

# **Der reine Nektar des langen Lebens**

## **Langlebenspraxis des**

### **Buddha Amitayus (tib. Tsepame)**



Kurze Erklärungen aus Unterweisungen von  
Drubpön Champa Rigzin (1990)

@ DKV Aachen

## Langlebenspraxis des Buddha Amitayus

### **Praxistext**

**Der Reine Nektar des Langen Lebens** – Langlebenspraxis des Buddha Amitāyus (tib. Tsepame) nach der Übertragung der Mahāsiddha Rajnyini (tib. Drub gyalma)

Übersetzung aus dem Praxistext

*Anmerkungen aus dem Praxis-Text*

DKV 2. überarbeitete Auflage 2009

### **Kurze Erklärungen zur Meditation von Buddha Amitayus**

Unterweisungen: Drubpön Champa Rigzin (Nov. 1990)  
im Drikung-Zentrum Aachen

Übersetzung tib.-dtsch.: Otto Holic

Abschrift: Tändsin T. Karuna

[Anmerkungen] und (Ergänzungen) von Tändsin T. Karuna

*Anmerkungen und Ergänzungen aus anderen Unterweisungen*

Bearbeitung: Tändsin T. Karuna, 2018

### **Weitere Erklärungen zur Meditation von Buddha Amitayus**

Unterweisungen von Drubpön Champa Rigzin (2007) mit ergänzenden Erklärungen, DKV-Broschüre 2018

Unterweisungen mit Retreat-Anweisungen von Drubpön Kunsang (2010, Abschrift Seminarunterlagen)

# EINLEITUNG

## Die Entwicklung der richtigen Motivation

Wir stellen uns alle Wesen vor und entwickeln ihnen gegenüber die Einstellung, dass sie alle einmal unsere Mutter gewesen sind. Um diese Wesen in den Erleuchtungszustand zu versetzen, hören wir die Unterweisungen, denken darüber nach und führen die Praxis aus.

Zuerst entwickeln wir diese korrekte oder gute Motivation (tib. *kün long*). Mit dieser Motivation treten wir den Lehren gegenüber, d.h. wir hören diese Unterweisungen mit der Motivation, allen Wesen, die einmal unsere Mutter waren, zu helfen, die Erleuchtung zu erlangen.

## Hören, Nachdenken und Meditieren (tib. *tö-sam-gom*)

In Bezug auf die Unterweisungen hören wir ihnen zu, wir denken über sie nach oder reflektieren über ihren Inhalt und schließlich setzen wir die Erkenntnisse des Inhalts in die Praxis um.

Zunächst geht es um die Verschleierungen der fühlenden Wesen. Dazu werden die Wesen mit dem Raum verglichen: So wie der Raum von Wesen angefüllt ist oder von Wesen durchdrungen ist, so sind die Wesen von den Geistesgiften durchdrungen. Anders ausgedrückt: So wie sich die Wesen im Raum befinden, so befinden sich die Geistesgifte in den Wesen. Die Geistesgifte werden als ‚Schleier‘ (oder Verschleierungen<sup>1</sup>) bezeichnet. Es werden hier zwei Arten unterschieden:

---

<sup>1</sup> Es gibt zwei Arten von Hindernissen (Verdunkelungen):

(1) **Klesha-avarana**: gefühlsmäßige Verdunkelungen durch störende (widerstreitende) Gefühle (skr. Klesha) und die daraus hervorgehenden negativen Handlungen, die zu unheilsamen Handlungen mit leidhaften Wirkungen führen. (skr. Karma). Dies sind Verunreinigungen, die hinsichtlich der (persönlichen) Befreiung hinderlich sind.

(2) **Jneya-avarana**: geistige Verdunkelungen durch Unwissenheit und falsche Ansichten. Dies sind Verschleierungen, die hinsichtlich der Allwissenheit (Verwirklichung der vollkommenen Buddhaschaft) hinderlich sind und die durch Unwissenheit oder intellektuelle Verdunkelungen entstehen. Sie hindern uns daran, die Dinge so zu erkennen, wie sie sind.

- die Schleier, die auf Grund von Handlungen (skr. Karma) entstanden sind, und
- die Schleier, die auf Grund von störenden Gefühlen (skr. Klesha) entstanden sind.

Um diese beiden Arten von Schleiern geht es hier. Sie durchdringen die Lebewesen, wie die Lebewesen den Raum durchdringen.

Dann sprechen wir von den Daseinsbereichen oder vom Samsara (skr.)<sup>2</sup>. Die ganzen Bereiche von Samsara sind von Leiden durchdrungen. Samsara ist überall mit Leidenszuständen behaftet. Die Ursachen für diese Leidenszustände oder die Ursachen für das Leiden sind verschiedenartig und je nach den verschiedenen Ursachen werden die Wesen von verschiedenen Leiden bestimmt. Diese Leiden bestimmen und durchdringen ihre Existenz.

Es wird gesagt, dass die untugendhaften oder negativen Handlungen Ursachen für Leiden sind, d.h. dass sie zu Leiden führen, und dass tugendhafte oder positive Handlungen die Ursachen für Glück sind und zu der Erfahrung von Glück führen.

## Die vier Grenzenlosen

Jetzt sollen wir uns vorstellen, dass die fühlenden Wesen tatsächlich unser Vater und unsere Mutter gewesen sind. Wir haben eine Verbindung zu den Wesen, als ob sie unser Vater und unsere Mutter waren. Es ist nicht nur so, dass wir uns das nur vorstellen sollen, sondern sie sind in unseren zahllosen Leben tatsächlich unser Vater und unsere Mutter gewesen.

Um fähig zu sein, diese Wesen, die wir wie unseren eigenen Vater und wie unsere eigene Mutter betrachten, in den vollkommenen Erleuchtungszustand zu versetzen und tatsächlich etwas dafür zu tun, hören

---

Dazu gehören auch Hindernisse, die durch das Anhaften an (verschiedenen Stufen der) Meditation auftreten können.

<sup>2</sup> **Samsara** (skr., tib. Khorwa): Kreislauf (der Existenzen, Daseinsbereiche). Weil sich die Produkte immer weiter fortsetzen, dreht man sich mit den befleckten körperlichen und geistigen Aggregaten (skr. Skandhas) im Kreis. Diese zyklische Existenz entsteht durch einen Prozess, der an Hand der zwölf Glieder des abhängigen Entstehens (skr. Pratityasamutpada), die aus der Unwissenheit hervorgehen, erklärt wird.

wir also den Lehren des Buddha, wie sie hier gegeben werden, zu. Wir hören zu, denken darüber nach und setzen sie in der Praxis um.

Die korrekte Motivation bedeutet, dass wir uns bemühen, zum Nutzen der Wesen tätig zu sein. Wir entwickeln diese reine Motivation in Bezug auf die Wesen, die wir wie unsere eigene Mutter betrachten und wir wünschen, dass sie in den vollkommenen Buddha-Zustand versetzt werden. Um in diese Richtung tätig zu werden, hören wir also jetzt den Erklärungen zu [oder lesen die Abschriften der Erklärungen, wie sie gegeben wurden].

Die Erklärungen, die hier gegeben wurden, beinhalten einen Kommentar mit Erklärungen zur Meditation von Buddha Amitayus (tib. Tsepame). Diese Meditation ist die Langlebenspraxis von Buddha Amitayus.

## Die Lehren des Buddha

Der Buddha hat während seines Lebens viele Lehren gegeben. Er hat das Rad der Lehre mit der Absicht gedreht, den Geist (der Wesen) zu zähmen oder zu disziplinieren (schulen). Das ist der Sinn oder die Bedeutung der Lehren des Buddha.

Das Kontinuum des Bewusstseins – der Bewusstseinsstrom – ist von den Verunreinigungen des Geistes – den Geistesgiften – beeinflusst. Diese können in 84.000 Arten unterteilt werden. Entsprechend dieser 84.000 Geistesgifte hat der Buddha 84.000 Lehren als Gegenmittel gegeben. Diese 84.000 Lehren werden noch einmal unterteilt, indem sie sich auf die drei hauptsächlichen Geistesgifte – Begierde, Haß und Unwissenheit – beziehen. Die 84.000 Lehren werden daher in vier Gruppen zusammengefasst:

- (1) 21.000, die sich auf **Begierde** oder Anhaftung beziehen,
- (2) 21.000, die sich auf **Hass** oder Ablehnung beziehen,
- (3) 21.000, die sich auf die **Unwissenheit** oder das Nicht-Wissen beziehen, und
- (4) 21.000, die sich auf **alle drei Geistesgifte** gleichermaßen beziehen.

- (1) In Bezug auf die 21.000 Geistesgifte, die aus der Begierde und Anhaftung entstehen, hat der Buddha die Vinaya<sup>3</sup>-Lehren als Gegenmittel gegeben. Das sind die Lehren über die (ethische) Disziplin und die Ordensregeln.
- (2) Die 21.000 Lehren der nächsten Gruppe werden als Gegenmittel gegen Haß oder Ablehnung zusammengefaßt. Zu diesem Thema hat Buddha Shakyamuni die Lehren der Sutras<sup>4</sup> (über die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl) gegeben.
- (3) Die nächste Gruppe von 21.000 umfasst die Gegenmittel gegen die Unwissenheit oder das Nicht-Wissen, das auch als ‚Ignoranz‘ bezeichnet werden kann. Dazu hat der Buddha die Lehren des Abhidharma<sup>5</sup> gegeben. Das sind die [philosophischen Schriften und die] Lehren zur Analyse des Geistes und der Geistesfaktoren.

---

<sup>3</sup> **Vinaya-Pitaka:** der erste der drei Körbe (skr. Tripitaka) der buddhistischen Lehre bezieht sich auf die Verhaltensvorschriften, die im Vinayapitaka enthalten sind und von den Mitgliedern des Sangha befolgt werden.

<sup>4</sup> **Sutra-Pitaka:** der Korb der Lehrtexte enthält Lehrreden und Gespräche des Buddha sowie seiner Jünger. Im Sutrayana (skr.), dem vortantrischen Fahrzeug des Buddhismus, werden die Hinayana- und Mahayana-Sutras gelehrt.

<sup>5</sup> **Abhidharma-Pitaka:** die Lehren des Abhidharma gehören zum dritten Korb der Lehre. Dieser enthält die systematisierte philosophische und psychologische Grundlage der buddhistischen Lehren und Geistesschulung. Dabei werden die (relative und absolute) Wahrheit und die Darstellung von abhängigem Entstehen und Leerheit in Bezug auf die (Selbstlosigkeit der) Person und der Phänomene auf den verschiedenen Ebenen (der Sichtweisen) dargestellt.

