

Die Meditation des Vajrasattva



Erklärungen von Khenchen Könchog Gyaltzen

Auszug aus: Glanz des Perlenschmucks

Khenchen Könchog Gyaltschen Rinpoche

Glanz des Perlenschmucks - Der Pfad der Reinigung und Transformation;

Herausgegeben von Khenmo Trinlay Chödrön,

aus dem Englischen von © Susanne Kahn-Ackermann

[in Zusammenarbeit mit Tändsin T. Karuna.

Sadhana-Texte übernommen von © DKV - Drikung Kagyü Verlag Aachen]

Die Originalausgabe erschien 2007 unter dem Titel *Pearl Rosary. The Path of Purification* bei Vajra Publications, Gainesville/Florida.

Copyright © Khenchen Könchog Gyaltschen Rinpoche 2007

Copyright © der deutschen Übersetzung Susanne Kahn-Ackermann 2009

Unter exklusiver Lizenz an die Herausgeberin der deutschsprachigen Ausgabe, Liane Pitsos, München 2009,

Lektorat, Satz und eBook-Produktion: Claudia Göbel, München

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Anfragen für Veröffentlichungs- oder Übersetzungsgenehmigungen richten Sie bitte an: info@garchen.de

AUSZÜGE KÖNNEN UNTER QUELLENANGABE VERWENDET WERDEN

Download (10-07) von den Internet-Seiten des © Drikung Garchen Instituts, München
Formatierung bearbeitet und [Anmerkungen] von T.T. Karuna, in Drikung Sherab
Migched Ling, Aachen

Verwendung in Absprache mit der Übersetzerin und der Garchen Stiftung

NUR FÜR ARCHIV - SEMINARUNTERLAGEN

EINLEITUNG

Wir, die wir uns im menschlichen Daseinsbereich befinden, sind ewig ruhelos, sind immer auf der Suche nach etwas Neuem. Wieviel wir auch haben, wir halten dennoch immer Ausschau nach noch mehr.

Milarepa überwand diese Gewohnheit und kann uns ein inspirierendes Beispiel sein. Eines Tages sagte seine Schwester zu ihm: „Ich kann diese Art zu leben nicht mehr ertragen – kein Essen, keine Kleidung. Hier bin ich eine Bettlerin! Wie kann das sein? Können wir uns nicht ein bisschen verbessern? Bieten wir uns einem Lama als Bedienstete an, damit wir wenigstens etwas zu essen bekommen.“ Milarepa erwiderte: „Das ist unnützes Gerede. Wenn ich wollte, könnte ich ein reicher Mann sein. Aber ich sehe Samsara als glühende Asche. Ich kann nicht auf der glühenden Asche von Samsara gehen – deshalb praktiziere ich den kostbaren Dharma Tag und Nacht.“

Wir sollten auch dahin kommen, Samsara als glühende Asche zu sehen, die von außen betrachtet gefahrlos kalt aussieht, unter ihrer Oberfläche aber gefährlich heiß ist. Wenn wir Verwirklichung erlangt haben, ist dies nicht übertrieben. Wenn wir keine Verwirklichung erlangt haben, bleiben wir von Samsaras falschen Versprechungen betört und verführt.

Im Gegensatz zu Wesen in anderen Bereichen haben wir Menschen die Freiheit, den Dharma zu praktizieren. Gleichzeitig ist unser Leben ziemlich zerbrechlich. Das Gefühl von Dringlichkeit, das diese Einsicht in uns aufkommen lässt, kann uns beflügeln, so intensiv wie Milarepa zu praktizieren.

Wir haben seit anfangsloser Zeit in Samsara gelitten und doch haben wir noch immer nicht genug! Denken Sie darüber nach und praktizieren Sie den Dharma mit Begeisterung und Feuereifer.

Allgemein gesprochen hängen heilsame und unheilsame Handlungen vom Geist ab.

Der Geist ist das Zentrum des Universums. Samsara ist eine Schöpfung des Geistes, Nirvana ist eine Schöpfung des Geistes. Dies können Sie in Ihrem eigenen Leben erkennen. Wenn der Geist angespannt, verwirrt, deprimiert oder angstbesetzt ist, erfahren Sie eine Menge Leiden. Sie fühlen sogar Druck oder Enge im Brustraum. Das ist Samsara. Wenn andererseits der Geist frei, entspannt und offen ist, fühlen Sie sich leicht, optimistisch und voller Zuversicht.

Wenn wir den Geist unbeaufsichtigt lassen, wird er von unseren negativen Gewohnheiten übernommen und dann leiden wir hilflos. Wir müssen also, wenn der Geist in die falsche Richtung abwandert, sofort positive Hilfsmaßnahmen anwenden, zum Beispiel Meditation und Achtsamkeit. Wenn wir beständig in dieser Art praktizieren, wird der Geist nach und nach von Verwirrung und störenden Gefühlen gereinigt. Darum brauchen wir den Dharma.

Der Geist ist der Herr, und Körper und Rede sind Diener.

Mit anderen Worten, der Geist ist der „Boss“ und Körper und Rede sind Angestellte. Gehen Sie sicher, Ihren Boss dahin zu bringen, dass er klar, ruhig, einsichts- und verständnisvoll ist. Dies können sogar Menschen nachvollziehen, die den Dharma nicht

praktizieren. Ist der Geist ruhig und klar, folgen der Körper und die Rede und schaffen ein heilsames Handeln, das wiederum Friede und Glück zum Ergebnis hat.

Von der Macht und Kraft Leid verursachender Emotionen angetrieben, von Begierde, Hass und so weiter beherrscht, erzeugen wir unheilsame Handlungen, wie die fünf Verbrechen mit unmittelbarer Vergeltung, die fünf Verbrechen, die fast ebenso schwer sind, die zehn unheilsamen Handlungen und das Brechen von Gelübden und Samayas.

Unheilsame Handlungen werden von negativen Gedanken bewirkt. Sobald Begierde und Hass im Geist aufsteigen, stellen sich Unruhe und Unfrieden ein. Es ist, als würden wir von ihnen versklavt. Obwohl wir uns Glück ersehnen, lassen uns negative Gedanken nicht zur Ruhe kommen. Ständig rennen wir und jagen irgendetwas hinterher. Ist der Geist friedlich und ruhig, brauchen wir keine entzweieende Rede oder harten Worte. Ist er aber von negativen Gedanken aufgewühlt, zögern wir nicht, anderen mit den fünf Verbrechen mit unmittelbarer Vergeltung, mit den fünf fast ebenso schweren Verbrechen u.s.w. Schaden zuzufügen.

Die fünf Verbrechen mit unmittelbarer Vergeltung sind:

- den eigenen Vater töten,
- die eigene Mutter töten,
- einen Arhat töten,
- das Blut eines Buddha vergießen,
- eine Spaltung des Sangha verursachen.

Die fünf Verbrechen, die fast ebenso schwer sind [wie die oben genannten Verbrechen], sind:

- bewusst und vorsätzlich einen Bodhisattva töten,
- ein Sangha-Mitglied töten, das in den Schulungspfad eingetreten ist,
- sexuelles Vergehen gegen einen weiblichen Arhat,
- einen Stupa zerstören,
- Eigentum des Sangha entwenden.

Die zehn unheilsamen Handlungen sind:

- Töten,
- Stehlen,
- sexuelles Fehlverhalten,
- Lügen, insbesondere über spirituelle Errungenschaften,
- entzweieende Rede,
- grobe Rede,
- sinnlose Rede,
- Begierde (Anhaftung),
- negative Absichten (Abneigung, Hass),
- falsche Anschauung, insbesondere über das Kausalitätsprinzip.

Die zehn heilsamen Handlungen sind:

- sich des Tötens zu enthalten und Leben zu bewahren,
- sich des Stehlens zu enthalten und Großzügigkeit zu praktizieren,
- sich des sexuellen Fehlverhaltens zu enthalten,
- und moralisch ethisches Verhalten zu praktizieren,
- sich des Lügens zu enthalten und die Wahrheit zu sprechen,
- sich der entzweierenden Rede zu enthalten und harmonisch ausgleichend zu sprechen,
- sich grober Rede zu enthalten und friedlich und höflich zu sprechen,
- sich sinnlosen Geschwätzes zu enthalten und sinnvoll zu sprechen,
- sich der Begierde zu enthalten und Zufriedenheit und Bescheidenheit zu praktizieren,
- sich der negativen Absicht zu enthalten und Güte, Liebe und Mitgefühl zu praktizieren,
- sich falscher Anschauungen zu enthalten und die rechte Sichtweise zu praktizieren.

Die Stärke der unheilsamen Handlungen hängt von der Stärke des zugrunde liegenden negativen Gedankens ab.

Was die **Gelübde und Samayas** betrifft, so gibt es hier eine Menge Missverständnisse. Manche Menschen meinen, dass es hierbei nur um verschiedene Handlungen geht, die von einer mehr oder weniger willkürlich vorgehenden Autorität verboten wurden. Manche werden sagen: „Diese Aktivität ist Mönchen und Nonnen nicht erlaubt, aber für Laien ist sie akzeptabel.“ Damit würde man die Sache unter einem dogmatischen Gesichtspunkt betrachten.

Besser wäre es, darüber nachzudenken, ob wir uns ganz realistisch den Konsequenzen eines bestimmten Tuns stellen können. Nehmen wir zum Beispiel an, dass sich Gift in einer Tasse befindet. Ist es nun deshalb keine besonders gute Idee, aus dieser Tasse zu trinken, weil es jemand gesagt hat, oder aber, weil es tatsächlich gefährlich ist? Die Antwort darauf ist offensichtlich.

Subtile Gefahren waren für den Buddha gleichermaßen offensichtlich und deshalb hat er „Regeln“ aufgestellt, um uns von diesen wegzuführen. Wenn wir Gelübde ablegen, entsagen wir auf ganz praktische Weise dem Leiden und seinen Ursachen. Wenn wir ein bestimmtes Gelübde nicht ablegen, heißt das nicht, dass es keine Konsequenzen hat, wenn wir uns der damit verbundenen Aktivität hingeben. Dies nennt man „das unerbittliche Gesetz von Ursache und Wirkung“.

