



PRAXISTEXT LOJONG 3

ཇི་ལྟར་ལྷ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་



bodhisattva edition

# Praxistext 7 Punkte Geistestraining Relatives 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 Leid<sup>1</sup> 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.*

---

<sup>1</sup> 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.

*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.

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.

Ichanhängung an der Wurzel durchtrennen,  
 die acht weltlichen Dharmas<sup>2</sup> 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 Geistesstraining 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.

---

<sup>2</sup> Gewinn und Verlust, Lob und Tadel, Ruhm und Schande, Freude und Leid

## 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.*

*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.

## Relatives Bodhicitta

### *Entwicklung von Liebe und Mitgefühl*

*Will man nur für sich selbst die Befreiung von Leid erreichen,  
 ermangelt es einem an Liebe für die übrigen fühlenden Wesen  
 und man wird sich nicht wirklich für ihr Wohlergehen einsetzen.  
 Wenn jedoch Liebe und Mitgefühl in unserem Herzen erwacht sind,  
 können wir es aus Zuneigung zu anderen Wesen nicht ertragen,  
 nur uns selbst zu befreien.*

## LIEBE

Die Wurzel von Liebe ist, sich an die Güte anderer zu erinnern.  
 Werde deshalb der Güte aller Lebewesen gewahr.  
 Von allen war unsere Mutter in diesem Leben die Gütigste.  
 Sie gebar unseren Körper, nahm unseretwillen Mühsal auf sich,  
 schützte unser Leben und machte uns mit der Welt vertraut.  
 Da die Güte der Mutter unermesslich ist, übe dich darin,  
 eine innere Haltung zu entwickeln,

die ihr von ganzem Herzen alles wünscht,  
was sie zutiefst erfreut, was gut für sie ist und sie glücklich macht.

Im anfangslosen Daseinskreislauf waren alle Wesen  
unzählige Male unsere Mutter,  
und die Güte, die sie dir alle erwiesen,  
war ebenso groß wie die deiner jetzigen Mutter.  
Lebewesen finden sich überall, soweit der Raum reicht.  
Übe dich aufrichtig darin, allen Wesen im unermesslichen Raum,  
alles zu wünschen, was zu ihrem Wohl und Glück beiträgt.

Wahrhaft ist die Liebe, wenn dieser Wunsch  
aus der Tiefe des Herzens entsteht.  
Groß ist die Liebe, wenn durch die Kraft der Liebe  
Tränen aus den Augen fließen oder  
sich die Härchen am Körper aufstellen.  
Unermesslich ist die Liebe,  
wenn sie unterschiedslos alle Wesen umfasst.  
Voll entwickelt ist die Liebe,  
wenn man frei von Streben nach eigenem Glück  
einzig den Wunsch hat,  
dass alle Wesen wahres Glück erlangen mögen.

## MITGEFÜHL

Mitgefühl ist der Wunsch,  
dass alle Wesen frei von Leid und dessen Ursachen sein mögen.

Meditiere mit Hilfe deiner Verbindung zu deiner Mutter,  
die dir dieses Leben schenkte.

Stelle dir vor, deine leibliche Mutter würde vor deinen Augen  
den unermesslichen Qualen der Hölle ausgeliefert.

Würde da nicht spontan großes Mitgefühl in dir entstehen?

Alle in den Höllen geborenen Wesen,  
die ganz gewiss einmal unsere Mütter waren,  
erfahren herzerreißendes Leid.

Wie sollte da nicht großes Mitgefühl entstehen!  
Übe dich in Mitgefühl, dem Wunsch,  
sie alle von Leid und dessen Ursachen zu befreien.

Stelle dir vor, deine leibliche Mutter würde  
vor deinen Augen hungernd und dürstend  
den Schrecken der Hungergeister ausgeliefert.

