

དོ་རྩེ་སེམས་དཔའ་

Die Meditation
und Rezitation
des

Vajrasattva



Ein Kommentar von Dagri Rinpoche
Eine Meditation von Lama Zopa Rinpoche

Om Vajrasattva Hum

Die Meditation und
Rezitation des Vajrasattva

Ein Kommentar von Dagri Rinpoche

Eine Meditation von Lama Zopa Rinpoche



Aryatara Publikation

Vajrasattva Kommentar © Aryatara Institut
Vajrasattva Meditation © FPMT
Vajrasattva Bild © Robert Beer

Alle Rechte vorbehalten.

Die Verwertung der Texte, auch auszugsweise, ist nicht gestattet ohne schriftliche Genehmigung von Aryatara Institut. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen und Mikroverfilmungen, als auch für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

© Aryatara Institut, 2016

Inhalt

Einführung	5
Warum Vajrasattva praktizieren	5
Reinigung mit den vier Kräften	7
Die Vajrasattva Meditations-Rezitation	8
Vorbereitung	9
Zuflucht und Bodhicitta	9
Die vier unermesslichen Gedanken	12
Hauptteil	15
Visualisierung von Vajrasattva	15
Darbringungen	17
Die drei Reinigungs-Visualisierungen	18
Zusätzliche Praktiken	21
Mantrarezitation	25
Zeichen der Reinigung	26
Kurze Vajrasattva-Meditation	29
Einleitung des Herausgebers	29
Der Hauptteil der Übung	30
Meditation über die Leerheit	35
Widmung	36
Die Bedeutung des Mantras	38

Lama Zopa Rinpoche:

Dass ich das Buddhadharma getroffen habe ist sehr begünstigend - vor allem, dass ich die geschickte tantrische Methode der Vajrasattva Meditations-Rezitation getroffen habe, mit der ich meine negativen Karmas reinigen kann.

So wie ein kleiner Funke einen ganzen Wald abbrennen kann, kann die Vajrasattva Meditations-Rezitation alle negativen Karmas, angesammelt über viele Äonen, reinigen.

Diese negativen Karmas zu reinigen ist das Beste, was ich gerade jetzt mit meinem Leben machen kann.

Einführung

(Warum Vajrasattva praktizieren; Reinigung mit den vier Kräften)

Warum Vajrasattva praktizieren

Einige buddhistische Heilige führten anfänglich einen schädlichen Lebenswandel oder waren sogar Verbrecher. Sie konnten aber trotzdem zur Erleuchtung kommen, und sogar in einem kurzen Menschenleben, nachdem sie das Buddhadharma in die Praxis umgesetzt hatten.

Das geschah auf der Basis der Praxis des Reinigens und des Bekennens von schädlichen Handlungen.

Betrachten wir Milarepa, einen der berühmtesten Yogis von Tibet. Obwohl er sechsendreißig Menschen umgebracht hatte, konnte er trotzdem die unkontaminierte Glückseligkeit der Leerheit in einem Leben realisieren. Dies geschah aufgrund der Praxis der Reinigung und des Bekennens von schädlichen Handlungen.

Das Gleiche gilt für Gyalwa Ensapa und die vielen anderen Yogis, welche die nie versiegende unkontaminierte Glückseligkeit der Erleuchtung in einem einzigen kurzen Leben realisierten.

Vajrasattva ist für die Praxis der Reinigung und des Bekennens hervorragend geeignet. Ich selber verlasse mich auch auf die Praxis von Vajrasattva.

Manche haben kein Bedauern und sagen, dass schädliche

Handlungen Gewinn bringen. Das Ansammeln von Negativitäten bringt aber keinen Gewinn.

Der Buddha sagte:

„Die Kraft des Karmas lebender Wesen wird selbst über Zeitalter hinweg nicht vergehen.“

Schädliches Karma verschwindet nicht einfach von selbst, nur weil man es nicht beachtet, sondern bleibt bestehen. Wenn es schließlich mit den richtigen Umständen zusammentrifft und reift, dann muss man unendlich viel Leid erfahren.

Es gibt die vier allgemeinen Merkmale von Karma:

1. Karma ist gewiss
2. Karma verstärkt sich
3. Man kann kein Karma erfahren, das man nicht erschaffen hat
4. Karma, das man geschaffen hat geht nicht verloren

Diese Merkmale sind Fakten und treffen auf alle negativen Karmas zu, auf diejenigen, an die man sich erinnern kann und auf diejenigen, die man vergessen hat, wobei die Karmas die man vergessen hat in der Überzahl sind.

Schädliches Karma hat absolut keine Qualitäten abgesehen davon, dass man es reinigen kann. Dass man ein schädliches Karma durch Bekennen und Selbstkontrolle vollständig reinigen kann, ist die einzige Qualität dieses Karmas und der Buddha manifestierte als Vajrasattva um eine Methode zu zeigen, wie man dies einfach und effektiv erreichen kann. Man sollte daher diese Praxis mit Freude angehen.

Reinigung mit den vier Kräften

1. Die Kraft der Zurückweisung
2. Die Kraft der Basis
3. Die Kraft der gründlichen Anwendung des Gegenmittels
4. Die Kraft des Aufhörens

Es ist daher gut, auf der Basis von Bedauern, diese Karmas zu reinigen bevor sie reifen. Bedauern ist der Gedanke:

„Oh, das war auf jeden Fall nicht so gut.“

Bedauern ist die Kraft der Zurückweisung und sorgt dafür, dass die Negativität nicht im Kontinuum bleibt.

Auf der Basis von Bedauern entwickeln sich die anderen drei Kräfte auch gut.

Die Kraft der Basis sind Zuflucht und Bodhicitta und die Kraft des Aufhörens ist das Versprechen, die Handlung nicht zu wiederholen.

Die Kraft der gründlichen Anwendung des Gegenmittels kann auch Zuflucht sein. Es können auch Niederwerfungen zu den fünfunddreißig Bekenntnisbuddhas sein oder das Lesen deren Namen, Mandala-Darbringungen, Darbringungen, Rezitationen von Mantras wie Shakyamuni Buddhas Mantra, das Umkreisen von Stupas, das Lesen von Dharma, Herstellen von Buddhastatuen und dergleichen.

Jede tugendhafte Handlung reinigt Karma, ohne Zweifel. Aus den verschiedenen tugendhaften Handlungen sind Meditationen auf Liebe, Mitgefühl und Bodhicitta am besten, sowie auch die Meditation auf Leerheit, welche die schädlichen Karmas vollständig reinigt.

