

*Kurze Anleitung
zur Verwirklichung von
Arya Avalokitéschvara,
Buddha des Mitgefühls*

Kurze Sadhana

ཨོཾ་མ་ཎི་པ་ཏེ་ཏུ།

Zusammengestellt von Lama Zopa Rinpotsché

für die Klausur zur Rezitation von

100 Millionen Maní-Mantras

Institut Vajra Yogíní

Lavour, France 2009

FPMT Inc.
1632 SE 11th Avenue
Portland, OR 97214 USA
www.fpmt.org

© 2008 FPMT Inc.
Alle Rechte vorbehalten.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers ist nicht gestattet. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Gesetzt in: Calibri 12.5./15, Century Gothic, Lydian BT und Tibetan Machine Web.

Bildnachweis:

Alle Zeichnungen in diesem Heft © Robert Beer. Verwendet mit frdl. Genehmigung des Künstlers.

*Kurze Anleitung
zur Verwirklichung von
Arya Avalokitéschvara,
Buddha des Mitgefühls*

Kurze Sádhana

Hinweis zur Verwendung des Textes:

Bei dieser Sádhana für die Mani-Klausur handelt es sich lediglich um eine Arbeitsfassung. Lama Zopa Rinpotsché wird möglicherweise während der Klausur im Institut Vajra Yogini noch Änderungen daran vornehmen. Künftige Ausgabe werden diese Änderungen mit berücksichtigen.

Voraussetzungen für die Ausübung:

Um diese Praxis auszuüben, ist eine Große Ermächtigung zur Übung des Avalokitéschvara (Tibetisch: Tschänräsig) erforderlich. Ohne eine solche Ermächtigung ist es nicht gestattet, sich selbst als die Gottheit zu visualisieren; es ist jedoch möglich, statt dessen zu visualisieren, dass sich die Gottheit oberhalb des eigenen Kopfes befindet.



Kurze Anleitung zur Verwirklichung von Arya Avalokitéschvara, Buddha des Mitgefühls

Kurze Sádhana

Hervorbringen der Gottheit im Raum vor dir

Visualisiere mit klarer Konzentration im Raum vor dir die göttliche Gestalt des Tausendarmigen Avalokitéschvara (tibetisch: Tschänräsig), der Verkörperung der mitfühlenden Weisheit unzähliger Buddhas. Er steht auf einem Lotus- und Mondkissen. Sein Körper besteht aus weißem Licht; er sieht jugendlich aus und ist mit prachtvollen Juwelen geschmückt.

Er besitzt elf Gesichter. Das zentrale Gesicht ist weiß, das rechte grün und das linke rot. Oberhalb davon ist das mittlere Gesicht grün, das linke weiß und das rechte rot. Oberhalb davon ist das mittlere Gesicht rot, das linke grün und das rechte weiß. Oberhalb davon befindet sich ein schwarzes Gesicht mit zornvollem Ausdruck und mit gesträubten, orangefarbenen Haaren. Darüber erhebt sich der rote Buddha Amitábha mit einem friedvollen und lächelnden Ausdruck.

Die vorderen beiden Hände Avalokitéschvaras sind vor dem Herzen aneinandergelegt und halten in ihrer Mitte den Wunsch er-

füllenden Edelstein. Die nächste Hand zu seiner Rechten zeigt die Geste des Gewährens von Erkenntnissen. Die nächste hält ein Dharma-Rad – das Rad des Dharma drehend – und die oberste eine Mala (einen Rosenkranz) und erinnert dich daran, das Mantra zu rezitieren.

Auf der linken Seite hält die zweite Hand eine Vase mit dem Nektar der mitfühlenden göttlichen Weisheit; die nächste hält Pfeil und Bogen als Zeichen des Sieges über die vier Maras, und die oberste hält einen weißen Lotus – die reinste der Blume (obgleich sie aus dem Sumpf hervorwächst). Die übrigen 992 Hände zeigen wiederum die Geste des Gewährens höchster Erkenntnisse.

Über seiner linken Schulter liegt das Fell einer Antilope, zum Zeichen dafür, dass der Hass völlig von friedlicher, mitfühlender Weisheit überwunden ist.

Zuflucht nehmen und den Erleuchtungsgeist entwickeln

SANG GYÄ TSCHHÖ TANG TSHOG KYI TSCHHOG NAM LA

Zum Buddha, zum Dharma und zur höchsten Gemeinschaft

TSCANG TSCHHUB PAR TU DAG NI KYAB SU TSCHHI

nehme ich Zuflucht bis zur Erleuchtung.

DAG KI DSCHIN SOG GYI PÄ SÖ NAM KYI

**Möge ich durch das positive Potenzial meiner Übung
von Großzügigkeit und der anderen Vollkommenheiten**

DRO LA PHÄN TSCHHIR SANG GYÄ DRUB PAR SCHOG

Buddha werden, um allen Wesen zu nutzen. (3x)

DRO NAM DRÄL DÖ SAM PA YI

Mit dem Wunsch, die Lebewesen zu befreien,

SANG GYÄ TSCHHÖ TANG GEN DÜN LA

nehme ich fortwährend Zuflucht

TSCANG TSCHHUB NYING POR TSCHHI KYI PAR

zu Buddha, Dharma und Sangha,

TAG PAR DAG NI KYAB SU TSCHHI

bis ich das Herz der Erleuchtung erreiche. (3x)

SCHE RAB NYING TSE TANG TSCHÄ PÄ

Mit Weisheit, Liebe und Mitgefühl,

TSÖN PÄ SEM TSCHÄN TÖN TU DAG

voller Ausdauer und um allen Wesen zu nutzen

SANG GYÄ DÜN TU NÄ GYI TE

erzeuge ich hier vor den Augen der Buddhas

DSOG PÄ TSCHANG TSCHHUB SEM KYE DO

die innere Einstellung vollkommener Erleuchtung.

