



Praxis auf die 35 Buddhas



bodhisattva edition

Praxis auf die 35 Buddhas und Acht Verse zum Geistestraining

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)

Das Bekenntnis vor den 35 Buddhas

Von der Praxis des Bekennens schädlicher Handlungen wird gesagt, dass sie die Fähigkeit besitzt, selbst die „extremen Vergehen mit sofortigen Folgen“ zu reinigen. Dafür ist es sehr wichtig, dieses „Sutra der drei umfassenden Praktiken“ zu rezitieren.

Einschub

Visualisation der 35 Buddhas

Stelle dir vor, dass vor dir im Raum die 35 Buddhas als Bezugspunkt deiner Praxis erscheinen, vollkommen strahlend und makellos, mit all den besonderen Zeichen der Vollkommenheit eines Vollerwachten. Sie sind aus reinem, lichtvollen Prana gewoben, im Raum schwebend wie die Figuren in einem 3D Film.

Sie sitzen jeweils auf einem Thron, der von Löwen oder Elefanten getragen wird. Auf jedem Thron befinden sich eine Lotusblüte und darüber eine flache Mondscheibe, die den Buddhas als Kissen dienen. Der Lotus wächst im Schlamm, doch seine Blüten sind vollkommen makellos und rein, er ist ein Symbol für die wahre Natur der Wesen, die niemals vom Schlamm der Verwirrung und Negativität befleckt werden kann. Der volle Mond steht für das vollkommene Erwachen.

Buddha Shakyamuni sitzt im Zentrum. Sein lichtvoller Körper ist goldfarben, er hält seine Hände auf Brusthöhe - die Finger sind ineinander verschränkt, nur die beiden Mittelfinger sind gestreckt aneinander gelegt. Diese Mudra symbolisiert das Vajra-Feuer, das alle Leid bringenden Geistestrübungen (Kleshas) verbrennt. Voller Mitgefühl und Weisheit schaut er dich gütig lächelnd an.

Er ist umgeben von den 34 Buddhas. Ihr lichtvoller Körper ist von goldener Farbe, und auch sie halten die Hände in der Vajra-Feuer-Mudra vor der Brust. Voller Mitgefühl und Weisheit schauen sie dich gütig lächelnd an.

Stelle dir vor,
dass du deinen Körper unzählige Male vervielfältigst,
rezitiere laut die Namen der Buddhas
und verbeuge dich mit tiefer Hingabe vor ihnen.

Ich und alle fühlenden Wesen
 nehmen unablässig Zuflucht zum Lama,
 nehmen Zuflucht zum Buddha,
 nehmen Zuflucht zum Dharma,
 nehmen Zuflucht zum Sangha.

Vor dem Siegreichen, dem Tathagata, dem Arhat, dem vollkommen vollendeten Buddha „Mächtiger der Shakyas“ verbeuge ich mich.

Vor „Vollkommen Siegreiche Vajra-Essenz“ verbeuge ich mich.

Vor „Lichtausstrahlendes Juwel“ verbeuge ich mich.

Vor „König der mächtigen Nagas“ verbeuge ich mich.

Vor „Anführer der Helden“ verbeuge ich mich.

Vor „Glorreiche Inspiration“ verbeuge ich mich.

Vor „Juwelenfeuer“ verbeuge ich mich.

Vor „Juwelen-Mondlicht“ verbeuge ich mich.

Vor „Sinnvoll zu Sehen“ verbeuge ich mich.

Vor „Juwelenmond“ verbeuge ich mich.

Vor „Makelloser“ verbeuge ich mich.

Vor „Glorreicher Freigebiger“ verbeuge ich mich.

Vor „Reinheit“ verbeuge ich mich.

Vor „Aus Reinheit Freigebiger“ verbeuge ich mich.

Vor „Wassergott“ verbeuge ich mich.

Vor „Gott der Wassergötter“ verbeuge ich mich.

Vor „Prachtvoller Guter“ verbeuge ich mich.

Vor „Prachtvolles Sandelholz“ verbeuge ich mich.

Vor „Grenzenloser Strahlenglanz“ verbeuge ich mich.

Vor „Ruhmeslicht“ verbeuge ich mich.