Nehmen wir das Töten. Es geht nicht um die Frage, ob es Ihnen erlaubt ist, Leben zu nehmen oder nicht. Es geht um die Frage, ob Sie die Resultate dieser Handlung ertragen können, wenn sich die Konsequenzen einstellen. Durch das Studieren dieses Themas können wir lernen, uns selbst gegenüber ehrlich zu sein und nicht durch Unwissenheit und Verblendung unser eigenes Glück zu zerstören. Wir erwerben uns die Weisheit, uns zu schützen. Der kostbare Dharma wird uns immer den richtigen Weg, frei von Verblendungen, zeigen.

Es ist unheilsam,

- wenn wir diese Dinge selbst tun,

- wenn wir andere bitten, sie für uns zu tun, oder
- wenn wir uns darüber freuen, wenn andere diese Taten ausführen.

Um negatives Karma reinigen zu können, müssen wir zunächst in der Lage sein, Unheilsames zu erkennen. Wir müssen wissen, was heilsam und was unheilsam ist, was Leiden und was Frieden verursacht. Wenn wir jemanden bitten, etwas Negatives zu tun, oder wenn wir uns auch nur über die unheilsame Tat eines anderen freuen, sind wir Bestandteil dieser Tat. Wir haben unseren Anteil an der Ursache, die das Resultat, über das wir uns gefreut haben, schuf.

Nicht nur das. Wenn der Geist der Herrschaft und Kontrolle von Begierde, Hass und so weiter untersteht, schaffen wir weiterhin Unheilsames, auch wenn wir den kostbaren Dharma hören, studieren und praktizieren.

Wir beten vielleicht: „Mögen alle fühlenden Wesen frei sein von Leiden und den Ursachen des Leidens“, denken aber im Geiste: „Diese Person mag ich. Diese Person mag ich nicht.“ Unsere Gedanken bringen sich sogar, während wir diese Gebete sprechen, in Stellung, um Leiden zu erzeugen.

Während wir Niederwerfungen machen, denken wir vielleicht: „Die Leute werden mich mehr achten, wenn ich viele Niederwerfungen mache.“ Wir heischen nach Anerkennung dafür, dass wir reiner seien als andere. Solche Gedanken stehen mit Anhaftung und Hass in Verbindung und sind die Ursache für Leiden.

Wir müssen fortwährend achtsam sein. Wir studieren nicht den Dharma, um etwas Besonderes aus uns zu machen. Wir halten nicht Ausschau nach Magie. Wir widmen uns dem Studium und der Praxis des Dharma, um negative Gedanken zu reinigen, um uns von Samsara zu befreien und die Erleuchtung zu erlangen.

Diese Einstellung wird unsere Praxis in die richtige Richtung lenken, in eine Richtung, die gute Ergebnisse zeitigen wird.

Die unheilsamen Handlungen werden Leiden und unerwünschte Bedingungen mit sich bringen.

Unheilsame Handlungen und unerwünschte Bedingungen vermeiden – darum praktizieren wir den Dharma. Während wir sitzen, meditieren oder Mantras rezitieren, steht das Vermeiden von negativem Karma und das Entwickeln von heilsamen Kräften für uns im Mittelpunkt. Warum? Weil unheilsame Handlungen das Leiden mit sich bringen, das wir nicht wollen.

Karma ist nicht nur ein Glaubenssystem, es ist ein allgemein gültiges Gesetz. Wäre es ein Glaubenssystem, dann würde Karma für Sie existieren, wenn Sie daran glauben, und nicht existieren, wenn Sie nicht daran glauben. Warum sollten wir uns für den Glauben an ein System entscheiden, das zu mehr Leiden führt? Aber weil dem nicht so ist, müssen wir verstehen, was Leiden verursacht, und uns dann darin üben, es zu vermeiden.

Die unheilsamen Handlungen können geschaffen werden, wenn wir unsere Feinde besiegen, unsere Verwandten und Freunde beschützen, unseren eigenen Körper verteidigen und Reichtum ansammeln.

Wir erzeugen nicht negatives Karma, um Erleuchtung zu erlangen. Wir erzeugen nicht negatives Karma, um den fühlenden Wesen zu helfen. Jedoch schaffen wir **negatives Karma aus Anhaftung** an unsere Verwandten, Freunde und unseren persönlichen Reichtum. Das ist die Realität von Samsara.

Dies heißt nicht, dass Sie aufhören sollten, sich selbst oder Ihre Angehörigen bei Problemen zu schützen. Sie sollten jedoch nicht nur sie, sondern alle fühlenden Wesen beschützen.

Die Anhaftung und der Hass sind es, die das negative Karma mit sich bringen. Sie sind die wahren Feinde, vor denen es sich zu hüten gilt. Sie sollten meditieren und nachforschen, um ganz klar zu erkennen, was auf der Grundlage des Gesetzes der Kausalität richtig und was falsch ist.

Wir lassen diese Dinge hinter uns, wenn wir dem Tod gegenüberstehen

Sie mögen Ihre Verwandten und engen Freunde erfolgreich beschützen, Sie mögen sogar Ihre Feinde vernichten, aber was passiert, wenn der Tod kommt? Diese Dinge scheinen so wichtig zu sein, aber wenn der Zeitpunkt des Todes gekommen ist, lassen wir sie allesamt hinter uns. Wir können sie nicht ins nächste Leben mitnehmen.

Noch einmal: Das heißt nicht, dass wir unsere Familie und unsere Freunde nicht unterstützen sollen. Wir tun unser Bestes, um ehrlich und aufrichtig zu helfen, aber mit Anhaftung oder Hass im Geist kann man niemandem helfen. Manchmal würde es die Situation sogar noch schlimmer machen.

... aber die unheilsamen Handlungen werden uns folgen
wie ein Schatten, Leben um Leben,
und zu einer Quelle allen Leidens werden.

Wenn ein Vogel auf der Erde landet, ist sein Schatten auf dem Boden zu sehen. Wenn der Vogel sich in die Höhe aufschwingt, verschwindet sein Schatten. Der Vogel mag wie ein Adler von Küste zu Küste fliegen, aber wenn er wieder landet, ist der Schatten wieder da. So verhält es sich auch mit dem Karma. Nachdem wir eine Handlung ausgeführt haben, sehen wir sie nicht mehr. Aber das Ergebnis wird unausweichlich, für uns unvorstellbar, kommen. Wir können uns vor dem Karma nicht verstecken.

Der Buddha sagte: „Wenn du in den Himmel hinauffliegst, folgt dir das Karma. Auch wenn du dich in den Bergen oder in einer Höhle versteckst, folgt dir das Karma. Es gibt keinen Ort, wo du dich vor dem Karma verstecken kannst.“

Deshalb ist es klug, alle von uns geschaffenen unheilsamen Handlungen zu reinigen, bevor ihre Ergebnisse eintreten.

Es gibt kein negatives Karma, das nicht gereinigt werden kann. In *Der kostbare Schmuck der Befreiung*¹ können wir die berühmten Berichte über Nanda, Angulimala, Ajatashatru und Udayana lesen, die sich von äußerst schweren negativen Handlungen reinigten. Es gibt noch andere Geschichten in *Transformation of Suffering*² und *Way of Living and Liberation*.

[¹] Juwelenschmuck der Befreiung, von Gampopa. Einführung und ergänzende Texte wurden zusammengefasst in *Das wunscherfüllende Juwel der edlen Lehre*, DKV

[²] *Ursachen von Glück und Leid*, DKV Aachen

Milarepa ist in der tibetischen Tradition ein sehr wichtiges Beispiel dafür. Sehen Sie sich an, wie viel negatives Karma er sich in seinen frühen Jahren geschaffen hat! Dann kam er dahin, von der Gefahr negativen Karmas vollkommen überzeugt zu sein, und sagte: „Wenn ich mit diesem negativen Karma sterbe, gibt es für mich nur eine Richtung. Es gibt keine andere Wahl, der Weg führt direkt in die Höllenbereiche.“ Dieser Gedanke lieferte ihm eine äußerst kraftvolle Motivation, und so unterwarf er sich ohne Zögern den Härten, die er unter Marpa durchzustehen hatte. Mit Mut und Disziplin erlangte er in diesem einen Leben die Buddaschaft.

Wenn wir die vier Kräfte einsetzen, kann diese Reinigung sehr wirkungsvoll sein.

Wir wären hilflos, wenn es keine Reinigungsmethode gäbe. Aber da es einen Weg gibt, sich von negativem Karma zu reinigen, sollten wir die Praxis voller Enthusiasmus ausüben. Es ist so, als wenn man sich zur Beseitigung einer potentiell tödlichen Krankheit einem chirurgischen Eingriff unterzieht. Wir nehmen bereitwillig diesen kleinen Schmerz auf uns, um künftige negative Konsequenzen zu bezwingen. Ebenso opfern wir ein wenig Zeit für diese Praxis, um zu vermeiden, dass wir uns in der Zukunft großem Leiden gegenübersehen.

Unser Geist ist wie ein klarer Spiegel. Wenn der Spiegel mit Staub bedeckt ist, kann er die Gegenstände nicht klar widerspiegeln, und wenn unser Geist von negativen Gedanken verdunkelt ist, wird er trübe und kann das dort vorhandene Wissen und die dort vorhandene Klarheit nicht widerspiegeln. Ist der Spiegel sauber, kann jeder Gegenstand klar und deutlich widergespiegelt werden. Sind unsere Verdunkelungen und Verschleierungen gereinigt und ist der Geist klar, kann er fehlerlos alles Wissen widerspiegeln. Dies ist der Sinn und Zweck der Reinigungspraxis.

Die vier Kräfte sind

- Reue,
- Gegenmittel,
- Entschlusskraft,
- Rückhalt³.

Die vier Kräfte sind eine „spirituelle Technologie“, die wir zur Reinigung anwenden. Sie werden im neunten Kapitel des Werkes *Der kostbare Schmuck der Befreiung* ausführlich erläutert; hier wird nur eine kurze Einführung gegeben.