Die vier unermesslichen Geisteszustände

Sprich die folgenden Zeilen drei Mal und meditiere über die vier unermesslichen Geisteszustände (verbinde sie tief mit deinem Bewusstseinsstrom):

Mögen alle Wesen glücklich sein und die Ursachen dafür besitzen.

Mögen alle Wesen frei von Leid und dessen Ursachen sein.

Möge kein Wesen je getrennt sein vom Glück, das ohne jegliches Leid ist.

Mögen alle Wesen im inneren Gleichgewicht weilen, von Anhaftung wie von Abneigung frei, nicht nah [den einen und] fern [den anderen].

Das siebeneteilige Gebet

Respektvoll verneige ich mich mit Körper, Sprache und Geist vor dem erhabenen Edlen Avalokitéschvara.

Ich bringe Wolken von Gaben jeder Art dar, tatsächlich ausgebreitete sowie geistig erschaffene.

Ich bekenne alle seit jeher angesammelten schädlichen Handlungen und Verstöße

und erfreue mich an den heilsamen Taten edler und gewöhnlicher Wesen.

Bitte bleibt bis zum Ende des Daseinskreislaufs und dreht für die Wesen darin das Rad des Dharma.

Alles Heilsame, das ich und andere schaffen, widme ich der höchsten Erleuchtung.

Kurze Darbringung des Mandala

SA SCHI PÖ KYI TSCHUG SCHING ME TOG TRAM

Diesen duftenden Boden, mit Blumen bestreut,

RI RAB LING SCHI NYI DÄ GYÄN PA DI

geschmückt mit dem Berg Meru, den vier Kontinenten, Sonne und Mond,

SANG GYÄ SCHING TU MIG TE PHÜL WA YI

stelle ich mir als Buddha-Land vor und bringe es dar.

DRO KÜN NAM TAG SCHING LA TSCHÖ PAR SCHOG

Mögen alle Wesen teilhaben an diesem reinen Land.

Darbringung des inneren Mandala

DAG KI TSCHHAG TANG MONG SUM KYE WÄI YÜL

Die Objekte, die meine Anhaftung, Abneigung und Unwissenheit erwecken –

DRA NYEN PAR SUM LÜ TANG LONG TSCHÖ TSCHÄ

Freunde, Feinde und Fremde, meinen Körper, Besitz und Genüsse -

PHANG PA ME PAR BÜL KYI LEG SCHE NÄ

bringe ich dar ohne jedes Gefühl von Verlust.

TUG SUM RANG SAR DRÖL WAR TSCHIN KYI LOB

Bitte nehmt sie wohlwollend an und segnet mich, dass ich frei werde von den drei Giften.

Glück verheißendes Gebet

PÄL DÄN LA MÄ KU TSHE TÄN PA TANG

Mögen die großartigen spirituellen Meister/innen ein langes, gesundes Leben haben;

KHA NYAM YONG LA DE KYI DSCHUNG WA TANG

möge all den Wesen, die die Weiten des Raumes erfüllen, Glück und Freude zukommen;

DAG SCHÄN MA LÜ TSHOG SAG DRIB DSCHANG NÄ

mögen ich und alle anderen ausnahmslos Heilsames ansammeln und beseitigen, was uns verdüstert,

NYUR TU SANG GYÄ THOB PAR TSCHIN KYI LOB

und möge uns der Segen zuteil werden, rasch die Buddhaschaft zu erlangen.

Bitten

Wähle eine der folgenden zwei Bitten:

(I) Bitte aus der Nyung-Nä-Praxis

PHAG PA TSCHÄN RÄ SIG WANG THUG DSCHE TER

Eidler Avalokitéschvara, Hort des Mitgefühls, ich bitte dich,

KHOR TANG TSCHÄ PA DAG LA GONG SU SÖL

schenke mir gemeinsam mit deinem Gefolge deine Aufmerksamkeit.

DAG TANG PHA MA RIG TRUG SEM TSCHÄN NAM

**Bitte befreie mich und die Wesen der sechs Bereiche,
die allesamt meine früheren Mütter und Väter sind,**

NYUR TU KHOR WÄ TSHO LÄ DRÄL TU SÖL

aus dem Meer des Daseinskreislaufs und lass

SAB TSCHING GYA TSCHHE LA ME TSCHANG TSCHHUB SEM

den unübertroffenen, tiefen und weiten Geist der Erleuchtung

NYUR TU GYÜ LA KYE WAR DSÄ TU SÖL

rasch im Strom meines Bewusstseins entstehen.

THOG ME NÄ SAG LÄ TANG NYÖN MONG NAM

Bereinige verstörende Bewusstseinszustände und Handlungen,

THUG DSCHE TSCHHAB KYI NYUR TU TAG DSÄ NÄ

angesammelt seit anfangsloser Zeit, mit dem Wasser des Mitgefühls

THUG DSCHE TSCHHAG KYANG DAG TANG DRO WA NAM

und leite mich und andere mit helfender Hand

DE WA TSCHÄN GYI SCHING DU DRANG DU SÖL

zum reinen Land des Glücks.

Ö PAG ME TANG TSCHÄN RÄ SIG WANG KI

Mögen Avalokitéschvara und Amitábha

TSHE RAB KÜN TU GE WÄ SCHE DSÄ NÄ

uns in allen Leben als spirituelle Freunde

MA NOR LAM SANG LEG PAR TÄN NÄ KYANG

den makellosen, vortrefflichen Weg aufzeigen

NYUR TU SANG GYÄ SA LA SCHAG TU SÖL

und rasch zur Ebene der Buddhaschaft bringen.