Vor „Ruhmreicher jenseits von Leid“ verbeuge ich mich.

Vor „Sohn ohne Verlangen“ verbeuge ich mich.

Vor „Prächtige Blume“ verbeuge ich mich.

Vor dem Tathagata „Reinste Lichtstrahlen spielerischer Manifestation und direkter Kenntnis“ verbeuge ich mich.

Vor dem Tathagata „Lotus-Lichtstrahlen spielerischer Manifestation und direkter Kenntnis“ verbeuge ich mich.

Vor „Prächtiger Reichtum“ verbeuge ich mich.

Vor „Pracht der Achtsamkeit“ verbeuge ich mich.

Vor „Überaus Berühmter mit prachtvollem Namen“ verbeuge ich mich.

Vor „König des Siegesbanners des Gipfels der Fähigkeiten“ verbeuge ich mich.

Vor „Pracht völligen Unterwerfens“ verbeuge ich mich.

Vor „Vollkommener Sieger im Kampf“ verbeuge ich mich.

Vor „Aus dem völligen Unterwerfen Hervorgegangener“ verbeuge ich mich.

Vor „Prachtvoller mit völlig erhelltem Gefilde“ verbeuge ich mich.

Vor „Völlig unterwerfender Juwelenlotus“ verbeuge ich mich.

Vor dem Tathagata, dem Arhat, dem vollkommen vollendeten Buddha „König des Zentralberges, der vollendet auf dem Juwelenlotus verweilt“ verbeuge ich mich.

Ihr und alle unzähligen Tathagatas, Arhats, vollkommene Buddhas, ihr Siegreichen, die ihr in den zehn Richtungen der Universen weilt, all ihr siegreichen Buddhas, die ihr euch kümmert und bleibt, schenkt mir eure Aufmerksamkeit!

Ich bekenne alle negativen Handlungen, die ich in diesem Leben sowie in allen anfangslosen, unzähligen Leben meines Kreisens in Samsara selbst ausgeführt habe, die ich veranlasste oder über die ich mich freute.

Ich bekenne, Gaben gestohlen zu haben, die für Stupas, einen Sangha Ordiniertes oder den Sangha der zehn Richtungen bestimmt waren, und zu solchem Diebstahl angestiftet oder mich darüber gefreut zu haben.

Ich bekenne die fünf extremen Vergehen mit sofortigen Folgen, die ich selbst beging, zu denen ich anstiftete oder an denen ich mich freute, sowie die zehn nichttheilsamen Handlungen - ein Irrweg, dem ich selbst völlig verfiel, zu dem ich andere verleitete oder mich freute, dass sie ihm folgten.

Ich bekenne alle Handlungen, die bewirken, dass ich und andere Wesen durch verdunkelnde, karmische Schleier Geburten in den Höllen erfahren, im Tierbereich oder unter den Hungergeistern, Geburten in entlegenen Gebieten ohne Dharma, unter Barbaren oder als langlebiger Gott, karmische Schleier, die bewirken, dass wir nicht-intakte Sinne haben, an verkehrten Anschauungen haften und nicht in den Genuss des Erscheinens von Buddhas zu kommen.

Siegreiche Buddhas, die ihr das zeitlose Gewahrsein verkörpert und die Augen (der Liebe) besitzt, ihr Zeugen, Authentischen, Wissenden und Sehenden, vor Euch lege ich dies alles offen, ohne etwas vorzutäuschen oder zu verbergen, und gelobe, solche Handlungen in Zukunft nie wieder zu begehen.

All ihr siegreichen Buddhas bitte schenkt mir eure Aufmerksamkeit!

Ich widme alle Wurzeln des Heilsamen, die ich in anfangs- und endlosen Leben, in all den Existenzen meines Kreisens in Samsara durch freigebiges Handeln angesammelt habe – und sei es auch nur, einem Tier einen Bissen Nahrung gegeben zu haben.

Ich widme alle Wurzeln des Heilsamen durch das Wahren der Disziplin, alle Wurzeln des Heilsamen durch die Praxis reinen Verhaltens, alle Wurzeln des Heilsamen aus dem zur völligen Reife Führen von Lebewesen, alle Wurzeln des Heilsamen durch das Hervorbringen höchsten Bodhicitas und alle Wurzeln des Heilsamen aus dem unübertrefflichen, zeitlosen Gewährsein.

