



PRAXISTEXT LOJONG 3 - Kurzform

ཇི་ལྟར་ལྷ་ལྟེ་བུ་གི་ལ་ལ་རྒྱ་མཚོ།



bodhisattva edition

Praxistext 7 Punkte Geistestraining

Relatives Bodhicitta

Kurzform

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.

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.

Liniengebete (gekürzt)

Reine von Sehnsucht erfüllte Hingabe

Buddha Shakyamuni und zukünftiger Buddha Maitreya,
all ihr Meister der Überlieferung des Geistestrainings -
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 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.

² 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.

TONGLÉN

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 Geistetraining „Zugang zur Küste des ozeangleichen Geistes der Erleuchtung“ eingefügt werden.

Zugang zum Ozean von Bodhicitta

Wünsche für das Geistetraining

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 Tore³
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.

³ Körper, Rede, Geist

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
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 Hegen 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 Mitgefühls
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 Mitgefühl 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 Geistesstrainings 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!