

SEGENSREGEN



MIPHAM RINPOCHE'S GURU SADHANA DES „SIEBEN ZEILEN GEBETS“

Bodhicharya Zentrum Berlin

Dies ist ein Vajrayana-Meditationstext. Behandle ihn mit Respekt.

Das Sieben-Zeilen-Gebet

HUNG ORG YEN YÜL GYI NUB DSCHANG TSAM
An der nordwestlichen Grenze von `Oddiyana`

PE MA GE SAR DONG PO LA
bist Du im Stempel einer Lotusblume geboren,

YAM TSÄN TSCHOG GI NGÖ DRUP NYE
ausgestattet mit vollkommenen, wundervollen `Siddhi`,

PE MA DSCHUNG NÄ SCHE SU DRAG
Du bist bekannt als der `im Lotus Geborene`,

KHOR DU KHAN DRO MANG PÖ KOR
umgeben von einem großen Gefolge aus `Dakinis`.

KYE KYI DSCHES SU DA DRUB KYI
Indem wir Dir folgen, werden wir die Verwirklichung erlangen.

DSCHIN GYI LAP TSCHIR SCHEG SU SÖL
Bitte komm und gewähre uns Deinen Segen!

GURU PEMA SIDDHI HUNG //

GYAL KÜN KJE YUM TSCHÖ YING KÜN SANG MO
Du, Mutter der Siegreichen, `Dharmadhatu`, `Samantabhadri`,

BÖ BANG KJOB PÄ MA TSCHIG DRIN MO TSCHÄ
Beschützerin Tibets, Mutter großer Güte,

NGÖ DRUB TSCHOG SOL DE TSCHEN KHAN DRÖ TSO
Ich bitte Dich, Yesche Tsogyal, Königin der Dakinis großer Freude:

YE SCHE TSO GYAL SCHAB LA SOL WAN DEB
Gewähre mir die höchsten Siddhi!

TSCHI NANG SANG WÄ BAR TSCHESCHI WA DANG
Befriede die äußeren, inneren und geheimen Hindernisse!

LA MÄ KU TSÄ TÄN PAR DSCHIN DSCHESCHI LOB
Gewähre den Segen für das lange Leben der Meister!

NÄ MÜG TSÖN KAL SCHI WAR DSCHIN DSCHESCHI LOB
Gewähre den Segen zur Befriedung von Hungersnot, Krankheit und Krieg!

DSCHESCHI PUR BÖ TONG SCHI WAR DSCHIN DSCHESCHI LOB
Gewähre den Segen zur Befriedung der negativen Mächte!

TSE PAL SCHE RAB GYE PAR DSCHIN DSCHI LOB
Gewähre den Segen, damit Leben, Fülle und Weisheit anwachsen!

SAM PA LHÜN DSCHI DRUB PAR DSCHIN DSCHI LOB //
Gewähre den Segen, damit diese Wünsche spontan in Erfüllung gehen!

Diese Zeilen wurden von Khakyab Dorje (15. Karmapa) verfasst, der von der `Dakini der ursprünglichen Weisheit`
wie ein Sohn gehegt wurde.

Zufluchtnahme

NA MO LA MA DE SCHEG DÜ PÄ KU
Bis zum vollkommenen Erwachen nehmen wir,

KÖN TSCHOG SUM GYI RANG SCHIN LA
zusammen mit den Wesen der sechs Daseinsbereiche,

DAG DANG DRO DRUG SEM TSCHEN NAM
Zuflucht zum Lama, der die `Sugatas` und die Natur

TSCHANG TSCHUB BAR DU KYAB SU DSCHI //
der `drei kostbaren Juwelen` verkörpert.

Dreimal wiederholen.

Entfaltung des `Erwachten Geistes`

SEM KYÄ DRO WA KUN DÖN TU
Indem wir durch die Entfaltung von `Bodhichitta`

LA MA SANG YE DRUB NÄ NI
zum Wohl der Lebewesen die Verwirklichung des Lama und Buddha erlangen,

GANG LA GANG DÜL TRIN LÄ KYI
werden wir sämtliche Aktivitäten ausüben,

DRO WA DRÖL WAR DAM TSCHA`O //
die den Lebewesen zur Befreiung verhelfen.

Dreimal wiederholen.

Visualisation

AH RANG LÜ THA MAL NÄ PÄ DÜN KHA RU
Ich verweile im gewöhnlichen Körper. Vor mir im Raum

OR GYÄN DRI MÄ DHA NA KO SCHE TSO
ist der makellose See mit Namen `Schatz an Reichtum`.

TING SAB YÄN LAG GYÄ DÄN TSCHÜ GANG WÄ
Er ist tief und hat acht vollkommene Qualitäten.

Ü SU RIN TSCHEN PÄ DONG DAB GYÄ TENG
In seiner Mitte, auf einem kostbaren, blühenden Lotus mit acht Blättern,

KYAB NÄ KUN TU OR GYÄN DOR DSCHE TSCHANG
verweilt die Verkörperung der Zuflucht, `Oddiyana Vajradhara`.

TSÄN PÄ PAL BAR TSO GYAL YUM DANG TRIL
Er umarmt seine Gefährtin, Yesche Tsogyal, im Glanz der Zeichen des Erwachens,

TSCHAG YÄ DOR DSCHE YÖN PÄ TÖ BUM NAM
Er hält rechts den Vajra und links die Schädelschale mit der Vase.

DAR DANG RIN TSCHEN RÜ PÄ GYÄN GYI DZE
Er ist geschmückt mit Seide, Juwelen und Knochenornamenten.

Ö NGÄ LONG NÄ DE TSCHEN SI TSCHIN BAR
Er strahlt im Raum der fünf Lichter und in der Pracht großer Freude.

KOR DU TSA SUM GYAM TSO TRIN TAR TIB
Er ist umgeben von Wolken und Meeren der `Drei Wurzeln`.

TSCHIN LAB THUG DSCHE TSCHAR BEB DA LA SIG
Er schaut auf uns und sendet Regen von Segen und Mitgefühl.

Das siebenfache Opfergebet:

GYAL KÜN NGO WO TSCHI ME YE SCHE KUR
Wir verbeugen uns fortwährend und vertrauensvoll in die Natur

DUNG SCHUK DRAG PÖ DE TSCHAG TAG TU TSAL
der `Siegreichen`, der unsterblichen Verkörperung des ursprünglichen Geistes.

LÜ DANG LONG TSCHÖ DÜ SUM GE WÄ TSO
Wir opfern den Körper, alles Wahrnehmbare und den Verdienst aus den drei Zeiten.

KÜN SANG TSCHÖ PÄ TRIN DU MI NÄ BÜL
Wir visualisieren die Opferwolken von `Samantabhadra`.

TOG MÄ NÄ SAG DIG TUNG MA LÜ SCHAG
Wir bekennen ausnahmslos alle Verfehlungen seit Anbeginn der Zeit.

SÄ TSCHÄ GYAL WA KÜN GYI YÖN TÄN GYI
Wir erfreuen uns an den Qualitäten der Buddhas und Bodhisattvas,

KYAB DAG TSCHIG PÜ GÖN PÖ NAM THAR LA
und an der Geschichte der Befreiung des Meisters und einzigen Schützers!

NYING NÄ YI RANG DÄ PÄ SOL DEB SCHING
Wir bitten Dich aus tiefstem Herzen:

SAB GYE TSCHÖ KYI TSCHAR DSCHEN BÄB PAR KÜL
Lass` den mächtigen Regen des tiefen und weiten `Dharma` regnen!

RANG SCHÄN GE WÄ NGÖ PO KÜN DOM NÄ
Indem wir unsere positiven Handlungen und die aller Lebewesen mit einschließen,

DRO KHAM GYAM TSO DSCHI SI NÄ KYI BAR
werden wir dem beispiellosen Leben des Schützers folgen

GÖN PO KYÖ GYI NAM TAR DSCHE NYE TE
bis das Meer der sechs Daseinsbereiche ausgeschöpft ist!

KA KYAB DRO WA DREN PÄ DÖN DU NGO //
Wir folgen Deinem Beispiel und widmen es den Lebewesen im Raum.

KYAB NÄ KÜN DU KHYEN TSE TER TSCHEN PO
Du, Verkörperung der Zuflucht und großer Schatz an Weisheit und Liebe,

DÜ NGÄN NYIG MÄ KYAB TSCHOG RIN PO CHE
kostbarer und höchster Schützer in dunklen Zeiten,

NGA DÖ GYÜ PÄ NAR SCHING DUNG SCHUG KYI
wo uns die `fünf Gifte` fortwährend plagen:

SOL DEB BÜ LA TSE WÄ THUG KYI GONG
Wache mit liebevollem Herz über deine Kinder!

GONG PÄ LONG NÄ THUG DSCHE TSAL TSCHUNG LA
Erstrahle in der Kraft deines Mitgefühls aus dem unendlichen Raum des Geistes!

MÖ DÄN DA GI NYING LA TSCHIN GYI LOB
Segne die hingebungsvollen Herzen!

TAG DANG TSÄN MA NYUR DU TÖN PA DANG
Mögen sich die Zeichen von Verwirklichung rasch zeigen!

TSCHOG DANG THÜN MONG NGÖ DRUB TSAL TU SOL //
Gewähre uns die höchsten und gewöhnlichen `Siddhi`!

Das Sieben-Zeilen-Gebet

HUNG ORG YEN YÜL GYI NUB DSCHANG TSAM
An der nordwestlichen Grenze von `Oddiyana`

PE MA GE SAR DONG PO LA
bist Du im Stempel einer Lotusblume geboren,

YAM TSÄN TSCHOG GI NGÖ DRUP NYE
ausgestattet mit vollkommenen, wundervollen `Siddhi`.

PE MA DSCHUNG NÄ SCHE SU DRAG
Du bist bekannt als der `im Lotus Geborene`,

KHOR DU KHAN DRO MANG PÖ KHOR
umgeben von einem großen Gefolge aus `Dakinis`.

KYE KYI DSCHES SU DA DRUB KYI
Indem wir Dir folgen, werden wir die Verwirklichung erlangen.

DSCHIN GYI LAP TSCHIR SCHEG SU SÖL
Bitte komm und gewähre uns Deinen Segen!

GURU PEMA SIDDHI HUNG //

Rezitiere das Sieben-Zeilen-Gebet siebenmal (oder so oft wie möglich).

Stelle dir vor, wie aufgrund der vertrauensvollen Bitte vom Punkt der Vereinigung und vom Herzen von Oddiyana Vajradhara und der Dakini Yesche Tsogyal kräftige Lichtstrahlen in den fünf Farben (blau, rot, weiß, gelb und grün) ausströmen, die zum leuchtenden Strom werden, der in dein Herz fließt und dich segnet.

OM AH HUNG BENZA GURU PEMA SIDDHI HUNG //

Rezitiere das Mantra 3, 7, 21, 108mal usw.

Ganachakra / Tsog-Fest

Wenn du diese Praxis täglich ausführen möchtest, so folgen an dieser Stelle die Ermächtigung, die Auflösung der Vision und das Ruhen im offenen Gewahrsein. Wenn du ein Tsog in Verbindung mit dem Sieben-Zeilen-Gebet mit dem Namen: „Die vorzügliche, prächtige Vase des Segens“ tun möchtest, so nutze, was immer du an Samaya-Substanzen zur Verfügung hast.

AH LÄ TSCHÖ YING DANG NYAM KA PA LAR
Die Silbe AH wird zur Schädelschale mit der Ausdehnung des Dharmadhatu.

