

# *SHAKYAMUNI BUDDHA*

## *PUJA*

Sangyā Tschöpa





## ***Die Motivation hervorbringen:***

Wir gedenken des Buddhas, der mir und den anderen Wesen der sechs Bereiche den guten Weg zur Befreiung vom Kreislauf des Leidens von Geburt, Alter, Krankheit und Tod zeigt, und der selber Erkenntnis und Mitgefühl bis zur Vollendung gebracht hat.

Vor etwa 2.500 Menschenjahren unter zahlreichen Wunder-Zeichen geboren, erwachte in ihm, als er im Alter von 29 die Leiden von Geburt, Alter, Krankheit und Tod erblickte, das große Mitgefühl, allen Wesen zugeneigt.

Als er sah, wie sinnlos die Handlungen des Daseinskreislaufes sind, nahm er, angespornt durch die Kraft der Entsagung, auf der Suche nach dem Weg zur Befreiung aller Wesen vom Leid sechs Jahre lang die Härten der Askese auf sich.

Zu dir, der du unterm Bodhibaum in Bodhgaya Erleuchtung erlangt hast und aus der Stärke des Mitgefühls mit den Schülern heraus den in eigener Erfahrung erlebten Weg in Vier Wahrheiten, Entstehen in Abhängigkeit, drei Fahrzeugen und den drei Rädern der Lehre im Einklang mit Neigung und Fähigkeiten der Schüler als Gegenmittel für 84 000 Plagen des Geistes in 84 000 Bündeln der Lehre dargelegt hast, zu dir nehme ich Zuflucht bis zur Erleuchtung.

Möge ich in allen Wiedergeburten auf deinen Weg treffen und mögen, indem ich diesen verwirkliche, meine und aller anderen Wesen Leiden und deren Ursachen, Karma und Geistesplagen ein Ende haben, und mir gleich dir die Kraft erwachsen, allen Wesen zu nutzen.

### ***Visualisierung***

Etwa zwei Meter vor dir befindet sich in Stirnhöhe ein großer goldener Thron. Er ist mit Juwelen geschmückt und wird an jeder Ecke von zwei Löwen getragen, Symbol für die Buddha-Qualität der Furchtlosigkeit. Den Sitz bildet eine geöffnete Lotusblüte, die den erleuchteten Körper und das erleuchtete Bewusstsein des Buddhas darstellt. Darüber liegen eine Sonne- und eine Mondscheibe. Die Sonne symbolisiert die

Weisheit, das Klare Licht und der Mond das Mittel, den Illusionskörper. Dass der Buddha auf ihnen Platz genommen hat, zeigt, dass er diese Einheit erreicht hat. Lotus, Sonne und Mond symbolisieren auch die drei Grundprinzipien des Pfades - Entsagung, Leerheit und Bodhichitta. Auf Lotus, Sonne und Mond sitzt Buddha Shakyamuni. Er hat jedes Leid überwunden, alle geistigen Schleier beseitigt und alle Erkenntnisse vollkommen verwirklicht. Der spirituelle Meister im letztendlichen Sinne. Er ist untrennbar von den jeweiligen persönlichen spirituellen Meistern, die den fehlerfreien Pfad weisen und durch ihr unendliches Mitgefühl mit dir und allen Lebewesen verbunden sind.

Sein Körper ist aus goldenem Licht. Er trägt die drei Roben eines Mönchs. Sein Gesicht ist von großer Schönheit, und er lächelt dich liebevoll an. Sein mitfühlender Blick ruht auf dir, umfasst aber gleichzeitig alle Lebewesen. Da sein Geist frei von wertenden Urteilen ist, nimmt er dich ganz und gar an.

Seine Augen sind länglich und schmal, in seinem Blick liegt tiefer Frieden. Seine Augen sind halb geschlossen, das zeigt, dass er im meditativen Gleichgewicht der Leerheit aller Phänomene weilt und halb geöffnet, das zeigt, dass er gleichzeitig voll Mitgefühl für alle Lebewesen wirkt. Ihren Bedürfnissen entsprechend strahlt er verschiedene Formkörper aus.

Seine Lippen sind rot, aufgrund seiner mitfühlenden Darlegung des Dharma. Sein Haar ist blauschwarz; jedes Haar lockt sich nach rechts. Eine Scheitelerhebung krönt sein Haupt. Seine rechte Hand ruht auf seinem rechten Knie, der Mittelfinger berührt das Mondkissen. Dies bedeutet, dass er Macht über den Mara der Nachkommen der Götter, d.h. über das Verlangen, besitzt. Seine Linke ruht in der Geste der Meditation in seinem Schoß als Zeichen dafür, dass er den Mara der Geistesplagen überwunden hat. Er hält darin eine mit Nektar gefüllte Schale als Symbol dafür, dass er den Mara der 5 unreinen Aggregate überwunden hat.

Sein Körper befindet sich in der Vajra-Haltung als Anzeichen dafür, dass er den Mara des Todes überwunden hat. Er sitzt friedlich inmitten miteinander verwobener Lichtstrahlen, dies veranschaulicht, dass er mit allen Mitteln für die Lebewesen wirkt.

