

DIE REINIGUNGSPRAXIS VON VAJRASATTVA

ANWEISUNGEN ZUR PRAXIS SEMINAR 2018-04

Praxis

Die Vorbereitungen (vorbereitende Mantras, Torma-Darbringung) werden auch in anderen Vajrayana-Methoden angewendet. Daher ist es gut, wenn wir diese im Zusammenhang mit den vorbereitenden Übungen immer wieder einbeziehen, wie wir es an den Praxistagen machen.

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

Allgemeine Praxis von Vajrasattva

Regelmäßig (mind. 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. Nach und nach: einzelne Stufen der Meditation vertiefen.

Themenschwerpunkte können wöchentlich gewechselt werden, sodass wir mit allen Stufen und Aspekten vertraut werden.

Wenn der Geist unruhig wird: weniger Inhalte und mehr auf die Mantra-Rezitation konzentrieren.

Wenn der Geist abgelenkt ist: wieder mehr auf Inhalte konzentrieren (Durchgehen und der Visualisierung, Ausführen der Darbringung von Gaben usw., bis diese immer klarer werden).

Von Zeit zu Zeit: ergänzende Übungen zur Ansammlung von Verdienst und zur Vertiefung der Praxis einbeziehen.

Werden die verschiedenen Entwicklungsstufen klarer und der Geist ruhiger, kann man sich länger auf den Samadhisattva konzentrieren.

Neben der täglichen Praxis können wir gemeinsame Praxistage nutzen und eigene Kurz-Retreats einrichten.

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.

Anweisungen zur Visualisierung:

- Vajrasattva nach und nach immer klarer visualisieren (nach Text, Erklärungen zur Praxis und Abbildungen) und Geist zur Ruhe kommen lassen.
- 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 ...)

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 dabei 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,
- die Mudras während der Rezitation ausführen und
- die Instrumente (Vajra und Glocke) anwenden.

Nach Sem. 03: Nach dem Nyung Ne-Seminar:

Die Gaben während der Visualisierung ausführlich darbringen, dabei Mudras und Instrumente üben (wie Übungen im Nyung Ne).

Nach Sem. 04: Stufen der Meditation

Damit **die verschiedenen Stufen der Praxis** klarer werden, ist es hilfreich, diese nach und nach ausführlicher einzubeziehen. Dabei kann man sich (z.B. wöchentliche) abwechselnd mit verschiedenen Aspekten der Praxis befassen.

Die aufbauende Phase (tib.Kyerim) der Meditation üben:

- Einladung der Weisheitswesen und
- Erhalten der Einweihung durch die fünf Buddhas

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

In Bezug auf die Mantra-Rezitation bedeutet dies, dass man die Rezitation mit einem 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. Wir sollten die Zeit so planen, dass wir ausreichend Zeit dazu verwenden, uns in einem gereinigten Zustand vorzustellen und mit Nektar aufzufüllen.

Danach führen wir die Vollendungsstufe (tib. Dzogrim) durch und verweilen in einem natürlichen Zustand, bevor wir die Praxis mit der Widmung versiegeln und uns wieder

anderen Aktivitäten zuwenden. Wir sollen versuchen, den gereinigten Zustand mit in den Alltag zu nehmen und uns immer wieder daran erinnern, dass wir und alle fühlenden Wesen die Buddha-Natur besitzen, die vorübergehend von Verdunkelungen verdeckt ist. So erkennen wir immer klarer, wie wichtig es ist, Methoden der Reinigung anzuwenden.

Wenn wir nach und nach **alle Stufen der Praxis** einbeziehen und keine auslassen, können wir die Praxis vervollständigen und später für verschiedene Situationen und weitere Übungen anwenden.

Zum Programm der Praxis- und Studiengruppen zu den vorbereitenden Übungen gehört auch, dass wir uns mit den Grundlagen des Buddhismus und insbesondere mit den **Methoden des Vajrayana** vertraut machen. Daher wurden in den Seminarunterlagen einige wichtige Begriffe zur Praxis des Vajrayana im **Glossar im Anhang** erklärt, die immer wieder im Zusammenhang mit den Übungen auftreten.

Fragen können auch an den Treffen zum **Vajrasattva-Seminar** (di. abends, 19.30) besprochen werden. Teilnehmer der Ngöndro-Gruppe können auch sporadisch teilnehmen. Wenn keine Fragen oder Inhalte besprochen werden, führen wir die Praxis oder ergänzende Übungen durch.

Zur **regelmäßigen Ngöndro-Praxis** besteht jeweils Do. nachmittags (17.30) die Möglichkeit, mit anderen zu praktizieren.