Man unterscheidet (1) letztliches (eigentliches) höheres Wissen: die unbefleckten Weisheiten und (2) die Weisheiten der Abhandlungen (Schriften und Erklärungen des Buddha und seiner Nachfolger), die dazu dienen, diese unbefleckten Weisheiten zu erlangen. Die Abhidharma-Schriften dienen dem vertiefenden Studium und beschäftigen sich hauptsächlich mit dem Geist. Dabei geht es um die Fragen wie: Was hilft uns und was hindert uns, das Erwachen zu verwirklichen? Welche Faktoren müssen zusammenkommen, um Befreiung zu erlangen, und welche Faktoren verhindern dies?

(4) Die letzten 21.000 fassen die diese drei (Begierde, Haß und Unwissenheit) zusammen. Als Gegenmittel zur Kombination dieser drei hat der Buddha die Lehren des Vajrayana<sup>6</sup> gegeben. Diese richten sich also gleichzeitig gegen alle drei Arten von Geistesgiften.

Wenn man das Ganze noch einmal anders zusammengefasst, hat der **Buddha zwei Arten von Lehren** gegeben. Diese beiden Arten beziehen sich (1) auf Lehren zu den Ursachen und (2) die Lehren zu den Resultaten.

- (1) Ursachen-Fahrzeug: in Bezug auf die Ursachen hat der Buddha die Lehren des Sutrayana gegeben.
- (2) Resultat-Fahrzeug: in Bezug auf die Konsequenz oder das Resultat (Ergebnis, Frucht) hat der Buddha die Lehren zum Vajrayana (auch: Tantrayana oder Mantrayana) gegeben.

Der Buddha hat also in Bezug auf die Vergangenheit (Ursachen) die Lehren des Hinayana (Ursachen-Fahrzeug, Ursachen-Pfad) gegeben und in Bezug auf die Zukunft (Resultat, Ergebnis, Frucht) hat er die Lehren des Vajrayana (Resultat-Fahrzeug, Ergebnis-Pfad) gegeben. Was man davon für sich versteht und anwenden kann, das hängt von jedem einzelnen ab.

## Die Praxis des Vajrayana

Im Vajrayana hat der Buddha unzählige Lehren gegeben. Diese Lehren bestehen aus einer Vielzahl von Methoden, die leicht ausgeführt werden können und die ebenso leicht zu Ergebnissen oder Resultaten führen. Diese Methoden sind nicht nur leicht, sondern auch schnell. Die Methoden, die im Vajrayana gelehrt werden, sind leicht zu befolgen und führen leicht zum Erfolg, aber es ist ein Verständnis (der Leh-

---

<sup>6</sup> **Vajrayana** (skr.), auch Tantrayana oder Mantrayana: unzerstörbares oder Diamant-Fahrzeug, insbesondere das Fahrzeug des Anuttarayogatantra, das höchsten aller Tantras. Das Frucht-Diamant-Fahrzeug macht – auf der Basis des Sutrayana – durch besondere Methoden die Frucht zum Weg. Die Frucht ist die Verwirklichung der Buddhaschaft. Diese wird aufgrund von zwei Faktoren erreicht: (1) durch die Qualitäten, die man sich mit Hilfe des Sutrayana aneignet (wie Mitgefühl, Freigebigkeit, Erkenntnis der Leerheit usw.) und (2) durch die Kraft der tantrischen Methoden, die die Erleuchtung innerhalb eines Lebens ermöglichen.

ren) im eigenen Geist erforderlich, um diese Methoden anwenden zu können.

Der Buddha hat diese speziellen Lehren gegeben, um den Menschen zu helfen, die ganz besonders große Schwierigkeiten haben, d.h. für diejenigen, die sich in einer sehr unglücklichen Lage befinden. Das heißt, die Lehren des Vajrayana wurden für diejenigen, die Schwierigkeiten im Bezähmen des eigenen Geistes haben, gegeben.

Die Lehren des Vajrayana in Bezug auf die Methoden oder Mittel, die zur Erleuchtung führen, unterteilen sich in

- (1) die Einweihungen (tib. Wang oder Jenang) und
- (2) die Kommentare (tib. Tri).

Bei der Einweihung<sup>7</sup> wird das zur Reife gebracht, was noch nicht zur Reife gekommen ist. Die Kommentare beziehen sich auf den Befreiungsweg und die tatsächliche Befreiung. Diese beiden Teile – die Einweihung und die Kommentare – gehören zusammen. Sie sind die Bestandteile der Methoden des Vajrayana.

Als Beispiel, wie die Einweihung und die Kommentare zum Befreiungsweg zusammengehören, vergleicht der Buddha dies mit einem Saiteninstrument. Es besteht aus mehreren Teilen, insbesondere aus den Saiten und dem Körper des Instrumentes. Beides gehört zusammen. Im Vajrayana geht es um den Segen, der mit diesen Methoden verbunden ist. Dieser Segen tritt nur ein, wenn alle Bestandteile in der richtigen Art und Weise zusammenkommen. Dies ist wie bei einem Saiteninstrument, bei dem die Saiten richtig gestimmt sind, bei dem sie nicht gebrochen oder zu locker sind.

---

<sup>7</sup> **Abhisheka** (skr., tib. Wang): Ermächtigung, Einweihung, Kraftübertragung, wodurch der Vajra-Meister die Erlaubnis und Befähigung überträgt, eine besondere Praxis des Vajrayana auszuüben. Indem die Schüler in das Mandala der Devas (skr., tib. Yidam) eingeführt werden, werden sie befähigt, sich mit den Devas zu identifizieren und ihr Mantra zu rezitieren. Entsprechend der verschiedenen Tantra-Klassen gibt es unterschiedliche Übertragungen, die mit verschiedenen Samayas (skr., tib. Damtsig) verbunden sind, um die Kraft der Übertragung aufrecht zu erhalten und die Praxis zur Reife zu bringen. Daher ist es wichtig, die Samayas einzuhalten und durch entsprechende Rituale (z.B. das Durchführen einer Ganapuja) zu erneuern.



Zum Unterschied zwischen den Lehren des Sutrayana und des Tantrayana heißt es, dass es im Sutrayana nicht notwendig ist, dass man Einweihungen erhält, aber im Tantrayana ist das Nehmen der Einweihungen sehr wichtig. Für die Praktiken im Tantrayana ist eine Einweihung unbedingt erforderlich.

Dazu erklärt Kyobpa Jigten Sumgön<sup>8</sup>: „Wenn eine Einweihung stattgefunden hat, ist das mit dem Pressen eines Senfkornes zu vergleichen. Wenn man ein Senfkorn preßt, kommt Öl heraus. Wenn keine Einweihung stattgefunden hat, ist es so, als ob man Sand pressen würde. Ganz gleich, wie stark man den Sand presst, es kommt kein Öl dabei heraus.“

Das ist ein Beispiel, um den Nutzen zu erklären, der aus einer Einweihung entsteht. Wenn man noch keine Einweihung für die Praxis von Buddha Amitayus erhalten hat, soll man also versuchen, diese bald zu erhalten, damit die Praxis fruchtbar werden kann<sup>9</sup>.

---

<sup>8</sup> **Kyobpa Jigten Sumgön** (1143-1227), auch: Ratnashri (ein Beiname). In seinem früheren Leben war er Vimalakirti, ein Schüler von Buddha Shakyamuni. Später wurde er als Nagarjuna wiedergeboren, wie es von Buddha vorausgesagt wurde. Er war ein Schüler von Phagmo Drupa und der Gründer der Drikung Kagyu Tradition.

<sup>9</sup> Für größere **Einweihungen** (tib. Wang) ist es notwendig, dass ein Mandala erstellt wird. Solche Übertragungen finden manchmal zu besonderen Anlässen statt. Häufiger wird eine (kurze) Erlaubnis-Ermächtigung (tib. Jenang) gegeben, damit die Praktizierenden die Praxis ausführen können. Durch eine **mündliche Übertragung** (tib. Lung) erhält man den Segen (der Meister der Linie) als Erlaubnis zur Rezitation der Texte oder Mantras.

**Solange man noch keine Einweihung erhalten hat**, kann man sich die Meditationsgottheit entsprechend dem Sutrayana vor sich vorstellen (d.h. man visualisiert sich selbst in seinem gewöhnlichen Körper). So rezitiert man die Mantras und Dharanis als Anrufungen.

## Entstehungsgeschichte der Meditation von Buddha Amitayus

Es gibt eine alte (tib. Nyingma) und eine neue Überlieferung (tib. Sarma) des Vajrayana. Die Erklärungen zur Meditation von Buddha Amitayus kommen aus der neuen Überlieferung.

[In der Meditation von Buddha Amitayus geht es um die Praxis zur Erlangung der Siddhis<sup>10</sup> des langen Lebens. Zu dieser Praxis gibt es eine Entstehungsgeschichte. Darin wird beschrieben, wie diese Langlebenspraxis, die auf die Mahāsiddha Rajnyini (tib. Machig Drubpe Gyalmo) zurückgeht, durch Rechungpa (tib. Dorje Dragpa) nach Tibet gelangte und dort über Milarepa und die weiteren Meister der Übertragungslinie, wie sie im langen Liniengebete genannt werden, weitergegeben wurde. Die Entstehungsgeschichte ist in der Broschüre mit ausführlicheren Erklärungen zur Meditation von Buddha Amitayus, wie sie in den Unterweisungen von Drubpön Djampa Rigzin 2007 gegeben wurden, enthalten.]

Jetzt kommen wir zur eigentlichen Sadhana<sup>11</sup>, d.h. zu dem Text mit den Anweisungen zur Meditation. Durch diese Praxis, wie sie von der Mahāsiddha Rajnyini (tib. Machig Drubgyalma) gegeben wurde, wird um das Erlangen der Siddhis des langen Lebens gebeten.

[Der Praxistext „Der reine Nektar des langen Lebens – **Praxistext der Langlebenspraxis des Buddha Amitāyus** (tib. Tsepame) nach der Übertragung der Mahāsiddha Rajnyini (tib. Drub gyalma)“, der hier besprochen wird, wurde von Drikungpa Peme Gyaltzen (einem früheren Drikung Kyabgön Chetsang) im Serkhang-Tempel von Drikung Jangchub Ling im Kloster Drikung Thel auf Bitten des Yogi Könchog Chöden verfasst.]

---

<sup>10</sup> **Siddhi** (skr.): geistige Errungenschaften, hier: dass wir ein langes Leben erlangen und keinen vorzeitigen Tod erfahren sowie das Zunehmen der eigenen Aktivitäten und der Aktivitäten des spirituellen Lehrers usw. Kurz: es wächst alles Positive (Verdienst, Kraft usw.) immer weiter an.

<sup>11</sup> **Sadhana** (skr.): ‚Mittel, Werkzeug, Ritual‘. Meditationstexte mit Gebeten und Praxis-Anweisungen in ritualisierter Form zur Rezitation und Visualisierung im Zusammenhang mit einer bestimmten Meditations-Gottheit (skr. Deva, tib. Yidam).

