollkommenen Mitgefühls. Seien Sie in diesem Moment voller Freude, seien Sie glücklich und im inneren Frieden.

Von kraftvoller Entsagung und machtvолlem Mitgefühl getrieben, schicken Sie das Licht in alle Bereiche, um das Leiden und die Ursachen des Leidens in ihnen zu reinigen. Nachdem Sie mithilfe der ausführlichen oder der kürzeren Fassung alle fühlenden Wesen gereinigt und in den Zustand von Vajrasattva versetzt haben, rezitieren alle gemeinsam mit Ihnen das Hundert-Silben-Mantra.

Das Licht kehrt zurück und verschmilzt mit dem Mantra und mit der Keimsilbe HUNG.

Bevor das Licht zu Vajrasattva zurückkehrt, machen Sie es zu einer Opfertgabe an alle Buddhas und Bodhisattvas in allen zehn Richtungen. Meditieren Sie, dass diese erfreut sind und die Opfertgabe annehmen. Der Geist Buddhas ist vollkommen auf die fühlenden Wesen und die Möglichkeit, sie vom Leiden zu befreien, konzentriert. Wenn wir

diese Praxis ausüben, ist es ein Dienst an Buddha wie auch an den fühlenden Wesen. Wenn das Licht zu Vajrasattva zurückkehrt, bringt es die Weisheit und das Mitgefühl aller Buddhas mit sich. Es verschmilzt sodann mit dem Mantra und der Keimsilbe im Herzzentrum Vajrasattvas.

Aus den Silben fließt Nektar und tritt durch den rechten großen Zeh von Vajrasattva aus.

Die Keimsilbe und das Hundert-Silben-Mantra bringen Nektar hervor, der Vajrasattvas Körper vollständig erfüllt. Man bezeichnet ihn als reinen, unbefleckten Nektar oder als Weisheitsnektar, und er hat die Fähigkeit, negatives Karma und Verdunkelungen zu reinigen.

Er fließt durch den Scheitelpunkt meines Kopfes in mich hinein und reinigt alle Verunreinigungen, Krankheiten und Verdunkelungen, die durch die Poren der Haut und die zwei unteren Öffnungen meines Körper aus ihm austreten.

Vajrasattva sitzt mit dem rechten Fuß in halber Lotushaltung, und daher befindet sich der große Zeh direkt über Ihrem Scheitelpunkt. Aus dem Zeh fließt ein Strom weißen Nektars durch den Scheitel in den Kopf und weiter durch den Zentralkanal in den Körper hinein. Er durchfließt die Ebenen von Kopf, Kehle, Herz und Nabel, durchdringt von oben nach unten Ihren ganzen Körper. Und dabei wäscht der Nektar die Verdunkelungen fort.

Meditieren Sie, dass der Nektar als Erstes mit dem Körper geschaffene physische Verdunkelungen und negatives Karma reinigt. Dann reinigt er mit der Rede geschaffene verbale Verdunkelungen und negatives Karma. Schließlich werden mentale Verdunkelungen völlig gereinigt, während der Körper von den Segnungen des Nektars erfüllt wird. Alle Verunreinigungen verlassen den Körper durch die Poren der Haut und die unteren Körperöffnungen. In diesem Moment wird Ihre Gestalt zu einem durchscheinenden Weisheitskörper, er ist nicht mehr ein Körper aus Fleisch und Knochen.

Die Verdunkelungen und Hindernisse verlassen den Körper in Form von rauchig-dunkler Flüssigkeit.

Es heißt, dass die Leid verursachenden Emotionen und Verdunkelungen den Körper in Form einer rauchig-dunklen Flüssigkeit verlassen. Physische oder mentale Krankheiten verlassen ihn in Form von Eiter. Und wenn Sie von Geistern besessen sind, verlassen diese den Körper in Form von Schlangen und Skorpionen. Jedenfalls wird das Negative aus dem Körper herausgezwungen, bis davon nichts mehr zurückgeblieben ist.

Meditieren Sie, dass sich unter dem Boden der Herr des Todes oder Hungergeister befinden. Die dunkle Flüssigkeit transformiert sich in reinen Nektar, der auf sie herab-

regnet. Diese Wesen sind vollkommen zufriedengestellt, ihre negativen Gedanken und ihr Leiden sind komplett gereinigt und sie transformieren sich in Vajrasattva.

Dann werde ich mit Nektar aufgefüllt und vollkommen rein wie ein Kristall.

Meditieren Sie, dass Ihr Körper wie ein Kristall ist, außen und innen klar. Es bleiben keine Verdunkelungen oder Befleckungen zurück.

Dies ist unsere Meditation, während wir das Hundert-Silben-Mantra wiederholen. Lösen Sie Ihre Verspannungen, um diese Meditation auszuführen. Entspannen Sie sich. Meditieren Sie ganz natürlich und im Gefühl von großer Freude: „Wie wunderbar diese Praxis ist!“ Erwartungen führen den Geist in eine andere Richtung, der Geist wendet sich hierhin und dorthin und bringt am Ende Enttäuschung mit sich. Praktizieren Sie also ohne Erwartungen.

Wenn Sie das Visualisierte vergessen und es sich wiederholte Male zurückrufen müssen, wird es unklar und die Praxis wird unwirksam. Dies kann zu Entmutigung führen und zu dem Gefühl, dass Sie Ihre Sache nicht gut machen. Halten Sie die Achtsamkeit aufrecht, um sich vor diesem Unbehagen zu bewahren. Fassen Sie zu Beginn der Sitzung den Entschluss, dass Ihr Geist für diesen Zeitraum voll und ganz auf die Praxis konzentriert sein wird. Wenn Sie diese Konzentration während der ganzen Sitzung aufrechterhalten können, wird sie sehr wirkungsvoll sein.

Das Hundert-Silben-Mantra

Sie können das Mantra zunächst langsam wiederholen. Haben Sie es dann auswendig gelernt, können Sie es immer schneller rezitieren. Wenn Sie sich anfänglich einer Melodie bedienen, hilft Ihnen dies, sich das Mantra einzuprägen. Sie können sich und alle fühlenden Wesen im Verlauf einer langen Sitzung immer und immer wieder reinigen. Sie können das Mantra viele Male wiederholen. Rezitieren Sie es aber bei jeder Sitzung wenigstens einundzwanzigmal. Wenn wir das Mantra hunderttausendmal wiederholen, wird es sogar die Wurzelvergehen reinigen, die sehr schweren negativen Handlungen, die zu einer Wiedergeburt in einem der Höllenbereiche führen. Wenn wir es jeden Morgen wenigstens einundzwanzigmal rezitieren, so heißt es, wird das negative Karma, das wir an diesem Tag schaffen, sich nicht vermehren. Ansonsten vervielfacht es sich jeden Augenblick.

Das Mantra ist in Sanskrit verfasst. Es bedeutet:

OM. Vajrasattva, bitte erteile mir deinen Segen. Mögest du mit mir zufrieden sein; mögest du fortwährend erfreut sein. Mögest du mir alle tatsächlichen Erlangungen verleihen. Möge mein Geist in allen Aktivitäten fest gegründet sein. HUNG HA HA HA HA HO. Alle gesegneten Tathagatas: Möge ich in dem Vajra vollkommen befreit sein. Bitte gewähre mir den verwirklichten Vajra-Geist, großes Verpflichtungswesen. AH.

Sie können diese Meditation zu jeder Tageszeit praktizieren, aber der Morgen eignet sich besonders gut dafür. Dann sind Sie ausgeruht und der Geist ist klar. Entspannung und Meditation gelingen gut. Entwickeln Sie gleich als Erstes nach dem morgendlichen Erwachen, wenn der Geist noch nicht in viele Richtungen gezerzt worden ist, Bodhicitta, so werden Ihre inneren Kanäle durch diese reine Motivation und reine Wind-Energie gesegnet. Der ganze Tag wird ein positiver werden. Selbst wenn einige negative Gedanken aufkommen, werden sie keine sonderlich große Kraft haben. Wenn vor Ihrer morgendlichen Meditation negative Gedanken aufsteigen, werden sich all die Wind-Kanäle mit Negativität füllen und der ganze Tag kann dadurch ruiniert werden. Es wäre also sehr hilfreich, wenn Sie diese Disziplin entwickeln könnten.

Unser Körper und unsere physische Umwelt sind eng miteinander verbunden. Am Abend wird alles still und entspannt sich. Auch die Vögel wissen, wann es Zeit zum Schlafen ist. Es wäre gut für Ihre Gesundheit und Ihren Geist, wenn Sie diesem natürlichen Rhythmus folgen könnten. Sich um zehn Uhr abends zum Schlafen hinzulegen und um halb fünf oder fünf Uhr morgens aufzuwachen ist sehr gut. Die Neigung, bis spät nachts aufzubleiben und dann gegen Mittag aufzustehen, kann zu Depressionen und einem Gefühl von Unklarheit im Geist führen. Gewöhnen Sie sich also an, früh schlafen zu gehen und früh aufzustehen.

Auflösung

Ich und alle fühlenden Wesen, getäuscht durch Unwissenheit, haben die Gelübde gebrochen.

Gebrochene Gelübde beziehen sich auf negatives Karma jeglicher Art. Aufgrund von Unwissenheit, Verblendung und Leid verursachenden Emotionen sind wir seit anfangsloser Zeit bis heute nicht von Samsara befreit worden. Unter ihrem Einfluss schaffen wir viel negatives Karma und leiden als Ergebnis davon fortwährend.

Es ist wichtig, dass uns klar wird, wie verblendet und verwirrt wir sind. Dieser Zustand hat bewirkt, dass wir über viele Leben hinweg in Samsara kreisen. Dieses Mal haben wir erkannt und verstanden, dass die Unwissenheit all dieses Leiden verursacht. Wir bekennen gegenüber Vajrasattva, dass wir die Samaya gebrochen haben und dies der Grund dafür ist, warum wir und alle anderen fühlenden Wesen leiden.

O Guru Vajrasattva, Beschützer, Halter des Vajra, Herr aller fühlenden Wesen, bitte beschütze uns.

Halter des Vajra steht für die Verkörperung von vollkommener Weisheit. *Herr aller fühlenden Wesen* bezieht sich auf Vajrasattvas Entfaltung von großem Mitgefühl für alle fühlenden Wesen, was ihn zum Herrn der Wesen macht.

Gäbe es keine Ursache, so gäbe es auch kein Resultat. Wenn kein negatives Karma vorhanden wäre, würde kein Leiden erfolgen. Aber wegen der Kontinuität unseres nega-

tiven Karmas besteht eine Kontinuität von Leiden. Wir beten also darum, dass wir von unseren eigenen Verblendungen und negativen Gedanken und dem Leiden, das sie verursachen, beschützt sein mögen.

Vajrasattva ist über unsere Gebete sehr erfreut und antwortet: „Eure Verblendungen sind nun alle beseitigt und ihr seid gereinigt!“

Wir meditieren, dass Vajrasattva unser Bittgebet annimmt und dann mit großer Freude diese Worte spricht. Das heißt nicht, dass er auf magische Weise unsere Verblendungen zum Verschwinden gebracht hat. Vajrasattva bestätigt, dass unser negatives Karma mithilfe unserer Meditationspraxis gereinigt worden ist. Sie können diese Praxis auf einem Level zwischen zehn und hundert Prozent ausüben. Das erzielte Resultat wird dem Maß an Bemühen entsprechen, das Sie in die Praxis gesteckt haben. Dies zu verstehen ist wichtig.

Dann löst sich Vajrasattva in Licht auf und verschmilzt durch den Scheitelpunkt meines Kopfes mit mir.

Vajrasattva löst sich im Verein mit der Lotusblüte und der Mondscheibe in Licht auf. Dieses Licht strömt durch den Scheitelpunkt in uns ein und durchdringt unseren ganzen Körper.

Ich werde selbst zu Vajrasattva.

Meditieren Sie, dass alle subtilen Verdunkelungen und Verschleierungen vollständig gereinigt sind. Vajrasattva befindet sich nicht mehr außerhalb von Ihnen. Sie und Vajrasattva sind nicht zwei voneinander getrennte Wesenheiten, sondern Sie befinden sich im nichtdualen Zustand frei von Greifen und Festhalten. Visualisieren Sie, dass Ihr Körper Vajrasattvas Weisheitslichtkörper wird. Ihre äußerliche Form als Vajrasattva ist klar und mit allen Schmuckstücken und seidenen Gewändern präzise versehen, hält den Vajra beim Herzen und die Glocke an der Hüfte. Sie gleicht der Spiegelung des Mondes im Wasser. Sie können sie klar sehen, aber wenn Sie versuchen, sie zu berühren, ist es nicht möglich. Lassen Sie Ihren Geist in diesem Zustand verweilen.

Meditiere über die Einheit von Erscheinung und Leerheit.

Aus dem *Herz-Sutra* wissen wir: „Form ist Leerheit und Leerheit ist Form. Form ist nichts anderes als Leerheit und Leerheit ist auch nichts anderes als Form.“ Dies ist die Bedeutung der Einheit von Erscheinung und Leerheit. Was immer wir auch sehen, es ist in seinem inhärenten Sein Leerheit. Leerheit erscheint in jeder Form. Das ist die Nichtdualität von Leerheit und Erscheinung.

