

DIE REINIGUNGSPRAXIS VON VAJRASATTVA

ANWEISUNGEN ZUR PRAXIS SEMINAR 2018

Ganz gleich, wieviele Mantras wir schon rezitiert haben:

Jetzt: auf die Anfänge zurückkommen und diese stabilisieren.

Später: nach und nach einzelne Aspekte entsprechend den Anweisungen vertiefen.

Praxis

Vorbereitung:

- Kurze (oder lange) Zufluchtnahme und Entwicklung von Bodhicitta
- Kurzes (oder langes) 7-teiliges Gebet
- (bei Retreat-Praxis: vorbereitende Mantras, Segnung von Vajra und Glocke)
- Vier Gedanken (nur 1x lesen und kurze Kontemplation)
- **Zufluchtnahme**, mind. 7x Zufluchts-Rezitationen (mit Niederwerfungen)

Hauptpraxis:

- Vajrasattva visualisieren (nach Text und Abbildungen)
- Mantra rezitieren
- Bekenntnis und auflösende Phase (Segnung)

Widmung:

- (bei Retreat: abschließende Mantras, Mahamudra-Gebet)
- kurze oder lange Widmung (Wunsch- und Widmungsgebete)

Regelmäßig (möglichst 1x pro Woche) eine ausführliche Version durchführen

Im Alltag: kürzere Versionen des Textes, hauptsächlich: Mantra-Rezitation

In jeder Sitzung hauptsächlich das Mantra rezitieren und die verbleibende Zeit entsprechend einteilen.

Themen: wöchentliche wechseln

Nach Sem. 01: Mit dem Praxistext und dem Mantra vertraut machen

In den ersten Wochen den Text nach und nach durchgehen, insbesondere die Visualisierung und die Mantra-Rezitation vertiefen.

Anweisungen zur Visualisierung:

- Vajrasattva nach und nach immer klarer visualisieren (nach Text, Erklärungen zur Praxis und Abbildungen)
Bilder von Vajrasattva (z.B. im Internet) ansehen oder Vorlagen ausmalen (ggf. kopieren und mehrmals malen)

Anweisungen zur Mantra-Rezitation:

- Mantra auswendig lernen und Mantra-Melodien hören (CDs, you-tube)
- eigene Melodien ausprobieren (langsam, schnell, laut, leise, Tonhöhen ...)
- Erklärungen zum Mantra (weitere Erklärungen im Anhang der Belehrungen)

Anweisungen zur Reinigung:

Der Nektar reinigt nicht nur, sondern er enthält auch Qualitäten und Kräfte.

- Phase der Reinigung: insgesamt jeweils 2/3 oder 3/4 der gesamten Zeit
- Gereinigte Phase: jeweils etwa 1/3 oder 1/4 der Zeit. Sich wirklich vorstellen, dass man gereinigt ist!
- Zum Abschluss: Bekenntnis, auflösende Phase und Verschmelzung mit den Qualitäten von Vajrasattva (Segnung).

Abschluss: Widmung (kurz/lang)

Nach Sem. 02: Rituale einbeziehen

- Aufstellen und Segnen von Gaben (Altar)
- Vorbereitende Mantras (skr.-tib.) rezitieren
- Den Vorbereitungs-Torma (tib. Ngöndro-Torma) darbringen

Nach dem Ritual-Seminar versuchen, die Darbringungen auf dem Altar regelmäßig aufzustellen, die Praxis zur Darbringung des Vorbereitungs-Torma auszuführen, die Mudras während der Rezitation auszuführen und die Instrumente anzuwenden.

Nach Sem. 03: Nach dem Nyung Ne-Seminar: Stufen der Meditation

- Bei den Darbringungen Mudras und Instrumente üben (Übung im Nyung Ne)
- Die aufbauende Phase (tib.Kyerim) der Meditation üben:
Einladung der Weisheitswesen und
Erhalten der Einweihung durch die fünf Buddhas

Wenn die aufbauende Stufe der Praxis klarer geworden ist, können verschiedene Stufen während der Mantra-Rezitation betont werden.