Würde da nicht spontan großes Mitgefühl in Dir entstehen?  
 All die als Hungergeister geborenen Wesen,  
 die ganz gewiss einmal unsere Mütter waren,  
 sind von solchem Leid geschlagen.  
 Wie sollte da nicht großes Mitgefühl entstehen!  
 Übe dich in Mitgefühl, dem Wunsch,  
 sie alle von Leid und dessen Ursachen zu befreien..

Stelle dir vor, deine leibliche Mutter würde  
 vor deinen Augen als Tier geschlagen,  
 geknechtet, geschlachtet und dergleichen mehr.  
 Würde da nicht spontan großes Mitgefühl in Dir entstehen?  
 All die als Tiere geborenen Wesen,  
 die ganz gewiss einmal unsere Mütter waren,  
 sind von solchem Leid geschlagen.  
 Wie sollte da nicht großes Mitgefühl entstehen!  
 Übe dich in Mitgefühl, dem Wunsch,  
 sie alle von Leid und dessen Ursachen zu befreien.

Stelle dir vor, deine leibliche Mutter liefe vor deinen Augen  
 ohne acht zu geben auf einen tiefen Abgrund zu.  
 Es droht ihr großes Leid, aus dem es kein Entrinnen gibt,  
 und niemand ist da, der ihr zurufen könnte:  
 „Pass auf, du läufst auf einen Abgrund zu!“  
 Würde da nicht spontan großes Mitgefühl in Dir entstehen?  
 Alle Menschen, Götter und Halbgötter,  
 die ganz gewiss einmal unsere Mütter waren, befinden sich  
 am Rande des unermesslichen Abgrundes der niederen Bereiche.  
 Sie sind so unvorsichtig, wenden sich nicht dem Heilsamen zu  
 und haben keinen spirituellen Ratgeber.  
 Wenn sie abstürzen und das Leid der niederen Bereiche erfahren,  
 aus denen so schwer zu entrinnen ist,  
 wie sollte da nicht Mitgefühl im Herzen entstehen!  
 Übe dich in Mitgefühl, dem Wunsch,  
 sie alle von Leid und dessen Ursachen zu befreien.

Mitgefühl ist voll entwickelt,  
 wenn wir die Fesseln der Eigenliebe zerschnitten haben,  
 und der Wunsch entsteht, alle Wesen von Leid zu befreien -  
 und wenn dies nicht bloß Worte sind.

*Wenn wir aufgrund von Liebe wünschen,  
 dass alle Wesen Glück erlangen mögen,  
 und aufgrund von Mitgefühl wünschen,*



*dass alle Wesen frei von Leid sein mögen,  
dann finden wir keinen Gefallen mehr daran  
nur für uns selbst Frieden und Glück zu erstreben.  
Sind Mitgefühl und Liebe in unserem Seinsstrom entstanden,  
ist uns das Wohlergehen anderer wichtiger und lieber als das eigene.*

Wer durch Erkenntnis des Leidens im eigenen Seinsstrom  
den tiefen Wunsch verspürt, das Leid aller anderen  
zum völligen Versiegen zu bringen,  
der ist ein Mensch der höchsten Art.

## TONGLEN

ÜBE ABWECHSELND GEBEN UND NEHMEN.  
VERBINDE BEIDE MIT DEM ATEM.  
BEGINNE BEIM AUSTAUSCH MIT DIR SELBST.

*Da wir bis jetzt einzig unser eigenes Glück und Wohlergehen  
in den Mittelpunkt gestellt haben, werden wir zu Beginn  
wahrscheinlich einige Schwierigkeiten mit der Vorstellung haben,  
die Leiden aller anderen Wesen auf uns zu nehmen.  
Deshalb beginnen wir mit uns selbst, indem wir alle Schwierigkeiten,  
die uns heute, morgen oder im nächsten Leben begegnen mögen,  
ganz annehmen.*

*Dann praktizieren wir Geben und Nehmen,  
indem wir uns zunächst den nahen Freunden, den Feinden  
und schließlich allen Wesen zuwenden.*

Alle Lebewesen, meine gütigen Eltern,  
werden von Leid und der Ursache des Leids gequält.  
Ich will all ihre jetzigen und zukünftigen Leiden sowie deren Ursachen -  
negative Gefühle und Handlungen - auf mich nehmen.