Mögen ich, meine Angehörigen und sämtliche Lebewesen in all unseren Leben geleitet werden von dir, dem Buddha des Mitgefühls.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Nun setze die Meditation mit dem Gebet des Stufenwegs auf der nächsten Seite fort.

(2) *Gebet mit der Bitte an Avalokitéschuvara von Lama Zopa Rinpotsché*

Was immer ich in diesem Leben für Erfahrungen mache, seien es glückliche oder leidvolle, Gesundheit oder Krankheit, Gewinn oder Verlust, Reichtum oder Armut, ob im Leben oder im Tod, und selbst im Fall einer Wiedergeburt in einem Höllenbereich, mögen all diese Erfahrungen und jede meiner Handlungen von nun an von höchstem Nutzen für alle Lebewesen sein und bewirken, dass sie so bald wie möglich Erleuchtung erreichen. Möge alles, was in meinem Leben geschieht, sich heilsam auf andere auswirken. Wenn ich von anderen Menschen kritisiert werde, möge auch dies von höchstem Nutzen für die Lebewesen sein. Erhalte ich Lob, möge es ihnen den größten Vorteil bringen. Ob ich gesund bin oder nicht, und selbst wenn ich an einer Krankheit wie Krebs leide, möge es höchsten Nutzen für alle Lebewesen bewirken.

Mögen ich, meine Angehörigen und sämtliche Lebewesen in all unseren Leben geleitet werden von dir, dem Buddha des Mitgefühls.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Nun setze die Meditation mit dem Gebet des Stufenwegs auf der nächsten Seite fort.

Gebet des Stufenwegs

Wähle eines von folgenden drei Lam-Rim-Gebeten:

(I) Die Grundlage aller guten Eigenschaften

(von Lama Tsongkhapa)

YÖN TÄN KÜN KYI SCHIR KYUR TRIN TSCHÄN DSCHE

Die Grundlage aller vortrefflichen Eigenschaften ist der gütige Ehrwürdige [spirituelle Meister oder die Meisterin].

TSHÜL SCHIN TEN PA LAM KYI TSA WA RU

In der richtigen Weise auf ihn [oder sie] zu vertrauen ist die Wurzel des Pfades.

LEG PAR THONG NÄ BÄ PA DU MA YI

Segne mich, dass ich dies gut erkenne und mit vielerlei

GÜ PA TSCHHEN PÖ TEN PAR TSCHIN KYI LOB

Bemühung und großem Respekt auf ihn [oder sie] vertraue.

LÄN TSCHIG NYE PÄ TÄL WÄ TEN SANG DI

Dieses eine Mal habe ich einen menschlichen Körper erlangt, der Muße gewährt.

SCHIN TU NYE KA TÖN TSCHHEN SCHE KYUR NÄ

Segne mich, dass ich erkenne, wie selten das ist und von welcher großer Bedeutung,

NYIN TSHÄN KÜN TU NYING PO LEN PÄ LO

und daraufhin Tag und Nacht stets darauf bedacht bin,

GYÜN TSCHHÄ ME PAR KYE WAR TSCHIN KYI LOB

mir das Wesentliche davon zunutze zu machen.

LÜ SOG YO WA TSCHHU YI TSCHHU BUR SCHIN

Körper und Leben sind unbeständig wie Luftblasen im Wasser.

NYUR TU DSCHIG PÄ TSCHHI WA TRÄN PA TANG

Segne mich, dass ich bedenke, wie schnell sie verfallen und der Tod kommt,

SCHI WÄ DSCHE SU LÜ TANG TRIB MA SCHIN

und dass nach dem Tod wie der Schatten dem Körper

KAR NAG LÜ DRÄ TSCHHI SCHIN DRANG WA LA
die Wirkung weißer und schwarzer Taten uns folgt;

NGE PA TÄN PO NYE NÄ NYE PÄ TSHOG
so dass die feste Gewissheit darüber

THRA SCHING THRA WA NAM KYANG PONG WA TANG
mich veranlasst, stets sorgsam darauf zu achten,

GE TSHOG THA TAG DRUB PAR TSCHE PA LA
dass ich auch die geringste schädliche Handlung aufgebe

TAG TU BAG TANG DÄN PAR TSCHIN KYI LOB
und die Ansammlung heilsamer Taten vollende.

TSCHÄ PÄ MI NGOM DUG NGÄL KÜN KYI GO
Auf die Vorzüge des Daseinskreislaufes ist kein Verlass,

YI TÄN MI RUNG SI P PHÜN TSHOG KYI
nie stellen sie zufrieden, sie öffnen allem Unglück die Tür.

NYE MIG RIG NÄ THAR PÄ DE WA LA
Segne mich, dass ich diese Nachteile erkenne

TÖN NYER TSCHHEN POR KYE WAR TSCHIN KYI LOB
und in mir der starke Wunsch nach dem Glück der Befreiung entsteht.

NAM TAG SAM PA TE YI DRANG PA YI
Dieses makellose Bestreben lässt Achtsamkeit,

TRÄN TANG SCHE SCHIN PAG YÖ TSCHHEN PO YI
wachsamer Selbstüberprüfung und Sorgsamkeit im Verhalten entstehen.

TÄN PÄ TSA WA SO SOR THAR PA LA
Die Einhaltung der Gelübde zur eigenen Befreiung ist die Wurzel der Lehre.

DRUB PA NYING POR TSCHE PAR TSCHIN KYI LOB
Segne mich, dass ich dies zum Kern meiner Übung mache.