Die Vajrasattva Meditations-Rezitation¹

(Vorbereitung, Hauptteil)



1 Das tibetische Wort Gom-dä beinhaltet die zwei Wörter Gom und Dä. Gom heißt Meditation und hier spezifisch Meditation auf Vajrasattva, der die Verkörperung des Bewusstseins aller Buddhas ist. Dä heißt Rezitation und bezieht sich auf die Rezitation des Mantras.

Vorbereitung

(Zuflucht und Bodhicitta; Die vier unermesslichen Gedanken)

Zuflucht und Bodhicitta

Vor dem Hauptteil, am Anfang jeder Sadhana, rezitiert man Zuflucht, ob in Klausur oder in der täglichen Praxis.

Ich nehme Zuflucht zu den Drei Juwelen.

Ich werde alle lebenden Wesen befreien.

Ich werde sie im Zustand der Erleuchtung platzieren.

Ich werde den Erleuchtungsgeist einwandfrei hervorbringen.

Oder das herkömmliche Zufluchtsgebet:

Ich nehme Zuflucht bis zur Erleuchtung

Zu Buddha, Dharma und Sangha.

Durch die Ansammlungen von Großzügigkeit und der anderen Vollkommenheiten

Möge ich ein Buddha werden zum Wohle aller Wesen.

Das Zufluchts- und Bodhicittagebet sollte dreimal rezitiert werden, egal welche Version man benützt. Die ersten zwei Zeilen beinhalten Zuflucht und die zweiten zwei Zeilen enthalten Bodhicitta.

Die Ansammlungen beziehen sich auf die zwei Ansammlungen von Weisheit und positivem Potenzial².

2 Weisheit und Methode

Beim Zufluchtnehmen ist es gut zu visualisieren, dass sich im Raum vor einem die Buddhas und Bodhisattvas der zehn Richtungen und drei Zeiten befinden und um einen herum alle leidenden Wesen in der Form von Menschen. Die Buddhas und Bodhisattvas haben Mitgefühl mit den Wesen und wünschen sich, dass alle Wesen sofort frei von Leid sein mögen.

Wenn man Zuflucht nimmt, machen alle Wesen das Gleiche und rezitieren zusammen mit uns die Zuflucht. Wir alle vertrauen uns voll und ganz dem Zufluchtobjekt an. Auf diese Weise wird die Zuflucht sehr wirksam.

Nicht alle Buddhas in dem Zufluchtsfeld sind Shakyamuni Buddha. Shakyamuni Buddha ist unser historischer Buddha und die anderen Buddhas der zehn Richtungen haben natürlich die gleichen Qualitäten, wie die achtzig Merkmale und zweiunddreißig Zeichen, ein Bewusstsein mit den Qualitäten von Weisheit, Liebe und Kraft und die erleuchtete Sprache mit sechzig Merkmalen. Sie sind aber nicht Shakyamuni Buddha.

Wie viele Buddhas man sich vorstellt, hängt von der eigenen Fähigkeit ab. Man kann sich nur Shakyamuni Buddha alleine vorstellen oder mit vielen Buddhas, wie die acht Medizinbuddhas, die fünfunddreißig Buddhas zur Bekenntnis und die Buddhas, die als Bodhisattvas erscheinen, wie die acht Hauptschüler des Buddhas: Manjushri, Vajrapani, Chenresig, Ksitigarbha, Sarvanirvarana Viskambhin, Akasagarbha, Maitreya und Samantabhadra. Diese sind eigentlich Buddhas, erschienen aber zur der Zeit von Shakyamuni Buddha als Bodhisattvas.

Zuflucht ist sehr wichtig. Es gibt viele verschiedene Lebewesen, aber nur der Buddha ist der Lehrer für alle. Der Buddha allein ist die höchste Zuflucht für alle Wesen. Wenn man Zuflucht nimmt, sollte man nicht die Einheit von Buddha, Lama und Yidam

vergessen. Man visualisiert den Lehrer in der Erscheinung von Buddha oder Tara und so weiter, den Körper in der Natur von Licht, mit den achtzig Merkmalen und zweiunddreißig Zeichen, voll Liebe und Mitgefühl, mit allen Qualitäten und frei von allen Fehlern. Die Körper haben nichts Anstößiges oder Unangenehmes an sich. Die Guru-Buddhas freuen sich uns zu sehen und wollen uns sofort aus Samsara retten.

Auf diese Weise zu visualisieren, verstärkt unsere Überzeugung in die Drei Juwelen.

Nach Zuflucht kommt Bodhicitta. Hier sollte man keinen Kleingeist haben, sondern sich motivieren, dass man zum Wohle aller Wesen zur Erleuchtung kommen muss.

Man ist bereits von allen Wesen in menschlicher Gestalt umgeben, der Zustand der Erleuchtung existiert auch und man hat das Potenzial, den positiven Gedanken zu entwickeln. Jetzt muss man aus Mitgefühl für alle Wesen heraus den Wunsch entwickeln, diese vollständige Erleuchtung zu erreichen, um allen Wesen helfen zu können.

Die vier unermesslichen Gedanken

(unermesslicher Gleichmut, unermessliches Mitgefühl, unermessliche Liebe, unermessliche Freude)

Danach meditiert man auf die vier unermesslichen Gedanken um das Bodhicitta zu verstärken, wie Zinsen, die den Grundbetrag auf der Bank vermehren. Es gibt verschiedene Art und Weisen auf die vier unermesslichen Gedanken zu meditieren, aber hier, im Zusammenhang mit einer Reinigungspraxis, kommt der unermessliche Gleichmut zuerst.

Unermesslicher Gleichmut

³„Mögen alle Wesen in Gleichmut verweilen, frei von Ärger und Anhaftung, die manche nah und manche fern halten wollen.“

Der Grund ist, dass das Leid aller Wesen aus Ärger entsteht, der andere fern hält, und aus Anhaftung, die andere nah hält. Das Bewusstsein der Wesen ist immer unausgeglichen wegen Ärger und Anhaftung.

„Mögen sich der Ärger und die Anhaftung der Wesen verringern und mögen sie in Gleichmut, frei von Ärger und Anhaftung, verweilen.“

Unermessliches Mitgefühl

„Mögen alle Wesen frei sein von Leid und den Ursachen für Leid.“

Während man verbal die Worte rezitiert, meditiert man auf die Bedeutung. Hier haben wir die Leiden der Wesen und die

³ Man kann die Worte langsam rezitieren und dabei auf die Bedeutung meditieren, auch bei den anderen Unermesslichen.

Ursachen für dieses Leid, welches die Wesen fortwährend ansammeln. Die Ursachen für Leid sind die Verblendungen und die verschiedenen negativen Karmas, welche aus diesen Verblendungen heraus geschaffen werden.

