



Gendün Rinpoche

Erklärung des Sieben-Zweige Gebets



bodhisattva edition

Im **ersten** Zweig stellen wir uns vor, dass wir uns niederwerfen und dem Buddha oder Yidam unsere Ehrerbietung darbringen. Wir tun dies jedoch nicht, um dem Buddha oder Yidam zu gefallen oder um sie glücklich zu machen, sondern die Niederwerfungen dienen als Heilmittel gegen unseren eigenen Stolz. Seit anfangslosen Zeiten haben wir in den Vorstellungen von "ich" und "mein" gedacht und sind ihnen so sehr verhaftet, dass wir aus unserem Stolz heraus viele negative Handlungen begangen haben. Dies hatte all das schlechte Karma zur Folge, das wir jetzt erfahren. Und um das gegenwärtige negative Karma und das Ich, die Wurzel des Erleidens von negativem Karma, zu läutern, machen wir Niederwerfungen. Dies ist die alleinige und wahre Bedeutung dieser Praxis.

Der **zweite** Zweig ist das Darbringen von materiellen und geistigen Opfergaben. Die materiellen Opfergaben sind die, die wir auf dem Altar angeordnet haben, wie Reis, Wasser, Weihrauch, Blumen und was uns immer als passende Gabe erscheint. Sie sind der materielle Träger der Darbringung. Wenn wir zum Beispiel eine Blume geben, können wir uns vorstellen, dass aus dieser Blume zehn, Hunderte, Tausende, Hunderttausende oder Millionen Blumen werden. Dies ist die geistige Darbringung, die Vervielfältigung der Gaben durch die Vorstellungskraft des Geistes. Wir können auch allen Besitz aller Götter und Menschen aus allen Welten der zehn Richtungen - alles, was wir uns denken können - darbringen, auch alle Dinge im Universum, die niemandem gehören, wie Berge, Ozeane, den Himmelsraum usw. Oder wir opfern symbolisch das ganze Universum in der Form des Berges Meru und der vier Hauptkontinente, angeordnet als Mandala. Ferner können wir alle guten Handlungen darbringen, die wir und alle anderen fühlenden Wesen jemals ausgeführt haben.

Wir sammeln also alle Positivität, alle materiellen und geistigen Opfergaben und geben sie vollständig weg: allen Wohlstand und alles Gute sämtlicher Wesen in den sechs Bereichen, wie wenn wir selbst es besäßen. In dieser Weise stellen wir uns vor, dass wir tatsächlich alle diese Dinge darbringen, und vergrößern so durch die Macht des Geistes die Ansammlung von Verdienst. Wenn man einfach nur ein paar Reiskörner nehmen und diese darbringen würde, so wäre dies eine wahrhaft armselige Gabe, die keinen großen Verdienst schaffen würde. Stellt man sich jedoch vor, dass man das ganze Universum darbringt, dass die gekreuzten Finger die vier Kontinente und die aufrecht stehenden Mittelfinger der Berg Meru sind und so das gesamte Universum mit allem Wohlstand der Götter und Menschen symbolisieren, und vergrößert und vervielfacht dies im eigenen Geist, dann wird die Gabe wirklich unermesslich. Entsprechend wird auch der durch die Kraft des Geistes geschaffene Verdienst unermesslich sein.

Wir bringen diese Gaben den Drei Juwelen und Yidams nicht dar, um ihren Hunger oder Durst zu stillen, sondern weil wir selber all diesen Dingen so sehr anhaften. Wir denken ständig in den Begriffen des Ichs: Mein Körper, mein Geist, mein Besitz, mein Geld, meine Handlungen, meine Gedanken, meine Freunde, immer mein, mein, mein und nochmal mein. Durch diese Sichtweise haben wir soviel Negatives angesammelt, dass wir jetzt keine andere Wahl haben als zu versuchen, uns davon sowie von der Vorstellung eines Ichs zu reinigen. Dies ist die eigentliche Bedeutung dieser Gaben.