# SADHANA VON BUDDHA AMITAYUS

## Vorbereitung

Zuerst bereitet man verschiedene Tormas vor und stellt alle Gegenstände bereit, die zur Praxis nötig sind. [An Stelle von Tormas usw. können auch Abbildungen auf den Altar gestellt werden.] Außerdem braucht man eine Langlebensvase (tib. Tsebum) aus roter Farbe, die roten Langlebensspillen (tib. Tsesan), den Langlebensnektar (tib. Tsechang) usw. Im Text wird erklärt, was für diese Sadhana an Gaben und Ritualgegenständen auf den Schrein oder Altar gestellt wird.

[Diese Vorbereitungen beziehen sich insbesondere darauf, wenn die Praxis in einem Retreat oder gemeinsam mit anderen in einem Zentrum oder Tempel durchgeführt wird. Zur täglichen Praxis kann man kürzere Rezitationen verwenden, ohne die verschiedenen Tormas usw. darzubringen. Es werden weitere Einzelheiten erklärt, wie dies traditionsgemäß ausgeführt wird<sup>12</sup>.]

Davor sollen die Darbringungen (Schalen mit verschiedenen Gaben) aufgestellt werden. Diese bestehen (jeweils) aus zwei Schalen mit Wasser und fünf weiteren Darbringungen, wie wir es auch aus anderen Übungen kennen<sup>13</sup>. [Wenn ein Mandala erstellt wird, können auch mehrere Reihen von Gaben und weitere Darbringungen aufgestellt werden.]

---

<sup>12</sup> Siehe ausführliche Erklärungen von Drubpön Champa (2007).

<sup>13</sup> Zu den Darbringungen wurde in unserer Reihe ‚Buddhistische Rituale und Symbole‘ zwei Broschüren herausgegeben, in denen diese Gaben und andere Gaben erklärt werden:

**Altar und Darbringungen** mit Artikeln zum: Einrichten eines buddhistischen Altars, Verhalten im Schreinraum, Darbringen von Gaben, kurzen Erklärungen der primären Gaben und Ritualgegenständen in einem Schreinraum.

**Das Darbringen von Gaben** mit Erklärungen zu den primären Opfergaben, zu weiteren Gaben und Glückssymbolen und zu Mantras der Reinigung und Segnung.

## Zufluchtnahme und Entwicklung von Bodhicitta

Bevor wir mit der Praxis beginnen, fangen wir mit der Zufluchtnahme und den vorbereitenden Gebeten<sup>14</sup> an, wie sie auch in der Praxis des Guru-Yoga oder den Vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro) durchgeführt werden.

DAG LA DANG WAR DSCHE PÄ DRA/...

Die Zufluchts- und Motivationsgebete beginnen mit dem besonderen Gebet des Kyobpa Jigten Sumgön zur Entwicklung des Erleuchtungsgeistes (skr. Bodhicitta). Es folgen die weiteren vorbereitenden Gebete zur Zufluchtnahme und Entwicklung von Bodhicitta. Dazu kann man kurze oder längere Zusammenstellungen verwenden, je nachdem, wieviel Zeit man hat.

## Weitere vorbereitende Gebete und Mantras

Dann folgt (die Anrufung an Buddha, Dharma und Sangha und) das siebenteilige Gebet (sieben Zweige)<sup>15</sup> in einer langen oder kurzen Version.

Wenn man Zeit hat, können außerdem die vorbereitenden Mantras mit den Vokalen und Konsonanten rezitiert werden. [Diese Mantras dienen der Reinigung von Körper, Sprache und Geist sowie der Verstärkung der Kraft der Praxis.] Man rezitiert alle Mantras drei- oder sieben Mal bis zu den Silben OM AH und HUNG. Danach reziert man 108 Mal die Silben OM AH und HUNG.

---

<sup>14</sup> Die **vorbereitenden Gebete und Mantras** sind als eigener Text vorhanden. Sie sind auch in den zwei Meditationsbänden enthalten:

Band \*1: ‚Kurze Meditationen zur täglichen Praxis‘,

Band \*2: ‚Der fünfteilige Mahamudra-Pfad‘ mit den vorbereitenden Gebeten und Mantras, der Darbringung des Torma, der Sadhana von Buddha Amitayus, den vorbereitenden Übungen und der Herzessenz des Mahamudra-Pfades sowie einem Mahamudra-Wunschgebet, den abschließenden Mantras und den Wunsch- und Widmunggebeten.

<sup>15</sup> Die **längeren Texte** sind im Meditationsband \*3: ‚Gebet aus Sutras und Tantras‘ (oder einzeln in A5 oder im tibetischen Format) enthalten (siehe Katalog des DKV oder auf den Internet-Seiten des Mandala-Shop).

Wenn man keine Zeit hat, kann man direkt mit den weiteren Vorbereitungen aus dem Praxistext anfangen.

## Weitere Vorbereitungen

- (1) Zunächst rezitiert man das (lange oder kurze) Liniengebet.
- (2) Danach kann man den Vorbereitungstorma (Ngöndro-Torma) darbringen.
- (3) Es folgt eine Einladung des Verdienstfeldes und die Ansammlung von Verdienst.

## Liniengebet

Das lange Liniengebet enthält die Namen der spirituellen Meister der Übertragungslinie<sup>16</sup>. Es folgt ein kurzes Liniengebet, mit dem die Amitayus-Praxis beginnt. Wenn man das lange Liniengebet nicht machen kann, kann man auch nur die kurze Form des Liniengebetes rezitieren.

## Torma-Darbringung zur Beseitigung von Störungen oder Hindernissen

*An dieser Stelle kann die Darbringung des Vorbereitungs-Torma (tib. Ngöndro-Torma) ausgeführt werden.*

Der Text zur Darbringung des Vorbereitungs-Torma (tib. Ngöndro-Torma) ist nicht im Sadhana-Text enthalten. Er kann hier – als kurze oder lange Version – zusammen mit den Zufluchtsgebeten und vorbereitenden Mantras eingefügt werden<sup>17</sup>.

---

<sup>16</sup> Die **Erklärungen zum langen Liniengebet** wurden in die Broschüre mit den längeren Erklärungen zur Meditation von Buddha Amitayus übernommen (Unterweisungen von Drubpön Djampa 2007)

<sup>17</sup> **„Ergänzende Texte** – vorbereitende und abschließende Rezitationen“. Diese Rezitationen enthalten neben den Zufluchts- und Widmungsgebeten auch die vorbereitenden und abschließenden Mantras sowie einen kurzen Text zur Darbringung des Vorbereitungs-Torma. Sie sind auch in Meditationsband \*1 und \*2 (s.o.) enthalten.

## Ansammlung von Verdienst

[Nach dem Einladen des Verdienstfeldes können die acht Gaben und ein Lobpreis dargebracht werden. Danach folgt ein Gebet zur Ansammlung von Verdienst. Bevor man mit dem Hauptteil fortfährt, werden noch einmal die vier Unermesslichen rezitiert.

Dieser Teil der Praxis wird in den ausführlichen Erklärungen beschrieben. Er kann bei der täglichen Praxis ausgelassen werden, wenn man nicht soviel Zeit hat.]

## Der Hauptteil der Meditation

Nachdem wir die vier Unermeßlichen ausgedrückt haben, erscheinen wir selbst aus der Leerheit in der Form von Buddha Amitayus.

### Leerheits-Mantra

**OM SWABHĀWA SCHUDDHA SARWA DHARMĀ  
SWABHĀWA SCHUDDHŌ HANG/**

Die Eigennatur aller Dharmas (Phänomene) ist Reinheit-Leerheit.  
Verweile in diesem ursprünglichen (reinen) Zustand.

Mit dem Mantra löst man das dualistische Denken in der Leerheit auf.

### Visualisierung

In dieser Leerheit visualisieren wir einen Lotus aus vielen Farben. In diesem Lotus stellen wir uns eine Mondscheibe vor. Manchmal gibt es Visualisierungen, bei denen eine Sonnenscheibe entsteht und manchmal auch beides zusammen. Hier wird nur eine Mondscheibe visualisiert. Zuerst erscheint der Lotus und darin erscheint die Mondscheibe.

Auf dieser Mondscheibe visualisieren wir uns selbst in der Form einer roten Silbe HRI (siehe Abbildung). Wenn wir uns das vorstellen, sollen wir uns nicht in unserem gewöhnlichen Körper vorstellen, sondern wir selbst sind in unserer Essenz die rote Silbe HRI. Die Silbe HRI wird als Herz- oder Keimsilbe bezeichnet. Sie ist die Silbe für



das Herz (Geist / Bewusstsein).

Die Silbe HRI besteht aus einem HA-Laut, einem R-laut und einem I-Laut, in dieser Reihenfolge: H-R-I. Der Buchstabe HA besteht aus dem oberen Strich und dem Körper des Buchstabens. Der leicht schräge Strich darunter symbolisiert das R. Ganz unten ist ein kleines A. Das drückt die Länge des Buchstabens aus. Der Bogen, der sich über der Silbe befindet, ist der Vokallaut I, sodass insgesamt die Silbe HRI entsteht.

Dann gibt es noch zwei Punkte hinter der Silbe HRI<sup>18</sup>. Diese beiden Punkte haben in der Mitte einen Strich. Manchmal sagt man, dass diese beiden Punkte ein Längenzeichen sind und aus dem Sanksit übernommen wurden. Man sagt auch, dass dies bedeutet, dass das Mantra aus einem Schatztext (tib. Terma) kommt. Wenn man sagt, dass es aus einem Terma kommt, dann bedeutet das, dass der Text aus den verborgenen Schriften oder Schatztexten von Padmasambhava (Guru Rinpoche) stammt.

Die Silbe HRI ist hier von roter Farbe und steht aufrecht auf der Mondscheibe. Sie repräsentiert uns selbst, d.h. die Natur (Essenz) unseres Geistes. Aus diesem HRI strahlt Licht aus. Diese Lichtstrahlen werden zum Nutzen der Wesen ausgestrahlt. Sie treffen auf die Wesen der sechs Bereiche des Samsara und von den Wesen kommen Lichtstrahlen zurück und verschmelzen mit der roten Silbe HRI. Dann entsteht aus diesem HRI der Beschützer Amitayus (tib. Gönpo Tsepame), d.h. wir visualisieren uns selbst als Buddha Amitayus.