„Mögen die Verblendungen, die daraus entstehenden Karmas und die resultierenden Leiden nicht mehr existieren.“

Unermessliche Liebe

„Mögen alle Wesen Glück und die Ursachen für Glück besitzen.“

Alle Wesen wollen Glück und kein Leid, daher wünscht man ihnen Glück und die Ursachen für Glück. Die Ursache für Glück sind positive Handlungen und diese werden als Tugend bezeichnet. Hier haben wir zwei Haupttugenden, Liebe und Mitgefühl.

Diese beiden sind die Ursachen für Glück.

Unermessliche Freude

„Mögen alle Wesen nie von der Freude einer guten Wiedergeburt und Befreiung getrennt sein.“

Mögen alle Wesen anfänglich nie von der Freude der höheren Wiedergeburt als Mensch oder als Wesen im Götterbereich getrennt sein.

In diesen Wiedergeburten mögen sie weniger Krankheiten, ein langes Leben und großen Reichtum haben, wie in der Wiedergeburt mit den acht positiven karmischen Resultaten, welche es erleichtern, Befreiung zu erreichen.

Zusammengefasst, eine Wiedergeburt, in der die Lebewesen alles haben was sie brauchen. Diese zeitweilige Freude wünscht man ihnen zuerst.

Darauf folgt die Freude der großen Befreiung der Erleuchtung. Zu diesem Zeitpunkt ist man gänzlich von Leid befreit und erfährt unerschöpfliche und unkontaminierte Glückseligkeit.

„Mögen alle Wesen nie getrennt sein von diesen beiden Arten der Freude.“

Die vier speziellen unermesslichen Gedanken

Wenn man die innere Kraft besitzt für das Mitgefühl mit reiner Absicht, dann ist es gut auf alle vier unermesslichen Gedanken in den folgenden drei Schritten zu meditieren:

1. Mögen alle Wesen ...
2. Möge ich dies zustande bringen.
3. Bitte Guru-Yidam, segne mich, dass ich fähig bin, dies zustande zu bringen.

Hauptteil

(Visualisierung von Vajrasattva; Darbringungen;
Drei Reinigungs-Visualisierungen; Zusätzliche Praktiken;
Mantrarezitation)

Während der Meditation ist es wichtig sich vorzustellen, dass Vajrasattva tatsächlich in dem Raum über dem Scheitel verweilt. Normalerweise können wir kein Thangka malen oder eine Statue anfertigen, aber hier stellen wir uns vor, dass Vajrasattva wirklich im Raum über uns ist, schön anzusehen, leuchtend, in der Natur von Mitgefühl und als die Verkörperung aller Buddhas.

Visualisierung von Vajrasattva

Nachdem man die vorbereitende Praxis auf diese Weise erfüllt hat kommt die Hauptpraxis. Alle Buddhas der zehn Richtungen sind über unsere Praxis erfreut und erscheinen aus großem Mitgefühl heraus augenblicklich über dem eigenen Scheitel als Vajrasattva.

Natürlich kann man sich hier auch selber als Vajrasattva visualisieren, da man die Einweihung erhalten hat, aber es ist unnötig, da es sich hier um eine Reinigungspraxis handelt. Hier ist es das Beste, sich Vajrasattva über dem eigenen Scheitel vorzustellen. Man kann den einfachen Vajrasattva visualisieren oder Vajrasattva im Vater-Mutter Aspekt.

Er sitzt auf einem Lotus und Mond-Kissen. Alle drei, Lotus, Mond und Vajrasattva sind weiß, aber mit unterschiedlichem Farbton. Sie haben nicht das gleiche Weiß. Vajrasattva leuchtet, ist extrem schön anzusehen, in der Natur von Mitgefühl und freut sich.

Er trägt die verschiedenen Schmuckstücke wie Armbänder, Kette, Diadem, Ohrringe und dergleichen, die aus Gold und anderen edlen Steinen angefertigt sind und von denen Licht ausstrahlt.

In seiner rechten Hand hält er eine Vajra und in seiner linken Hand eine Glocke, ebenfalls aus Gold gefertigt.

Vajrasattva hält die Vajra am Herzen, was aussagt, dass er Dorjechang ist, die Verkörperung aller Buddhas.

Die Glocke hält er an der Hüfte, was zeigt, dass er den Mut hat, alle Wesen von ihren Leiden, Negativitäten und Verdunkelungen zu retten. Man meditiert, dass dies seine mitfühlende und liebende Natur anzeigt.

Dann folgt ein Bittgebet an Vajrasattva als die Verkörperung der Drei Juwelen:

„Aus Unwissenheit und Verdunkelung heraus habe ich gegen meine Gelöbnisse verstoßen und sie gebrochen. Bitte Lama, Beschützer, rette mich. Du bist der Haupt-Vajrabewahrer mit großem Mitgefühl. Oh Schützer der wandernden Wesen, bitte rette mich.“

„Aus Unwissenheit heraus habe ich viele schädliche Karmas angesammelt, aufgrund derer ich viele Leiden erfahren muss, weil aus schädlichem Karma heraus unendlich viel Leid entsteht. Daher, bitte Lama Beschützer, du hast die Kraft, die Weisheit und das Mitgefühl, bitte rette mich.“

Hier vertraut man sich ganz Vajrasattva an.

„Du weißt am besten, was getan werden muss. Du bist der Hauptbeschützer aller wandernden Wesen. Du bist der Haupt-Vajrabewahrer, in dem alle Buddhafamilien vereint sind, die drei, fünf, hundert und tausend Buddhafamilien, daher nehme ich Zuflucht in dich, bitte rette mich!“

Wenn man alle Buddhafamilien vereinigt, dann bekommt man Vajrasattva.

Darbringungen⁴

Bevor man die individuellen Darbringungen ausführt, müssen diese gesegnet werden. Dazu kann man sich acht wertvolle Juwelenschalen vorstellen, über denen sich jeweils Om Ah Hum befindet.

Dann segnet man die Darbringungen:

Om Vajra Argham Padyam ... Ah Hum.

Das Om Ah Hum absorbiert in die Darbringung, wie vorher.