OM LÄ NANG SI DÖ YÖN TSOG SU SCHOM
Aus der Silbe OM erscheint alles Wünschenswerte und schmückt die Darbringungen.

HUNG GI DE TSCHEN YE SCHE RÖL PAR GYUR
Durch die Silbe HUNG wird alles zum Nektar der Weisheit.

HRI YI TSA SUM LHA TSO GYE PA KANG //

Mit der Silbe HRI werden die `drei Wurzeln` und die Versammlung der Gottheiten erfreut.

OM AH HUNG HRI

OM AH HUNG HRI

OM AH HUNG HRI //

So segnen.

Einladung des Feldes der Ansammlung und Darbringung der prächtigen Opferungen.

Das Sieben-Zeilen-Gebet

HUNG ORG YEN YÜL GYI NUB DSCHANG TSAM

An der nordwestlichen Grenze von `Oddiyana`

PE MA GE SAR DONG PO LA

bist Du im Stempel einer Lotusblume geboren,

YAM TSÄN TSCHOG GI NGÖ DRUP NYE

ausgestattet mit vollkommenen, wundervollen `Siddhi`,

PEMA DSCHUNG NÄ SCHE SU DRAG

Du bist bekannt als der `im Lotus Geborene`,

KHOR DU KHAN DRO MANG PÖ KHOR

umgeben von einem großen Gefolge aus `Dakinis`.

KYE KYI DSCHESU DA DRUB KYI

Indem wir Dir folgen, werden wir die Verwirklichung erlangen.

DÖ YÖN TSO LA TSCHEN DRÄN NA

Wir laden Dich ein zum prachtvollen Fest.

DSCHIN DSCHI LAB TSCHIR SCHEG SU SOL

Bitte komm herbei und gebe uns Deinen Segen!

NÄ TSCHOG DI RU DSCHIN PO LA

Lass` den Segen herabströmen an diesen besonderen Ort!

TSOG TSCHÖ YE SCHE DÜ TSIR GYUR

Verwandle die Opferungen in den Nektar der Weisheit!

DRUB TSCHOG DAG LA WANG SCHI KUR

Gewähre den Praktizierenden des höchsten Pfades die vier Ermächtigungen!

GEG DANG LOG DREN BAR TSCHESOL

Beseitige Gefahren und hinderliche Kräfte, die in die Irre führen!

TSCHOG DANG THÜN MONG NGÖ DRUB SOL //

Gewähre die höchsten und gewöhnlichen `Siddhi`.

HUNG // LA MA DSCHE TSÜN PE MA TÖ TRING TSAL
Erhabener Lama `Pema Tötring Tsal`,

RIG DZIN KHAN DRÖ TSO G DANG TSCH E PA YI
Im Mandala der `Siegreichen` sind die `Drei Wurzeln`,

TSA SUM KÜN DU GYAL WÄ KYIL KHOR LA
die `Vidhyadharas` und `Dakinis` vereint.

MÖ GÜ DUNG SCHUG DRAG PO SÖL WAN DEB
Wir bitten Dich voller Vertrauen, heftiger Sehnsucht und Hingabe!

DAG SCHEN GO SUM GE TSO G LONG TSCHÖ TSCH E
Das von uns durch Körper, Rede und Geist angesammelte Verdienst,

NANG SI DÖ YÖN GYE GU MA TSANG MÄ
alles, was die Sinne erfreut, bringen wir der Versammlung

KÜN SANG DE DSCHEN TSO G KYI KHOR LOR BÜL
von Gästen des Festes größter Freude dar.

THUG TSE GYE SCHE THUG DAM KANG GYI TSCHIG
Nehmt es freudig und liebevoll an, stellt das `Samaya` wieder her!

SÖL WAN DEB SO GU RU RIN PO CHE
Wir bitten Dich, kostbarer Guru, segne uns!

DSCHIN DSCHI LOB SCHIG RIG DZIN KHAN DRÖ TSO G
Wir bitten Euch, Versammlung der `Vidhyadharas` und `Dakinis`, segnet uns!

MÖ DEN BU LA TSCHOG THÜN NGÖ DRUB TSOL
Gewährt uns, den vertrauensvollen Kindern, die höchsten und gewöhnlichen `Siddhi`.

DAM TSIG NYAM TSCHAG THAM TSCH E DSCHANG DU SOL
Mögen alle verletzten `Samayas` bereinigt sein.

TSCHI NANG SANG WÄ BAR TSCHÄ YING SU DRÖL
Befreit die äußeren, inneren und geheimen Hindernisse ins `Dharmadhatu`!

DSCHANG TSCHUB BAR DU DRAL MÄ DSCHE DZIN SCHING
Schützt uns bis zum vollkommenen Erwachen!

TSE SÖ NYAM TOG YAR NGÖ DA TAR PHEL
Mögen Lebenskraft, Verdienst und die Erfahrung der Verwirklichung wachsen wie der Mond!

SAM PA LHÜN DSCHI DRUB PAR DSCHIN DSCHI LOB
Segnet uns, damit alle diese Wünsche mühelos in Erfüllung gehen!

OM AH HUNG BENZA GURU PEMA SIDDHI HUNG // Mantra 7 x rezitieren.

Kurzes Tsog-Rezital zur Ansammlung von Verdienst und Weisheit

Segne die Opferungen mit:

OM AH HUNG HO //

TSA SUM LHA TSOG TSOG LA TSCHEN DRÄN SCHEG
Kommt zum Fest, Versammlung der Gottheiten der `Drei Wurzeln`!

TSCHI NANG SANG WÄ DE TSCHEN TSOG TSCHÖ BÜL
Wir bringen Euch das äußere, innere und geheime Fest großer Freude dar.

DAM TSIG NYAM TSCHAG THAM TSCHE TOL LO SCHAG
Wir bekennen alle verletzten `Samayas`.

NYI DZIN DRA GEG TSCHÖ KYI YING SU DRÖL
Befreit den `Dämon der Dualität` in das `Dharmadhatu`!

NYAM NYI DE WA DSCHEN PÖ THUG DAM KANG
Erneuert das `Samaya` von Leerheit und großer Freude!

TSCHOG DANG THÜN MONG NGÖ DRUB TSAL DU SOL //
Gewährt die höchsten und gewöhnlichen `Siddhi`!

Dies wird (3, 7, 21 oder 108) wiederholt.

Diese Kurzfassung für die `Tsog-Ansammlung` wurde von Dschampel Dorje (Mipham Gyatso) verfasst.

Es folgt die Rezitation der Langlebensgebete:

Gebet für ein langes Leben S.H. den 14. Dalai Lama

GANG RI RA WÄ KOR WÄ SHING KAM DIR
Im Reinen Land, umgeben von Schneebergen,

PÄN DANG DE WA MA LÜ DSCHUNG WÄ NÄ
bist Du die Quelle von allem Guten und großer Freude.

TSCHÄN RÄ SIG WANG TÄN DSIN GJAM TSO YI
Mächtiger `Avalokiteschwara` und `Ozean der Lehren des Dharma`,

SHAB PÄ SI THÄ DU BAR TÄN GJUR TSCHIG
Mögest du bis ans Ende von `Samsara` verweilen! //

Ein Langlebensgebet für S.H. den 17. Karmapa

MI TSCHE TAG PA RANG DSCHUNG TSCHÖ KYI KU
Der ungeborene, immerwährende, selbst-entstehende `Dharmakaya`

GYU TRÜL SUG KYI KUR SCHENG KAR MA PÄ
zeigt sich in wundervoller Gestalt.
SANG SUM DOR DSCHHE KHAM SU RAB TEN TSCHING

Möge sich das `Dreifach Verborgene` des Karmapa manifestieren!

THA YE TRIN LE LHÜN DRUB PAL BAR SCHOG //
Möge Seine grenzenlose Buddha-Aktivität spontan aufleuchten!

Langlebensgebete für Ringu Tulku Rinpoche

Ö SEL SCHIN TU SCHI WÄ RANG SCHIN LÄ
Die höchst friedliche Essenz des klaren Lichts,

PHO GYUR DRAL WA DSCHU MA TA BU KU
entstanden als unwandelbare Form von Illusion,

NAM YANG DRE GU TSEN MA MI SCHÄ PAR
frei von jeglichen Anzeichen von Alter und Verfall,

TSCHI MÄ TSE LÄ NGO WOR TSO SCHE SOL //
Mögest Du ewig leben als der Buddha des langen Lebens!

verfasst von S.H. 17. Karmapa

DÜ SUM GYAL WÄ TSCHI ZUK KAR MA PÄ
Ich bete für das lange Leben desjenigen, der die unwandelbare Aktivität vollbringt,

TEN PÄ GUR TSCHEN DE LA MI NGAL WA
und sein Wesen mit der Rüstung reinen Verhaltens reinigt,

NAM DAK TSUL TRIM GO TSCHÄ GYÜ DSCHANG SCHING
der unermüdlich darin ist, die große Last der Lehren der Verkörperung

GYUR MÄ TRIN LÄ TSCHÄN PO SCHAB TÄN MÖN //
des Karmapa, des Buddha der drei Zeiten, zu tragen.

verfasst von S.E. Khenting Tai Situpa

PAL DÄN LA MA SCHAB PÄ TEN PA DANG
Möge das Leben der glorreichen Lamas lang und stabil sein!

KHA NYAM YONG LA DE KYI DSCHUNG WA DANG
Mögen alle Wesen, die so weit sind wie der Raum, Glück erfahren!

DAG SCHEN MA LÜ TSO G SAG DRIB DSCHANG NÄ
Mögen wir zusammen mit allen Wesen die Verdienste ansammeln und Negativität bereinigen!

NYUR DU SANG GYE SA LA GÖ PAR SCHOG //
Mögen wir gesegnet sein, um rasch die Verwirklichung eines Buddha erlangen!

Die Tsog-Substanzen werden verteilt und eingenommen. Danach wird das `Lhagma` eingesammelt, gesegnet und

geopfert.

Die Opferung der Reste

Segne mit:

OM AH HUNG //

LHAG LA WANG WA DREG PÄ TSOG

Ihr stolzen Ortsgeister mit Anspruch auf das Restopfer,

TIN TAR TIB SCHING HAB SCHA GYUG

versammelt euch wie Wolkenfelder,

SCHA TRAG GYEN PÄ TSOG LHAG SCHE

ergreift den mit Fleisch und Blut verzierten Rest!

NGÖN GYI DAM TSCHA DSCHI SCHIN DU

Wie versprochen, zähmt die Gegner der Lehren

TEN DRA DAM NYAM SE SU SO

und jene, die das `Samaya` brechen!

TAG DANG TSÄN MA NYUR DU TÖN

Lasst rasch die Zeichen der Verwirklichung entstehen!

DRUB PÄ BAR TSCHÄ DOK PA DANG

Wendet die Hindernisse in der Meditation ab!

THRIN LÄ THOG MÄ DRUB PAR DZÖ

Mögen die positiven Handlungen frei sein von Hindernissen!

U TSIG TA BA LING TA KA HI //

Das Restopfer (Lhagma) wird beim Rezitieren des Mantra nach draußen getragen.

Ermächtigung und Auflösung der Vision

LA MÄ NÄ SUM YI GE DRÜ SUM LÄ

Aus den drei Keimsilben an den `Drei Toren` des Lama

Ö SER KAR MAR TING SUM DSCHUNG NÄ SU

fließt weißes, rotes und dunkelblaues Licht,

RANG GI NÄ SUM THIM PÄ GO SUM GYI

das in unsere `Drei Tore` strömt.

