



Lojong Wunschgebet - Erklärungen

Zugang zum Ozean von Bodhicitta - Seite 3

Erklärungen

Zugang zum Ozean von Bodhicitta - Seite 8



bodhisattva edition

Zugang zum Ozean von Bodhicitta

Wünsche für das Geistestraining

Von Jamgön Lodrö Thaye

Höchst edler, mächtiger Chenresig, Buddhas und Bodhisattvas,
möge durch die Wahrheit Eures voll entwickelten Herzens
höchstes Bodhicitta in mir und allen Lebewesen
so unermesslich wie der Himmelsraum entstehen.

Das Leid der Lebewesen, die in Hass versunken sind
und Hitze und Kälte der Höllen erfahren,
samt Ursache und Wirkung, löst sich in mir auf.
Ich gebe meinen liebenden Geist
und das in Freiheit von Hass wurzelnde Gute
allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum.
Mögen sie, sowie die Höllen geleert sind,
den Chenresig der Vajra Familie,
die höchste spiegelgleiche Weisheit erlangen.

Das Leid der Lebewesen, die in Geiz und Gier versunken sind
und Hunger und Durst der hungrigen Geister erfahren,
samt Ursache und Wirkung, löst sich in mir auf.
Ich gebe meinen Geist des Lassens und
das in Freiheit von Gier wurzelnde Gute
allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum.
Mögen sie, sowie der Bereich der geizigen Hungergeister geleert ist,
den Chenresig der Padma Familie,
die höchste unterscheidende Weisheit erlangen.

Das Leid der Lebewesen, die in dumpfem Verhalten versunken sind
und Stumpfsinn und Dummheit der Tiere erfahren,
samt Ursache und Wirkung, löst sich in mir auf.
Ich gebe die Weisheit, die ich erzeugt und entwickelt habe,
und das in Freiheit von Unwissenheit wurzelnde Gute
allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum.
Mögen sie, sowie der Tierbereich der Unwissenheit geleert ist,
den Chenresig der Buddha Familie,
die höchste Dharmadhatu Weisheit erlangen.

Das Leid der Lebewesen, die innerlich von Neid aufgewühlt sind
und die Streitereien und Kämpfe der Halbgötter erfahren,

samt Ursache und Wirkung, löst sich in mir auf.
Ich gebe die Geduld meiner drei Tore¹
und das in Freiheit von Neid wurzelnde Gute
allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum.
Mögen sie, sowie der Bereich der Halbgötter
mit ihren Streitereien und Kämpfen geleert ist,
den Chenresig der Karma Familie,
die alles vollendende höchste Weisheit erlangen.

Das Leid der Lebewesen, die von Stolz berauscht sind
und Verlust und Absturz der Götter erfahren,
samt Ursache und Wirkung löst sich in mir auf.
Ich gebe meine Übung freudiger Ausdauer
und das in Freiheit von Stolz wurzelnde Gute
allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum.
Mögen sie, sowie der Götterbereich
mit Verlust und Absturz geleert ist,
den Chenresig der Ratna Familie,
die höchste Weisheit der Gleichheit erlangen.

Die vielen karmischen Schleier aus anfangsloser Zeit
und das Leid des Kreislaufs von Geburt, Alter, Krankheit und Tod
samt Ursache und Wirkung lösen sich in mir auf.
Ich gebe die Wurzeln des seit anfangsloser Zeit
mit Körper, Rede und Geist angesammelten Guten
allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum.
Mögen sie, sowie der Menschenbereich
der Geschäftigkeit und Not geleert ist,
den Chenresig des makellosen Dharmakaya,
die höchste spontan entstehende Weisheit erlangen.

Verletzungen, Brüche, Verfehlungen und Abfallen
von den Gelübden persönlicher Befreiung, des Bodhicitta
und des geheimen Mantra lösen sich in mir auf.
Ich gebe alles Gute aus meinem Einhalten der drei Gelübde
allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum.
Mögen sie, sowie die drei Gelübde völlig rein
und ohne den Hauch eines Vergehens sind,
Dorje Sempa, die Einheit aller Familien, erlangen.

Die Leben verkürzenden karmischen Schleier,

¹ Körper, Rede, Geist

die eine Folge von Töten oder von Zerstören und Schänden
der Drei Stützen und dergleichen sind, lösen sich in mir auf.
Ich gebe das Gute, das aus dem Errichten der Drei Stützen
und dem Retten von Leben entsteht,
allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum.
Mögen sie Vajra Amitayus erlangen,
wo nicht einmal die Worte „vorzeitiger Tod“ zu hören sind.

All die Krankheiten der Lebewesen, solche von Wind, Galle, Schleim
und den dreien zusammen, lösen sich in mir auf.
Ich gebe das in Gesundheit und Glück wurzelnde Gute
aus dem Unterlassen von Schlagen und Prügeln,
dem Schenken von Arzneien und so fort
allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum.
Mögen sie den Körper aus Lapislazuli Licht des Medizinbuddha erlangen,
in dem die drei Gifte und ihre Krankheiten gereinigt sind.

Hunger, Durst, Armut und Not, die von Stehlen, Rauben
und Nehmen von Nichtgegebenem stammen, lösen sich in mir auf.
Ich gebe die vielen Früchte
aus dem großzügigen Geben von Besitz und Dharma
allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum.
Mögen sie den himmlischen Schatz genießen,
wo all ihre Wünsche mühelos und spontan erfüllt werden.

Alle durch nur ungutes Tun angesammelten karmischen Schleier,
die zur Geburt in unreine Bereichen führen, lösen sich in mir auf.
Ich gebe die zehn unterschiedlichen Ausdrücke von Bodhicitta
allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum.
Mögen sie alle nur in reinen Gefilden wie Abhirati (Wahres Glück)
und Sukhavati (Höchste Freude) geboren werden.

All die vielen karmischen Schleier aus dem Nicht-Erfreuen der Juwelen
durch Hegen nur verkehrter Ansichten lösen sich in mir auf.
Ich gebe das in den drei Arten von Vertrauen wurzelnde Gute
allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum.
Mögen sie, indem sie eine tiefe Überzeugung entwickeln,
daß Handlung und Wirkung unfehlbar sind,
Heilsames üben und Schädliches aufgeben.

Alle Gier und aller Hass jener, die ihre Eigen-Erscheinung als Feind sehen,
weil sie nur am Ich haften, lösen sich vollständig in mir auf.

Ich gebe alles in den Vier Unermesslichen wurzelnde Gute allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum. Mögen sie alle von Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut erfüllt sein.