Dann folgt die Darbringung⁵:

Om Argham Pratitchha Hum Svaha

Om Padyam Pratitchha Hum Svaha

Om Puschpe Pratitchha Hum Svaha

Om Düpe Pratitchha HumHum Svaha

Om Aloke Pratitchha Hum Svaha

Om Gandhe Pratitchha Hum Svaha

Om Naividya Pratitchha Hum Svaha

Om Shabda Pratitchha Hum Svaha

4 optional

5 Wasser zum Trinken, Wasser zum Waschen der Füße, Blumen, Räucherwerk, Licht, Duftwasser, Speise, Musik

Die drei Reinigungs-Visualisierungen

(Absteigend, Aufsteigend und Augenblicklich)

Absteigend: Man stellt sich vor, dass man von oben nach unten mit weißen Nektar gefüllt wird. Dadurch wird der Schmutz nach unten gedrückt und aus den unteren Körperöffnungen ausgeschieden. Der ganze Körper wird vollständig gereinigt von allen Verdunkelungen, schädlichen Karmas und so weiter. Es ist wichtig, dass man sich dabei wohl fühlt. Das Wichtigste ist, dass dadurch ein gutes psychisches und körperliches Wohlfühl ausgelöst wird.

Der ganze Körper ist mit Nektar gefüllt, alle Negativitäten, Hindernisse und jegliches geistiges Unwohlbefinden sind vollständig gereinigt und Körper und Geist werden von einem positiven inneren Wohlfühl durchdrungen. Alles Leid ist gereinigt und man hat die Segnungen der Buddhas empfangen. Es ist wichtig auf diese Dinge zu meditieren.

Aufsteigend: Hier ist das Prinzip der Reinigung das Gleiche, nur dass der Nektar von unten aufsteigt und die Krankheiten, Negativitäten, Karmas, Verdunkelungen und so weiter aus den oberen Körperöffnungen ausgeschieden werden.

Der Nektar füllt den Körper von unten auf und der Schmutz schwimmt auf der Oberfläche, so wie wenn eine schmutzige Vase mit Wasser gefüllt wird und der Schmutz auf der Oberfläche nach oben treibt.

Augenblicklich: Es gibt auch die augenblickliche Visualisierung. Hier visualisiert man keinen Nektar oder Nektarstrom, sondern nur weißes Licht, das von Vajrasattva aus in einen eingeht und

wodurch augenblicklich alle schädlichen Karmas, Dämonen, Krankheiten, Verdunkelungen und Hindernisse verschwinden, wie Dunkelheit, die verschwindet, wenn das Licht angeschaltet wird. Die Dunkelheit der schädlichen Karmas, Dämonen, Krankheiten, Verdunkelungen und Hindernisse verschwindet augenblicklich, wenn das Licht in unseren Körper eingeht.

Danach ist der Körper durchdrungen von der Glückseligkeit der Leerheit, einem Wohlgefühl verbunden mit Leerheit. Hier meditiert man darauf, dass die schädlichen Karmas, Dämonen, Krankheiten, Verdunkelungen und Hindernisse augenblicklich verschwinden, und man visualisiert nicht, dass sie nach außen hinausgehen.

Die Dunkelheit, die verschwindet, wenn man in einem dunklen Zimmer ein helles Licht anstellt, verschwindet auch nicht nach außen, sondern wird einfach in dem Moment nicht existent. So ist es auch hier in dieser Visualisierung.

Diese Visualisierung wird von denjenigen benutzt, die Höchstes-Yoga-Tantra praktizieren. Es gibt die vier Kategorien von Tantra:

1. Tantra der Handlung
2. Tantra der Ausübung
3. Yoga-Tantra
4. Höchste-Yoga-Tantra

Das Höchste-Yoga-Tantra besteht wiederum aus zwei Stufen, der Entwicklungsstufe und der Vervollkommnungsstufe und wer diese praktiziert, dem geht es darum, die subtilen Energien in den zentralen Kanal zu lenken. Für eine solche Person wird die augenblickliche Art der Visualisierung empfohlen, wo nichts nach außen weggeht.

Dies sind die Reinigungs-Visualisierungen, auf die man meditiert. Sie sind sehr wirksam für die Reinigung von Karma und werden definitiv einen Unterschied machen. Die Rezitation des Mantras kommt separat.

Diese drei Arten der Visualisierung können natürlich nicht gleichzeitig ausgeführt werden. Man kann selber entscheiden, welche man vorzieht, je nach Wunsch und Einstellung, was einem lieber und angenehmer ist. Die Länge der Meditation ist auch individuell nach Wunsch und Veranlagung. Aber wenn man nicht klar visualisieren kann, dann sollte man nicht lange meditieren. Wenn man klar visualisieren kann, dann ist es möglich, auch die Zeit etwas zu verlängern.

Bis jetzt haben wir die Visualisierung nur in Bezug auf einen selbst erklärt. Aber wenn man einen stärkeren Geist hat, dann kann man auch Vajrasattva über dem Scheitel anderer Menschen visualisieren, wie der Mutter, des Vaters, anderer Verwandter oder sogar über dem Scheitel jedes Wesens. Abgesehen davon ist der Ablauf der Visualisierung der gleiche.

Da Vajrasattva die Verkörperung aller Buddhas ist, kann er tatsächlich über dem Scheitel von Verwandten und Freunden manifestieren. Man kann es noch weiter ausweiten und sich vorstellen, dass man von allen Wesen umgeben ist und über ihrem Scheitel ist Vajrasattva.

Zusätzliche Praktiken

(Verlängerung von Leben; Tormadarbringungen)

Verlängerung von Leben

Die diversen Negativitäten, Krankheiten, Geister, Hindernisse, Verdunkelungen und dergleichen, welche durch den Nektar ausgeschieden wurden, entfernen sich und gehen weit weg zu den Dämonen, Herrn des Todes und dergleichen, zu denen, die uns schaden.

Das Ausgeschiedene verwandelt sich in alles, was diese Wesen gerne zu sich nehmen, wie Blut, Gedärme und dergleichen.

Dies stellt sie völlig zufrieden und macht sie sehr dankbar, worauf sie einen dann nicht mehr stören und nur noch beschützen.

Tormadarbringungen

(Tormadarbringung an Gläubiger, an hungrige Geister,
Zum Abschluß)

Tormadarbringung an Gläubiger

Gläubiger bezieht sich hier auf diejenigen, bei denen man karmische Schulden hat. All die Negativitäten, Krankheiten, Geister, Verdunkelungen und dergleichen, die ausgeschieden wurden, verwandeln sich in das, was die Gläubiger begehren und brauchen. Das können Dinge sein wie Kleidung, Essen und Trinken, Unterkunft und dergleichen.

Man hat im Laufe der Leben viele karmische Schulden angehäuft und jetzt verwandeln sich die ausgeschiedenen Negativitäten, Krankheiten, Geister, Verdunkelungen und

dergleichen in all die Dinge, die unsere Gläubiger brauchen und begehren. Man meditiert, dass sie diese Objekte empfangen und dadurch zufrieden gestellt werden.

