







# 7 Punkte Geistestraining

## Praxistext 1

# Die Grundlage - die vorbereitenden Übungen

## Einleitende Gebete

*Gebet an den Lama*

Strahlender, kostbarer Wurzel-Lama  
Über meinem Kopf auf Lotus und Mond  
Nimm dich bitte meiner in deiner großen Güte an  
Und gewähre mir die Siddhis von Körper, Rede und Geist.

*Zuflucht*

Zu Buddha, Dharma und Sangha  
nehme ich bis zum Erwachen Zuflucht.  
Möge ich durch die Praxis der Paramitas  
zum Wohl der Wesen Buddhaschaft verwirklichen. (3mal)

*Die Vier Unermesslichen*

Mögen alle Wesen Glück und die Ursachen des Glücks besitzen.  
Mögen sie von Leid und den Ursachen des Leides frei sein.  
Mögen sie niemals vom wahren, leidfreien Glück getrennt sein.  
Mögen sie gegenüber Nah und Fern frei von Anhaftung und Ablehnung  
in großem Gleichmut verweilen. (3mal)

*Liniengebete (gekürzt)*

## Reine von Sehnsucht erfüllte Hingabe

Buddha Shakyamuni und zukünftiger Buddha Maitreya,  
all ihr Meister der Überlieferung des Geistestrainings -  
Euch zu Füßen flehe ich, segnet mich,  
dass ich das Bodhicitta von Liebe und Mitgefühl erwecke  
und den Austausch von selbst und anderen

als auch Loslassen praktizieren kann.

Verkörperung des Mitgefühls aller Buddhas und Bodhisattvas,  
Meister des Dharma, unvergleichlich wichtig  
für alle, die mit Dir verbunden sind.

Wurzel-Lama, der Du alle Überlieferungsströme in Dir vereinst,  
zu Dir flehe ich, segne mich,  
dass ich das Bodhicitta von Liebe und Mitgefühl erwecke  
und den Austausch von selbst und anderen  
als auch Loslassen praktizieren kann.

Abkehr und wirkliche Loslösung bilden das Fundament.  
Die zwei Aspekte des makellosen Bodhicitta sind das Geheimnis,  
nie mehr vom Weg des Großen Fahrzeugs abzuweichen.  
Segne mich, dass ich sie entwickle, festige und ausweite.

Ichanhaftung an der Wurzel durchtrennen,  
die acht weltlichen Dharmas<sup>1</sup> von Grund auf niederreißen,  
aus der Tiefe des Herzens sich anderen zuwenden,  
alle Geschehnisse als Stütze für den Weg des Erwachens nehmen -  
Segne mich, damit ich so das Geistetraining vollende.

Leerheit - absolute Wirklichkeit -  
ist frei von Geburt, Tod und Dauerhaftigkeit;  
relative Wirklichkeit - abhängiges Entstehen -  
ist wie eine magische Illusion.  
Möge ich mit diesem Verständnis, solange Samsara besteht,  
allen Wesen im unermesslichen Raum helfen  
und spontane, umfassende Einsicht erlangen.

## Guru Yoga

Über meinem Kopf, auf Lotus und Mond, sitzt der Wurzellama.  
Er lächelt freundlich, sein Körper strahlt in lichtem Glanz.  
Mit vorstellungsfreiem Mitgefühl umfängt er alle Wesen.  
Er ist die vereinigte Essenz aller Wurzel- und Linienlamas.

*Bete mit tiefer Sehnsucht und Hingabe:*

Meister, wahrhaft vollkommener, großer geistiger Freund,  
bitte gewähre Deinen Segen.  
Segne mich, damit in meinem Seinsstrom  
liebende Güte, Mitgefühl und höchstes Bodhicitta entstehen.

---

<sup>1</sup> Gewinn und Verlust, Lob und Tadel, Ruhm und Schande, Freude und Leid

*Wiederhole dieses Gebet hundert- oder tausendmal.*

*Schließlich:*

Der Lama tritt durch die Brahma-Scheitelöffnung in mich ein und verweilt in meinem Herzen in einem ovalen nach oben geöffneten Zelt aus Licht.

