

# Praxistext für den ‚Kostbaren Weg des Erwachens‘

## *Gebet an den Lama*

Päldän tsawä lama rinpotsche  
dag-gi tschiwor pä dä dän schug la  
ka-drin tschenpö gonä dsche sung te  
ku sung tug kyi ngödrub tsäl du söl.

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*

Sangyä tschö dang tsog kyi tschog nam la  
dschang-tschub bardu dag-ni kyab-su tschi.  
Dag-gi dschin sog gyipä sönam kyi  
dro la pän-tschir sangyä drubpar schog. *(dreimal)*

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

## *Die Vier Unermesslichen*

Semtschän tamtschä dewa dang dewä gyu dang dänpar gyur tschig.  
Dug-ngäl dang dug-ngäl gyi gyu dang drälwar gyur tschig.  
Dug-ngäl mepä dewa dampa dang min-drälwar gyur tschig.  
Nje ring tschag dang nyi dang drälwa tang-nyom tschenpo la näpar  
gyur tschig. *(dreimal)*

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 großer Gelassenheit verweilen.

## *Die Vier Grundlegenden Betrachtungen zur Abkehr von Samsara*

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

Dang po gom dscha däl dschor rintschen di  
thob ka dschig la da re dön jö dscha.

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

*Halte kurz inne*

*2) Tod und Vergänglichkeit*

Nji pa nö tschü tham tschä mi tag tsching  
gö su dro wä tse sog tschur bur dra  
nam tschi tscha me schi tse ro ru gyur  
de la tschö kyi pän tschir tsön pä drub.

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.

*Halte kurz inne*

*3) Karma - das Gesetz von Ursache und Wirkung*

Sum pa schi tse rang wang min du war  
lä ni dag gir dscha tschir dig pa pang  
ge wä dscha wä tag tu da war dscha  
sche sam njin re gang gyü nji la tag.

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.

*Halte kurz inne*

#### 4) Die Nachteile des Daseinskreislaufs

Schi pa kor wä nä drog de dschor sog  
dug ngäl sum gyi tag tu nar wä tschir  
sö sar thri pä sche mä ga tön tar  
schen thri tschä nä tsön pä dschang tschub drub.

Im Daseinskreislauf werde ich fortwährend von den drei Arten Leid 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.

*Halte kurz inne*

## Maha Prajna Paramita Hridaya Sutra Herzsutra der großen allüberschreitenden Weisheit

Solches habe ich gehört.

Der Allüberschreitende Sieger weilte einst  
mit einer großen Ansammlung von Mönchen  
und einer großen Ansammlung von Bodhisattvas  
auf dem Geiergipfel in Rajagriha.  
Zu jener Zeit befand sich der Allüberschreitende Sieger  
in einem Samadhi über die Aufzählung der Phänomene,  
das die 'Wahrnehmung des Tiefgründigen' genannt wird.  
Der Bodhisattva-Mahasattva Edler Avalokiteshvara  
verweilte gleichzeitig in Meditation  
über die Bedeutung der tiefen Paramita der Weisheit,  
und er sah, dass die fünf Skandhas in ihrer Essenz Leerheit sind.

Da fragte der Ehrwürdige Shariputra, von der Kraft des Buddha veranlasst,  
den Bodhisattva-Mahasattva Edler Avalokiteshvara:

„Wie sollte ein Kind guter Überlieferung sich üben,  
wenn es die tiefe Paramita der Weisheit praktizieren will?“

Der Bodhisattva-Mahasattva Edler Avalokiteshvara  
sagte dies zum Ehrwürdigen Shariputra:

„Oh Shariputra, wenn Söhne oder Töchter guter Überlieferung  
die tiefe Paramita der Weisheit praktizieren möchten,  
sollten sie folgende Sichtweise haben.

Die fünf Skandhas, so sehen sie, sind in ihrer Essenz Leerheit.

Form ist Leerheit, Leerheit ist Form.

Leerheit ist nichts anderes als Form, Form ist nichts anderes als Leerheit.

Gefühl, Unterscheidung, geistige Formkräfte und Bewusstsein sind in gleicher Weise Leerheit.

Shariputra in dieser Weise sind alle Erscheinungsformen Leerheit, ohne Wesensmerkmale, ohne Entstehen, ohne Vergehen, ohne Makel, ohne Makellosigkeit, ohne Abnahme und ohne Zunahme.

Daher Shariputra, gibt es in Leerheit

keine Form, kein Gefühl, keine Unterscheidung, keinen Impuls, kein Bewusstsein, keine Augen, keine Ohren, keine Nase, keine Zunge, keinen Körper, keinen Geist, keine Form, keinen Klang, keinen Geruch, keinen Geschmack, kein Tastbares, kein Verstandesobjekt.

Es gibt kein Augen-Element, kein Mental-Element bis zu und einschließlich kein mentales Bewusstseins-Element.

Es gibt keine Unwissenheit, kein Aufhören der Unwissenheit bis zu und einschließlich kein Altern und keinen Tod und kein Aufhören von Alter und Tod. Gleicherweise gibt es kein Leiden, keinen Ursprung, kein Aufhören, keinen Weg, keine erhabene Weisheit, kein Erlangen und kein Nicht-Erlangen.

Daher Shariputra, weil es für die Bodhisattvas nichts zu erlangen gibt, überlassen sie sich der Paramita der Weisheit und verweilen darin.

Da ihr Geist frei von Schleiern ist, sind sie frei von Furcht.

Da sie über allen Irrtum hinausgegangen sind, gehen sie in die Vollendung des Nirwana.

Alle Buddhas der drei Zeiten sind völlig zur unübertroffenen, vollkommenen, vollständigen Erleuchtung erwacht, indem sie sich auf die Paramita der Weisheit gestützt haben.

Daher ist das Mantra der Paramita der Weisheit das Mantra großen Wissens, das unübertroffene Mantra, das Mantra das dem Unvergleichlichen gleichkommt, das Mantra das von Grund auf alles Leid stillt.

Da dies nicht falsch ist, sollte es als wahr erkannt werden.

Das Mantra der Paramita der Weisheit heißt:

TÄYATHA OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SOHA

*Rezitiere das Mantra eine Weile*

*dann verweile  
ruhig und klar  
offen und weit*

Shariputra, Bodhisattvas-Mahasattvas sollten sich in dieser Weise in der tiefen Paramita der Weisheit üben."

Darauf erhob sich der Allüberschreitende Sieger aus dem Samadhi und sagte zum Bodhisattva-Mahasattva Edler Avalokiteshvara: „Gut gemacht, gut gemacht, Kind guter Überlieferung, genauso verhält es sich. Kind guter Überlieferung, so ist es, die tiefe Paramita der Weisheit sollte genauso praktiziert werden wie Du es gelehrt hast. Selbst die Tathagatas bewundern dies.“

Als der Allüberschreitende Sieger so gesprochen hatte, waren der Ehrwürdige Shariputra, der Bodhisattva-Mahasattva Erhabener Avalokiteshvara sowie alle Anwesenden und jene aus der Welt, die Götter, Menschen, Asuras und Gandharvas, voller Bewunderung und priesen die Worte des Allüberschreitenden Siegers.

## Widmung

Sönam di-ji tam-tschä sigpa nyi  
tobnä nyepä dra nam pam dschä nä  
kye ga na tschi balab trugpa ji  
sipä tso lä drowa drölwar schog.

Dschampäl pawö dschitar kyenpa dang  
küntu sangpo de jang deschin te  
dedag kün-gyi dschesu dag lob tsching  
gewa didag tam-tschä rabtu ngo.

Sangyä ku sum nyepä dschinlab dang  
tschö-nyi mingyur denpä dschinlab dang  
gendün mi-tsche dünpa dchinlab kyi  
dschitar ngowa mönlam drubpar schog.

Mögen durch diese Ansammlung von Gutem die Lebewesen  
Allwissenheit erlangen, alle schädlichen Kräfte besiegen und  
sich so aus dem von den Wogen Geburt, Alter, Krankheit und Tod  
aufgewühlten Ozean Samsaras befreien.

Dem Vorbild des vollkommen wissenden Helden Manjushri  
und auch des Samantabhadra folgend  
widme ich ebenso wie sie  
vollständig sämtliche Verdienste.

Durch den Segen des Buddha, der die drei Körper verwirklicht hat,  
durch den Segen des Dharma, der unveränderlichen Wahrheit,  
und durch den Segen der einheitlichen Ausrichtung des edlen Sangha,  
mögen diese Widmungsgebete genauso in Erfüllung gehen.