Diese Meditation ist eine Meditation auf Liebe. Man stellt sich die Empfänger der Meditation in einem sehr liebenswerten Aspekt und als sehr gütig vor. Man will die vergangene Güte dieser Wesen zurückzahlen indem man sie zufrieden stellt und glücklich macht mit diesen schönen Objekten, die die Kraft haben, ihre Wünsche zu erfüllen.

Durch diese Praxis baut man extrem viel positives Potenzial auf.

Tormadarbringung an die hungrigen Geister

Diese Praxis muss auf der Basis eines Rituals gemacht werden, da nur durch die Visualisierung allein die hungrigen Geister die Darbringung nicht empfangen können.

Zuerst werden die durch die vorhergegangene Visualisierung ausgeschiedenen Negativitäten, Verdunkelungen, Geister, Krankheiten und dergleichen mit dem Om Ah Hum Mantra, welches die Segnung aller Buddhas beinhaltet und sich über dem ausgeschiedenen Abfall befindet, gesegnet und umgewandelt.

Man rezitiert Om Ah Hum dreimal und stellt sich vor, wie beim ersten Mal das Hum in den Abfall eingeht und die Fehler von Gestalt, Geschmack, Farbe, Geruch usw. reinigt. Alles verwandelt sich und bekommt einen guten Geschmack, Farbe, Geruch usw. Beim zweiten Mal verwandelt das Ah alles in Nektar und beim dritten Mal wird der Nektar durch das Om unerschöpflich.

Dann rezitiert man folgendes Mantra drei- oder siebenmal, jeweils mit einem Fingerschnippen.

Na Me Sarva Tathagata Avaloke Om Sambara Sambara Hum

Ohne das Fingerschnippen können die hungrigen Geister die Darbringung nicht empfangen.

Selbst wenn man diese Darbringung an nur einen einzigen hungrigen Geist macht, ist es nützlicher als Essen und Trinken an viele tausende von Menschen zu spenden, da die Menschen andere auf ihre Schwierigkeiten aufmerksam machen können. Es ist natürlich auch nützlich, Darbringungen an arme Menschen zu machen, aber hungrige Geister haben besonders schweres Karma, das sie völlig hilflos macht und sie nicht auf ihre Situation aufmerksam machen können. Selbst wenn ihnen Hilfe angeboten wird, können sie diese nicht empfangen aufgrund ihres schweren Karmas.

Es gibt viele verschiedene Arten von hungrigen Geistern und die meisten von ihnen leiden an einem Mangel von Essen und Trinken. Sie finden nicht mal ein bisschen Wasser in fünfhundert oder sogar tausend Jahren und aufgrund ihres Karmas können sie nicht sterben und müssen dieses Leid für lange Zeit erfahren. Durch diese Praxis jedoch erhalten sie alle Essen und Trinken.

Das Darbringungsmantra ist von Shakyamuni Buddha gesegnet und hat sehr viel Kraft.

Diese Praxis hat auch den Vorteil, dass man das eigene positive Potenzial aufbaut, seine Lebenszeit verlängert, Ursachen für größeren Reichtum schafft und vieles mehr.

Tormadarbringung am Ende

Wenn man eine Vajrasattva Klausur macht, dann ist es gut, auch die Tormadarbringung am Ende zu machen, aber im Rahmen der täglichen Praxis ist es natürlich nicht notwendig.

Für diese Tormadarbringung stellt man sich vor, dass Vajrasattva augenblicklich im Raum vor einem erscheint, umgeben von zahllosen Buddhas und Bodhisattvas. Die Torma wird nicht an einen selbst dargebracht. Als Basis kann alles dienen, was man essen oder trinken kann.

Es wird gesegnet mit dreimaligen Om Ah Hum und dann dargebracht mit dem Mantra:

Om Vajra Sattvo Yidam Balim Da Kakaka'i Ka'i

Obwohl man eigentlich diese Torma nur am Ende der letzten Sitzung des Tages darbringt, kann sie auch gut am Ende jeder Session gemacht werden, da diese Art der Tormadarbringung sehr einfach ist.

Zuerst muss die Torma mit Om Ah Hum gesegnet werden.

Man stellt sich vor, dass über dem, was man als Torma darbringt, sich die Silben Om Ah Hum befinden und wenn man sie rezitiert, dass sie in die Torma eingehen und dadurch die Segnungen aller Buddhas in die Torma einbringen, welche dadurch in unerschöpflichen Weisheitsnektar umgewandelt wird, so weit wie der Weltraum, obwohl das äußere Objekt klein ist. Es wird etwas, das als Darbringung für die Buddhas geeignet ist.

Man kann auch visualisieren, dass sich der unerschöpfliche Nektar in einer wertvollen Juwelenschale befindet und von himmlischen Darbringungsgöttinnen darin an die Buddhas und Bodhisattvas dargebracht wird.

Mantrarezitation

Wenn man müde wird oder mit der Visualisierung fertig ist, dann fängt man mit der Mantrarezitation an, entweder das lange Hundert-Silben-Mantra oder das kurze Mantra. Rezipiert man das kurze Mantra, sollte man auf jeden Fall zum Abschluss das lange Mantra einmal rezitieren.

Hundert Silben Mantra:

Om Vajra Sattva Samaya Manupalaya / Vajra Sattva
Tvenopa-tischtha / Dridho me Bhava / Sutoschyo
Me Bhava / Suposchyo Me Bhava / Anurakto Me
Bhava / Sarva Siddhim Me Prayatschha / Sarva
Karma Su Tschame / Tschittam Schriyam Kuru Hum
/ Ha Ha Ha Ha Hoh / Bhagavan Sarva Tathagata /
Vajra Mame Muntscha Vajra Bhava / Maha Samaya
Sattva Ah Hum Phat

Kurzes Mantra:

Om Vajrasattva Hum

Während man verbal das Mantra rezitiert, kann man sich vorstellen, wie die Segnungen aller Buddhas in einen eingehen, entweder in der Form eines Regens von Vajrasattvas in allen möglichen Größen oder in der Form eines Regens aus leuchtenden Hundert-Silben-Mantras. Dadurch wird der Körper mit Licht gefüllt und von einem positiven Wohlgefühl durchdrungen.

Wenn die Mantrarezitation beendet ist, freut sich Vajrasattva und sagt folgendes:

„Oh Kind guter Art, all deine Negativitäten, Verdunkelungen und alle gebrochenen und verletzten Gelöbnisse sind vollständig gereinigt.“

Hier meditiert man darauf, dass man tatsächlich von allen schädlichen Karmas, Hindernissen und Verdunkelungen gereinigt worden ist.

Danach geht Vajrasattva in einen ein. Wenn man auf einen großen Vajrasattva meditiert hat, dann wird dieser kleiner und geht in einen ein oder Vajrasattva wird klein, löst sich in Licht auf und geht dann in einen ein.

