

# PRAXIS DER 35 BUDDHAS

# PRAXIS DER 35 BUDDHAS



*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 zur Erleuchtung 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  
in großem Gleichmut,  
frei von Anhaftung und Ablehnung, verweilen.  
(3mal)

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

ALS ERSTES meditiere ich über die kostbaren Freiheiten und günstigen Bedingungen (eines Menschendaseins). Sie sind schwierig zu erlangen und leicht zu zerstören. Darum nutze ich sie jetzt sinnvoll.

Der menschliche Körper ist äußerst kostbar, da er die Grundbedingung für das Erlangen der Erleuchtung bildet. Wer dieses Menschendasein erlangt hat, kann durch gute Handlungen die Samen höchster Erleuchtung säen und den Kreislauf der samsarischen Leiden überschreiten. Daher verschwende es nicht fruchtlos! Befreie dich vom Strome des Leidens mithilfe des menschlichen Bootes, das du vielleicht nach deinem Tode nie wieder finden wirst. Dummkopf, schlafe nicht ein, solange noch Zeit ist. Handle jetzt. Denn wer nicht gut handelt, wird für Milliarden von Zeitaltern nicht einmal den Namen ‚glückliches Dasein‘ hören.

*Tod und Vergänglichkeit*

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.

Alles Zusammengesetzte ist vergänglich. Das Ende alles Ansammelns ist Zerstreuung. Das Ende allen Aufbaus ist Zerfall. Jedem Zusammentreffen folgt die Trennung. Jedem Leben folgt der Tod. Ach, alles Zusammengesetzte ist vergänglich. Alles hat das Wesen von Entstehen und Vergehen. Manche sterben im Mutterleib und manche bei der Geburt. Manche ehe sie noch laufen können. Manche bei vollen Kräften. Nach und nach müssen alle gehen: manche jung und manche alt, manche in der Blüte ihres Lebens.

Wie ein Gefangener, der zur Hinrichtungsstätte geführt wird, nähern wir uns mit jedem Schritt dem Tode. Die Lebensgefahren sind so zahlreich, dass dieses Leben vergänglicher ist als Luftblasen auf wild bewegtem Wasser. Es ist ein Wunder, dass auf ein Ausatmen ein Einatmen folgt und es nach dem Einschlafen ein Wiedererwachen gibt.

Die Todesursachen sind zahlreich, die lebenserhaltenden Umstände aber nicht, sie werden selbst zur Ursache des Todes. Es ist unvernünftig, sich zu sagen „ich werde wohl nicht gerade heute sterben“, und es sich gemütlich zu machen. Die Zeit, da man zu Nichts wird, kommt ohne jeden Zweifel. Daher praktiziere fortwährend den Dharma.

Als du in diese Welt gekommen bist, hast du geweint und alle haben sich gefreut. Handle von jetzt ab so, dass du lachend gehen kannst, selbst wenn alle weinen. Praktiziere jetzt den Dharma, denn er ist zum Zeitpunkt des Todes deine Insel, dein Obdach, dein Schutz und dein Lehrer.

*Karma - das Gesetz von Ursache und Wirkung*

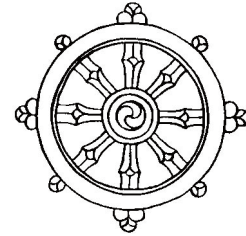
ZUR TODESSTUNDE erlange ich keine Freiheit. Mein Karma bleibt mir erhalten. Daher will ich ungute Handlungen aufgeben und meine Zeit immer mit guten Handlungen verbringen. Mit diesem Gedanken untersuche ich mich täglich selbst.