Alle Merkmale seines heiligen Körpers stehen für Aspekte seiner allumfassenden Weisheit und seiner inneren Errungenschaften. Die vortreffliche Zuflucht, Buddha Shakyamuni, vereint spirituellen Meister, Buddha, Dharma und Sangha in sich. Von seinem heiligen Körper gehen Lichtstrahlen in alle zehn Richtungen aus, und jeder Strahl trägt unzählige Manifestationen Buddha Shakyamunis zu zahllosen Lebewesen, um sie zur Reife zu bringen.

Den mitfühlenden Blick auf mich gerichtet, spricht Buddha Shakyamuni: *„Sohn oder Tochter von edler Art, wenn du dich vom Leid des Daseinskreislaufs befreien willst, werde ich dich leiten.“* Voller Freude gibt er dieses Versprechen und befreit mich von dem Zustand, in dem mir kaum Luft zum Atmen bleibt.

### ***Die Meditation des Zufluchtnehmens:***

Ich bin von den zahllosen Wesen umgeben, die alle einst meine Eltern waren. Sie sind von vielfachen Leiden der sechs Daseinsbereiche geplagt. Verzweifelt suchen sie nach einer verlässlichen Zuflucht. Seit anfangslosen Leben wandere ich ohne Unterlass in den sechs Bereichen des Daseinskreislaufs umher, bis zum heutigen Tag immer wieder von Leiden geplagt, und habe es nicht geschafft, mich davon zu befreien. Dieses Mal habe ich eine kostbare menschliche Wiedergeburt erreicht und bin den höchsten Lehren des Buddhas begegnet. Es gibt keine Sicherheit, dass mich nicht heute noch der Tod ereilt. Wenn ich jetzt sterben muss, kann ich mir nicht aussuchen, in welchem Bereich ich wiedergeboren werde. Es kann gut sein, dass ich in einen der niederen Bereiche falle, deren Leiden ich nicht für eine Sekunde ertragen könnte.

Würde ich den Körper eines Gottes oder Menschen erlangen, wäre ich dennoch ständig von Hunderten von Leiden geplagt. Ich würde die Leiden der Wiedergeburt, von Alter, Krankheit und Tod sowie Unzufriedenheit, Angst, Leere, Beziehungsprobleme und vieles Unangenehme mehr erleben und daraufhin erneut in niedere Bereiche geraten. Und selbst in den höheren Bereichen gibt es nichts, worauf Verlass ist.

Gegenwärtig befinde ich mich in einer günstigen Situation: Ich habe diesmal einen vollkommenen Menschenkörper mit allen Freiheiten und Ausstattungen erlangt und werde von einem erhabenen, tugendhaften Freund geleitet, der den Weg aufzeigt. Ich kann die Nachteile des Daseinskreislaufs und die Vorteile der Befreiung unterscheiden und sollte folglich die Gelegenheit nutzen, schnell Befreiung aus diesem furchterregenden Daseinskreislauf zu erlangen.

Aber nicht nur für mich selbst, damit ist der Sinn meines Lebens noch nicht erfüllt. Unzählige Lebewesen irren in leidvollen Bereichen des Daseinskreislaufs umher. Sie alle sind einst meine Väter und Mütter gewesen; ich muss sie befreien und zum unvergleichlichen Glück vollkommenen Erwachens bringen.

Wo kann ich Zuflucht und Anleitung finden, um mich aus dem bodenlosen Meer des Daseinskreislaufs zu befreien? Nur die drei Juwelen können mir dies gewährleisten. Zu ihnen nehme ich gemeinsam mit all den zahllosen Wesen des Daseinskreislaufs Zuflucht: zum vollkommenen Erwachten, der die Lehre aufzeigte - zum Dharma, der Lehre in Schrift und Verwirklichung und - zum Sangha, der Gemeinschaft, die über das Weltliche hinausgeht.

### ***Zuflucht:***

BUDDHAM SHARANAM GACCHAMI  
DHAMMAM SHARANAM GACCHAMI  
SANGHAM SHARANAM GACCHAMI

(3x)

### ***Segnen des Ortes:***

Mögen alle Bereiche rein sein,  
ohne Dornen und Steine.

Mögen sie ebenmäßig sein wie die Innenflächen der Hand  
und von der glatten Beschaffenheit des Lapislazuli.

### ***Segnung der Gaben:***

Mögen die Gaben von Göttern und Menschen,  
wirklich dargebracht und geistig erschaffene,  
wie die Wolken von Gaben des Samantabhadra  
den gesamten unendlichen Raum durchdringen.

***Mantra zum Segnen und Vervielfältigen der Gaben:***

OM NAMO BHAGAVATE VADSCHRA SARA PRAMARDANE /  
TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA /  
TADYATHA / OM VADSCHRE VADSCHRE / MAHA VADSCHRE  
MAHA TEDSCHA VADSCHRE / MAHA VIDYA VADSCHRE /  
MAHA BODHITSCHITTA VADSCHRE / MAHA BODHI MÄNDO  
PASAM KRAMANA VADSCHRE/ SARVA KARMA AVARANA  
VISCHO DHANA VADSCHRE SVAHA (3x)

***Ausdruck der Kraft der Wahrheit:***

Durch die Kraft der Wahrheit der Drei Juwelen, des Segens der Buddhas und Bodhisattvas, durch die große Macht der vollkommenen zwei Ansammlungen von Methode und Weisheit und kraft der unermesslichen reinen Sphäre der letztendlichen Realität, mögen diese Gaben so werden wie wir sie visualisiert haben, und so zahllos, wie Samantabhadra Gaben dargebracht hat.