DRIB DSCHANG KU SUNG TUG KYI DOR DSCHE GYUR

Es reinigt die Verdunklung und wandelt die `Drei Tore`

THAR NI LAMA KHOR TSCHE Ö DU SCHU

in den unzerstörbaren Körper, Rede und Geist.

KAR MAR TIG LÄ HUNG`I TSÄN PA RU

Schließlich werden der Lama und sein Gefolge zu Licht, sie schmelzen

RANG GI NYING KAR TIM PÄ LA MÄ THUG

als rote und weiße Lichttropfen, versehen mit den Silben Hung, in unsere Herzen.

RANG SEM YER MÄ LHEN KYE TSCHÖ KUR NÄ //

Der Geist des Lama und der eigene Geist verweilen untrennbar im Dharmakaya.

AH AH //

Rezitiert das „Ah, Ah ..“ und schaut dabei den Ursprung eures Geistes, den großen `Dharmakaya`, anfanglos, endlos, jenseits von Akzeptieren oder Ablehnen. Schaut in euer Antlitz.

Mit der Einsicht, dass alle Phänomene von illusionärer Natur sind, und untrennbar von der Geistesnatur des Lama, sprechen wir die Widmung und glückverheißenden Gebete. Ich, Mipham Namgyal, der Guru Rinpoche zu allen Lebzeiten folgen wird, habe dies, aus dem Ozean meines Geistes schöpfend, am achten Tag des siebten Monats im Feuer-Schwein-Jahr (1887) verfasst. Mögen alle glücklich sein!

Widmung

GE WA DI YI NYUR DU DAG

Indem wir durch dieses Verdienst rasch

PE MA DSCHUNG NÄ DRUB GYUR NÄ

die Verwirklichung des `im Lotus Geborenen` erlangen,

DRO WA TSCHIG GYANG MA LÜ PAR

mögen ausnahmslos alle Lebewesen

DE YI SA LA GÖ PAR SCHOG //

auf diese Ebene gelangen.

Ein Gebet, das Glück verheißt

TSA GYÜ LAMÄ DSCHIN LAB NYING LA SCHUG

Mögen der Segen des Wurzel-Lama und der Meister der Übertragung in den Herzen sein!

YI DAM KHAN DRO LÜ DANG DRIB SCHIN DROG

Mögen uns die Gottheiten der Meditation und die `Dakinis` wie ein Schatten begleiten!

TSCHÖ DSCHONG SUNG MÄ BAR TSCHÄ KÜN SAL MÄ

Mögen die Wächter und Beschützer der Lehren alle Hindernisse auflösen!

TSCHOG THÜN NGÖ DRUB DRUB PÄ TA SCHI SCHOG //

Mögen wir die höchsten und gewöhnlichen `Siddhi` erlangen!

Rezitiere so die Glück verheißenden Gebete und bewirke Freude und Wohlergehen.

Wunschgebet

TSOG KHOR PÜL WÄ SÖ NAM KYI

Das Verdienst der Darbringung an die erhabene Versammlung

MI SÄ TER LA LONG TSCHÖ NÄ

ist ein unerschöpflicher Schatz großer Freude.

YE SCHE NANG WA RAB THOB TÄ

Mögen wir das Licht der ursprünglichen Weisheit erlangen!

DAG PA DSCHEN PÖ SA THOB SCHOG //

Mögen wir die höchste Stufe der Reinheit erlangen!

RAB DSCHAM GYAL WA DSCHAM TSÖ RIG GYI DAG

Vorzüglicher Meister der Übertragung der Tradition des `Siegreichen Ozeans`,

PAL DEN LA MA DSCHES TSÜN TSE WÄ TER

Glorreicher Lama, verehrungswürdiger Schatz an Liebe,

GYAL DSCHOG TSCHÖ KYI DSCHUNG NÄ DAM PA YI

Siegreicher und Höchster, `Aus dem `Dharma` entstanden`

KYE WA KÜN TU DSCHES SU DSIN GYUR TSCHIG //

Mögen alle Lebewesen die Verwirklichung erlangen!

PHAT // LÜ TSCHÉ DZIN BOR WÄ LHA DÜ DSCHOM

Indem wir das Anhaften am Körper loslassen, wird der `Mara des Sohnes der Götter` besiegt.

SEM TSANG PÄ GO NÄ YING LA TÖN

Indem wir den Geist durch das `Tor im Scheitel` in den ungeborenen Raum senden,

TSCHI DA KI DÜ TSCHOM TRÖ MAR GYUR

werden wir zur `Krodhikali` und besiegen den `Mara des Todes`.

YE NYÖNG MONG DÜ TSCHOM DRI GU GI

In der rechten Hand ein `Kartrari` haltend, besiegt sie den `Mara der Geistesgifte`.

ZUG PHUNG PÖ DÜ TSCHOM THÖ PA DREG

Sie trennt die `Kapala` vom Schädel und besiegt die `Mara der Skandhas`.

YÖN LÄ TSCHÉ DZUL DSCHI BHAN DA TOG

Ihre linke Hand der Aktivität hält die Schädelschale

KU SUM MI GÖ TSCHÉ PUR SCHAG

und setzt sie auf den Feuerherd aus drei menschlichen Köpfen, die `drei Kayas`.

NANG TONG SUM GANG WÄ BAM RO TÄ

Unser Körper befindet sich in der Schädelschale und füllt tausendfache Universen.

A TUNG HAM YI GI DÜ TSIR SCHU

Durch die kurzen Silben `Ah` und `Ham` wird der Körper zum `Nektar der Weisheit`.

DRÜ SUM GYI NÜ PÄ TSCHANG PHÄL GYUR //

Er wird gereinigt, vervielfacht und gewandelt durch die Kraft der drei Silben:

OM AH HUNG //

Das Mantra 108mal rezitieren.

PHAT // YAR TSCHÖ YÜL DRÖN GYI THUG DAM KANG

Die Wünsche der Opfergäste über uns im Raum werden erfüllt.

TSOG DZOG NÄ DSCHOG THÜN NGÖ DRUB THOB

Wir vervollständigen die Ansammlungen und erlangen die höchsten und gewöhnlichen `Siddhi`.

MAR KHOR WÄ DRÖN NYE LÄN TSCHAG DSCHANG

Die Gäste aus `Samsara` unter uns sind zufrieden, die Schulden bereinigt.

KYÄ PAR DU NÖ TSCHÉ GEG RIG TSIM

Besonders zufrieden sind die Geister, die Hindernisse schaffen und Schaden zufügen.

NÄ DÖN DANG BAR DSCHÄ YING SU SCHI

Alle Krankheiten, negativen Kräfte und Widrigkeiten sind gezähmt im ungeborenen Raum.

KYEN NGÄN DANG DAG DSIN TÜL DU LAG

Negative Umstände und das Festhalten am Ego werden zu Staub.

THAR TSCHÖ DSCHA DANG TSCHÖ YÜL MA LÜ KÜN

Schließlich werden die Opferung, der Handelnde und die Gäste ausnahmslos

SCHI DSOG PA DSCHEN POR MA TSCHÖ AH //
zur Natur der `Großen Vollkommenheit`, ungekünstelt, Ah.

Ruhe in der So-heit.

Widmung

DSCHIN PA DSCHA TSCHEN GYUR PA DI YI THÜ
Mögen wir durch die Kraft dieser immensen Großzügigkeit

DRO WÄ DÖN DU RANG DSCHUNG SANG YE SCHOG
selbst-erstandene Buddhas werden zum Wohle der Wesen!

NGÖN DSCHI GYAL WA NAM TSCHI MA DRÖL WÄ
Mögen alle Wesen, die nicht von den früheren Buddhas befreit wurden,

TSCHE WÖ TSOG NAM DSCHIN PÄ DRÖL GYUR DSCHIG
durch diese Großzügigkeit befreit werden!

GEWA DI YI TSCHÉ WO KÜN
Mögen durch diese Tugend alle Wesen

SÖ NAM YE SCHE TSOG DSOG SCHING
Verdienst und Weisheit vollkommen ansammeln!

SÖ NAM YE SCHE LÄ DSCHUNG WA
Mögen sie dadurch die Dimension

DAM PA KU NYI THOB PAR SCHOG
des Dharmakaya und Rupakaya erlangen!

DÜ SUM SANG GYÄ GU RU RIN PO TSCHE

Buddha der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft: kostbarer Guru!

NGÖ DRUB KÜN DAG DE WA TSCHEN PO SCHAB

Du bist der Meister Großer Freude und die Quelle der `Siddhi`.

BAR TSCHÄ KÜN SÄL DÜ DÜL DRAG PO TSAL

Du bereinigst alle Hindernisse, `Mara-Bezwinger` und `Zornvoller`!

SÖL WAN DEB SO DSCHIN DSCHI LAB TU SÖL

Wir bitten Dich, gewähre uns Deinen Segen,

TSCHI NANG SAR WÄ BAR TSCHE SCHI WA DANG

um die äußeren, inneren und geheimen Hindernisse zu befrieden!

SAM PA LHÜN DSCHI DRUB PAR DSCHIN DSCHI LOB //

Gewähre uns Deinen Segen, damit sich die Wünsche spontan erfüllen!

3 x wiederholen.

Glossar:

Oddiyana ist der Name für den Ort der Geburt von Guru Padmasambhawa, dem Svat-Tal im Norden von Afghanistan. Es ist aber auch eine Bezeichnung für die `Gefilde der Dakinis` und vermutlich der Ursprungsort der buddhistischen Tantra-Literatur.

Oddiyana Vajradhara ist eine Bezeichnung von Guru Padmasambhawa und bedeutet wörtlich: Halter des Vajra aus Oddiyana.

Dakini ist die weibliche Verkörperung der Erleuchtung, aber auch die Bezeichnung für eine verwirklichte weibliche Praktizierende. Das männliche Pendant hierzu ist der **Daka**. Das sogenannte `Dakini-Prinzip` beschreibt die Spontaneität und Kreativität des Raumes und der Wirklichkeit. Die Dakini ist ebenso die zentrale Schützerin der Dzogchen-Lehren.

Samantabhadri ist u.a. ein Name von Yesche Tsogyal, der erwachten Dakini (tib. khan-dro) und lebenslangen Gefährtin von Guru Rinpoche, das Pendant zu Samantabhadra, die Bezeichnung für die ursprüngliche Weisheit.

Sugata, der `in die Soheit Gegangene`, ist ebenso wie `der Siegreiche`, eine Bezeichnung für den Buddha.

Die **Drei Kayas** beschreiben das vollkommene Erwachen (Skr. bodhi): Dharma-kaya (1) umschreibt die ultimative, nicht-konzeptuelle Natur des Bewusstseins und Sambhoga-kaya (2) die reine, nackte Wahrnehmung, die untrennbar ist von der Erfahrung der leeren Erscheinung. Eine solche Erfahrung machen die Bodhisattvas auf der achten Bodhisattva-Stufe. Nirmanakaya (3) wird mit `trul-ku` übersetzt und bezieht sich auf die physische Erscheinungsweise. Die Wiedergeburt eines Bodhisattva wird als `Tulku` bezeichnet. Die drei Kayas werden auch in **Dharmakaya** (siehe oben) und **Rupakaya**, die Ebene der Form und Gestalt, unterteilt.