*Meditiere, dass all ihr Negatives zu Dir kommt  
und nähre zugleich ein Gefühl großer Freude.*

Frei von Bedauern schenke ich ihnen all mein positives Handeln,  
alles Glück der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft,

sowie meinen Besitz und meinen Körper.

*Meditiere, dass jede(r) einzelne all dies erhält  
und entwickle große Freude, wenn sie es empfangen.*

Stelle dir bei der Einatmung vor,  
dass alles Leid, Dunkle und Schlechte der Wesen  
von dir in Form von schwarzem Rauch aufgesogen  
und in deinem Herzen absorbiert wird.  
Ihr Leid löst sich in der Offenheit des nicht haftenden Geistes auf,  
symbolisiert durch den Lama im Herzen.  
Denke, dass alle Wesen für immer von allem Leid frei sind.

Stelle dir bei der Ausatmung vor,  
dass all dein Glück und deine positive Kraft  
in der Form von nektargleichem Mondlicht  
mit allen Wesen verschmilzt.  
Denke mit großer Freude,  
dass sie augenblicklich Buddhaschaft erlangen.

Lasse schließlich den Geist gelöst und natürlich verweilen,  
frei von jeglicher Trennung zwischen Selbst und Anderen,  
Meditierendem und Gegenstand der Meditation,  
jenseits aller Bezugspunkte in ursprünglicher Leerheit.

*Vergegenwärtige dir die Übung des Gebens und Nehmens  
auch in den alltäglichen Verrichtungen und arbeite beständig damit.*

*Hier kann das Wunschgebet zum Geistestraining  
„Zugang zur Küste des ozeangleichen Geistes der Erleuchtung“  
eingefügt werden.*

## Zugang zum Ozean von Bodhicitta

### *Wünsche für das Geistestraining*

Von Jamgön Lodrö Thaye

Höchst edler, mächtiger Chenresig, Buddhas und Bodhisattvas,  
möge durch die Wahrheit Eures voll entwickelten Herzens  
höchstes Bodhicitta in mir und allen Lebewesen  
so unermesslich wie der Himmelsraum entstehen.

Das Leid der Lebewesen, die in Hass versunken sind  
und Hitze und Kälte der Höllen erfahren,  
samt Ursache und Wirkung, löst sich in mir auf.  
Ich gebe meinen liebenden Geist  
und das in Freiheit von Hass wurzelnde Gute  
allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum.  
Mögen sie, sowie die Höllen geleert sind,  
den Chenresig der Vajra Familie,  
die höchste spiegelgleiche Weisheit erlangen.

Das Leid der Lebewesen, die in Geiz und Gier versunken sind  
und Hunger und Durst der hungrigen Geister erfahren,  
samt Ursache und Wirkung, löst sich in mir auf.  
Ich gebe meinen Geist des Lassens und  
das in Freiheit von Gier wurzelnde Gute  
allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum.  
Mögen sie, sowie der Bereich der geizigen Hungergeister geleert ist,  
den Chenresig der Padma Familie,  
die höchste unterscheidende Weisheit erlangen.

Das Leid der Lebewesen, die in dumpfem Verhalten versunken sind  
und Stumpfsinn und Dummheit der Tiere erfahren,  
samt Ursache und Wirkung, löst sich in mir auf.  
Ich gebe die Weisheit, die ich erzeugt und entwickelt habe,  
und das in Freiheit von Unwissenheit wurzelnde Gute  
allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum.  
Mögen sie, sowie der Tierbereich der Unwissenheit geleert ist,  
den Chenresig der Buddha Familie,  
die höchste Dharmadhatu Weisheit erlangen.