***Anrufung:***

Du Beschützer aller Lebewesen ohne Ausnahme,  
der du, göttergleich, sämtliche Arten von Maras besiegt hast, und alles,  
was ist, vollkommen verstehst, wir bitten dich, Bhagavan mit Gefolge,  
komm an diesen Ort.

***Die vier Unermesslichen:***

Mögen alle Wesen frei sein von Leid und den Ursachen von Leid.

Mögen alle Wesen Glück erfahren und die Ursachen von Glück.

Mögen alle Wesen nie getrennt sein von der großen Freude, die völlig frei von Leiden ist.

Mögen alle Wesen in Gleichmut verweilen, frei von Anhaftung und Abneigung, nicht nah den einen und fern den andern.

## ***Lobpreis an Shakyamuni Buddha***

Lehrer, Überwinder, zur Soheit Gegangener, Befreiter, vollkommen Erleuchteter, Weiser und Ehrwürdiger, zur Glückseligkeit Gegangener, Kenner der Welt, Wegweiser der zu zähmenden Wesen, Unübertroffener, Lehrer von Göttern und Menschen, Buddha, Bhagavan, erhabener Sieger, Shakyamuni, ich verneige mich, ehre dich und nehme Zuflucht zu dir.

Bedeutendster unter den Menschen, als du geboren warst, tatest du sieben Schritte auf dieser Erde und verkündetest: „Ich bin erhaben in dieser Welt.“ Weiser jener Zeit, ich verneige mich vor dir.

Im Besitz reiner Körper, von erhabener edler Gestalt, Meer der Weisheit, mit einem Ruhm, der die drei Welten überstrahlt wie ein goldener Berg, der du den höchsten Schutz gefunden hast, vor dir verneige ich mich.

Ausgestattet mit höchsten Merkmalen, Antlitz des makellosen Mondes, von einer Körperfarbe wie Gold - vor dir verneige ich mich. In den drei Welten gibt es nichts so Makelloser wie dich - vor dir, der du unvergleichliche Kenntnis hast, verneige ich mich.

Beschützer voll Mitgefühl, Lehrer aufgrund von Allwissenheit, Feld ozeangleicher Verdienste und Qualitäten, zur Soheit Gegangener, vor dir verneige ich mich.

Durch Reinheit frei von Verlangen, durch heilsames Handeln von niederen Bereichen befreit, einzig vortrefflich Letztendliches, vor dem Dharma, der Frieden ist, verneige ich mich.

Befreit zeigt ihr den Pfad der Befreiung auch auf, verweilt in den reinen Schulungen, heiliges Feld voller Qualitäten, auch vor dem Sangha verneige ich mich.



Begehe keine einzige schädliche Tat!  
Führe reichlich vollständige heilsame Handlungen durch!  
Zähme den eigenen Geist ganz und gar!  
Eben dies ist die Lehre des Buddhas.

Wie ein Stern, eine optische Täuschung, eine Butterlampe,  
Illusion, Tautropfen, Luftblase im Wasser,  
wie ein Traum, ein Blitz, eine Wolke,  
so sieh zusammengesetzte Dinge an.

Mögen durch die heilsame Energie  
der Zustand der Erkenntnis von allem erlangt  
und alle widrigen Fehler beseitigt sein,  
und alle Wesen vom durch Wogen von Krankheit, Alter und Tod  
aufgewühlten Ozean des Daseins befreit sein.

### *Aspiration des guten Verhaltens von Samantabhadra*

Wer in den Welten aller zehn Richtungen und den drei Zeiten zur  
Erleuchtung gelangt ist, vor den Löwengleichen unter den Menschen,  
vor jedem von ihnen, wer immer es ist,  
vor all jenen verneige ich mich mit Körper, Sprache und reinem Geist.

Durch die Kraft des Gebetes des guten Verhaltens  
sind all diese Sieger tatsächlich im Geist anwesend  
und vor ihnen allen verbeuge ich mich  
mit geneigten Körpern so zahlreich wie Staubteilchen in einem Feld.

Auf einem jeden Staubkorn sind Buddhas  
umgeben von Bodhisattvas.  
So stell ich mir sämtliche Sphären der Wirklichkeit  
voll von all diesen Buddhas vor.

Die Qualitäten all dieser Buddhas bringe ich zum Ausdruck  
und preise alle Sugatas – die ins Glück Gegangenen -  
mit Ozeanen unerschöpflichen Lobes und  
mit Klangmeeren vielstimmiger Melodien.

Ich bringe den Siegern die schönsten Girlanden und Blumen,  
den Klang von Zimbeln, Duftsalben, erhabene Baldachine,  
reinste Butterlampen und edles Räucherwerk dar.

Ich ehre die Sieger mit Gaben von feinsten Gewändern und erlesenem  
Duft, Gefäßen voll aromatischem Puder, hoch aufgehäuft wie der Berg  
Meru, all das Beste vom Edlen breite ich vor euch aus, auf vortreffliche  
Art.