Die Ursache des Leids, der Geist, der illusorische Erscheinungen für wirklich hält, löst sich in mir auf.
Ich gebe die Erkenntnis von Leerheit und Ichlosigkeit allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum. Mögen sie in ihrem Seinsstrom tiefe Leerheit entwickeln und den höchsten Zustand vollkommener Buddhaschaft erlangen.

Kurz gesagt,
Treffen auf Unerwünschtes
wie die sechzehn Ängste und so fort;
Trennung von Geliebtem
wie Verwandte, Nahrung, Wohlstand, Besitz, Freunde und so fort;
Nichtgenießen können von dem, was man hat,
weil es durch Bekämpfen von Feinden, Beschützen von Freunden, Arbeiten und so fort bewahrt werden muss;
Nichtfinden von dem, was man nicht hat, obwohl man so sehr nach solchen Dingen wie Macht, Reichtum und Ansehen sucht;
Leiden unter Veränderung wie Hindernisse, Unfälle und geistige Krankheiten - all dies lade ich auf meine eigene Ichanhaftung.

Ohne zu zögern gebe ich alles wahrhaft Gute der drei Zeiten, Glück, Kraft, Körper und Leben den fühlenden Wesen. Mögen alle Lebewesen glücklich sein und ganz in der erleuchteten Haltung aufgehen.

Mögen alle denen ich den Dharma erklärt oder die ich zu Gutem angehalten habe, alle deren Fleisch ich gegessen, deren Yoghurt ich getrunken habe oder auf denen ich geritten bin, alle die mir Achtung, Vertrauen, Nahrung oder Besitz geschenkt haben, wie auch alle, die mir misstraut, mich falsch gesehen oder mich verleumdet haben; alle, die mir übel gesonnen waren und mich beraubt, angegriffen, verprügelt oder geschlagen haben; alle, mit denen mich gutes oder schlechtes Karma verbindet; kurz, mögen alle, die meinen Körper sehen, meinen Namen hören, über meine Fehler oder Qualitäten nachdenken oder vom selben Luftstrom berührt werden,

von ihren karmischen Schleiern aus anfangsloser Zeit befreit
und vom höchsten Edlen des Großen Mitgeföhls
nach Dewachen geführt werden.

Möge ich mit meinen drei Toren
und sogar mit den Makeln meines Körpers
einzig zum Nutzen der Lebewesen wirken können.
Mögen all jene, Menschen wie Nichtmenschen,
die mit ihren schädlichen Absichten mein Leben bedrohen, die
allerersten sein, die Vollendung erlangen.
Möge es niemals meinetwegen auch nur die geringste negative
Auswirkung geben.

Wie ein Traum, wie der Mond im Wasser oder wie eine Luftspiegelung,
bei genauer Prüfung findet man nichts wirklich Existierendes.
Alle werden von dieser Ichanhaftung getäuscht.
Ich selbst und alle Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum,
Dämonen, hinderliche Kräfte und Nichtmenschen und so fort,
sind in der absoluten Wirklichkeit der Leerheit gleich.
Doch ist es ein Fehler, Leerheit als etwas Wirkliches fest zu halten.

Auf relativer Ebene gibt es keine Lebewesen,
die nicht meine Eltern waren.
Und wer auf der ganzen Welt war gütiger zu mir als meine Eltern?
Wenn Eltern und Kinder sich Böses wollen, ist dies ein Fehler.
Da nun alle Lebewesen meine Väter und Mütter sind,
gebe ich mit unvoreingenommener Güte
anderen Vorteil und Sieg und
nehme Verlust und Niederlage auf mich selbst.

Mögen alle Lebewesen durch die Kraft meiner vortrefflichen Einstellung
sich von ihren Schleiern reinigen und die Ansammlungen vollenden.
Mögen sie mit Leichtigkeit
den höchst kostbaren Herzgeist des Erwachens entwickeln,
dessen Wesen Leerheit und Mitgeföhls ist,
den untrüglichen Weg der Siegreichen,
und schnell allwissende Buddhaschaft erlangen.

*Dies sind die von Herzen kommenden Wünsche, die von Lodrö Thaye,
der mit Freude den Weg des Geistetrainings praktiziert, an einem
einsamen Berghang verfasst wurden. Tugend.*

Sarwa Mangalam

Erklärungen

Zugang zum Ozean von Bodhicitta

Wünsche für das Geistestraining

Von Jamgön Lodrö Thaye

1

Höchst edler, mächtiger Chenresig, Buddhas und Bodhisattvas, möge durch die Wahrheit Eures voll entwickelten Herzens höchstes Bodhicitta in mir und allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum entstehen.

Chenresig,

der immer voller Mitgefühl auf die Wesen schaut, ist die Essenz des großen Mitgefühls aller Buddhas und Bodhisattvas. Er hat gelobt, daß er erst dann in den tiefen, weltüberschreitenden Frieden eintreten wird, wenn kein einziges Wesen mehr in Samsara gefangen ist. Bis dahin wird er im Strom der drei Zeiten unermüdlich für die Befreiung aller fühlenden Wesen in den sechs Daseinsbereichen wirken.

Bodhicitta

Bodhi = Erwachen / Citta = Geist, Herzgeist

Dreierlei Motivation Bodhicitta zu wecken:

Wie ein König, der zuerst seine Herrschaft sichert und danach an die Untertanen denkt, will man zuerst Buddhaschaft für sich selbst erlangen und danach an die anderen denken. Diese Haltung nennt man ‚Bodhicitta mit einem großen Wunsch erwecken‘ und ist die am wenigsten mutige Motivation.

Wie ein Fährmann, der die Menschen in seinem Boot ans andere Ufer bringt und gleichzeitig mit ihnen ankommt, wünscht man gemeinsam mit allen anderen Buddhaschaft zu erlangen. Diese Haltung wird ‚Bodhicitta mit geheiligter Weisheit erwecken‘ genannt und ist eine mutigere Motivation.

Wie ein Schäfer, der seine Schafe vor sich her treibt, sich um sie sorgt, sie schützt und selbst hinterher geht, hegt man den Wunsch, daß alle Wesen zuerst Buddhaschaft erlangen mögen. Diese Haltung heißt ‚die unvergleichliche Art Bodhicitta zu erzeugen‘ und ist die mutigste Motivation.

Bodhicitta ist Quintessenz des Dharma.

Wenn Bodhicitta fehlt, hat alles andere keine tiefe Wirkung.

