

PRAXIS DES GEISTESTRAININGS

RELATIVES BODHICITTA

PRAXIS DES GEISTESTRAININGS

RELATIVES BODHICITTA

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)

LINIENGE BET (gekürzt) :

“REINE VON SEHNSUCHT ERFÜLLTE HINGABE”

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

Abkehr und 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.

Die acht weltlichen Dharmas
von Grund auf niederreißen,
Ichhaftung an der Wurzel durchtrennen,
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 - die absolute Wirklichkeit -
ist frei von Entstehen, Vergehen und Verweilen;
Relative Wirklichkeit ist abhängiges Entstehen,
wie eine magische Illusion.
Dies erkennend, möge ich, solange es Welten gibt,
zum Wohl der Lebewesen
unermesslich wie Raum wirken
und spontane, allumfassende 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.

RELATIVER ERLEUCHTUNGSGEIST

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 ihnen allen erwies uns in diesem Leben unsere Mutter die größte Güte. Sie brachte unseren Körper hervor, 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 ganzen 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?

All die 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 geschla-

gen. 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 Seinsbereiche 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 Seinstrom 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 Wesen, meine gütigen Eltern,
werden von Leid und der Quelle des Leids gequält.
Ich will all ihre jetzigen und zukünftigen Leiden
sowie die Quelle ihres Leids, ihre negativen Gefühle und
Handlungen, auf mich nehmen.

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

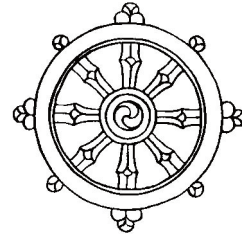
Frei von Bedauern schenke ich ihnen
all mein positives Handeln,
alles Glück der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft,
sowie meinen Besitz und meinen Körper.

*Meditiere, dass jeder 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 bestän-
dig damit.*



*Hier kann das Wunschgebet zum Geistestraining "Zugang
zur Küste des ozeangleichen Geistes der Erleuchtung" ein-
gefügt werden.*

ZUGANG ZUM OZEAN DES ERLEUCHTUNGSGEISTES

Wünsche für das Geistestraining

Von Djamgön Lodrö Thaye

HÖCHST EDLER, mächtiger Tschenresi, Buddhas und Bodhisattvas, möge durch die Wahrheit Eures voll entwickelten Herzens der höchste Erleuchtungsgeist 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 Tschenresi 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 Tschenresi der Padma Familie, die höchste unterscheidende Weisheit erlangen.

DAS LEID DER LEBEWESEN, die in unwissendem 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 Tschenresi der Buddha Familie, die höchste Dharma-dhatu 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 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 Tschenresi 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 Tschenresi 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 Tschenresi des makellosen Dharmakaya, die höchste spontan entstehende Weisheit erlangen.

VERLETZUNGEN, BRÜCHE, VERFEHLUNGEN UND ABFALLEN von den Gelübden persönlicher Befreiung, des Erleuchtungsgeistes 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, ohne den Hauch eines Vergehens sind, Dordsche 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 unreinen Bereichen 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 Nichterfreuen 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 in sich eine tiefe Überzeugung in die Unfehlbarkeit von Handlung und Wirkung entwickeln, 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 Dewatschen 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 festzuhalten.

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 Erleuchtungsgeist 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 Geistestrainings praktiziert, an einem einsamen Berghang verfasst wurden. Tugend.

SARWA MANGALAM

सर्व मङ्गलं

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!

“REINE VON SEHNSUCHT ERFÜLLTE HINGABE”

Gebet an die Meister der Lodjong Linie

Buddha Shakyamuni und zukünftiger Buddha Maitreya,
edler Asanga, gelehrter Meister Vasubandhu,
Ihr beiden Dröl De¹, sowie Gunamitra
und Singhabhadra,
Euch zu Füßen bete ich, gewährt Euren Segen,
dass ich liebende Güte, Mitgefühl
und den Erleuchtungsgeist erwecke
und den Austausch von selbst und anderen
als auch Loslassen praktizieren kann.