## Kontemplation der Vier Betrachtungen zur Abkehr von Samsara

*Die Schwierigkeit ein kostbares Menschenleben  
mit seinen Freiheiten und Reichtümern zu erlangen.*

Als erstes meditiere ich über die kostbaren Freiheiten und günstigen Bedingungen (eines Menschendaseins). Sie sind schwierig zu erlangen und leicht zu zerstören. Darum nutze ich sie jetzt sinnvoll.

Der menschliche Körper ist äußerst kostbar, da er die Grundbedingung für das Erlangen der Erleuchtung bildet.

Wer dieses Menschendasein erlangt hat, kann durch gute Handlungen die Samen höchster Erleuchtung säen und den Kreislauf der samsarischen Leiden überschreiten.

Daher verschwende es nicht fruchtlos! Befreie dich vom Strome des Leidens mithilfe des menschlichen Bootes, das du vielleicht nach deinem Tode nie wieder finden wirst.

Dummkopf, schlafe nicht ein, solange noch Zeit ist. Handle jetzt. Denn wer nicht gut handelt, wird für Milliarden von Zeitaltern nicht einmal den Namen ‚glückliches Dasein‘ hören.

*Verweile gesammelt und lasse die Worte auf dich wirken.*

## *Tod und Vergänglichkeit*

Die Welt und alle in ihr lebenden Wesen sind vergänglich. Das Leben gleicht einer Luftblase. Im Tod werde ich ohne Begleiter sein, und dieser Körper wird zur Leiche. Darum praktiziere ich unermüdlich, weil zur Todesstunde nur der Dharma von Nutzen ist.

Alles Zusammengesetzte ist vergänglich.

Das Ende alles Ansammelns ist Zerstreung.

Das Ende allen Aufbaus ist Zerfall.

Jedem Zusammentreffen folgt die Trennung.

Jedem Leben folgt der Tod.

Ach, alles Zusammengesetzte ist vergänglich.

Alles hat das Wesen von Entstehen und Vergehen.

Manche sterben im Mutterleib und manche bei der Geburt.

Manche ehe sie noch laufen können.

Manche bei vollen Kräften.

Nach und nach müssen alle gehen:

manche jung und manche alt, manche in der Blüte ihres Lebens.

Wie ein Gefangener, der zur Hinrichtungsstätte geführt wird, nähern wir uns mit jedem Schritt dem Tode.

Die Lebensgefahren sind so zahlreich, dass dieses Leben vergänglicher ist als Luftblasen auf wild bewegtem Wasser. Es ist ein Wunder, dass auf ein Ausatmen ein Einatmen folgt und es nach dem Einschlafen ein Wiedererwachen gibt.

Die Todesursachen sind zahlreich, die lebenserhaltenden Umstände aber nicht, sie werden selbst zur Ursache des Todes. Es ist unvernünftig, sich zu sagen „ich werde wohl nicht gerade heute sterben“, und es sich gemütlich zu machen. Die Zeit, da man zu Nichts wird, kommt ohne jeden Zweifel. Daher praktiziere fortwährend den Dharma.

Als du in diese Welt gekommen bist, hast du geweint und alle haben sich gefreut. Handle von jetzt ab so, dass du lachend gehen kannst, selbst wenn alle weinen.

Praktiziere jetzt den Dharma, denn er ist zum Zeitpunkt des Todes deine Insel, dein Obdach, dein Schutz und dein Lehrer.

*Verweile gesammelt und lasse die Worte auf dich wirken.*

## *Karma - das Gesetz von Ursache und Wirkung*

Zur Todesstunde erlange ich keine Freiheit. Mein Karma bleibt mir erhalten. Daher will ich ungute Handlungen aufgeben und meine Zeit immer mit guten Handlungen verbringen. Mit diesem Gedanken untersuche ich mich täglich selbst.

Die Welt ist aus Karma gemacht. Die Lebewesen sind aus Karma entstanden. Handlungen sind die Ursache ihres Entstehens, und aufgrund von Handlungen unterscheiden sie sich.

Denken ist geistiges Handeln, aus dem körperliche und sprachliche Handlungen entstehen.

Wir erfahren die Früchte dessen, was wir getan haben. Die Erfahrungen von Glück und Leid in diesem Leben sind die Früchte guter und schlechter Handlungen aus früheren Leben. Jede jetzige Handlung reift später in diesem oder folgenden Leben heran.