Während der Mantra-Rezitation kann man jeweils für einige Tage (oder eine Woche) die einzelnen Aspekte der Visualisierung und Mantra-Rezitation hervorheben, indem man sich mit einem Aspekt ausführlicher befasst.

In Bezug auf die Mantra-Rezitation bedeutet dies, dass man die Rezitation mit diesem Aspekt länger ausführt, während die anderen Aspekte nur kurz ausgeführt werden:

- Allgemeine Reinigung von negativem Karma (im Zusammenhang mit dem Thema Karma werden dazu weitere Erklärungen gegeben).
- Reinigung von Krankheiten, indem man sich die heilsamen Qualitäten des Nektars vorstellt.
- Reinigung von negativen Einflüssen und Zufriedenstellung von Verpflichtungen, Schuld und Schulden.
- Allgemeine Reinigung von anderen Wesen (beim Thema Samsara werden dazu noch einmal ergänzende Erklärungen gegeben).

In jeder Praxis stellen wir uns vor, dass wir und alle Wesen wirklich gereinigt werden und führen dann die Vollendungsstufe (tib. Dsogrim) durch.

Wir sollten die Zeit so planen, dass wir ausreichend Zeit dazu verwenden, uns in einem gereinigten Zustand vorzustellen und mit Nektar aufzufüllen.

Zum Abschluss sollten wir noch die Vollendungsstufe (mindestens in kurzer Form) ausführen.

Es ist gut, wenn wir versuchen, nach und nach alle Stufen einzubeziehen und keine auszulassen, sodass die Praxis vollständig wird und wir sie später für die verschiedenen Situationen anwenden können.

Bei Bedarf können wir die Reihenfolge ändern, d.h. wenn wir oder andere z.B. krank sind, können wir diesen Aspekt länger ausführen.

Die Vorbereitungen (Mantras, Torma-Darbringung) werden auch in andern Vajrayana-Methoden, insbesondere bei einer Retreat-Praxis, angewendet. Daher ist es gut, diese im Zusammenhang mit den vorbereitenden Übungen kennenzulernen und immer wieder einzubeziehen.

Die vier Gedanken (allgemeine vorbereitende Übungen, äußeres Ngöndro) sind die Basis für alle weiteren Übungen und stärken unsere Motivation. Daher sollte man sie nie auslassen und zumindest einmal kurz lesen. Von Zeit zu Zeit können wir die einzelnen Themen immer wieder aktualisieren.

Vorschau (weitere Themen):

- (evtl.: Einführung in tibetische Schrift und Sprache)
- **(2) Rituale des Vajrayana:** das Darbringen von Gaben auf dem Altar und in der Praxis (mit den Mudras) ausführen; die Anwendung der Instrumente üben; Herstellung von Tormas (Ergänzungs-Seminar mit Drubpön Chödrön).
- **(3) Aufnehmen der Mahayana-Gelübde** (und des Fastenrituals), Vertiefung der Darbringungen (**Nyung Ne-Seminar**).
- **(4) Weitere Erklärungen zur Praxis** und zu den verschiedenen Stufen der Meditation (aus Abschriften von Unterweisungen).
- **(5) Karma:** Erklärungen zu heilsamen und unheilsamen Handlungen und zu Methoden zur Reinigung von Körper, Sprache und Geist.
- **(6) Entwicklung positiver Handlungen:** Aufnehmen, Einhalten und Wiederherstellen von Gelübden (Pratimoksha-Gelübde, Bodhisattva-Gelübde und Vajrayana-Gelübde); Ergänzende Texte zur Reinigung (Bekenntnisse).
- **(7) Samsara:** Erklärungen zu den Bereichen des Samsara und Reinigung der Wesen der sechs Bereiche.
- **(8) Nirvana:** die gereinigte Stufe, die Natur des Geistes; Buddha-Natur - Erklärungen aus den Uttaratantra-Unterweisungen zum ‚Element‘).
- **(9) Stufen und Pfade:** Einteilung und Übersicht über die Schulungen und Studien zum Weg zur Erleuchtung.
- **(10) Widmung** zum fünfteiligen Pfad, Zusammenfassung und Ausblick.

Nach der Reinigungspraxis folgt die Ansammlung positiver Anlagen durch die Darbringung des kostbaren Mandala.