Reue bedeutet, dass wir das negative Karma, das wir geschaffen haben, erkennen und aufrichtig zugeben, dass unser Handeln falsch war. Wir erkennen, dass unser negatives Handeln weder uns noch anderen dienlich war und dass es großes Leiden mit sich bringen wird. Es handelt sich dabei um etwas anderes als um Schuldgefühle. Wenn wir Schuldgefühle haben, sehen wir auf uns herab und fühlen uns machtlos oder wertlos. Am Ende sind wir deprimiert und ohne Hoffnung. Im Gegensatz dazu zwingen Reuegefühle unseren Geist zur Reinigung und Läuterung. Sie treiben uns an, nach einer Lösung für das Problem zu suchen, und motivieren uns, den Weg zu einer Korrektur unseres Verhaltens zu finden.

[³] auch: Objekt

Im Vajrayana ist die Vajrasattva-Meditation eine spezielle Praxis zur Reinigung unheilsamer Handlungen. Widme dich also unverzüglich und voller Zuversicht und Selbstvertrauen der Vajrasattva-Praxis.

Das Gegenmittel für unheilbares Handeln besteht darin, dass man sich heilsamen Praxisübungen widmet, etwa der Vajrasattva-Meditation. Der Vajrayana stellt uns ganz allgemein sehr wirkungsvolle Reinigungsmethoden zur Verfügung. Mit ihrer Hilfe können wir alles negative Karma vollständig ausmerzen, so wie Milarepa es tat. Innerhalb des Vajrayana konzentriert sich die Vajrasattva-Meditation ganz speziell auf die Reinigung. Widmen Sie sich also unverzüglich und voller Zuversicht und Selbstvertrauen der Vajrasattva-Praxis. Was für eine wundervolle Praxis!

Empfinde echte Reue über schlechte Taten,
 bekenne sie und fasse den Vorsatz,
 kein negatives Karma mehr zu schaffen,
 auch wenn dein Leben auf dem Spiel stehen sollte.

Wenn Sie dann echte Reue über schlechte Taten empfinden, bekennen Sie diese und fassen Sie **den festen Vorsatz**, kein negatives Karma mehr zu schaffen, auch nicht, wenn dadurch ihr Leben gefährdet sein sollte. Es ist ein sehr machtvoller Entschluss notwendig. Ein echter Vorsatz ist auf Gewissheit und Entschlusskraft gegründet. Es ist so, als wenn wir wissen, dass uns das Gift mit Sicherheit umbringen wird, und wir die Verpflichtung eingehen, es nie wieder zu nehmen.

Dann nimm Zuflucht,
 entwickle den Erleuchtungsgeist,
 rezitiere das Mantra
 und meditiere als Gegengift und Rückhalt die Leerheit.

Rückhalt⁴ ist ein Aspekt der Zufluchtnahme – wir verlassen uns auf die erleuchteten Wesen und vertrauen darauf, dass sie uns aus Samsara führen. Wir nehmen Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha, um uns von Samsara zu befreien. Wir entwickeln den Erleuchtungsgeist [(Skt. Bodhicitta)], der auf Liebe und Mitgefühl gegründet ist. Wir rezitieren Vajrasattvas Hundert-Silben-Mantra und meditieren die Leerheit. Wir können uns mit vollständigem Vertrauen darauf verlassen, dass die Reinigung und schließlich die Erleuchtung eintreten werden.

[⁴] auch: Objekt (s.o.)

KOMMENTAR ZUM SADHANA

[Zufluchtnahme und Entwicklung von Bodhicitta]

Zufluchtnahme

Zum Buddha, zum Dharma und zur höchsten Versammlung des Sangha nehme ich bis zur Erleuchtung Zuflucht.

Der **Buddha** ist der vollkommen Erwachte, der frei von allen Verblendungen ist und Mitgefühl und Weisheit verkörpert. Er ist unser Beispiel für den Erleuchtungszustand, das Ziel, das zu erreichen wir bestrebt sind.

Um selbst diesen Zustand zu erlangen, praktizieren wir die Lehren des **Dharma**, die der Weisheit und dem Mitgefühl des Buddha entspringen. Der Buddha sagte: „Der Dharma ist gut am Anfang, gut in der Mitte, gut am Ende.“

Der Dharma ist immer da, wenn wir ihn brauchen. Wenn wir uns auf den Dharma verlassen und ihn auf täglicher Basis anwenden, wird er uns nie im Stich lassen.

Der Dharma ist wie ein Spiegel, der unsere verschiedenen heilsamen und unheilsamen Geisteszustände widerspiegelt. Wenn wir den Dharma studieren, enthüllt er die innere Qualität unseres Geistes, ob wir uns in einem positiven oder in einem negativen Zustand befinden, ob wir Glück oder Leiden verursachen.

Den gleichen Dharma, den wir ganz zu Anfang studieren, praktizieren wir auch, bis wir die Erleuchtung erlangen. Wir sollten nicht den Gedanken hegen: „Das habe ich jetzt schon gelernt, ich brauche etwas Neues.“ Der Buddha lehrte seine Mönche:

„Die Mönche, die heute neu dazugekommen sind, sollten den gleichen Dharma studieren, den die hundert Jahre alten Mönche studiert und praktiziert haben. Die Hundertjährigen sollten den gleichen Dharma studieren und praktizieren wie die Mönche, die heute dazugekommen sind.“

Einfach ausgedrückt besagt die Lehre, dass man alle untugendhaften, unheilsamen Taten und Gedanken meiden und alle tugendhaften, heilsamen Taten und Gedanken entwickeln soll. Zähme in dieser Weise deinen Geist bis zur Vollkommenheit. Das ist der Kern von Buddhas Lehre.

Der einzige Sinn und Zweck der Praxis besteht darin, die Ursachen des Leidens zu vermeiden und die Ursachen des Glücks zu entwickeln. Dies umfasst alles an Buddhas Lehren, ganz gleich ob wir nun grundlegendes Shamatha, Achtsamkeit oder höchstes Mahamudra praktizieren. Dieser eine Gedanke bringt alles zusammen und strukturiert unsere Praxis.

Dharma bedeutet Frieden, Tugend und Pfad. Das Ziel unserer Praxis ist absoluter Frieden. Dharma ist die Methode, dies zu verwirklichen. Durch das Studium und die Praxis des Dharma erlangen wir Tugend, heilsame Kräfte und gute Qualitäten. Vereinfacht gesagt werden wir um unserer selbst und anderer willen bessere Menschen.

- Der Dharma ist das wahre Licht, das die Dunkelheit der Unwissenheit vertreibt.

- Dharma ist die wahre Medizin, die die chronische Krankheit der Leid verursachenden Emotionen kuriert.
- Dharma ist der wahre Nektar, der Negatives in Positives umwandelt.
- Es gibt keinen besseren Freund, keine bessere Zuflucht, keinen besseren Schützer als den Dharma.
- Wenn wir ihn in unserem Herzen tragen, können wir furchtloses Selbstvertrauen erlangen.

Der Dharma ist nicht nur in diesem Leben ein Freund oder Beschützer, sondern er ist es Leben um Leben, bis wir die Erleuchtung erlangen. Wenn wir ihn in unser Herz hineinnehmen, wird er uns bis zur Erleuchtung führen.

Der **Sangha** ist die Gemeinschaft der Praktizierenden, die eine hoch verwirklichte spirituelle Qualität erlangt haben. Sie sind Beispiele und Vorbilder für eine erfolgreiche Praxis, sie inspirieren und ermutigen uns, selbst diesem Pfad zu folgen. Innerhalb des Sangha gibt es viele verschiedene Ebenen. Um als Zufluchtobjekt angesehen werden zu können, muss man die Verwirrung beseitigt haben.

Im Mahayana nehmen wir Zuflucht zu jenen, die zumindest die erste die erste Bodhisattva-Stufe (Skt. Bhumi) erreicht haben. Zur normalen Gemeinschaft des Sangha nehmen wir nicht Zuflucht, wir unterstützen einander aber. Innerhalb der religiösen Gemeinschaft müssen wir jede Anstrengung unternehmen, um unter Anwendung dessen, was wir gelernt haben, Harmonie zu erreichen.

Wir nehmen nicht nur Zuflucht, um uns vom Leiden des heutigen Tages oder dieses Lebens zu befreien, sondern bis die vollständige Erleuchtung oder Buddhaschaft erlangt ist. Dies ist eine spezielle Praxisart des Mahayana.

Das Entwickeln von Bodhicitta

Möge ich durch das Verdienst der Freigebigkeit und anderer Handlungen Buddhaschaft zum Wohle aller Wesen erlangen.

Auch, wenn es nur ein sehr kurzes Gebet ist, hat es doch eine höchst reichhaltige Bedeutung. Alle unsere Anstrengungen und Bemühungen, die Erleuchtung zu erlangen, unsere Meditationen und heilsamen Handlungen, werden einzig unternommen, um anderen fühlenden Wesen von Nutzen zu sein und ihnen zu helfen. Wenn wir diesen Gedanken hegen, bedarf es keiner anderen Erwartungen. Wenn die fühlenden Wesen glücklich sind, sind wir glücklich. Es bringt uns Freude, wenn andere glücklich sind, wir müssen also nicht auf unseren eigenen Frieden und unser eigenes Glück hinarbeiten. Dies nennt man Bodhicitta.

Freigebigkeit und andere Handlungen bezieht sich hier auf **die Sechs Paramitas** [(Skt.; Vollkommenheiten)]:

Freigebigkeit: Mit dem Praktizieren von Freigebigkeit ist gemeint, dass wir unser Herz öffnen und unseren Geist flexibel machen. Kurz zusammengefasst wird hier in den Texten das Geben von Reichtümern, das Geben von Furchtlosigkeit und das Geben von Dharma-Lehren erwähnt. Was immer man hat, mit anderen zu teilen, öffnet und weitet die Enge des Geistes.