Ohne Bodhicitta kann keine Praxis zur vollkommenen Buddhaschaft führen, mit Bodhicitta führt jede Praxis dahin.

Erziehe dich, jede Gelegenheit für die Anwendung und Vertiefung von Bodhicitta zu nutzen, und sei sie auch noch so klein.

Durch eine einzige Qualität besitzt ein Bodhisattva sämtliche vortrefflichen Eigenschaften der Buddhas.

Welche Qualität ist das?

Es ist die Haltung, niemals ein Wesen geistig auszuschließen.

Denke stets liebevoll und mitfühlend an die Lebewesen oder rufe bewusst alle zwei Stunden diesen Gedanken wach.

Wecke dreimal am Tag und dreimal in der Nacht aus tiefstem Herzen den Wunsch, zum Nutzen aller fühlenden Wesen vollkommenes Erwachen zu verwirklichen.

Wenn du wirklich das Bodhicitta der Ausrichtung und Anwendung in dir erweckt hast, so lässt sich das mit der Zeit davor nicht vergleichen. Ob du dich zum Schlafen hinlegst, bewusstlos wirst oder unachtsam und zerstreut bist, so fließt dennoch von da an Augenblick für Augenblick die strömende Kraft der Ansammlung von Positivem ununterbrochen weiter bis sie unermesslich wie der weite Himmel wird.

2

Das Leid der Lebewesen, die in Hass versunken sind und Hitze und Kälte der Höllen erfahren, samt Ursache und Wirkung, löst sich in mir auf.

Ich gebe meinen liebenden Geist

und das in Freiheit von Hass wurzelnde Gute

allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum.

Mögen sie, sowie die Höllen geleert sind,

den Chenresig der Vajra Familie,

die höchste spiegelgleiche Weisheit erlangen.

Ursprung der Höllen

Wer machte die Waffen,
mit denen die Wesen gequält werden, und warum?
Wer hat den glühenden Eisenboden erschaffen?
Woher kommen all die Feuermassen?
Dies und alles andere ist der eigene negative Geist, lehrt Buddha.

Spiegelgleiche Weisheit -

die reine Energie, die Ablehnung, Hass, Feindseligkeit, Böswilligkeit, Wut, Zorn, Aggression, Ärger, Groll, Widerwillen usw. zugrunde liegt.

Absolut und relativ als von gleicher Natur zu erfahren, ohne sie ununterscheidbar durcheinander zu mischen, sondern alles klar und deutlich so wie es erscheint wahrzunehmen, unverzerrt und klar umrissen wie die Widerspiegelung im Spiegel, ist Spiegelgleiche Weisheit.

Vajra -

verkörpert das Erwachen, die nicht zerstörbare, unüberwindliche Natur des Geistes, die Essenz der Wirklichkeit.

3

Das Leid der Lebewesen, die in Geiz und Gier versunken sind
und Hunger und Durst der hungrigen Geister erfahren,
samt Ursache und Wirkung, löst sich in mir auf.

Ich gebe meinen Geist des Lassens und
das in Freiheit von Gier wurzelnde Gute
allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum.

Mögen sie, sowie der Bereich der geizigen Hungergeister geleert ist,
den Chenresig der Padma Familie,
die höchste unterscheidende Weisheit erlangen.

Weisheit der Unterscheidung -

die reine Energie, die Gier, Wollust, Geiz, Verlangen, Habenwollen,
Begehren usw. zugrunde liegt.

Die einzelnen Erscheinungsformen in ihren besonderen Aspekten genau zu erkennen, ohne sie miteinander zu vermischen, wird Unterscheidende

Weisheit genannt oder die Wachheit ,die alle Dinge ihrer individuellen Beschaffenheit nach unterscheidet.

4

Das Leid der Lebewesen, die in dumpfem Verhalten versunken sind und Stumpfsinn und Dummheit der Tiere erfahren, samt Ursache und Wirkung, löst sich in mir auf.

Ich gebe die Weisheit, die ich erzeugt und entwickelt habe, und das in Freiheit von Unwissenheit wurzelnde Gute allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum.

Mögen sie, sowie der Tierbereich der Unwissenheit geleert ist, den Chenresig der Buddha Familie, die höchste Dharmadhatu Weisheit erlangen.

Weisheit des Dharmadhatu -

die reine Energie, die Unwissenheit, Dummheit, Verdunklung und Dumpfheit des Geistes zugrunde liegt.

Die Erkenntnis der leeren Essenz, die Fähigkeit die Natur des Geistes genauso zu erkennen wie sie ist, wird Dharmadhatu Weisheit genannt. Verwirklichen wir, daß die Natur des Geistes in sich selbst leer ist, erlangen wir automatisch die Einsicht, daß ebenso alle Phänomene frei von jeglicher Eigennatur sind. Dieses Sehen der Natur des Geistes wie der Phänomene wird als Dharmadhatu Weisheit beschrieben.

5

Das Leid der Lebewesen, die innerlich von Neid aufgewühlt sind und die Streitereien und Kämpfe der Halbgötter erfahren, samt Ursache und Wirkung, löst sich in mir auf.

Ich gebe die Geduld meiner drei Tore und das in Freiheit von Neid wurzelnde Gute allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum.

Mögen sie, sowie der Bereich der Halbgötter mit ihren Streitereien und Kämpfen geleert ist, den Chenresig der Karma Familie, die alles vollendende höchste Weisheit erlangen.

Allesvollendende Weisheit -

die reine Energie, die Neid, Missgunst, Eifersucht, Konkurrenzdenken usw. zugrunde liegt.

Die ungehinderte Aktivität, die immer zur rechten Zeit und vollkommen angemessen für das Wohl der Wesen arbeitet - verbunden mit dem Wissen was zu ihrem Nutzen getan werden muss - wird Allesvollendende Weisheit genannt.

6

Das Leid der Lebewesen, die von Stolz berauscht sind und Verlust und Absturz der Götter erfahren, samt Ursache und Wirkung löst sich in mir auf. Ich gebe meine Übung freudiger Ausdauer und das in Freiheit von Stolz wurzelnde Gute allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum. Mögen sie, sowie der Götterbereich mit Verlust und Absturz geleert ist, den Chenresig der Ratna Familie, die höchste Weisheit der Gleichheit erlangen.

Weisheit der Wesensgleichheit , die reine Energie, die Stolz, Hochmut, Arroganz, Hochnäsigkeit, Eingebildetsein, Herablassung usw. zugrunde liegt.