Das Leid der Lebewesen, die innerlich von Neid aufgewühlt sind  
und die Streitereien und Kämpfe der Halbgötter erfahren,

samt Ursache und Wirkung, löst sich in mir auf.  
 Ich gebe die Geduld meiner drei Tore<sup>3</sup>  
 und das in Freiheit von Neid wurzelnde Gute  
 allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum.  
 Mögen sie, sowie der Bereich der Halbgötter  
 mit ihren Streitereien und Kämpfen geleert ist,  
 den Chenresig der Karma Familie,  
 die alles vollendende höchste Weisheit erlangen.  
 Das Leid der Lebewesen, die von Stolz berauscht sind  
 und Verlust und Absturz der Götter erfahren,  
 samt Ursache und Wirkung löst sich in mir auf.  
 Ich gebe meine Übung freudiger Ausdauer  
 und das in Freiheit von Stolz wurzelnde Gute  
 allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum.  
 Mögen sie, sowie der Götterbereich  
 mit Verlust und Absturz geleert ist,  
 den Chenresig der Ratna Familie,  
 die höchste Weisheit der Gleichheit erlangen.

Die vielen karmischen Schleier aus anfangsloser Zeit  
 und das Leid des Kreislaufs von Geburt, Alter, Krankheit und Tod  
 samt Ursache und Wirkung lösen sich in mir auf.  
 Ich gebe die Wurzeln des seit anfangsloser Zeit  
 mit Körper, Rede und Geist angesammelten Guten  
 allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum.  
 Mögen sie, sowie der Menschenbereich  
 der Geschäftigkeit und Not geleert ist,  
 den Chenresig des makellosen Dharmakaya,  
 die höchste spontan entstehende Weisheit erlangen.

Verletzungen, Brüche, Verfehlungen und Abfallen  
 von den Gelübden persönlicher Befreiung, des Bodhicitta  
 und des geheimen Mantra lösen sich in mir auf.  
 Ich gebe alles Gute aus meinem Einhalten der drei Gelübde  
 allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum.  
 Mögen sie, sowie die drei Gelübde völlig rein  
 und ohne den Hauch eines Vergehens sind,  
 Dorje Sempa, die Einheit aller Familien, erlangen.

Die Leben verkürzenden karmischen Schleier,  
 die eine Folge von Töten oder von Zerstören und Schänden

---

<sup>3</sup> Körper, Rede, Geist

der Drei Stützen und dergleichen sind, lösen sich in mir auf.  
Ich gebe das Gute, das aus dem Errichten der Drei Stützen  
und dem Retten von Leben entsteht,  
allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum.  
Mögen sie Vajra Amitayus erlangen,  
wo nicht einmal die Worte „vorzeitiger Tod“ zu hören sind.

All die Krankheiten der Lebewesen, solche von Wind, Galle, Schleim  
und den dreien zusammen, lösen sich in mir auf.  
Ich gebe das in Gesundheit und Glück wurzelnde Gute  
aus dem Unterlassen von Schlagen und Prügeln,  
dem Schenken von Arzneien und so fort  
allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum.  
Mögen sie den Körper aus Lapislazuli Licht des Medizinbuddha erlangen,  
in dem die drei Gifte und ihre Krankheiten gereinigt sind.

Hunger, Durst, Armut und Not, die von Stehlen, Rauben  
und Nehmen von Nichtgegebenem stammen, lösen sich in mir auf.  
Ich gebe die vielen Früchte  
aus dem großzügigen Geben von Besitz und Dharma  
allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum.  
Mögen sie den himmlischen Schatz genießen,  
wo all ihre Wünsche mühelos und spontan erfüllt werden.

Alle durch nur ungutes Tun angesammelten karmischen Schleier,  
die zur Geburt in unreine Bereiche führen, lösen sich in mir auf.  
Ich gebe die zehn unterschiedlichen Ausdrücke von Bodhicitta  
allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum.  
Mögen sie alle nur in reinen Gefilden wie Abhirati (Wahres Glück)  
und Sukhavati (Höchste Freude) geboren werden.