¹ Die beiden Dröl De sind die Meister *Pagpa Nam Dröl De* und *Pagpa Dröl De*.

Gangpel, großer und kleiner Kusali,
Dharmakirti, Beschützer Atisha,
Dromtön, Potowa, Scharawa
und Yogi Tschäkawa,
zu Euch bete ich, gewährt Euren Segen,
dass ich liebende Güte, Mitgefühl
und den Erleuchtungsgeist erwecke
und den Austausch von selbst und anderen
als auch Loslassen praktizieren kann.

Tschilbupa, Lama Öser, Lhading Djangtschub,
Bumpa Kün Gyaltzen, Yöntän Palwa,
gelehrter Meister Dewa Pal
und Schönnu „Verkünder der vier Lehren“,
zu Euch bete ich, gewährt Euren Segen,
dass ich liebende Güte, Mitgefühl
und den Erleuchtungsgeist erwecke
und den Austausch von selbst und anderen
als auch Loslassen praktizieren kann.

Bodhisattva Södrag, Ruhmreicher Thogme Sangpo,
Yöntän Lodrö, Schönnu Lodrö,
großer Gelehrter Schagtschog, Künga Tschogdrub
und Edler Meister Dröltschog,
Euch zu Füßen bete ich, gewährt Euren Segen,
dass ich liebende Güte, Mitgefühl
und den Erleuchtungsgeist erwecke
und den Austausch von selbst und anderen
als auch Loslassen praktizieren kann.

Lungrig Gyamtso, allwissender Taranatha,
ihr beiden Regenten², Yogi Yöntän Gön,
Gönpo Päldjor, Gönpo Dragpa
und Gönpo Nampar Gyal,
zu Euch bete ich, gewährt Euren Segen,
dass ich liebende Güte, Mitgefühl
und den Erleuchtungsgeist erwecke
und den Austausch von selbst und anderen
als auch Loslassen praktizieren kann.

² Die beiden Regenten sind *Rintschen Gyamtso* und *Yeshe Gyamtso*.

Tsewang Norbu, verehrter Trinlä Schingta,
Tenpai Nyindje, Verwirklichter Lodrö,
Karma Lhagthong, Meister Schänpän Öser
und Lodrö Thaye,
Euch zu Füßen bete ich, gewährt Euren Segen,
dass ich liebende Güte, Mitgefühl
und den Erleuchtungsgeist erwecke
und den Austausch von selbst und anderen
als auch Loslassen praktizieren kann.

Khakhyab Dordje, Schiwä Nyingpo³,
Pema Wangtschog, Khyentse Öser,
Rangdjung Rigpai Dordje sowie Norbu Döndrub,
mit vollendeter Verwirklichung und Erfahrung,⁴
zu allen Wurzel- und Linienlamas bete ich,
gewährt Euren Segen,
dass ich liebende Güte, Mitgefühl
und den Erleuchtungsgeist erwecke
und den Austausch von selbst und anderen
als auch Loslassen praktizieren kann.

³ Schiwä Nyingpo (Tib. *zhi-ba'i snying-po*) ist der Name von Taschi Öser (Tib. *bkra-shis 'od-zer*, 1836-1910), ein wichtiger Lama im Kloster von Palpung und Schüler von Lodrö Thaye, der die Lodjong Übertragung offenbar vom 15. Karmapa erhielt, obwohl er eigentlich einer von dessen Lehrern war.

⁴ Die Namen der sechs letzten Linienhalter wurden von Kalu Rinpotsche eingefügt. Norbu Döndrub war sein eigener Wurzellama.

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 liebende Güte, Mitgefühl
und den Erleuchtungsgeist erwecke
und den Austausch von selbst und anderen
als auch Loslassen praktizieren kann.

Abkehr und 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.

Die acht weltlichen Dharmas
von Grund auf niederreißen,
Ichhaftung an der Wurzel durchtrennen,
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 Entstehen, Vergehen und Verweilen;
Relative Wirklichkeit ist abhängiges Entstehen,
wie eine magische Illusion.
Dies erkennend, möge ich, solange es Welten gibt,
zum Wohl der Lebenwesen
unermesslich wie Raum wirken
und spontane, allumfassende Einsicht erlangen.