Dharmadhatu ist der absolute Raum, in dem sich jede Art von Erfahrung ungehindert entfalten kann. Alles, was geschieht, wird als untrennbar vom grundlegenden Raum selbst wahrgenommen. Frei von der Vorstellung gut-anhaftend und schlecht-ablehnend die gleiche Natur von allem zu sehen ist die Weisheit der Wesensgleichheit.

Ratna

bedeutet Juwel oder cintamani - wunscherfüllender Juwel, symbolisiert den befreiten Geist.

7

Die vielen karmischen Schleier aus anfangsloser Zeit und das Leid des Kreislaufs von Geburt, Alter, Krankheit und Tod samt Ursache und Wirkung lösen sich in mir auf.

Ich gebe die Wurzeln des seit anfangsloser Zeit
 mit Körper, Rede und Geist angesammelten Guten
 allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum.
 Mögen sie, sowie der Menschenbereich
 der Geschäftigkeit und Not geleert ist,
 den Chenresig des makellosen Dharmakaya,
 die höchste spontan entstehende Weisheit erlangen.

Der Menschenbereich

Geburt ist Leid;
 Altern ist Leid;
 Kranksein ist Leid;
 Sterben ist Leid;
 getrennt zu sein von dem, was man mag, ist Leid;
 dem zu begegnen, was man nicht mag, ist Leid;
 Gewünschtes nicht zu erlangen ist Leid;
 und die Schwierigkeit, Erlangtes zu beschützen, ist Leid.

Geschäftigkeit und Not

Ich beobachte, wie die Menschen in der Welt
 Durch das Verlangen nach Dingen ihr Leben fortwerfen.
 Niemals imstande ihre Begierden zufrieden zu stellen,
 Fallen sie in tiefe Verzweiflung
 Und quälen sich selbst.
 Selbst wenn sie erhalten, was sie wollen,
 Wie lange werden sie es genießen können?
 Für ein himmlisches Vergnügen
 Erleiden sie zehnmahl Höllenqualen
 Und binden sich noch fester an den Mühlstein.
 Solche Menschen sind wie Affen,
 Die im Wahn nach dem Mond im Wasser greifen
 Und dann in einen Strudel fallen.
 Wie endlos leiden doch jene,
 die in der flüchtigen Welt gefangen sind.
 Ich jedoch gräme mich die ganze Nacht über sie
 Und kann den Fluss meiner Tränen nicht stillen.

Ryokan

8

Verletzungen, Brüche, Verfehlungen und Abfallen
 von den Gelübden persönlicher Befreiung, des Bodhicitta
 und des geheimen Mantra lösen sich in mir auf.
 Ich gebe alles Gute aus meinem Einhalten der drei Gelübde
 allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum.
 Mögen sie, sowie die drei Gelübde völlig rein
 und ohne den Hauch eines Vergehens sind,
 Dorje Sempa, die Einheit aller Familien, erlangen.

Vajrasattva

Dorje Sempa ist der Vajrageist, der diamantgleiche, unzerstörbare Geist,
 die Einheit oder die Essenz aller Buddha Familien

9

Die Leben verkürzenden karmischen Schleier,
 die eine Folge von Töten oder von Zerstören und Schänden
 der Drei Stützen und dergleichen sind, lösen sich in mir auf.
 Ich gebe das Gute, das aus dem Errichten der Drei Stützen
 und dem Retten von Leben entsteht,
 allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum.
 Mögen sie Vajra Amitayus erlangen,
 wo nicht einmal die Worte „vorzeitiger Tod“ zu hören sind.

Drei Stützen

Stupas – Geist der Buddhas

Texte – Rede der Buddhas

Statuen – Körper der Buddhas

Vajra Amitayus

Amitayus ist ein Sanskrit Name: Ayus bedeutet Leben und amrita
 unsterblich. Amitayus bedeutet also grenzenloses Leben, er hält in seinen
 Händen ein Gefäß mit dem Nektar der Unsterblichkeit. Vajra meint hier
 unzerstörbar.

Die besonderen Qualitäten von Amitayus sind, die äußeren und inneren
 Hindernisse aufzulösen, die einem langen Leben im Wege stehen:
 körperliche Krankheit, psychische Leiden, Erschöpfung, Selbstzerstörung
 und die allen Leiden zugrunde liegenden Geistesgifte.

10

All die Krankheiten der Lebewesen, solche von Wind, Galle, Schleim
 und den dreien zusammen, lösen sich in mir auf.
 Ich gebe das in Gesundheit und Glück wurzelnde Gute
 aus dem Unterlassen von Schlägen und Prügeln,
 dem Schenken von Arzneien und so fort
 allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum.
 Mögen sie den Körper aus Lapislazuli Licht des Medizinbuddha erlangen,
 in dem die drei Gifte und ihre Krankheiten gereinigt sind.

Bedurya wird immer mit Lapislazuli übersetzt, Lapislazuli ist ein
 Halbedelstein von leuchtend blauer Farbe.
 Inzwischen hat man herausgefunden, daß eigentlich der Edelstein Beryll
 gemeint ist, der auch diese blaue Farbe hat, und sehr selten ist.

 Der Medizinbuddha

sitzt auf einer Lotusblüte und Mondscheibe. Sein Körper ist von blauer
 Farbe und von ihm strahlt blaues Licht in alle Richtungen. Seine rechte
 Hand ist in der Mudra des Gewährens höchster Verwirklichungen. Sie ruht
 auf seinem rechten Knie und hält mit Daumen und Zeigefinger den Stiel
 einer Arura Pflanze. Seine linke Hand ist in der Mudra der Meditation und
 hält eine Schale aus Lapislazuli, die mit heilendem Nektar gefüllt ist. Er sitzt
 in der Vajrahaltung, trägt die drei saffranfarbenen Gewänder eines
 Mönchs und besitzt alle Zeichen und Qualitäten eines Buddha.

11

Hunger, Durst, Armut und Not, die von Stehlen, Rauben
 und Nehmen von Nichtgegebenem stammen, lösen sich in mir auf.
 Ich gebe die vielen Früchte
 aus dem großzügigen Geben von Besitz und Dharma
 allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum.
 Mögen sie den himmlischen Schatz genießen,
 wo all ihre Wünsche mühelos und spontan erfüllt werden.