Lösen Sie während dieser Meditation jegliche mentale und physische Anspannung. Meditieren Sie, dass Ihr Geist wie die Weite des Raumes ist, ohne Form oder Objekt, ohne Verdunkelungen, ohne Dualitätsgedanken, ohne irgendetwas, das es zu untersuchen gäbe. Er ist klare, stille, gelassene Weisheit. Dies ist eine sehr geschickte Art der Meditation, die Shamatha und Vipashyana in sich vereint. Sich selbst in der Form von Vajrasattva zu meditieren hilft dem Geist, ruhig zu verweilen, und das Erkennen seiner Natur als Leerheit entwickelt die unterscheidende Einsicht. Wenn der Geist in irgendeine andere Richtung abwandert, lenken Sie ihn einfach zurück. Fällt es Ihnen schwer, den Geist in diesem Zustand zu halten, erscheinen Sie wieder als Vajrasattva. Bewahren Sie diesen Zustand, ohne Gedanken wegzudrängen oder zu verfolgen, so lange, wie Sie können. Wenn Sie schläfrig werden, steigern Sie die Bewusstheit und Achtsamkeit. Wird der Geist geschäftig, entspannen Sie sich etwas mehr. Dies ist eine Achtsamkeits-Praxis. Und es ist auch eine sehr wichtige Mahamudra-Praxis und -Methode, um den Regenbogenkörper zu erlangen.

Durch diese Meditationspraxis werden Sie wirklich Vajrasattva. In Ihrem Geist ist Ihr Körper kein gewöhnlicher Körper mehr, er ist Vajrasattvas Form. Dies nennt man „mentale Formgebung“, da Ihr Geist diesem Vajrasattva-Körper Form gibt. Können Sie in dieser Weise gut meditieren, so können böse Geister und andere Wesenheiten Ihren gewöhnlichen Körper nicht mehr finden. Dies hat sich zu Zeiten von Kyobpa Jigten Sumgön tatsächlich so ereignet. Da war ein Mann, der viele Jahre lang krank war. Keine Arznei konnte ihm helfen, weil seine Krankheit von Geistern oder Wesenheiten verursacht wurde. Er suchte Kyobpa Jigten Sumgön auf und bat ihn um Hilfe. Dieser riet ihm, sich selbst als Chenresig zu visualisieren. Er erteilte dem kranken Mann die vollständigen Anweisungen dazu, und dieser praktizierte sie eine Woche lang. Nach einer Woche konnte der Mann gut meditieren, Chenresig zu sein. Der Geist kam und fragte: „Wo ist mein Mann? Wo ist er hingegangen?“ Der Geist bekam Angst und rannte davon, und der Mann war von seiner Krankheit kuriert.

Kyobpa Jigten Sumgön gab zu dieser Praxis eine spezielle Meditationsanweisung. Frage in dem Moment, in dem du Vajrasattva wirst: „Woher ist dieser Vajrasattva gekommen?“ Er kommt aus dem Nirgendwo. Sie sind einfach durch diese Meditationstechnik Vajrasattva geworden. Wohin ist Ihr gewöhnlicher Körper verschwunden? Er ist ebenfalls nirgendwohin verschwunden. Diese sehr wichtige Anweisung ist nur in Kyaobpa Jigten Sumgöns Traditionslinie zu finden. Dies ist eine überaus kraftvolle Praxis. Durch sie können wir verstehen, wie wir mit dem Geist unsere ganze Welt erschaffen.

Widmung

Möge ich durch das Heilsame dieser Praxis Vajrasattvas große Verwirklichung erlangen.

Sprechen Sie am Ende, während sich Ihr Geist noch im Zustand von Vajrasattva befindet, dieses Widmungsgebet. Vajrasattvas *große Verwirklichung* ist die Erleuchtung, die

vollständige Buddaschaft. Wir widmen das hier geschaffene Heilsame der vollständigen Verwirklichung dieser Praxis.

Möge ich dahin kommen, jedes Wesen ohne Ausnahme zu diesem Zustand zu führen.

Nicht einmal der winzigste Käfer wird zurückgelassen. Mögen alle fühlenden Wesen in der Form von Vajrasattva sein, im Zustand frei von Leiden.

Eine Übungspraxis hat im Grunde genommen drei Teile. Der erste besteht in der Kultivierung des Geistes, der zweite in der eigentlichen Meditationspraxis und der dritte in der Widmung. Alle drei müssen durchgeführt werden. Wenn einer fehlt, ist die Praxis unvollständig. Gampopa sagte einmal: „Wir haben ganz sicher in einem früheren Leben praktiziert. Aber wir haben nicht gut gewidmet, und deshalb war die Ausübungen unser Meditationspraxis umsonst.“ Die Widmung „versiegelt“ das geschaffene Heilsame, so dass es bewahrt bleibt, bis wir unser Resultat erreichen. Wenn wir nicht widmen, kann dieses Heilsame durch Zorn, Begierde und Bedauern zerstört werden. Daher ist das Widmungsgebet eine unserer wichtigsten Übungspraktiken.

11

Die Meditation der Achi Chökyi Dölma



Einleitung

Dass uns die Möglichkeit gegeben ist, den kostbaren Dharma zu studieren und zu praktizieren, ist ein großes Glück. Dies ist kein bloßer Zufall, diese so seltene Gelegenheit ergibt sich nicht ohne Grund. Sie entsteht gemäß der Ansammlung überragender und heilsamer Ursachen und Bedingungen. Wir sollten über diese Gelegenheit nachdenken, sie dankbar wertschätzen und beschließen, uns den heilsamen Praxisübungen verstärkt zu widmen.

Warum? Alle streben wir jeden Tag – auf alltäglicher Basis und auch langfristig gesehen – nach mehr Glück, mehr Frieden, mehr Bequemlichkeit. Für dieses Ziel arbeiten wir sehr hart. Alle planen wir darauf hin. Aber wenn sich unsere Anstrengungen und Bemühungen nicht auf Weisheit, altruistisches Denken oder Klarheit des Geistes gründen, werden wir, je mehr wir uns darum bemühen, mit umso mehr Leiden konfrontiert werden. Statt uns vom Leiden zu befreien, erzeugen unsere Anstrengungen mehr Hindernisse und Leiden. Wenn wir eine klare Sicht von der Wirklichkeit haben, wird ein Verständnis von Ursache und Resultat zum Hauptthema. Dies ist die Basis, auf die wir unsere Anstrengungen gründen müssen.

Es gibt viele Stufen auf dem Weg zum Erlangen von Frieden und Glück, wobei der letztendliche Friede und das letztendliche Glück die Erleuchtung oder die Buddhaschaft sind. Hierfür können wir nur innerhalb unseres Geistes arbeiten. Vollständiger Frieden und vollständiges Glück lassen sich nicht dadurch erlangen, dass wir äußere Umstände ins Lot bringen. Der einzige Weg besteht darin, dass wir mit unserem Geist arbeiten, indem wir ihn von all seinen Verdunkelungen und Befleckungen reinigen. Deshalb müssen wir, wie Sie in diesem Text sehen, als Erstes Zuflucht nehmen und Bodhicitta entwickeln, den festen Vorsatz, als Ursache für unser eigenes Glück die Erleuchtung zum Wohle aller fühlenden Wesen zu erlangen.

Wir besitzen Buddha-Natur, das uns innewohnende Geistespotenzial, diese Qualitäten zu erlangen. Aber dieses Potenzial kann nicht verwirklicht werden, wenn wir es nicht zielstrebig kultivieren. Also ist das Schulen und Kultivieren des Geistes die Grundlage unserer spirituellen Arbeit.

Achis Geschichte

Hier folgt nun ein kurzer Abriss der Geschichte von Achi Chökyi Dölma. Eine ausführlichere Darstellung ihrer Lebensgeschichte findet sich in *Prayer Flags* und anderen Quellen.

Achi Chökyi Dölma ist ein erleuchtetes Wesen, eine Emanation der Vajrayogini. Die Vajrayogini ist die Verkörperung der Qualitäten aller Buddhas wie etwa Weisheit, Aktivitäten und Mitgefühl. Sie manifestiert sich in vielen verschiedenen Formen und in ver-

schiedenster Weise, je nachdem, wie es zum Nutzen der Wesen und der Förderung der Dharma-Lehren notwendig ist.

Achi Chökyi Dölma kam in der Drikung-Region Tibets zur Welt, und ihre unter besonderen Umständen erfolgende Geburt war von vielen glückverheißenden Zeichen begleitet. Im Gegensatz zu einem normalen Kind wuchs sie schon voller Gewahrsein und Mitgefühl heran. Sie konnte das Tara-Mantra rezitieren, ohne es je gelehrt worden zu sein, und brachte es anderen Kindern bei. Daher bekam sie den Namen Chökyi Dölma (Tara). Später wurde sie mit einem großen Meister in Ostt Tibet verheiratet und brachte vier Söhne zur Welt.

Ihr ganzes Leben lang zeigte sie große Qualitäten. Durch ihre außerordentliche Einsicht befand sie sich immer im höchsten meditativen Zustand, Mahamudra, und erlangte den höchsten Zustand der Verwirklichung. Sie verfasste auch verschiedene Texte, einschließlich der Praxis ihrer selbst. Sie sagte: „Ich werde denen sehr nahe sein, die diese von mir verfassten Texte praktizieren.“

Als sie alt wurde, sagte sie zu den Leuten und insbesondere zu ihren Familienangehörigen: „Ich wurde mit Einsicht und Verständnis geboren, um allen fühlenden Wesen zu helfen. In Zukunft werden aus der Linie meiner Familie viele große Lehrer, Emanationen von Buddhas und Bodhisattvas, hervorgehen. Dann werde ich als Dharma-Schützerin agieren.“ Sie ist nicht nur eine Dharma-Schützerin, wir können sie auch als Yidam in Anspruch nehmen. Durch die Achi-Praxis lässt sich Erleuchtung erlangen. Kurz vor ihrem Tod erlangte Achi den großen Regenbogenkörper. Sie begab sich in ein Buddha-Land, ohne ihren physischen Körper zu verlassen.

Später wurde Kyobpa Jigten Sumgön, der Begründer der Drikung-Kagyü-Linie, als ihr Urenkel geboren. Er studierte und praktizierte sehr gründlich und erlangte mit fünf- unddreißig Jahren die Buddhaschaft. Mit siebenunddreißig gründete er das Drikung-Thil-Kloster in Tibet. Seine große Meisterschaft in Bezug auf abhängiges Entstehen, in Bodhicitta und Mahamudra brachte es mit sich, dass er Tausende von Schülern um sich versammelte. Nicht nur war die hohe Zahl seiner Schüler bemerkenswert, auch deren Ebenen von Disziplin und Erlangungen waren außergewöhnlich. Er war der Buddha, der wieder in menschlicher Gestalt erschien.

Einer dieser Schüler praktizierte allein in den Bergen, als er den Klang einer himmlischen Damaru vernahm. Er fragte Kyobpa Jigten Sumgön, ob er schon je einen solchen Klang gehört habe. Kyobpa Jigten Sumgön erklärte, dass dies ein Zeichen seiner Urgroßmutter, einer wunderbaren Dakini, sei. Der Schüler bat Kyobpa Jigten Sumgön, ihn über sie zu belehren und ihm ihre Praxis zu erklären. Daraufhin schrieb Kyobpa Jigten Sumgön einige Praxistexte nieder, dieser hier ist einer davon.

Achi erschien im Weisheitskörper vor Kyobpa Jigten Sumgön und versprach, dass sie die Praktizierenden der Drikung-Kagyü-Linie aktiv beschützen würde. Seither haben viele große Linienhalter Visionen von ihr gehabt. Als diese großen Lehrer geboren wurden, manifestierte sie sich in manchen Fällen als ganz normale Frau und diente ihnen als Kindermädchen. Sie trat in Erscheinung, wenn sie noch sehr klein waren, und brachte

ihnen, was immer sie wollten. Sie hatte eine ganz besondere Verbindung zu dem großen Drikung Dharmakirti, dem sie viele Male erschien, als er noch ein Junge war. Es gibt viele solche Vorfälle.

Wenn wir ihre Praxis ausüben, können wir uns ihrer Gegenwart sicher sein, gleich ob wir sie nun sehen oder nicht. Sie wird uns aufgrund unserer wechselseitigen Verbundenheit mit ihr nahe sein.

Kommentar zum Sadhana

Zufluchtnahme

Zum Buddha, zum Dharma und zur höchsten Versammlung des Sangha nehme ich bis zur Erleuchtung Zuflucht.

Unser Zufluchtnahme geschieht nicht aus der Kultur oder der Tradition heraus. Vielmehr handelt es sich um eine geschickte Methode, die uns mit der Erleuchtung verbindet. Indem wir uns die erleuchteten Wesen zum Vorbild nehmen, können auch wir ihren Zustand erlangen. Diese Rezitation setzt ein Ziel fest, eine Sicht – die höchste Sicht –, auf die wir uns ausrichten. Sie gibt unserem Bemühen einen Fokus, so dass wir wissen, was wir tun und warum wir es tun.

Die fühlenden Wesen sind grenzenlos in ihrer Zahl. Wenn der Geist sie zu ihrem Wohle und zu ihrem Glück alle umfasst – oder dies auch nur anstrebt –, ist der Same für das Erlangen der grenzenlosen Qualitäten des Geistes eingepflanzt. Die Buddhaschaft ist dieser Zustand der grenzenlosen Qualitäten, und der Dharma ist die Methode, mit der sich dieser Zustand, dieses absolute Glück, erlangen lässt.