Alle höchsten umfassenden Gaben, die es nur gibt,  
stell ich mir auch bei all diesen Siegern vor.  
Mit der Kraft des Vertrauens in das gute Verhalten  
erweise ich allen Siegern Verehrung.

Was immer ich unter dem Einfluss von Begehren, Hass oder  
Unwissenheit an Unheillichem begangen hab,  
sei es mit Körper, Sprache oder auch nur mit dem Geist,  
jede einzelne dieser Taten bekenne ich.

Was immer die Sieger aller zehn Richtungen,  
all die Kinder der Buddhas, die Pratyekabuddhas,  
all die Wesen auf den Pfaden des Lernens und Nicht-mehr-Lernens  
Heilsames vollbracht haben, daran erfreue ich mich.

Die Leuchten der Welt in allen zehn Richtungen, die Stufe um Stufe der  
Erleuchtung durchschreitend in der Buddhaschaft Freiheit von  
jeglichem Haften erlangen, euch Beschützer bitte ich:  
Haltet das unübertroffene Dharma-Rad in Bewegung.

Ich bitte alle, die vorhaben, das Hinübergehen ins Nirvana zu zeigen,  
mit ehrfürchtig zusammengelegten Händen:  
Bleibt um des Glücks und Wohlergehens der Wesen willen  
für Äonen so zahllos wie Staubteilchen auf einem Feld.

Was an Heilsamem zustande gekommen sein mag,  
auch wenn nur wenig,  
durch mein Verneigen, Darbringen und Bekennen,  
durch Erfreuen, Ersuchen zu bleiben und Bitten zu lehren,  
alles das widme ich der Erleuchtung.

## *Ausführliche Darbringung des Mandalas*

OM VAJRA BHUMI AH HUM

Der mächtige Boden aus Gold

OM VAJRA REKHE AH HUM

In der Mitte, umgeben von einem Ring aus eisernen Gebirgen steht Meru, der König der Berge.

Im Osten der Kontinent Pura-vidaha,  
im Süden Dschambudvipa,  
im Westen Aparagodanyia,  
im Norden Uttarakuru.

Beim östlichen Kontinent liegen die Nebenkontinente Deha und Videha,  
beim südlichen Camara und Aparacamara,  
beim westlichen Satha und Uttaramantrina,  
beim nördlichen Kurava und Kaurava.

Hier ist der Juwelenberg,  
der wunscherfüllende Baum,  
die wunscherfüllende Kuh,  
und die wild gewachsene Ernte.

Hier ist das kostbare Rad, der kostbare Edelstein,  
die kostbare Gemahlin,  
der kostbare Minister, der kostbare Elefant, das kostbare beste Pferd,  
der kostbare General und die Schatzvase.

Hier ist die Göttin der Schönheit, die Göttin der Girlanden, die Göttin  
der Lieder, die Göttin des Tanzes, die Göttin der Blumen, die Göttin des  
Duftrauchs, die Göttin des Lichts und die Göttin des Duftwassers.

Hier sind Sonne und Mond, der edelsteinbesetzte Schirm, das Banner  
des Sieges über alle Richtungen und in der Mitte der gesamte Reichtum  
von Göttern und Menschen, dem es an nichts fehlt, der rein und  
erfreulich ist - diese reinen Länder bringe ich (...) ganz besonders auch  
**dir, unvergleichlicher Shakyamuni**, zusammen mit deiner Begleitung,  
dar.

Bitte nehmt dies aus Mitgefühl zum Wohle der Wesen an, und indem ihr es angenommen habt, so bitte ich euch, gewährt mir und allen mütterlichen Lebewesen, deren Anzahl so unendlich ist wie der Raum kraft eurer großen Güte und Barmherzigkeit euren Segen.

Dieses Mandala, dessen Boden mit Düften gesalbt und mit Blumen bestreut,

mit dem Berg Meru, den vier Kontinenten sowie Sonne und Mond geschmückt ist, bringe ich dar, indem ich es mir als Reines Land vorstelle.

Mögen sich alle Wesen an diesem Reinen Land erfreuen!

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

## *Ausführliche Darbringung des Mandalas tibetisch*

Shing kham ul war gyo/

OM Vajra Bhumi AH HUNG/ wang tschen ser gji sa tschi/

OM Vajra Rekhe AH HUNG/

tschi tschag ri kor yug gi khor wäi ü su/

ri-i gyäl po ri rab/ schar lü pag po/ lho dzam bu ling/ nub ba lang tschö/  
dschang dra mi nyän/ lü dang lü phag/ nga yab dang nga yab schän/  
yo dän dang lam tschog dro/ dra mi nyän dang dra mi nyän gi da/

rin po tsche-i ri wo/ pag sam gi sching/ dö dschö-i ba/ ma mö pa yi lo  
tog/

khor lo rin po tsche / nor bu rin po tsche / tzün mo rin po tsche/ lön po  
rin po tsche / lang po rin po tsche / ta tschog rin po tsche / mag pön rin  
po tsche /ter tschen pö-i bum pa /

geg ma / treng wa ma / lu ma / gar ma / me tog ma / dug pü ma / nang  
säl ma / dri tschab ma /

nyi ma / da wa / rin po tsche-i dug / tschog lä nam par gyäl wäi gyäl  
tsän/ ü su lha dang mi-i päl dschor phün sum tsog pa ma tsang wa me  
pa/ tsang sching yi du ong wa di dag trin tschän khyä par du yang **nyam  
me schakya thub pa** khor dang tschä pa sching kham bül war gyi-o/

thug dsche dro wäi dön du sche su söl/ sche nä kyang dag sog dro wa  
mar gyur nam khä tha dang/ nyam pä sem tschän tham tschä la/  
thug tse wa tschen po go nä dschin gyi lab tu söl/

sa schi pö kyi dschug sching me tog tram  
ri rab ling schi nyi dä gyän pa di  
sang gyä sching du mig te bül war gyi  
dro kün nam dag sching la tschö par schog