Buddha Amitayus ist von roter Farbe. Er hat eine Form (Erscheinung, Körper), aber diese ist ohne Eigennatur. Er erscheint wie eine Spiegelung des Mondes im Wasser oder wie ein Abbild in einem Spiegel. Wenn man sich selbst z.B. in einem Spiegel sieht, dann erscheint zwar etwas, aber es ist nicht der eigene Körper, der dort erscheint. Man kann ihn nicht anfassen. Das ist damit gemeint, wenn gesagt wird, dass Buddha Amitayus erscheint, aber ohne Eigennatur ist. So visuali-

---

<sup>18</sup> Anm.: Hier kann auch der Torma durch die zwei Punkte (nach der Silbe) symbolisiert werden. Man selbst und der Torma sind dann dieses eine HRI mit den zwei Punkten.

sieren wir Buddha Amitayus mit den 32 Hauptmerkmalen und den 80 Nebenmerkmalen eines vollendeten Buddha<sup>19</sup>.

Buddha Amitayus hat ein Gesicht und zwei Arme. Das Kopfhaar ist zusammengebunden und bildet einen Knoten auf dem Scheitelpunkt. Er trägt eine Krone aus kostbarem Material. Dieser Kopfschmuck symbolisiert die fünf Tathagatas. Das sind die fünf Einweihungsgottheiten. [Diese werden später erklärt.]

Buddha Amitayus trägt Ohrringe, eine (kurze) Halskette und eine lange Kette<sup>20</sup>, die bis über dem Nabel reicht, Armreifen und Fußreifen. Er trägt Schulerschmuck und hat einen Schal (Gürtel) um die Hüfte usw. Der Oberkörper ist mit Schals aus Seide bekleidet und er trägt ein Beinkleid (tib. Chamtab). Die Ornamente und Kleidungsstücke<sup>21</sup> ha-

---

<sup>19</sup> Jedes dieser **Zeichen und Merkmale eines Buddha** hat eine entsprechende Ursache im Sinne von Handlungen in früheren Leben. Die Hauptmerkmale sind Hinweise auf eine große Persönlichkeit, während die Nebenmerkmale innere Qualitäten offenbaren und dazu dienen, einen positiven Eindruck auf das Geistkontinuum anderer Wesen zu bewirken. Werden wir uns der Ursachen für diese Merkmale bewusst, zeigen uns diese Körpermerkmale sehr klar die sichere Richtung an.

(aus: Berzin-studies)

<sup>20</sup> Häufig wird Buddha Amitayus mit drei Halsketten dargestellt. Manchmal trägt er auch ein zusätzliches Tuch über der (rechten) Schulter. Hier in dieser Praxis trägt Buddha Amitayus nur zwei Halsketten, wie sie auch im Text aufgezählt werden.

<sup>21</sup> **Die dreizehn Ornamente** symbolisieren den bereichernden und belebenden Wirkungsbereich des Sambhogakaya.

Die acht Schmuckstücke sind (1) die Krone, (2) die Ohrringe, (3) die kurze Halskette, (4) die lange (und mittlere) Halskette, (5) die Oberarmringe, (6) die Armbänder am Handgelenk, (7) die Fingerringe und (8) die Fußringe.

Die fünf Kleidungsstücke sind (1) das Band, das von der Krone herabfällt, (2) das Tuch, das sich um die Arme schmiegt, (3) das obere Kleid, das die Schultern bedeckt, (4) der Gürtel und (5) das Kleidungsstück (Rock) für den Unterkörper.



ben verschiedene Bedeutungen. Diese werden an anderer Stelle erklärt.

Die Beine von Buddha Amitayus sind im Lotussitz gekreuzt. Die Hände hält er in der Meditations-Mudra, d.h. die rechte Hand liegt in der linken Hand und die Daumen berühren sich. Hier hält er noch eine Vase (tib. Bumpa). Sie hat einen schmalen Hals und ist mit Schals geschmückt. In der Vase befindet sich der Langlebensnektar oder Nektar der Unsterblichkeit (skr. Ambrosia, tib. Dütsi).

## **Einladung der Weisheitswesen (skr. Jnanasattvas, tib. Yeshe Sempa)**

OM (ॐ), AH (ॐ), HUNG (ॐ)

Wir visualisieren an der Stirn von (uns als) Buddha Amitayus eine weiße Silbe OM, an der Kehle eine rote Silbe AH und am Herzen eine blaue Silbe HUNG. Aus diesen drei Silben treten Lichtstrahlen aus. Das Licht strahlt – von den drei Silben ausgehend – in den reinen Buddha-Bereich von Buddha Amitabha<sup>22</sup> oder Buddha Amitayus. Das ist hier das gleiche. Aus dem reinen Buddha-Bereich kommen verschiedene (große und kleine) Formen von Buddha Amitayus zurück. Das sind die Weisheitswesen<sup>23</sup>, die wie das Meditationsobjekt<sup>24</sup> aussehen. Sie werden eingeladen, hierher zu kommen.

<sup>22</sup> **Sukhavati** (skr., tib. Dewachen): das Land der großen Glückseligkeit, der reine Bereich von Buddha Amitabha, das in den Amitabha-Sutras beschrieben wird. Wesen mit einem besonders geläuterten Geist können dorthin gelangen.

<sup>23</sup> **Jnanasattva** (skr., tib. Yeshe Sempa): ‚Wesen der ursprünglichen Weisheit‘ oder ‚Weisheitswesen‘; Verkörperung der Weisheit. Ein Jnanasattva ist der absolute Weisheitskörper der Meditations-Gottheiten, wie sie sich in ihren reinen Bereichen (Buddha-Länder) befinden.

<sup>24</sup> **Samayasattva** (skr., tib. Damtsig Sempa): ‚Wesen der Verpflichtung (Verbindung)‘; Meditations-Gottheit des heiligen Bandes (skr. Samaya). Der Samayasattva ist das Meditationsobjekt, das wir – auf der Grundlage der Samayas der Einweihung – als Visualisierung erstellt haben, d.h. wir visualisieren uns selbst als Gottheit oder eine Meditations-Gottheit vor uns oder über uns.

## **DSA HŪNG BAM HO/**

Jede dieser vier Silben drückt eine der vier Unermeßlichkeiten aus: (1) liebende Freundlichkeit, (2) Mitgefühl, (3) Freude und (4) Gleichmut. Diese stellen wir uns als vier Dakinis vor, die die Buddhas und Bodhisattvas aus den reinen Bereichen herbeiholen. Wir stellen uns vor, dass die Buddhas und Bodhisattvas in Form von Buddha Amitayus untrennbar mit uns (in der Form von Buddha Amitayus) verschmelzen.

### **Einladen der fünf Einweihungsgottheiten**

Dann stellen wir uns vor, wie vom Herzen aus einer roten Silbe HRI, die sich auf einem Lotus und einer Mondscheibe befindet, Lichtstrahlen ausgehen. Über diese Lichtstrahlen werden die Einweihungsgottheiten eingeladen. Das sind die fünf Tathagatas, die die Einweihung (skr. Abhisheka, tib. Wang) geben.

Bei dieser Visualisierung stellen wir uns vor, dass wir selbst Buddha Amitayus sind. Auf unserem Kopf befindet sich Buddha Amitabha in der Mitte des Mandala. Buddha Vairocana befindet sich hinten am Kopf. Vorn an der Stirn stellen wir uns Buddha Akshobya oder Vajrasattva (tib. Dorje Sempa) vor. Über dem rechten Ohr befindet sich Buddha Ratnasambhava vor und auf der linken Seite Buddha Amoghasiddhi.

[Sie bilden das Mandala der Dhyani-Buddhas (auf unserem Kopf):

- (Zentrum) Buddha Amitabha (tib. Öpame): das grenzenlose Licht,
- (Osten) Buddha Akshobya (tib. Mikyöpa): der Unbewegliche,
- (Süden) Buddha Ratnasambhava (tib. Rinchen Jungne): der Juwelengeborene,
- (Westen) Buddha Vairocana (tib. Nampa Nangse): der Strahlende,

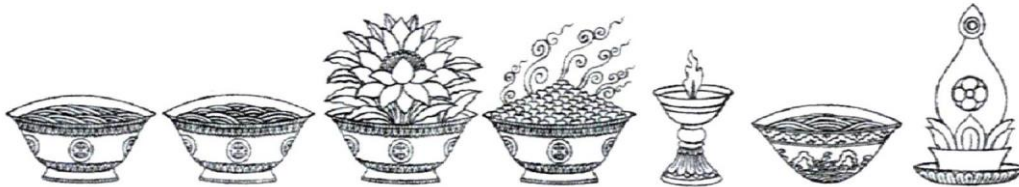
---

**Samaya** (skr., tib. Damzig): Band, Verbindung (auch: Vajrayana-Gelübde, Vajrayana-Verpflichtungen, Versprechen). Dies entsteht bei Einweihungen zwischen Guru und Schüler. Dabei legt man ein Versprechen ab, die Anweisungen des Lehrers, die zu der jeweiligen Übertragung gegeben werden, einzuhalten. Diese beinhalten u.a. dass man die Praxis ausführt, wobei man sich selbst als Meditationsgottheit (skr. Deva, tib. Yidam) entsprechend den Erklärungen zur Praxis vorstellt.

(Norden) Buddha Amogasiddhi (tib. Dönye Drupa): der Alles-zum-Erfolg-bringende.]

Dazu heißt es im Text: Die Silbe HRI befindet sich am Herzen. Sie steht auf einer Mondscheibe und die Mondscheibe befindet sich auf einem Lotus. Aus diesem HRI gehen Lichtstrahlen aus und laden die Einweihungsgottheiten ein. Dann erscheinen die Einweihungsgottheiten vor einem im Raum.

## Die Darbringung der acht Gaben an die fünf Einweihungsfamilien



**OM PANJTSA KULA SAPARIWĀRA ...ARGHAM.../...**

Sobald sich die Einweihungsgottheiten vor uns im Raum eingefunden haben, bringen wir ihnen (die acht) Gaben von ARGAM bis SHAPTA dar<sup>25</sup>.

## Erbitten der Einweihung von allen Tathāgatas

**OM SARWA TAT'ĀGATA ABHI KHINJTSA TU MĀM/**

Das ist das Mantra für Einweihungen oder Kraftübertragen. Mit diesem Mantra und einem Gebet bitten wir die Einweihungsgottheiten um die Einweihung. Dabei halten wir Vajra und Glocke in unseren Händen.

## Erteilen der Einweihung

**OM SARWA TAT'ĀGATA ABHI KHEKATA  
SAMAJA SCHRĪJE HŪNG/**

Bei diesem Mantra geben uns die Einweihungsgottheiten die Einweihung, indem sie uns (mit dem Nektar) aus der Einweihungsvase (tib.

<sup>25</sup> Die Gaben werden in weiteren Erklärungen ausführlicher beschrieben (s.o.).

Bumpa) segnen. Wir stellen uns vor, dass die Flüssigkeit aus der Vase (durch den Scheitelpunkt) in uns hineinfließt. Dadurch werden wir von unseren Veruneinigungen und Verschleierungen gereinigt.