RANG NYI SI TSHOR HLUNG WA TSCHI SCHIN TU
So wie ich in das Meer des Daseins geraten bin,

MAR KYUR DRO WA KÜN KYANG TE DRA WAR
so ergeht es auch all den anderen Wesen, meinen Müttern.

THONG NÄ DRO WA DRÖL WÄ KHUR KHYER WÄ
Segne mich, das zu erkennen und die Einstellung höchster Erleuchtung

TSCHANG TSCHHUB SEM TSCHHOG DSCHONG PAR TSCHIN KYI LOB
**hervorzubringen, die Verantwortung übernimmt, dass alle
 Befreiung erlangen.**

SEM TSAM KYE KYANG TSHÜL THRIM NAM SUM LA
Mit dieser Einstellung allein, ohne sich in den drei Arten
KOM PA ME NA TSCHANG TSCHHUB MI DRUB PAR
ethischer Disziplin zu üben, ist Befreiung jedoch nicht erreichbar.

LEG PAR THONG NÄ GYÄL SÄ DOM PA LA
Segne mich, dass ich das klar erkenne und mich sehr bemühe,
TSÖN PA TRAG PÖ LOB PAR TSCHIN KYI LOB
**die Gelübde der Nachkommen Buddhas einzuhalten
 [die Bodhisattva-Gelübde].**

LOG PÄ YÜL LA YENG WA SCHI TSCHÉ TSCHING
Segne mich, dass ich Ablenkungen durch verkehrte Objekte
YANG TAG TÖN LA TSHÜL SCHIN TSCHÖ PA YI
**zur Ruhe bringe und die Bedeutung der Wirklichkeit genau
 untersuche,**

SCHI NÄ HLAG THONG SUNG TU DREL WÄ LAM
so dass ich den Weg von Stilem Verweilen und Besonderer Einsicht
NYUR TU GYÜ LA KYE WAR TSCHIN KYI LOB
schnell im Strom meines Geistes vereine.

THÜN MONG LAM DSCHANG NÖ DU KYUR PA NA
**Bin ich durch Übung des Weges, der [allen Fahrzeugen]
 gemeinsam ist,**

THEG PA KÜN KYI TSCHHOG KYUR DOR DSCHÉ-I THEG
zu einem reinen Gefäß geworden, so segne mich,
KÄL SANG KYE BÖ DSCHUG NGOG TAM PA TER
dass ich schnell und leicht durch die erhabene Pforte

DE LAG NYI TU DSCHUG PAR TSCHIN KYI LOB
**der vom Glück Begünstigten in das höchste, das Diamant-
 Fahrzeug, eintreten möge.**

TE TSHE NGÖ TRUB NAM NYI TRUB PÄI SCHI
**Zu dieser Zeit ist Einhalten der Versprechen, die damit
 verbunden sind,**

NAM TAG TAM TSHIG DOM PAR SUNG WA LA
Grundlage der zwei Arten Verwirklichung.

T̄SCHÖ MA MIN PÄ NGE PA NYE KYUR NÄ
Segne mich, dass ich mir dessen zutiefst gewiss bin
SOG T̄ANG DÖ TE SUNG WAR T̄SCHIN KYI LOB
und mein Leben hingeben würde, um sie zu bewahren.

T̄E NÄ GYÜ DE-I NYING PO RIM NYI KYI
Segne mich, dass ich sodann die eigentliche Bedeutung
NÄ NAM T̄SCHI SCHIN TOG NÄ TSÖN PA YI
der zwei Stufen, die Essenz des Tantra, erkenne,
THÜN SCHII NÄL DSCHOR T̄SCHHOG LÄ MI YEL WAR
unablässig voll Eifer die vier Sitzungen höchsten Yogas ausübe
T̄AM PÄ SUNG SCHIN DRUB PAR T̄SCHIN KYI LOB
und vollende entsprechend den Worten des heiligen
[Lehrers oder der Lehrerin].

T̄E TAR LAM S̄ANG TÖN PÄ SCHE NYEN T̄ANG
Mögen die geistigen Lehrer/innen, die diesen vorzüglichen Weg
aufweisen,
T̄SHÜL SCHIN DRUB PÄ T̄ROG NAM SCHAB TÄN T̄SCHING
und die Freunde, die sich korrekt darin üben, noch lange leben.
T̄SCHHI T̄ANG NANG KI PAR TU T̄SCHÖ PÄ T̄SHOG
Bitte segne mich, alle Hindernisse, außen wie innen,
NYE WAR S̄CHI WAR T̄SCHIN KYI LAB TU SÖL
ganz und gar zur Ruhe zu bringen.

KYE WA KÜN TU YANG T̄AG LA MA T̄ANG
Möge ich in all meinen Leben nie von reinen spirituellen
Meister/innen getrennt sein
DRÄL ME T̄SCHHÖ KYI PÄL LA LONG T̄SCHÖ CHING
und mich der Herrlichkeit des Dharma erfreuen.
SA T̄ANG LAM GYI YÖN TÄN RAB DSOG NÄ
Möge ich die guten Eigenschaften der Stufen und Pfade
vollenden
DOR DSCH E T̄SCHHANG KI GO PHANG NYUR THOB SCHO
und bald den Zustand Vadschradháras erreichen.

(2) Die drei Grundprinzipien des Weges (von Lama Tsongkhapa)

Ausdruck der Verehrung

Ich verneige mich vor den ehrwürdigen spirituellen Meister/innen

Zusage, die folgende Erläuterung zu verfassen

- [1] Den wesentlichen Sinn aller Worte des Siegreichen [Buddha], den Weg, der von den erhabenen Buddhas und Bodhisattvas gepriesen wird, das Tor für die Glücklichen, die nach Befreiung streben, will ich erklären, so gut ich kann.