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

*Wenn man die Darbringung von **Tsog-Opfergaben** durchführen möchte, sollte man es hier an dieser Stelle tun.*

## **KRYA TANTRA DARBRINGUNG VON TSOG-OPFERGABEN**

### **Segnung der Opfergaben**

Mögen die Gaben von Göttern und Menschen, wirklich dargebrachte und geistig erschaffene, wie die Wolken von Gaben des Samantabhadra den gesamten unendlichen Raum durchdringen.

### **Mantra zur Vervielfältigung der Opfergaben**

OM NAMO BHAGAVATE VADSCHRA SARA PRAMARDANE /  
TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA /  
TADYATHA / OM VADSCHRE VADSCHRE / MAHA VADSCHRE/  
MAHA TEDSCHA VADSCHRE / MAHA VIDYA VADSCHRE /  
MAHA BODHITSCHITTA VADSCHRE / MAHA BODHI MÄNDO  
PASAM KRAMANA VADSCHRE/ SARVA KARMA AVARANA  
VISCHO DHANA VADSCHRE SVAHA (3x)

### **Ausdruck der Kraft der Wahrheit**

Durch die Kraft der Wahrheit der Drei Juwelen, des Segens der Buddhas und Bodhisattvas, durch die große Macht der vollkommenen zwei Ansammlungen von Methode und Weisheit und durch die Kraft der unermesslichen reinen Sphäre der letztendlichen Realität, mögen diese Gaben tatsächlich so werden wie wir sie visualisiert haben, und so zahllos, wie Samantabhadra Gaben dargebracht hat.

### **Anrufung**

Du Beschützer aller Lebewesen ohne Ausnahme,  
der du alle Hindernisse überwunden hast  
und alles, was ist, vollkommen verstehst,  
wir bitten dich, komme mit deinem Gefolge!

HO! Diese Anhäufung von Gaben, mit der Kraft  
die tiefe und klare Weisheit hervorzubringen,  
bringe ich dem Lehrer der Lehrer, Shakyamuni, und  
meinen eigenen Lehrern wie den Lamas der Überlieferung dar,  
um sie zu erfreuen.

OM AH HUNG

Indem ihr diese Herrlichkeiten, die alle Wünsche erfüllen,  
genossen habt,  
bitte segnet uns mit einem großen Regen von Inspiration!

HO! Diese Anhäufung von Gaben, mit der Kraft  
die tiefe und klare Weisheit hervorzubringen,  
bringe ich den acht Guru Buddhas, den Herrschern der Medizin,  
und ihrem Gefolge im Palast und im Mandala dar,  
um sie zu erfreuen.

OM AH HUNG

Indem ihr diese Herrlichkeiten, die alle Wünsche erfüllen,  
genossen habt,  
schenkt die Frucht Eurer Gebete den Wesen dieser Zeit!

HO! Diese Anhäufung von Gaben, mit der Kraft  
die tiefe und klare Weisheit hervorzubringen,  
bringe ich den Yidams der vier Tantra-Klassen sowie  
den Scharen von Gottheiten samt ihrem Gefolge dar,

OM AH HUNG

Indem ihr diese Herrlichkeiten, die alle Wünsche erfüllen,  
genossen habt,  
bitte gewährt uns alle Verwirklichungen!

HO! Diese Anhäufung von Gaben, mit der Kraft  
die tiefe und klare Weisheit hervorzubringen,  
bringe ich allen Viras, Dakas, Dakinis der drei Welten  
und Beschützern der Lehre des Buddhas dar,  
um sie zu erfreuen.

OM AH HUNG

Indem ihr diese Herrlichkeiten, die alle Wünsche erfüllen,  
genossen habt,  
bitte sendet einen großen Regen von Heilsaktivitäten herab!

HO! Diese Anhäufung von Gaben, mit der Kraft  
die tiefe und klare Weisheit hervorzubringen,  
bringe ich den Scharen der väterlichen und mütterlichen Wesen,  
die unter dem Einfluss der Geistesplagen in Samsara umherirren, dar,  
um sie zu erfreuen.

OM AH HUNG

Indem ihr diese Herrlichkeiten, die alle Wünsche erfüllen,  
genossen habt,  
möge das Leiden aus getäuschten Erscheinungen zur Ruhe kommen!

E MA HO, im Bewusstsein, dass dieses große Mandala von Gaben  
Schatz und Quelle allen Segens ist,  
und indem du alle gewöhnlichen Auffassungen auslöschst,  
genieße stets, großer Held, dieses Mandala von Gaben!

AH! Mögen durch den Genuss dieses segensreichen Nektars  
alle Geistesplagen überwunden werden und  
mögen wir wie die Gurus, die Herrscher der Medizin,  
die Leiden der Wesen beseitigen können!