Wie auch immer man es macht, er geht in einen ein und dann meditiert man darauf, dass der eigene Körper, die eigene Sprache und der eigene Geist mit dem Körper, der Sprache und dem Geist von Vajrasattva eins werden.

Zeichen der Reinigung

Nachdem man auf diese Weise meditiert hat, können verschiedene Zeichen auftreten, die das Reinigen der schädlichen Karmas anzeigen.

Wenn man starke Negativitäten reinigt, kann man im Traum die Erscheinung haben, dass böse Tiere aus einem ausgehen. Auch wenn man wiederholt träumt, dass Schmutz aus den Poren heraus kommt wie Schweiß, oder dass man sich in Wasser wäscht und saubere Kleidung trägt, zeigt es an, dass Karma gereinigt wird.

Andere Möglichkeiten sind auch Träume, in denen man fliegt und im Himmel Emanationen von sich aussendet, dass man sich an schönen Plätzen befindet, wo die Sonne oder der

Mond scheint, oder dass man sich in anderen Bereichen wie Buddhaländern befindet.

Wenn diese Träume sich wiederholen, zeigen sie die Reinigung von Negativitäten an. Ein sehr gutes Zeichen ist es auch, wenn man die Gesichter der verschiedenen Buddhas sieht oder zumindest, dass man sie im Traum sieht. Das Beste wäre natürlich eine wirkliche Erscheinung. Es gibt viele verschiedene Buddhas wie Tara, oder Vajrasattva unter anderem. Es ist ein gutes Zeichen, wenn man von ihnen oder auch vom eigenen Wurzellehrer träumt und diese sich freuen, oder dass einem Ehrerbietung von dunklen Gestalten dargebracht wird, und auch Träume, in denen man das Dharma lehrt und die Bedeutung des Pfades erklärt.

Eines der wichtigsten Zeichen dafür, dass Negativitäten gereinigt werden, ist, dass während der Meditation die diversen unglücklichen Bewusstseinszustände, die man normalerweise hat vergehen und man sich wohl fühlt.

Der grosse Meister Kunga Nyingpo:

Wenn Vajrasattva im
Herzen des Praktizierenden
gefestigt ist, dann erreicht
dieser Praktizierende alle
Verwirklichungen, sowohl
allgemein als auch erhaben.

Kurze Vajrasattva-Meditation

Reinigung mit den vier Gegenkräften von Lama Zopa Rinpoche

Einleitung des Herausgebers (des Englischen Quellenbuches)

In *Befreiung in unseren Händen* erklärt Pabongkha Rinpoche, wie der große Pandit Atisha jeden seiner Verhaltensfehler, so gering er auch war, augenblicklich bereinigte. Sobald er bemerkte, dass er seine ethischen Grundsätze übertrat, unterbrach er seine Tätigkeit sofort, ganz gleich ob in der Öffentlichkeit oder beim Ausritt auf seinem Pferd, kniete auf der Stelle nieder und bereinigte den Fehltritt mit Hilfe der vier Gegenkräfte: der Kraft des stützenden Objekts, des Bedauerns, des Gegenmittels und Abkehr von künftiger Wiederholung derartigen Verhaltens.

Natürlich hatte Atisha vermutlich nicht so viel zu bereinigen wie wir. Er sagte jedoch: „Meine Pratimokscha-Gelübde übertrete ich nie; meine Bodhisattva-Gelübde übertrete ich selten; aber meine tantrischen Gelübde – die übertrete ich so oft wie die Tropfen fallen, wenn es regnet.“

Atisha bereinigte seine Fehler sofort, weil er sich der psychologischen Zusammenhänge und Wirkungsweisen von schädlichem Karma zutiefst bewusst war, insbesondere deren vier Grundlagen: Schädliches Karma führt mit Sicherheit zu Leid; es vervielfacht sich, indem es sich fortschreitend verdoppelt; es

kann seine leidvolle Wirkung nicht erzeugen, wenn es bereinigt wird; und es verschwindet nie einfach von selbst.

Studium und Übung im Dharma eröffnen uns den Weg zu Atíshas' Ebene des Verständnisses. In der Zwischenzeit empfiehlt es sich zu üben, wie er es tat. Wann immer wir merken, dass wir ein Gelübde übertreten oder auf irgendeine andere Art schädliches Karma geschaffen haben, können wir dies mit den vier Gegenkräften bereinigen, ohne es auch nur eine Sekunde aufzuschieben.

Der Hauptteil der Übung

Visualisiere Folgendes: An deiner rechten Seite befindet sich dein Vater, auf deiner linken deine Mutter. Deine Feinde und diejenigen, die dich aufregen, befinden sich dir gegenüber, deine Freunde und diejenigen Wesen, an denen du hängst, sitzen hinter dir. Du bist auf allen Seiten, soweit du es dir nur vorstellen kannst, von sämtlichen Lebewesen umgeben, die es gibt, alle in menschlicher Gestalt.

Nun stelle dir dein Zufluchtobjekt vor, das Feld für positives Potenzial, entweder in ausführlicher Form als „das Eine, aufgefächert in Vieles“, wie in der Jorchö-Übung, oder in der einfachen Visualisierung als „das Vielfache in Einem“: die Gesamtheit von Buddha, Dharma und Sangha in der Erscheinungsform von Buddha Shakyamuni.

Während du die folgenden Verse rezitierst, stelle dir vor, dass du zusammen mit allen Lebewesen Zuflucht zu den Drei Juwelen nimmst.

Die Kraft des stützenden Objekts - Zufluchtnahme

Ich nehme für immer Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha. Ich nehme Zuflucht zu allen drei Fahrzeugen, zu den Dakinis des geheimen Mantra-Yoga, zu den Helden und Heldinnen, zu den Gottheiten, die Ermächtigung verleihen, und zu den Bodhisattvas.

Vor allem jedoch nehme ich stets Zuflucht zu meinem heiligen spirituellen Lehrer. (3x)

Die Kraft des Bedauerns

Erinnerung an Karma

Rufe dir zuerst in Erinnerung, was schädliches Karma ist: jede Handlung die Leid zur Folge hat, üblicherweise eine Handlung, die aus Unwissenheit, Anhaftung oder Abneigung erwächst.

Vierundzwanzig Stunden am Tag ist fast jede meiner Handlungen von weltlichen Belangen motiviert, vom Hängen an den Annehmlichkeiten dieses Lebens. So geht es von der Geburt bis zum Tod in diesem Leben und so war es seit anfangslosen früheren Leben. Beinahe jede Handlung, die ich jemals begangen habe, war unheilsam. Nicht nur das, ich habe auch laufend meine Pratimoksha-, Bodhisattva- und Tantra-Gelübde übertreten.