*GENDÜN RINPOTSCHÉ ÜBER DIE PRAXIS
DES GEBENS UND NEHMENS*

*GENDÜN RINPOTSCHES ÜBER DIE PRAXIS
DES GEBENS UND NEHMENS*

"ZUNÄCHST lassen wir den Geist völlig entspannen, in tiefer Ruhe hinein, ohne etwas festzuhalten. Wir ruhen in dem Gewahrsein, dass alles, was erscheint, unser eigener Geist ist, und betrachten die Erscheinungsformen nicht als getrennt von uns.

WIR VERWEILEN in dieser Weise mit völlig friedvollem Geist. Natürlich und ungezwungen richten wir dann die Aufmerksamkeit auf die Atembewegung, ohne dabei irgendetwas zu beabsichtigen. 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 ausströmt und mit den Wesen vor uns verschmilzt.

DIESES LICHT steht für alle unsere guten Eigenschaften, unsere spirituellen Verdienste, alle positive Kraft und alles Heilsame, das wir seit anfangslosen Zeiten angesammelt haben, und in unserem Bewusstsein gegenwärtig ist, alles woran wir uns freuen und was den Wesen Freude bereiten kann.

MIT DER AUSATMUNG schenken wir all dies und denken dabei, dass die Wesen vollkommen davon durchdrungen werden. Diese positive Kraft aus heilsamen Handlungen löst die Leiden, Krankheiten und Hindernisse aller Wesen auf, genauso, wie sich Nebel in den Strahlen der Sonne auflöst.

DIE WESEN empfinden große Freude und ein Gefühl großer 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 verschmilzt in die Offenheit des nicht haftenden Geistes, symbolisiert durch den Buddha in unserem Herzen.

WIR DENKEN, 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 ihrer Erleuchtung 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 Meditationsobjekt 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 wirklich das Leid anderer 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 nie-

manden aus unserer mitfühlenden Aktivität ausschließen und sogar jene bevorzugen, die wir als unangenehm empfinden.

WIRD DIESER MEDITATION mit der richtigen Motivation ausgeführt, nimmt ganz allmählich unsere Fähigkeit zu, sie im Alltag anzuwenden. Die neue innere Haltung erfasst allmählich alle unsere Handlungen von Körper, Rede und Geist. Wir sind zunehmend bereit, unsere eigenen Schwierigkeiten zu akzeptieren, und anderen zu helfen, sich von den ihnen zu befreien. Wir teilen unsere guten Eigenschaften und heilsamen Handlungen mit allen Wesen, so dass ihnen die Früchte daraus zugute kommen. Dieses wird uns letztendlich zur vollkommenen Erleuchtung führen."

ANGELEITETE TONGLLEN-PRAXIS

ANGELEITETE TONGLLEN-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 Lotosblüte,
in einem ovalen nach oben geöffneten Zelt aus Licht.
Der Lama versinnbildlicht die ungeborene
von nichts getrübe Natur des Geistes.
Sammle deinen Geist darauf.

TONGLLEN 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, was zu deinem Glück und Erwachen beiträgt,
gegeben hast.

TONGLEN MIT ANDEREN

Richte nun 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,
also all jene, mit denen du in positiver oder negativer
Weise verbunden bist, befinden sich in der ersten Reihe.
Dahinter das Meer all der fühlenden Wesen,
die dir unbekannt oder gleichgültig sind.
Beginne die nachfolgende Praxis
des Gebens von Glück und des 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 Seinstrom 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 all 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, alle Schwierigkeiten,
 alles Dunkle und Schlechte der Wesen
 in Form von schwarzem Rauch in Dein Herz strömt.
 Ihr Leid löst sich augenblicklich
 in der Offenheit des nichthaftenden Geistes auf,

der vom Lama im Herzen versinnbildlicht wird.
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.



bodhisattva edition