Das **Amrita** der Weisheit (tib. **dü-tsi**) befindet sich auf der linken Seite der Kapala neben dem zentralen **Torma**, der alle Sinnesobjekte verkörpert. Dazu gehört alles Vorstellbare und das, was jenseits der Vorstellungskraft ist. Es gibt so gesehen nichts, was wir nicht opfern könnten. Dies Grenzenlose wird geopfert. Das **Dütsi** verkörpert die Reinheit und Gleichheit der Phänomene und dient zum Segnen der achtfachen Opferung und der Tsog-Darbringung in der flüssigen oder festen Form. Das **Rakta** befindet sich rechts neben dem Torma und ist das `Blut, welches Samsara bindet`. Die kleinen Dütsi-Pillen werden im Rahmen der Drub-tschen-Praxis ermächtigt.

Bodhichitta ist die Bezeichnung für die altruistische Geisteshaltung, die Nicht-Zweiheit von Leerheit und Mitgefühl und die letztendliche Verwirklichung.

Siddhi (tib. ngö-drub) ist die Bezeichnung für unterschiedliche Formen der Verwirklichung. Es gibt die gewöhnlichen Siddhi, z.B. Hellsichtigkeit, Gedankenlesen, durch die Luft fliegen usw. Die vollkommene, endgültige Siddhi ist die Erfahrung eines Buddha.

Die **Drei Juwelen** sind der Buddha, seine unvergleichbare Lehre, der Dharma und der Sangha. Hierbei ist, je nach Schule unterschiedlich, meist nur die Gemeinschaft der Bodhisattvas gemeint, oft aber auch der allgemeine Sangha, der die Praktizierenden in ihrer Gesamtheit beinhaltet.

Drei Wurzeln: Guru / Lama, die Gottheit(en) der Meditation und die Dakini(s) und Schützer/innen der tantrischen Lehren.

Sechs **Daseinsbereiche** (Skr. loka): Götter, Titanen, Menschen, Tiere, hungrige Geister und Hölle.

Vidhyadharas (tib rig-dzin) sind die indischen und tibetischen `Mahasiddhas`, die spirituellen Vorväter und `Rigpa-Halter` der tantrischen Lehren, Mahamudra und Dzogchen.

Geistesgifte /destruktive Emotionen (Skr. klesha): Verblendung, Begierde, Hass, Eifersucht, Neid.

Samaya: Der formale Eintritt in den Vajrayana-Buddhismus beginnt mit dem Erhalt der tantrischen Ermächtigung (Skr. abhisheka, tib. wangkur). Der Samaya bildet in diesem Zusammenhang das eigene Engagement und die persönliche Verbindung zum Vajra-Meister. Hier wird zwischen der äußeren, inneren und geheimen Ebene (der Wahrnehmung) unterschieden. Im Dzogchen ist der Samaya das Wissen um die eigene Kapazität.

Dharmadhatu ist der offene, weite Raum des Geistes und eine Bezeichnung für den Dharmakaya, die non-duale Erfahrungsebene eines vollkommenen Buddha.

Pema Tötring Tsal (wörtlich: Lotus-ungekünstelt-ausstrahlend) ist einer der vielen Namen von Guru Padmasambhawa.

Die **vier Ermächtigungen** (s. o.) sind: der Segen mit der Vase (1), die geheime Ermächtigung (2), die Ermächtigung der höchsten Weisheit (3) und die Ermächtigung durch das kostbare Wort (4).

„**Aus Dharma entstanden**“ ist der Name des berühmten 8. Khenting Tai Situpa, (1700–1774).

Tsog (tib.) oder **Ganachakra** (Skr.) ist eine wichtige Vajrayana-Praxis des Opfern und der Reinigung, die besonders am 10. und 25. Tag des tibetischen Monats praktiziert wird. Im Vajrayana und Dzogchen ist es üblich, Padmasambhava oder anderen `Gottheiten der Meditation`, am 10. Montag ein Ganachakra zu opfern, und am fünfundzwanzigsten Montag eine Form von Dakini wie Yeshe Tsogyal, Mandarava oder Vajrayogini.

Lhagma ist das Reste-Opfer an die örtlichen Geister, z.b. die `Gebieten der Erde` (tib. sa-dag) und die `hungrigen Geister`. Nach Auffassung der Tibeter gibt es acht Gruppen von lokalen `Dämonen`, die und viele Hindernisse schaffen können. Respektiert und befriedet, gewähren sie Schutz und sind den `Drei Juwelen` zu Diensten. Sie sind nicht zu verwechseln mit den Gottheiten der Meditation (tib. yi-dam), i.e. den mannigfaltigen geistigen Formen des `Sambhogakaya`.

Die zwei **Schleier**, die den Geist verdunkeln: der Schleier der bewussten / unbewussten Emotionen (1) und der kognitive Schleier des diskursiven Denkens. Beide Verdunklungen erzeugen die dualistische Wahrnehmung und Auffassung des Geistes und das Verbleiben in Samsara. Die Natur oder die Essenz des Geistes sind in der Hinsicht verdeckt, dass gewöhnliche Lebewesen sie nicht erfahren können. Geistige Verdunkelung bedeutet, dass wir aufgrund der ständig widerstrebenden Gefühle über kein wahres Verständnis verfügen und nicht die Erfahrung der Geistesnatur machen. Das wiederum erzeugt die Ursachen und Bedingungen für die fortwährende Wanderung in den Existenzen, wo Vergnügen, Schmerz, Langeweile usw. erlebt wird. Es ist möglich die Schleier und Verdunklungen durch die Praxis der Meditation zu beseitigen. Wir erwachen, sobald wir uns der eigenen Buddha-Natur zweifelsfrei bewusst sind und können zum Wohl der anderen wirken.

Rigpa (Skt. vidya) ist ein Begriff aus dem Dzogchen und wird als `Natur des Geistes` im Gegensatz zum gewöhnlichen Geist (diskursives Denken, Unterscheiden, Urteilen) definiert. Rigpa ist das nackte Gewahrsein und jenseits von Zuschreibung oder Begrenzung. Die sinnliche Wahrnehmung stellt hier kein Problem dar, sondern wird als das Portal zur Wirklichkeit angesehen. Der geistige Zustand des Erwachens ist somit kein Ziel, das erreicht wird, sondern die Erfahrung der So-heit. 18 Der Pfad hat demnach kein Ziel, sondern öffnet sich nur. Diese ultimative Wahrheit und Weisheit erfüllt Geist, Körper und Welt; das Erkennen der schockierend simplen Weisheit löst beim

Praktizierenden oft Gefühle von größter Verwunderung und Freude aus.

Die **Drei Tore**, welche den Körper, die Rede (Energie) und den Geist symbolisieren, werden als die Silbe OM (weiß), AH (rot) und HUNG (dunkelblau) an Stirn, Kehle und im Herz visualisiert.

Der **Vajra** (tib. dor-dsche, wörtlich: unzerstörbar) verkörpert den natürlichen Zustand des Geistes und wird im Tantra als ein Szepter mit fünf Speichen dargestellt. Es wird in der rechten Hand gehalten.

Der **Siegreiche Ozean** (tib. Gyalwa Gyamtsho) ist ein Epithet und wichtige Vajrayana-Praxis der Inkarnationen des Karmapa. i.e. der rote Avalokiteshwara (tib. tschen-resig) in Vereinigung (tib. yab-yum).

Avalokiteshwara ist ein Schüler des historischen Buddha und verkörpert im Tantra den Maha-Bodhisattva des Großen Mitgefühls.

Samsara ist die Bezeichnung für die karmische Vision. Durch das Festhalten an den geistigen Schleiern (siehe oben) und den fünf Geistesgiften entstehen die sechsfachen Daseinsbereiche (Skr. loka). Die samsarische Erfahrung führt zur zyklischen Wiedergeburt in einen Daseinsbereich.

Kusali (oder Kusulu) ist ein(e) umherziehende(r) Tschöd-Praktizierende(r).

Tschö (wörtlich: schneiden, durchtrennen), auch bekannt als die `Ansammlung eines Kusulu`, ist eine auf der Prajnaparamita-Sutra basierende Praxis, die eine Visualisierung beinhaltet, in welcher der physische Körper unterschiedlichen Gästen als Nahrung angeboten wird, einschließlich böser Mächte oder gefährlicher Geister, deren Zweck es ist, die `vier Maras` und das Festhalten an der Vorstellung eines Ego zu dekonstruieren oder zu `zerschneiden`. Diese Überlieferung wurde vom indischen Mahasiddha Padampa Sangye im 10. Jahrhundert nach Tibet gebracht und von der Yogini Matschik Labdrön verbreitet.

Die **vier Maras**: die `Mara der Aggregate` (Skt. skhanda-māra), die unser Festhalten an Formen, Wahrnehmungen und mentalen Zuständen als 'real' symbolisiert; die `Mara der destruktiven Emotionen` (Skt. kleśa-māra), die unsere Sucht nach gewohnheitsmäßigen Mustern von Negativität symbolisiert; die `Mara des Herrn des Todes` (Skt. mr̥tyu-māra), die sowohl den Tod selbst symbolisiert, der unsere kostbare menschliche Geburt zerstört, als auch unsere Angst vor jeglicher Veränderung, Unbeständigkeit und Tod; und die `Mara der Söhne der Götter` (Skt. devaputra-māra), die das Verlangen nach Vergnügen, Bequemlichkeit und göttlichem Frieden symbolisiert.

Krodhikali ist eine weibliche Gottheit der Meditation, die große Dakini und zornvolle **Mamo**, die auf den Verbrennungsplätzen von Leichen weilt.

Das **Tigle** (Skr. bindhu) hat mehrfache Bedeutung. Im Tantra und tibetischen Yoga wird es als winziger, leuchtender Tropfen visualisiert. Im Dzogchen symbolisiert es den erwachten Zustand des Geistes. Das grundlegende Prinzip ist hierbei, dass die Wirklichkeit bereits vollständig ist und den Raum mit allen Phänomene einschließt. Alles ist bereits vollkommen, sowohl der Ursprung, die Leerheit von Selbst, als auch der unablässige Display im Spiegel der Wahrnehmung. Da alles bereits vollkommen ist, besteht keine Notwendigkeit mehr etwas zu tun oder zu aktualisieren.

Kapala ist die Bezeichnung für die obere Hälfte des Schädels. Diese verkörpert den `Behälter`, den ungeborenen Raum des Geistes.

Kartrari / Kartika ist das `Vajra-Hackmesser` in der rechten Hand von Khrodikali. Das gebogene Messer verkörpert das Abschneiden des gewöhnlichen Wissens durch die Erfahrung der Leerheit.

Das Hackmesser wird (rechts) gehalten mit der blutgefüllten Kapala (links). Das Blut verkörpert das Ego-Anhaften, der Schädel (als Behälter) das Universum und die Unbeständigkeit des Lebens.

Soheit (der Wirklichkeit oder des Geistes) ist synonym mit: dharmakaya, dharmadhatu, Samantabhadra, rigpa, Bodhichitta usw. und eine Bezeichnung der Erfahrung des natürlichen, nicht-konstruierten, nicht-dualen Geistes.

Rudra (Skr.) ist eine Bezeichnung für den `Dämon` des Ich-Anhaftens und Synonym für die obengenannten `vier Maras`.