Sobald wir diese außerordentlich umfassenden Gaben dargebracht haben, lösen wir die Vorstellung eines Gebers, einer Gabe und eines Empfängers der Gabe restlos auf und verweilen einen Augenblick lang im völlig bezugsfreien Zustand des Geistes, in seiner wirklichen Natur, die frei von dualistischen Konzepten ist. Dies wird die Opferwolke von Samantabhadra genannt, eine Gabe, die unendlich wie der Raum ist, ohne Bezugspunkt, ohne Anfang, ohne Ende, ohne Mitte, ohne Außen - völlige Reinheit und vollkommene Weisheit. Dadurch werden die Gaben grenzenlos und unerschöpflich, währen so lange wie der Raum selbst und sind allen Wesen verfügbar, die sich versammeln, um Opfergaben zu erhalten.

Der **dritte** Zweig des Gebetes spricht über die Trübungen und Schleier des Geistes. Die Ursache dieser Leid bringenden Geisteszustände ist Negativität. Es gibt zwei Arten von Negativität: zum einen falsche Handlungen von Körper, Rede und Geist, die hauptsächlich in diesem Leben Hindernisse bewirken; ferner Vergehen, die sich in der Zukunft auswirken, die zum Beispiel zu Geburten in niedrigeren Daseinsbereichen führen. Wenn wir wirklich verstehen, dass alle Negativität von uns selbst durch falsches Handeln geschaffen wurde, dann werden wir sie aus der Tiefe unseres Herzens voller Reue bekennen. Was bedeutet "voller Reue"? Denken wir nur oberflächlich darüber nach, welche negativen Handlungen wir in diesem Leben ausgeführt haben, glauben wir vielleicht, es seien nicht so viele. Denken wir jedoch tiefer darüber nach und untersuchen uns sorgfältig, werden wir sehen, wie viele es tatsächlich waren. Je mehr wir schauen, desto mehr werden wir finden, bis wir verstehen, dass wirklich Berge von Negativem auf unseren Schultern lasten. Bedenken wir dann, dass wir infolge dieser Handlungen vielleicht in einem der drei niederen Bereiche wiedergeboren werden, was uns großes Leid bringen wird, so erfasst uns vielleicht Furcht oder sogar Panik angesichts solcher Aussichten. Aufgrund dieser Betrachtung werden wir echte Reue sowie ein Verständnis von Karma entwickeln - verstehen, wie Ursache und Wirkung arbeiten. Unsere Negativitäten werden für uns solch eine schmerzvolle und unerträgliche Haltung, dass wir sobald wie möglich davon freikommen möchten. Nicht erst morgen, sondern gleich jetzt, in diesem Augenblick. Wir fühlen uns genauso, als hätten wir etwas getrunken und merkten dann, dass in dem Getränk Gift war. Im selben Augenblick, da wir begrei-

fen, dass wir Gift getrunken haben, werden wir sofort alles daran setzen, dieses Gift wieder loszuwerden. Mit derselben Entschiedenheit müssen wir, sobald wir verstanden haben, dass wir soviel Gift in uns tragen, augenblicklich die richtigen Mittel suchen, die uns die Möglichkeit geben, uns von allem Negativen zu befreien.

Als richtige Mittel stellen wir uns die Ozeane der Drei Wurzeln vor - Lama, Yidam, Dakinis - oder einfach Dorje Sempa, der sich vor uns oder über unserem Kopf befindet. Und wir suchen Schutz und Zuflucht bei ihm und bitten ihn mit starker Hingabe, mit durchdringenden Gebeten, von dem Heranreifen all unserer Negativität befreit zu werden. Da wir so betroffen sind, werden wir auch wirkliche Reue empfinden und unsere Gebete werden eine große Kraft haben. Wir stellen uns vor, dass wir aufgrund unseres starken und vorbehaltlosen Vertrauens und durch Dorje Sempas alles durchdringendes Mitgefühl vollständig von jeglicher Negativität gereinigt werden. Durch die Kraft dieser Praxis kann man sich in einem Augenblick von allem Negativen, das man seit anfangsloser Zeit angehäuft hat, befreien. Läutern wir uns selbst auf diese Weise, so befreien wir uns von der Notwendigkeit, durch Leiden gereinigt werden zu müssen.

