





7 Punkte Geistestraining

Praxistext 2

Absolutes Bodhicitta

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)

Kontemplation der Vier Betrachtungen zur Abkehr von Samsara

*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.

Halte kurz inne und lasse die Worte auf dich wirken.

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.

Halte kurz inne und lasse die Worte auf dich wirken.

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.

Halte kurz inne und lasse die Worte auf dich wirken.

Die Nachteile des Daseinskreislaufs

Im Daseinskreislauf werde ich fortwährend von den drei Arten Leid¹ 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 und lasse die Worte auf dich wirken.

Liniengebete (gekürzt)

Reine von Sehnsucht erfüllte Hingabe

Buddha Shakyamuni und zukünftiger Buddha Maitreya,
all ihr Meister der Überlieferung des Geistesstrainings -
Euch zu Füßen flehe ich, segnet mich,
dass ich das Bodhicitta von Liebe und Mitgefühl erwecke
und den Austausch von selbst und anderen
als auch Loslassen praktizieren kann.

¹ Das alldurchdringende Leid, das allem Zusammengesetzten innewohnt. 2. Das Leid der Vergänglichkeit, die flüchtige Natur aller Dinge aufgrund derer nichts in dieser Welt dauerhafte Befriedigung geben kann. 3. Das Leid des Leidens: Schmerz, Krankheit, Geburt, Alter, Tod etc.

Verkörperung des Mitgefühls aller Buddhas und Bodhisattvas,
Meister des Dharma, unvergleichlich wichtig
für alle, die mit Dir verbunden sind.

Wurzel-Lama, der Du alle Überlieferungsströme in Dir vereinst,
zu Dir flehe ich, segne mich,
dass ich das Bodhicitta von Liebe und Mitgefühl erwecke
und den Austausch von selbst und anderen
als auch Loslassen praktizieren kann.

Abkehr und wirkliche Loslösung bilden das Fundament.
Die zwei Aspekte des makellosen Bodhicitta sind das Geheimnis,
nie mehr vom Weg des Großen Fahrzeugs abzuweichen.
Segne mich, dass ich sie entwickle, festige und ausweite.

Ichanhaltung an der Wurzel durchtrennen,
die acht weltlichen Dharmas² von Grund auf niederreißen,
aus der Tiefe des Herzens sich anderen zuwenden,
alle Geschehnisse als Stütze für den Weg des Erwachens nehmen -
Segne mich, damit ich so das Geistestraining vollende.

Leerheit - absolute Wirklichkeit -
ist frei von Geburt, Tod und Dauerhaftigkeit;
relative Wirklichkeit - abhängiges Entstehen -
ist wie eine magische Illusion.
Möge ich mit diesem Verständnis, solange Samsara besteht,
allen Wesen im unermesslichen Raum helfen
und spontane, umfassende Einsicht erlangen.

Guru Yoga

Über meinem Kopf, auf Lotus und Mond, sitzt der Wurzellama.
Er lächelt freundlich, sein Körper strahlt in lichtem Glanz.
Mit vorstellungsfreiem Mitgefühl umfängt er alle Wesen.
Er ist die vereinigte Essenz aller Wurzel- und Linienlamas.

Bete mit tiefer Sehnsucht und Hingabe:

Meister, wahrhaft vollkommener, großer geistiger Freund,
bitte gewähre Deinen Segen.
Segne mich, damit in meinem Seinsstrom
liebende Güte, Mitgefühl und höchstes Bodhicitta entstehen.
Wiederhole dieses Gebet hundert- oder tausendmal.

² Gewinn und Verlust, Lob und Tadel, Ruhm und Schande, Freude und Leid

Schließlich:

Der Lama tritt durch die Brahma-Scheitelöffnung in mich ein und verweilt in meinem Herzen in einem ovalen nach oben geöffneten Zelt aus Licht.

Absolutes Bodhicitta

Sitze aufrecht in korrekter Meditationshaltung,

richte die Aufmerksamkeit auf den Atem

und zähle ohne abzuschweifen 21 Atemzüge.