Großzügigkeit

Das vom Haushälter Ugra erbetene Sutra erklärt:

Was wir hergeben, ist unser,
was wir zu Hause behalten, ist nicht unser.
Was wir hergeben, hat Wert,
was wir zu Hause behalten, ist wertlos.
Was wir hergeben, brauchen wir nicht zu schützen,
was wir zu Hause behalten, müssen wir schützen.
Was wir hergeben, macht keine Sorgen,
was wir zu Hause behalten, macht Sorgen.
Was wir hergeben, führt auf direktem Weg zum Erwachen,
was wir zu Hause behalten, leistet *Mara* Vorschub.
Was wir hergeben, bringt großen Wohlstand,
was wir zu Hause behalten, bringt keinen Wohlstand.
Was wir hergeben, wird zu einem unerschöpflichen Schatz,
was wir zu Hause behalten, wird sich erschöpfen ...

Wir unterscheiden drei Formen der Freigebigkeit:

- die Gabe materieller Dinge,
- die Gabe der Furchtlosigkeit und
- die Gabe der edlen Lehre.

Die Gabe materieller Dinge bringt Sicherheit für die körperliche Existenz anderer,

die Gabe der Furchtlosigkeit [d. h. des Schutzes gegen Gefahren] bringt Sicherheit für das Leben anderer und

die Gabe der edlen Lehre bringt Sicherheit für den Geist anderer.

Die beiden ersten bewirken das Glück der anderen in diesem Leben, und die Gabe der edlen Lehre bewirkt ihr Glück in kommenden Leben.

Himmlicher Schatz

All die Bilder, die wir in traditionellen Texten finden, wie

- Kuh, die unermesslich Milch bringt und alle Wünsche erfüllt;
- Baum, der alle Früchte trägt, die man sich nur wünschen kann;
- himmlischer Schatz, der sich nie erschöpft;
- der wunscherfüllende Juwel, wie ihn Chenresig zwischen den Händen hält;

sind Bilder für den eigenen Geist.

12

Alle durch nur ungutes Tun angesammelten karmischen Schleier, die zur Geburt in unreine Bereichen führen, lösen sich in mir auf. Ich gebe die zehn unterschiedlichen Ausdrücke von Bodhicitta allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum. Mögen sie alle nur in reinen Gefilden wie Abhirati (Wahres Glück) und Sukhavati (Höchste Freude) geboren werden.

Die zehn unterschiedlichen Ausdrücke von Bodhicitta

1. Man betritt den Weg des Mahayana.
2. Bodhicitta ist die Grundlage aller Schulung der Bodhisattvas.
3. Alles Negative wird samt Wurzel entfernt. Wie das Feuer am Ende des Zeitalters verbrennt Bodhicitta eine große Ansammlung von Negativem in einem einzigen Augenblick.
4. Die Wurzel unübertrefflichen Erwachens ist gepflanzt. Wird sie mit Liebe und Mitgefühl gegossen, so sprießen die Triebe der zum Erwachen führenden Handlungen, die Frucht vollendeter Buddhaschaft reift heran und bringt Glück und Nutzen für alle Wesen.
5. Man wird unermessliches positives Potenzial erwerben. Wenn sie eine Form besäßen, würden die Verdienste des Bodhicitta den ganzen Himmelsraum füllen und noch viel mehr.
6. Alle vollkommen Erwachten werden aufs höchste erfreut.
7. Nutzen für alle Wesen entsteht. Bodhicitta ist wie eine Basis, die alle Bewohnern des Universums stützt.
8. Wahres, vollkommenes, reines Erwachen wird schnell erlangt.
9. Bodhicitta wirkt ununterbrochen Nutzen für uns selbst. Wenn man Bodhicitta wirklich erweckt hat, so lässt sich das mit der Zeit davor nicht mehr vergleichen. Ob wir uns zum Schlafen hinlegen, bewusstlos werden, uns unachtsam verhalten oder dergleichen tun, so geht doch in jedem Augenblick die strömende Kraft der Verdienste ununterbrochen weiter.
10. Bodhicitta ist auch von mannigfaltigem Nutzen für andere: ihr Leiden wird beseitigt, ihr Glück bewirkt und ihre emotionale Verblendung abgeschnitten.

Reine Gefilde

„Wahres Glück“ = Abhirati, Gefilde des Buddha Akshobya / „Höchste Freude“ = Sukhavati (Dewachen), Gefilde des Buddha Amitabha

13

All die vielen karmischen Schleier aus dem Nicht-Erfreuen der Juwelen durch Heggen nur verkehrter Ansichten lösen sich in mir auf.

Ich gebe das in den drei Arten von Vertrauen wurzelnde Gute allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum.

Mögen sie, indem sie eine tiefe Überzeugung entwickeln, daß Handlung und Wirkung unfehlbar sind, Heilsames üben und Schädliches aufgeben.

Drei Arten von Vertrauen

Inspiriertes Vertrauen

Erwacht, wenn wir an das unendliche Mitgefühl der Buddhas und großen Meister denken. Wir können es im Tempel empfinden beim Anblick der Darstellungen von Buddhas Körper, Rede und Geist, nach der Begegnung mit einem Lehrer oder spirituellem Freund, oder aber wenn wir von deren Leben und Eigenschaften hören.

Sehnsuchtsvolles Vertrauen

Ist die Sehnsucht frei zu werden von den Leiden der niederen Daseinsbereiche von denen wir gehört haben; die Sehnsucht das Glück der höheren Bereiche und der Befreiung zu erfahren, die uns beschrieben worden sind; der sehnliche Wunsch sich positivem Verhalten zuzuwenden, von dem uns gesagt wurde welchen Gewinn es bringt; und der sehnliche Wunsch negatives Verhalten zu unterlassen, nachdem wir verstanden haben, welchen Schaden es nach sich zieht.

Zuversichtliches Vertrauen

erhebt sich aus unserem tiefsten Innern, wenn wir die außerordentlichen Fähigkeiten der 3 Juwelen und ihre Segenskraft erkennen. Wir setzen unser Vertrauen einzig und allein in sie, in dem Wissen, daß sie in jeder Lage – seien wir glücklich oder traurig, leidend, krank, lebendig oder tot – unsere einzige immerwährende Zuflucht sind.

Vertrauen ist unser wertvollstes Mittel.
 Großes Vertrauen – großer Segen
 Mittleres Vertrauen – mittlerer Segen
 Kleines Vertrauen – kleiner Segen
 Kein Vertrauen – kein Segen

Ebenso wie aus einem verdorrten Samen
 Niemals ein grüner Spross wächst,
 wächst in dem, der kein Vertrauen hat,
 niemals etwas Positives heran.

Handlung und Wirkung

Unsere gegenwärtigen Lebensbedingungen sind das Ergebnis früherer Handlungen.