All die vielen karmischen Schleier aus dem Nicht-Erfreuen der Juwelen  
durch Heggen nur verkehrter Ansichten lösen sich in mir auf.  
Ich gebe das in den drei Arten von Vertrauen wurzelnde Gute  
allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum.  
Mögen sie, indem sie eine tiefe Überzeugung entwickeln,  
dass Handlung und Wirkung unfehlbar sind,  
Heilsames üben und Schädliches aufgeben.

Alle Gier und aller Hass jener, die ihre Eigen-Erscheinung als Feind sehen,  
weil sie nur am Ich haften, lösen sich vollständig in mir auf.  
Ich gebe alles in den Vier Unermesslichen wurzelnde Gute

allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum.  
Mögen sie alle von Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut erfüllt sein.

Die Ursache des Leids, der Geist, der illusorische Erscheinungen  
für wirklich hält, löst sich in mir auf.  
Ich gebe die Erkenntnis von Leerheit und Ichlosigkeit  
allen Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum.  
Mögen sie in ihrem Seinsstrom tiefe Leerheit entwickeln  
und den höchsten Zustand vollkommener Buddhaschaft erlangen.

Kurz gesagt,  
Treffen auf Unerwünschtes  
wie die sechzehn Ängste und so fort;  
Trennung von Geliebtem  
wie Verwandte, Nahrung, Wohlstand, Besitz, Freunde und so fort;  
Nichtgenießen können von dem, was man hat,  
weil es durch Bekämpfen von Feinden, Beschützen von Freunden,  
Arbeiten und so fort bewahrt werden muss;  
Nichtfinden von dem, was man nicht hat, obwohl man so sehr  
nach solchen Dingen wie Macht, Reichtum und Ansehen sucht;  
Leiden unter Veränderung wie Hindernisse, Unfälle und geistige  
Krankheiten - all dies lade ich auf meine eigene Ichanhaftung.

Ohne zu zögern gebe ich alles wahrhaft Gute der drei Zeiten,  
Glück, Kraft, Körper und Leben den fühlenden Wesen.  
Mögen alle Lebewesen glücklich sein  
und ganz in der erleuchteten Haltung aufgehen.

Mögen alle denen ich den Dharma erklärt  
oder die ich zu Gutem angehalten habe,  
alle deren Fleisch ich gegessen,  
deren Yoghurt ich getrunken habe oder auf denen ich geritten bin,  
alle die mir Achtung, Vertrauen, Nahrung oder Besitz geschenkt haben,  
wie auch alle, die mir misstraut,  
mich falsch gesehen oder mich verleumdet haben;  
alle, die mir übel gesonnen waren und  
mich beraubt, angegriffen, verprügelt oder geschlagen haben;  
alle, mit denen mich gutes oder schlechtes Karma verbindet;  
kurz, mögen alle, die meinen Körper sehen, meinen Namen hören,  
über meine Fehler oder Qualitäten nachdenken  
oder vom selben Luftstrom berührt werden,  
von ihren karmischen Schleiern aus anfangsloser Zeit befreit

und vom höchsten Edlen des Großen Mitgeföhls  
nach Dewachen geführt werden.

Möge ich mit meinen drei Toren  
und sogar mit den Makeln meines Körpers  
einzig zum Nutzen der Lebewesen wirken können.  
Mögen all jene, Menschen wie Nichtmenschen,  
die mit ihren schädlichen Absichten mein Leben bedrohen, die  
allerersten sein, die Vollendung erlangen.  
Möge es niemals meinetwegen auch nur die geringste negative  
Auswirkung geben.

Wie ein Traum, wie der Mond im Wasser oder wie eine Luftspiegelung,  
bei genauer Prüfung findet man nichts wirklich Existierendes.  
Alle werden von dieser Ichanhaftung getäuscht.  
Ich selbst und alle Lebewesen so unermesslich wie der Himmelsraum,  
Dämonen, hinderliche Kräfte und Nichtmenschen und so fort,  
sind in der absoluten Wirklichkeit der Leerheit gleich.  
Doch ist es ein Fehler, Leerheit als etwas Wirkliches fest zu halten.