Tue dies wieder und wieder.

Dies wird dich zu einem geeigneten Gefäß für die Meditation machen.

Dann folgt die eigentliche Übung:

BETRACHTE ALLE PHÄNOMENE WIE EINEN TRAUM

Untersuche sorgfältig:

Woher kommen die Erscheinungsformen?

Wo sind sie jetzt?

Wohin gehen sie schließlich?

Erkenne, dass alle Erfahrungen Geist sind.

Erscheinungen sind das Zauberwerk des Geistes.

So wie Nebel im Raum entsteht und sich wieder in ihm auflöst,

erscheinen die Phänomene im Raum des Geistes

und lösen sich wieder in ihm auf.

Unter dem Einfluss der Unwissenheit, die selber wie ein Traum ist, halten wir unser Ich für real und sehen augenscheinlich äußere Objekte als von uns getrennte, unabhängige, substanzielle Wesenheiten.

Sichtbares und Hörbares, die Erscheinungswelt und ihre Bewohner

halten wir für unabhängig von uns bestehende Objekte,

die wir mit unseren Sinnen zu ergreifen suchen.

Doch seit anfangsloser Zeit besitzen sie nicht einmal

ein Atom wahrer, unabhängiger Existenz.

Sie sind unwirklich wie ein Traum und

erscheinen doch in aller Klarheit,

wie das Spiegelbild des Mondes im Wasser

oder eine Fata Morgana in der Wüste.

Im ganzen Universum ist nicht eine einzige dauerhafte,

eigenständig existierende Wesenheit zu finden.
 Niemals hat es einen König gegeben,
 der sein Königreich für immer besaß.
 Niemals wurde jemand geboren, der nicht sterben musste.
 Niemals gab es eine Menschenansammlung,
 die sich nicht wieder zerstreut hätte.
 Alles gleicht einem Schauspiel,
 in dem die Akteure Dramen von Leidenschaft, Tod und Krieg spielen.
 Jede sinnliche Erfahrung im Leben
 gleicht der Erfahrung im Traum der vergangenen Nacht.
 So wie wir Dingen in unseren Träumen Namen geben,
 sie als wirklich und konkret erleben,
 halten wir auch die Erscheinungswelt des Wachzustandes
 für wirklich und unabhängig existent.
 Doch auch die Erfahrungen des Wachzustandes sind traumähnlich.
 Alle Erscheinungen sind leer.
 Dies ist nicht die Verneinung unseres Daseins.
 Wenn wir nicht existierten, könnten wir die Welt nicht erleben
 und weder meditieren noch das Erwachen erlangen.
 Falls du denkst, dass du nicht existierst,
 wer ist denn dann der, welcher denkt, dass er nicht existiert?
 Wir existieren,
 doch nicht in der Weise,
 wie es uns unsere Unwissenheit glauben macht.

(nach Dilgo Khyentse Rinpoche)

Dann:

ERFORSCH DIE NATUR DES UNGEBORENEN GEISTES.

*Lasse den Geist in seinem natürlichen Zustand -
 wie die Sonne am wolkenlosen Himmel, wie Wasser und Wellen -
 im Wissen,
 dass alle auftauchenden Gedanken und Gefühle Geist sind.
 In diesem entspannten Zustand untersuche und ergründe:*

Was ist die Natur und Beschaffenheit dieses Geistes?
 Welche Farbe hat er, welches Aussehen?
 Hat er Gestalt oder Form?
 Wie ist er eigentlich beschaffen?
 Ist er stofflich oder unstofflich?
 Wo und wann nimmt er seinen Anfang?

Wo verweilt er gerade jetzt?
 Wo und wann hat er ein Ende?
 Befindet er sich innerhalb des Körpers?
 Oder ist er etwa außerhalb des Körpers?
 Oder etwa innerhalb wie außerhalb des Körpers?
 Wo existieren eigentlich die inneren und äußeren Erscheinungsformen
 und die Wesen der sechs Daseinsbereiche?
 Existiert der Geist oder existiert er nicht?
 Oder ist er beides: existent und nichtexistent?
 Oder ist er keines von beiden?
 Wie bewegt er sich und wie verweilt er?