Ethik: Dharma-Praxis heißt die Kultivierung von Disziplin oder von Moral und Ethik, gegründet auf die Methoden der Entwicklung von tugendhaftem, heilsamem Verhalten und dem Vermeiden von untugendhaftem, unheilsamem Verhalten.

Geduld: Die Praxis der Geduld folgt jener der (ehtischen) Disziplin. Geduld ist ein Gefühl von Beruhigtsein, Entspanntsein oder Furchtlosigkeit. Sie bedeutet nicht, dass man unterwürfig oder zerbrechlich ist, sondern es handelt sich um auf Tugend gegründete Stärke und Kraft. Sie bedeutet einen mutigen Geist. Je mehr Weisheit und Mitgefühl wir haben, desto stärker ist unsere Geduld.

Freudige Anstrengung: Die vierte Paramita ist freudige Anstrengung oder freudiges Bemühen. Hier wenden wir kontinuierlich und voller Freude Anstrengung auf, bis wir die Erleuchtung erlangen. Manchmal stehen wir vor herausfordernden Situationen und müssen deshalb wissen, wie wir unser Leiden in Erleuchtung umwandeln können. Wir wissen die Bedeutsamkeit des Dharma dankbar zu schätzen und arbeiten, auch während wir leiden, mit positiver Einstellung an unserem Studium und unserer Praxis.

Meditative Konzentration: Diese Qualitäten werden eine nach der anderen aufgebaut. Die nächste ist meditatives Gleichgewicht, was das Aufrechterhalten eines heilsam gesinnten, eingesetzten Geistes bedeutet. Ein Fluss, der in viele verschiedene Richtungen fließt, wird schwach und seicht. Wird die gleiche Menge Wasser in eine einzige Richtung kanalisiert, so wird sie zu einer mächtigen Kraft. Ebenso verhält es sich mit dem Geist. Wenn sich der Geist nicht hierhin und dorthin zerstreut, sondern voll und ganz in den meditativen Zustand integriert ist, wird er scharf und mächtig. In dieser Weise wird die Erleuchtung aller Buddhas erlangt.

Aus **Mangel an Achtsamkeit** vergessen wir so viel von dem, was wir gelernt haben. Khunu Lama Rinpoche war für sein Gedächtnis sehr berühmt. Er vergaß nie etwas. Ein Mönch dachte, der Rinpoche hätte eine besondere Technik, irgendein Mantra oder Siddhis, die ihn über diese Fähigkeit verfügen ließen, und fragte ihn daher: „Was soll ich tun, um mein Gedächtnis zu verbessern?“ Der Lama gab zur Antwort: „Halte die Achtsamkeit aufrecht.“ Diese Achtsamkeit entsteht aus der meditativen Konzentration.

Vervollkommnung der Weisheit: Die letzte Paramita ist die Weisheit, mit der wir die Natur der Dualität durchdringen können. Dies meint nicht einfach eine Sammlung von Informationen und Anhäufung von Fähigkeiten. Hier geht es um eine mentale Schärfe, mit deren Hilfe wir zur direkten gültigen Erkenntnis der wahren Natur aller Phänomene gelangen können. Sie ist das vorrangige Mittel zur Beseitigung von Verwirrung. Mit dieser Weisheit kann die Unwissenheit, die das Leiden und die samsarische Existenz für sich selbst genommen verursacht, vollkommen durchschnitten werden. Die anderen fünf Paramitas mögen zu Frieden und Glück führen, werden aber für sich allein genommen nicht die Ursache des Freiseins von Samsara bilden. Dafür muss diese sechste Vollkommenheit entwickelt werden.

Diese Sechs Vollkommenheiten sind die Hauptmethode für das Erlangen der vollständigen Erleuchtung.

Kontemplation der Vier Unermesslichen

Die nächste Rezitation nennt man „Vier Unermessliche Gedanken“. Gemeinsam bilden sie eine spezielle Methode zur Intensivierung von Bodhicitta. Es ist eine sehr

wichtige Praxis, die sowohl das von uns angestrebte Ziel als auch die Praxis beinhaltet, die wir ausüben, um es zu erreichen.

Diese Praxisübungen wurden in Gebetsform gebracht, als leicht zu erinnernde Mahnung, diese Gedanken in jedem Augenblick zur Anwendung zu bringen. Lassen Sie sie nicht einfach nur im Gebetbuch stehen. Wenn Sie zum Beispiel jemandem begegnen, den Sie nicht mögen, dann ist es sehr nützlich, dieses Gebet immer und immer wieder zu wiederholen, um seine Bedeutung in Ihr Herz einfließen zu lassen.

Mögen alle fühlenden Wesen,
deren Anzahl der Grenzenlosigkeit des Himmels gleicht
und die meine Mütter gewesen sind,
Glück und die Ursache des Glücks besitzen.

Dies ist **die Praxis der Entwicklung von Güte und Liebe**. Wir betrachten alle Wesen so, als wären sie unsere eigenen Mütter, die uns im Verlauf unseres Aufwachsens mit ihrer Güte und Liebe genährt haben. Erst hat uns unsere Mutter diesen Körper geschenkt und ihn dann vor Gefahren beschützt. Sie hat Härten auf sich genommen, um uns zu ernähren und zu kleiden. Schritt für Schritt hat sie uns gelehrt, wie man geht, wie man spricht, wie man sich anzieht, wie man isst und wie man schläft. Dann hat sie uns zur Schule geschickt, damit wir eine Ausbildung erhalten. Sehen Sie alle fühlenden Wesen auf diese Art und entwickeln Sie ihnen gegenüber ein Gefühl von Freundlichkeit, Güte und Herzenswärme.

Deren Anzahl der Grenzenlosigkeit des Himmels gleicht – das ist ein wunderbarer Gedanke! Allein das Hören dieser kraftvollen Worte ermutigt uns zur Entwicklung einer weit gespannten, umfassenden Denkweise. Unsere Liebe ist normalerweise an Bedingungen geknüpft und bezieht sich mehr auf die Anhaftung an jene, die wir mögen oder denen wir uns nahe fühlen. Für die, die uns hassen, bringen wir nicht viel Herzensgüte auf. Hier nun entwickeln wir eine bedingungslose Liebe, die sich ausnahmslos auf alle Wesen erstreckt. Diesen Geist grenzenloser Liebe und gütiger Zugewandtheit zu entwickeln ist eine spezielle Ursache für die Verwirklichung von Mahamudra, das keine Mitte oder Grenze hat.

Wichtig ist, dass wir nicht nur das Glück im Auge haben, sondern auch *die Ursachen des Glücks*. Wir halten die Ursachen des Glücks ein – all die heilsamen Gedanken und Praxisübungen einschließlich der zehn heilsamen Handlungen –, um Glück zu erlangen. Wir machen Fortschritte, indem wir lernen, was diese Ursachen sind, wie man sie entwickelt und zur Entfaltung bringt und mit welchen Methoden man sie ansammelt.

Mögen sie vom Leid und den Ursachen des Leids getrennt sein.

Dies ist **die Praxis des Mitgefühls**. Die fühlenden Wesen in ihrer grenzenlosen Anzahl brauchen Glück, aber sie leiden ohne Unterlass. Daher entwickeln wir Mitgefühl und sprechen Gebete, um allem Leiden ein Ende zu setzen. Auch hier ist unser Augenmerk wieder auf die Befreiung von den *Ursachen des Leidens*, nicht bloß vom Leiden selbst, gerichtet. Solange wir die Ursachen des Leidens besitzen, wird das Leiden zwangsläufig früher oder später eintreten. Es ist also äußerst wichtig, dass wir die Ursachen des Leidens nicht ansammeln.

Im Allgemeinen lässt sich Mitgefühl leichter für die entwickeln, die leiden, als für jene, die die Ursache des Leidens schaffen. Dieser Vers erinnert uns daran, dass wir auch Mitgefühl für die entwickeln müssen, die Fehler machen und Probleme verursachen. Wir sollten erkennen, dass eine Person schon in dem Moment leidet, in dem Probleme verursacht und die Ursache für noch mehr künftiges Leiden erzeugt.

Manchmal gibt es hier ein Missverständnis, und die Leute sagen: „Ich kann kein Mitgefühl für jemanden entwickeln, der einen Fehler macht, denn dann würde ich mich über sein Tun freuen.“ Wir freuen uns hingegen nicht über einen Fehler, sondern sehen die Gesamtsituation. Das Mitgefühl für Menschen, die Böses tun, entsteht, weil wir das Leiden begreifen, das sie über sich selbst bringen.

Mögen sie von dem Glück, in dem kein Leid existiert, nicht getrennt sein.

Dies ist **die Praxis der Mitfreude** oder des Wunsches, das Glück des anderen möge lange anhalten. Dies wirkt der Entwicklung von Eifersucht und Neid entgegen. Das Glück ist etwas Grenzenloses, es wird nicht dadurch geschmälert, dass jemand anders erfolgreich ist. Wenn andere glücklich sind, sollten wir uns ihrem Glücklichsein anschließen und dafür beten, dass sie sich diesen Zustand bewahren. Wenn wir Liebe und Mitgefühl haben, wird sich die Mitfreude leichter einstellen.

Mögen sie in dem Gleichmut verweilen, der unvoreingenommen und frei ist von Anhaftung und Ablehnung.

Gleichmut bezieht sich auf einen unermesslichen Geist ohne Grenzen. Er bedeutet keine Gleichgültigkeit oder Teilnahmslosigkeit, die zwischen Richtig und Falsch nicht zu unterscheiden weiß. Gleichmut ist frei von Anhaftung oder Ablehnung, ein unparteilicher Geist, der Liebe und Mitgefühl für alle entwickelt. Diese Qualität ist eine essenzielle Vorbedingung für die Verwirklichung von Mahamudra.

[Visualisierung und Mantra-Rezitation]

Visualisierung

Jede Meditation oder Praxis des Gottheiten-Yoga, die wir ausüben, vereint das Gesamte der Lehren Buddhas in sich. Alle beinhalten sie die Entwicklung und Entfaltung von Mitgefühl und Weisheit. Die Vajrasattva-Praxis ist eine spezielle Methode zur Reinigung der diesen Praxisübungen entgegenwirkenden negativen Gedanken.