**Darbringung der Tsogreste an die weltlichen Beschützer**

OM AH HUM / OM AH HUM / OM AH HUM

Indem ihr, die Scharen von Eidgebundenen und Ortsbeschützern und  
Gäste, die kein Recht haben auf unberührte Gaben,  
jedoch Reste von Gaben nutzen können,  
durch den Genuss dieser restlichen Gaben von segensreichem Nektar  
erfreut und zufrieden gestellt seid,  
bitte helft in Übereinstimmung mit dem Dharma und führt  
Heilsaktivitäten durch!

(Bringe die Tsogreste hinaus, platziere sie an einer erhöhten Stelle)



Auf den mit Düften gesalbten Boden streue ich Blütenblätter.

Denen, die von der Natur des Mitgefühls sind,  
bringe ich Paläste dar, erfüllt von melodischen Hymnen,  
strahlend mit kostbaren hängenden Perlen,  
die die Unendlichkeit des Raumes schmücken.

Mögen außerdem Ansammlungen von Gaben  
mit herzerfreuender melodischer Musik  
wie Wolken einzeln im Himmel stehen  
und alles Leiden der Wesen lindern!

Und möge ein immerwährender Regen  
von Kostbarkeiten und Blumen  
herabsinken auf Schreine und Statuen  
und auf alle Juwelen des Dharma!

Ebenso wie Manjugosha und andere  
den Siegern Gaben dargebracht haben,  
auf die gleiche Weise bringe ich Gaben dar  
an die Tathagatas, Schützer und Bodhisattvas.

***Buddha Shakyamuni Mantra:***

Vom Herzen Shakyamunis gehen weiße Lichtstrahlen und Nektar aus.  
Sie fließen in deinen Körper und bereinigen alle Krankheiten, Störungen  
durch Geister, schädliches Karma und geistige Verdunkelungen. Alle  
Beeinträchtigungen werden fortgespült, so wie Schmutz sich aus einem  
Stück Stoff löst, wenn man es wäscht.

**TADYATHA OM MUNI MUNI MAHA MUNIYE SVAHA**

Dann fließen von Buddha Shakyamunis Herzen gelbe Lichtstrahlen und  
Nektar in deinen Körper, deine Sprache und deinen Geist. Mit dem  
Licht und dem Nektar erlangst du die erleuchteten Eigenschaften von  
Körper, Sprache und Geist des Buddhas. Du wirst fähig, allen

Lebewesen auf vollkommene Weise den Weg zu weisen, ihre Wünsche zu erfüllen und ihnen alles erdenkliche Glück zu bringen, insbesondere das höchste Glück des Erwachens.

Spüre deutlich wie unerträglich das Leid der Lebewesen ist. Entwickle den starken Wunsch und fasse den Entschluss, jedes Lebewesen von Leid und dessen Ursachen zu befreien. Dehne die Vorstellung noch weiter aus und übernimm voller Freude auch die Ursachen des Leids aller Lebewesen in jedem Daseinsbereich und schenke ihnen das unvergleichliche Glück völliger Befreiung und vollständigen Erwachens.

Entschließe dich, dein Leben mit gutem Herzen zu führen, voller Mitgefühl und Güte für alle Lebewesen und dem Ziel gewidmet, sie von allem Leid und dessen Ursachen zu befreien und dem Zustand der Erleuchtung näherzubringen. Stelle dir vor, dass dein gutes Herz und deine Absicht, zum Wohle aller zu wirken und damit das Beste aus deinem Leben zu machen, Buddha mit großer Freude erfüllt.

### **TADYATHA OM MUNI MUNI MAHA MUNIYE SVAHA**

Buddha Shakyamuni löst sich in Licht auf und dieses Licht fließt in dich. Dein Körper, deine Sprache und dein Bewusstsein werden eins mit den vollkommenen Qualitäten von Körper, Sprache und Geist des spirituellen Meisters Buddha Shakyamuni.

Aus deinem heiligen Körper strahlt Licht aus. Am Ende eines jeden Lichtstrahls befindet sich ein winziger Buddha Shakyamuni. Diese vielen Buddhas verschmelzen mit jedem Lebewesen und bereinigen all ihr Leiden und deren Ursachen, Verblendung und hinderliches Karma.

### **TADYATHA OM MUNI MUNI MAHA MUNIYE SVAHA**

Dann kehren die Lichtstrahlen mit all den Shakyamuni Buddhas zu dir zurück und lösen sich in dir auf.

Lasse Freude in dir aufkommen in dem Gedanken: „Wie wunderbar, allen Lebewesen zur Erleuchtung verholfen zu haben.“

### ***Lobpreis der Methode der zwölf Taten des Buddha***

Voll Mitgefühl und geschickt in der Wahl deiner Mittel  
nahmst du Geburt in der Linie der Shakyas an.

König der Shakyas, der von nichts und niemand besiegt werden kann  
und selbst die Scharen der Maras überwunden hat,  
in edler Gestalt wie ein goldener Berg, vor dir verneige ich mich.

Du brachtest zunächst den Geist der Erleuchtung hervor,  
hast beide Ansammlungen, die von Verdienst und von Weisheit,  
vollendet und bist durch die vielfältigen Handlungen in dieser Zeit  
zum Beschützer der Lebewesen geworden - dich preise ich.