Die Flüssigkeit aus der Vase füllt uns ganz auf, wobei wir uns selbst als Buddha Amitayus vorstellen. Der überfließende Nektar tritt wieder am Scheitelpunkt aus und bildet den Kopfschmuck mit Buddha Amitabha (Öpame) in der Mitte. Zuerst entsteht Buddha Amitabha am Scheitelpunkt und danach entstehen die anderen vier Tatahgatas an der Stirn usw. als Kopfschmuck, wie es vorher erklärt wurde<sup>26</sup>.

## **Die Darbringung der acht Gaben an uns als Buddha Amitāyus**

Nachdem diese beiden Kraftfelder miteinander verschmolzen sind, stellen wir uns vor, wie die Dakinis die Gaben an uns selbst (als Buddha Amitayus) reichen.

### **Lobpreis**

Grenzenloses Leben, höchster Führer der ganzen Welt,  
 beschütze alle Wesen vor einem vorzeitigen Tod.  
 Zuflucht aller hilflos leidenden Wesen,  
 wir verbeugen uns vor Dir,  
 dem Buddha des grenzenlosen Lebens.

Mit diesem Lobpreis erweisen wir dem Schützer Amitayus unsere Ehrerbietung. Wir bitten ihn, dass er all denen hilft, die keinen Schutz oder Beschützer haben, sowie all denen, die keinen Führer haben, und all denen, die sich in einem Zustand von Leiden befinden. Buddha Amitayus wird gebeten, diese Wesen aus dem Kreislauf des Leidens (skr. Samsara) herauszuführen. So wird Buddha Amitayus mit diesem Lobpreis angerufen.

---

<sup>26</sup> In weiteren Unterweisungen werden **ausführlichere Erklärungen** zur Bedeutung der Visualisierung gegeben (siehe Unterweisungen von Drubpön Djampa 2007, mit ausführlichen Erklärungen zur Meditation von Buddha Amitayus).

## Visualisierung während der Mantra-Rezitation

Zur Visualisierung während der Mantra-Rezitation stellen wir uns vor, wie sich auf der Mondscheibe auf dem Lotus in unserem Herzen eine rote Silbe HRĪ befindet. Um das HRĪ, das sich in der Mitte der Mondscheibe befindet, kreist das Mantra am Außenrand der Mondscheibe. Die Buchstaben weisen nach außen, so dass sie von außen gelesen werden können.

### Buddha Amitāyus Mantra

Das lange Mantra:

**OM NAMO BHAGAWATE APARIMITA/ ĀJUR-GJĀNA/  
SUBINISCH-TSITA/ TEDSO RĀDSĀJA/ TAT'ĀGATĀJA/  
ARHATE SAMJAKSAM-BUDDHĀJA/ TADJAT'Ā/  
OM PUNJE PUNJE/ MAHĀ PUNJE/ APARIMITA PUNJE/  
APARIMITA PUNJE/ GJANA SAMBHĀROPA-TSITE/  
OM SARWA SAMSKĀRA PARI SCHUDDHA DHARMATE  
GAGANA SAMUDGATE SWABHĀWA BISCHUDDHE  
MAHĀNAJA PARIWĀRE SWĀHĀ/**

Die Essenz (kurzes Mantra):

**OM AMĀRANI DSI WĀNTĪ JE SWĀHĀ/**

So rezitiere zum Abschluss [das kurze Mantra] sooft wie möglich.

Wir stellen uns vor, dass die Buchstaben des langen Mantra von Buddha Amitayus in einem Kreis um die Silbe HRĪ angeordnet sind<sup>27</sup>. Von diesem Mantra-Kreis tritt Licht aus und trifft auf die Wesen in den sechs Daseinsbereichen. Dieses Licht wirkt zu ihrem Nutzen, d.h. dass dieses Licht die Verunreinigungen und Verblendungen der Wesen beseitigt. So tritt das Licht aus dem Mantra-Kranz aus und reinigt die

---

<sup>27</sup> Je nach Art der Praxis gibt es unterschiedliche **Erklärungen zur Mantra-Rezitation**. Wenn die Mantra-Silben im Kreis angeordnet sind, können sie nach innen oder nach außen gerichtet sein, sie können stehenbleiben oder sie bewegen sich im oder gegen den Uhrzeigersinn. Hier ist das Mantra nach außen gerichtet (siehe Abbildung im Anhang) und dreht sich im Uhrzeigersinn.

Wesen (und uns) von allen Schleiern und Verblendungen. Dann kommt das Licht wieder zurück zu den Mantra-Silben.

Als Zweites geht das Licht zu den Buddhas und Bodhisattvas und von ihnen kehrt der sogenannte Segen (tib. Jinlab) zurück. Dieser Segen verschmilzt mit dem Mantra.

Während wir das lange Mantra von Buddha Amitayus rezitieren und uns vorstellen, dass das Licht auf die Wesen trifft und von den Buddhas und Bodhisattvas der Segen in das Mantra eintritt, stellen wir uns vor, dass sich die ganze Mantra-Scheibe rechts herum (im Uhrzeigersinn) dreht. Danach rezitieren wir das kurze Mantra mit der gleichen Visualisierung.

Bei der Rezitation des Mantra kommt es darauf an, wieviel Zeit wir haben. Wenn wir mehr Zeit haben (z.B. in einem Retreat), rezitieren wir das lange Mantra eine ganze Mala lang. Wenn wir nicht soviel Zeit haben, rezitieren wir das lange Mantra sieben- oder einundzwanzig Mal. Wenn das noch zu schwierig ist, rezitieren wir es am Anfang nur drei- oder fünf Mal. Danach rezitieren wir das kurze Mantra, solange es geht, sei es 100mal oder 1.000mal oder 10.000mal. Dabei konzentrieren wir uns darauf, wie die Mantra-Silben um die Keimsilbe kreisen, Licht ausstrahlen, der Segen herabkommt usw.

Wenn wir das einige Zeit so machen können und wenn wir uns bemühen, kann es sein, dass es uns ähnlich geht wie der Mahasiddha Rajnyini (Dakini Machig Drubpe Gyalmo), auf die diese Langlebenspraxis zurückgeht. Es kann also sein, dass wir noch 500 Jahre lang leben.

*Die Mantra-Rezitation bewirkt*

*(1) das ‚Wiederbringen von Gestohlenem‘. Damit wird alles, was durch den Herrn des Todes, negative Wesen, schädigende Geister usw. weggenommen wurde, wieder hergestellt. Wir stellen uns vor, dass wir danach von einem Vajra-Zelt (Vajra-Gewebe) umgeben sind, das uns vor weiteren Hindernissen schützt.*

*(2) Durch das ‚Wiederbeleben von Verdorbenen‘ wird fehlgeleitete Lebensenergie wieder verfügbar gemacht. Dies entspricht dem **Raum** (grün) und bewirkt Geistesklarheit.*

*Außerdem wird verdorbene Lebensenergie wiederbelebt. Dies entspricht der Luft (**Wind**, blau) und der Windenergie.*

*Gebrochene Gelübde können ausgeglichen und wieder hergestellt werden. Dies entspricht dem **Feuer** (rot) und der Körperwärme.*

*Das Wiederherstellen des **Wasserelementes** (weiß) bezieht sich auf (Blut,) Lymphe und Gefäße.*

*Das **Erdelement** (gelb) symbolisiert den Berg Meru. Verlorene Zeit und Fehler im Fleisch und Knochenmark werden wiederhergestellt.*

*(3) Das ‚Anziehen der Macht (Kraft) der Großen‘ bewirkt, dass die Verdienste von allen Wesen sowie die Qualitäten der acht Glück verheißenden Zeichen, der sieben königlichen Juwelen, der sieben Edelsteine, der acht kostbaren Substanzen usw. angesammelt werden. Lebenszeit, die aus Mangel an Macht (Kraft) und Verdienst verloren wurde, kommt zurück.*

*Außerdem erhält man (4) den Segen der Gurus, Buddhas usw.*

*Kurz zusammengefasst werden die verlorene Lebenszeit sowie die vier Hauptelemente mit der Essenz der Verdienste aller Wesen, die vollkommenen Dinge der drei Welten, inspirierende Kräfte usw. in Form von Nektar in (die Schädelschale und) das Mantra zurückgebracht.*

*[Diese Aspekte sind auch in einem ergänzenden Text zur ‚Praxis der Vermehrung der Lebenskraft (tib. Tsegug) enthalten.]*

[Nach der Mantra-Rezitation kann **die Praxis der Vermehrung der Lebensenergie** (tib. Tsegug)<sup>28</sup> ausgeführt werden. Diese ist nicht im ursprünglichen Text enthalten, kann aber eingefügt werden, wenn es jemand praktizieren möchte.

Außerdem kann hier eine **Torma-Darbringung** zwischen den Sitzungen ausgeführt werden, wenn man z.B. ein Retreat oder eine Ganapuja ausführt. Wenn die Praxis als tägliche Praxis ausgeführt wird, braucht man hier kein Torma darzubringen.]

*Wenn man eine **Ganapūja** durchführen möchte, kann sie hier eingeschoben werden<sup>29</sup>.*

---

<sup>28</sup> Diese Praxis kann auch an anderer Stelle (z.B. vor der abschließenden Reinigung) durchgeführt werden. Die **Erklärungen zur Vermehrung der Lebensenergie** wurden in die ausführlichen Unterweisungen von Drubpön Djama (2007) übernommen.

<sup>29</sup> Die **Ganapuja** kann direkt nach der Mantra-Rezitation (oder nach der Darbringung des Torma) durchgeführt werden. Die **Erklärungen zur**

Danach folgt der abschließenden Teil der Praxis.

## Abschluß der Praxis

### Die Darbringung der acht Gaben

OM SARWA TAT'ĀGATA ĀJURGJĀNA SAPARIWĀRA  
 ...ARGHAM.../...PĀDJAM.../...PUSCHPAM.../...DHŪPAM.../  
 ...ĀLOKE.../...GHANDE.../...NEWIDJA.../...SCHAPTA...  
 PRATĪTSA SWĀHĀ/

Die acht Gaben werden dem Hauptaspekt, Buddha Amitayus, dem Herr über die zerbrechliche Welt, dargebracht. Danach wird ein Bittgebet (Lobpreis) gesprochen:

### Bittgebet

Grenzenloses Leben, höchster Führer der ganzen Welt,  
 beschütze alle Wesen vor einem vorzeitigen Tod.  
 'Zuflucht aller hilflos leidenden Wesen,  
 wir verbeugen uns vor Dir, dem Buddha des grenzenlosen Lebens.

Hier gibt es noch einige Zeilen, die in Klammern in tibetisch stehen. Diese werden nur rezitiert, wenn man ein Thangka hat.