VORMERKEN:

Das nächste **Tagesseminar** zum Praxis- und Studienprogramm (**PSP 5**) findet am **Do. 20.06.** statt. Direkt danach führen wir **Praxistage von Fr. 21.06.-So. 23.06.** durch. Zusatztermin: Sa. 13.07. 10.00-14.00: **Torma-Workshop!**

PSP 6: So. 14.07.:

Geplante Termine für Herbst 2019 (vorläufig):

Ngöndro-Kurs

PSP 7: So. 08.09,

PSP 8: So. 06.10.

PSP 9: So. 10.11.

PSP 10: So. 01. 12.

andere Termine:

Bodhicitta-Praxis: So. 15.09

Lama Kunsang: voraussichtlich 11.-15.10.

Zentrums-Geburtstag: So. 24.11.

Praxistage: nach Weihnachten

(In diesem Jahr findet **KEIN Kurs zur fünfstufigen Vajrasattva-Praxis** statt).

Veranstaltungshinweis:

Im Juli findet im Milarepa-Zentrum (Schneeverdingen) ein **Vajrasattva-Retreat** mit Rachel Dodds und Giorgio statt:

13.07.– 27.07.2019: 2 Wochen angeleitetes Vajrasattva Retreat

13.07.– 10.08.2019: 4 Wochen Vajrasattva Retreat (die ersten 2 Wochen werden angeleitet, die zweiten 2 Wochen praktizieren die TeilnehmerInnen alleine.)

Vielleicht ist das für den einen oder die andere TeilnehmerIn aus der Ngöndro-Gruppe interessant!?

<https://www.milareparetreat.org/index.php/de/sommer-camp-august-2019>

Übersicht PSP Vajrasattva (Themen):

- **(1) Einführung in die Reinigungspraxis von Vajrasattva:** kurze Erklärungen zur Visualisierung und Mantra-Rezitation.
Praxis: Visualisierung von Vajrasattva und Rezitation des 100-Silben-Mantras (Einführung in tibetische Schrift und Sprache: wird nachgeholt)
- **(2) Rituale des Vajrayana:** das Darbringen von Gaben auf dem Altar und in der Praxis (mit den Mudras) ausführen; die Anwendung der Instrumente; Herstellung von Tormas (Ergänzungs-Seminar mit Drubpön Chödrön).
Praxis: Gaben auf dem Altar darbringen und in die Praxis einbeziehen, wenn möglich: von Zeit zu Zeit einen Vorbereitungs-Torma erstellen und darbringen.
- **(3) Aufnehmen der Mahayana-Gelübde,** Übung von Rezitationen und Mudras zu verschiedenen **Darbringungen** (Nyung Ne-Seminar mit Drubpön Kunsang).
Praxis: Vertiefung der Darbringungen mit Visualisierung, Mantra und Mudra.
- **(4) Weitere Erklärungen zur Praxis** und zu den verschiedenen Stufen der Meditation (aus Abschriften von Unterweisungen).
Praxis: Stufen der Visualisierung und der Reinigung wöchentlich wechseln.
- **(5) Karma:** Erklärungen zu heilsamen und unheilsamen Handlungen und zu verschiedenen Methoden zur Reinigung von Körper, Sprache und Geist.
Praxis: Reinigung verschiedener Handlungen in wöchentlichen Abständen wechseln.
- **(6) Freude am Heilsamen:** das Entwicklung positiver Handlungen durch das Aufnehmen, Einhalten und Wiederherstellen der verschiedenen Stufen von **Gelübden** (Pratimoksha-Gelübde, Bodhisattva-Gelübde und Vajrayana-Gelübde);
Praxis: Ergänzende Texte zur Reinigung (**Bekenntnisse**).
- **(7) Samsara:** Erklärungen zu den (drei und sechs) Bereichen des Samsara sowie zu den zwölf Gliedern des abhängigen Entstehens.
Praxis: Reinigung der Wesen in den sechs Bereichen.
- **(8) Nirvana:** die gereinigte Stufe, die Natur des Geistes; Buddha-Natur - Erklärungen aus den Uttaratantra-Unterweisungen zum ‚Element‘.
Praxis: längeres ruhiges Verweilen im natürlichen Zustand des Geistes.
- **(9) Stufen und Pfade:** Einteilung und Übersicht über die Schulungen und Studien zum Weg zur Erleuchtung.
Praxis: Juwelenschatzkammer guter Ratschläge - Herzensunterweisungen zu den Stufen des buddhistischen Weges.
- **(10) Widmung** zum fünfteiligen Pfad, Zusammenfassung und Ausblick.
Praxis: Mahamudra-Upadesha (essentielle Mahamudra-Unterweisungen) und Mahamudra-Wunschgebet.

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