

Nyung Nä

Die Mittel des Erreichens des
Elfköpfigen Großen Mitfühlenden



Der Siebte Dalai Lama



Nyung Nä

Die Mittel des Erreichens des Elfköpfigen Großen Mitfühlenden

Die extrem kraftvolle Praxis der Nyung Nä wurde der Nonne Gelongma Pälmo direkt von Chenrezig, dem Buddha des Mitgefühls gegeben, als eine Methode sich selbst von Lepra zu heilen und eventuell ihre Erleuchtung zu erlangen. Das Nyung Nä Retreat ist eine zweitägige intensive Praxis, die das Nehmen der 24-stündigen Mahayana Versprechen und zusätzlich ein vollständiges Fasten und Schweigen am zweiten Tag beinhaltet. Wenn man auch nur ein Nyung Nä oder "Verweilen im Retreat" über zwei Tage ausführt, so sagt man, ist es genauso effektiv wie eine andere drei Monate lange Reinigungspraxis und sie ist extrem kraftvoll um Krankheit zu heilen, negatives Karma zu reinigen und das Herz für Mitgefühl zu öffnen.

Unter den 84 Mahasiddhas, diesen überaus berühmten großen Yogi-Praktizierenden aus dem alten Indien, waren nur vier Frauen. Gelongma Pälmo war eine dieser vier. Diese Praxis enthält einen großen Segen und wird von Lama Zopa Rinpoche als eine außergewöhnliche Methode gepriesen um den Geist zu transformieren. Diese Sadhana-Praxis kann auch täglich durchgeführt werden um die Verbindung mit Chenrezig, dem Bewusstsein großen Mitgefühls, zu stärken.

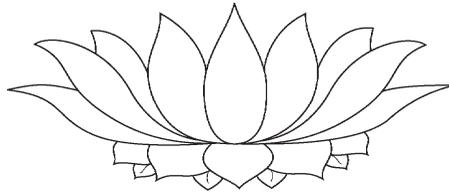


Nyung Nä

*Die Mittel des Erreichens des
Elfköpfigen Großen Mitfühlenden (Avalokiteshvara)
der Bikshuni Lakshmi Tradition*

*mit dem Fastenritual und
den Bittgebeten an die Linienlamas*

von Losang Kälsang Gyatso, dem 7. Dalai Lama



*ins Englische übersetzt von Lama Zopa Rinpoche und
Ven. George Churinoff mit zusätzlichen Gebeten, empfohlen von
Lama Zopa Rinpoche*



Aryatara Publikation

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, Inc.
 1632 SE 11th Avenue
 Portland, OR 97214 USA
www.fpmt.org

© Originalausgabe 2016 FPMT Inc.; Alle Rechte vorbehalten.
 © Deutsche Ausgabe 2019 Aryatara Institut, München

Kein Teil des Textes darf in irgendeiner Form oder auf elektronische oder mechanische Weise reproduziert werden, einschließlich Photokopie, Aufnahme oder sonstige Informationsspeicher oder mittels bekannter oder neu entwickelter Technologien, ohne schriftliche Erlaubnis des Herausgebers.

Titelbild © Peter Iseli, Cover Design von Karena Domenico. Mudra Zeichnungen von Ruud Harderwijk and Tom Truty. Zeichnung des Spiegels für die Bad-Darbringung von Tom Truty. Zeichnungen der Ritualgegenstände von Robert Beer. Zeichnungen von Buddhas von Andy Weber. Zeichnungen von Avalokiteshvara Khasarpani und Chenrezig Mandala von unbekanntenen Künstlern.

Anforderung für die Praxis

Um die Nyung Näs in ihrer Gesamtheit zu praktizieren ist es erforderlich, eine sogenannte Große Einweihung in Avalokiteshvara (Tib.: *wang*) erhalten zu haben. Falls dies nicht der Fall ist, ist es dennoch möglich dieses Retreat durchzuführen. Jemand ohne entsprechender Einweihung soll sich dann Avalokiteshvara auf dem eigenen Scheitel vorstellen, anstatt sich selbst als Gottheit zu visualisieren.



Inhaltsverzeichnis

Den Lama aus der Ferne anrufen	9
Das vorbereitende Ritual	17
Mahayana Wiederherstellende und Reinigende Ordination	19
Bittgebete an die Linien-Lamas	35
Anrufung des Verdienstfeldes	45
Bekennnis von Verfehlungen vor den 35 Buddhas	57
Wie man auf die Selbstentstehung meditiert	71
Meditation auf die Gottheit im Raum vor sich	83
Die Hauptpraxis des Lobpreises	101
Darbringen der Tormas	107
Lobpreis an die Dharmabeschützer	109
Darbringung der Waschung	121
Verse der Glückverheißung	132