Die Anregung, zuzuhören

- [2] Jene, die nicht an den Annehmlichkeiten des Daseinskreislaufes haften, danach streben, Freiheit und Ausstattungen einen Sinn zu verleihen, und auf den Weg vertrauen, der die Buddhas mit Freude erfüllt, - ihr Glücklichen, lauschet mit reinem Geist!

Der Sinn der Entwicklung von Entsagung

- [3] Ohne die lautere Absicht, sich entschieden [aus zwanghaften Existenzweisen] zu erheben, gibt es kein Mittel, das Streben nach angenehmen Ergebnissen im Meer des Daseins zur Ruhe zu bringen. Auch bindet das Dürsten nach Leben im Daseinskreislauf die darin verkörperten Wesen in jeder Hinsicht. Strebe daher zuerst nach Entsagung.

Wie Entsagung entwickelt wird

- [4] Muße und Ausstattung sind schwer zu finden, und das Leben ist zu kurz, um die Zeit zu verträdeln. Sich mit diesem Gedanken vertraut zu machen wendet die Vorliebe für die Erscheinungen dieses Lebens ab.

Immer wieder darüber nachzudenken,
dass Handlungen unfehlbar ihre Wirkungen nach sich ziehen,
und sich das Leiden im Daseinskreislauf vor Augen zu führen
wendet die Vorliebe für die Erscheinungen künftiger Leben ab.

Das Kriterium dafür, dass Entsagung entwickelt wurde

- [5] Wenn man sich damit vertraut gemacht hat,
keinen Augenblick lang mehr Sehnsucht nach den Annehmlichkeiten im Daseinskreislauf entsteht,
und sich Tag und Nacht der Wunsch nach Befreiung erhebt,
dann erst ist Entsagung entwickelt.

Der Sinn der Entwicklung von Erleuchtungsgeist

- [6] Ist zwar Entsagung vorhanden, doch nicht von der Einstellung durchdrungen, zum Wohle aller zu wirken,
so wird sie nicht zur Ursache für das vollkommene Glück höchster Erleuchtung.
Daher bringen die Weisen die höchste Absicht der Erleuchtung hervor.

Wie man den Erleuchtungsgeist entwickelt

- [7] Von der Strömung der vier reißenden Flüsse davongetragen,
gebunden durch die engen Fesseln schwer abwendbaren Karmas,
gefangen im eisernen Netz des Festhaltens am Ich,
eingehüllt in die bedrückende Finsternis der Unwissenheit,
[8] in immer wiederkehrenden, endlosen Existenzen
ununterbrochen geplagt von den drei Arten des Leids – bedenke,
dass dies die Situation der Lebewesen, all deiner Mütter, ist,
und entwickle daraus die höchste Einstellung der Erleuchtung.

Wie man erkennt, ob der Erleuchtungsgeist entwickelt ist

[8a]₁ Wenn es dir geht wie einer Mutter, deren geliebtes Kind ins Feuer gefallen ist,
und der schon eine Sekunde seiner Qual eine Ewigkeit scheint,
unerträglich -
kurz: wenn deine Betrachtung des Leidens der Lebewesen,
all deinen Müttern bewirkt,
dass du ihre Pein keinen Augenblick länger aushalten kannst
und der Wunsch nach Erleuchtung, um ihnen zu helfen, in dir
aufsteigt,
ohne dass du ihn erst mühsam hervorbringen musst,
dann hast du die kostbare, höchste Einstellung der
Erleuchtung entwickelt.

Der Grund, sich mit der korrekten Sicht vertraut zu machen

[9] Hast du zwar Entsagung und die Einstellung der Erleuchtung entwickelt,
jedoch nicht die Weisheit der Erkenntnis, wie [alles] existiert,
so kannst du die Wurzeln der Existenz nicht durchtrennen.
Bemühe dich daher um die Methoden, wie man erkennt,
dass alles in gegenseitiger Abhängigkeit entsteht.

Aufzeigen der korrekten Sicht

[10] Wer erkennt, dass Ursache und Wirkung aller Phänomene des Daseinskreislaufes und des Nirvana stets unfehlbar [zusammenhängen],
und in wessen Wahrnehmung alle Objekte, an denen der fixierende Geist sich festhalten will, verschwinden,
der befindet sich auf dem Weg, der die Buddhas mit Freude erfüllt.

Das Anzeichen dafür, dass die Erforschung der korrekten Sicht noch nicht vollständig ist

[11] Wenn die Erscheinung untrüglicher abhängiger Verbindungen und die Annahme der Leerheit getrennt voneinander verstanden werden, und so lange, wie das Verständnis von beidem nur einzeln auftritt, so lange hat man noch nicht erreicht, was der Buddha beabsichtigte.

Das Kriterium dafür, dass die Erforschung der korrekten Sicht vollendet ist

[12] Wenn nicht abwechselnd, sondern zur gleichen Zeit das bloße Sehen untrüglichen abhängigen Entstehens zu der Gewissheit führt, die jede dinghafte Erfassungsweise von Objekten zunichte macht, dann ist das Erforschen der Sicht vollendet.

Besonderheit der Prasangika-Sicht

[13] Außerdem beseitigt [richtiges Verständnis der] Erscheinungen die extreme [Ansicht, die Phänomene seien von sich aus] existent, und [korrektes Verständnis] der Leerheit die extreme [Ansicht, sie seien absolut] nicht existent.

Wenn man weiß, dass Leerheit in Form von Ursachen und Wirkungen erscheint, wird man nicht in den Bann extremer Ansichten geraten.