Zitate:

Buddha Shakyamuni:

Es gibt Mönche, ein Nicht-Geborenes, Nicht-Gewordenes, Nicht-Gemachtes und Nicht-Konstruiertes. Gäbe es das Nicht-Geborene, Nicht-Gewordene, Nicht-Gemachte und Nicht-Konstruierte nicht, so gäbe es auch keine Befreiung vom Geborenen, Gewordenen, Gemachten und Konstruierten. Aber eben weil es ein Nicht-Geborenes, Nicht-Gewordenes, Nicht-Gemachtes und Nicht-Konstruiertes gibt, wird die Befreiung vom Geborenen, Gewordenen, Gemachten und Konstruierten erkannt. (Ud 8:3)

Nehmen wir den Fall eines überdachten Hauses mit Fenstern im Norden, Süden, oder Osten. Wenn die Sonne aufgeht, und die Lichtstrahlen durch das Fenster dringen, wo landen sie? „An der westlichen Wand, Herr.“ Und wenn es keine westliche Wand gibt, wo landen sie? „Auf dem Boden, Herr.“ Und wenn es keinen Boden gibt, wo landen sie? „Auf dem Wasser, Herr.“ Und wenn es kein Wasser gibt, wo landen sie? „Die Lichtstrahlen landen nirgendwo, Herr.“ In der gleichen Weise, wo es kein Verlangen für die Nahrung gibt, für den Kontakt, keine intellektuelle Absicht, kein Bewusstsein, wo es kein selbstbezogenes Verlangen und Ergreifen gibt, da entsteht kein Bewusstsein oder bildet sich heran. Wo das Bewusstsein nicht landet oder sich bildet, gibt es keine Bezeichnung oder Form. Wo Bezeichnung und Form nicht entstehen, gibt es kein Entstehen von Gebilden. Wo es keine Entstehung von Gebilden gibt, existiert auch keine Hervorbringung von zukünftigem Werden. Wo es in der Zukunft keine Hervorbringung von Werden gibt, gibt es keine zukünftige Geburt, Altern und Tod. Dies, sage ich dir, ist frei von Sorgen, Kummer oder Verzweiflung. (SN 12:64)

Als der Buddha im Begriff war zu sterben, sprach er: "Die Unbeständigkeit ist die Natur von allem, was geschaffen wurde. Der Tod ist unvermeidlich, die Zeit für mein Eintreten in das Nirwana ist gekommen. Deshalb solltet ihr nicht trauern. Zwölf Jahre nach meinem Tod wird aus dem Nordwesten von Oddiyana der `im Lotus Geborene` kommen. Er soll noch weiser und mächtiger sein als ich und wird den Weg des `Geheimen Mantra` übermitteln." (Mahaparinirwana-Sutra)

In diesem Moment sehe ich, dass alle Lebewesen, die große Erde selbst, gemeinsam erwachen.

Guru Padmasambhawa:

Während der große Meister Padmasambhawa in der Großen Höhle in Samye weilte, diente ihm für ein Jahr Sherab Gyalpo aus Ngog, ein ungebildeter 61-jähriger Mann, der tiefstes Vertrauen und größte Hingabe an den Meister hatte. 20
Ngog bat während dieser Zeit um keinerlei Unterweisung, noch gab ihm der Meister irgendwelche. Als der Meister nach einem Jahr wieder aufbrechen wollte, brachte Ngog ihm eine Mandala-

Opferung dar, die er mit einer Blume und einer Unze Gold schmückte. Dann sprach er: „Großer Meister, denk an mich mit Freundlichkeit. Ich bin ungebildet, meine Intelligenz ist gering, ich bin alt und die Elemente sind verbraucht. Ich bitte dich, einem alten Mann am Rande des Todes eine Lehre zu geben, die einfach zu verstehen ist, die den Zweifel gründlich durchschneidet, leicht zu erkennen und anzuwenden ist, die eine effektive Sichtweise hat und mir in zukünftigen Leben helfen wird. Der Meister wies mit seinem Wanderstab auf das Herz des alten Mannes und sagte: „Höre zu, alter Mann! Schau in den erwachten Geist deines Bewusstseins, das weder Form noch Farbe, weder Mitte noch Rand hat. Es hat keinen Ursprung, aber ist leer. Als nächstes hat es keinen Wohnort, aber ist leer. Am Ende hat es kein Ziel, aber ist leer. Diese Leere besteht nicht aus etwas und ist klar und bewusst. Wenn du das siehst und erkennst, kennst du dein natürliches Antlitz. Du verstehst die Natur der Dinge. Du hast die Natur des Geistes gesehen, den Grundzustand der Wirklichkeit gelöst und die Zweifel über das Wissen durchbrochen. Dieser erwachte Geist des Bewusstseins ist nicht aus irgendeiner materiellen Substanz gemacht, sondern selbst-existent und inhärent in dir verborgen. Dies ist die Natur der Dinge, die leicht zu verwirklichen ist, weil sie nicht anderswo gesucht werden kann. Dies ist die Natur des Geistes, die nicht aus einem konkreten Wahrnehmenden besteht und etwas, auf das man sich festlegen könnte. Sie trotzt den Schranken von Dasein und Vernichtung. Darin gibt es nichts zu erwecken. Der erwachte Zustand ist dein eigenes Bewusstsein, das von Natur aus wach ist. Da ist nichts, was jemals in die Höllenbereiche gelangen könnte. Das Bewusstsein ist von Natur aus rein. In ihm gibt es keine Praxis, die jemals ausgeführt werden kann. Seine Natur ist natürlich bewusst. Diese großartige Sicht auf den natürlichen Zustand ist in dir vorhanden: Fasse den Entschluss, dass es nirgendwo anders gesucht werden kann.“

Versuche nicht, den Geist auf irgendein Objekt zu konzentrieren. Bleibe im Zustand von stabiler Aufmerksamkeit ohne Ablenkung. Die Erscheinungen und die leuchtende Klarheit deines Gewahrseins sind untrennbar von Anbeginn und ihre Einheit ist der Dharmakaya. Das ist die Natur der Wirklichkeit. Du wirst zu Vajrasattva. Das ist die Sichtweise der Großen Vollkommenheit (Skr. mahasandhi, tib. dzogchen). So verwirklichst du das Bodhicitta. Das ist die Selbstbefreiung durch das Sehen mit nacktem Gewahrsein, *nur dies*.

Und im gegenwärtigen Moment, wenn dein Geist in seinem eigenen Zustand bleibt, ohne zu konstruieren, ist das Bewusstsein an sich ziemlich gewöhnlich. Wenn du auf diese Weise nackt und ohne diskursive Gedanken schaust, eben weil es nur das reine Bezeugen gibt, wirst du eine Klarheit erfahren ohne einen Beobachter. Da ist bloß die Gegenwart des nackten, manifesten Bewusstseins. Es ist leer und makellos rein und wird nicht durch irgendetwas erzeugt. Es ist authentisch und unverfälscht, es ist Klarheit und Leerheit ohne Dualität.

17. Gyalwang Karmapa:

Der wichtigste Grund für die Praxis des Geheimen Mantra (= Vajrayana, Tantra) ist uns in eine Gottheit der Meditation zu verwandeln und die gewöhnliche Sichtweise umzukehren. Im gegenwärtigen Kontext besteht die Art der Visualisierung darin, die Gottheit auf einmal und vollständig erscheinen zu lassen. Wir konzentrieren uns dabei nicht nur auf die Form der Gottheit vor oder über uns im Raum, sondern erinnern auch deutlich an ihre Natur. Der Geist hat viele verschiedene Fähigkeiten. Gewöhnlich sind wir konfus, wenn wir an verschiedene Dinge denken müssen, und wir sollten dies so weit wie möglich vermeiden, damit unser Geist nicht in der gewöhnlichen Welt gefangen bleibt, besonders wenn wir uns eine Gottheit wie Guru Rinpoche, Tara oder Avalokiteshvara vorstellen. Während wir uns auf ihre essenzielle Natur konzentrieren, wäre es seltsam, wenn sich diese mit unserer Wut oder Eifersucht manifestieren würde. Wenn wir das Anhaften an das Gewöhnliche umkehren können, bilden sich neue und reine Erscheinungen. 21 Der Hauptpunkt ist die Übung mit der Sicht der Leerheit zu kombinieren. Deshalb beginnt jede Yidam-Praxis damit alles in die Leerheit aufzulösen, und aus diesem leeren Zustand entsteht dann

das Mandala der Gottheit.

Longchenpa:

Wenn jemand ohne Konzentration im natürlichen Zustand des Geistes ruht, zeigt sich das Erkennen ohne jemanden, der all die Worte lehrt, durch die der Verstand die Bedeutungen erzeugen möchte. Wenn diese Erfahrung im Geist auftaucht, werden die sinnliche Wahrnehmung und die Erscheinungen, die von sich aus keinerlei Konzepte bilden, als von Natur aus rein betrachtet.

Dakpo Tashi Namgyal:

Emaho! Der verunreinigte und verdunkelte Geist ist die Ursache der unaufhörlichen Wanderung in Samsara, wo wir ständig auf ungeahnte Leiden und Schmerzen stoßen. Wenn der Geist von den Verdunklungen befreit wird, erkennen wir uns als einen Buddha und wirken in der Welt zum Wohl der Lebewesen. Alles, was wir erleben, wird mit der Abwesenheit der Verdunklungen verwandelt, und wir erleben eine ungeahnte Freude!

Dilgo Khyentse Rinpoche:

Der Buddha wird dich nicht in das Herz der Erleuchtung katapultieren, als würde er einen Stein werfen. Er wird dich nicht reinigen, als ob er einen schmutzigen Stoff wäscht, noch wird er dich von deiner Verblendung heilen, wie ein Arzt, der dem Patienten Medikamente verabreicht. Nachdem der Buddha selbst die volle Erleuchtung erlangt hat, hat er uns den Weg aufgezeigt. Es liegt an dir, diesem Weg zu folgen, seine Lehre zu praktizieren und das Resultat zu erfahren.

Die Praxis des Dharma sollte dich an den Punkt bringen, an dem du im konstanten Gewahrsein verweilen kannst, ob innerhalb oder außerhalb der Übungsstunden. Das ist der Kernpunkt der spirituellen Unterweisungen. Gleich wie viele Mantras und Gebete du auch immer rezitierst, wie viele Tausend Niederwerfungen du auch immer tust, solange dein Geist abgelenkt bleibt, wird nichts davon helfen die Geistesgifte loszuwerden. Vergesse niemals diesen entscheidenden Punkt!

Alle Phänomene sind völlig neu und frisch, absolut einzigartig und frei von allen Konzepten von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Sie sind zeitlos. Der kontinuierliche Strom von neuen Entdeckungen, Offenbarungen und Inspirationen, die in jedem Moment entstehen können, ist die Manifestation der eigenen Klarheit. Wir sollten lernen, den Alltag als ein Mandala zu betrachten, die leuchtenden Ränder der Erfahrung, die spontan aus der leeren Natur unseres Seins ausstrahlen.

Der eigene Geist der Weisheit, der Zustand, in dem Samsara und Nirwana eins sind, ist die Einheit von Rigpa und dem allumfassenden Raum. Wie wundervoll ist es zu entdecken, dass unser Geist selbst Padmasambhawa ist, der Ursprung aller Buddhas, die Verkörperung der drei Kayas! Alle Umstände und Erfahrungen sind sein Gefolge und sein Tanz. Möge ich die wahre Natur meines Geistes als Padmasambhawa vollenden, so dass die Wahrnehmung, Klänge und Gedanken befreit sind, gereinigt und gereift in seinem Vajra-Körper, Sprache und Geist! Hingabe ist die Essenz des Weges, und wenn wir einzig den Lama oder Guru im Sinn haben und nichts als glühende Hingabe fühlen, wird alles, was geschieht, als sein Segen wahrgenommen. Wenn wir auf einfache Weise mit dieser ständig gegenwärtigen Hingabe üben, ist dies das Gebet selbst. Wenn alle Gedanken mit Hingabe an den Guru erfüllt sind, entsteht eine natürliche Zuversicht, dass dies für uns sorgen wird, was auch immer geschieht. Alle Formen sind der Guru, alle Laute sind Gebet, und alle heftigen und subtilen Gedanken entstehen als Formen von Hingabe. Alles ist spontan in der absoluten Natur befreit wie Knoten am Himmel, die aufgelöst wurden.