Dies kann seine Zeit dauern. Wir werden Opfer bringen müssen, um unsere Verdunkelungen und Verschleierungen zu reinigen. Aber es lohnt sich, kleine zweitweilige Vergnügungen daranzugeben, um das absolute Glück zu erlangen. Wir erleben ja, was Menschen selbst für eine geringe Bequemlichkeit opfern, warum also nicht das Gleiche tun, um die Freiheit von allem Leiden zu erlangen? Wenn wir die kostbare Natur dieser Lehren verstehen, werden wir kleine Dinge um der großen Erleuchtung willen freudig aufgeben. Auf diese Weise werden Sie imstande sein, nicht nur Ihren eigenen Verwandten und Freunden, sondern auch all den zahllosen fühlenden Wesen zu helfen und von Nutzen zu sein. Aber momentan haben wir diese Fähigkeit nicht. Wir leiden und sind verwirrt, wie sollen wir da anderen helfen können?

Wir haben bestimmte Verantwortlichkeiten in diesem Leben: gegenüber unserer Familie und unseren Angehörigen, Freunden, den Dharma-Zentren und so weiter. Wenn wir uns diese Beispiele ansehen, können wir erkennen, dass wir von Natur aus anderen von Nutzen sein wollen. Dehnen Sie diese Geisteshaltung aus, um alle fühlenden

den Wesen als Familienangehörige oder Freunde mit einzubeziehen. Dies wird zu einem überaus angemessenen Eigeninteresse im Dharma – es ist nützlich für uns selbst und nützlich für andere.

Das Entwickeln von Bodhicitta

Möge ich durch das Verdienst der Freigebigkeit und anderer Handlungen Buddhaschaft zum Wohle der Wesen erlangen.

Mit dieser Rezitation entwickeln wir den Erleuchtungsgeist. Unabhängig davon, wer wir sind, welcher Kultur wir angehören oder welche Sprache wir sprechen, sind die Methoden von Freigebigkeit, Großzügigkeit und anderen guten Handlungen die Hauptmittel, um sich von Samsara zu befreien. Die sogenannten Sechs Paramitas oder Vollkommenheiten sind die Methode, mit der man den Zustand der Vollkommenheit erlangt. Die Sechs Paramitas zu entwickeln heißt, den Dharma zu praktizieren. Einen anderen, besonderen Dharma gibt es nicht. Möge ich also mit diesen Sechs Paramitas – Freigebigkeit und so weiter – die Buddhaschaft erlangen.

Freigebigkeit, eine besondere Methode, um den Geist zu öffnen, wird am Anfang gelehrt, weil es sich hier um ein leichteres Tun handelt. Freigebigkeit und Großzügigkeit heißt, auf der Grundlage von Güte und Liebe zu geben, um anderen zu helfen. Es gibt viele verschiedene Arten des Gebens, bezogen auf die Zeit, auf Fähigkeiten, Weisheit, Mitgefühl, Reichtum oder Trost. All diesem ist gemeinsam, dass wir Eigenliebe opfern, um den Geist zu öffnen.

Ethik, die zweite Vollkommenheit, bedeutet Disziplin. Sie ist eine besondere Methode, um unseren Geist in die richtige Richtung zu lenken, Geist, Rede und Körper zu disziplinieren, so dass sie sich koordinieren, um anderen zu helfen. Ganz gleich, wie tiefgründig unsere Sicht ist, ohne Disziplin kann nichts erreicht werden. Unsere Praxis besteht also in einem täglichen vierundzwanzigstündigen Prozess der Disziplinierung und nicht nur hin wieder einer Stunde am Morgen oder Abend. Sich von negativen Gedanken und Handlungen zu reinigen, sich ihrer zu enthalten, sich heilsamen Handlungen zu widmen und diese zu kultivieren, dies alles ist Bestandteil der Disziplin.

Geduld, die dritte Vollkommenheit, ist eine die Geisteskraft aufbauende Praxis. Sie entwickelt einen Geist, in dem keine negativen Gedanken aufkommen. Und sollten sie doch aufsteigen, wenden wir sofort ein Gegenmittel an, um sie zu berichtigen. Das ist die Methode zur Erlangung von Furchtlosigkeit. Es ist wichtig, dass wir dies richtig verstehen, sonst vergeuden wir möglicherweise Zeit und Energie im Glauben, Geduld zu praktizieren. Wenn die Geduld nur etwas Passives bleibt, so ist dies nicht richtig und zeigt, dass wir uns nicht jeden Augenblick zunutze machen, um zu praktizieren. Das Leben währt

nicht so lange, und deshalb möchten wir nicht riskieren, irgendetwas davon zu vergeuden. Ist dieses kostbare Leben erst einmal vergangen, können wir nicht so leicht zu einem weiteren kommen. Milarepa ist ein Beispiel für jemanden, der die Geduld perfektioniert hat. Er vergeudete keine Minute und sagte den Menschen ständig: „Ich habe keine Zeit, mit dir zu schwatzen. Ich habe keine Zeit zu verlieren.“ Später kamen Maras und böse Geister, um seiner Erleuchtung Hindernisse in den Weg zu stellen. Doch er hatte keine Furcht. Das ist Geduld im wahren Sinn. Wenn eine Person Jesus gleicht, der lehrte, dass wir, wenn uns jemand auf die rechte Wange schlägt, ihm die linke hinhalten sollen, dann praktiziert sie wahre Geduld.

Freudige Anstrengung ist die vierte zu vervollkommnende Qualität. Freudige Anstrengung, freudiges Bemühen oder Ausdauer und Beharrlichkeit bedeuten, dass wir uns fortwährend um die Erleuchtung bemühen. Wir bemühen uns voller Freude und in dem Bewusstsein, was für ein Glück wir haben und wie kostbar der Dharma ist. Dieser Gedanke schließt das Herz auf. Auch wenn wir mit Problemen konfrontiert sind, können wir sie voller Freude überwinden. Strengt man sich in den Dingen an, die es wert sind (in allem, was die Erleuchtung verursacht), wird dies Ausdauer und Beharrlichkeit genannt. Die Anstrengung in Dingen, die nutzlos sind, rechnet man nicht dazu. Dies ist eine sehr wichtige Unterscheidung.

Meditative Konzentration oder Samadhi ist die fünfte Vollkommenheit. Samadhi bedeutet, den Geist zu konzentrieren, zu sammeln. Wie Sie aus eigener Erfahrung wissen, zerstreut sich der Geist normalerweise in alle Richtungen. Er lässt sich nicht unter Kontrolle halten, so ähnlich wie bei dem Versuch, Wasser in der Hand zu behalten – es gelingt nicht. Wenn der Geist derart zerstreut ist, hat er keine Kraft. Unsere negativen Neigungen und Tendenzen sind es nämlich gewohnt, sich durchzusetzen. Wir müssen sehr hart daran arbeiten, um auch nur zu einem künstlichen Mitgefühl zu kommen. Wir sind nicht daran gewöhnt, wir haben diese Art von Neigung nicht. Somit ist die meditative Konzentration eine besondere Methode, um den Geist an einem Ort zu halten, mit ihm arbeiten zu können und ihn flexibel zu machen. Ziel dieser Praxis ist es, unseren störrischen Geist in die richtige Richtung und in die richtigen Bahnen zu lenken.

Prajna-Paramita, *Vervollkommnung der Weisheit*, ist die sechste Vollkommenheit. Mit Unterstützung der meditativen Konzentration kann der Weisheitsgeist die Wirklichkeit aller Phänomene durchdringen und erkennen, welche Ursache welches Ergebnis erbringt, welches Ergebnis aus welcher Ursache entsteht. Er kann deren wechselseitig abhängige Natur verstehen. Zu dieser besonderen Einsicht hin müssen wir den Geist entwickeln und unsere Erfahrung trainieren. Das Freisein von Samsara hängt davon ab.

Kontemplation der Vier Unermesslichen

Die nächsten vier Zeilen werden „Vier Unermessliche Gedanken“ genannt. Diese vier sind eine spezielle Methode, um uns für die unendliche Natur des Geistes zu öffnen. Sie fördern unsere Praxis von gütiger Liebe, Mitgefühl und Bodhicitta, um zu einem Gefühl von wahrem Glück zu gelangen.

Wir rezitieren sie als ein Gebet, aber eigentlich handelt es sich um eine Meditationspraxis. Eine Wiederholung dieses Gebets ist besonders nützlich, wenn wir von Feindseligkeit, Groll, Zorn und Wut erfasst sind. Vielleicht denken wir, dass ein wiederholtes Rezitieren sinnlos ist, weil diese Gedanken nicht von Natur aus in uns aufsteigen. Aber selbst künstlich hervorgebrachte positive Gedanken sind hilfreich, also wiederholen Sie es beliebig oft. Es wird das Herz öffnen, während Sie es sprechen.

Mögen alle fühlenden Wesen Glück und die Ursache des Glücks besitzen.

Dies nennt man einen heilsamen Gedanken oder positives Denken. Unser Glück und unser Frieden hängen von unserer Motivation ab, von den Ursachen, die wir erschaffen haben. Positive Gedanken hängen von fühlenden Wesen ab. Deshalb meditieren wir über das Resultat, Glück und die Ursache dieses Glücks und beten, dass alle fühlenden Wesen sie besitzen mögen. Dies ist die Praxis gütiger Liebe.

Mögen sie vom Leid und der Ursache des Leids getrennt sein.

Hier schauen wir auf die Seite des Leidens und beten, dass alle davon frei sein mögen. Insbesondere konzentrieren wir uns auf jene, die die Ursache des Leidens erschaffen. Statt uns über sie aufzuregen oder wütend auf sie zu werden, entwickeln und entfalten wir das Rad des Mitgefühls. Im Verständnis, dass es Leiden mit sich bringen wird, und im Wissen, dass niemand leiden möchte, beten wir, dass sie ihre Negativität aufgeben mögen. Dies hilft uns, im Geist Mitgefühl zu entwickeln.

Mögen sie von dem Glück, in dem kein Leid existiert, nie getrennt sein.

Diese Rezitation bedeutet, dass wir uns für die freuen, die Glück besitzen. Damit schauen wir auch auf die Erlangung der Erleuchtung oder Buddhaschaft, das allerbeste Glück. Wie wunderbar, dass sie es erreichen konnten! Möge dies von allen anderen Wesen erfahren werden.

Mögen sie in dem Gleichmut verweilen, der unvoreingenommen und frei ist von Anhaftung und Ablehnung.

Gleichmut in seinem höchsten Zustand ist der erleuchtete Geist. Gleichmut bezieht unvoreingenommen alle fühlenden Wesen mit ein, unabhängig davon, wer sie sind. Dies nennt man den universellen Geist, der den Geist der Erleuchtung eröffnet.

Kontemplation der Leerheit

*OM SWABHAWA SCHUDDHA SARWA DHARMA SWABHAWA SCHUDDHO
AHANG*

Dies ist ein Mantra der Reinigung, ein Mantra, das den Geist von seinem Greifen und Festhalten reinigt. Die Natur aller Phänomene ist reine Leerheit: Es gibt nichts, wonach zu greifen, nichts, an dem festzuhalten wäre. Wir sehen die Phänomene gewöhnlich als authentische, unabhängige, einzigartige, solide Dinge an. Die Grundlage dieses Greifens nach ihnen ist Unwissenheit. Das Greifen verstärkt sich, nimmt zu, dann setzt sich das Verlangen danach Tag um Tag, Jahr um Jahr, Leben um Leben fort. Und so gibt es nicht einen einzigen Tag, an dem wir von Leiden frei sind.

Als Erstes müssen wir die Leerheit auf intellektuellem Wege erforschen und überprüfen. Dann wird die Praxis uns das erleben lassen, was wir verstanden haben. Diese Leerheit ist kein bloßes Nichts, sondern ein tiefes Erkennen der wechselseitigen Abhängigkeit und des bedingten Entstehens. So etwas wie ein permanentes Phänomen, das nicht von Ursachen und Bedingungen abhängig ist, gibt es nicht. Ganz gleich, wie wir bei unseren Untersuchungen vorgehen, eine in sich eigenständige, unabhängige Wesenheit lässt sich nicht finden. Alle Phänomene, wir selbst eingeschlossen, sind wechselseitig voneinander abhängig. Und so tut sich das Herz auf, wenn die Verdunkelungen des Geistes als leer erkannt werden.

Visualisierung

Aus der Leerheit manifestiert sich die weiße Keimsilbe HRI. Von diesem HRI strahlt grenzenloses Licht als eine Opfergabe an alle Buddhas und Bodhisattvas aus. Das Licht kommt zurück und löst sich im HRI auf, der inhärenten Natur des Gewahrseins.

Die Opfergaben werden allen Buddhas und Bodhisattvas in allen zehn Richtungen dargebracht. Nach dieser Darbringung kehrt das Licht mit all deren Segnungen und Qualitäten zurück und löst sich anschließend in der weißen Keimsilbe HRI auf.



Das HRI verwandelt sich augenblicklich in Achi.