Rat, sich nach Erlangen eindeutige Gewissheit darüber der Verwirklichung dessen zu widmen

[14] Wenn du die Kernpunkte der drei Grundprinzipien des Weges auf diese Weise selbst entsprechend erkannt hast, so suche dir einen abgelegenen Platz, bringe die Kraft der Anstrengung auf und verwirkliche rasch dein letztendliches Ziel, mein Kind.

(3) Überblicksmeditation über alle wichtigen Punkte des Stufenweges (von Tri-Tschen Losang Dschinpa)

Ich nehme Zuflucht zu denen, die im Wesen alle Buddhas verkörpern,
der Quelle von Überlieferung und Erkenntnis des reinen Dharma,
den Bedeutendsten unter allen im Edlen Sangha -
zu den großartigen, reinen spirituellen Meister/innen.

Bitte segnet mich, dass mein Geist Dharma werde
und Dharma zum Weg
und dass der Weg ohne Hindernis sei.

Möge ich wie die Bodhisattvas Schönnu Norsang und Taktu-Ngu
in Gedanken und Taten reines Vertrauen auf den spirituellen Meister*
üben, bis ich Erleuchtung erlange.

Möge ich seinen Ratschlag beherzigen und,
was er tut, als förderlich sehen.

Segnet mich, dass ich das verwirklichen kann.

(Dies ist der Weg des Vertrauens auf den spirituellen Freund.)

Ich weiß, dass dieses bedeutungsvolle menschliche Leben
schwer zu erlangen und leicht zu verlieren ist.

Ich erkenne den tiefen Zusammenhang von Ursache und Wirkung
und die unerträglichen Leiden der niederen Bereiche.

Von Herzen nehme ich Zuflucht zu den Drei Seltenen, Kostbaren [Juwelen].
Ich gebe alles Schädliche auf und übe Heilsames im Einklang mit
dem Dharma.

Bitte segnet mich, dass ich das verwirklichen kann.

(Dies ist der Weg der Wesen mit geringeren Fähigkeiten.)

Auf diese Weise kann ich jedoch
nur eine günstige Wiedergeburt als Mensch oder Gott erreichen.
Solange ich die Geistesplagen nicht überwunden habe,
muss ich ununterbrochen endlos im Daseinskreislauf verbleiben.
Nach gründlicher Überlegung, was den Daseinskreislauf in Gang hält,
möge ich mich Tag und Nacht auf dem Weg

* Des Textflusses wegen wurde in dieser Strophe darauf verzichtet, die grammatische Entsprechung einzufügen – bitte je nach Wunsch die weibliche Endung bzw. das entsprechende Possessivpronomen einsetzen.

der drei kostbaren höheren Schulungen üben,
der Methode, durch die ich die Befreiung erlange.
Bitte segnet mich, dass ich das verwirklichen kann.
(Dies ist der Weg der Wesen mit mittleren Fähigkeiten.)

Auf diese Weise kann ich jedoch nur mich selbst befreien.
Doch gibt es kein Lebewesen in allen Bereichen,
das nicht einst für mich Vater oder Mutter gewesen –
deshalb wende ich mich von diesem unvollständigen Glück ab
und rufe in mir den Wunsch hervor zu erreichen, was auch sie
sich letztendlich ersehnen.

Ich werde den kostbaren Erleuchtungsgeist in mir entwickeln,
indem ich mich mit der Methode des Austauschens meiner selbst
und anderer vertraut mache, und die Verhaltensweisen eines
Bodhisattva annehmen: die sechs Vollkommenheiten.

Bitte segnet mich, dass ich das verwirklichen kann.
(Dies ist der gemeinsame Weg der Wesen mit hohen Fähigkeiten.)

Nachdem ich mich solchermaßen im gemeinsamen Weg geübt
habe,

werde ich keine Abneigung mehr dagegen empfinden,
die Leiden des Daseinskreislaufs noch lange Zeit zu ertragen.
Doch durch die Kraft außergewöhnlichen Mitgefühls nicht im
Stande, das Leid der Lebewesen untätig mit anzusehen,
will ich den schnellen Weg des Diamant-Fahrzeugs betreten.
Möge ich meine Gelöbnisse und Versprechen einhalten, sie
höher schätzen als selbst mein Leben und in einer einzi-
gen, kurzen Lebensspanne dieser Zeiten des Niedergangs
rasch den Zustand der Einheit Vadschradháras erlangen.

Bitte segnet mich, dass ich das verwirklichen kann.
*(Dies ist der Weg des Geheimen Mantra, das Vadschra-Fahrzeug
für Wesen mit höchsten Fähigkeiten.)*

Wende dich nun der Mantra-Rezitation auf der nächsten Seite zu.

Visualisierungen für die Mantra-Rezitation

Auf einer Mondscheibe im eigenen Herzen befindet sich als Fokus der Konzentration die Silbe HRIH, umgeben von den Kreisen der Mantras, die rezitiert werden, OM MANI PADME HUM. Sie sind von weißer Farbe und im Uhrzeigersinn aufgereiht. Licht strahlt von ihnen aus, erfüllt das gesamte Innere des Körpers und bereinigt alle Beeintráchtigungen und Verdunkelungen.

Das Licht strahlt nach außen und sendet unzählige Scharen von Gottheiten des Großen Mitfühlenden aus, die die Beeintráchtigungen und Verdunkelungen aller Lebewesen bereinigen und sie in den Zustand der Erleuchtung versetzen. Anschließend kehren sie wieder zurück und lösen sich in das HRIH im eigenen Herzen auf.