Die Welt ist aus Karma gemacht. Die Lebewesen sind aus Karma entstanden. Handlungen sind die Ursache ihres Entstehens, und aufgrund von Handlungen unterscheiden sie sich. Denken ist geistiges Handeln, aus dem körperliche und sprachliche Handlungen entstehen. Wir erfahren die Früchte dessen, was wir getan haben. Die Erfahrungen von Glück und Leid in diesem Leben sind die Früchte guter und schlechter Handlungen aus früheren Leben. Jede jetzige Handlung reift später in diesem oder folgenden Leben heran. Die Handlungen der verkörperten Wesen erschöpfen sich selbst in hunderten von Zeitaltern nicht: Einmal angesammelt werden sie zu Früchten reifen, sobald die Zeit dafür gekommen ist. Jede gute oder schlechte Handlung hinterlässt einen Samen



im Geist, aus dem untrüglich die voll gereifte Frucht erwächst, sobald Umstände zusammentreffen, die ihn aktivieren. Das Reifen schwarzer Handlungen ist scharf, das Reifen weißer Handlungen ist süß.

Alle Phänomene entstehen aufgrund von Ursachen. Das Anhalten der Ursachen wurde vom Buddha mit diesen Worten gelehrt: „Begehe nicht die geringste negative Handlung, übe dich in höchster Güte, zähme vollständig den eigenen Geist, dies ist die Lehre des Buddha.“



*Die Nachteile des Daseinskreislaufs*

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.

Alle Erscheinungen gehören entweder Samsara oder Nirwana an. Samsara manifestiert sich als Unwissenheit und Verwirrung und ist durch Leid gekennzeichnet. Das eigentliche Wesen von Samsara ist Leerheit. Nirwana ist das Ende aller Unwissenheit und Verwirrung und ist durch Befreiung von allem Leid gekennzeichnet. Diese Befreiung bringt dauerhaftes Glück. Das eigentliche Wesen von Nirwana ist Leerheit.

Wer wird in der Verwirrung von Samsara irreführt wird? Alle Wesen in den drei Bereichen.

Was ist die Grundlage für Verwirrung? Die Grundlage ist Leerheit.

Was ist der ursprüngliche Anstoß für Verwirrung? Verwirrung ist die Folge grundlegender Unwissenheit oder falscher Wahrnehmung.

In welcher Art besteht Verwirrung? Sie zeigt sich als das Verhalten der Wesen in den sechs Daseinsbereichen.

Wie beispielsweise ist Verwirrung? Sie ist wie Schlaf oder Traum.

Was ist schlecht an dieser Verwirrung? Man erfährt nur Leid, ohne jegliche Aussicht, sich davon zu befreien.

Wenn du die Nachteile von Samsara erkennst, entsteht großer Widerwille. Wenn dir vor dem Kerker der drei Daseinsbereiche graust, entfliehst du ihm entschlossenen Geistes, verwirfst alle weltliche Aktivität, überwindest alle Gelüste nach Sinnesfreuden, lässt alle Sorge um Gewinn und Verlust, Lob und Tadel, Glück und Leid, Ruhm und Schande hinter dich.

## „Das Edle Mahayana Sutra der drei umfassenden Praktiken“

auf Sanskrit: *ARYA TRISKANDHAKA NAMA MAHAYANA SUTRA*  
auch genannt: *DAS BEKENNTNIS VOR DEN 35 BUDDHAS*

oder:

*DAS "SUTRA DES BEREINIGENS VON VERFEHLUNGEN  
AUF DEM WEG DER BODHISATTVAS"*

*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. Zu Beginn visualisiere klar und deutlich vor dir die 35 Buddhas, vor denen du aus tiefstem Herzen deine schädlichen Handlungen bekenntst:*

ICH UND ALLE LEBEWESEN nehmen beständig Zuflucht zum Lama, nehmen Zuflucht zum Buddha, nehmen Zuflucht zum Dharma, nehmen Zuflucht zum Sangha.

Vor dem Siegreichen, dem Sogegangenen, dem Feindbewinger, 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 Sogegangenen „Reinste Lichtstrahlen spielerischer Manifestation und direkter Kenntnis“ verbeuge ich mich.  
Vor dem Sogegangenen „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 Sogegangenen, dem Feindbezwinger, dem vollkommen vollendeten Buddha „König des Zentralberges, der vollendet auf dem Juwelenlotus verweilt“ verbeuge ich mich.