Alle Freude, alle Erfolge und glücklichen Umstände, die wir erleben, entspringen heilsamen Handlungen, die wir in diesem oder früheren Leben ausgeführt haben.

Alles Leid, alle Schwierigkeiten und unglücklichen Umstände sind Auswirkungen vergangener nichtheilsamer Handlungen.

Als natürliche Folge unseres Tuns reifen unweigerlich die entsprechenden Früchte heran.

Deshalb können wir das, was wir im Alltag erleben, nicht wirklich kontrollieren. Obwohl wir uns oft mit ganzer Kraft wünschen, glücklich zu sein und Problemen zu entgehen, gelingt uns dies nicht immer. Das weist uns deutlich darauf hin, daß zwischen ausgeführten Handlungen und den sich daraus ergebenden Folgen ein untrüglicher Zusammenhang besteht, den wir nicht einfach willentlich ändern können.

Wir sollten uns daher nicht in dem Bemühen erschöpfen, Dinge ändern zu wollen, die wir nicht mehr ändern können, sondern uns von jetzt ab um die Zukunft kümmern und uns vergegenwärtigen, daß die Qualität unseres jetzigen Tuns unsere Zukunft bestimmen wird. Handeln wir positiv, so säen wir Samen des Glücks, die später zu günstigen, glücklichen Umständen gedeihen. Begehen wir aber gegenwärtig nichtheilsame, negative Handlungen, so können wir sicher sein, uns später in unangenehmen, leidvollen Daseinsformen wiederzufinden.

Karma reift unfehlbar in Form von Glück und Leid individuell für den, der es geschaffen hat. Dessen bewusst sollten wir uns vornehmen, unter keinen Umständen - und sei es um den Preis des eigenen Lebens - negativ zu handeln. Wir müssen dafür nichts besonderes unternehmen,

weder fliehen noch den Körper unter Arrest setzen, sondern einfach unseren Geist kontrollieren. Unsere Handlungsweise ändert sich, indem wir unsere Absicht transformieren. Wenn unsere egoistische und mißgünstige Geistesausrichtung von einer altruistischen und wohlwollenden abgelöst wurde, erscheinen Frieden, Glück und Wohlbefinden ganz von selbst.

Leiden aufgeben bedeutet nicht, etwas Zusätzliches zu unternehmen. Wir müssen nur die Ursachen des Leids erkennen und diese aufgeben. Den gefühlsgeladenen Geist muss man aufgeben, den Geist, der Samsara erschafft, der die Quelle aller ungunstigen Handlungen und ihrer leidvollen Folgen ist. Wir müssen weder die anderen noch die Welt ändern, sondern einfach unseren eigenen Geist meistern und in Folge unser Handeln und Reden. Denn alles, was wir tun, wird vom Geist bestimmt.

Gendün Rinpoche

14

Alle Gier und aller Hass jener, die ihre Eigen-Erscheinung als Feind sehen, weil sie nur am Ich haften, lösen sich vollständig in mir auf. Ich gebe alles in den Vier Unermesslichen wurzelnde Gute allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum. Mögen sie alle von Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut erfüllt sein.

Die Vier Unermesslichen

Vereinfacht kann man die Vier Unermesslichen in dem Ausdruck ‚ein gutes Herz‘ zusammenfassen. Übt euch einfach darin ein gutes Herz zu haben. Atisha betonte immer wieder, wie wichtig ein gutes Herz ist. Statt die Leute zu fragen ‚Wie geht's?‘ fragte er sie ‚Hast du ein gutes Herz gehabt?‘ Wenn er lehrte fügte er am Schluss immer an: ‚Habt ein gutes Herz.‘

Liebe

ist das, was das eigene Herz sanft macht. Sie transzendiert alle Ichbezogenheit, ist in ihrem Ausmaß grenzenlos, trennt nicht, unterscheidet nicht. So wie die Sonne ihre Strahlen auf alle ergießt, so umfängt liebende Güte die Angenehmen und Unangenehmen, die Reichen und Armen, Hohen und Tiefen, Bösen und Guten, Männer und Frauen, Tiere und unsichtbare Wesen.

Liebe ist voll entwickelt,
wenn wir nicht mehr nach eigenem Glück streben,
sondern einzig den Wunsch hegen,
daß alle Wesen glücklich sein mögen.

Gampopa

Betrachte alle Wesen mit derselben Liebe wie Eltern sie für ihr kleines Kind empfinden. Sie sehen über die Schwierigkeiten hinweg und bemühen sich mit Gedanken, Worten und Taten, ihr Kind glücklich zu machen.

Wann immer euer Blick auf andere fällt,
schaut sie mit einem offenen, liebevollen Herzen an.

Jemand mit liebender Güte

- schläft glücklich, da er mit leichtem Herzen frei von Ärger schlafen geht;
- da er mit einem liebendem Herzen schlafen geht, erwacht er auch mit einem liebendem Herzen;
- wird von den fühlenden Wesen geliebt, da er sie liebt.
- wird von den unsichtbaren guten Göttern beschützt;
- erreicht mühelos seine Ziele;
- hat eine gute, anziehende Ausstrahlung, denn liebende Gedanken verschönern das Gesicht, beglücken das Herz und klären das Blut;
- stirbt einen friedlichen, leichten Tod und wird danach in einem glücklichen, himmlischen Gefilde geboren.

Mitgefühl

Ist der Wunsch die Leiden der anderen zu beseitigen. Jemand mit echtem Mitgefühl lebt nicht für sich selbst, sondern für andere. Er sucht anderen wirklich zu helfen, ohne etwas zurück zu erwarten, nicht einmal Dankbarkeit. Die Armen und Bedürftigen, die Kranken und Hilflosen, die Unwissenden und Bösen, die Unlauteren und Undisziplinierten, alle Wesen, wie gut es ihnen auch zu gehen scheint, die im Kreislauf der Wiedergeburten kreisen, brauchen Mitgefühl. Die Bösen und Unwissenden, die sich in Negativität verirrt haben, brauchen Mitgefühl noch mehr als die körperlich Bedürftigen und Leidenden. Sie sollten nicht verdammt und verachtet werden, sondern voller Anteilnahme angesichts ihrer Fehler und Vergehen betrachtet werden. Wie eine Mutter alle ihre Kinder gleichermaßen liebt und doch dem kranken Kinde mehr Fürsorge erweist, so sollten wir denen, die spirituell krank sind, größeres Mitgefühl erweisen, denn ihre Krankheit ruiniert ihren Charakter und hat großes Leid zur Folge.