22

Es heißt, dass die zwölf Silben des Vajra-Guru-Mantra den Segen der zwölf Arten der Übertragung der Lehren der Buddhas enthalten, die Essenz der 84000 Dharmas. Deshalb ist das Vajra-Guru-

Mantra das Äquivalent zum Segen, der dadurch entsteht, wenn wir sämtliche Lehren der Buddhas rezitieren würden. Der Geist der Weisheit von Padmasambhava manifestiert sich in der Form des 12-silbrigen Mantra. Sie sind die Emanation seines verwirklichten Geistes und mit seinem Segen ausgestattet. Das Vajra-Guru-Mantra ist Padmasambhava in der Form von Klang. Wenn du ihn durch die Rezitation der zwölf Silben rufst, sind der Segen und die Verdienste enorm. In diesen schwierigen Zeiten ist es wichtig die Zuflucht im Vajra-Guru-Mantra zu suchen.

Obwohl wir zur Zeit nicht das Glück haben Guru Rinpoche von Angesicht zu schauen oder seine Stimme zu hören, verfügen wir über sein Mantra, das er mit Weisheit, liebender Güte und Stärke gesegnet hat, um mit ihm identisch sein zu können. Das Mantra besteht nicht aus gewöhnlichen Silben, sondern hat die Macht, alle Hindernisse auf dem Weg zu zerstreuen und alle Qualitäten der Weisheit zu vermitteln.

Wenn sich unsere Praxis stabilisiert hat, und wir in der Phase der Visualisierens lange über den Aspekt der Leerheit meditiert haben, ermüdet womöglich der Geist. Dann sollten wir den `Yoga der Mantra-Rezitation` anwenden. Was ist der `Yoga der Mantra-Rezitation`? Im Allgemeinen werden von den gewöhnlichen Wesen der Körper, die Sprache und der Geist als getrennt gesehen. Der Körper ist aus Fleisch und Blut, die Sprache kommuniziert durch Worte, und der Geist produziert Gedanken und Gefühle. Wenn wir sterben, wird der Körper begraben oder eingeäschert, und von der Rede ist nichts mehr übrig. Der Körper, die Sprache und der Geist eines Buddhas sind jedoch anders. Der Körper eines Buddha kann sämtliche Aktivität von Sprache und Geist, die Sprache alle Aktivität von Körper und Geist, und der Geist alle Aktivität von Körper und Sprache ausführen. Da Körper, Sprache und Geist eines Buddha untrennbar sind, kann ein Aspekt die Aktivität der anderen ausführen. Wenn ein Buddha mehr Wesen durch seinen Körper nützen kann, wird er einen Körper manifestieren. Wenn er mehr Wesen mit der Rede nützen kann, wird er die Rede manifestieren. Wenn er mehr Lebewesen mit der Segnung seines Geistes nützen kann, wird er sich in den Gedanken der Lebewesen manifestieren. Deshalb ist das Visualisieren des Körpers eines Buddha nicht anders als sich auch seine Rede vorzustellen, sie ist das `geheime Mantra`.

Wir sollten die Praxis der Meditation in alle Aktivitäten integrieren, und sie mit den Erfahrungen des täglichen Lebens bereichern. So können beide stärker und tiefer zusammenwachsen. Wenn wir unsere Erfahrung in der Meditation vergessen, wie können wir erwarten, dass wir irgendwelche Fortschritte auf dem Weg machen? Die Kernpunkte im Vajrayana sind die Verwirklichung der Sichtweise der Natur des Geistes in allen Handlungen zu bewahren, und alle Phänomene als Gestalt der Gottheit, alle Klänge als Mantra, und alle Gedanken als natürliche Manifestation von Rigpa zu erleben. Dies sollte nicht durch das Festhalten am Ego behindert werden.

Trulshik Rinpoche:

Über die `Praxis der Annäherung` (tib. nyen-drub) wird gesagt, dass man das 12-silbrige Mantra von Guru Rinpoche 1.200.000 Mal rezitieren sollte. Wenn du diese Rezitationen ausführst, wird gesagt, dass du den Segen von Guru Rinpoche empfangen wirst. Es wird auch gesagt: Mit zehn Millionen Rezitationen wirst du an einem Ort von `Vidyadharas` wiedergeboren. Es wird sogar gesagt, dass wenn du die 1.200.000 Ansammlung des Mantra siebenmal wiederholst, so wirst du in diesem Leben wie Guru Rinpoche werden. Durch das zehnmalige Rezitieren des Mantra (wörtlich: 100 x 100.000) wirst du die Stufe der Verwirklichung erlangen, von der du niemals zurückfallen kannst. Dies Mantra zu rezitieren ist wahrlich jenseits der Vorstellungskraft.

Dzongsar Khyentse Rinpoche:

Die grundlegende Lehre des Buddha - die Natur des Geistes - ist schwer zu verstehen, nicht weil sie kompliziert ist, sondern wegen ihrer unerträglich nackten Qualität. Eine gängige Methode zur Entschlüsselung der Wahrheit ist durch Kommentare, Analysen, Argumente und Forschung. Aber je mehr wir versuchen, diese Einfachheit durch akademische Studien und intellektuelle Analysen zu entschlüsseln, desto mehr werden wir abgelenkt, abgeschreckt oder, was noch schlimmer ist, wir konstruieren am Ende sehr überzeugende Konzepte, die wir fälschlicherweise für einfach halten. Daher müssen wir hart arbeiten, um Verdienste anzusammeln. Das ist der einzige Weg, Vertrauen in die Einfachheit zu kultivieren. Aber viele Menschen müssen sich erst einmal davon überzeugen, dass das Ansammeln wirklich funktioniert ..

Chögyal Namkhai Norbu:

Die Natur des Geistes ist Klarheit, ein offenes, weites und transparentes Bewusstsein, das die Qualität der Weisheit im Zustand völliger Selbstvervollkommenheit besitzt. Die augenblickliche Gegenwart, die Vereinigung von leerer Essenz und Klarheit, ist der Zustand der ursprünglichen Reinheit - die unentwickelte, ungekünstelte Natur des Geistes selbst. Das ist die Grundlage für das Erscheinen von allem und jedem.

Tsoknyi Rinpoche

Leere Essenz (1) bedeutet sehr offen und weiträumig, wie ein völlig offener Himmel. Der Raum hat kein Zentrum oder Peripherie. Nichts wird aufgehalten, der Raum ist ungehindert (2). Leere Essenz, wie der Raum, ist nicht aus irgendetwas entstanden. Zur gleichen Zeit haben wir das Gefühl zu wissen, eine wache Qualität und erkennende Natur, die nicht getrennt ist von der Offenheit des Raumes. Das strahlende Licht der Sonne und der Raum sind nicht voneinander getrennt. Alles wird von der Sonne durchflutet. Nichts ist begrenzt, nichts ist ausgeblendet. Alle Türen und Fenster sind weit offen. Wie ein Willkommensgruß an alle Möglichkeiten - ganz gleich was geschieht. Die Einheit von leerer Essenz und erkennender Natur ist weit offen. Das ist die dritte Eigenschaft: die uneingeschränkte Potenzialität (3).

Chögyam Trungpa Rinpoche:

„Ruhe in der Gegenwart des gewöhnlichen Geistes ..“

Es gibt eine traditionelle Metaphorik, die in Mahamudra verwendet wird, in der das Bewusstsein mit einem Spiegel, und die Phänomene mit Reflexionen im Spiegel verglichen werden. Wir trennen jedoch die beiden und machen den Spiegel zu einem Selbst und die Spiegelungen zu einem anderen. Wir verfestigen und verzerren die Reflexionen zu Objekten der Leidenschaft, Aggression und Ignoranz. Dann betrachten wir die Reflexionen als problematisch, weil sie Schmerz und Freude erzeugen. Wenn wir jedoch die Situation mit der Vipashyana-Einsicht betrachten, ist das, was erscheint, weder gut noch schlecht. Sie sind nur Manifestationen von Energie, die wie Ebbe und Flut auf eine natürliche Weise abfließen. In der Tat, wenn der kognitive Verstand und seine Wahrnehmungen im angeborenen Zustand belassen werden, sind der Spiegel und die Reflexionen ein bemerkenswert praktikables Ganzes. Im Vajrayana wird diese reine Interaktion zwischen Geist und Wahrnehmung als heilig angesehen, weil sie auf eine natürliche Weise existiert. Das Feuer brennt, das Wasser ist feucht, der Wind bläst und der Raum bietet Raum. Die Situationen, die auf natürliche Weise auftreten, müssen nicht unbedingt als Bedrohung betrachtet werden. Im Grunde besitzen sie keine dieser bösen, negativen oder samsarischen Qualitäten, die uns gewöhnlich in die kognitive Verwirrung locken. Der Verstand und seine Projektionen sind sehr gewöhnlich, sehr natürlich und sehr einfach. Himmel ist Himmel, Fels ist Fels, Erde
und Berge sind Berge. Ich bin, was ich bin, und du bist, was du bist. Daher gibt es keine besonderen Hindernisse, um die Welt richtig zu erleben, nichts muss als problematisch angesehen werden.

Der Vajra-Meister im Spiegel

Den Geist und seine Projektionen auf diese Weise zu betrachten, wird als `Basis-Mahamudra` bezeichnet und öffnet die Möglichkeiten für das `Pfad-Mahamudra`. Dabei ist es hilfreich, einen Vajra-Meister zu kennen, jemanden, der die Gedanken und mentale Projektionen bereits auf diese gewöhnliche Weise sieht. Er oder sie beschreibt dir den Geist und seine Projektionen auf diese gewöhnliche Weise, und dann fängst du an, sie auch auf diese gewöhnliche Weise zu sehen. Es wird gesagt, dass diese Erfahrung so ist, als ob du einen alten Freund triffst. Es ist wirklich keine große Sache. Es passiert nichts Mysteriöses und du musst es auch nicht analysieren. Es entfaltet sich auf natürliche Weise. In der Kagyü-Tradition wird dies `gewöhnlicher Geist` genannt. Dann stellt sich die Frage, wie diese Erfahrung bewahrt werden kann, um nicht wieder in die Verwirrung von Samsara, eine neue Klesha-Runde, und die karmischen Konsequenzen zurückzufallen? Die Antwort ist, dass wir diesen natürlichen Zustand in drei Schritten bewahren können. Der erste Schritt ist das Festhalten und die Vorurteile über die Vergangenheit abzuschneiden. Der zweite Schritt ist, unsere Erwartungen und Vorurteile über die Zukunft abzubauen. Und der dritte Schritt ist die latenten Vorurteile abzubauen, die in der Gegenwart entstehen. Wir ruhen uns einfach im gewöhnlichen Zustand von Jetzt aus, indem wir diese alten karmischen Gewohnheiten loslassen. Das Ruhen im eigenen Geist ist eine natürliche Ausweitung der durch die Shamatha-Meditation erlangten Ruhe. Die Haltung, die du durch die Shamatha-Disziplin entwickelt hast und die Aufmerksamkeitsübungen, die du dabei angewandt hast, wie zum Beispiel dem Atem folgen, gelten immer noch. Als Ergebnis solcher Techniken merkt man, dass es für kurze Augenblicke Lücken, Momente einer erfrischenden Sicht, Momente des Loslassens und Momente eines natürlichen Daseins gibt. Diese Momente nennt man im Tibetischen `Pag-yang` oder natürliche Entspannung. In diesen Momenten hast du einen Blick auf Mahamudra. Das ist die Praxis. Mahamudra durchschneidet jede gewohnheitsmäßige Tendenz, die weitere samsarische Probleme verursachen könnte. Wenn du in der Lage bist, diese Praxis zu etablieren, musst du nicht erklären, wie sehr du dich angestrengt hast und wie viel Stress du aushalten musstest. Du musst nicht mehr sagen: "Ich habe so viel Mühe investiert, jetzt hab` ich es endlich geschafft!" Du musst auch nicht sagen: "Ich hab` so viele Texte studiert, jetzt weiß ich es endlich!" Indem du diese gewöhnliche Essenz in deinem Geist erkennst, beginnst du deine Meister, den Wurzelmeister, noch mehr zu schätzen und ihre Abstammung.