[<sup>30</sup>]

### Reinigen der Fehler

Zum Reinigen der Unzulänglichkeiten rezitiert man drei Mal das 100-Silben Mantra von Vajrasattva (Dorje Sempa).

[Dabei kann man die Silben BENZA gegen PEMA austauschen, da die Praxis zur Lotusfamilie gehört:

OM PEMA SATO SAMAYA ....]

---

**Ganapuja** wurden in die ausführlichen Unterweisungen von Drubpön Djama (2007) übernommen.

<sup>30</sup> In einigen alten Texten stand hier **das kurze Liniengebet**. Dies wurde in der neueren Auflage geändert, sodass es jetzt am Anfang steht..



## **Wunschgebet und Glück verheißendes Gebet**

Nach der Reinigung werden Wunschgebete und Widmungsgebete rezitiert.

HRĪ! Bhagavan, Beschützer Amitāyus ...

Dieses wurde von dem Drikungpa Peme Gyaltzen (einem früheren Drikung Kyabgön Chetsang Rinpoche) im Serkhang-Tempel von Drikung Jangchub Ling im Kloster Drikung Thel auf Bitten des Yogi Könchog Chöden verfasst.

## **Abschließende Mantras**

Die abschließenden Mantras beginnen wieder mit dem Sanskrit-Alphabet. Danach folgen weitere Mantras.

Diese Mantras sind die gleichen wie sie am Anfang (nach der Zufluchtnahme) und am Schluss des Ngöndro-Textes (vor den abschließenden Gebeten) rezitiert werden. Die Mantras zur Vermehrung der Praxis sind bei den abschließenden Mantras anders. Außerdem werden die Mantras zum Segnen der Mala nicht mehr rezitiert.

[Die Rezitation der vorbereitenden und abschließenden Mantras ist vor allem wichtig, wenn wir längere Zeit (wie z.B. in einem Retreat) praktizieren. Dadurch erhält die ganze Praxis mehr Kraft. Wenn man keine Zeit hat, kann man die abschließenden Widmungsgebete ausführen.]

## **Wunsch- und Widmungsgebete**

### **Wunschgebete**

DOR DSCHE TSCH'ANG TSCH'EN TI LI NĀ RO DANG/...

Mögen wir den Segen Vajradharas, Tilopas, Nāropas, ...

### **Widmungsgebete**

SÖ NAM DI JI T'AM TSCHÄ SIG PA NJI/ ...

Möge ich durch dieses Verdienst die Allwissenheit erlangen, ...  
Zum Abschluss werden die (kurzen oder langen) Widmungsgebete rezitiert. Es können auch andere Wunsch- und Widmungsgebete einge-

fügt werden. Außerdem können zum Abschluss Langlebensgebete rezitiert werden.

[Die Texte und Gebete können mit der deutschen Übersetzung gelesen werden. Dies ist besonders an den Stellen wichtig, wenn die Visualisierung beschrieben wird. Wenn man möchte, kann man auch an Hand der tibetischen Lautschrift die Verse rezitieren. Insbesondere bei Gebeten und Lobpreisungen kann man dabei eine schöne Melodie verwenden.

Diese kurzen Erklärungen aus den Unterweisungen von Drubpön Djampa (1990) sind für die tägliche Praxis gedacht. Wenn man mehr Zeit hat und sich ausführlicher mit dieser Methode befassen möchte oder wenn man ein (längeres) Retreat ausführt, können sie durch weitere Unterweisungen ergänzt werden.

Ausführlichere Erklärungen befinden sich in der Zusammenstellung der Unterweisungen von Drubpön Djampa (2007) mit ergänzenden Erklärungen und Retreat-Anweisungen.

[Weitere Retreat-Anweisungen wurden während späterer Retreats von Drubpön Kunsang gegeben.]

# Die Durchführung der Praxis

## Allgemeine Anmerkungen

Wenn wir eine Praxis des Vajrayana ausführen, benötigen wir zunächst die entsprechenden Übertragungen<sup>31</sup>. Es gibt unterschiedliche Übertragungen, Texte und Kommentare aus den verschiedenen Tantra-Klassen. Daher sollen wir den Erklärungen folgen, wie wir sie im Zusammenhang mit der entsprechenden Einweihung erhalten haben. In der Praxis soll man zuerst den Anweisungen folgen, wie man sie selbst erhalten hat. Abschriften einzelner Unterweisungen können die direkten Unterweisungen durch einen spirituellen Lehrer nicht ersetzen, jedoch kann man sie als Ergänzungen verwenden und wichtige Erklärungen nachlesen.

Die vorliegenden Erklärungen wurden von Drubpön Champa zur Buddha Amitayus-Praxis entsprechend dem Charya-Tantra und der Padma-Familie gegeben. Die kurzen Erklärungen sind eine Grundlage, um die Praxis auszuführen. Wenn wir mit der Praxis vertraut sind, können wir weitere Unterweisungen und ergänzende Erklärungen zur Vertiefung der Praxis hinzuziehen. Dies ist auch davon abhängig, wieviel Zeit wir aufbringen können und welche Aspekte uns bereits aus anderen Übungen bekannt sind. Wenn Widersprüche auftreten, können wir diese mit den spirituellen LehrerInnen besprechen und unsere Praxis entsprechend anpassen.

## Kurze und lange Versionen der Praxis

**In der täglichen Praxis** kann man eine kurze Version der Praxis ausführen und an besonderen Tagen ein Ganachakra darbringen. Man kann das Mantra auch jederzeit zwischendurch rezitieren, wann immer man daran denkt.

Wenn man **mehrere Sitzungen am Tag** ausführt, macht man am Morgen die lange Version, aber keine Ganachakra. Danach macht man die kurze Version, sooft man Sitzungen ausführt. Am Nachmittag

---

<sup>31</sup> Einweihung (skr. Abhisheka, tib. Wang oder Jenang), Text-Übertragung (tib. Lung) und Erklärungen zur Praxis (tib. Thri).

oder Abend macht man die kurze Version und bringt zum Abschluss ein Ganachakra dar.

Wenn man **in einem Retreat** ist, führt man vier Sitzungen am Tag aus: einmal (am Morgen) die lange Version, zweimal die kurze (mit einer längeren Mantra-Rezitation) und eine weitere (kurze) Version mit dem Ganachakra am Abend.

Zum Abschluss eines Retreats und an besonderen Tagen soll man ein **Ganachakra** darbringen, um Übertretungen der Samayas zu reinigen und die Verbindung, die wir durch die Übertragungen (Einweihung) erhalten haben, zu halten bzw. wieder herzustellen.

## **Durchführung der kurzen Version**

Für die tägliche Praxis von Buddha Amityus folgt man dem Text bis zur Mantra-Rezitation, wobei die Darbringung des Torma (und das lange Liniengebet) nicht jeden Tag enthalten sein müssen. Dann folgt (die Visualisierung und) die Mantra-Rezitation. Danach kann man die Praxis beenden, indem man die acht Gaben darbringt und die abschließenden Gebete rezitiert.

Wenn man mehr Zeit hat, kann man die lange Version ausführen und an besonderen Tagen das Ganachakra darbringen.

## **Vorbereitung**

Zuerst werden die (allgemeinen) Gebete zur Zufluchtnahme (und die vorbereitenden Mantras) rezitiert.

### **Liniengebet**

Dann folgt das Liniengebet. Wenn man nur eine kurze Praxis macht, rezitiert man nur das kurze Liniengebet.

### **Vorbereitungstorma zur Ansammlung von Verdienst**

Bei der kurzen Praxis braucht man den Teil mit dem Vorbereitungstorma, der Ansammlung von Verdienst usw., nicht durchzuführen, sondern man beginnt direkt mit dem Leerheits-Mantra und dem Aufbau der Visualisierung.

## **Visualisierung und Mantra-Rezitation**

Zur aufbauenden Stufe der Meditation (tib.Kyerim) folgt man dem Text bis zur Mantra-Rezitation. [Wenn man nur eine kurze Anrufung

macht, kann man Buddha Amitayus **in einem Augenblick** visualisieren und geht dann direkt zu dem Lobpreis vor der Mantra-Rezitation.] Das Mantra soll mindestens eine Mala lang rezitiert werden. Davon soll man das lange Mantra mindestens fünf, sieben oder 21 Mal rezitieren. Dann rezitiert man das kurze Mantra, sooft man mag.

### **Ergänzende Rezitationen**

Die Erklärungen zu den ergänzenden Rezitationen sind in späteren Unterweisungen<sup>32</sup> enthalten.

#### **Heranholen der Lebensenergie (tib. Tsegug)**

Nach der Mantra-Rezitation kann das Heranholen der Lebensenergie (Vitalität) durchgeführt werden. Diese Rezitation gehört nicht direkt zum Text, kann aber zusätzlich eingefügt werden, sodass man sie bei Bedarf ausführen kann.

#### **Torma-Darbringung zwischen den Sitzungen**

Diese Torma-Darbringung wird in einem Retreat oder bei längeren Rezitationen durchgeführt. Sie ist in der täglichen Praxis nicht notwendig.

#### **Ganapuja (tib. Tsog)**

Wenn man die (längere) Praxis macht, kann man hier (oder nach der Mantra-Rezitation) auch ein Ganachakra darbringen. Der Text zum Ganachakra ist hier sehr kurz, sodass er leicht ausgeführt werden kann.

### **Abschluß der Praxis**

Zum Abschluss können die Darbringungen, die im Text nach der Torma-Darbringung aufgeführt werden, dargebracht werden. Nach dem Darbringen von Gaben, dem Bittgebet und einen Vers zum Reinigen der Fehler werden Wunschgebete und glückverheißende Gebete rezitiert. Am Ende folgen (die abschließenden Mantras und) die allgemeinen Widmungsgebete.

### **Damit ist die Praxis von Buddha Amitayus beendet**

So kann man diese kurze Meditation von Buddha Amitayus oder eine Anrufung auch vor oder nach anderen der Übungen ausführen.

---

<sup>32</sup> Unterweisungen von Drubpön Champa Ringzin, 2007

*[Wenn man die vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro) als tägliche Praxis (oder in einem Retreat) macht, führt man jeden Tag am Anfang eine kurze Version der Praxis von Buddha Amitayus als ergänzende Praxis aus, indem man (das Liniengebet und) den Lobpreis, die Mantras und zum Abschluss Wunsch- und Widmungsgebete rezitiert.*

*Danach folgt die Praxis der Zufluchtnahme (mind. sieben Mal), das Mantra von Vajrasattva (mind. 21 Mal), die Darbringung des Mandala (einmal lang und sieben Mal kurz) usw.*

*Zum Beginn und zum Abschluss rezitiert man die vorbereitenden bzw. abschließenden Mantra und die verschiedenen Gebete, wie sie im Text zu den vorbereitenden Übungen enthalten sind.]*

## **Durchführung einer langen Version**

Wenn wir mehr Zeit haben oder ein **Retreat** durchführen möchten, können wir die längere Version der Praxis ausführen. Dabei folgen wir dem Text, wobei die Darbringung des Vorbereitungs-Torma nach der Rezitation der Liniengebete erfolgt<sup>33</sup>.