Die Götter beherrschend, die Zeit zum Zähmen der Schüler erkennend,  
kamst du, majestätisch wie ein weißer Elefant, vom Reich der Götter  
herab und gingst, die Familie deiner Geburt bestimmend, in den  
Mutterleib Mayadevis ein - vor dir verneige ich mich.

Vor dem Shakya-Prinzen, der nach zehn Monaten im glücklichen Hain  
von Lumbini geboren wurde, vor dem sich zu jener Zeit Brahma und  
Indra verbeugten und der höchste Zeichen der Art erleuchteter Wesen  
aufweist, verneige ich mich.

Löwengleich unter den Menschen, der mit der Kraft der Jugend  
in Anga Magadha im Wettkampf der Fähigkeiten  
die hochmütigen Gegner sämtlich vernichtend schlug,  
Unübertrefflicher, vor dir verneige ich mich.

Vor dir, der geschickt in den Mitteln und im Bestreben  
Verfehlungen aufzugeben, in Übereinstimmung mit den Handlungen  
weltlichen Dharmas mit Königin und Gefolge das Königreich  
aufrechterhielt, vor dir verneige ich mich.

Als du erkanntest, dass die Handlungen des Daseinskreislaufs  
ohne Essenz sind, entsagtest du dem häuslichen Leben  
und erhobst dich gen Himmel.

Vorm Namdag Stupa tratest du, dir selbst Ordination erteilend,  
ins religiöse Leben ein - vor dir verneige ich mich.

In der Absicht durch Anstrengung Erleuchtung zu finden,  
übtest du sechs Jahre am Ufer des Naranjana Askese,  
und indem du die Anstrengung vollendetest,  
erlangtest du höchste Konzentration - vor dir verneige ich mich.

Um deines anfangslosen Strebens Sinn zu erfüllen,  
verwirklichtest du unterm Bodhi-Baum in Magadha  
in unerschütterlicher Sitzhaltung Buddhaschaft  
und erlangtest vollkommene Erleuchtung - vor dir verneige ich mich.

Bald sahst du voll Mitgefühl auf die Wesen  
und brachtest sie durch das Drehen des Dharma-Rades  
in Varanasi und anderen heiligen Orten  
zu den drei Fahrzeugen - vor dir verneige ich mich.

Du überwandest die Anhänger niederer Sicht,  
die Weisen der sechs philosophischen Lehren,  
das schädliche Streben Devadattas und anderer,  
bezähmtest die Maras des Landes Kormodschig -  
vor dir, dem siegreichen Muni, verneige ich mich.

Aufgrund deiner Qualitäten, ohnegleichen in den drei Welten,  
zeigtest du in Shravasti erstaunliche Wunder.  
Hochgeehrt von Göttern, Menschen und sämtlichen Lebewesen,  
Verbreiter der Lehre, vor dir verneige ich mich.

Um die zur Trägheit Geneigten zum Dharma zu drängen  
hast du am reinen Ort Kushinagar,  
den unsterblichen Vajrakörper erlangend,  
den Eintritt in das Nirvana gezeigt - vor dir verneige ich mich.

Weil du im letztlichen Sinn unzerstörbar bist,  
und damit die Wesen der Zukunft Verdienste ansammeln können  
manifestiertest du zahlreiche Reliquien  
und hinterließest sie den acht Stupas - vor dir verneige ich mich.

Möge durch die heilsame Energie  
dieses kurzen Preises der Handlungsweisen des Meisters der Lehre,  
des Bhagavan, das Verhalten aller Wesen gleichermaßen  
den Handlungen eines Tathagata ähnlich werden!

Möge ich und die anderen ebenso  
dir in Gestalt, Gefolge und Lebenszeit,  
umgebendem reinen Land und höchsten Merkmalen  
eines Tathagata ganz und gar gleichen!

Lass durch die Kraft dieses Lobes und unserer Bitten  
alle Orte, wo ich und andere verweilen,  
frei sein von Krankheit, Mangel und Widrigkeit.  
Mögen Streitigkeiten sich lösen, Kämpfe zur Ruhe kommen und  
Glück und Dharma sich ausbreiten in alle Richtungen!

Möge durch das Auftreten des Lehrers Buddha in dieser Welt  
und durch das Scheinen der Lehre hell wie das Sonnenlicht  
und durch Einigkeit unter den Haltern der Lehre und ihrer Schüler  
das Glück des langen Bestehens der Lehre entstehen!

***Widmungsworte des Buddhas aus dem Sutra:***

Zum Wohle der Wesen habe ich früher schon  
alle möglichen Schwierigkeiten vollbracht -  
möge dadurch, dass ich mein Glück anderen schenkte,  
die Lehre für lange Zeit bleiben und leuchten.

Möge dadurch, dass ich in früheren Zeiten  
für Kranke mein eigenes Leben vollkommen aufgab,  
um die Wesen vor Elend und Unglück zu behüten,  
die Lehre für lange Zeit bleiben und leuchten.

Möge dadurch, dass ich Gemahlin, Söhnen und Töchtern  
um der kostbaren Erleuchtung willen entsagte,  
Reichtümer wie Elefanten und Wagen auch aufgab,  
die Lehre für lange Zeit bleiben und leuchten.