Was noch schlimmer ist: Ich habe das am schwersten wiegende Karma in Bezug auf meine tugendhaften Freunde geschaffen, indem ich wütend auf sie wurde, falsche Ansichten entwickelte, Gedanken ohne Hingabe hegte, ihrem heiligen Körper Schaden zufügte und ihren Rat missachtete.

Diese schädlichen karmischen Eindrücke in meinem Geistesstrom sind unerträglich. Es ist, als hätte ich ein tödliches

Gift geschluckt, gegen das ich auf der Stelle Gegenmittel anwenden muss, um all das Schädliche zu bereinigen, ohne auch nur eine Sekunde zu verlieren.

Lasse auf diese Weise ein starkes Gefühl der Dringlichkeit und des Bedauerns aufkommen.

Erinnerung an Unbeständigkeit und Tod

Viele Menschen in meinem Alter oder noch Jüngere sind bereits gestorben. Es ist wie ein Wunder, dass ich immer noch lebe und diese erstaunliche Möglichkeit habe, mein schädliches Karma zu bereinigen. Dass ich sterben muss, ist gewiss, aber wann es geschieht, ist äußerst ungewiss. Wenn ich jetzt gleich sterben würde, würde ich mit Sicherheit in niederen Bereichen wiedergeboren werden. Weil ich mich dort nicht im Dharma üben könnte, müsste ich zahllose Äonen dort verbringen.

Wie überaus glücklich kann ich mich schätzen, dass ich Gelegenheit habe, mein schädliches Karma durch die Vajrasattva Meditation und Rezitation sofort ohne jeden Aufschub zu bereinigen.

Die Kraft des stützenden Objekts - den Erleuchtungsgeist entwickeln

Ich übe diese Bereinigung durch Vajrasattva jedoch nicht nur für mich alleine aus.

Der Sinn meines Lebens besteht darin, alle Wesen in den Höllenbereichen, hungrigen Geister, Tiere, Menschen, Halbgötter, Götter und Wesen im Zwischenzustand von all ihrem Leid und den Ursachen dafür zu befreien und sie zu unübertrefflicher Erleuchtung zu führen. Um dazu in der Lage zu sein, muss ich zunächst selbst Erleuchtung erreichen. Um das

zu schaffen, muss ich all mein schädliches Karma unverzüglich bereinigen.

Für dieses Ziel übe ich die Vajrasattva Meditation und Rezitation aus.

Visualisierung

Über meinem Scheitel auf einem Lotus und einer Mondscheibe sitzt Vajrasattva, in der Erscheinungsform sich umarmender männlicher und weiblicher Gestalt, auf einem Lotus und einer Mondscheibe.

Beide Körper sind weiß; beide haben jeweils ein Gesicht und zwei Arme. Die männliche Gestalt hält einen Vajra und eine Glocke, die weibliche ein Hackmesser und eine Schädelschale in den Händen. Beide halten einander umschlungen. Die männliche Gestalt ist mit sechs Mudras geschmückt und sitzt in der Vajra-Haltung, die weibliche ist mit fünf Mudras geschmückt und befindet sich im Lotussitz.

Vajrasattva ist mein spiritueller Lehrer, die Wurzel heilsamer Eigenschaften, der erleuchtete Geist aller Buddhas, der Dharmakaya, der aus seinem allumfassendem Mitgefühl heraus in dieser Form erscheint, um mich und alle anderen zu läutern.

So verwandelt sich dein Geist in einen Zustand der Hingabe an den spirituellen Lehrer – die Grundlage allen Segens und jeder Verwirklichung des Weges zur Erleuchtung.

Auf einer Mondscheibe in Vajrasattvas Herzen steht ein HUM, umgeben von einer Girlande des Hundert-Silben-Mantras. Von dem HUM und der Mantra-Girlande fließt ein mächtiger Strom weißen Nektars herab, der mich von jeder Krankheit, jeder geistigen Beeinträchtigung, jedem schädlichen Karma und allen Verdunkelungen reinigt.

Die Kraft des Gegenmittels - Mantra-Rezitation

Om Vajra Sattva Samaya Manupalaya / Vajra Sattva
Tvenopa-tischtha / Dridho me Bhava / Sutoschyo
Me Bhava / Suposchyo Me Bhava / Anurakto Me
Bhava / Sarva Siddhim Me Prayatschha / Sarva
Karma Su Tschame / Tschittam Schriyam Kuru Hum
/ Ha Ha Ha Ha Hoh / Bhagavan Sarva Tathagata /
Vajra Mame Muntscha Vajra Bhava / Maha Samaya
Sattva Ah Hum Phat

Die Bedeutung des Mantras:

Du, Vajrasattva, hast in Erfüllung deines Gelöbnisses (samaya) den kostbaren Erleuchtungsgeist entwickelt. Dein erleuchteter Geist ist bereichert durch die gleichzeitigen erleuchteten Handlungen, die die Lebewesen vom Daseinskreislauf (den darin kreisenden, leidvollen Aggregaten) befreien.

Gib mich niemals auf, ganz gleich, was in meinem Leben geschieht - sei es Glück oder Leid, Gutes oder Schlechtes -, sondern leite mich mit freudvollem, erleuchteten Geist. Festige alles Glück, einschließlich des Glücks höherer Bereiche, verwirkliche alle Handlungen und alle gewöhnlichen und höchsten Erkenntnisse und lasse die Pracht der fünf Weisheiten in meinem Herzen verweilen.

Rezitiere das Mantra sieben oder einundzwanzig Mal oder so oft wie möglich und wende dabei die drei Methoden der Reinigung von oben nach unten, der Reinigung von unten nach oben und der augenblicklich vollständigen Reinigung an. Zur wörtlichen Bedeutung des Mantras siehe Anhang.

Vertrauen in die Bereinigung entstehen lassen

Von meinem Scheitel herab spricht Lama Vajrasattva:

„Oh Kind guter Art, all deine Negativitäten, Verdunkelungen und alle gebrochenen und verletzten Gelöbnisse sind vollständig gereinigt“.

Entwickle starkes Vertrauen, dass alles vollständig bereinigt ist, genau wie Lama Vajrasattva es bestätigt hat.

Die Kraft der Abwendung: Davon Abstand nehmen, neuerlich schädliches Karma zu schaffen

Vor meinem spirituellem Lehrer Vajrasattva gelobe ich, diejenigen schädlichen Handlungen, derer ich mich leicht enthalten kann, nie wieder zu begehen und diejenigen, von denen ich schwer lassen kann, einen Tag, eine Stunde oder wenigstens einige Sekunden lang nicht mehr zu begehen.