Die Erleuchtung hat nichts mit dem Ansammeln von Information zu tun. Wenn zum Beispiel ein Buddha nicht wüsste, wie er seine Winterreifen wechseln soll, könntest du Zweifel bekommen, da ein Buddha doch allwissend sein sollte. Wie kann er ein Buddha sein, wenn er nicht weiß wie ein Reifen zu wechseln ist? Er sollte schließlich in allen Dingen gut sein. Aber der Buddha ist kein universeller Experte oder Super-Professor. Die Erkenntnis oder Schärfe des Intellekts beruhen in diesem Fall nicht auf Millionen von Informationen, und mit dem Erwachen wirst du nicht zur wandelnden Bibliothek. Vielmehr wird eine ungewöhnliche Schärfe und Präzision hinsichtlich der Natur der Wirklichkeit entwickelt.

Der Zugangspunkt im Vajrayana zu den unterschiedlichen Ebenen der Erfahrung ist die Fähigkeit, die Geistesinhalte direkt und abrupt zu durchschneiden. Ob du es Rigpa nennst, die Natur des Geistes oder oder Mahamudra, es ist die Fähigkeit, das nackte Gewahrsein aufrechtzuerhalten, das die Tür zu den höchsten Praktiken öffnet. Sobald du die Inhalte im Geist durchtrennen kannst, bist du bereit, den nächsten Schritt zu tun und dich mit der zugrunde liegenden Ursache der Inhalte zu konfrontieren. Dieses Stadium ist etwas schwieriger, weil die drei Geistesgifte sehr tief in den Eingeweiden der Ego-Fixierung verwurzelt sind. Die Art, wie wir damit umgehen, besteht nicht darin, sie zu bekämpfen, sondern wir besiegen sie mit dem eigenen Gift. Wir verweigern ihnen die Energie der Dualität. Selbst und Anderes, Gut und Böse, Licht und Dunkelheit, 25
Nihilismus und Ewigkeit, alles wird durchtrennt. Indem wir die Umgebung als `Vajra-Welt` betrachten, unterbrechen wir die Treibstoffversorgung von Rudra, dem `Dämon` des Festhaltens

am Selbst. Auf diese Weise erstrahlt alles in der Helligkeit und Vollkommenheit der Vereinigung von Offenheit und Leerheit. Dies macht die drei Gifte machtlos. Das Rudra kollabiert und hinterlässt eine weitere Lücke, die aber noch tiefer, noch durchdringender und geräumiger ist – das ist die fundamentale Zerstörung der Wurzel des Egos. Was immer wir auf dem Pfad des Vajrayana tun, ob wir essen, trinken, gehen, sitzen oder schlafen, alles wird geheiligt, aber nicht im dualistischen Sinne, dass zum Beispiel eine Gottheit es so gemacht hat, sondern weil es von Natur aus so ist. Dazu sind keine Logik und Religiosität erforderlich. Die Dinge sind an sich heilig, so wie sie sind. Wenn wir ein Objekt berühren, so gibt es nur die reine Berührung - ohne Urteil oder Anhaften. Wenn wir ein Geräusch hören, so ist es nur der Klang. Wenn wir essen, ist es purer Geschmack. Wir akzeptieren die Welt, so wie sie ist. Es gibt keinen Grund dagegen anzukämpfen oder etwas zu verstärken. Die eigene Wahrnehmung wird lichtvoll und leer.

Ringu Tulku Rinpoche

Der natürliche Zustand des Geistes ist sehr einfach, aber es ist nicht leicht, das zu erfahren, weil die meisten von uns nicht wagen es zu tun. Im Allgemeinen mögen wir keine Überraschung und wir sind nicht gerne schockiert. Warum haben wir beispielsweise Angst vor der Dunkelheit? Weil wir nicht wissen, was uns dort erwartet. Wir wollen nicht auf etwas stoßen, das wir noch niemals vorher erlebt haben. In gleicher Weise verhindert unsere Angst, dass wir uns vollständig und gründlich betrachten. Um die Natur des Geistes zu erkennen, müssen wir mehr Mut aufbringen und sollten darauf vorbereitet sein! Wir brauchen Mitgefühl - das Gefühl, dass unser Herz für alles offen ist. Wir brauchen Entsagung - das Gefühl, genug zu haben von der Abneigung und dem Anhaften und all den Problemen, die sie verursachen. Und wir müssen unsere Ignoranz loslassen – die uralten Muster, uns selbst zu täuschen und zu verbergen.

Es ist hilfreich zu wissen, wie man betet. Es ist nicht einfach und wird immer seltener, besonders im Westen, obwohl das hingebungsvolle Gebet eine sehr starke Tradition im christlichen Glauben war. Wir sollten verstehen, dass Beten nichts mit blindem Glauben zu tun hat. Wenn wir wissen, wie man betet, wird es zu einer natürlichen Handlung, in der wir den Geist öffnen. Es gibt immer etwas, das tiefer ist als das, was wir normalerweise sehen oder kennen, eine tiefere Ebene jenseits dessen, was offensichtlich ist. Wir sollten uns daran erinnern und uns darüber bewusst sein, dass es Wesen gibt, die weiter fortgeschritten sind, die mehr Erkenntnis haben als wir. Ihre bloße Existenz zeigt uns, dass ein erwachter Geisteszustand möglich ist, dass mehr Mitgefühl und mehr Weisheit erreichbar sind. Wir können verstehen, dass es eine Möglichkeit gibt, ihre Inspiration zu empfangen und sich ihrem Einfluss zu öffnen. Beten ist eine mächtige Art, um sich mehr sicher zu fühlen. Es ist eine Art loszulassen und kann manchmal sehr hilfreich sein. Durch das Gebet akzeptieren wir, dass alles, was geschehen soll, geschehen wird. Wir geben unser Bestes, wir beten, wir widmen alles, was wir getan haben, und dann lassen wir die Dinge geschehen. So beten zu können, bedeutet ein tiefes Gefühl des Loslassens. Wir fühlen uns nicht länger ängstlich. wir kämpfen nicht mehr. Stattdessen vertrauen wir, oder wenn wir nicht absolut vertrauen können, wir akzeptieren zumindest.

Die Segnungen sind sehr wichtig, besonders im Vajrayana. Selbst auf der Ebene von Mahamudra und Dzogchen sind sie unabdingbar. Im Mahamudra spielt es keine Rolle, besonders clever oder intelligent zu sein, denn was hier zählt, ist das offene Herz. Das offene Herz ist eine andere Bezeichnung für Hingabe und Segen. Es heißt sogar, dass die `gleichzeitig geborene Weisheit` der letztendlichen Wahrheit allein vom `Handabdruck` der Anhäufung von Verdiensten, der Reinigung von den Verdunkelungen und dem Segen eines hoch verwirklichten Lama stammt. Es ein Irrtum zu denken, dass es eine andere Methode gibt.

Über die Bedeutung von Tsog / Ganachakra:

Alle Praktiken auf dem tantrischen Pfad sind Methoden, um Anhäufungen von Verdienst und Weisheit zu sammeln und die Verdunkelungen zu reinigen. Diese beiden Prozesse, das Anhäufen und das Reinigen, gehen Hand in Hand. Wenn wir mehr Verdienst und Weisheit anhäufen, reduzieren sich die Verdunkelungen. Wie bereits erwähnt, verfügt das Geheime Mantrayana oder Vajrayana über zahllose geschickte und wirksame Methoden, die, wenn sie richtig praktiziert werden, den Prozess der Ansammlung beschleunigen. Eine solche Methode ist die Praxis von Tsog, die in erster Linie eine Praxis des Opfern ist. Es ist aber nicht nur eine Praxis des Gebens sondern auch eine sehr kraftvolle Methode, das Samaya zu reinigen. Manchmal wird gesagt, dass dafür die beste Methode das Feueropfer ist, und so gesehen ist die Tsog-Praxis das innere Feueropfer. Es ist eine besonders reichhaltige Übung mit unterschiedlichen Ebenen von Bedeutung. Es wird gesagt, dass wir als gewöhnliche Wesen die wahre Tsog-Praxis, die von den Dakas und Dakinis ausgeführt wird, nur simulieren können. Die tibetische Bezeichnung `tsog-kyi-khorlo` (kurz: tsog) bedeutet eine Versammlung oder Gruppe: Das Wort `khorlo` bedeutet `Rad`. Somit haben wir das `Rad der Ansammlung` (Skr. ganachakra). Nach Ansicht von Jamgön Kongtrul Rinpoche bezieht sich der Ausdruck besonders auf die innere Ebene der Tsog-Praxis und das Erzeugen von großen Versammlungen der Freude, die mit Rädern verglichen werden, die das Netz des Festhaltens an den Gedanken und Emotionen durchtrennen.

1. Die vier Versammlungen

Das Tsog (Ganachakra) bezieht sich auf vier Arten von Zusammenkünften:

1. Praktizierende
2. Angebot von Substanzen
3. Gottheiten der Meditation
4. Verdienst und Weisheit

1. Die Versammlung der Praktizierenden

In den Lehren wird dies als eine Versammlung von glücklichen Menschen bezeichnet, da nur Lebewesen mit dem größten Glück dem Pfad des Tantra oder Vajrayana begegnen und praktizieren können. Die männlich und weiblichen Praktizierenden versammeln sich, um das Tsog-Fest am zehnten Tag des zunehmenden Mondes und am zehnten Tag des abnehmenden Mondes, sowie an den Jahres-tagen im buddhistischen Kalender, zu feiern. Tsog kann auch in Dankbarkeit angeboten werden, wann immer wir Zeichen der Erfüllung in der Praxis erleben, oder auch zur Reinigung, wenn Anzeichen einer Beeinträchtigung oder des Zerbrechens von Samaya auftreten. Ein wichtiger Teil der Praxis ist die reine, ungetrübte Wahrnehmung der Realität. Die Teilnehmer am Tsog werden unter dem Aspekt der erwachten Natur des Geistes betrachtet – d. h. die männlichen Praktizierenden verkörpern als Dakas die geschickten Mittel, die weiblichen Praktizierenden als Dakinis die transzendente Weisheit. In den Tantras heißt es, dass die Dakas jeweils rechts und die Dakinis links, einander zugewandt, sitzen sollen. Der Vajra-Meister (falls anwesend) verweilt in der Mitte und gegenüber der Vajra-Versammlung. Die Praktizierenden sollten möglichst ihre beste Kleidung zu tragen, um eine würdige Situation und Verbindung für die Ansammlung von Verdiensten zu schaffen. Einige Vajra-Meister sagen, dass die Praktizierenden in der Rangfolge des Alters sitzen sollen, oder in Anlehnung an den Zeitpunkt, an dem sie zum ersten Mal eine tantrische Ermächtigung, d. h. den formalen Eintritt in die Praxis des Vajrayana, erhalten haben. Oder sie sitzen gemäß der spirituellen Erfahrung und den Qualitäten. Es ist optimal, die gleiche Anzahl von männlich und weiblich Praktizierenden zu haben, denn dies verkörpert das Gleichgewicht von geschickten Mitteln (oder bester Methodik) und der ur-sprünglichen Weisheit. Wir sollten den Ort der Versammlung nicht als gewöhnlich betrachten, sondern als einen Ort, 27
an dem wir gemeinsam mit Guru Rinpoche und Yeshe Tsogyal, umgeben von den Buddhas, den Maha-Bodhisattvas, dem Mandala der 100.000 Dakas und Dakinis, der 100 Gottheiten in der

friedvollen und zornigen Erscheinung, den 84 männlichen und weiblichen Mahasiddhas usw., zelebrieren.