All diese widme ich – in eins zusammengefasst, vereinigt und gebündelt – vollständig dem Unübertrefflichen, alles Übersteigenden, Allerhöchsten, Allerbesten - dem unvergleichlichen, vollkommenen Erwachen.

Wie die vergangenen siegreichen Buddhas vollständig gewidmet haben, wie die zukünftigen siegreichen Buddhas vollständig widmen werden, wie die jetzt erschienenen siegreichen Buddhas vollständig widmen, genauso widme auch ich vollständig (alles Heilsame).

Ich bekenne jede einzelne all meiner schädlichen Handlungen, erfreue mich sämtlicher Verdienste, fordere alle Buddhas auf (zu lehren) und bitte sie (zu bleiben). Möge ich das unübertreffliche, wahre, höchste Zeitlose Gewährsein erlangen!

Ihr edlen Wesen, all ihr Siegreichen, die ihr jetzt oder in der Vergangenheit erschienen seid und euch in Zukunft manifestieren werdet – mit ozeangleichen, grenzenlosen Lobpreisungen eurer Qualitäten und gefalteten Händen nehme ich zu Euch aus tiefstem Herzen Zuflucht.

dann:

Ich bekenne jede einzelne der zehn nichtheilsamen Handlungen:
die drei des Körpers,
die vier der Rede sowie
die drei des Geistes.¹

¹ Töten, Stehlen, Sexuelles Fehlverhalten / Lügen, Verleumdung, Verletzende Rede, Geschwätz / Habgier, Böswilligkeit, Falsche Anschauungen

Ich bekenne sämtliche schädlichen Handlungen, wie die zehn Nichttheilsamen und die „Fünf mit sofortigen Folgen“², die ich seit anfangslosen Zeiten bis heute mit von Emotionen getrübttem Geist beging.

Ich bekenne jede einzelne all der schädlichen Handlungen, die ich jemals unter dem Einfluss von Begierde, Hass und geistiger Vernebelung mit dem Körper, der Rede und ebenso auch mit dem Geist beging.

Indem ich dieses Bekenntnis der Fehler ausspreche, mögen die „Fünf mit sofortigen Folgen“, alle schädlichen Handlungen und was immer ich aufgrund von Unwissenheit tat, restlos und vollständig gereinigt sein.

(3mal)

Die schädlichen Handlungen von mir und allen Wesen – alles Fehlverhalten – bekenne ich offen. Mögen wir sie niemals mehr begehen und mögen auch die karmischen Schleier dauerhaft aufgelöst sein!

Was immer ich an Heilsamem durch Verbeugen, Opfern, Bekennen, Mitfreuen, Ersuchen und Bitten angesammelt habe – und sei es noch so gering – widme ich ausnahmslos dem Verwirklichen des Erwachens.

Einschub

Segen der 35 BUDDHAS

Die Buddhas sind über deine Praxis des Geständnisses, der Reue und Widmung hochofret und schicken dir spontan ihren Segen in Form von nektargleichem Licht - dem Licht von Mitgefühl und Weisheit. Alle Zellen deines Körpers werden von diesem Licht erhellt. Sämtliche Schleier von Körper, Rede und Geist lösen sich auf, sie werden selbst zu Licht. Heiterkeit und Freude erfüllen dich.

Verweile in diesem Zustand lichtvoller Freude -
im Gewahrsein FREUDE - LEERHEIT untrennbar.

² den Vater töten, die Mutter töten, einen Arhat töten, einen Buddha mit schädlicher Absicht blutig verwunden, den Sangha spalten

Acht Verse zum Geistetraining

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 konflikträchtige 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 Einstellungen³ halten,
die illusorische Natur aller Dinge erkennen
und frei von den Fesseln der Anhaftung sein.

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 Gewährsein vollenden
und die zwei aus Verdienst und Gewährsein
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!

³ Gewinn und Verlust, Lob und Tadel, Ruhm und Schande, Freude und Leid