Auflösung

Lama Vajrasattva ist von großer Freude über dein Versprechen erfüllt. Vajrasattva in männlicher und weiblicher Gestalt löst sich in Licht auf und verschmilzt mit dir. Dein Körper, deine Sprache und dein Geist werden untrennbar eins mit den erleuchteten Qualitäten von Lama Vajrasattvas Körper, Sprache und Geist.

Meditation über die Leerheit

Im Zustand der Leerheit gibt es kein Ich, das unheilsames Karma schafft, keine Handlung des Erschaffens unheilsamen Karmas, und kein schädliches Karma, das geschaffen wurde.

Richte deinen Geist auf diese Leerheit und lasse ihn eine Weile darin verweilen. Betrachte alle Phänomene auf diese Art

als leer - sie existieren nicht von sich aus. Widme das positive Potenzial im Bewusstsein dieser Leerheit.

Widmung

Möge durch das positive Potenzial, angesammelt in den drei Zeiten von allen Buddhas, Bodhisattvas, aller anderer Lebewesen und mir selbst [die als real erscheinen, von ihrer eigenen Seite her, die aber leer sind], Ich [als real erscheinend aber leer], den Zustand von Lama Vajrasattvas Erleuchtung erreichen [der als real erscheint aber leer ist], und alle Wesen [die als real erscheinen aber vollständig leer sind], zu dieser Erleuchtung [die als real erscheint aber leer ist] führen, ich selbst ganz alleine [als real erscheinend, aber vollständig leer, nicht existent von der eigenen Seite her].

Möge der kostbare Erleuchtungsgeist, die Quelle allen Glücks und allen Gelingens für mich selbst und alle anderen Lebewesen, unverzüglich in meinem Geist und dem aller Lebewesen entstehen, und möge der Erleuchtungsgeist, der entstanden ist, sich immer weiter entfalten.

Mögen ich und alle anderen Lebewesen in allen Leben Lama Tsongkhapa zum unmittelbaren Lehrer haben. Mögen wir keine Sekunde von dem Weg getrennt sein, den die siegreichen Buddhas preisen, und mögen wir in unserem Geist den gesamten Weg – die drei grundsätzlichen Wege und die zwei Stufen des Höchsten Yoga-Tantra – verwirklichen, deren Wurzel das Vertrauen zum spirituellen Lehrer ist.

So wie der mutige Manjushri und Samantabhadra die Dinge sahen, wie sie sind, ebenso widme auch ich alles Heilsame auf beste Weise, um ihnen zu folgen.

Allem, was die Siegreichen aller drei Zeiten, zur Glückseligkeit gelangt, als das Beste verehrten, dem widme auch ich alle Wurzeln des Heilsamen ganz und gar, auf dass ich gute Werke vollbringen möge.

Dem langen Leben von S H dem Dalai Lama,
Lama Zopa Rinpoche, Dagri Rinpoche und aller
anderen Lehrer gewidmet.

Mögen das Karma aller, die dieses Buch sehen,
lesen oder berühren sofort gereinigt werden und
ihr Bewusstsein in das erleuchtete Bewusstsein
von Vajrasattva verwandelt werden

Die Bedeutung des Mantras

Om: die erleuchteten Qualitäten von Körper, Sprache und Geist eines Buddha; alles was Glück verheißend und überaus wertvoll ist.

Vajrasattva: Wesen, das die Weisheit untrennbarer Glückseligkeit und Leerheit besitzt

Samaya: Gelöbnis, das nicht übertreten werden darf

Manu Palaya: leite mich auf dem Weg, auf dem du zur Erleuchtung gelangt bist

Vajra Sattva Tvenopatischtha: lass mich dem unzerstörbaren erleuchteten Geist Vajrasattvas näher sein

Dridho Me Bhava: verleihe mir gefestigte und dauerhafte Erkenntnis der letztendlichen Natur von Phänomenen

Sutoschy Me Bhava: schenke mir den Segen deines besonderen Wohlgefallens

Suposchy Me Bhava: segne mich mit der Natur voll entfalteter, großer Glückseligkeit

Anurakto Me Bhava: segne mich mit der Natur der Liebe, die mich zu deinem Zustand führt.

Sarva Siddhim Me Prayatschha: gewähre mir sämtliche kraftvollen Errungenschaften

Sarva Karma Su Tschame: gewähre mir alle heilsamen Handlungen

Tschittam Schriyam Kuru: gewähre mir deine prachtvollen Qualitäten

Hum: unzerstörbares erleuchtetes Bewusstsein

Ha Ha Ha Ha Hoh : die fünf transzendenten Weisheiten

Bhagavan: Wesen, das alle Verdunkelungen beseitigt und alle Erkenntnisse verwirklicht hat und jenseits von allem Leid angelangt ist

Sarva Tathagata Vajra: alle, die die Leerheit erkannt haben und die Dinge genau so sehen, wie sie sind

Mame Muntscha: verlass mich nicht

Vajra Bhava: die Natur unzerstörbarer Einheit

Maha Samaya Sattva: Wesen des großen Gelöbnisses, erhabenes Wesen im Besitz des Gelöbnisses, der unzerstörbare erleuchtete Geist

Ah: unzerstörbare, erleuchtete Sprache

Hum: die transzendente Weisheit von großer Glückseligkeit

Phat: Klärung der transzendenten Weisheit untrennbarer Glückseligkeit und Leerheit sowie Beseitigung des dualistischen Bewusstseins-zustandes, der sie verhindert

Kolophon:

Der Vajrasattva Kommentar wurde von Dagri Rinpoche 2008 im Aryatara Institut gegeben.

Vajrasattva Meditation von Lama Zopa Rinpoche. Quellen: Lama Zopa Rinpoche, Teachings from the Vajrasattva Retreat, LYWA. Boston, 2000.

Lama Yeshe, Vajrasattva - Heilung und Transformation im tibetischen Buddhismus; Diamant Verlag, 2000.

Zur Herkunft des Textes: Die Unterweisung gab Lama Zopa Rinpoche 1999 während der Vajrasattva-Klausur im FPMT-Zentrum „Land of Medicine Buddha“; überarbeitet in New York, November 1999. Herausgegeben von Nicholas Ribush 2001. Für die Aufnahme in Essential Buddhist Prayers, Vol. 2 nochmals leicht redigiert von der ehrwürdigen Constance Miller, FPMT Ausbildungsstelle 2001. Aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt von Dr. Harald Hutterer, Wien, 2002; für die vorliegende Ausgabe von Praxisbuch Band 2 überarbeitet von Conni Krause, FPMT Übersetzungsdienst, März 2009. Leicht geändert von Ehrw. Fedor Stracke.