IHR UND ALL IHR WEITEREN, unzähligen Sogegangenen, Feindbezwinger, vollkommen vollendete 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 alles Karma, alle schädlichen Handlungen, die ich in diesem und in anfangs- und endlosen Leben, in all den Existenzen meines Umherirrens in Samsara selbst ausgeführt habe, die ich veranlasste oder an denen ich mich freute.

ICH BEKENNE, Opfergaben gestohlen zu haben, die für Stupas, einen Sangha Ordiniertes oder den Sangha der zehn Richtungen bestimmt waren, sowie 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 nichtheilsamen 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 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 zu unterlassen.

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 Umherirrens 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 des höchsten Erleuchtungsgeistes 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: der unübertrefflichen, vollkommenen, vollendeten Erleuchtung.

SO WIE die vergangenen siegreichen Buddhas vollständig gewidmet haben, so wie die zukünftigen siegreichen Buddhas vollständig widmen werden und so wie die jetzt erschienenen siegreichen Buddhas vollständig widmen, ebenso 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 gerade oder früher erschienen seid oder Euch in Zukunft manifestieren werdet – mit ozeangleichen, grenzenlosen Preisungen eurer Qualitäten nehme ich mit aneinander gelegten Händen zutiefst in Euch alle Zuflucht.

*dann:*



ICH BEKENNE jede einzelne der zehn nichtheilsamen Handlungen: die drei des Körpers, die vier der Rede sowie die drei des Geistes. Ich bekenne sämtliche schädlichen Handlungen, wie die zehn Nichtheilsamen und die „Fünf mit sofortigen Folgen“, 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 der Erleuchtung.

*ACHT VERSE ZUM GEISTESTRAINING*

Mit dem Wunsch das höchste Ziel zu erreichen,  
das selbst einen wunscherfüllenden Juwel übertrifft,  
will ich mich zu allen Zeiten darin üben,  
alle fühlende Wesen als das Höchste zu lieben.

Wann immer ich mit anderen verkehre,  
will ich mich selbst für geringer als alle halten,  
und mich darin üben,  
andere aus der Tiefe meines Herzens höher zu schätzen.

In all meinem Tun will ich meinen Geist prüfen,  
und sobald eine Leid verursachende Regung auftaucht,  
– da sie mich selbst und andere gefährdet –  
mich darin üben, ihr direkt entgegenzutreten  
und sie abzuwenden.

Wenn ich Wesen von unangenehmem Charakter begegne  
und solchen, die von intensivem negativen Karma  
und Leid niedergedrückt werden,  
so will ich, als ob ich einen Schatz kostbarer Juwelen  
finde, mich darin üben sie zu lieben,  
denn sie sind so selten zu finden.

Wenn andere mich aus Neid  
fälschlich schmähen und verleumden  
will ich üben, die Niederlage auf mich zu nehmen  
und den Sieg den anderen zu geben.

Selbst wenn jemand, dem ich geholfen  
oder in den ich große Hoffnung gesetzt habe,  
mich in verletzender Weise schwer misshandelt,  
will ich mich darin üben,  
ihn als meinen erhabenen Lehrer zu betrachten.

Kurz, ich will mich darin üben, Nutzen und Freude  
direkt und indirekt all meinen Müttern zu schenken  
und alle Schmerzen und Qualen meiner Mütter  
rücksichtsvoll auf mich selbst zu nehmen.

Indem ich sicherstelle, dass all dies nicht befleckt wird  
von den Makeln der acht weltlichen Einstellungen  
und indem ich verstehe, dass alle Dinge Illusionen sind,  
will ich mich darin üben,  
frei von der Fessel des Anhaftens zu 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 durch diese verdienstvolle Handlung  
alle Wesen die Ansammlung von positiver Kraft  
und Gewährsein vollenden  
und die beiden aus Verdiensten und Gewährsein  
entstehenden Körper der Erleuchtung erlangen.

Mögen durch den Segen des Buddha,  
der die drei Körper 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!





bodhisattva edition