Mitgefühl ist voll entwickelt,
wenn die Fesseln der Selbstliebe durchtrennt sind
und man den echten Wunsch verspürt,
ohne daß dies bloß Worte wären,
alle Wesen von Leid zu befreien.

Gampopa

Wer sich aufgrund
der Erkenntnis des eigenen Leides zutiefst wünscht,
das Leid aller anderen vollständig zu beenden –
der ist ein Mensch der höchsten Art.

Wer Buddhaschaft verwirklichen will
sollte nicht viele Dharmas üben, sondern nur einen.
Welcher Dharma ist das?
Großes Mitgefühl.
Wer großes Mitgefühl übt,
hält alle Lehren des Buddha in seiner Hand.

Anteilnehmende Freude oder Mitfreude

ist wirkliches Frohsein und Anerkennen von Glück und Erfolg anderer und lässt keinen Raum für Neid und Eifersucht. Neid ist eine verheerende Kraft, die unser ganzes Befinden beeinträchtigt. Oft können wir den Erfolg anderer nicht ertragen. Über ihre Fehler freuen wir uns, aber nicht über ihren Erfolg. Neid verschließt das Herz.

Wir sollten uns darin üben, Freude zu entwickeln über alles Gute in der Welt, das von den hoch Verwirklichten und allen gewöhnlichen fühlenden Wesen geschaffen wurde. Je mehr wir uns darüber freuen können, desto mehr entsteht dieses Gute auch in uns.

Anteilnehmende Freude befreit einen selbst von Neid und Missgunst, hilft aber auch anderen, da man ihren Fortschritt und ihr Wohlergehen begünstigt.

Mitfreude

bedeutet einen Geist frei von Eifersucht zu haben.

Hüte dich vor schädlichen, neidischen Gedanken.

Hege kein Missfallen angesichts des Erfolges und Reichtums anderer, sondern freue dich darüber.

Wenn du von Neid verzehrt wirst, siehst du nicht länger das Gute in anderen und deine negativen Taten nehmen in alarmierender Weise zu.

Ständig über Gefühlen von Konkurrenz und Neid zu brüten, es kommt nichts dabei heraus als eine sinnlose Anhäufung von negativen Handlungen. Lasse diese hässlichen Gefühle!

Freue dich stets aufrichtig über den Erfolg und die angenehmen Lebensumstände anderer. Freue dich in Gedanken immer wieder von Herzen darüber. Denke wie wunderbar es wäre, wenn es ihnen noch besser ginge. Meditiere aus tiefstem Herzen darüber.

frei nach Patrul Rinpoche

Gleichmut

Gewinn und Verlust, Ruhm und Schande, Lob und Tadel, Leid und Glück sind die acht weltlichen Einstellungen, wovon die ganze Menschheit geprägt ist. Die meisten Menschen lassen sich von günstigen oder ungünstigen Bedingungen verstören. Sie fühlen sich erhoben, wenn sie Lob und Ruhm ernten und niedergeschlagen, wenn Tadel und Schande auf sie hernieder prasseln.

Weise ist der Mensch,
 der inmitten von allem Auf und Ab wie Hin und Her des Lebens fest steht wie ein Berg;
 der wie die Erde gleichmütig alles trägt - ob gut oder schlecht;
 der wie ein Löwe, der nicht bei jedem Ton erzittert, mit Gelassenheit auf giftige Worten reagiert;
 der wie der Wind, der von keinem Netz eingefangen werden kann, sich nicht von den illusorischen Vergnügen dieser vergänglichen Welt gefangen nehmen lässt;
 der wie der Lotus, der vom Schlamm nicht beschmutzt wird, unbeeinflusst von weltlichen Versuchungen ruhig, heiter und friedfertig leben.

15

Die Ursache des Leids, der Geist, der illusorische Erscheinungen für wirklich hält, löst sich in mir auf.

Ich gebe die Erkenntnis von Leerheit und Ichlosigkeit allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum.

Mögen sie in ihrem Seinsstrom tiefe Leerheit entwickeln und den höchsten Zustand vollkommener Buddhaschaft erlangen.

Der Geist, der illusorische Erscheinungen für wirklich hält
 Halte dein Herz klar und durchsichtig,

Und du wirst niemals gebunden werden.
 Ein einziger gestörter Gedanke jedoch
 Schafft zehntausend Zerstreuungen.
 Lass dich von unzähligen Dingen fesseln,
 Und du wirst mehr und mehr in die Irre gehen.
 Wie schmerzvoll, Menschen zu sehen,
 Die völlig in sich selbst verstrickt sind.

Ryokan

Leerheit und Ichlosigkeit

Wenn man die Person für etwas Dauerhaftes und Einzigartiges hält, wird man daran voller Identifikation als ein Ich oder Selbst festhalten. Das ist unter „Selbst der Person“ oder „Geist“ zu verstehen. Ausgehend von der Annahme eines Ich entsteht emotionale Verblendung. Aus emotionaler Verblendung entstehen Handlungen (Karma) und aus Handlungen entsteht Leid.

Gibt es ein ‚Ich‘, wird ‚Anderes‘ wahrgenommen.
 Aufteilen in Ich und Anderes führt zu Anhaften und Ablehnen
 und deren völlige Verquickung ist die Ursache von allem Übel.

Tilopa

Kye Ho! Dieses selbstgewahre, zeitlose Gewahrsein
 ist jenseits von Worten, unerreichbar für den Intellekt.

Atisha

Der Geist der Vergangenheit hat aufgehört und ist verschwunden,
 der Geist der Zukunft ist ungeboren und noch nicht entstanden,
 und der Geist der Gegenwart ist nicht fassbar,
 da er weder Farbe noch Form hat
 und wie der Himmelsraum ohne wirkliche Existenz ist.

Weder Aufgeben noch Erlangen,
 weder Nichtsein noch ewiges Sein,
 weder Aufhören noch Entstehen –
 das ist Nirwana.

Tiefe Leerheit - die Meditation

Tilopa

Grüble nicht, denke nicht, betrachte nicht.
 Meditiere nicht, analysiere nicht.
 Lasse den Geist natürlich!

Nagarjuna

Hege keinerlei Vorstellungen,
 denke über nichts nach,
 bleibe ungekünstelt, ohne zu greifen, natürlich entspannt.
 Das Ungekünstelte ist der ungeborene, natürliche Schatz.
 Es ist der Weg, dem alle Buddhas der drei Zeiten folgen.

