

Praxis des Geistetrainings

Absolutes Bodhicitta

Einleitende Gebete

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)

Liniengebete (gekürzt)

Reine von Sehnsucht erfüllte Hingabe

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

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 den Erleuchtungsgeist von liebender Güte 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 Erleuchtungsgeistes sind das Geheimnis,
nie mehr vom Weg des Großen Fahrzeugs abzuweichen.
Segne mich, dass ich sie entwickle, festige und ausweite.

Ichhaftung an der Wurzel durchtrennen,
die acht weltlichen Dharmas 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 - die absolute Wirklichkeit - ist frei von Geburt, Tod und Dauerhaftigkeit;
relative Wirklichkeit erscheint wie Zauberwerk durch abhängiges Entstehen.
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 einem Sitz aus Lotus und Mond, ist 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 der höchste Erleuchtungsgeist
entstehen.

Wiederhole dieses Gebet hundert- oder tausendmal.

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.

Kontemplation der Vier Betrachtungen zur Abkehr von Samsara

1

*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.

2

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.

3

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.“

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.

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 ist, der in der Verwirrung von Samsara irregeführt wird? Alle Wesen in den drei Bereichen.²

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.

Absoluter Erleuchtungsgeist

*Sitze aufrecht in korrekter Meditationshaltung,
richte die Aufmerksamkeit auf den Atem*

¹ 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.

² Begierdebereich, Formbereich und formloser Bereich.

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 abgetrennte, unabhängige, substantielle 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 Existenz 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 Rinpotsche)

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, irgendetwas erschaffen,
über irgendetwas meditieren oder in irgendeiner Weise handeln zu wollen.
Frei von allen Ablenkungen verweilen wir einfach in einem Zustand der
Unzerstreutheit. Wenn wir so verfahren, werden wir imstande sein,
den Geist unmittelbar so zu sehen, wie er ist."

Gendün Rinpotsche

"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 Rinpotsche

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,
verehre 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,
den Alleinverwirklichern, lernenden und nicht mehr lernenden
Hörern,
sowie 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 alles dem Ziel der Erleuchtung.

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 ZAUBERER

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 Zauberer 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 substantielle 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 durch diese verdienstvolle Handlung
alle Wesen die Ansammlung von positiver Kraft und Gewahrsein
vollenden und die beiden aus Verdiensten und Gewahrsein
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!

Anhang

*Das nachfolgende ist der traditionelle Text, der anstelle der ersten
Strophe steht, die ich als Ersatz für die vielen unbekannt Namen
genommen habe:*

Meister Buddha Shakyamuni und Regent Maitreya,
edler Asanga und erhabener, weiser Vasubandhu,
die zwei Bodhisattva Schüler des Vasubandhu, Gunamitra und
Singhabhadra,
Euch zu Füßen flehe ich, segnet mich,

daß ich mich in liebender Güte und Mitgefühl des
Erleuchtungsgeistes übe
und imstande bin, den Austausch von selbst und anderen und
Loslassen zu praktizieren.

Gangpel, großer und kleiner Kusalipa,
Dharmakirti, Meister Atischa,
Dromtön, Potawa, Scharawa, Yogi Tschekawa,
zu Euch flehe ich, segnet mich,
daß ich mich in liebender Güte und Mitgefühl des
Erleuchtungsgeistes übe
und imstande bin, den Austausch von selbst und anderen und
Loslassen zu praktizieren.

Tschilbupa, Lama Öser,
Lhading, Djangtschub Bum, Kün-Gyaltzen,
Jönten Pal, Gelehrter Dewa Pal und Schönnu - dem Verbreiter der
vier Lehren,
zu Euch flehe ich, segnet mich,
daß ich mich in liebender Güte und Mitgefühl des
Erleuchtungsgeistes übe
und imstande bin, den Austausch von selbst und anderen und
Loslassen zu praktizieren.

Bodhisattva Södrag, ruhmreicher Thogme Sangpo,
Jönten Lodrö, Schönnu Lodrö, großer Gelehrter Schagtchog,
Künga Tschogdrub und Edler Meister Dröltschog,
zu Euch flehe ich, segnet mich,
daß ich mich in liebender Güte und Mitgefühl des
Erleuchtungsgeistes übe
und imstande bin, den Austausch von selbst und anderen und
Loslassen zu praktizieren.

Lungrig Gyamtso, Künkyen Drölwai Gön,
die zwei Regenten, Yogi Jönten,
Gönpo Peldjor, Gönpo Dragpa und Gönpo Namgyal,
zu Euch flehe ich, segnet mich,
daß ich mich in liebender Güte und Mitgefühl des
Erleuchtungsgeistes übe
und imstande bin, den Austausch von selbst und anderen und
Loslassen zu praktizieren.

Tsewang Norbu, verehrter Trinle Schingta,
Tenpai Nyindje, Siddha Lodrö, Karma Lhagthong,
Meister Schänpen Öser und Lodrö Thaye,
zu Euch flehe ich, segnet mich,
daß ich mich in liebender Güte und Mitgefühl des
Erleuchtungsgeistes übe
und imstande bin, den Austausch von selbst und anderen und
Loslassen zu praktizieren.

Khakyab Dordsche, Schiwai Nyingpo,
Pema Wangtschog, Khyentse Öser, Rangdschung Rigpe Dordsche,
Wurzellama und alle Lamas der Überlieferung,
zu Euch flehe ich, segnet mich,
daß ich mich in liebender Güte und Mitgefühl des
Erleuchtungsgeistes übe
und imstande bin, den Austausch von selbst und anderen und
Loslassen zu praktizieren.