*Erforsche den Geist immer wieder mit großer Beharrlichkeit bis ein
 klares Verständnis der Natur des Geistes entsteht.
 Kommst du dann zu dem Schluss, dass Körper und Geist Leerheit
 sind, so wisse:*

AUCH DAS HEILMITTEL BEFREIT SICH AM EIGENEN ORT

Der Gedanke der Leerheit ist ein Mittel gegen unsere Auffassung,
 dass der Geist eine reale Entität ist.
 Doch Leerheit ist genauso wenig real wie der Geist selber.
 Untersuchst du direkt den Gedanken
 über die Abwesenheit einer wahren Existenz,
 wirst du nichts als solches finden,
 und der Gedanke löst sich auf,
 er befreit sich von selbst an seinem eigenen Ort.
 Alle Gedanken oder Gegenmittel - auch der Gedanke der Leerheit -
 sind ihrem Wesen nach leer und existenzlos.
 Entspanne dich im vorstellungsfreien Zustand des Geistes.

RUHE IN DER ESSENZ, DER GRUNDLEGENDEN NATUR ALLER DINGE

Lasse los,
 hege nicht im geringsten Gedanken
 an eine irgendwie bestehende Natur,
 klammere dich an gar nichts im Geist,
 verweile in einem Zustand einsgerichteter Klarheit und Einfachheit.
 Folge nicht dem Strom der Gedanken,
 lasse dich nicht ablenken,

verweile ruhig und klar.

Wenn wir meditieren, ist alles, was wir zu tun haben,
einfach zu sitzen, uns zu entspannen, den Geist zu öffnen
und ihn in seinem augenblicklichen Zustand zu belassen.
Augenblickliches Gewahrsein ist frei von Festhalten und Anhaften,
es ist der grundlegende, natürliche Zustand des Geistes.
Wir brauchen unserem Geist oder unserer Meditation
weder eine bestimmte Form noch eine bestimmte Richtung zu geben.
Es ist völlig unnötig, über irgendetwas zu meditieren
oder in irgendeiner Weise handeln zu wollen.
Frei von allen Ablenkungen
verweilen wir einfach in einem Zustand unzerstreuter Sammlung.
Wenn wir so verfahren, werden wir imstande sein,
den Geist unmittelbar so zu sehen, wie er ist.

Gendün Rinpoche

Wir belassen den Geist einfach in seinem natürlichen Zustand,
lassen die Gedanken kommen und gehen,
ohne ihnen zu folgen und ohne sie zu ignorieren.
Wir nehmen einfach jeden Gedanken so wahr, wie er erscheint,
und lassen ihn vorüberziehen.

Gendün Rinpoche

Acht Verse zum Geistestraining

Geshe Langri Tangpa (1054 -1123)

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

Beschließe dann die Übungsperiode mit dem siebenteiligen Gebet:

Das Siebenteilige Gebet des Bodhisattva Samantabhadra

1

Wo immer es Welten in den zehn Richtungen gibt,
verbeuge ich mich ausnahmslos voller Vertrauen
mit Körper, Rede und Geist
vor allen Buddhas der drei Zeiten, den Löwen unter den Menschen.
Mit der Kraft der Wunschgebete für vortreffliche Aktivität
stelle ich mir alle Siegreichen als wirklich gegenwärtig vor

und verbeuge mich mit so vielen Körpern
wie es Atome in allen Gefilden gibt,
sämtlichen Buddhas meine Ehrerbietung erweisend.