In dem Moment, in dem das Licht zum HRI zurückkehrt und von ihm absorbiert wird, verwandelt es sich spontan in Achi. Sie können diese Visualisierung auf zweierlei Art vornehmen:

- Sie werden selbst in der hier beschriebenen Form zu Achi.
- Oder Sie visualisieren sich selbst als Vajrayogini, und Achi befindet sich vor Ihnen. Praktizieren wir, indem wir selbst Achi sind, dann reinigen wir unsere Verdunkelungen und werden in den erleuchteten Zustand versetzt. Praktizieren wir, indem Achi sich vor uns befindet, dann ist die Praxis ein Anrufen ihrer Aktivitäten.

Ihr Körper ist von strahlend weißer Farbe und sie steht auf einem Leichnam, Symbol für das Unterwerfen der vier Arten von Maras.

Es gibt verschiedene Arten von Maras, die gewöhnlich in zwei oder vier Kategorien unterteilt werden. Äußere Maras sind Hindernisse, die sich aus verschiedenen Ursachen und Bedingungen heraus außerhalb von uns selbst manifestieren. Manche sind friedliche und manche sind schreckliche Wesenheiten mit riesigen Augen, die ihre Fangzähne blecken, Fleisch essen, Blut trinken und Leben nehmen. Sie alle müssen befriedet und mit geschickten Mitteln, die sich auf Weisheit und Mitgefühl gründen, unterworfen werden. Innere Dämonen sind Unwissenheit, Hass, Begehren, Stolz, Eifersucht, Neid und so weiter. Sie sind in Wirklichkeit sehr viel gefährlicher als die äußeren Dämonen. Nicht nur schaffen diese inneren Dämonen Hindernisse und bereiten uns in diesem Leben Leiden, sie werfen uns auch im nächsten Leben in die Bereiche der Hölle, der Hungergeister oder der Tiere. Dies vermag kein äußerer Dämon zu tun. Wir können sie nur durch das Studium und die Praxis des Dharma unterwerfen und auslöschen. Wenn wir die inneren Dämonen von der Wurzel her zerstören könnten, wäre die Existenz der äußeren Dämonen beendet. Die *vier Maras* sind:

- die Leid verursachenden Emotionen der Unwissenheit, der Anhaftung, der Abneigung, des Stolzes, der Eifersucht, des Neides und so weiter: Solange unser Geist von diesen Störungen besetzt ist, werden all unser Friede, unser Glück und unsere Freude zerstört.
- die Skandhas: Wir haften sehr an den fünf Aggregaten, die unsere Existenz begründen. Und weil wir ihnen so anhaften, erfahren wir Verwirrung, erleben wir Leiden und Angst, wenn wir altern, krank sind oder sterben. Bis zum Tod lässt uns dieser Mara wenig Gelegenheit zur Erfahrung von Frieden, Glück oder Freude.
- der Tod: Weil es uns an Weisheit und Mitgefühl mangelt, verursacht die Erfahrung des Todes Angst und Verwirrung. Durch unser Studium und unsere Praxis können wir solche Verwirrung beseitigen und den Glanz der Natur des Geistes offenbaren.
- *Devaputra*: Die wörtliche Bedeutung von *devaputra* ist „Söhne der Götter“. Dies bezieht sich metaphorisch auf die Anhaftung an die fünf Sinnesobjekte – sichtbare

Körper, Töne, Gerüche, Geschmäcker und Tastobjekte –, die den Geist verdunkeln und ihn am Gewahrsein von Samsara hindern, was im Bereich der Begierde bis zum Extrem getrieben wird.

Das Stehen auf einem Leichnam symbolisiert das Unterwerfen oder Reinigen dieser Maras. So wie ein Leichnam haben die Maras keinerlei Macht oder Kraft mehr. Da Achi sich in der Form einer Dharma-Schützerin befindet, sprechen wir vom „Unterwerfen“. Befände sie sich in der Form eines Bodhisattva, würden wir vom „Helfen“ sprechen. Dies sind nur unterschiedliche Arten, etwas auszudrücken – es bedeutet nicht, dass sie gewalttätig ist oder durch Zorn unterwirft. Vielmehr ist dies ein Unterwerfen aus großer Weisheit und großem Mitgefühl heraus.

Wenn Sie dies visualisieren, sehen Sie zuerst einen Lotus aus der Leerheit hervorgehen. Auf dem Lotus befindet sich eine Sonnenscheibe, und auf dieser Sonnenscheibe liegt der Leichnam. Der Lotus symbolisiert Reinheit, die Sonnenscheibe symbolisiert die Klarheit der Weisheit. Wenn der Geist rein und klar ist, existiert keine Dunkelheit der Unwissenheit. Der tote Körper symbolisiert die Verwirklichung von Mahamudra, den von allen konzeptuellen Gedanken freien Geist, den Dharmakaya.

Sie ist in kostbare weite Seidenroben gekleidet und trägt verschiedene Schmuckstücke aus Juwelen. In der rechten Hand hält sie einen weißen Silberspiegel, in dem sie die drei Zeiten schaut.

Auf dem Leichnam stehend manifestiert Achi sich in jugendlicher Gestalt und weist alle Kennzeichen eines Samboghakaya auf: Sie trägt kostbare Gewänder und ist mit Juwelen geschmückt.

Jedes Schmuckstück symbolisiert einen Aspekt der Vollkommenheit. Der *silberne Spiegel* symbolisiert die allwissende Natur ihrer Weisheit. Sie kann alle *drei Zeiten* sehen: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Das bedeutet, sie besitzt die Qualität der allwissenden Weisheit, den ursprünglichen Weisheitsgeist des Buddha.

In der linken Hand trägt sie das wunscherfüllende Juwel, mit dem sie die Wünsche aller erfüllt, die ernstlich zu ihr beten.

Das *wunscherfüllende Juwel* symbolisiert, dass sie Mitgefühl und gütige Liebe verkörpert und dass sie die grenzenlose Fähigkeit hat, die Wünsche aller Praktizierenden zu erfüllen. Dadurch können die Wünsche aller fühlenden Wesen erfüllt werden. Ihr Mitgefühl bringt Frieden und Glück. Dass sie ein Juwel in der Hand hält, bedeutet auch, dass sie eine Reichtumsgöttin ist.

In meinem Herzen steht auf einer weißen Mondscheibe die weiße Silbe HRI, umgeben vom Mantra.

Sich selbst als Achi visualisieren

In Ihrem Herzen (als Achi) befindet sich eine *weiße Mondscheibe*, auf der ein *weißes HRI* steht, *umgeben vom Mantra*. Die Mondscheibe ist horizontal gelagert und in ihrer Mitte steht senkrecht das weiße HRI. Das Mantra kreist gegen den Uhrzeigersinn um das HRI. Wenn Sie das Mantra rezitieren, strahlt vom kreisenden Mantra Licht in alle zehn Richtungen aus. Als Erstes bringt es allen Buddhas und Bodhisattvas Opfergaben dar. Dann kehrt es mit deren Segnungen zurück und bringt Ihnen all deren vorzügliche Qualitäten, während es sich vom Scheitelpunkt abwärts in Ihnen auflöst. Dadurch werden all Ihre Verdunkelungen und inneren Maras gereinigt. Diese Visualisierung ist eine Methode zur Reinigung des samsarischen Zustands des Geistes. Dualität, Greifen und Hass werden allesamt als substanzlos realisiert. Dann strahlt das Licht in die zehn Richtungen von Samsara aus, reinigt die äußeren Dämonen und versetzt alle fühlenden Wesen in Achis Zustand.

Achi vor sich visualisieren

Visualisieren Sie sich als Vajrayogini. Der Körper der Vajrayogini ist von roter Farbe und sie steht auf einer Sonnenscheibe. In der rechten Hand hält sie das Krummmesser, das Symbol für das Kappen des Ego und Durchschneiden von Hindernissen. In der linken Hand hält sie eine mit Nektar gefüllte Schädelschale. Visualisieren Sie in Ihrer Herzmitte eine horizontal gelagerte *Mondscheibe*, auf der ein *weißes HRI* steht, umgeben von Achis Mantra. Achi steht Ihnen zugewandt vor Ihnen. Das Mantra bewegt sich, während Sie es wiederholen, im Uhrzeigersinn. Licht strahlt aus und strömt aus Ihrem (Vajrayoginis) rechten Nasenloch und tritt in Achis linkes Nasenloch ein. Das Licht strömt zu ihrem Herzzentrum hinab und fließt in das Mantra in ihrem Herzen ein. Wir meditieren, dass dies Achis ganze Weisheit, ihr ganzes Mitgefühl, ihre großartigen Qualitäten und insbesondere ihre Aktivitäten hervorruft. Licht strahlt von dem Mantra aus, das im Herzen Achis kreist, tritt aus ihrem rechten Nasenloch aus und strömt in Ihr linkes Nasenloch ein. Es senkt sich hinab und verbindet sich mit dem Mantra in Ihrem Herzen. Nun meditieren wir, dass wir alle Qualitäten Achis erhalten. Das Licht strömt hin und her und wird zu einer ununterbrochenen Lichtkette. Das Licht im Raum zwischen den beiden Gestalten sendet grenzenlose Lichtstrahlen aus, die alles in Samsara erreichen und alle Hindernisse und alles Leiden der fühlenden Wesen reinigen und beseitigen. Während dieses Geschehens werden alle in Achis Zustand versetzt.

Bleiben Sie während dieser Meditation ganz entspannt und ruhig. Öffnen Sie voller Hingabe Ihr Herz für die erleuchteten Wesen und voller Mitgefühl für die fühlenden Wesen.

Mantra-Rezitation

*OM MAMA TSAKRA SWAHA/ JAR DÜ/ SARWA DÜ/ RADSA RADSA DÜ/
MAMA DÜ HUNG P'AT SWAHA*

Rezitieren Sie das Mantra klar und so oft wie möglich.

OM MAMA bedeutet „zu mir“. TSAKRA ist Alt-Sanskrit, im neueren Sanskrit würde das Wort „Chakra“ lauten. Es bedeutet „Rad, das alle Aktivitäten und große Qualitäten symbolisiert“. SWAHA bedeutet „Möge ich dies erreichen“. OM MAMA TSAKRA SWAHA ist eine Kurzversion von Achis Mantra.

YAR DÜ ist die befriedende Aktivität. SARWA DÜ ist die vermehrende Aktivität. RADSA RADSA DÜ ist die magnetisierende Aktivität. MAMA DÜ ist die zornvolle Aktivität. Mit diesen vier Aktivitäten kann sie mit großem Mitgefühl und großer Weisheit die äußeren und inneren Dämonen – alle Geisteslagen und Befleckungen – völlig vernichten. Wenn wir den Dharma praktizieren, brauchen wir viele Fähigkeiten und Fertigkeiten, um unsere Verdunkelungen zu beseitigen. Manchmal brauchen wir Sanftheit und friedfertige Methoden. Wenn die Leid verursachenden Emotionen sehr stark und schwer zu handhaben sind, ist ein stärkeres Gegenmittel vonnöten. Manchmal ist eine zornvolle oder aggressive Herangehensweise angesagt, um negative Gedanken zu beseitigen.

HUNG bedeutet das Empfangen all der Qualitäten. P'AT bedeutet das Beseitigen aller Hindernisse. SWAHA bedeutet „So soll es sein“.

Rezitieren Sie das Mantra mit wohlklingender Melodie, so oft Sie können.

Lobpreis

Nach der Rezitation des Mantra rezitieren wir folgende Lobpreisungen Achis. Zu diesem Zeitpunkt sollten Sie eine Tee-Opfergabe bereithalten.

HRI

*Von Natur aus gut, unendlich reich, Achi Chökyi Dölma,
dein Körper von unveränderlich weißer Farbe mit rotem Schein:
Du strahlst das Weisheitslicht aus,
das die falschen Sichtweisen des Samsara austrocknet.*

Nun wurde Achi angerufen und ist aktiv. Visualisieren Sie sich selbst als Achi in stehender Form oder als Vajrayogini, während sich Achi, auf einem Pferd reitend, vor Ihnen befindet.

Unendlich reich bezieht sich auf all die hervorragenden Qualitäten von Weisheit, Mitgefühl und so weiter. Ihre Farbe ist *unveränderlich*, weil Achi sich im Dharmakaya-Zustand befindet, und die Natur des Dharmakaya ist unveränderlich.

Die *weiße Farbe mit rotem Schein* bezieht sich auf ihre unbefleckte Natur. Die falschen Sichtweisen des Samsara, die ausgetrocknet oder gereinigt werden, sind Anhaftung,

Unwissenheit und Greifen. Achi manifestiert sich in der Sambhogakaya-Form, könnte aber auch je nach Bedingungen in der Nirmanakaya-Form erscheinen.

Dein Glückstrahlen schenkt die größte Glückseligkeit.

Glückstrahlen meint den absoluten Erleuchtungszustand.

Du hast ein Gesicht und zwei Hände, dein Lächeln bringt Frieden. In deiner rechten Hand hältst du eine Damaru, deren himmlischer Klang alles durchdringt. In deiner Linken hältst du eine Kapala, gefüllt mit dem wunscherfüllenden Juwel, das allen Praktizierenden alle Erlangungen gewährt.

Die *Kapala* ist eine Schädelschale. Dies steht für das Mitgefühl ohne Subjekt und Objekt im Verein mit der besonderen Einsicht der Weisheit. Deren Verwirklichung ist das wunscherfüllende Juwel, das den Praktizierenden die Erleuchtung bringt.