OM MANI PADME HUM

ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།

Du kannst während der Mantra-Rezitation auch über Folgendes meditieren:

Themen des Stufenwegs

- Unbeständigkeit und Tod
- Zusammenhang von Ursache und Wirkung
- Möglichkeiten spiritueller Entwicklung, die das kostbare menschliche Leben bietet
- Großes Mitgeföhls und Erleuchtungsgeist (Wunsch nach Erleuchtung, um allen Wesen zu nutzen und sie alle zur Erleuchtung zu bringen)

Die Bedeutung des Mantra

OM	die erleuchteten Qualitäten von Körper, Sprache und Geist eines Buddha
MANI	das Juwel des Mitgefühls
PADME	der Lotus als Zeichen der Weisheit, die die Leerheit erkennt
HUM	die Einheit von Weisheit und Mitgefühl

Das Licht des Mitgefühls zu den Wesen der sechs Bereiche ausstrahlen lassen, um ihr Leid zu lindern.

- sende sanfte, kühlende Luftströme an die Wesen in den heißen Höllenbereichen
- sende Wärme und Sonnenlicht an die Wesen in den kalten Höllenbereichen
- sende köstliche Speisen und Getränke zu den hungrigen Geistern und stelle dir vor, dass sie voll und ganz genießen können.

Wenn du mit den sechs Bereichen nicht vertraut bist, denke an die Leiden im menschlichen Bereich und im Tierreich und stelle dir vor, es zu lindern

- Kranke und die Sterbende
- Heimatlose
- diejenigen, die eine geliebte Person verloren haben
- Tiere in Versuchsanstalten
- Hennen in Legebatterien

Avalokitéschvara als Erscheinung von Licht

Meditiere über Avalokitéschvara als Erscheinung aus reinem Licht. Visualisiere die Einzelheiten seines erleuchteten Körpers so klar wie möglich: die Gesichter, die tausend Arme, den edlen Schmuck. Denke an Avalokitéschvara (Tschänräsig) als Verkörperung aller Buddhas sowie deiner eigenen Buddha-Natur.

Rezitiere so oft wie möglich OM MANI PADME HUM und notiere die Anzahl der Mantras, die du rezitiert hast.

Widmungsgebete

TSCHANG TSCHHUB SEM TSCHHOG RIN PO TSCHE

Möge, wer den kostbaren, höchsten Erleuchtungsgeist

MA KYE PA NAM KYE KYUR TSCHIG

noch nicht entwickelt hat, ihn entwickeln,

KYE PA NYAM PA ME PAR YANG

und wer ihn entwickelt hat, ihn nie verringern,

KONG NÄ KONG TU PHEL WAR SCHOG

sondern immer weiter entfalten.

GE WA DI YI NYUR TU DAG

Möge ich durch diese heilsamen Handlungen

LA MA SANG GYÄ DRUB KYUR NÄ

rasch den [Zustand des] spirituellen Meisters Buddha

DRO WA TSCHIG KYANG MA LÜ PA

erreichen und sämtliche Lebewesen

TE YI SA LA GÖ PAR SCHOG

ausnahmslos auf diese Ebene bringen.

DSCHAM PÄL PA WÖ TSCHI TAR KHYEN PA TANG

Der mutige Mandschúschri und Samantabhádra

KÜN TU SANG PO TE YANG TE SCHIN TE

sahen, wie es ist;

TE TAG KÜN KYI DSCHE SU DAG LOB TSCHHIR

um ihnen zu folgen, widme ich ebenso

GE WA DI TAG THAM TSCHÄ RAB TU NGO

alle heilsamen Aktivitäten auf beste Weise.

TÜ SUM SCHEG PÄ GYÄL WA THAM TSCHÄ KYI

So wie die Siegreichen [Buddhas] aller drei Zeiten

NGO WA KANG LA TSCHHOG TU NGAG PA TE

dem widmeten, was als das Höchste gepriesen,

DAG KI GE WÄ TSA WA DI KÜN KYANG

so widme auch ich alle Wurzeln des Heilsamen

SANG PO TSCHÖ TSCHHIR RAB TU NGO WAR GYI

ganz dem edlen [Bodhisattva-]Verhalten.

Möge dieses positive Potenzial dazu führen, dass die Lebewesen - die allesamt meine Mütter und Väter waren – glücklich werden; mögen die elenden Bereiche für immer verlassen sein, mögen sich die Gebete sämtlicher Bodhisattvas, wo immer sie sein mögen, erfüllen, und möge ich allein all das bewirken.

Kurzes Gebet für das lange Leben Seiner Heiligkeit des Dalaí Lama

KANG RI RA WÄ KOR WÄ SCHING KHAM DIR

Möge die Quelle allen Nutzens und allen Glücks

KHÄN TANG DE WA MA LÜ DSCHUNG WÄ NÄ

in dem von Schneebergen umringten, reinen Bereich,

TSCHÄN RÄ SIG WANG TÄN DSIN GYA TSHO YI

Avalokitéschvara, Tenzin Gyatso,

SCHAB PÄ SI THÄ PAR TU TÄN GYUR TSCHIG

bis zum Ende des Daseinskreislaufs verweilen.

Gebet für die unmittelbare Erfüllung aller Wünsche

TONG NYE NYING DSCHE SUNG TU DSCHUG PÄ LAM

An den Beschützer der Lebewesen im Daseinskreislauf und der Lehre im Lande des Schnees,

TSCHHE TSCHHER SÄL DSÄ KANG TSCHÄN TÄN DRÖ GÖN

der den Weg der Einheit von Leerheit und Mitgefühl äußerst klar zeigt,

TSCHHAG NA PÄ MO TÄN DSIN GYA TSHO LA

an Tenzin Gyatsho, Überbringer des Lotus, richte ich meine Bitten:

SÖL WA DEB SO SCHE TÖN LHÜN DRUB SCHOG

mögen sich all deine heiligen Wünsche erfüllen!