Ich stelle mir vor, dass auf jedem Atom
so viele Buddhas inmitten von Bodhisattva-Scharen weilen
wie es Atome gibt und die Siegreichen auf diese Weise
alle Dharma-Räume vollständig ausfüllen.
Mit unerschöpflichen Ozeanen von Lobpreisungen
und sämtlichen Klängen eines Meeres vollendeter Melodien
verkünde ich die vortrefflichen Eigenschaften aller Siegreichen
und preise alle zur Freude Gegangenen.

2

Edle Blumen, prachtvolle Girlanden, Zimbelmusik,
wohlriechende Salben, schönste Schirme,
feinste Lichtopfer und vortrefflich duftendes Räucherwerk
bringe ich all den Siegreichen dar.

Weiterhin gebe ich Euch Siegern
feinste Gewänder, erlesene Parfüms
und medizinische Pulver, aufgehäuft so hoch wie Berg Meru -
ein zauberhaftes Arrangement des Allerbesten und Edelsten.

Mit allen nur vorstellbaren Gaben,
unübertrefflich und in unermesslicher Fülle,
verehere ich immer wieder die Siegreichen.

Mit der Kraft des Vertrauens in vortreffliche Aktivität
verneige ich mich und bringe sie den Buddhas dar.

3

Ich bekenne jede einzelne
all der unguuten Handlungen,
die ich aus Gier, Hass und Unwissenheit
mit Körper, Rede und Geist begangen habe.

4

Ich freue mich an jeglichem Verdienst
von allen Buddhas und Bodhisattvas,
von allen Pratyekas und lernenden wie nicht mehr lernenden Shravakas,
von allen Wesen in den zehn Richtungen.

5

Ich bitte inständig all jene Beschützer,
die das Licht der Welten in den zehn Richtungen sind
und über die Stufen des Erwachens
Buddhaschaft völlig verwirklicht haben:

Dreht das Rad der unübertrefflichen Lehre.

6

Jene Lehrer, die den Wunsch hegen,
den Übergang ins „Jenseits von Leid“ zu zeigen,
bitte ich mit aneinander gelegten Händen,
zur Hilfe und Freude aller Wesen so viele Zeitalter zu bleiben
wie es Atome in allen Universen gibt.

7

Was immer ich an Gutem durch
Verbeugen, Geben, Bekennen, Mitfreuen, Ersuchen und Bitten
angesammelt habe - und sei es noch so gering -
widme ich allesamt dem Ziel des Erwachens.

*Dieses siebenteilige Gebet stammt aus einem längeren Gebet des Bodhisattva
Samantabhadra mit dem Titel „Der König der Wunschgebete für vortreffliche Aktivität“.*

IN DER ZEIT AUSSERHALB DER MEDITATION HANDLE WIE EIN MAGIER

Lasse nicht zu,
dass sich die Erfahrung gleichmütiger Ruhe
nach der Meditation verflüchtigt.
Halte die Einsicht wach,
dass alle Phänomene - selbst und andere, belebte wie unbelebte -
erscheinend und leer sind.
Sei wie ein Magier.

*Ein MAGIER fällt nicht auf seine eigenen magischen Täuschungen herein.
Genauso sollten wir verstehen, dass unsere Auffassung einer unabhängig
existierenden Wirklichkeit von Ich und Welt nichts als eine magische
Täuschung unseres unwissenden Geistes ist.*

*Die meisten Emotionen haben wir nicht während der Meditation, sondern
bei den alltäglichen Aktivitäten. Wenn wir jedoch ihr Erscheinen mit der
gleichen Haltung betrachten wie ein Zauberer seine magischen Illusionen
betrachtet, werden wir sie nicht mit einem solchen Ausmaß an
Unwissenheit wie zuvor für wirklich halten.*

*Alle Erfahrungen des Lebens sind nur Erscheinungen des Geistes, ohne
substanzielle Existenz. Solch ein intelligentes Gewahrsein ist sehr kostbar
und wird helfen die Macht der Unwissenheit, die allen Phänomenen eine
unabhängige wirkliche Existenz zuschreibt, allmählich zu verringern. In*

dieser Weise werden sich formale Meditation und alltägliches Leben gegenseitig befruchten.

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!