Du trägst die fünf Arten von kostbaren Seidengewändern, geschmückt mit Juwelen, und eine Krone mit wehenden Seidenbändern.

Die *fünf Arten von kostbaren Seidengewändern* symbolisieren, dass sie die fünf Buddha-Weisheiten oder die Natur der fünf Dhyani-Buddhas besitzt. Ihre fünf Farben symbolisieren, dass sie die fünf Aktivitäten manifestiert. Der Juwelenschmuck und die Krone symbolisieren die Sechs Paramitas.

Du reitest inmitten der Wolken auf einem blauen Himmelspferd, das mit türkisfarbenen Zügeln und goldgelbem Zaumzeug geschmückt ist. Die Riemen sind aus Seide und die Steigbügel aus Lapislazuli. Du sitzt auf einem seidengepolsterten goldenen Sattel. Unendlich reiche, glorreiche lächelnde Göttin, wundersam manifestierst du aus deinem großen Mitgefühl heraus spirituelle Botschafter.

Dass sie auf einem Pferd reitet, zeigt, dass ihre Aktivitäten sehr rasch durchgeführt werden.

Du bist umgeben von einer Versammlung von Asuras, Yakshas und Dakinis, besitzt die vier Buddha-Aktivitäten und die Essenz frei von Ausschmückungen.

Sie ist von den Zornvollen und den Friedvollen umgeben, was bedeutet, dass sie all die verschiedenen Arten von Verwirrung umwandelt und dass sie jegliches fühlende Wesen zur Erleuchtung führen kann. *Lha-min* sind die Asuras oder Halbgötter; *nö-jyin* sind die Yakshas. Ein Gefolge von solch ansonsten Übel wollenden Wesen zeigt, dass es kein Wesen gibt, das sie nicht unterjochen kann. Achi besitzt, wie schon besprochen, die vier Aktivitäten. *Essenz frei von Ausschmückungen* meint, dass sie den Dharmakaya-Zustand

erlangt hat, die höchste letztendliche Verwirklichung von Mahamudra. Sie beschützt alle fühlenden Wesen vor ungünstigen Bedingungen und falscher Sicht.

In Drikung, dem glorreichen Ort unvorstellbaren Reichtums, dienst du als große Dharma-Schützerin, um den Reichtum zu vermehren.

Wie schon in der Einleitung erwähnt, ist Drikung eine Region in Tibet, wo Achi geboren wurde und Kyobpa Jigten Sumgöns Aktivitäten sich manifestierten. Sie weilt in Drikung, und von dort aus entfalten sich ihre Aktivitäten ohne Grenzen, um allen Praktizierenden zu helfen. Sie manifestiert sich in allen Richtungen. Es heißt, je weiter man weg ist, wenn man sie anruft, desto rascher manifestiert sie ihre Aktivitäten.

Bitte nimm diesen Torma an und beschütze dafür die Dharma-Lehren. Bitte führe die Aktivitäten aus, um die ich dich aus der Tiefe meines Herzens flehentlich bitte.

An dieser Stelle bringen Sie das Teeopfer dar. Wenn sie ein traditionelles Gefäß (*serkem*) für ein Teeopfer haben, ist es gut. Wenn Sie keines haben, tun es auch ein kleiner Kelch oder Becher und eine Untertasse. Geben Sie etwas Reis in das Gefäß und füllen Sie es mit Tee auf. Sie können ihn überfließen und auf die Untertasse hinabrinnen lassen. Dies alles wird dann auf den Altar gestellt. Durch das Verbrennen von Räucherwerk wird es gereinigt.

Diese Lobpreisung kann beliebig oft wiederholt werden.

Bekennnis und Reinigung der Praxis

HRI

Sich aus dem nichtbedingten göttlichen Palast des Dharmadhatu in der Form des illusorischen Weisheitskörpers manifestierend und die Wünsche der Yogis erfüllend, die den Dharma praktizieren, dir, Chökyi Dölma, und deinem Gefolge erweise ich Ehrerbietung.

Was immer an Fehlern ich bei diesem heilsamen Tun aus Unwissenheit begangen habe, mögest du, die Dakini, die die Zuflucht aller fühlenden Wesen ist, sie vergeben.

Alle vollkommen erleuchteten Buddhas, Devas, spirituellen Söhne, Bodhisattvas und andere: Wenn dieser Sadhana, der die Welt beschützt, unvollkommen ausgeführt wurde, bitte ich um Vergebung.

*Wenn es mir bei der Visualisierung und im Samadhi an Klarheit fehlte,
wenn das Mantra unvollkommen rezitiert wurde,
wenn ich bei dieser Sadhana-Rezitation bei Worten und Sätzen Fehler machte, bekenne
ich dies vor den Dharmapalas und ihren Gefolgen.*

Rezitiere das Hundert-Silben-Mantra dreimal.

Sprechen Sie dieses Gebet und das Mantra, um jegliche Fehler und Auslassungen bei der Sadhana-Praxis zu reinigen. Danach können Sie meditieren, dass sich die visualisierten Wesen auflösen und in ihre Verweilorte zurückkehren.

Diese Mediation wurde von Kyobpa Jigten Sumgön geschrieben, und sie besitzt große Kraft und großen Segen.

Sie besitzt große Kraft und großen Segen sowohl durch Kyobpa Jigten Sumgön wie auch durch Achi selbst, denn er schrieb sie nach einem mit Achi von Angesicht zu Angesicht geführten Gespräch nieder.

Widmung

*Mögen durch die Kraft dieses Heilsamen
die Praktizierenden frei von Hindernissen sein,
und möge, nachdem die Stufe der Weisheits-Dakini erreicht ist,
der Ozean von Samsara austrocknen.*

Dies bezieht sich wieder auf alle *Hindernisse*, die inneren wie die äußeren. Wenn wir unsere inneren Hindernisse nicht bereinigt haben, können wir nicht von den äußeren Hindernissen frei sein, ganz gleich, wie sehr wir uns anstrengen, um sie zu beseitigen. Deshalb legen wir den Nachdruck darauf, uns von den inneren Verdunkelungen und Verschleierungen zu befreien und den letztendlichen Geisteszustand zu verwirklichen. Die *Stufe der Weisheits-Dakini* meint Erleuchtung, Buddhaschaft oder Dharmakaya. Wenn der Ozean von Samsara ausgetrocknet ist, wird es keine Wellen von Geburt und Tod mehr geben.

Anrufung von Aktivitäten Achis und anderer Dharma-Schützer
zum vorübergehenden und absoluten Nutzen

KYE! Beschützt die Lehre Buddhas! Preist den höchsten Rang der Drei Juwelen!

Wir beten darum, dass Studium und Praxis des Dharma in jeder Richtung fortgesetzt werden und gedeihen mögen. Mit den *Drei Juwelen* sind Buddha, Dharma und Sangha gemeint.

Beschützt die Gemeinschaft des Sangha! Bringt die Lebenskraft und den Glanz der Yogis hervor!

Wir rufen die Aktivitäten der Dharma-Schützer an, damit sie die Gemeinschaft des Sangha anwachsen lassen und die Harmonie in ihrem Innern bewahren. *Bringt die Lebenskraft und den Glanz der Yogis* (der Praktizierenden) *hervor*, dies zum Wohle der fühlenden Wesen. Wir führen diese Praxis mit Mitgefühl für andere aus und nicht, um unsere Eigenliebe zu steigern. Wir tun dies nicht aus bloßem Eigennutz, sondern um den Dharma auszudehnen, um Frieden in die Welt zu bringen, um Erleuchtung für uns selbst und alle fühlenden Wesen zu erlangen. Wir führen die Praxis mit diesen altruistischen Gedanken aus – dies ist die wahre Bedeutung von „Dharma-Praxis“.

Hisst das Banner des Ruhmes! Blast das Muschelhorn des Ruhmes ...

Wir beten darum, dass das Banner des Ruhmes allen sichtbar und der Klang der Muschel des Ruhmes in allen Richtungen vernehmbar sein möge, so dass alle fühlenden Wesen die kostbaren Dharma-Lehren erhalten können.

... und vermehrt das Gefolge und den Wohlstand.

Wenn sich der Wohlstand und die Fülle von Glück, Frieden und Harmonie vermehren, verwandelt sich unsere Umwelt und wird einem Buddha-Land ähnlich.

Vermehrt die Körperkräfte durch den Besitz ewiger Jugend.

Ein Praktizieren bei schwacher Gesundheit ist schwierig. Wenn hier von der Vermehrung der Körperkräfte die Rede ist, so ist damit die Steigerung unserer Fähigkeit zu praktizieren gemeint. Wir beten um die Lebenskraft der Jugend, damit wir unsere Dharma-Aktivitäten fördern können, nicht um unserer Arroganz Vorschub zu leisten oder einer hohen Position näher zu kommen.

Stellt uns immerfort zufrieden mit wunderbarem und großartigem Anblick für die Augen ...

Der allerbeste „Anblick“ wäre jener, in dem wir alles als Illusion, als illusionäres Schauspiel sehen und die Natur der wechselseitigen Abhängigkeit erkennen.

... beständig wohlklingender Rede für die Ohren ...

Dies meint, immer die gute Nachricht zu hören, dass sich unsere guten Qualitäten entwickeln, dass wir Fortschritte in Richtung Erleuchtung machen und von Leiden frei werden. Sowohl die positiven wie die negativen Bedingungen sollten auf den Weg zur

Erleuchtung eingebracht werden. Ob gut oder schlecht, wir können sämtliche Bedingungen, auf die wir stoßen, nutzen, um Reinigung zu praktizieren.

... ununterbrochenem Wohlgeruch für die Nase, höchstem Wohlgeschmack des Essens und der Getränke, bloßer Verzückung durch sanfte Berührung des Körpers ...

Wenn alle Dharma-Praktizierenden sorgsam auf ihr Handeln achteten, würde sich der süße Duft ethischer Disziplin weithin ausbreiten und die Nasen aller erfreuen. Die sublimen Nahrung und der herrliche Trank des Samadhi sättigen den Weisheitsgeist und man erfährt Glückseligkeit oder Verzückung. Auf diese Weise sind sowohl die Sinnesorgane als auch der Geist zufriedengestellt.

... und der unbefleckten Verzückung einer spielerischen Versenkung für den Geist.

Unbefleckte Verzückung meint einen unbeeinträchtigten meditativen, immer achtsamen und von negativen Gedanken freien Geisteszustand, in dem die direkte gültige Erkenntnis der Wirklichkeit, die Untrennbarkeit von Glanz und Leerheit, aufrechterhalten bleibt.

Wenn wir euch bitten, euch Opfergaben darbringen, eure Praxis üben und euch rufen, lasst nicht in eurer Kraft und eurem Geschick nach und widmet euch uns leidenschaftlich! Mögen wir da, wo wir uns aufhalten, mit Glück, Wohlstand und Fülle ausgestattet sein! Helft uns auf Reisen, Pfade, Pässe und Flüsse zu durchqueren! Beschützt uns vor Furcht und vor Gefahren durch Feinde, Räuber und Diebe! Kurz: Handelt im Einklang mit unseren Intentionen. Beseitigt restlos alle widrigen Umstände und Hindernisse bei meiner Erlangung des höchsten und vollkommenen Erwachens und bei dem der zahllosen Wesen und lasst zahllose vorteilhafte Bedingungen spontan entstehen!

Wir beten sowohl um den konventionellen wie auch den absoluten Seinszustand, um uns von jeder Art von Behinderung zu befreien. Möge alles zu einer Ursache der Erleuchtung werden! Wie gut uns dies gelingt, hängt von unserem Geist ab. Die Bodhisattva-Schulung lehrt uns, ungünstige Bedingungen als Pfad zur Erleuchtung zu nutzen. Auf diese Weise ist das Leiden nicht mehr nur Schmerz, sondern eine Methode, um alles Leiden zu beseitigen.

KYE, Ozean der Beschützer der Lehre, die ihr die Verpflichtungen eingegangen seid und die ihr die gewünschten Siddhis gewährt, wenn man nur an euch denkt, bitte erfüllt all meine Wünsche! Ihr fünf Tseringma-Schwester, ihr Beschützerinnen der Lehre, all ihr in Tibet Weilenden und speziell ihr Devas, Nagas und lokalen Gottheiten dieses Ortes, nehmt diesen Torma und erfüllt unsere Wünsche und die aller anderen!

Die fünf Tseringma-Schwestern sind Dharma-Schützerinnen, die einst Schülerinnen von Milarepa waren. Zunächst versuchten sie, ihn bei seiner Meditation zu behindern. Sie prüften seine Verwirklichungen auf vielerlei Art – warfen mit ihren Wunderkräften Berge nach ihm, beschworen gewaltige Stürme herauf. Nichts konnte Milarepa beeinträchtigen. Schließlich sagten sie: „Da wir dich nicht überwältigen können, werden wir dir folgen.“ Mila gab ihnen Unterweisungen, und sie wurden seine hauptsächlich nichtmenschlichen Schülerinnen. Milarepa sagte: „Unter den Menschenwesen ist Gampopa derjenige, der den fühlenden Wesen in grenzenloser Weise helfen wird. Unter den nichtmenschlichen Wesen werden diese fünf Schwestern den fühlenden Wesen in grenzenloser Weise helfen.“ Daher bitten wir sie und alle anderen, den Ozean der heiligen Dharma-Schützer, um ihre Unterstützung, damit sich die Wünsche aller fühlenden Wesen erfüllen mögen.