Die Handlungen der verkörperten Wesen erschöpfen sich selbst in hunderten von Zeitaltern nicht: Einmal angesammelt werden sie zu Früchten reifen, sobald die Zeit dafür gekommen ist. Jede gute oder schlechte Handlung hinterlässt einen Samen im Geist, aus dem untrüglich die voll gereifte Frucht erwächst, sobald Umstände

zusammentreffen, die ihn aktivieren. Das Reifen schwarzer Handlungen ist scharf, das Reifen weißer Handlungen ist süß.

Alle Phänomene entstehen aufgrund von Ursachen. Das Anhalten der Ursachen wurde vom Buddha mit diesen Worten gelehrt:

Begehe nicht die geringste negative Handlung,  
übe dich in höchster Güte,  
zähme vollständig den eigenen Geist,  
dies ist die Lehre des Buddha.

*Verweile gesammelt und lasse die Worte auf dich wirken.*

## *Die Nachteile des Daseinskreislaufs*

Im Daseinskreislauf werde ich fortwährend von den drei Arten Leid<sup>2</sup> gequält. Orte, Freunde, Vergnügen und Besitz gleichen dem Festmahl des Henkers, bevor er mich zur Hinrichtung führt. Deshalb will ich mich aus meinen Verstrickungen lösen und mich ganz auf das Erwachen ausrichten.

Alle Erscheinungen gehören entweder Samsara oder Nirwana an. Samsara manifestiert sich als Unwissenheit und Verwirrung und ist durch Leid gekennzeichnet. Das eigentliche Wesen von Samsara ist Leerheit. Nirwana ist das Ende aller Unwissenheit und Verwirrung und ist durch Befreiung von allem Leid gekennzeichnet. Diese Befreiung bringt dauerhaftes Glück. Das eigentliche Wesen von Nirwana ist Leerheit. Wer ist, der in der Verwirrung von Samsara irreführt wird? Alle Wesen in den drei Bereichen.<sup>3</sup>

Was ist die Grundlage für Verwirrung? Die Grundlage ist Leerheit.

Was ist der ursprüngliche Anstoß für Verwirrung? Verwirrung ist die Folge grundlegender Unwissenheit oder falscher Wahrnehmung.

In welcher Art besteht Verwirrung? Sie zeigt sich als das Verhalten der Wesen in den sechs Daseinsbereichen.

Wie beispielsweise ist Verwirrung? Sie ist wie Schlaf oder Traum.

Was ist schlecht an dieser Verwirrung? Man erfährt nur Leid, ohne jegliche Aussicht, sich davon zu befreien.

Wenn du die Nachteile von Samsara erkennst, entsteht großer Widerwille. Wenn dir vor dem Kerker der drei Daseinsbereiche graust, entfliehst du ihm entschlossenen Geistes, verwirfst alle weltliche Aktivität, überwindest alle Gelüste nach Sinnesfreuden, lässt alle Sorge um

---

<sup>2</sup> 1. Das alldurchdringende Leid, das allem Zusammengesetzten innewohnt. 2. Das Leid der Vergänglichkeit, die flüchtige Natur aller Dinge aufgrund derer nichts in dieser Welt dauerhafte Befriedigung geben kann. 3. Das Leid des Leidens: Schmerz, Krankheit, Geburt, Alter, Tod etc.

<sup>3</sup> Begierdebereich, Formbereich und formloser Bereich.

Gewinn und Verlust, Lob und Tadel, Glück und Leid, Ruhm und Schande  
hinter dich.

*Verweile gesammelt und lasse die Worte auf dich wirken.*

## Acht Verse zum Geistetraining

Geshe Langri Tangpa (1054 -1123)

1

Vom Wunsch erfüllt, für das höchste Wohl  
aller fühlenden Wesen zu wirken,  
die kostbarer sind als der wunscherfüllende Juwel,  
will ich sie allezeit zutiefst wertschätzen.

2

Wann immer ich mit anderen zusammen bin,  
will ich mich selbst für den Geringsten unter allen halten,  
und sie aus tiefstem Herzen  
allesamt liebevoll höher stellen.

3

In allen Handlungen will ich auf meinen Geist achten.  
Sobald sich konfliktrüchtige Gefühle regen,  
die mich selbst wie andere gefährden,  
werde ich ihnen fest entgegen treten und sie abwenden.

4

Wann immer ich garstige Menschen sehe oder solche,  
die von schlimmen Vergehen und Leid niedergedrückt werden,  
will ich sie wertschätzen wie einen kostbaren Schatz,  
den man nur sehr selten findet.