Ob alles Negative geläutert wird, hängt von unserer Geisteshaltung ab. Wenn wir keine Zweifel in unserem Geist hegen, sondern volles Vertrauen in die Praxis und die Macht des Mitgefühls von Dorje Sempa haben, werden wir gewiss von allen negativen Handlungen, selbst den schlimmsten, gereinigt werden. Haben wir jedoch Zweifel und denken, »diese negative Handlung können wir vielleicht reinigen, aber jene war zu schlecht, da hilft es nicht«, dann werden wir nur die leichteren Vergehen reinigen können. Damit diese Läuterung tatsächlich wirkungsvoll ist, muss man vollkommenes, starkes Vertrauen in die Praxis haben. Besitzen wir dieses Vertrauen, können wir alles Negative, sobald es im Geist erscheint, reinigen, und uns so Augenblick für Augenblick frei von jeglicher Negativität halten.

Der **vierte** Zweig des Gebetes handelt von freudiger Anteilnahme. Diese beginnt damit, dass wir an alle guten und positiven Dinge denken, die aus dreierlei Art von positivem Handeln entstehen: vorstellungsbezogenem positiven Handeln, das sich erschöpft, wie z.B. die Ansammlung von Verdienst durch positive Gedanken und Taten; vorstellungsfreier Positivität, dem Weisheitsaspekt der Meditation; und der Kombination von vorstellungsbezogenen und vorstellungsfreien positiven Handlungen.

Alles Gute, was durch diese drei positiven Handlungsweisen von allen Buddhas, Bodhisattvas, Lamas, spirituellen Freunden sowie gewöhnlichen Menschen geschaffen worden ist, teilen wir mit ihnen und freuen uns sehr darüber, dass es möglich ist, all dies Gute zu tun. Aufgrund dieser großen Freude erfahren wir dann denselben Nutzen wie diejenigen, die tatsächlich diese guten Taten aus-

geführt haben. Wir sollten uns in dieser Weise über positive Handlungen jeder Art freuen.

Der **fünfte** Zweig ist die Bitte an die Buddhas und Bodhisattvas, das Dharma-Rad zu drehen. Da jedes Wesen seine eigene Verständnisweise, seine eigene Ansicht von den Dingen hat, bitten wir die Buddhas und Bodhisattvas, dass sie die Lehren den verschiedenen Wesen entsprechend darlegen, damit die reine Lehre ihrem Verständnis zugänglich ist. Dies können verschiedene Ebenen von Belehrungen sein. Wir bitten sie jedoch hauptsächlich um die Belehrungen des Mahayana, des großen Fahrzeugs.

Im **sechsten** Zweig des Gebetes bitten wir die Buddhas und Bodhisattvas, nicht in die vollkommene Erleuchtung einzugehen und so Samsara für immer zu verlassen, sondern zum Wohl der fühlenden Wesen im Daseinskreislauf zu verbleiben, damit alle, die nicht imstande sind, von sich aus den wahren, makellosen Weg zu finden, Lehrer treffen können, die ihnen helfen, die richtige Richtung einzuschlagen und den reinen und vollkommenen Weg in geeigneter Weise zu gehen.

Und im **siebten** Zweig bringen wir alle positiven Handlungen zusammen und widmen diese Ansammlung alles Guten, damit alle fühlenden Wesen den Zustand der Erleuchtung, der Buddhaschaft erlangen. Dieser Wunsch lässt jede positive Handlung nicht einfach nur gut sein, sondern wirklich zur Ursache der Erleuchtung werden. Schließlich lösen wir jede Vorstellung von Subjekt und Objekt auf und ruhen für eine Weile im vorstellungsfreien Zustand. Dies macht die Ansammlung vollkommen rein.