Glückverheißendes Gebet

*Möge durch den Segen der Linien-Gurus,
der wie eine Wolkenansammlung zusammenkommt,
die Hitze der Existenz beseitigt werden –
möge sich dieses Glück erfüllen.*

*Mögen sich durch die Siddhis der Versammlung der Yidams,
die wie ein unaufhörlicher Regen herabfallen,
die Ursachen für Glück in diesem und in zukünftigen Leben
vermehrten wie die Früchte (des Feldes) –
möge sich dieses Glück erfüllen.*

*Möge durch die Aktivitäten der Dakinis der drei Orte,
die wie Blitze sind,
die Dunkelheit der Hindernisse und Maras beseitigt werden –
möge sich dieses Glück erfüllen.*

*Möge durch die Kraft der Dharma-Schützer,
die wie ein Vajra-Funkenregen sind,
die Truppen der Feinde, die den falschen (Weg) zeigen, vollständig
beseitigt werden –
möge sich dieses Glück erfüllen.*

Dieses Gebet ist eine fortlaufende wunderschöne Metapher, die leicht zu verstehen ist und daher keines Kommentars bedarf. Sie können auch noch andere Widmungsgebete sprechen.

Anhang

Leitfaden für Dharma-Praktizierende

Vier Grundlagen

- Besinnung auf den Segensreichtum und die Möglichkeiten eines kostbaren Menschenlebens
- Betrachtung der sich fortwährend wandelnden Vergänglichkeit
- Betrachtung der Natur von Samsara, dem Rad des Daseinskreislaufs
- Betrachtung des unausweichlichen Prinzips von Handlung und ihrem Resultat

Vier Siegel einer buddhistischen Ansicht

- Alle Produkte (zusammengesetzte Phänomene) sind vergänglich.
- Alles Befleckte ist leidhaft.
- Alle Phänomene sind leer und ohne Selbst.
- Nirvana ist Frieden.

Vier Edle Wahrheiten

- Die Wahrheit vom Leiden
- Die Wahrheit von den Ursachen des Leidens
- Die Wahrheit von der Beendigung des Leidens
- Die Wahrheit vom Weg, der zur Beendigung des Leidens führt.

Vier Unermessliche (oder Vier Grenzenlose)

- Freundlichkeit, Güte, Liebe
- Mitgefühl
- Mitfreude
- Gleichmut (der frei ist von Anhaftung und Abneigung)

Praktizierende sollten diese Vier Unermesslichen Gedanken kontemplieren, indem sie sie auf alle fühlenden Wesen richten.

Drei Objekte der Zuflucht

- Buddha, der vollkommen Erwachte und Erleuchtete
- Dharma, die Lehren der Schriften und der Erfahrung
- Sangha, die in der Erfahrung von Meditation hoch Verwirklichten

Diese drei sind sowohl das zu erreichende Ziel als auch der Pfad zum Ziel – das Tor, in das wir eintreten müssen, um uns aus Samsara zu befreien.

Zwei Ansammlungen

Die Ansammlung von Verdienst und die Ansammlung von Weisheit sind die unentbehrliche Methode. Diese zwei Ansammlungen sind das Verwirklichen von Bodhicitta und die Erfahrung der Leerheit.

Vierfache Aussage über die Leerheit

- Abhängiges Entstehen
- Die Natur der Dinge ist Leerheit.
- Benennung in Abhängigkeit
- Dies ist für sich genommen der Mittlere Weg.

Vier Praktiken des Bodhisattva

- Betrachtung der Natur von Samsara, dem Rad des Daseinskreislaufs
- Diese Themen kontemplieren
- Die Weisheit haben, die über die Einsicht in die Bedeutung dieser Themen verfügt
- Dem Pfad voller Freude folgen
- Den Geist zum Wohle aller fühlender Wesen reinigen

Sechs Vollkommenheiten

- Freigebigkeit, Großzügigkeit
- Ethik
- Geduld
- Freudiges Bemühen, freudige Anstrengung
- Konzentration, meditative Sammlung
- Weisheit

Diese Sechs bewirken die vervollkommnete Verwirklichung der Potenzialität des Geistes und das Erlangen der Erleuchtung.

Reinheit des Gottheiten-Yoga

- Einbeziehung aller fühlenden Wesen in den Erleuchtungsgeist
- Sicht der Leerheit aller Phänomene
- Alle fühlenden Wesen im erleuchteten Zustand sehen
- Widmung des Heilsamen der Praxis

Diese Schlüsselpunkte wurden zusammengestellt, damit Praktizierende an ihre Dharma-Praxis erinnert werden und über diese Punkte immer wieder nachdenken.

Glossar in numerischer Reihenfolge

Zwei

Maras: äußere und innere

Drei

Abschnitte einer vollständigen Meditationspraxis

1. Vorbereitende Gebete
2. Die eigentliche Praxis
3. Widmung

Arten von Leiden

1. Das Leiden des Leidens (körperliches und geistiges Leiden)
2. Das Leiden der Veränderung
3. Alles durchdringendes Leiden oder das Leiden an der Bedingtheit

Bereiche

1. Bereich der Begierde
2. Bereich der Form
3. formloser Bereich

Besondere Stellen

1. Stirn
2. Kehle
3. Herz

Dharma-Roben

1. Untergewand (Rock)
2. Äußeres gelbes Obergewand
3. Inneres gelbes Obergewand

Dreifacher Vajra-Zustand

1. Körperlich, die Untrennbarkeit von Erscheinung und Leerheit
2. Sprachlich, die Untrennbarkeit von Klang und Leerheit
3. Geistig, die Untrennbarkeit von Klarheit und Leerheit

Geistesgifte

1. Unwissenheit oder Verblendung
2. Begierde oder Anhaftung
3. Abneigung oder Zorn/Hass

Große Manifestationen

1. Avalokiteshvara (Skt., tib. *Chenresig*)
2. Manjushri
3. Vajrapani

Juwel

1. Der Buddha
2. Dharma
3. Sangha

Kayas

1. Nirmanakaya (Ausstrahlungskörper, Erscheinungskörper)
2. Sambhogakaya (Körper des vollkommenen Erfreuens)
3. Dharmakaya (Wahrheitskörper)

Körbe (der Lehre), siehe *Pitaka*

Pitaka

1. Vinaya
2. Sutra
3. Abhidharma

Schulungen

1. Shila: ethische Disziplin
2. Samadhi: meditative Versenkung (Konzentration)
3. Prajna: unterscheidende Einsicht (Weisheit)

Silben

1. OM
2. AH
3. HUNG

Sphären

1. Subjekt (z. B. ein Gebender)
2. Objekt (z. B. ein Empfänger)
3. Interaktion (z. B. der Akt des Gebens)

Tore

1. Körper
2. Rede
3. Geist

Verdunkelungen

1. Karmische Verdunkelung
2. Leid verursachende Emotionen
3. Subtile Verdunkelungen und Verschleierungen

Wurzeln

1. Guru (Skt., tib. *lama*)
2. Deva (tib. *yidam*)
3. Dakini (tib. *khandro*)

Yanas

1. Das Fahrzeug der Hörer (Skt. *shravaka*)
2. Das Fahrzeug der Alleinverwirklicher (Skt. *pratyekabuddha*)
3. Das Fahrzeug der Bodhisattvas

Zeiten

1. Vergangenheit
2. Gegenwart
3. Zukunft

Zentren siehe besondere Stellen

Vier

Aktivitäten

1. Friedlich
2. Vermehrend
3. Bezähmend
4. Zornvoll

Elemente

1. Erde
2. Wasser
3. Feuer
4. Wind

Gedanken oder Geisteshaltungen, die den Geist verändern

1. Gütige Liebe: Mögen alle fühlenden Wesen, deren Anzahl der Grenzenlosigkeit des Himmels gleicht und die meine Mütter gewesen sind, Glück und die Ursache des Glücks besitzen.
2. Mitgefühl: Mögen sie vom Leid und von der Ursache des Leids getrennt sein.
3. Mitfreude: Mögen sie von dem Glück, in dem kein Leid existiert, nicht getrennt sein.
4. Gleichmut: Mögen sie in dem Gleichmut verweilen, der unvoreingenommen und frei ist von Anhaftung und Ablehnung.

Gedanken zur Umkehr des Geistes (und Hinwendung zum Dharma)

1. Die Seltenheit und Kostbarkeit eines Menschenlebens
2. Die Vergänglichkeit aller Phänomene
3. Die Leidensnatur des Daseinskreislaufs
4. Das unausweichliche Gesetz von Ursache und Resultat (Skt. *karma*)

Grundlagen siehe Gedanken, die den Geist verändern

Handlungen

1. Reisen
2. Gehen
3. Sitzen
4. Schlafen

Kayas

1. Nirmanakaya (Ausstrahlungskörper, Erscheinungskörper)
2. Sambhogakaya (Körper des vollkommenen Erfreuens)
3. Dharmakaya (Wahrheitskörper)
4. Svabhavikakaya (die Grundlage für die Erscheinung der anderen drei Körper)

Kräfte

1. Reue
2. Gegenmittel
3. Fester Entschluss
4. Zuflucht oder Rückhalt

Maras

1. Leid verursachende Emotionen
2. Die fünf Skandhas
3. Tod
4. Devaputra (der Sohn der Götter)

Unermessliche Gedanken siehe *Gedanken, die den Geist verändern*

Zentren

1. Stirn
2. Kehle
3. Herz
4. Nabel

Fünf

Aggregate der Person

1. Form (das Körperliche)
2. Empfindung
3. Wahrnehmung oder Unterscheidung
4. Formgebende Geistesfaktoren
5. Hauptbewusstsein

Dhyani-Buddhas

1. Akshobhya
2. Vairocana
3. Ratnasambhava
4. Amitabha
5. Amoghasiddhi

Elemente

1. Erde
2. Wasser
3. Feuer
4. Wind
5. Raum

Ermächtigungs-Buddhas siehe *Dhyani-Buddhas*

Geistesgifte

1. Unwissenheit
2. Begierde oder Anhaftung
3. Abneigung oder Zorn/Hass
4. Stolz oder Arroganz
5. Neid/Eifersucht

Hellsichtigkeiten

1. Die Gedanken anderer kennen
2. Hellhören
3. Das Wissen um frühere Leben
4. Kenntnis der Zukunft
5. Die Kraft, Wunder vollbringen

Pfade

1. Pfad der Ansammlung
2. Pfad der Vorbereitung
3. Pfad der Besonderen Einsicht
4. Pfad der Meditation
5. Pfad der Vollkommenheit oder Pfad des Nicht-mehr-Lernens

Skandhas siehe Aggregate der Person

Verbrechen mit unmittelbarer Vergeltung

1. Töten der Mutter
2. Töten des Vaters
3. Töten eines Arhat
4. Verletzen eines Buddha, so dass Blut fließt
5. Säen von Zwietracht innerhalb des Sangha

Verbrechen, die fast ebenso schwer wiegen

1. Sexuelles Vergehen gegen einen weiblichen Arhat
2. Bewusst und vorsätzlich einen Bodhisattva töten, der mit Sicherheit die Erleuchtung erlangt
3. Ein Sangha-Mitglied töten, das in den Schulungspfad eingetreten ist
4. Das Entwenden von Sangha-Eigentum
5. Einen Stupa zerstören

Weisheiten

1. Dharmadhatu-Weisheit oder die Weisheit der alles durchdringenden Elemente des Dharma
2. Spiegelgleiche Weisheit
3. Weisheit der Gleichheit
4. Unterscheidende Weisheit oder Weisheit der Klarschau
5. Alles vollendende Weisheit

Sechs

Daseinsbereiche

1. Bereiche der Hölle
2. Bereich der Hungergeister
3. Bereich der Tiere
4. Bereich der Menschen
5. Bereich der Halbgötter
6. Bereiche der Götter

Fehler bei der Mantra-Rezitation

1. Zu schnelles Wiederholen des Mantra
2. Zu langsames Wiederholen des Mantra
3. Zu lautes Wiederholen des Mantra
4. Zu leises Wiederholen des Mantra
5. Auslassen einiger Silben
6. Unrichtige Aussprache

Leid verursachende Emotionen oder Konflikt verursachende Leidenschaften (s. a. Geistesgifte)

1. Unwissenheit oder Verblendung
2. Begierde oder Anhaftung
3. Abneigung oder Zorn/Hass
4. Stolz oder Arroganz
5. Eifersucht, Neid
6. Geiz

Vollkommenheiten, Paramitas

1. Freigebigkeit, Großzügigkeit
2. Ethisches Verhalten
3. Geduld
4. Freudiges Bemühen, freudige Anstrengung
5. Konzentration, meditative Sammlung
6. Weisheit

Yogas des Naropa

1. Innere Hitze (Tummo)
2. Illusionskörper
3. Traum-Yoga
4. Klares Licht
5. Bewusstseinsübertragung (Phowa)
6. Zwischenzustand (Bardo)

Sieben

Elemente des Sieben-Zweige-Gebets

1. Verbeugung und Lobpreis
2. Opferungen
3. Bekennen
4. Erfreuen
5. Erbitten
6. Ersuchen
7. Widmung

Sieben-Punkte-Haltung

1. Die Beine sind im Lotussitz oder dem Vajra Asana gekreuzt.
2. Die Augenlider sind etwas gesenkt, der Blick ist nach unten gerichtet.
3. Das Rückgrat ist gerade aufgerichtet.
4. Die Schultern sind gerade und entspannt.
5. Das Kinn ist leicht nach unten geneigt und nach innen gezogen.
6. Die Lippen berühren sich leicht oder sind ein wenig geöffnet, die Zungenspitze berührt den Gaumen direkt hinter den Schneidezähnen
7. Die Hände ruhen, in der Meditations-Mudra ineinandergelegt, im Schoß.