Auf relativer Ebene gibt es keine Lebewesen,  
die nicht meine Eltern waren.  
Und wer auf der ganzen Welt war gütiger zu mir als meine Eltern?  
Wenn Eltern und Kinder sich Böses wollen, ist dies ein Fehler.  
Da nun alle Lebewesen meine Väter und Mütter sind,  
gebe ich mit unvoreingenommener Güte  
anderen Vorteil und Sieg und  
nehme Verlust und Niederlage auf mich selbst.

Mögen alle Lebewesen durch die Kraft meiner vortrefflichen Einstellung  
sich von ihren Schleiern reinigen und die Ansammlungen vollenden.  
Mögen sie mit Leichtigkeit  
den höchst kostbaren Herzgeist des Erwachens entwickeln,  
dessen Wesen Leerheit und Mitgeföhls ist,  
den untrüglichen Weg der Siegreichen,  
und schnell allwissende Buddhaschaft erlangen.

*Dies sind die von Herzen kommenden Wünsche, die von Lodrö Thaye,  
der mit Freude den Weg des Geistetrainings praktiziert, an einem  
einsamen Berghang verfasst wurden. Tugend.*

*Sarwa Mangalam*

## 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 Gewahrsein vollenden  
und die zwei aus Verdienst und Gewahrsein  
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!



Anhang

## Gendün Rinpoche über die Praxis des Tonglens

Wir lassen den Geist in tiefe Ruhe hinein entspannen -  
ohne etwas fest zu halten;  
ruhen im Gewährsein, dass alles unser eigener Geist ist,  
und die Erscheinungsformen nicht getrennt von uns sind.  
Wir verweilen so mit völlig friedvollem Geist.

Natürlich und ungezwungen richten wir dann  
die Aufmerksamkeit auf die Bewegung des Atems,  
ohne jegliche Absicht.  
Wir folgen der Bewegung der Atmung  
bis wir ihrer klar gewahr sind.

Dann beginnen wir mit dem Austausch.  
Bei der Ausatmung stellen wir uns vor,  
dass weißes Licht aus unserem Herzen strömt  
und mit den Wesen vor uns verschmilzt.  
Dieses Licht verkörpert unsere guten Eigenschaften:  
alle spirituellen Verdienste und positive Kraft;  
alles seit anfangsloser Zeit angesammelte Heilsame,  
das jetzt in unserem Geist gegenwärtig ist;  
alles, woran wir uns freuen und was den Wesen Freude bereiten kann.  
Mit der Ausatmung geben wir sämtliches Gute und stellen uns vor,  
dass die Wesen vollkommen davon durchdrungen werden.  
Diese positive Kraft aus heilsamen Handlungen  
löst die Leiden, Krankheiten und Hindernisse aller Wesen auf,  
genauso wie Nebel im strahlenden Licht der Sonne vergeht.  
Die Wesen empfinden große Freude und tiefe Erleichterung.  
Sie werden erfüllt von Wohlsein, heilsamer Kraft und allen Qualitäten,  
die zum Erlangen von Glück und Befreiung nötig sind.

Bei der Einatmung stellen wir uns vor,  
dass wir schwarzen, dichten Rauch in unser Herz aufnehmen,  
der für die Krankheiten, Leiden und Schwierigkeiten der Wesen steht.  
Ihr Leid löst sich in der Offenheit des nicht haftenden Geistes auf,  
symbolisiert durch den Buddha in unserem Herzen.  
Wir stellen uns vor, dass wir sie so von all ihren Leiden,  
ihrer Negativität und deren Ursachen, befreien  
und entwickeln große Freude darüber, so handeln zu können.

Natürlich ein- und ausatmend fahren wir mit diesem Austausch fort

bis das Gefühl entsteht,  
alle Schwierigkeiten der Wesen angenommen  
und alles was zu ihrem Glück und ihrem Erwachen beiträgt,  
gegeben zu haben.