Kurzes Gebet für das lange Leben von Lama Zopa Rínpotsché

THUB TSHÜL TSCHHANG SCHING TSCHAM GÖN GYÄL WÄ TÄN
**Mögest du, der die Verhaltensweisen des Erhabenen aufrecht-
erhält, die siegreiche Lehre des sanften Beschützers**

DSIN KYONG PEL WÄ KÜN SÖ TOG POR DSÄ
**bewahrt, hütet, ausbreitet, alles auf sich nimmt, [sie] zu
festigen,**

TSCHOG SUM KUR WÄ LEG MÖN THU DRUB PA
**und die Segenskraft der Ehrung der drei Höchsten [Juwelen]
erfüllt -**

DAG SOG DÜL TSCHÄ GÖN TU SCHAB TÄN SCHOG
zu unserem, deiner Schüler Schutz ständig verweilen.

Glück verheißender Vers

Möge die Lehre, die Ursprung von allem Nutzen und Glück ist,
sich entfalten und blühen;
mögen alle, die sie aufrechterhalten, sich guter Gesundheit er-
freuen;
und möge die Quelle von Glück und Freude für alle verkörperten
Wesen,
beruhend auf [der Lehre des] Buddha, sich stetig erweitern.



Die Gesellschaft zur Erhaltung der Mahayana-Tradition



(FPMT, für: Foundation for the Preservation of Mahayana Tradition)

Die Gesellschaft zur Erhaltung der Mahayana-Tradition ist eine weltweite, dynamische Organisation mit dem Ziel gemeinnütziger Bildung. Sie wurde gegründet von Lama Thubten Yésche und Lama Zopa Rinpotsché und betrifft das Leben zahlreicher Wesen überall auf der Welt. Die Anfänge der Organisation entwickelten sich in den frühen Siebziger Jahren, als junge Menschen aus dem Abendland, fasziniert von den Einsichten und der praktischen Anwendbarkeit buddhistischer Vorgehensweisen, in Nepal den beiden spirituellen Meistern begegneten. Die Gesellschaft zur Erhaltung der Mahayana-Tradition umfasst heute über 150 Dharma-Zentren, Projekte, soziale Dienstleistungen und Verlage in 33 Ländern und ist fortlaufend bestrebt, die vorurteilsfreie Botschaft von Mitgefühl, Weisheit und Frieden weltweit zu übermitteln.

Wir möchten Sie dazu inspirieren, mit uns gemeinsam überall auf der Welt zur Entwicklung von Mitgefühl beizutragen. Auf unserer Web-Seite finden Sie Angaben über Zentren in Ihrer Nähe, Kursprogramme, die Sie interessieren könnten, Meditationshilfen, Materialien zur praktischen Anwendung, sakrale Bilder und Kunstgegenstände sowie Online-Vorträge zur Anleitung. Wir bieten Mitgliedschaften mit vielen Vorteilen einschließlich des Bezugs unserer Zeitschrift „Mandala“ und Ermäßigungen beim Kauf unserer Versandartikel über das Internet. Bitte informieren Sie sich auch über die weit reichenden Projekte, die Lama Zopa Rinpotsché ins Leben gerufen hat, um die Mahayana-Tradition zu erhalten und das Leiden in der heutigen Welt zum Aufhören zu bringen. Und bitte zögern Sie nicht, mit uns Verbindung aufzunehmen, wenn wir Ihnen in irgendeiner Weise behilflich sein können!

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition
1632 SE 11th Avenue, Portland, OR 97214 USA
Phone (001) 503 / 808-1588
www.fpmt.org

Der FPMT Bildungsdienst



Die Bildungseinrichtung unserer internationalen Dienststelle bietet eine große Auswahl buddhistischer Studienprogramme, Praxisbücher und Übungsmaterialien in der Tradition der Gelugpa-Überlieferung. Unsere Studienprogramme erstrecken sich von Inhalten, die den Interessen von Anfängern entgegenkommen, bis hin zu komplexen Themen für Fortgeschrittene, von Kursen zur Einführung in den Buddhismus bis hin zu hoch philosophischen Texten.

In einer Zeit wachsenden Interesses an angemessener Übertragung des Dharma in den abendländischen Kulturkreis stellen wir mit unseren Veröffentlichungen und Kursprogrammen verständliche Übersetzungen buddhistischer Texte, Gebete und Anleitungen zur Verfügung. Dabei arbeiten wir mit Übersetzern rund um die Welt zusammen, um Texte auf Englisch, Spanisch, Chinesisch, Französisch, Deutsch und in vielen weiteren Sprachen zugänglich zu machen.

In enger Zusammenarbeit mit dem Lama Yeshe Wisdom Archive geben wir Bücher und Hefte mit buddhistischen Gebeten, Sádhanas, Klausuranleitungen und Praxistexten heraus, viele davon mit Erläuterungen von Lama Thubten Yésche und Lama Zopa Rínpotsché. Unser Angebot umfasst außerdem DVDs und CDs mit inspirierenden Gebeten und aufschlussreichen Anleitungen. Somit bietet der FPMT Bildungsdienst Materialien für jeglichen Interessensbereich und alles, was erforderlich ist, um den buddhistischen Weg zu verwirklichen.

Education Services, FPMT International Office
1632 SE 11th Avenue, Portland OR 97214
Phone (001) 503 / 808-1588
materials@fpmt.org, education@fpmt.org
www.fpmt.org

Übersetzung aus dem Englischen und Tibetischen:
Conni Krause, FPMT-Übersetzungsdienst, März 2009



Gesellschaft zur Erhaltung der Mahayana-Tradition (FPMT)