Möge dadurch, dass ich Buddhas, Pratyekas  
und Hörern - Männern wie Frauen -  
und Rishis meine Verehrung bezeugte,  
die Lehre für lange Zeit bleiben und leuchten.

Möge dadurch, dass ich Millionen Äonen  
die verschiedensten Arten von Leid erfuhr  
und durch mein Lernen und Mühen mit dem Ziel der Erleuchtung  
die Lehre für lange Zeit bleiben und leuchten.

Möge dadurch, dass ich lange Zeit Ethik und Disziplin  
sowie asketische Übungen einhielt und den Buddhas  
aller zehn Richtungen Gaben darbrachte,  
die Lehre für lange Zeit bleiben und leuchten.

Möge dadurch, dass ich immer Geduld übte und  
die niederen Wesen der Zeiten ertrug,  
in denen das Geistesgift schlimmer wird,  
die Lehre für lange Zeit bleiben und leuchten.

Möge dadurch, dass ich Ausdauer hatte, immer darauf gestützt  
auch Widersacher zu überzeugen suchte,  
mit dem großen Ziel der Erleuchtung aller  
meine Lehre lange Zeit bleiben und leuchten.

Möge durch die Kraft meiner meditativen Übung der  
Sammlungen, Befreiungen, Formlosen Bereiche und Konzentrationen  
so zahllos wie Sand am Ufer des Ganges,  
meine Lehre lange Zeit bleiben und leuchten.

Dadurch, dass ich, auf der Suche nach Weisheit,  
zahlreiche Schriften studierte und in den Wäldern Askese übte,  
möge meine Lehre bleiben und leuchten.

Mögen dadurch, dass ich aus Mitgefühl Fleisch und Blut meines  
Körpers,  
Gliedermaßen und kleinere Teile des Körpers gegeben habe,  
überall die Bräuche des Dharmas gedeihen.

Möge sich dadurch, dass ich schädlich handelnden Wesen  
liebervoll Wege zur Reifung klargemacht  
und sie zu den drei Fahrzeugen hingeführt habe,  
das Geben von Gaben des Dharma ausbreiten.

Als ich an Weisheit und Methode gewann,  
konnte ich Wesen von niederer Sicht  
befreien und zur Erkenntnis führen.  
Möge sich dadurch das Dharma vermehren.

Durch die vier Mittel, um Schüler zu sammeln,  
befreite ich Wesen vom Feuer der Geistesplagen,  
verbreitete Heilsames und überwand Schädliches -  
mögen dadurch die, die mir folgen, für lange Zeit bleiben.

Möge dadurch, dass ich die Anhänger früherer Philosophien  
aus den Fluten der Ansichten befreite und zur Erkenntnis korrekter  
Sichtweise brachte, denen, die mir folgen, immer Respekt zukommen.  
Möge die Lehre für lange Zeit bleiben und leuchten.

## **Widmung**

Mögen durch dies Heilsame ich sowie alle anderen Wesen  
immer eine körperliche Grundlage mit Muße und Ausstattung finden,  
auf die Lehre Buddhas treffen, die Wahrheit erkennen  
und die Verdunkelung erhellen,  
die zwei Ansammlungen zu Ende bringen  
und die Buddhaschaft bald erlangen!

## ***Gebet für ein langes Leben Für Seine Heiligkeit den Dalai Lama***

kang ri ra wä kor wä sching kham dir  
*Möge die Quelle von allem Nutzen und Glück*  
Phän tang de wa ma lü dschung wä nä  
*in dem von Schneebergen umgebenen, reinen Land,*  
tschän rä sig wang tän dsin gya tsho yi  
*Avalokiteshvara, Tenzin Gyatso,*  
schab pä si thä par tu tän kyur tschig  
*bis zum Ende des Daseinskreislaufs verweilen.*

## ***Für Lama Zopa Rinpoche***

Thub tshül tschhang sching tscham gön gyäl wä tän  
*Mögest du, der die Verhaltensweisen des Erhabenen aufrechterhält*  
*und die siegreiche Lehre des sanften Beschützers bewahrt,*  
Dsin kyong pel wä kün sö tog por dsä  
*hütet, ausbreitet, alles auf sich nimmt, [sie] zu festigen,*  
schog sum kur wä leg mön thu drub pa  
*und die Segenskraft der Ehrung der Drei Höchsten [Juwelen] erfüllt*  
Dag sog dül tschä gön tu schab tän schog  
*zu unserem, deiner Schüler Schutz ständig verweilen.*



Zusammengestellt von Geshe Thubten Soepa,  
übersetzt aus dem Tibetischen von Conni Krause nach Geshe Soepas Erklärungen,  
München, Mai/Juni 2003  
Für die digitale Version, abgetippt von Karin Zemljic Februar 2021  
Ergänzt und leicht verändert durch die Visualisation aus „Wesentliche buddhistische  
Übungen“ „Eine tägliche Meditationsübung in Verbindung mit Shakyamuni Buddha“,  
von Ani Losang (Rita Riniker) zum Anlass der täglichen Rezitation der Shakyamuni Buddha  
Puja im Longku FPMT Zentrum Bern, von Losar bis Chötrül Düchen 2021 (17.2.2021)