Wir beginnen zunächst mit einzelnen Personen und dehnen diese Praxis  
nach und nach auf alle Wesen des Universums aus.

Schließlich lassen wir den Geist so gelöst wie möglich,  
in seiner natürlichen Dimension verweilen,  
der letztendlichen Wirklichkeit von Mahamudra,  
wo es keine Trennung zwischen Selbst und Anderen,  
zwischen Meditierendem und Objekt der Meditation gibt.  
Jenseits aller Bezugspunkte in einem Zustand ursprünglicher Offenheit.

Es ist wichtig am Ende der Praxis in Leerheit zu verweilen,  
damit wir nicht Gefahr laufen zu glauben,  
dass wir das Leid anderer wirklich auf uns genommen haben  
und es jetzt tragen müssen.

Um diese und auch alle anderen Fixierungen aufzulösen,  
verweilen wir zum Schluss der Meditation in Leerheit.

Dabei verschwindet auch unsere Angst  
vom Leid der anderen belastet oder verunreinigt zu werden.  
Das Gewahrsein der Leerheit ist der beste Schutz gegen alle Ängste.

Bei dieser Praxis des Gebens und Nehmens beginnen wir zunächst mit  
uns selbst. Dann befassen wir uns als nächstes mit denen, die wir mögen  
und die uns nahe stehen. Darauf dehnen wir unsere Liebe auf alle aus,  
die uns bisher gleichgültig waren. Wir versuchen, ihr Leid zu empfinden  
und Sensibilität zu entwickeln. Dann können wir Liebe und Mitgefühl auch  
auf jene ausdehnen, die wir als Feinde betrachten oder als schwierig und  
unangenehm erleben. Dabei wird uns klar, dass sie Liebe und Mitgefühl  
am nötigsten brauchen, denn sie leiden sehr. Wir sollten niemanden aus  
unserer mitfühlenden Aktivität ausschließen und sogar jene bevorzugen,  
die wir als unangenehm empfinden.

Wird diese Meditation mit der richtigen Motivation ausgeführt, nimmt  
ganz allmählich unsere Fähigkeit zu, sie im Alltag anzuwenden. Die  
neuere innere Haltung erfasst allmählich all unsere Handlungen von  
Körper, Rede und Geist. Wir sind zunehmend bereit, unsere eigenen  
Schwierigkeiten zu akzeptieren, und anderen zu helfen, sich von den  
ihren zu befreien. Wir teilen unsere guten Eigenschaften und heilsamen  
Handlungen mit allen Wesen und schenken ihnen alle daraus reifenden  
Früchte. Durch diese Haltung werden wir allmählich das vollkommene  
Erwachen verwirklichen.

## Angeleitete Tonglen-Praxis

Sitze still in aufrechter Haltung,  
lasse den Geist ruhig und entspannt,  
halte nichts fest,  
verweile so mit völlig friedvollem Geist.

Richte dann natürlich und ungezwungen  
die Aufmerksamkeit auf die Bewegung des Atems,  
ohne den Atem absichtlich zu beeinflussen.  
Folge der Bewegung der Atmung bis du ihrer klar gewahr bist.

Dann vergegenwärtige dir den Lama im Herzen,  
hell leuchtend auf einer achtblättrigen Lotusblüte,  
in einem ovalen nach oben geöffneten Zelt aus Licht.  
Der Lama versinnbildlicht die ungeborene  
von nichts getrübe Natur des Geistes.  
Sammle deinen Geist darauf.

### Tonglen mit sich selbst

Nun denke, dass du bei der Einatmung  
schwarzen, dichten Rauch in dein Herz aufnimmst,  
der all deine negativen Einstellungen,  
all deine Leiden und Schwierigkeiten verkörpert.  
Sie alle verschwinden wie Nebel unter der Sonne  
in der Offenheit und Weite des nicht haftenden Geistes,  
symbolisiert durch den Lama im Herzen.