Acht

Ängste

1. Feuer
2. Wasser
3. Erde
4. Luft
5. Elefanten
6. Schlangen
7. Diebe
8. Könige

Opfergaben

1. *Argham*, eine Opfergabe von Wasser für das Gesicht oder den Mund
2. *Padjam*, eine Opfergabe von Wasser für die Füße
3. *Puschpam*, eine Opfergabe von Blumen für das Haupt
4. *Dhupam*, eine Opfergabe von Räucherwerk für die Nase
5. *Aloke*, eine Opfergabe des Lichts für die Augen
6. *Ghande*, eine Opfergabe von Duftwasser für den Körper
7. *Newidjam*, ein Berg köstlicher Speisen für die Zunge
8. *Schapta*, eine Opfergabe der Musik für die Ohren

Zehn

Heilsame Handlungen

1. Sich des Tötens enthalten und Leben schützen und bewahren
2. Sich des Stehlens enthalten und Freigebigkeit üben
3. Sich des sexuellen Fehlverhaltens enthalten und ethisches Verhalten einhalten
4. Sich des Lügens enthalten und die Wahrheit sprechen
5. Sich entzweierender Rede enthalten und ausgleichend sprechen
6. Sich grober Rede enthalten und friedfertig und höflich sprechen
7. Sich sinnloser Rede enthalten und sinnvoll sprechen
8. Sich der Begierde enthalten und Zufriedenheit üben
9. Sich negativer Absichten enthalten und Güte, Liebe und Mitgefühl üben
10. Sich falscher Anschauungen enthalten und die rechte Sichtweise entwickeln

Richtungen

- 1–4 Vier Himmelsrichtungen (Norden, Süden, Osten, Westen)
- 5–8 Vier Zwischenrichtungen (Südosten, Südwesten, Nordwesten, Nordosten)
- 9 Oben
- 10 Unten

Unheilsame Handlungen

1. Töten
2. Stehlen
3. Sexuelles Fehlverhalten
4. Lügen, vor allem über spirituelle Erlangungen
5. Entzweierende Rede
6. Grobe Rede
7. Sinnlose Rede
8. Begierde
9. Negative Absichten
10. Falsche Anschauung, vor allem hinsichtlich des Kausalitätsprinzips

Zwölf

Taten eines Buddha

1. Herabkunft aus Tushita
2. Eingehen in den Mutterschoß und Geburt
3. Erlernen der Künste und Wissenschaften
4. Eheschließung und Übernahme der Verantwortung für sein Königreich
5. Verzicht auf das weltliche Leben
6. Das Praktizieren von Askese
7. Den Sitz in Bodhgaya einnehmen und die Erleuchtung erlangen
8. Ingangsetzen des Rades der Lehre

9. Gegner beim Debattieren besiegen
10. Wunderkräfte an den Tag legen
11. Eingehen ins Parinirvana
12. Manifestation von Reliquien

Dreizehn

Sambhogakaya-Schmuck

Fünf auf die Seidengewänder bezogene Dinge

1. Band für das Flechten und Knoten der Haare
2. Tuch
3. Obergewand
4. Gürtel
5. Untergewand

Acht auf den Schmuck bezogene Dinge

6. Fünfsackige Krone
7. Ohrringe
8. Kurze Halskette
9. Lange Halskette
10. Armreife
11. Armkettchen
12. Fußkettchen
13. Ringe

Fünfzig

Geistesfaktoren

Allgegenwärtige Geistesfaktoren

1. Berührung, Kontakt
2. Aufmerksamkeit
3. Empfindung, Gefühl
4. Unterscheidung, Wahrnehmung
5. Wille, Willensregung

Objektbestimmende Geistesfaktoren

6. Absicht, Eifer
7. Entschlossenheit
8. Vergegenwärtigung, Achtsamkeit
9. Konzentration und Weisheit, Sammlung
10. Verstand, Verstehen, Einsicht

Heilsame Geistesfaktoren

11. Vertrauen
12. Sorgfalt, Achtsamkeit und Eifer
13. Ein Gefühl der Leichtigkeit und des Friedens
14. Gleichmut
15. Bescheidenheit
16. Schamgefühl
17. Abwesenheit von Gier
18. Abwesenheit von Hass und Zorn
19. Abwesenheit von Unwissenheit, Verblendung und Missverstehen
20. Gewaltlosigkeit
21. Tatkraft, Energie

Wurzelleidenschaften, Wurzelverblendungen

22. Hass und Zorn
23. Gier oder Begehren
24. Stolz und Arroganz
25. Unwissenheit und Verblendung
26. Falsche Sichtweisen
27. Zweifelsucht

Nebenleidenschaften, Nebenverblendungen

28. Ärger
29. Feindseligkeit, Groll
30. Heuchelei
31. Übelwollen
32. Selbstsucht
33. Neid
34. Unehrlichkeit
35. Täuschung
36. Der Wille zu verletzen, Heimtücke
37. Arroganz oder Unverschämtheit
38. Unbescheidenheit
39. Dreistigkeit, Schamlosigkeit
40. Trägheit
41. Ruhelosigkeit
42. Misstrauen, Mangel an gläubigem Vertrauen
43. Faulheit oder Untätigkeit
44. Nachlässigkeit
45. Achtlosigkeit

- 46. Verwirrung oder Ablenkung, Zerstreuung
- 47. Falsches Urteil, falsches Verständnis oder falsche Wahrnehmung

Veränderliche oder nicht eindeutige Geistesfaktoren

- 48. Schlaf, Schläfrigkeit, Müdigkeit
- 49. Reue, Bedauern
- 50. Gedankenfassen, das erste Einsetzen des Denkens
- 51. Angewandtes Denken, Überlegen, Untersuchen

Sechzig

Zweige wohlklingender und ausgleichender Rede

- 1. Benetzend
- 2. Sanft, ruhig, flüssig, gewandt
- 3. Dringt direkt zum Geist durch.
- 4. Jeder Geist findet sie vernünftig.
- 5. Vollkommen korrekt
- 6. Unbefleckt, makellos
- 7. Von funkelnder Klarheit
- 8. Wirkt harmonisierend, ausgleichend.
- 9. Ihr zuzuhören ist angemessen und recht.
- 10. Kann nicht beschädigt werden.
- 11. Angenehm
- 12. Bezähmend
- 13. Niemals grob
- 14. Niemals grausam
- 15. Ganz und gar bezähmend
- 16. Wohlklingend
- 17. Für den Körper erfrischend
- 18. Den Geist besänftigend
- 19. Macht Herz und Gemüt glücklich.
- 20. Lässt Glück und Glückseligkeit entstehen.
- 21. Niemals enttäuschend
- 22. Es ist es wert, sie vollständig zu kennen.
- 23. Es ist es wert, sie in allen Einzelheiten zusammenzufügen, um den Sinn zu begreifen.
- 24. In allen Einzelheiten klar und deutlich
- 25. Macht die Zuhörer fröhlich.
- 26. Ermuntert und ermutigt die Zuhörer.
- 27. Lässt die Zuhörer die Dinge vollständig erkennen.
- 28. Veranlasst die Zuhörer, die Details zu Sinn und Bedeutung zusammenzufügen.
- 29. Logisch
- 30. In sich schlüssig

31. Frei von Überflüssigem
32. Wie mächtiges Löwengebrüll
33. Wie der Trompetenstoß des Elefanten eines göttlichen Wesens
34. Wie der Donnerhall des Dröhnens eines Drachens
35. Wie die Stimme des Naga-Königs
36. Wie die wohlklingende Stimme eines himmlischen Musikers
37. Wie die melodiose Ruf eines Singvogels alter Zeit
38. Wie die wohltönende Stimme des großen Brahma
39. Glückverheißend wie der Schrei eines Fasans alter Zeit
40. Maßgebend wie der Befehl eines Indra, des Königs der Götter
41. Wie der Klang einer Kriegstrommel
42. Ohne jede Arroganz
43. Ohne jedes Gefühl von Verzweiflung
44. Enthüllt alles, was geschehen ist, geschieht, geschehen wird.
45. Verkürzt nichts und lässt keine Worte aus.
46. Ist nie unvollständig.
47. Nie unzureichend oder unangemessen
48. Ohne Gefühle des Verlangens oder Angezogeneins
49. Freudig begeisternd
50. Überzeugend
51. Stimuliert Wachstum und Weiterentwicklung.
52. Zusammenhängend
53. Gut verknüpft
54. Birgt alle Sprachen vollständig in sich.
55. Entspricht den und befriedigt die Fähigkeiten aller Zuhörer.
56. Es ist nichts daran auszusetzen.
57. Kommt nie vom Weg ab.
58. Nie gehetzt
59. Findet im gesamten Zuhörerkreis Resonanz.
60. Befriedet die Anhaftungen der Zuhörer.

Manche Quellen führen 64 Eigenschaften auf, in diesem Fall kommen folgende hinzu:

61. Bezähmt Feindseligkeiten.
62. Beseitigt Naivität.
63. Setzt Maras dämonischen Kräften ein Ende.
64. Lässt alles im allerhöchsten Licht erscheinen.

Glossar der Begriffe und Namen

Abhidharma Wörtlich „Höheres Wissen“. Eine Abteilung buddhistischer Schriften, in denen sich eine systematische, abstrakte Beschreibung aller weltlichen Phänomene findet.

Aggregate (Skt. *skandha*) Eine Ansammlung von Merkmalen und Eigenschaften, die ein fühlendes Wesen ausmachen. Gleichsam wie ein Getreidehaufen scheint ein Wesen eine einzige Wesenheit zu sein, bis man bei genauerer Untersuchung feststellt, dass es sich aus vielen Teilen zusammensetzt.

Arhat (Skt.) Wörtlich ein „Feindzerstörer“. Der Gipfelpunkt des Hinayana-Pfades. Dies bezieht sich auf jemanden, der die äußere Manifestation der Kleshas, der Leid verursachenden Emotionen beseitigt, aber deren psychische Einprägung noch nicht vollkommen ausgewurzelt hat. Ein Arhat ist zwar frei von Samsara, aber noch nicht vollkommen erleuchtet.

Asanga (4. Jh. u.Z.) Ein indischer Meister, der vor allem dafür bekannt ist, dass er von Arya Maitreya fünf gefeierte Texte (*Abhisamayalankara*, *Uttaratantra*, *Mahayanasutralankara*, *Madhyantavibhaga* und *Dharma-Dharmatavibhaga*) erhalten und die Linie des Weitreichenden Handelns begründet hat. Eines der Sechs Ornamente der Welt.

Ashvaghosa (3. Jh. u.Z.) Ein für seine Gelehrtheit und seine Dichtung berühmter großer indischer Meister. Zu seinen Schriften zählt *Aktivitäten des Buddha* (Skt. *Buddhacarita*). Er ist auch unter dem Namen Aryasura bekannt.

Bhumi Wörtlich „Grund“ oder „Grundlage“. Dieser Begriff bezieht sich auf die fortschreitenden Ebenen oder Stufen der Schulung eines Bodhisattva, von denen eine jede die Basis für die nächste bildet.

Bodhicitta Wörtlich „Geist der Erleuchtung“. Der Vorsatz, zum Wohle aller Wesen die vollkommene Erleuchtung zu erlangen. Die Buddhaschaft ist die zur Vollkommenheit gebrachte Praxis von Bodhicitta.

Bodhisattva: Wörtlich „Erleuchtungswesen“. Jemand, der Bodhicitta erzeugt hat und unermüdlich für das Wohl aller Wesen arbeitet.

Buddha Jemand, der die unübertreffliche, vollständige, vollkommene Erleuchtung erlangt hat, der also jegliche Weisheit voll und ganz erweckt und alle Verdunkelungen und Verschleierungen voll und ganz gereinigt hat.

Buddha-Land Von Buddhas geschaffene Existenzbereiche, in denen deren Bewohner vollkommene Bedingungen für das Erlangen der Erleuchtung vorfinden. Viele Praktizie-

rende streben eine Wiedergeburt in diesen Zustand an, weil hier ein Rückfall in niedrigere Daseinszustände unmöglich ist. Auch als „Reine Länder“ bezeichnet.

Buddha-Natur Das reine Essenz- oder Kernpotenzial, um die Erleuchtung zu erlangen, die jedem fühlenden Wesen von Natur aus innewohnt. Sie ist durch Leid verursachende Emotionen und subtile Verdunkelungen und Verschleierungen in verschiedenen Graden verborgen, kann aber durch das Praktizieren von ethischem Verhalten, Meditation und Weisheit verwirklicht werden.

Dharma Die heiligen Lehren des Buddha, die sich in zwei Kategorien einteilen lassen: in den Dharma, der studiert wird, und den Dharma, der verwirklicht worden ist.

Dharmakaya Einer der drei Körper eines Buddha. Dieser Begriff bezeichnet die endgültige Natur des Weisheitskörpers eines Buddha, die nicht begrifflich zu fassen und nicht definierbar ist.