Über dem Scheitelpunkt meines Kopfes erscheint eine weiße Lotusblüte mit einem Sitz aus einer Mondscheibe.

Nehmen Sie beim Meditieren die richtige Körperhaltung ein, entspannen Sie sich, lockern Sie die Verspannungen in Ihrem Körper. Visualisieren Sie in der Höhe von etwa dreißig bis fünfzig Zentimetern über Ihrem Scheitel eine **Lotusblüte**. Sie symbolisiert reine Weisheit, frei vom Schlamm der Leid verursachenden Emotionen, Verdunkelungen und Verschleierungen.

Auf der Lotusblüte befindet sich eine flache, horizontal gelagerte **Mondscheibe** als Sitz, die großes Mitgefühl symbolisiert.

Auf der Mondscheibe befindet sich in weißer Farbe die Silbe HUNG, die sich in einen Vajra verwandelt, in dessen Mitte sich ein weißes HUNG befindet.

Die weiße Silbe **HUNG** auf der Mondscheibe ist Ihr reines Gewährsein.

Visualisieren Sie, dass sie sich in einen goldenen **Vajra** [tib. dorje] von immaterieller Natur, also nicht aus materiellem Gold, verwandelt. Dieser Vajra symbolisiert den unzerstörbaren Aspekt der Weisheit.

Weißes Licht strahlt von diesem HUNG aus und reinigt die Verdunkelungen aller Wesen.



Grenzenloses weißes Licht strahlt vom weißen HUNG in der Mitte des Vajra in alle zehn Richtungen aus – in die vier Himmelsrichtungen, die Zwischenrichtungen, nach unten und nach oben. Das Licht durchdringt das gesamte Universum, berührt alle fühlenden – menschliche ebenso wie nicht menschliche – Wesen in Samsara. Dadurch werden ihre Verdunkelungen gereinigt, was wiederum ihr Leiden beseitigt.

Dieses Licht wird allen Buddhas und Bodhisattvas dargebracht.

Visualisieren Sie, dass das vom weißen HUNG ausgehende Licht die Buddha-Länder erreicht und sich in **grenzenlose Opfernaben** verwandelt, die den Buddhas und Bodhisattvas, wo immer sie auch sein mögen, dargebracht werden. Wir meditieren, dass die erleuchteten Wesen die Opfernaben erfreut annehmen.

Das Licht kehrt zurück und löst sich in die Keimsilbe HUNG hinein auf.

Dann verwandelt sich das HUNG in Vajrasattva, der in seiner Essenz unser eigener gütiger Wurzel-Guru ist.

Nach dem Darbringen der Opfernaben kehrt das Licht mit allen vorzüglichen Qualitäten der Buddhas und Bodhisattvas zurück und verschmilzt wieder mit dem HUNG. HUNG und Vajra verwandeln sich gemeinsam in **Vajrasattva** [Skr., tibetisch *Dorje Sempa*], der dann auf der Mondscheibe über unserem Scheitel sitzt.

Meditieren Sie, dass Vajrasattva die Essenz Ihres eigenen gütigen Wurzel-Gurus ist, die Verkörperung aller Buddhas. Auf diese Weise wird die Vajrasattva-Meditation auch zu einer Guru-Yoga-Praxis.

Die Bezeichnung **Wurzel-Guru** oder Wurzel-Lama hat verschiedene Bedeutungen. In erster Linie ist es die Person, die die Vajrayana-Ermächtigungen, -Belehrungen und -Anweisungen übermittelt hat. Allgemeiner gesehen ist es die Person, die Ihr Leben spirituell transformiert, jemand, der oder die für Ihr spirituelles Fortkommen sehr wichtig ist, weil er oder sie Sie dazu inspiriert, sich dem Dharma zu widmen. Eher technisch gesehen ist es die Person, die Ihnen die Mahamudra-Belehrungen gibt, die Sie die Natur des Geistes erkennen lassen. Hier, in diesem Fall, sehen Sie Vajrasattva als den Wurzel-Guru an, der Ihr negatives Karma und die Verdunkelungen in Ihrem Geist ausmerzen kann.

Vajrasattva ist von weißer Farbe und hält einen Vajra und eine Glocke.

Damit beginnt die Beschreibung des Erscheinungsbildes von Vajrasattva. Es ist gut, wenn Sie sich eine Abbildung ganz genau ansehen und sich alle Details präzise einprägen. Er ist von weißer Farbe, hält einen **Vajra** [Skr., Tib. dorje] bei seinem Herzen und eine **Glocke** [Skr. Gantha, tib. drilbu] an seiner Hüfte. Es handelt sich hier nicht nur um materielle Gegenstände, die er in Händen hält, vielmehr zeigt er die durch sie symbolisierten Qualitäten auf.

- Der Vajra steht für großes Mitgefühl, und
- die Glocke bedeutet große Weisheit.

Ohne **Mitgefühl** bleibt der Geist trocken und intellektuell und bringt nicht viel Nutzen. Wir brauchen Mitgefühl, um unsere Weisheit zur Anwendung sowie uns und anderen wirkungsvoll Frieden und Glück bringen zu können. Mitgefühl ist eine von Frieden und Güte durchdrungene Geisteskraft und enthält sich unheilsamer Handlungen.

Doch Mitgefühl hat ohne **Weisheit** nicht viel Macht. Ohne Weisheit fallen wir einer primitiven Art von Mitgefühl anheim. Wir empfinden Mitleid, haben aber nicht die Fähigkeit, jemandem wirklich zu helfen. Unser Gefühl ist, dass irgend etwas unternommen werden sollte, aber genau dieses Gefühl lässt uns noch mehr leiden. Weisheit ist also nötig, um das Mitgefühl zu etwas Nützlichem zu machen.

Vajrasattva hält den Vajra und die Glocke in Händen, um die Einheit, die Nichtdualität, von Weisheit und großem Mitgefühl zu symbolisieren.

Er sitzt anmutig in halber Lotushaltung.

Vajrasattva wird üblicherweise in voller Lotushaltung sitzend dargestellt. Aber bei dieser Meditation ist das rechte Bein direkt über Ihrem Scheitel ein wenig nach vorn ausgestreckt.

Er trägt seidene Gewänder und allen kostbaren Schmuck.

Vajrasattva trägt seidene Ober- und Untergewänder, einen Gürtel und viele kostbare Juwelen und Schmuckstücke – eine Krone, Ohringe, Halsbänder, Schmuckreifen an Armgelenk und Oberarm sowie an den Fußknöcheln.

Die fünfzackige Krone auf seinem Haupt symbolisiert, dass Vajrasattva die Verkörperung der Weisheiten der **fünf Buddhas** ist:

- Buddha Akshobya
- Buddha Vairocana
- Buddha Ratnasambhava
- Buddha Amitabha
- Buddha Amogasiddhi.

Ihre **fünf Weisheiten** sind:

- Dharmadhatu oder die Weisheit der alles durchdringenden Elemente des Dharma
- die Spiegelgleiche Weisheit
- die Weisheit der Gleichheit
- die Unterscheidende Weisheit
- die Alles vollendende Weisheit.

Die beiden Ohringe sind Symbole dafür, dass Vajrasattva die zwei Wahrheiten vollkommen verwirklicht hat.

Die sechs Armreife stehen für die Vervollkommnung der Praxis der Sechs Paramitas.

Die drei Halsbänder sind Symbol dafür, dass Vajrasattva die drei Kayas verkörpert: Nirmanakaya, Sambhogakaya und Dharmakaya.

Mit anderen Worten, Vajrasattva hat die vollkommene Buddhaschaft erlangt und die Schmuckstücke symbolisieren sämtliche **Qualitäten der Erleuchtung**.

Vajrasattvas Körper ist kein gewöhnlicher Körper aus Fleisch und Gebein, sondern es ist ein **Weisheitskörper**. Er ist durchscheinend wie ein Regenbogen. Er ist strahlend, klar, licht, durchscheinend, aber nicht-materieller Natur. Dies ist ein entscheidender Aspekt bei der Visualisierung.

Wenn Sie dann alle fühlenden Wesen als in Vajrasattva transformiert visualisieren, so visualisieren Sie sie in gleicher Manier.

Achtfache Opferungen an Vajrasattva

OM BADSRA SATWA SAPARIWARA ARGHAM PRATITSA SWAHA

... PADJAM ... PUSHPAM ... DHUPAM ... ALOKE ... GHANDE ...
NEWIDJA ...

OM BADSRA SATWA SAPARIWARA SHAPTA PRATITSA SWAHA

Nun bringen wir dem visualisierten Vajrasattva Opfergaben dar.

Mit **BASRA SATWA** wendet man sich an Vajrasattva, wie er im Alt-Sanskrit genannt wurde.

SAPARIWARA bedeutet „mit Gefolge“, das heißt, begleitet von vielen anderen Buddhas und Bodhisattvas.

PRATITSA SWAHA bedeutet: „Ich bringe diese Opfergabe dar.“

ARGHAM, die erste Opfergabe, ist ein Ozean voller Wasser für Gesicht und Mund, der aus einer kegelförmigen Muschel ausgegossen wird.

PADJAM ist Wasser zur Reinigung der Füße, das in einer Schale dargeboten wird.

PUSHPAM ist die Opfergabe von Blumen, so viele, dass sie den ganzen Himmel erfüllen.

DHUPAM ist die Opfergabe von Räucherwerk, auch hier ist wieder der ganze Himmel von immerwährendem Duft erfüllt.

ALOKE ist die Opfergabe von Licht, das Licht von Sonne und Mond, das die Dunkelheit der Unwissenheit vertreibt.

GHANDHE ist Parfüm oder Safranwasser, ein Ozean von Duftwasser, das dem Körper dargebracht wird.

NEWIDJA ist die Opfergabe eines Berges köstlicher Speisen und Delikatessen.

SHAPTA ist herrliche, im ganzen Universum erklingende Musik, die den Ohren dargebracht wird.