Durch ergänzende Texte (wie z.B. die Rezitation der längeren Gebete zu den sieben Zweigen, die Rezitation der Amitayus-Sutra, Gebete zur Wiedergeburt in einem reinen Land usw.) und weitere Unterweisungen können wir die Ansammlungen vermehren und nach und nach unsere Konzentration und Praxis vertiefen.

## **Vorbereitung**

Bevor wir mit der Praxis beginnen, bereiten wir die Tormas vor und stellen alle Gegenstände bereit, die zur Praxis nötig sind.

## **Zufluchtnahme und Entwicklung von Bodhicitta**

**Die vorbereitenden Gebete** sind die gleichen wie bei den Meditationen zur täglichen Praxis und den vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro). Sie beinhalten Gebete zur Zufluchtnahme und zur Entwicklung des Erleuchtungsgedankens. Dann folgt das siebenteilige Gebet oder die siebenteilige Opferung (sieben Zweige)<sup>34</sup>.

<sup>33</sup> siehe Unterweisungen von Dubpön Djampa 2007 zur Meditation von Buddha Amitayus mit Retreat-Anweisungen und Ergänzungen

<sup>34</sup> Die längeren Versionen der Vorbereitungen sind die gleichen wie in (der erweiterten Version) der Praxis des Guru-Yoga.

Danach werden **die vorbereitenden Mantras** rezitiert. Dies ist insbesondere in einem Retreat sehr nützlich, um die Kraft der Mantras und der Praxis zu verstärken. Zuerst wird das Sankrit-Alphabet rezitiert, wobei zuerst die Vokale und dann die Konsonanten nacheinander gesprochen werden. Dann folgt das Mantra des abhängigen Entstehens, das 100-Silben-Mantra usw.

Alle Mantras werden so rezitiert, wie es auch (im Guru-Yoga und) bei den vorbereitenden Übungen gemacht wird. Die Mantras werden jeweils drei Mal oder sieben Mal rezitiert. Die Silben OM AH HUNG rezitiert man 108 Mal.

### **Liniengebet**

Der Text zur Praxis von Buddha Amitayus fängt mit dem Liniengebet an. Zuerst rezitieren wir das lange Liniengebet und danach das kurze Liniengebet.

### **Darbringen des Torma zur Beseitigung von Hindernissen**

Nach dem Liniengebet folgt das Darbringen des Vorbereitungs-Torma (tib. Ngöndro-Torma). Dazu wird der sogenannte ‚weiße Torma‘ (der Loötusfamilie) aufgestellt. Die Darbringung beginnt mit dem Segnen durch das Wasser aus der Einweihungsvase (tib. Bumpa).

**OM AKĀRO MUK'AM SARWA DHARMANĀM  
ĀDJAN NUTPANNATWĀTA OM Ā HŪNG P'AT SWĀHĀ/**

Das Mantra wird drei Mal rezitiert. Dabei führen wir die Mudra des Lotuskreisens zum Darbringen des Torma aus. Dieses Mantra wird sehr oft verwendet. Daher ist es gut, wenn wir es auswendig lernen. Es wird z.B. auch zum Segnen der Überreste am Schluss einer Ganapuja verwendet.

**NAMĀ SARWA TAT'ĀGATA AWALOKITE  
OM SAMBHARA SAMBHARA HŪNG/**

Dann folgt der Segen der vier Tathagatas mit dem Mantra und einem kurzen Gebet mit den Namen der vier Tathagatas.

Anschließend rezitieren wir den Text weiter. Dabei benutzen wir die Glocke jeweils am Ende der Zeile oder im Takt, wie wir es möchten.

**SARWA BHUTA GATSĀMI//**

Mit dem abschließenden Mantra wird der Torma hinausgetragen.

## **Innere Gaben**

**OM BA DSRA SPHA RA NA KHANG /**

**OM SARWA BIDYA PURA PURA SURA SURA  
AWARTAYA AWARTAYA HO /**

Es folgt das Einladen auf den Lotussitz, wie es auch beim Guru-Yoga ausgeführt wird. Bei AWARTAYA führen wir die entsprechende Mudra durch. Nach dem Darbringen eines Lobpreises, der Zufluchtnahme und der Entwicklung des Erleuchtungsgedankens werden die Objekte des Verdienstes (Verdienstfeld) wieder aufgelöst.

Bevor wir mit dem Hauptteil beginne, werden noch einmal die vier Unermeßlichen rezitiert.

## **Visualisierung und Mantra-Rezitation**

**OM SWABHĀWA SCHUDDHA SARWA DHARMĀ  
SWABHĀWA SCHUDDHŌ HANG/**

Nach dem Leerheits-Mantra folgt die Visualisierung.

**DSA HŪNG BAM HO/**

Bei den Silben DSA HUNG BAM HO führen wir die entsprechenden Mudras aus.

**OM SARWA TAT'ĀGATA ABHI KHINJ TSA TU MĀM/**

Bei der Anrufung der Tathagatas halten wir Glocke und Vajra vor uns.

**OM SARWA TAT'ĀGATA ABHI KHEKATA  
SAMAJA SCHRĪJE HŪNG/**

Wenn die Einweihung gegeben wird, wird die Glocke geläutet.

Es folgt noch einmal eine Darbringung der acht Gaben, wobei die Mudras mit Glocke und Vajra ausgeführt werden. Am Ende werden Glocke und Damaru gespielt. Auch während des Lobpreises werden wieder Glocke und Vajra gehalten und am Ende wird die Glocke gespielt.

Wenn möglich (z.B. in einem Retreat), kann das lange Mantra 108 Mal rezitiert werden. Sonst rezitiert man es weniger. Es soll aber mindestens fünf Mal, sieben Mal oder 21 Mal rezitiert werden. Danach wird das kurze Mantra so oft rezitiert, wie man möchte, sei es 100 Mal, 1.000 Mal oder 10.000 Mal.



## **OM AMĀRANI DSI WĀNTĪ JE SWĀHĀ/**

### **Heranholen der Lebensenergie (tib. Tsegug)**

Nach der Mantra-Rezitation (oder vor der abschließenden Reinigung) kann die Praxis des Heranholens der Lebensenergie eingefügt werden. Dazu nehmen wir den Langlebenspfeil in die rechte Hand und in die linke Hand die Glocke. Die fünf Bänder repräsentieren die fünf Tathagatas, die Oberhäupter der fünf Buddha-Familien.

Während die Verse rezitiert werden, halten wir Glocke und Dadar. Am Ende von jedem Absatz kreisen wir mit dem Dadar, wobei die Glocke geläutet wird. Nach dem Heranholen der Lebensenergie folgt das Versiegeln der Energiekanäle (mit dem Dadar) und das Bittgebet. Damit ist dieser Teil abgeschlossen.

### **Torma-Darbringung zwischen den Sitzungen**

Hier werden wieder Tormas dargebracht. Diese Darbringung kann drei Mal oder sieben Mal ausgeführt werden, d.h. dass der Text entsprechend oft rezitiert wird. Diese Torma-Darbringung soll in einem Retreat in jeder Sitzung ausgeführt werden.

[Bringt man den Torma nur einmal dar, so kann man dies vor (oder nach) dem Ganachakra ausführen.]

### **Ganapuja (tib. Tsog)**

Wenn die (längere) Praxis einmal am Tag gemacht wird, kann [nach der Mantra-Rezitation, vor oder nach der Darbringung des Torma] ein Ganachakra ausgeführt werden. Wenn mehrere Sitzungen am Tag gemacht werden, geht man im Text weiter und bringt das Ganachakra nur in der letzten Sitzung am Abend dar.

Am Anfang gibt es ein Reinigungs-Mantra. Dies steht nicht im Text. Damit werden die Gaben gereinigt:

## **OM ABHIKHENSA TRATISA HUNG PHET**

Bei RAM RAM RAM werden die Gaben mit einem Räucherstäbchen gereinigt, bei YAM... werden die Verunreinigungen mit einem Fächer weggeweht und bei KAM ... werden die Gaben mit Wasser gewaschen.

## **OM Ā HŪNG HA HO HRĪ/**

Mit diesem Mantra werden die Gaben zur Natur von Weisheitsnektar. Der Text wird langsam weiter rezitiert, wobei mit Glocke und Vajra der Takt angegeben wird.

**OM GURU DEWA DĀKKINI GHANATSAKRA PŪDSA K'AHĪ/**

So bringen wir die Gaben dar. Mit dem Mantra werden Glocke und Damaru gespielt. Ggf. können auch andere Instrumente wie Zimbeln und Trommel usw. verwendet werden.

Zuerst wird ein Teller mit Gaben an die Buddhas vorbereitet. Dieser wird mit einem Räucherstäbchen versehen. Ein zweiter Teller wird für den spirituellen Lehrer vorbereitet. [Während der Vorbereitung der Gaben können die anderen Teilnehmer ein Gebet zur Reinigung der Vajrayana-Samayās rezitieren. Danach kann ein Dakini-Lied vorgelesen werden.] Dann wird der Teller mit den Gaben (und der Nektar) an den Lehrer gegeben und die weiteren Gaben werden verteilt.

Während die Gaben verteilt werden, kann das 100-Silben-Mantra rezitiert werden. Nachdem alle Nahrung ganz verteilt ist, wird der Nektar an alle verteilt. Alle sollen etwas von den Gaben essen und trinken.

Wenn alle genug gegessen haben, werden **die Überreste** eingesammelt. Es werden nur kleine Teile der Gaben eingesammelt. Dabei geht man von hinten nach vorn. Der letzte Teil wird vom spirituellen Lehrer gegeben.

Die Gaben werden mit dem folgenden Mantra gesegnet:

**OM AKĀRO MUK'AM SARWA DHARMĀNĀM  
ĀDJAN NUTPANNATWĀTA OM Ā HŪNG P'AT SWĀHĀ/**

[Hier kann eine Dharmaschützer-Praxis (Dharmapala-Puja) durchgeführt werden. Dann bleiben die Überreste noch im Raum stehen und werden erst am Ende dargebracht.]

Wird keine Dharmapala-Puja gemacht werden die Überreste mit dem folgenden Mantra gesegnet:

**UTSITA BHALINGTA BHAKHJA BHE SWĀHĀ/**

Es wird Nektar auf die Überreste gesprenkelt und sie werden nach draußen gebracht, wenn das Mantra rezitiert wird. Wenn die Schale zurückkommt, wird noch einmal etwas Wasser darauf gegeben und dies wird ebenfalls nach draußen gebracht. [Danach wird die Schale umgekehrt auf den Tisch zurückgelegt.]