Drikung Kagyü Der Zweig der Kagyü-Tradition, der von Kyobpa Jigten Sumgön begründet wurde.

Erleuchtung Das letztendliche Erlangen der Buddhaschaft.

Ermächtigung Ein tantrisches Ritual, durch das man zur Ausübung einer speziellen Meditationspraxis ermächtigt wird.

Erzeugungsstufe (einer tantrischen Meditation) Eine Meditation, die sich dadurch auszeichnet, dass man sich mithilfe hoch entwickelter Visualisierungstechniken mit allen physischen, mentalen und verbalen Erscheinungsaspekten einer „Gottheit“ (Skt. *deva*, tib. *jidam*) identifiziert. Dadurch soll sich die Buddha-Natur des oder der Praktizierenden direkt enthüllen.

Fühlende Wesen Alle mit Bewusstsein ausgestatteten Geschöpfe, die innerhalb der sechs Daseinsbereiche wiedergeboren werden.

Gampopa (1074–1153 u.Z.) Als einer der größten Lehrer Tibets bekannt, eine der wichtigsten Persönlichkeiten der Kagyü-Linie. Eines seiner Hauptwerke ist *Der Juwelschmuck der Befreiung*.

Gottheiten-Yoga Die typische Art der Vajrayana-Meditationspraxis, bei der irdische Phänomene als Erscheinungsformen eines Deva (tib. *jidam*) erkannt werden. Der Begriff umfasst sowohl die Erzeugungs- als auch die Vollendungsstufe der Meditation.

Hinayana Einer von zwei Hauptzweigen buddhistischer Philosophie und Praxis. Das buddhistische Lehrsystem, das die persönliche Befreiung und die Praxis der Vier Edlen Wahrheiten hervorhebt.

Hundert-Silben-Mantra Das Reinigungs-Mantra von Vajrasattva:
OM BADSRA SATWA SAMAJA/ MANU PALAJA/ BADSRA SATWA TENOPA/
TISCHT'A DRIDHO ME BHAWA/ SUTO KHJO ME BHAWA/
SUPO KHJO ME BHAWA/ ANU RAKTO ME BHAWA/ SARWA SIDDHI MEM
PRAJAS'A/ SARWA KARMA SUTSA ME TSITTAM SCHIRJA KURU HUNG/
HAHA HAHA HO/ BHAGAWAN SARWA TAT'AGATA/
BADSRA MA ME MUN TSA/ BADSRI BHAWA/ MAHA SAMAJA SATWA AH//

Kagyü-Linie Wörtlich Linie der „mündlichen Übertragung“. Eine der vier Haupttraditionen innerhalb des tibetischen Buddhismus, die ihren Ursprung in Buddha Vajradhara hat und in Indien vor allem von Tilopa und Naropa und in Tibet vor allem von Marpa, Milarepa und Gampopa übermittelt wurde. Die zentralen Lehren der Kagyü-Linie beinhalten Mahamudra und die Sechs Yogas von Naropa.

Kalpa Die Bezeichnung für einen schier unermesslich großen Zeitraum. In der buddhistischen Kosmologie meint dieser Begriff speziell einen vollständigen Weltzyklus, der aus vier Phasen besteht: Entstehen, Bestehen, Vergehen und Leerheit.

Karma Wörtlich „Handlung“. Handlungen des Körpers, der Sprache und des Geistes, die sich als gewohnheitsmäßige Tendenzen dem Geist einprägen. Durch das Zusammenreffen mit passenden Bedingungen reifen diese Gewohnheiten heran und manifestieren sich in zukünftigen Ereignissen.

Kaya Wörtlich Körper, Form, Haufen oder Sammlung. Die verschiedenen Formen, in denen sich ein Buddha manifestiert. Im Allgemeinen spricht man von drei „Körpern“ – Nirmanakaya, Sambhogakaya und Dharmakaya –, fügt aber gelegentlich einen vierten hinzu, den Svabhavikakaya oder Natur-Körper, um der untrennbaren Natur der drei Körper und ihrem Zusammenwirken Ausdruck zu geben. Auch verwendet man den Begriff Rupakaya (Form-Körper), um sich auf den Sambhogakaya und Nirmanakaya gemeinsam zu beziehen.

Kyobpa Jigten Sumgön (1143–1217) Gründer der Drikung-Kagyü-Tradition. Er war der Herzenssohn von Phagmodrupa und als eine Inkarnation von Nagarjuna weithin anerkannt. Zu seinen berühmtesten Schriften zählen *Die Eine Intention* (tib. *gongchig*) und *Herzessenz der Mahayana-Lehren* (tib. *tennying*).

Lama (Skr. *guru*) Ein spiritueller Meister oder geistiger Lehrer, der autorisiert ist, geeigneten Schülern und Schülerinnen die buddhistischen Lehren zu übermitteln. Je nach Tradition kann es sich um einen Mönch handeln.

Leerheit Das Leersein von einer in sich eigenständigen Wirklichkeit eines Phänomens oder einer Person.

Leid verursachende Emotionen Konflikte verursachende Leidenschaften, störende Gefühle. Im Allgemeinen jegliche Befleckung oder jegliches Geistesgift, das die Klarheit des Geistes verdeckt oder verdunkelt. Sie werden oft in Form von drei Geistesgiften zusammengefasst: Unwissenheit, Anhaftung und Abneigung. Alle anderen negativen Neigungen und Tendenzen werden auf der Grundlage dieser drei Gifte erzeugt.

Mahamudra Wörtlich „Großes Siegel“. Die höchste, in sich schlüssigste Sicht, die Glückseligkeit und Leerheit vereint in der strahlenden ursprünglichen Natur des Geistes. Die letztendliche Einsicht in alle Phänomene von Samsara und Nirvana, so wie sie wirklich sind. Die Praxis von Mahamudra offenbart die grundlegende reine Natur des Praktizierenden und führt zur Erfahrung von höchster Erleuchtung.

Mahayana Wörtlich „Großes Fahrzeug“. Die buddhistische Lehre, für die das Bodhisattva-Ideal die höchste Praxis ist und die das Streben nach dem Erlangen der Erleuchtung zum Wohle aller fühlenden Wesen lehrt.

Mantra Wörtlich „Werkzeug zum Denken“, „Schutz des Geistes“. Das Rezitieren heiliger Laute oder Worte, das im Kontext der Vajrayana-Praxis der Reinigung der eigenen gewöhnlichen Rede und der Identifizierung mit der Weisheitsrede eines Deva (tib. *yi-dam*) dient, um die Erleuchtung zu erlangen.

Mara Alle sich auf den normalen Menschen auswirkenden Kräfte und Einflüsse, die den spirituellen Fortschritt behindern. Sie werden oft als dämonenhafte Wesen personifiziert, die man Mara nennt.

Marpa (1012–1097 u.Z.) Ein tibetischer Laienpraktizierender, der vor allem dafür bekannt ist, dass er viele Lehren von Indien nach Tibet brachte und sie übersetzte. Dazu gehören Mahamudra-Texte und die Sechs Yogas von Naropa. Als Schüler von Naropa und wichtigster Lehrer von Milarepa ist er einer der bedeutendsten Meister der Kagyü-Linie.

Milarepa (1052–1135 u.Z.) Einer der großen Meister der Kagyü-Linie. Er wird oft als Beispiel für jemanden herangezogen, der die Erleuchtung binnen eines Lebens erlangt

hat. Seine Vajra-Gesänge bergen große Heilqualitäten in sich. Er war der wichtigste Lehrer des Dharma-Meisters Gampopa.

Mitgefühl Ein Geisteszustand, in dem man sich dazu bewegt fühlt, anderen zu helfen und von Nutzen zu sein.

Nagarjuna (2. Jh. u.Z.) Ein indischer Meister, der für die Verbreitung des Mahayana und des Vajrayana von so maßgebender Bedeutung war, das man ihn oft den „zweiten Buddha“ nennt. Er begründete die philosophische Lehrrichtung des Madhyamaka und systematisierte die Lehren der *Prajnaparamita* („Vollkommeneit der Weisheit“), einer Schriftensammlung mit den Darlegungen der Lehre von der Leerheit. Er ist der Verfasser vieler Texte, die noch heute ihre Gültigkeit besitzen. Er ist eines der Sechs Ornamente der Welt.

Nirmanakaya Wörtlich „Ausstrahlungskörper“. Die physische Erscheinungsform eines Buddha oder anderer großer Wesen, die sich vorsätzlich zum Wohle gewöhnlicher fühlender Wesen manifestieren. Sie können in jeder Form erscheinen, die notwendig ist, das heißt, es handelt sich nicht unbedingt um eine menschliche Gestalt.

Nirvana Zustand ohne Verwirrung und Leiden, die Transzendierung von Samsara.

Pratyekabuddha Wörtlich „Alleinverwirklicher“. Sich selbst befreiende Buddhas, die nicht ganz die letztendliche Buddhaschaft erlangen. Sie mögen zwar zu Zeiten eines Buddha oder auch gegenwärtig Dharma-Lehren erhalten, erlangen aber erst dann Verwirklichung, wenn die Lehren des Buddha verschwunden sind. Da sie ohne Bodhicitta sind, lehren sie nicht, wie man die Erleuchtung erreicht, legen aber Wunderkräfte an den Tag, um Hingabe zu erwecken.

Samadhi Meditative Konzentration.

Sambhogakaya Wörtlich „Körper des vollkommenen Erfreuens“. Ein nichtstofflicher, dennoch sichtbarer Körper eines Buddha oder eines anderen großen Wesens, der sich manifestiert, um Bodhisattvas, die sich auf einer hohen Verwirklichungsstufe befinden, direkt zu helfen und um Praktizierenden als Objekt der Hingabe zu dienen.

Samsara Der anfangslose und endlose Kreislauf der Wiedergeburten in den sechs Daseinsbereichen; der Zustand der Verwirrung und des Leidens, von dem Befreiung zu erlangen Buddhisten anstreben.

Sangha Allgemein die gesamte Gemeinschaft der Praktizierenden. In anderen Zusammenhängen kann sich dieser Begriff speziell auf die monastische Gemeinschaft oder auf

die Versammlung hoch verwirklichter Wesen (Arhats und Bodhisattvas von der ersten Bhumi an aufwärts) beziehen.

Shravaka Hörer; jemand, der dem Pfad des Hinayana folgt, der die Worte der Lehren Buddhas hört, sie anderen mitteilt und sich mit ihnen austauscht und der danach strebt, zu seinem eigenen Wohl ein Arhat zu werden.

Skandha Siehe *Aggregate*.

Stupa Im Allgemeinen als Reliquienschrein eingestufte heilige Bauwerke, die von Buddhisten weltweit als Objekte der Verehrung und Hingabe genutzt werden.

Sutra Wörtlich eine „Schnur“ oder ein „Faden“, der die Dinge zusammenhält. Dieser Begriff bezieht sich auf die niedergeschriebenen Lehrreden des Buddha Shakyamuni.

Svabhavikakaya Die zugrunde liegende unteilbare Essenz aller erleuchteten Körper oder Formen.

Vajra Für sich allein genommen beinhaltet dieser Begriff die Eigenschaft von Unzerstörbarkeit oder eine diamantene Qualität. In Verbindung mit einer Glocke, die Weisheit symbolisiert, ist der Vajra (tib. *dorje*) ein Ritualgegenstand, der Mitgefühl oder geschickte Mittel versinnbildlicht.

Vajrayana Das „Diamant-Fahrzeug“ oder der Pfad, der das Studium und die Praxis des buddhistischen Tantra betont.

Verbrechen mit unmittelbarer Vergeltung Handlungen, die jemanden daran hindern, Erleuchtung in dem Leben zu erlangen, in dem diese Handlungen begangen worden sind. Als Folge dieser Vergehen wird man, ohne den Bardo-Zustand zu durchlaufen, in die Bereiche der Hölle gestürzt.

Verdienst Jeder heilsame Gedanke oder jede heilsame Handlung, deren Resultat darin besteht, dem Geistesstrom positive gewohnheitsmäßige Neigungen und Tendenzen einzuprägen.

Vinaya Die Richtlinien der ethischen Disziplin für buddhistische Praktizierende, besonders für Mönche und Nonnen.

Vollendungsstufe (einer tantrischen Meditation) Eine Meditation, die man durchführt, nachdem man sich als Deva (eine Yidam-Gottheit) visualisiert und identifiziert hat. Es gibt zwei Arten, diese Vollendungsstufe zu praktizieren: mit Zeichen und ohne

Zeichen. Die Praxis mit Zeichen beinhaltet das Rezitieren von Mantras sowie das Praktizieren mit Kanälen und Chakras. Die Praxis ohne Zeichen ist die Mahamudra-Praxis.

Vollkommenheiten Die Schulung, die Bodhisattvas durchlaufen und vollenden müssen; höchste Tugenden, die sie zu vervollkommen haben: Freigebigkeit, ethisches Verhalten, Geduld, freudiges Bemühen/Tatkraft, Konzentration/meditative Sammlung, Weisheit.

Yidam (Skt. *deva*) *Yi* ist „Bewusstsein“, *dam* ist „Schutz“. Eine Schutz- oder Meditationsgottheit, deren Form und Merkmale einen besonderen Aspekt der Erleuchtung verkörpern und mit der sich der oder die Praktizierende in der Meditation identifiziert.