2. Die Sammlung und Vorbereitung von Opfergaben

Dies wird traditionell als das `Sammeln köstlicher Substanzen` bezeichnet und bezieht sich auf das Essen und Trinken, das von den Praktizierenden dargebracht wird. Es heißt, dass die essbaren Substanzen die geschickten Mittel, und die Flüssigkeiten die ursprüngliche Weisheit, verkörpern. Es ist wichtig, dass die Darbringung aus vielen unterschiedlichen Substanzen besteht. Dazu gehören in der Regel auch Fleisch und Alkohol. Es wird betont, dass wir dabei eine großzügige Haltung zeigen und nicht nur kleine Portionen angeboten werden sollten. Es sollten keine dualistischen Konzepte auf die Substanzen projiziert werden, indem wir z. B. denken oder sagen, etwas sei zu gut, zu teuer oder nicht rein genug. Ebenso sollten wir nicht nur Opfergaben darbringen, die wir mögen, keine Nahrung, die bereits angebrochen ist und die wir vielleicht loswerden wollen. Es ist wichtig, dass wir die Substanzen als eine geheiligte Opferung und nicht als ein gewöhnliches Essen oder Trinken betrachten. Im Kommentar zur Praxis mit dem Namen `Narak Kong Shak` heißt es: „Schon die Erwartung, dass der Tsog aufgegessen wird, oder die Schalen zusammen mit den Opferungen in den Raum gebracht werden, können Anzeichen dafür sein, dass wir vorhaben, sie später zu verspeisen“.

3. Die Versammlung der Gottheiten der Meditation

Dies wird traditionell als die Versammlung von Gottheiten der Meditation bezeichnet, welche die Quelle der Vollendung sind. Versammlung bedeutet, dass wir nicht nur einer Gottheit der Meditation, sondern dem Mandala (oder einer Reihe von Mandalas) mit der zentralen Gottheit und ihrem Gefolge opfern. Wann immer und wo wir ein Tsog darbringen, es ist zur Unterstützung der Praxis wichtig eine Abbildung der Gottheit, des Mandala oder auch des Meisters aufzustellen.

4. Die Ansammlung von Verdienst und Weisheit

Die letzte Versammlung (4) ist das Ergebnis der ersten drei. Die Praxis von Tsog ist eine sehr effiziente Methode, um Verdienst und Weisheit zu sammeln. Die Definition der Verdienste variieren, aber einfach gesagt können wir die Praktiken zur Anhäufung von Verdienst unter dem Aspekt der Begrifflichkeit, dazu gehören Visualisierung, Erzeugung von Hingabe und Mitgefühl, Opfern, Eingeständnis der eigenen Verfehlungen usw. - und unter dem Aspekt der Nicht-Begrifflichkeit, dazu gehören die Praktiken zur Anhäufung von Weisheit, wie Auflösung der Vision und das Verweilen im natürlichen Gewahrsein, betrachten. Auf einer tieferen Ebene sammeln wir Verdienst an, indem wir während der Praxis nicht nach den Erfahrungen greifen und sammeln Weisheit an, indem wir im nicht-begrifflichen Bezug verbleiben.

Die großen Vorzüge der gemeinsamen Tsog-Praxis

Die wichtigsten Vorzüge, die in den Tantras erwähnt werden, sind einmal die Anhäufung von Weisheit (= Verdienst, positive Energie) mit dem begrifflichem Fokus, sowie die Ansammlung von Weisheit jenseits eines Fokus. Durch die gemeinsame Praxis potenziert sich der große Nutzen. In den Schatz-schriften (tib. terma) gibt es viele Hinweise auf die unermesslichen Vorzüge, die jenseits der menschlichen Vorstellung sind. Es wird zum Beispiel gesagt, dass Guru Rinpoche selbst kommen wird, um die Praktizierenden zu segnen, oder dass der Ort, an dem der Tsog ausgeführt wird, zur Buddha-Dimension von Guru Rinpoche (tib. zang-dok-palri) wird. Yeshe Tsogyal hat gelehrt, dass schon die einmalige Ausführung das Tor zur Wiedergeburt in den niederen Bereichen schließen wird. Es wird auch gesagt, dass Krankheit, Hunger und Kriege befriedet werden, und die Wünsche der Praktizierenden in Erfüllung gehen. 28

Wie säubere ich nach dem Tsog?

Das Restopfer (Lhagma) wird zu einer sauberen Stelle nach draußen gebracht, wo niemand darauf treten kann. Es ist in Ordnung, wenn Tiere und Vögel den Rest fressen. Die Opferschalen usw. sollten in separatem Spülwasser gewaschen, und mit einem Handtuch getrocknet werden, das nur für diesen Zweck verwendet wird. Es ist in Ordnung, die verbleibenden Tsog-Substanzen mit Menschen zu teilen, die nicht daran teilgenommen haben. Wenn wir im Retreat sind, wird der Tsog nicht mit anderen geteilt.

Vajrayana:

Es gibt zwei Arten von Ansammlungen: die Ansammlung von Verdienst mithilfe von Konzepten, und die nicht-konzeptuelle Anhäufung von Weisheit. Die Anhäufung von Verdienst mithilfe von Konzepten beinhaltet z. B. die vorbereitenden Praktiken, (tib. ngön-dro). Die nicht-konzeptuelle Anhäufung von Weisheit ist das Verweilen im Samadhi des natürlichen Zustands (tib. rigpa). Indem wir die beiden Ansammlungen entwickeln, erlangen wir die zwei Arten der höchsten Weisheit: die Weisheit, die alle Erscheinungen wahrnimmt und die Weisheit, welche ihre Natur so erkennt, *wie sie ist*. Indem wir die zwei Arten von höchster Weisheit entfalten, verwirklichen wir den Dharma-kaya und Rupakaya. Der Rupakaya beinhaltet die Dimension Erscheinungen in zwei Aspekten: dem Sambhogakaya, der mit der Natur des Regenbogenlichts verglichen wird, und den physischen Manifestationen des Nirmanakaya. So könnte man den Pfad des Vajrayana zusammenfassen. Es wird gesagt, dass es ein rascher Weg zum Erwachen ist wegen der Einheit von Methodik und Weisheit, der Stufe des Visualisierens und der Vollendung. Das Vajrayana kombiniert das Visualisieren einer Gottheit mit der Erkenntnis der Essenz des Geistes. Es ist das Mittel, um zu erkennen, dass alle Phänomene das Mandala des Buddha sind. Darum üben wir die Sadhana.

Orgyen Tulku Rinpoche

Guru Yoga:

Die natürliche `Große Vollkommenheit` (Skr. maha-sandhi, tib. dzog-pa-tschen-po) ist besonders das Fahrzeug der sogenannten Vajra Herz Essenz (tib. dorje-nying-thik). In den unteren Fahrzeugen wird die tiefe Bedeutung des Absoluten durch die gründliche Analyse und das theoretische Denken usw. begründet. Dort verlassen wir uns auf die gewöhnlichen Siddhi und erlangen irgendwann das höchste Siddhi. In den höheren tantrischen Schulen versuchen wir uns auf die dritte tantrische Ermächtigung zu stützen, um in die absolute Weisheit eingeführt zu werden, was ebenso nicht im Rahmen der der `Großen Vollkommenheit` gelehrt wird. Die direkte Übermittlung des Dzogchen ist wie eine goldene Kette, die nie unterbrochen wurde. Sie kann nur von einem hoch verwirklichten Lama empfangen werden, der vom Praktizierenden als Buddha erkannt wird. Durch die unwiderrufliche, intensive Hingabe, die untrennbare Vereinigung des eigenen Geistes mit der Weisheit des Lama, wächst die Kraft der Segnung, die Erkenntnis im Geist kommt zur Blüte. Die Stufe des Visualisierens und die Stufe der Vollendung sind allein nicht in der Lage zu befreien, da sie abhängig sind vom Verhalten und den vorteilhaften Umständen. Guru Yoga ist die Essenz des Weges selbst. Dadurch wird die Verwirklichung der unbedingten Natur im Geist erfahren und die letztendliche Befreiung erlangt. Deshalb ist der Guru Yoga tiefer als alle anderen Wege. Alle großen Meister und Heiligen der Vergangenheit stimmen darin überein, dass Guru Yoga die tiefgründigste aller Praktiken ist. Ihre Weisheit und Stimmen sind wie ein Lobpreis an den Guru Yoga. Deshalb sollten wir auch nicht denken, dass die vorbereitenden Übungen zur Praxis von Dzogchen 29 oder Mahamudra (tib. ngön-dro) unabdingbar sind. Wenn wir den Guru Yoga zur Hauptpraxis machen und ohne Unterbrechung wie ein Fluss üben, so strömen gleich hundert Flüsse unter einer

Brücke hindurch. Wenn wir an diesem Punkt angekommen sind, wird die Praxis der Meditation besonders wirksam.

Jamgön Kongtrul Rinpoche:

Sind die vielen Gottheiten der Meditation (tib. yi-dam), die wir in Bildern sehen und visualisieren, wirklich? Nein, sie sind die Symbole des ultimativen Yidam. Die verschiedenen Formen und Eigenschaften der Gottheiten weisen auf unsere vielfältigen Angewohnheiten des Festhaltens, Ergreifens und Festhaltens von unreinen Erscheinungen hin. Es gibt so viele unreine Ideen und Dinge, die wir für wirklich halten. Jede Gottheit symbolisiert einen der vielen Aspekte des Umklammerns. Das ist wichtig zu wissen. Der Körper der Gottheit repräsentiert die Unteilbarkeit von Leere und Erscheinung, das Mantra die Unteilbarkeit von Leerheit und Klang und der Geist die Unteilbarkeit von Leere und Gewahrsein.

Dilgo Khyentse Rinpoche`s letzte mündliche Unterweisung:

Selbst wenn der Tod dich wie ein Blitz treffen sollte, so musst du bereit sein, ohne Trauer und Reue zu sterben, ohne irgendwelche Rückstände des Anhaftens an das, was zurückbleibt. Wie ein Adler, der sich in den blauen Himmel erhebt, verweile in der Wahrnehmung der absoluten Sichtweise!