Mit der Ausatmung geht nektargleiches weißes Licht vom Lama aus  
und durchdringt vollkommen Körper und Geist.

Dein ganzes Sein wird von einem Gefühl  
großer Erleichterung und tiefer Freude erfasst.  
Körper und Geist werden erfüllt  
von heilsamer Kraft und allen guten Eigenschaften,  
die zum Erlangen von Glück und Befreiung nötig sind.

Fahre natürlich ein- und ausatmend mit diesem Austausch fort  
bis das Gefühl entsteht,  
dass du all deine Schwierigkeiten wirklich angenommen  
und dir alles gegeben hast,  
was zu deinem Glück und Erwachen beiträgt,

## Tonglen mit Anderen

Richte dein Gewahrsein vor dir in den Raum und denke,  
dass dort alle fühlenden Wesen, sichtbare wie unsichtbare,  
in ihrer unermesslichen Zahl versammelt sind.

Deine Eltern, die dir dein Leben gaben, deine Geschwister,  
Verwandten und Freunde wie auch deine Feinde  
befinden sich in der ersten Reihe.

Dahinter das Meer all der fühlenden Wesen,  
die dir unbekannt oder gleichgültig sind.

Beginne die Praxis des Gebens von Glück und Nehmens von Leid  
zunächst mit denen, die du magst und die dir nahe sind.

Dann wende dich all denen zu, die dir bisher gleichgültig waren  
und die dir gänzlich unbekannt sind.

Und schließlich entwickle auch Liebe und Mitgefühl für jene,  
die du als Feinde betrachtetest oder  
als schwierig und unangenehm erlebst.

Stelle dir nun vor, wie bei der Ausatmung  
nektargleiches, weißes Licht vom Lama in deinem Herzen ausgeht  
und mit den Wesen vor dir verschmilzt.

Dieses Licht steht für all deine guten Eigenschaften,  
alle positive Kraft und alles Heilsame, das du seit anfangslosen Zeiten  
in deinem Seinsstrom angesammelt hast

und das jetzt in deinem Bewusstsein gegenwärtig ist.

Es ist die Verkörperung all dessen, woran du dich freust  
und was den Wesen Freude bereiten kann.

Mit der Ausatmung schenkst du dies allen Lebewesen  
und denkst, dass sie davon vollkommen durchdrungen werden.

So wie Nebel unter der Sonne lösen sich  
all ihre Leiden, Krankheiten und Hindernisse auf.

Sie fühlen sich sehr erleichtert, große Freude wird in ihnen geweckt  
und erfüllt von Wohlsein und heilsamer Kraft

verfügen sie nun über all die Qualitäten,  
die zum Erlangen von Glück und Befreiung nötig sind.

Bei der Einatmung stelle dir vor,  
dass alles Leid und alle Schwierigkeiten,  
alles Dunkle und Schlechte der Lebewesen  
in Form von schwarzem Rauch in dein Herz strömt.

Ihr Leid löst sich augenblicklich

in der Offenheit des nichthaftenden Geistes auf.

Nichts bleibt davon zurück, es belastet dich nicht.

Denke, dass du die Wesen so von all ihrem Leid,  
ihrer Negativität und deren Ursachen befreist  
und entwickle große Freude darüber, so handeln zu können.

Fahre natürlich ein- und ausatmend mit diesem Austausch fort,  
bis das Gefühl entsteht,  
alle Schwierigkeiten der Wesen angenommen  
und alles gegeben zu haben,  
was zu ihrem Glück und ihrer Befreiung beiträgt.

### Meditation ohne Bezugspunkt

Schließlich lasse den Geist frei von allen Vorstellungen  
so gelöst wie möglich in seiner natürlichen Dimension verweilen,  
der absoluten Wirklichkeit,  
wo es keine Trennung zwischen Selbst und Anderen,  
Meditierendem und Gegenstand der Meditation gibt -  
jenseits aller Bezugspunkte in einem Zustand ursprünglicher Offenheit.