Atisha

DAS ist tiefgründig, frei von Verwicklungen,
 klares Licht, ungeschaffen,
 ungeboren, nicht endend, von Anfang an rein,
 die Dimension der Wahrheit,
 deren Wesen Befreiung von Leid ist,
 ohne Grenzen – ohne Mitte.
 Schau gelöst von intellektuellem Verstehen
 ohne Dumpfheit, Erregung und Benebelung.
 Lasse das Gewahrsein frei von Komplikationen
 in Einfachheit, der Dimension der Wahrheit, verweilen.

Prajna Paramita in 700 Versen

Nichts was auch immer anzunehmen, festzuhalten oder abzulehnen,
 das ist die Meditation allüberschreitender Weisheit.
 Bei nichts was auch immer zu verweilen,
 das ist die Meditation allüberschreitender Weisheit.
 Über nichts was auch immer nachzudenken und
 ohne Bezugspunkt zu sein, das ist die Meditation allüberschreitender
 Weisheit.

Prajna Paramita in 8000 Versen

Die Meditation allüberschreitender Weisheit besteht darin,
 über nichts was auch immer zu meditieren.
 In dieser Weise zu meditieren ist die untrügliche Methode, mit tiefer
 Leerheit vertraut zu werden.

16

Kurz gesagt,
 Treffen auf Unerwünschtes
 wie die sechzehn Ängste und so fort;
 Trennung von Geliebtem
 wie Verwandte, Nahrung, Wohlstand, Besitz, Freunde und so fort;
 Nichtgenießen können von dem, was man hat,
 weil es durch Bekämpfen von Feinden, Beschützen von Freunden,
 Arbeiten und so fort bewahrt werden muss;
 Nichtfinden von dem, was man nicht hat, obwohl man so sehr
 nach solchen Dingen wie Macht, Reichtum und Ansehen sucht;
 Leiden unter Veränderung wie Hindernisse, Unfälle und geistige
 Krankheiten - all dies lade ich auf meine eigene Ichanhaftung.

Sechzehn Ängste

1. Angst vor steile Abgründe, Erdbeben und Lawinen.
2. Angst vor Überflutungen, Ertrinken und Unwetter.
3. Angst vor Hitze, Feuersbrunst und Verbrennungen.
4. Angst vor Stürmen.
5. Angst vor dem Raum, vor der Weite, vor Bodenlosigkeit.
6. Angst vor Waffen, vor Kriegen und Feinden.
7. Angst vor Machtmissbrauch, falsch ausgeübter Macht, Tyrannei, der Willkür von Autoritäten und staatlicher Verfolgung.
8. Angst vor Dieben, Räubern und Kriminellen aller Art.
9. Angst vor Geistern und dämonischen Kräften.
10. Angst vor Elefanten und anderen großen Tieren.
11. Angst vor Raubtieren wie Löwen, Tiger und Bären.
12. Angst vor giftigen Tieren wie Schlangen, Skorpione, giftige Spinnen.
13. Angst vor Krankheiten und Unfällen wie auch vor Invalidität.
14. Angst vor vorzeitigem Tod, vor tödlichen Unfällen, vor dem Tod.
15. Angst vor Armut, vor Mangel und Entbehrung; nicht das zu haben, was man zum Leben braucht.
16. Angst vor der Enttäuschung und dem Misserfolg unserer Pläne.

17

Ohne zu zögern gebe ich alles wahrhaft Gute der drei Zeiten,
 Glück, Kraft, Körper und Leben den fühlenden Wesen.
 Mögen alle Lebewesen glücklich sein

und ganz in der erleuchteten Haltung aufgehen.

18

Mögen alle denen ich den Dharma erklärt
oder die ich zu Gutem angehalten habe,
alle deren Fleisch ich gegessen,
deren Yoghurt ich getrunken habe oder auf denen ich geritten bin,
alle die mir Achtung, Vertrauen, Nahrung oder Besitz geschenkt haben,
wie auch alle, die mir misstraut,
mich falsch gesehen oder mich verleumdet haben;
alle, die mir übel gesonnen waren und
mich beraubt, angegriffen, verprügelt oder geschlagen haben;
alle, mit denen mich gutes oder schlechtes Karma verbindet;
kurz, mögen alle, die meinen Körper sehen, meinen Namen hören,
über meine Fehler oder Qualitäten nachdenken
oder vom selben Luftstrom berührt werden,
von ihren karmischen Schleiern aus anfangsloser Zeit befreit
und vom höchsten Edlen des Großen Mitgeföhls
nach Dewachen geführt werden.

19

Möge ich mit meinen drei Toren
und sogar mit den Makeln meines Körpers
einzig zum Nutzen der Lebewesen wirken können.
Mögen all jene, Menschen wie Nichtmenschen,
die mit ihren schädlichen Absichten mein Leben bedrohen, die
allerersten sein, die Vollendung erlangen.
Möge es niemals meinetwegen auch nur die geringste negative
Auswirkung geben.

20

Wie ein Traum, wie der Mond im Wasser oder wie eine Luftspiegelung,
bei genauer Prüfung findet man nichts wirklich Existierendes.
Alle werden von dieser Ichanhaftung getäuscht.
Ich selbst und alle Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum,
Dämonen, hinderliche Kräfte und Nichtmenschen und so fort,
sind in der absoluten Wirklichkeit der Leerheit gleich.
Doch ist es ein Fehler, Leerheit als etwas Wirkliches fest zu halten.

21

Auf relativer Ebene gibt es keine Lebewesen,
die nicht meine Eltern waren.

Und wer auf der ganzen Welt war gütiger zu mir als meine Eltern?

Wenn Eltern und Kinder sich Böses wollen, ist dies ein Fehler.

Da nun alle Lebewesen meine Väter und Mütter sind,

gebe ich mit unvoreingenommener Güte

anderen Vorteil und Sieg und

nehme Verlust und Niederlage auf mich selbst.

22

Mögen alle Lebewesen durch die Kraft meiner vortrefflichen Einstellung
sich von ihren Schleiern reinigen und die Ansammlungen vollenden.

Mögen sie mit Leichtigkeit

den höchst kostbaren Herzgeist des Erwachens entwickeln,

dessen Wesen Leerheit und Mitgefühl ist,

den untrüglichen Weg der Siegreichen,

und schnell allwissende Buddhaschaft erlangen.

*Dies sind die von Herzen kommenden Wünsche, die von Lodrö Thaye,
der mit Freude den Weg des Geistetrainings praktiziert, an einem
einsamen Berghang verfasst wurden. Tugend.*

Sarwa Mangalam