5

Wenn andere mich aus Neid  
beschimpfen und verleumden,  
will ich die Niederlage auf mich nehmen  
und den Sieg ihnen überlassen.

6

Wenn mich jemand,  
dem ich voller Fürsorge geholfen habe,  
grundlos sehr verletzt, dann werde ich ihn  
als vortrefflichen spirituellen Freund betrachten.

7

Kurz, ich will - direkt und indirekt - jeden Nutzen



und jegliche Freude all meinen Müttern schenken,  
und all ihre Schmerzen und Qualen  
insgeheim auf mich selbst nehmen.

8

Möge ich all dies rein von den Makeln  
der acht weltlichen Einstellungen halten,  
die illusorische Natur aller Dinge erkennen  
und frei von den Fesseln der Anhaftung sein.

*Beschließe dann die Übungsperiode mit dem siebenteiligen Gebet:*

## Das Siebenteilige Gebet des Bodhisattva Samantabhadra

1

Wo immer es Welten in den zehn Richtungen gibt,  
verbeuge ich mich ausnahmslos voller Vertrauen  
mit Körper, Rede und Geist  
vor allen Buddhas der drei Zeiten, den Löwen unter den Menschen.

Mit der Kraft der Wunschgebete für vortreffliche Aktivität  
stelle ich mir alle Siegreichen als wirklich gegenwärtig vor  
und verbeuge mich mit so vielen Körpern  
wie es Atome in allen Gefilden gibt,  
sämtlichen Buddhas meine Ehrerbietung erweisend.

Ich stelle mir vor, dass auf jedem Atom  
so viele Buddhas inmitten von Bodhisattva-Scharen weilen  
wie es Atome gibt und die Siegreichen auf diese Weise  
alle Dharma-Räume vollständig ausfüllen.

Mit unerschöpflichen Ozeanen von Lobpreisungen  
und sämtlichen Klängen eines Meeres vollendeter Melodien  
verkünde ich die vortrefflichen Eigenschaften aller Siegreichen  
und preise alle zur Freude Gegangenen.

2

Edle Blumen, prachtvolle Girlanden, Zimbelmusik,  
wohlriechende Salben, schönste Schirme,  
feinste Lichtopfer und vortrefflich duftendes Räucherwerk  
bringe ich all den Siegreichen dar.

Weiterhin gebe ich Euch Siegern  
feinste Gewänder, erlesene Parfüms  
und medizinische Pulver, aufgehäuft so hoch wie Berg Meru -  
ein zauberhaftes Arrangement des Allerbesten und Edelsten.

Mit allen nur vorstellbaren Gaben,  
unübertrefflich und in unermesslicher Fülle,  
verehre ich immer wieder die Siegreichen.

Mit der Kraft des Vertrauens in vortreffliche Aktivität  
verneige ich mich und bringe sie den Buddhas dar.

3

Ich bekenne jede einzelne  
all der ungunen Handlungen,  
die ich aus Gier, Hass und Unwissenheit  
mit Körper, Rede und Geist begangen habe.

4

Ich freue mich an jeglichem Verdienst  
von allen Buddhas und Bodhisattvas,  
von allen Pratyekas und lernenden wie nicht mehr lernenden Shravakas,  
von allen Wesen in den zehn Richtungen.

5

Ich bitte inständig all jene Beschützer,  
die das Licht der Welten in den zehn Richtungen sind  
und über die Stufen des Erwachens  
Buddhaschaft völlig verwirklicht haben:  
Dreht das Rad der unübertrefflichen Lehre.

6

Jene Lehrer, die den Wunsch hegen,  
den Übergang ins „Jenseits von Leid“ zu zeigen,  
bitte ich mit aneinander gelegten Händen,  
zur Hilfe und Freude aller Wesen so viele Zeitalter zu bleiben  
wie es Atome in allen Universen gibt.

7

Was immer ich an Gutem durch  
Verbeugen, Geben, Bekennen, Mitfreuen, Ersuchen und Bitten  
angesammelt habe - und sei es noch so gering -  
widme ich allesamt dem Ziel des Erwachens.

