

# DIE REINIGUNGSPRAXIS VON VAJRASATTVA

## Seminar 2019-09

Stufen und Pfade auf dem Weg zur Erleuchtung,

Ratschläge und Widmung (PSP 9)

	Thema	Inhalt	Unterlagen
Sem19-09	- Stufen und Pfade	Übersicht über die Schulungen auf den Pfaden	Buddhism-Grundlagen Auszug: Auf der Suche
	- Herzensunterweisungen für den buddhistischen Weg (Bd.1 und 2: Kommentar zu den Versen)	(1) Grundlegende Erklärungen und die Praxis des Mahayana (2) Die Praxis des Vajrayana und die sechs Yogas von Naropa	Juwelenschatzkammer guter Ratschläge – Hundert Herzensunterweisungen (Verse)
	- Zusammenfassung und Ausblick	Widmungs- und Wunschgebete	Widmungsgebet zum fünfteiligen Pfad

**Tagesseminar mit Tändsin T. Karuna, So. 09.11.2019, 10<sup>00</sup> - 16<sup>30</sup> Uhr**

Zu den verschiedenen Stufen und Pfaden gibt es zahlreiche Texte und Kommentare mit ausführlichen Erklärungen.

„Die Juwelenschatzkammer guter Ratschläge – Hundert Herzensunterweisungen“ enthält eine Zusammenfassung der stufenweisen Übungen, wie sie in der Drikung-Kagyü-Tradition praktiziert werden. Indem wir uns von Zeit zu Zeit mit der Übersicht der Übungen befassen, erhalten unsere Übungen einen Rahmen und unser Verständnis der Praxis wächst an.

Im Zusammenhang mit dem fünfteiligen Mahamudra-Pfad werden wir außerdem das **Wunschgebet zum fünfteiligen Pfad** (enthalten im Meditationsband 2, Widmungsgebete) einbeziehen.

### **Auszüge aus der Juwelenschatzkammer:**

... Für diejenigen, die den heiligen Dharma aus tiefstem Herzen üben möchten, werde ich diese Dinge jetzt durch Analogien erklären ...

Ein Leben mit Freiheiten und Ausstattungen zu erreichen ist wie zu einen Juwelenkontinent zu gelangen.

Ob wir Befreiung erlangen oder nicht, hängt von uns ab.

Vergewissere dich deshalb, ihn nicht mit leeren Händen zu verlassen.

Dies ist mein Herzensrat. ...

Die vier vorbereitenden Übungen sind wie das Fundament eines Gebäudes.

Ohne sie kann nichts vollendet werden.

Behalte sie deshalb beharrlich in Erinnerung.

Dies ist mein Herzensrat.

Die heilsamen Wirkungen des großartigen Segens sind wie die höchste und über alles siegreiche Medizin.

Seinetwegen sind die störenden Emotionen selbst-befreit und es ist nicht schwer, vollständige Erleuchtung zu erlangen.

Das geheime Mantra ist der höchste, schnelle Pfad.

Dies ist mein Herzensrat.

Sicht, Handlung und Meditation sind wie der König der Tiere.

Furchtlos überwältigen sie alles.

Sie bilden den Gipfel des Pfades.

Dies ist mein Herzensrat...

Die zehn Bhumis und fünf Pfade sind wie das Hinaufsteigen einer Treppe.

Aufgrund von vollständigen Ursachen und Bedingungen kann man allmählich Fortschritte machen.

Man soll die Aktivität eines Bodhisattva aufrechterhalten.

Dies ist mein Herzensrat.

**Widmung** ist die Methode, die Frucht jeglicher Praxis, die man ausgeführt hat, völlig aufblühen zu lassen. Man mag eine Menge Verdienst angesammelt haben, aber wenn man es nicht gewidmet hat, könnte das Resultat verschwendet sein, bevor es zu Tage tritt.

Das eigene Heilsame und das Heilsame aller anderen in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – zusammen mit dem innewohnenden Heilsamen der Buddha-Natur selbst, die jeder besitzt – sollte der Erlangung der vollständigen Erleuchtung für sich selbst und für alle fühlenden Wesen gewidmet werden.

Diese Art der Widmung vermehrt nicht nur das Resultat des heilsamen Handelns, sondern dieses Heilsame wird, wie ein Wassertropfen, der sich mit dem Ozean verbindet, unerschöpflich sein, bis man die vollständige Buddhaschaft erlangt. Es ist sehr wichtig, dass jeder Praktizierende diese einfache aber wirkungsvolle Methode beachtet. (Auszug aus der Einleitung zur Juwelenschatzkammer)

Zu den Versen wurde auch ein Kommentar übersetzt und in zwei Bänden im DKV herausgegeben:

### **Herzensunterweisungen für den buddhistischen Weg**

Band 1: Grundlegende Erklärungen und die Praxis des Mahayana

Band 2: Die Praxis des Vajrayana und die sechs Yogas von Naropa

Diese Erklärungen sind eine wichtige Grundlage der Übungen im tibetischen Buddhismus und können – wie Gampopa's Juwelenschmuck der Befreiung – über eine längere Zeit studiert werden.