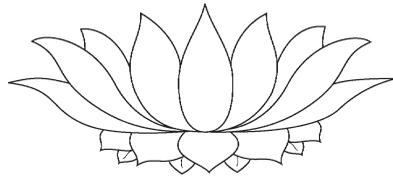


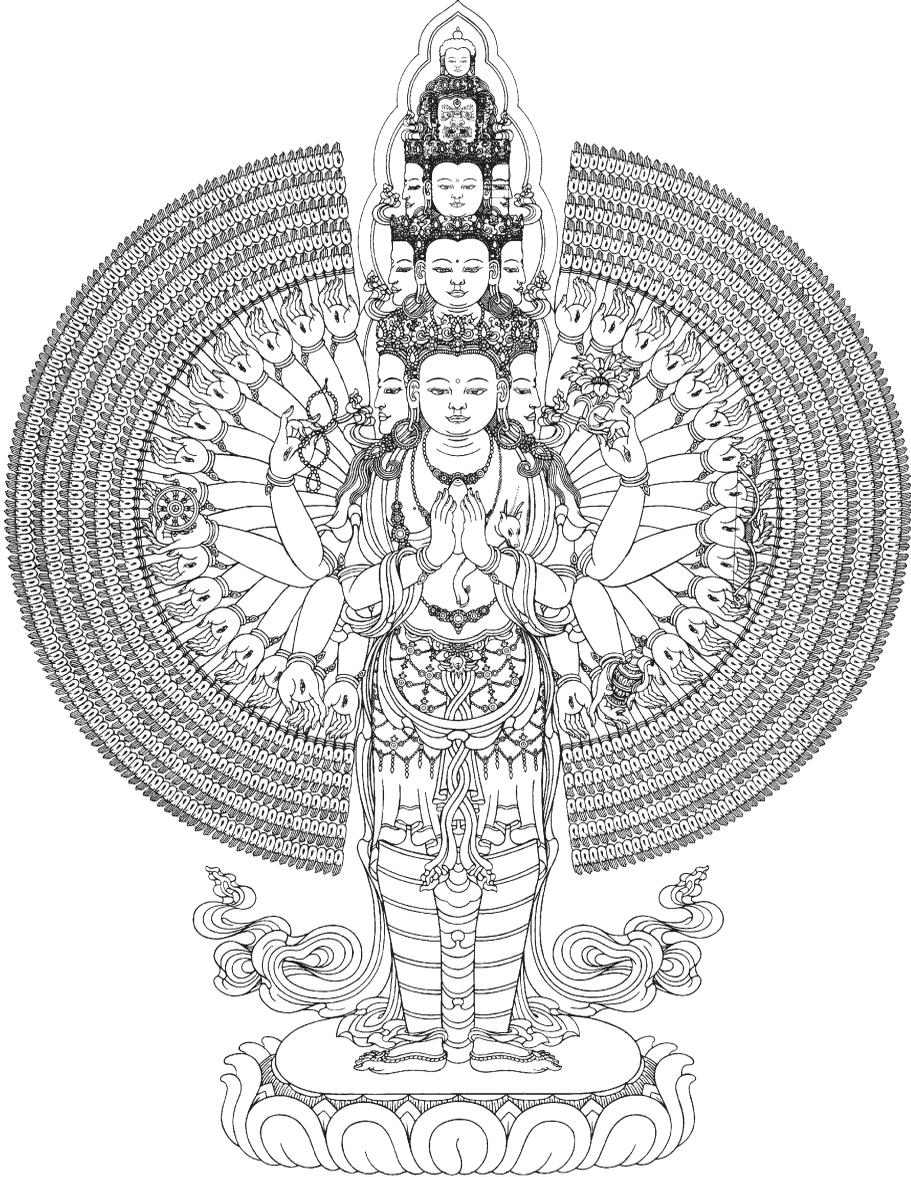
Anhänge

Der Nyung Nä Altar	136
Anhang 1: Die notwendigen Grundlagen	141
Anhang 2: Anmerkungen zu den Mahayana Gelübden	144
Anhang 3: Weitere Gebete für den Beginn der Sitzung	147
Anhang 4: Mudras für die Nyung Nä Praxis	159
Anhang 5: Arten der Meditation	164
Anhang 6: Anmerkungen zur Rezitation der Mantras	166
Anhang 7: Wie die Bade-Zeremonie ausgeführt wird	167
Anhang 8: Anweisungen	168
Anhang 9: Avalokiteshvara	174
Anhang 10: Geschichten der Nyung Nä Linien-Lamas	175
Anhang 11: Anmerkungen zur langen Dharani	189
Anhang 12: Widmungen und Langlebensgebete	190
Avalokiteshvara Mandala	194
Anmerkungen	195
Kolophone	201



Nyung Nä







Namo Guru Lokeshvaraya

Von der Ansammlung des höchsten Mitgefühls aller Eroberer
Werden Nektarstrahlen ausgestrahlt, die alles Stabile oder Bewegliche durchdringen.
Hier und jetzt denke ich an dich mit einem strahlend weißen Lotus in deiner Hand:
Bitte gewähre die höchste Glückseligkeit und das höchste Gute.

Höchste Wesen, deren Gesichter von makelloser erhabener Weisheit sind,
Frei vom Staub der Verunreinigungen, den Wanderern Muße gewährend,
Zeigen sie einzig das weiße Lächeln des Mitgefühls:
Ich verbeuge mich vor den gütigen Direkten- und Linienlamas.

Hier will ich die ausgezeichneten, fehlerfreien Traditionen offenbaren:
Die Methode für das Erlangen der Essenz des höchsten mystischen heiligen Körpers, der
Sprache und des Geistes des Retters,
Der einzigen Gottheit des Mitgefühls,
Sowie die Art, wie man das Fasten ausführt, welches rasch Hindernisse bereinigt.

Unter den vielen Familien des 11-köpfigen Arya Großen Mitfühlenden¹ gibt es die Tradition von Bhikshuni Lakshmi,² die selbst das höchste Ziel erreicht hat. Jene, die wünschen, ihre Mittel des Erlangens³ des Großen Mitfühlenden in Zusammenhang mit dem Fastenritual⁴ zu praktizieren, sollten zuerst der Methode des Schaffens der notwendigen Grundlagen (für diese Praxis des Handlungsantras) folgen und dann die Stufen des Rituals durchführen.

Bevor du das eigentliche Retreat beginnst, siehe Anhang 1, „Die notwendigen Grundlagen“ für Anweisungen zum geeigneten Altar, