



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.

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)*

Die Vier Unermesslichen

Semtschän tamschä 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)*

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.

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

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

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.

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

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

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.

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:

tâyatha 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.

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 Geirgipfel 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 Bewusstseinsmoment.

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.