Damit ist die Ganapuja abgeschlossen.

## **Abschluß der Praxis**

Im Text gehen wir zurück zur Darbringung der Gaben. Während die Gaben an die Buddhas und Bodhisattvas dargebracht werden, benutzt man Glocke und Vajra. Am Ende werden Glocke und Damaru (sowie andere Instrumente) gespielt.

Es folgt wieder der Lobpreis. Wir halten Glocke und Vajra und läuten in der letzten Zeile mit der Glocke. Danach geht es mit einem Bekenntnis weiter. Am Ende wird dreimal das 100-Silben-Mantra rezitiert, während wir die Glocke läuten.

Zum Abschluss folgen Wunschgebete und glückverheißende Gebete. Dabei wird wieder die Glocke benutzt und zum Abschluss werden Glocke und Damaru gespielt.

## **Abschließende Mantras und Gebete**

Danach folgen **die abschließenden Mantras**. Diese beginnen wieder mit dem Sanskrit-Alphabet usw. Diese Mantras sind die gleichen wie am Schluss des Ngöndro-Textes (vor den abschließenden Gebeten).

Wenn wir dafür keine Zeit haben, können wir direkt zu den **die abschließenden Widmungsgebeten** gehen.

Wenn wir Zeit haben, können wir die Widmung so machen, wie sie am Ende der Dharmapalapuja stehen. Wenn wir weniger Zeit haben, nehmen wir die Widmungsgebete, wie sie am Ende des Guru-Yoga (oder der Ngöndro-Praxis) gemacht werden.

Es können auch **Langlebensgebete** rezitiert werden. Diese werden vor der Widmung (oder vor dem letzten Widmungsgebet) gemacht.

Insbesondere in einem Retreat können wir (in der ersten Sitzung) alles ausführlich ausführen und täglich die kurze Ganapuja (in der letzten Sitzung) darbringen. Es ist gut, wenn wir das Mantra von Buddha Amitayus mindestens 100.000 Mal rezitieren.

Im Alltag können wir eine kurze Version verwenden, indem einige Teile des Textes weggelassen werden. Von Zeit zu Zeit soll man aber immer wieder eine die ausführliche Version mit allen Teilen ausführen. Um die Praxis zu vertiefen, können Unterweisungen zu den einzelnen Stufen der Praxis gehört oder gelesen werden und ergänzende Gebete hinzugezogen werden.

*[Außerdem können ergänzende Gebete rezitiert werden, z.B.*

- (1) Anrufung an Buddha, Dharma und Sangha und die sieben Zweige (\*1a,\*3) – die längere Version des siebenteiligen Gebetes;*
- (2) Das Sutra der drei edlen Anhäufungen – Bekenntnis vor den 35 Buddhas (\*3);*
- (3) Langlebensgebete (\*3a);*
- (4) Unermessliches Leben und ursprüngliches Gewahrsein – Das Edle Mahayana-Sutra des Buddha Amitayus.]*

### **Abschluss eines Retreat**

[Wenn man ein Retreat ausgeführt hat, soll man **am ersten Tag nach dem Retreat** die Praxis abschließen, indem man eine weitere Sitzung durchführt. Danach bringt man eine Ganapuja dar. Dazu kann man auch eine zweite Sitzung ausführen. Dann soll man sich ausruhen, aber noch im Haus bleiben. (Man kann z.B. seinen Altar umräumen, Texte sortieren oder Gegenstände reparieren.)

**Am zweiten Tag** nach dem Retreat bringt man mit einem Katagh Gaben an den spirituellen Lehrer dar, um ihm für seine Unterstützung zu danken. Danach kann man aus dem Haus gehen, soll aber wieder zurückkommen. **Am dritten Tag** kann man den Retreatplatz verlassen und an einen anderen Ort gehen.

**Während des Retreats** soll man nicht mit anderen Personen (außer den Lehrern oder Retreat-LeiterInnen) sprechen. Wenn nötig, kann man mit einer Person sprechen (Retreat-BegleiterIn, ‚die Wasser bringt‘). Sonst kann man Zettel verwenden, wenn man etwas benötigt. Außer dem Lehrer/RetreatleiterIn und dieser Person sollte niemand wissen, was man praktiziert, wieviel man praktiziert usw., da sonst Hindernisse bei der Praxis auftreten können.

**Möge das Leben lang und gesund sein und die Verdienste und alles Heilsame anwachsen!**

# Kurze Mantra-Rezitation des Buddha Amitāyus

## Lobpreis

DSCHIG TEN DREN PÄ TSO WO TS'E PAG ME/  
Grenzenloses Leben, höchster Führer der ganzen Welt,

DÜ MIN TSCH'I WA MA LÜ DSCHOM DSÄ PAL/  
beschütze alle Wesen vor einem vorzeitigen Tod.

GÖN ME DUG NGAL GJUR WA NAM KJI KJAB/  
Zuflucht aller hilflos leidenden Wesen,

SANG GJÄ TS'E PAG ME LA TSCH'AG TS'AL LO/  
wir verbeugen uns vor Dir, dem Buddha des grenzenlosen Lebens.

**Die Essenz (kurzes Mantra von Buddha Amitāyus)**

ཨོཾ་ཨ་མ་ར་ལ་འཇིག་ཇི་ལོ་ཡོ་སྐྱོ་རྒྱུ་ལྷོ་།

**OM AMĀRANI DSI WĀNTĪ JE SWĀHĀ/**

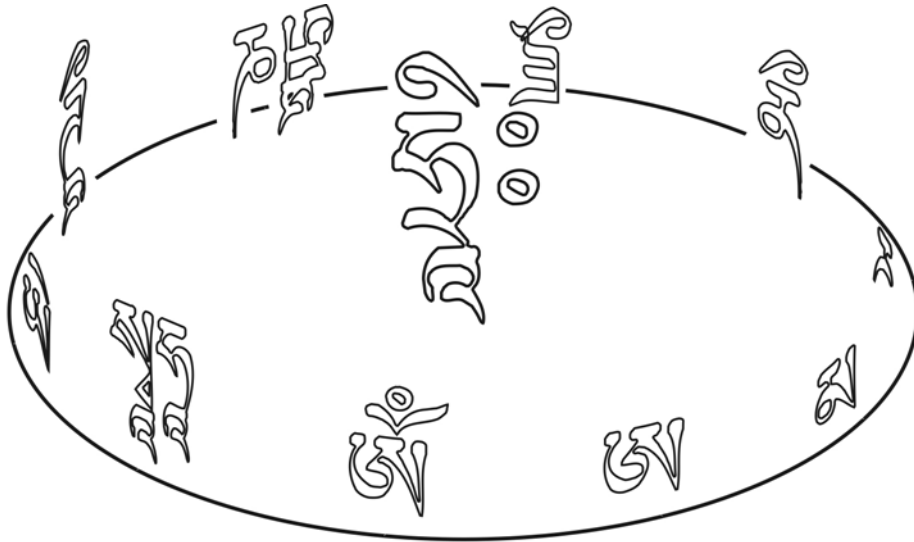
## Widmung

HRĪ TSCHOM DĀN GÖN PO TS'E PAG ME/  
HRĪ! Bhagavan, Beschützer Amitāyus,

NJEN TSCHING DRUB PÄ GE WA DI/  
mögen durch die Tugend des Ausführens des Sādhana und Rezitierens des  
Mantra

DAG SOG DRO WA MA LÜ PA/  
ich und alle fühlenden Wesen ohne Ausnahme

TS'E JI RIG DSIN TSCH'OG T'OB SCHOG/  
die große Vollkommenheit der Unsterblichkeit erlangen.



ཨོ་ཨ་མ་ར་ལྷི་དེ་འོ་ཏི་ཇེ་

OM A MĀ RA NI DSI WĀN TĪ JE SWĀHĀ

# **Praxistexte und ergänzende Gebete zur Meditation von Buddha Amitayus**

Die Veröffentlichungen des Drikung Kagyü-Verlages (DKV) sind im im Mandala-Shop des Aachener Zentrums (auch online) erhältlich. Die Texte werden im Format A5 oder im tibetischen Format herausgeben. Kurze Texte sind als A5-Heft und längere als Broschüre mit Ringbindung erhältlich.

Sie können auch als Einzelseiten auf Karton zum Einheften in Meditationsordner erstellt werden. (a5h-de /a5l-de /tib-de)

\* Einige Texte sind in Meditationsordnern (Meditationen des tibetischen Buddhismus) zusammengestellt.

Band \*1: Kurze Meditationen zur täglichen Praxis

Band \*2: Der tiefgründige fünfteilige Pfad zur Verwirklichung von Mahamudra

Band \*3: Gebete aus Sutras und Tantras.

Weitere Bände enthalten Zusammenstellungen, wie sie im Zentrum verwendet werden.

## **Praxistexte zur Meditation von Buddha Amitayus**

**Langlebenspraxis des Buddha Amitayus**

nach der Überlieferung der Mahasiddha Rajnyini \*2

**Die Praxis der Vermehrung der Lebensenergie (tib. Tsegug)**

in Verbindung mit dem Sadhana des Buddhas des grenzenlosen Lebens

**Unermessliches Leben und Ursprüngliches Gewahrsein**

Das edle Mahayana-Sutra des Buddha Amitayus

## **Ergänzende Gebete**

**Vorbereitende und abschließende Rezitationen**

Gebete und Mantras zur Rezitation vor und nach den Einweihungen und Unterweisungen (Meditationsband \*1/\*2)

**Anrufung an Buddha, Dharma und Sangha und die Sieben Zweige**  
Die längere Version des siebenteiligen Gebetes (sieben Zweige)  
(\*1a,\*3)

**Sutra der drei edlen Anhäufungen**  
Bekanntnis vor den 35 Buddhas (\*3)

**Langlebensgebete (\*3a)**  
Zusammenstellung kurzer Gebete

## **Weitere Erklärungen**

**Langlebenspraxis des Buddha Amitayus (tib. Tsepame)**

- Unterweisungen von Drubpön Djampa Rigzin (2007) mit ergänzenden Erklärungen, DKV 2018.
- Unterweisungen mit Retreat-Anweisungen von Drubpön Kunsang (2010, Abschrift Seminarunterlagen).

## **Altar und Darbringungen**

Artikel über das Einrichten eines buddhistischen Altars, das Verhalten im Schreinraum, das Darbringen von Gaben, kurze Erklärung der primären Gaben sowie Ritualgegenstände in einem Schreinraum.

## **Das Darbringen von Gaben**

Erklärungen zu den primären Opfertgaben, zu weiteren Gaben und Glückssymbolen und zu Mantras der Reinigung und Segnung.

**Weitere Veröffentlichungen des DKV** sind im Katalog des Mandala-Shops zusammengestellt.