Es ist nicht so, dass Vajrasattva diese Opfergaben bräuchte oder möchte. Wir führen diese achtfache Darbringung von Opfergaben als **Praxis der Großzügigkeit** und Freigebigkeit aus. Es handelt sich hier um Dinge, die uns in unserem Leben wichtig sind, also teilen wir sie mit anderen und bieten sie den erleuchteten Wesen an.

Wir sammeln mit der Darbringung dieser Opfergaben großes Verdienst und viel Heilsames an, daher visualisieren wir sie als grenzenlos. Eine solche Opferung ist eine Methode, um das hohe Maß an **Verdienst und Weisheit** anzusammeln, das uns die Verwirklichung von Mahamudra ermöglicht. Mit anderen Worten, dies ist ein Mittel, um **positive Ursachen und Bedingungen für unser Erlangen der Erleuchtung** herzustellen.

Lobpreis

Vajrasattva, Mahasattva, Großes Wesen,
 Verkörperung aller Buddhas,
 Samantabhadra –
 ich verbeuge mich vor dem Halter des Vajra.

Dieser Abschnitt bringt **Vajrasattvas Qualitäten** zum Ausdruck und lobpreist sie. Vajrasattva ist die Verkörperung von Buddhas Weisheit und Mitgefühl – all den vorzüglichen Qualitäten.

Vajra bezieht sich auf die unzerstörbare Weisheit, die die Natur aller Phänomene durchdringt und alle Verdunkelungen und Verschleierungen auslöscht.

Das Sanskrit-Wort **maha** bedeutet groß.

Sattva ist der Geist unzerstörbaren Mutes, der Geist eines bedingungslosen Mitgefühls, das alle fühlenden Wesen umfasst. Im Geist des Buddha gibt es keine Unterschiede zwischen den Wesen. Ein Buddha ist nicht voreingenommen, hegt keine Vorliebe für den einen und Abneigung gegen den anderen, weil er die Erleuchtung zum Wohle aller fühlenden Wesen erlangt hat. Wir müssen danach streben, dasselbe bedingungslose Mitgefühl zu entwickeln.

Im Moment haben wir normalen Menschen ein geteiltes Bewusstsein – ein Teil will mit unvoreingenommenem Mitgefühl den Dharma studieren und praktizieren, der andere Teil wird von Hass und Begierde ergriffen. Beide kämpfen gegeneinander, als befänden sie sich auf einem Schlachtfeld. Wenn Bodhicitta, der Erleuchtungsgeist, die Oberhand gewinnt, kann der negativ orientierte Geist unterworfen, gereinigt und ausgeräumt werden. Aber manchmal gewinnt der negativ orientierte Geist die Oberhand, und dann werden wir auf elende Weise von dieser Negativität versklavt.

Vajrasattvas Geist gewann diese Schlacht und merzte alle negativen Gedanken vollkommen aus. Deshalb ist er ein **Großes Wesen**, hat er einen Großen Geist, der ihn befähigt, furchtlos allen fühlenden Wesen zu helfen.

Samantabhadra bezieht sich auf den Dharmakaya, den absoluten Erleuchtungszustand, den letztendlichen Zustand der Buddhaschaft. Wir erweisen also dem, der alle diese Qualitäten in sich vereint, Achtung und Ehre.

Mantra-Rezitation

In Vajrasattvas Herzzentrum befindet sich eine Vollmondscheibe, auf der ein Vajra steht.

Darin besteht die Meditation, während Sie das Hundert-Silben-Mantra rezitieren. Vajrasattva befindet sich über Ihrem Scheitel. In seinem Herzzentrum in seinem Körper befindet sich ein Vajra, der auf einer Mondscheibe steht.

Im Zentrum des Vajra ist die Silbe HUNG, umgeben vom Hundert-Silben-Mantra.

In der Mitte des Vajra befindet sich ein weißes HUNG, das vom Mantra auf der Mondscheibe umgeben ist. Wenn wir das Mantra rezitieren, kreist es, angeführt vom OM, im Uhrzeigersinn.

Vom sich drehenden Mantra strahlt Licht aus, das alle Verdunkelungen von allen Wesen vollkommen reinigt, und diese werden alle zu Vajrasattvas.

Licht strahlt vom sich drehenden Mantra aus, erreicht jedes fühlende Wesen und reinigt seine Verdunkelungen. Diese Praxis ist eine geschickte Methode, mit der wir unsere Fähigkeit ausdehnen, alle fühlenden Wesen in unseren Geist einzubeziehen. Sie hilft uns, unseren Geist zu trainieren und Schritt um Schritt mehr Stärke, Weisheit und Mitgefühl zu entwickeln. Dies ist ein allmählicher Prozess, keine sofort wirksame „Zauberformel“. Diese Meditation kann auch als Praxis eingesetzt werden, sich mit anderen gleichzusetzen, ein wichtiger Bestandteil der Schulung eines Bodhisattvas⁵.

Während wir die folgenden Visualisierungen ausführen, denken wir daran, dass **alle fühlenden Wesen, wie auch wir selbst**, von Leiden frei sein möchten. Die Visualisierung kann ausführlich oder in einer kürzeren Version vollzogen werden.

Ausführliche Fassung [der Visualisierung zur Mantra-Rezitation]

Wenn Sie mehr Zeit haben, dann denken Sie als Erstes an **die fühlenden Wesen in den Höllenbereichen**, die in Hitze und Kälte ungeheuerliche körperliche Folterqualen erleiden. Licht strahlt aus von dem Mantra, das im Herzzentrum Vajrasattvas kreist, und tritt in diesen Daseinsbereich ein. Es reinigt die durch Hass verursachten Verdunkelungen der Wesen und beendet ihr fortwährendes Leiden. Die äußere Umgebung verwandelt sich in ein reines Land, und die Wesen nehmen Vajrasattvas Form an.

Blicken Sie als Nächstes auf das Leiden der **Hungergeister** und entwickeln Sie großes Mitgefühl. Hungergeistern mangelt es ganz allgemein für endlos lange Zeiten an Essen, Trinken und Bekleidung. Wenn das Licht sie berührt, werden die durch Geiz und Gier verursachten Verdunkelungen vollkommen gereinigt. Als Folge wird die Umwelt in ein reines Land und werden die Hungergeister in Vajrasattva transformiert.

Tiere leiden, wie wir sehen können, weil sie von Menschen und ihresgleichen ausgenutzt, gequält und getötet werden. Das vom kreisenden Mantra ausgehende Licht reinigt die durch Unwissenheit und Dummheit verursachten Verdunkelungen. Als Folge wird die Umwelt in ein reines Land und werden die Tiere in Vajrasattva transformiert.

[⁵] Das Gleichsetzen (Tib. Tonglen) gehört zum 7-Punkte-Geistestraining (Tib. Lojong).

Im Daseinbereich der **Menschen** herrscht das Leiden von Geburt, Altern, Krankheit und Tod. Wir bekommen nicht, was wir möchten. Wir werden belastet durch das, was wir nicht möchten. Diese durch Begierde verursachten Leiden und Verdunkelungen werden vollkommen gereinigt. Als Folge wird die Umwelt in ein reines Land und werden die Menschen in Vajrasattva transformiert.

Stellen Sie sich dann die **Halbgötter** (Skt. asuras) vor, die unter dem ständigen Kampf mit den Göttern leiden. Das Licht reinigt ihre durch Neid und Eifersucht verursachten Verdunkelungen. Als Folge wird die Umwelt in ein reines Land und werden die Halbgötter in Vajrasattva transformiert.

Schließlich leiden die Bewohner der verschiedenen **Götterbereiche** auf unvorstellbare Weise, wenn sie am Ende ihres langen Lebens wieder in die niederen Bereiche fallen müssen. Ihre durch Stolz verursachten Verdunkelungen werden vollständig gereinigt. Als Folge wird die Umwelt in ein reines Land und werden die Götter in Vajrasattva transformiert.

Kurzfassung

Wenn wir nicht so viel Zeit haben, kann das Licht gleichzeitig in alle sechs Daseinsbereiche ausstrahlen.

- Reinigen Sie als Erstes **die Umwelt**, indem Sie das ganze Universum in ein absolut vollkommenes Buddha-Land umwandeln.
- Reinigen Sie dann **alle fühlenden Wesen** von ihrem Leiden und von den Ursachen des Leidens.
- Meditieren Sie, dass alle fühlenden Wesen augenblicklich **in Vajrasattva** transformiert werden, in den Zustand vollkommener Weisheit und vollkommenen Mitgefühls.
- Seien Sie in diesem Moment voller **Freude**, seien Sie glücklich und im inneren Frieden.

[Reinigung der Wesen]

Von kraftvoller Entsagung und machtvolltem Mitgefühl getrieben, schicken Sie das Licht in alle Bereiche, um das Leiden und die Ursachen des Leidens in ihnen zu reinigen. Nachdem Sie mithilfe der ausführlichen oder der kürzeren Fassung alle fühlenden Wesen gereinigt und in den Zustand von Vajrasattva versetzt haben, rezitieren alle gemeinsam mit Ihnen das Hundert-Silben-Mantra.

[Reinigung von uns selbst]

Das Licht kehrt zurück und verschmilzt mit dem Mantra und mit der Keimsilbe HUNG.

Bevor das Licht zu Vajrasattva zurückkehrt, machen Sie es zu einer **Opfergabe an alle Buddhas und Bodhisattvas** in allen zehn Richtungen. Meditieren Sie, dass diese erfreut sind und die Opfergabe annehmen. Der Geist Buddhas ist vollkommen auf die fühlenden Wesen und die Möglichkeit, sie vom Leiden zu befreien, konzentriert. Wenn wir diese Praxis ausüben, ist es ein Dienst an Buddha wie auch an den fühlenden Wesen.

Wenn das Licht von Vajrasattva zurückkehrt, bringt es **die Weisheit und das Mitgefühl aller Buddhas** mit sich. Es verschmilzt sodann mit dem Mantra und der Keimsilbe im Herzzentrum Vajrasattvas.