*Dieses siebenteilige Gebet stammt aus einem längeren Gebet des Bodhisattva  
Samantabhadra mit dem Titel „Der König der Wunschgebete für vortreffliche Aktivität“.*

## Widmung

Möge ich durch diese Verdienste die Schau aller Dinge erlangen,  
alle schädlichen Kräfte besiegen und sämtliche Wesen  
vom Ozean der Existenzen, den die Wellen  
von Geburt, Alter, Krankheit und Tod aufwühlen, befreien.

Dem Vorbild aller Bodhisattvas folgend widme ich  
mit einer Erkenntnis wie der des Helden Manjushri  
und genauso wie Samantabhadra  
vollständig alles Heilsame.

Mögen alle Wesen durch diese verdienstvolle Handlung  
die Ansammlung von positiver Kraft und Gewahrsein vollenden  
und die zwei aus Verdienst und Gewahrsein  
entstehenden Kayas der Erleuchtung erlangen.

Mögen durch den Segen des Buddha, der die drei Kayas verwirklicht hat,  
durch den Segen der unveränderlichen Wahrheit der Natur aller Dinge  
und durch den Segen der ungeteilten Ausrichtung des edlen Sangha,  
diese Widmungsgebete genauso in Erfüllung gehen!

## **Anhang**

*Das nachfolgende ist der traditionelle Text, der anstelle der ersten Strophe steht, die ich als Ersatz für die vielen unbekannt Namen genommen habe.*

*Aussprache: j wie dsch, ch wie tsch, sh wie sch,*

Meister Buddha Shakyamuni und Regent Maitreya,  
edler Asanga und erhabener, weiser Vasubandhu,  
Gunamitra und Singhabhadra - Vasubandhus Bodhisattva Schüler,  
Euch zu Füßen flehe ich, segnet mich,  
dass ich das Bodhicitta von Liebe und Mitgefühl erwecke  
und den Austausch von selbst und anderen  
als auch Loslassen praktizieren kann.

Gangpel, großer und kleiner Kusalipa,  
Dharmakirti, Meister Atisha,  
Dromtön, Potawa, Sharawa, Yogi Chekawa,  
zu Euch flehe ich, segnet mich,  
dass ich das Bodhicitta von Liebe und Mitgefühl erwecke  
und den Austausch von selbst und anderen  
als auch Loslassen praktizieren kann.

Chilbupa, Lama Öser,  
Lhading, Jangchub Bum, Kün-Gyaltsen,  
Yönten Pal, Gelehrter Dewa Pal  
und Shönnu - dem Verbreiter der vier Lehren,  
zu Euch flehe ich, segnet mich,  
dass ich das Bodhicitta von Liebe und Mitgefühl erwecke  
und den Austausch von selbst und anderen  
als auch Loslassen praktizieren kann.

Bodhisattva Södrag, ruhmreicher Thogme Sangpo,  
Yönten Lodrö, Shönnu Lodrö, großer Gelehrter Shagchog,  
Künga Chogdrub und Edler Meister Drölchog,  
zu Euch flehe ich, segnet mich,  
dass ich das Bodhicitta von Liebe und Mitgefühl erwecke  
und den Austausch von selbst und anderen  
als auch Loslassen praktizieren kann.



Lungrig Gyamtso, Künkyen Drölwai Gön,  
die zwei Regenten, Yogi Yönten,  
Gönpo Peljor, Gönpo Dragpa und Gönpo Namgyal,  
zu Euch flehe ich, segnet mich,  
dass ich das Bodhicitta von Liebe und Mitgefühl erwecke  
und den Austausch von selbst und anderen  
als auch Loslassen praktizieren kann.

Tsewang Norbu, verehrter Trinle Shingta,  
Tenpai Nyingje, Siddha Lodrö, Karma Lhagthong,  
Meister Shenpen Öser und Lodrö Thaye,  
zu Euch flehe ich, segnet mich,  
dass ich das Bodhicitta von Liebe und Mitgefühl erwecke  
und den Austausch von selbst und anderen  
als auch Loslassen praktizieren kann.

Khakyab Dorje, Shiwai Nyingpo,  
Pema Wangchog, Khyentse Öser, Rangjung Rigpe Dorje,  
Wurzellama und alle Lamas der Überlieferung,  
zu Euch flehe ich, segnet mich,  
dass ich das Bodhicitta von Liebe und Mitgefühl erwecke  
und den Austausch von selbst und anderen  
als auch Loslassen praktizieren kann.