Aus den Silben fließt Nektar und tritt durch den rechten großen Zeh von Vajrasattva aus.

Die Keimsilbe und das Hundert-Silben-Mantra bringen **Nektar** hervor, der Vajrasattvas Körper vollständig erfüllt. Man bezeichnet ihn als reinen, unbefleckten Nektar oder als Weisheitsnektar, und er hat die Fähigkeit, negatives Karma und Verdunkelungen zu reinigen.

Er fließt durch den Scheitelpunkt meines Kopfes in mich hinein und reinigt alle Verunreinigungen, Krankheiten und Verdunkelungen, die durch die Poren der Haut und die zwei unteren Öffnungen meines Körper aus ihm austreten.

Vajrasattva sitzt mit dem rechten Fuß in halber Lotushaltung und daher befindet sich der große Zeh direkt über Ihrem Scheitelpunkt. Aus dem Zeh fließt ein Strom weißen Nektars durch den Scheitel in den Kopf und weiter **durch den Zentralkanal** in den Körper hinein. Er durchfließt die Ebenen von Kopf, Kehle, Herz und Nabel, durchdringt von oben nach unten Ihren ganzen Körper. Dabei wäscht der Nektar die Verdunkelungen fort.

- Meditieren Sie, dass der Nektar als Erstes mit dem Körper geschaffene physische Verdunkelungen und negatives Karma reinigt.
- Dann reinigt er mit der Rede geschaffene verbale Verdunkelungen und negatives Karma.
- Schließlich werden mentale Verdunkelungen völlig gereinigt, während der Körper von den Segnungen des Nektars erfüllt wird.

Alle Verunreinigungen verlassen den Körper durch die Poren der Haut und die unteren Körperöffnungen.

In diesem Moment wird Ihre Gestalt zu einem durchscheinenden **Weisheitskörper**, er ist nicht mehr ein Körper aus Fleisch und Knochen.

Die Verdunkelungen und Hindernisse verlassen den Körper in Form von rauchig-dunkler Flüssigkeit.

Es heißt,

- dass die **Leid verursachenden Emotionen und Verdunkelungen** den Körper in Form einer rauchig-dunklen Flüssigkeit verlassen.
- Physische oder mentale **Krankheiten** verlassen ihn in Form von Eiter.
- Wenn Sie von **Geistern** [oder negativen Kräften] besessen sind, verlassen diese den Körper in Form von Schlangen und Skorpionen.

Jedenfalls wird das Negative aus dem Körper herausgezwungen, bis davon nichts mehr zurückgeblieben ist.

Meditieren Sie, dass sich unter dem Boden der Herr des Todes oder Hungergeister befinden. Die dunkle Flüssigkeit transformiert sich in **reinen Nektar**, der auf sie herabregnet. Diese Wesen sind vollkommen zufriedengestellt, ihre negativen Gedanken und ihr Leiden sind komplett gereinigt und sie transformieren sich in Vajrasattva.

Dann werde ich mit Nektar aufgefüllt
und vollkommen rein wie ein Kristall.

Meditieren Sie, dass Ihr **Körper wie ein Kristall** ist, außen und innen klar. Es bleiben keine Verdunkelungen oder Befleckungen zurück.

Dies ist unsere Meditation, während wir das Hundert-Silben-Mantra wiederholen. Lösen Sie Ihre Verspannungen, um diese Meditation auszuführen. Entspannen Sie sich. Meditieren Sie ganz natürlich und im Gefühl von großer Freude: „Wie wunderbar diese Praxis ist!“ Erwartungen führen den Geist in eine andere Richtung, der Geist wendet sich hierhin und dorthin und bringt am Ende Enttäuschung mit sich. Praktizieren Sie also ohne Erwartungen.

Wenn Sie das Visualisierte vergessen und es sich wiederholte Male zurückrufen müssen, wird es unklar und die Praxis wird unwirksam. Dies kann zu Entmutigung führen und zu dem Gefühl, dass Sie Ihre Sache nicht gut machen. Halten Sie die Achtsamkeit aufrecht, um sich vor diesem Unbehagen zu bewahren. Fassen Sie zu Beginn der Sitzung den Entschluss, dass Ihr Geist für diesen Zeitraum voll und ganz auf die Praxis konzentriert sein wird. Wenn Sie diese Konzentration während der ganzen Sitzung aufrecht erhalten können, wird sie sehr wirkungsvoll sein.

Das Hundert-Silben-Mantra

Sie können das Mantra zunächst langsam wiederholen. Haben Sie es dann auswendig gelernt, können Sie es immer schneller rezitieren. Wenn Sie sich anfänglich einer Melodie bedienen, hilft Ihnen dies, sich das Mantra einzuprägen.

Sie können sich und alle fühlenden Wesen im Verlauf einer langen Sitzung immer und immer wieder reinigen. Sie können das Mantra viele Male wiederholen. Rezitieren Sie es aber **bei jeder Sitzung mindestens einundzwanzigmal**.

Wenn wir das Mantra **hundertelftausendmal** wiederholen, wird es sogar die Wurzelvergehen reinigen, die sehr schweren negativen Handlungen, die zu einer Wiedergeburt in einem der Höllenbereiche führen.

Es heißt, wenn wir es **jeden Morgen mindestens einundzwanzigmal** rezitieren, wird das negative Karma, das wir an diesem Tag schaffen, sich nicht vermehren. Ansonsten vervielfacht es sich jeden Augenblick.

Das Mantra ist in Sanskrit verfasst. Es bedeutet:

OM. Vajrasattva, bitte erteile mir deinen Segen.
Mögest du mit mir zufrieden sein;
mögest du fortwährend erfreut sein.
’Mögest du mir alle tatsächlichen Erlangungen verleihen.
Möge mein Geist in allen Aktivitäten fest gegründet sein.
HUNG HA HA HA HA HO.
Alle gesegneten Tathagatas:
Möge ich in dem Vajra vollkommen befreit sein.
Bitte gewähre mir den verwirklichten Vajra-Geist,
großes Verpflichtungswesen. AH.

Sie können diese Meditation zu jeder Tageszeit praktizieren, aber der Morgen eignet sich besonders gut dafür. Dann sind Sie ausgeruht und der Geist ist klar. Entspannung und Meditation gelingen gut.

Entwickeln Sie gleich als Erstes nach dem morgendlichen Erwachen, wenn der Geist noch nicht in viele Richtungen gezerrt worden ist, Bodhicitta, so werden Ihre inneren Kanäle durch diese reine Motivation und reine Wind-Energie gesegnet. **Der ganze Tag wird ein positiver werden.** Selbst, wenn einige negative Gedanken aufkommen, werden sie keine sonderlich große Kraft haben. Wenn vor Ihrer morgendlichen Meditation negative Gedanken aufsteigen, werden sich all die Wind-Kanäle mit Negativität füllen und der ganze Tag kann dadurch ruiniert werden. Es wäre also sehr hilfreich, wenn Sie diese Disziplin entwickeln könnten.

Unser Körper und unsere physische Umwelt sind eng miteinander verbunden. Am Abend wird alles still und entspannt sich. Auch die Vögel wissen, wann es Zeit zum Schlafen ist. Es wäre gut für Ihre Gesundheit und Ihren Geist, wenn Sie diesem natürlichen Rhythmus folgen könnten. Sich um zehn Uhr abends zum Schlafen hinzulegen und um halb fünf oder fünf Uhr morgens aufzuwachen ist sehr gut. Die Neigung, bis spät nachts aufzubleiben und dann gegen Mittag aufzustehen, kann zu Depressionen und einem Gefühl von Unklarheit im Geist führen. Gewöhnen Sie sich also an, früh schlafen zu gehen und früh aufzustehen.

Auflösung

Ich und alle fühlenden Wesen, getäuscht durch Unwissenheit,
haben die Gelübde gebrochen.

Gebrochene Gelübde beziehen sich auf negatives Karma jeglicher Art. Aufgrund von **Unwissenheit**, Verblendung und Leid verursachenden Emotionen sind wir seit anfangsloser Zeit bis heute nicht von Samsara befreit worden. Unter ihrem Einfluss schaffen wir viel negatives Karma und leiden als Ergebnis davon fortwährend.

Es ist wichtig, dass uns klar wird, wie verblendet und verwirrt wir sind. Dieser Zustand hat bewirkt, dass wir über viele Leben hinweg in Samsara kreisen. Dieses Mal haben wir erkannt und verstanden, dass die Unwissenheit all dieses Leiden verursacht. Wir bekennen gegenüber Vajrasattva, dass wir die Samaya gebrochen haben und dies der Grund dafür ist, warum wir und alle anderen fühlenden Wesen leiden.

O Guru Vajrasattva, Beschützer, Halter des Vajra,
Herr aller fühlenden Wesen, bitte beschütze uns.

Halter des Vajra steht für die Verkörperung von vollkommener Weisheit.

Herr aller fühlenden Wesen bezieht sich auf Vajrasattvas Entfaltung von großem Mitgefühl für alle fühlenden Wesen, was ihn zum Herrn der Wesen macht.

Gäbe es keine Ursache, so gäbe es auch kein Resultat. Wenn kein negatives Karma vorhanden wäre, würde kein Leiden erfolgen. Aber wegen der Kontinuität unseres negativen Karmas besteht eine Kontinuität von Leiden. Wir beten also darum, dass wir von unseren eigenen Verblendungen und negativen Gedanken und dem Leiden, das sie verursachen, geschützt sein mögen.

Vajrasattva ist über unsere Gebete sehr erfreut und antwortet:
„Eure Verblendungen sind nun alle beseitigt und ihr seid gereinigt!“

Wir meditieren, dass Vajrasattva unser Bittgebet annimmt und dann mit großer Freude diese Worte spricht. Das heißt nicht, dass er auf magische Weise unsere Verblendungen zum Verschwinden gebracht hat. Vajrasattva bestätigt, dass unser negatives Karma mithilfe unserer Meditationspraxis gereinigt worden ist. Sie können diese Praxis auf einem Level zwischen zehn und hundert Prozent ausüben. Das erzielte Resultat wird dem Maß an Bemühen entsprechen, das Sie in die Praxis gesteckt haben. Dies zu verstehen ist wichtig.

Dann löst sich Vajrasattva in Licht auf
und verschmilzt durch den Scheitelpunkt meines Kopfes mit mir.

Vajrasattva löst sich im Verein mit der Lotusblüte und der Mondscheibe in Licht auf. Dieses Licht strömt durch den Scheitelpunkt in uns ein und durchdringt unseren ganzen Körper.

Ich werde selbst zu Vajrasattva.

Meditieren Sie, dass alle subtilen Verdunkelungen und Verschleierungen vollständig gereinigt sind.

Vajrasattva befindet sich nicht mehr außerhalb von Ihnen. Sie und Vajrasattva sind nicht zwei voneinander getrennte Wesenheiten, sondern Sie befinden sich im nichtdualen Zustand frei von Greifen und Festhalten.

Visualisieren Sie, dass Ihr Körper Vajrasattvas Weisheitslichtkörper wird. Ihre äußerliche Form als Vajrasattva ist klar und mit allen Schmuckstücken und seidenen Gewändern präzise versehen, hält den Vajra beim Herzen und die Glocke an der Hüfte. Sie gleicht der Spiegelung des Mondes im Wasser. Sie können sie klar sehen, aber wenn Sie versuchen, sie zu berühren, ist es nicht möglich. Lassen Sie Ihren Geist in diesem Zustand verweilen.

Meditiere über die Einheit von Erscheinung und Leerheit.

Aus dem *Herz-Sutra* wissen wir: „Form ist Leerheit und Leerheit ist Form. Form ist nichts anderes als Leerheit und Leerheit ist auch nichts anderes als Form.“

Dies ist die Bedeutung der **Einheit von Erscheinung und Leerheit**. Was immer wir auch sehen, es ist in seinem inhärenten Sein Leerheit. Leerheit erscheint in jeder Form. Das ist die Nicht-dualität von Leerheit und Erscheinung.

Lösen Sie während dieser Meditation jegliche mentale und physische Anspannung. Meditieren Sie, dass Ihr Geist wie **die Weite des Raumes** ist, ohne Form oder Objekt, ohne Verdunkelungen, ohne Dualitätsgedanken, ohne irgend etwas, das es zu untersuchen gäbe. Er ist klare, stille, gelassene Weisheit.

Dies ist eine sehr geschickte Art der Meditation, die **Shamatha und Vipashyana** in sich vereint. Sich selbst in der Form von Vajrasattva zu meditieren hilft dem Geist, ruhig zu verweilen [Shamatha], und das Erkennen seiner Natur als Leerheit entwickelt die unterscheidende Einsicht [Vipashyana].

Wenn der Geist in irgendeine andere Richtung abwandert, lenken Sie ihn einfach zurück. Fällt es Ihnen schwer, den Geist in diesem Zustand zu halten, erscheinen Sie wieder als Vajrasattva. Bewahren Sie diesen Zustand, ohne Gedanken wegzudrängen oder zu verfolgen, so lange, wie Sie können.

- Wenn Sie schläfrig werden, steigern Sie die Bewusstheit und Achtsamkeit.

- Wird der Geist geschäftig, entspannen Sie sich etwas mehr.

Dies ist eine Achtsamkeits-Praxis und es ist auch eine sehr wichtige Mahamudra-Praxis und eine Methode, um den Regenbogenkörper zu erlangen.

Durch diese Meditationspraxis werden Sie wirklich Vajrasattva. In Ihrem Geist ist Ihr Körper kein gewöhnlicher Körper mehr, er hat die Form von Vajrasattvas. Dies nennt man „**mentale Formgebung**“, da Ihr Geist diesem Vajrasattva-Körper Form gibt. Können Sie in dieser Weise gut meditieren, so können böse Geister und andere Wesenheiten Ihren gewöhnlichen Körper nicht mehr finden.

Dies hat sich zu Zeiten von Kyobpa Jigten Sumgön tatsächlich so ereignet. Da war ein Mann, der viele Jahre lang krank war. Keine Arznei konnte ihm helfen, weil seine Krankheit von Geistern oder Wesenheiten verursacht wurde. Er suchte Kyobpa Jigten Sumgön auf und bat ihn um Hilfe. Dieser riet ihm, sich selbst als Avalokiteshvara (Skr.; Tib. Chenresig) zu visualisieren. Er erteilte dem kranken Mann die vollständigen Anweisungen dazu, und dieser praktizierte sie eine Woche lang. Nach einer Woche konnte der Mann gut meditieren, selbst Avalokiteshvara zu sein. Als der Geist wieder kam, fragte er: „Wo ist mein Mann? Wo ist er hingegangen?“ Der Geist bekam Angst und rannte davon, und der Mann war von seiner Krankheit kuriert.

Kyobpa Jigten Sumgön gab zu dieser Praxis eine spezielle Meditationsanweisung. Frage in dem Moment, in dem du Vajrasattva wirst: „Woher ist dieser Vajrasattva gekommen?“ Er kommt aus dem Nirgendwo. Sie sind einfach durch diese Meditations-technik Vajrasattva geworden. „Wohin ist Ihr gewöhnlicher Körper verschwunden?“ Er ist ebenfalls nirgendwohin verschwunden.

Diese sehr wichtige Anweisung ist nur in Kyobpa Jigten Sumgöns Traditionslinie zu finden. Dies ist eine überaus kraftvolle Praxis. Durch sie können wir verstehen, wie wir mit dem Geist unsere ganze Welt erschaffen.

Widmung

Möge ich durch das Heilsame dieser Praxis
Vajrasattvas große Verwirklichung erlangen.

Sprechen Sie am Ende, während sich Ihr Geist noch im Zustand von Vajrasattva befindet, dieses Widmungsgebet. **Vajrasattvas große Verwirklichung** ist die Erleuchtung, die vollständige Buddaschaft. Wir widmen das hier geschaffene Heilsame der vollständigen Verwirklichung dieser Praxis.

Möge ich dahin kommen, jedes Wesen ohne Ausnahme
zu diesem Zustand zu führen.

Nicht einmal der winzigste Käfer wird zurückgelassen. Mögen alle fühlenden Wesen in der Form von Vajrasattva sein, im Zustand frei von Leiden.

Eine **Übungspraxis** hat im Grunde genommen drei Teile.

- der erste besteht in der Kultivierung des Geistes,
- der zweite in der eigentlichen Meditationspraxis und
- der dritte in der Widmung.

Alle drei müssen durchgeführt werden. Wenn einer fehlt, ist die Praxis unvollständig.

Gampopa sagte einmal: „Wir haben ganz sicher in einem früheren Leben praktiziert. Aber wir haben nicht gut gewidmet und deshalb war die Ausübungen unser Meditationspraxis umsonst.“

Die Widmung „versiegelt“ das geschaffene Heilsame, sodass es bewahrt bleibt, bis wir unser Resultat erreichen. Wenn wir nicht widmen, kann dieses Heilsame durch Zorn, Begierde und Bedauern zerstört werden. Daher ist die Widmung eine unserer wichtigsten Übungspraktiken.

Editorische Anmerkung und Quellenhinweise

Die im Anhang des Originalbandes *Pearl Rosary* angeführten Texte der Sadhanas wurden nicht in die deutsche Ausgabe übernommen.

Die Sadhana-Zitate in der vorliegenden Veröffentlichung richten sich in ihrer Transkription des Tibetischen nach dem Werk, dem sie mit freundlicher Genehmigung des Drikung Kagyü Verlags entnommen wurden: *Meditationen und Gebete des tibetischen Buddhismus*,

Bd. 1: *Kurze Meditationen zur regelmäßigen Übung*,

Bd. 2: *Der tiefgründige fünfteilige Pfad zur Verwirklichung von Mahamudra*,

Bd. 3: *Gebete aus Sutras und Tantras*,

ausgewählt von S. H. Drikung Kyabgön Chetsang Rinpoche, aus dem Tibetischen und dem Englischen übertragen durch das Drikung-Kagyü-Übersetzungskomitee unter der Leitung von S. H. Drikung Kyabgön Chetsang Rinpoche (Drikung Kagyü Verlag, Aachen 1998 / 2003). In der vorliegenden Ausgabe kommt es dadurch bei manchen Wörtern zu Unterschieden zwischen ihrer Schreibung im Sadhana-Zitat und im übrigen Text, zum Beispiel bei *satwa / sattva* und *tat'agata / tathagata*.

Dem Band *Auf der Suche nach dem reinen Nektar des langen Lebens. Grundlagen des tibetischen Buddhismus*, übersetzt von Falko Duwe (Simon + Leutner/Zentrum für tibetischen Buddhismus e. V., Berlin / Aachen 1996) von Khenpo Könchog Gyaltsen Rinpoche wurden mit freundlicher Genehmigung des Drikung Kagyü Verlags die Übersetzungen folgender Texte entnommen:

Chenresig-Meditationstext, „Die Schatzkammer der Wohltat und des Glücks“ von Könchog Ratna, „Gebet zur Wiedergeburt in Dewa-chen“ und – mit geringfügigen Veränderungen – „Bittgebet an die Taras, die sieben Schützerinnen“ von Kyobpa Jigten Sumgön.

Khenchen Könchog Gyaltsen Rinpoche

Weitere Erklärungen

Diamantene Girlande

Ein Kommentar zu den Fünf Vorbereitenden Übungen, genannt Lodernder Glanz des Segens

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel Diamond Rosary,
herausgegeben von Khenmo Trinlay Chödrön, 2013
© Khenpo Könchog Gyaltshen Rinpoche, 2014

Übersetzung aus dem Englischen: Susanne Kahn-Ackermann
Bearbeitung des tibetischen Textes: Könchog Yeshe Metog (Claudia Jürgens)
© Garchen Stiftung, München 2015, Alle Rechte vorbehalten
Printed in Germany, ISBN 978-3-945457-08-5
Erhältlich im Mandala-Shop des Aachener Zentrums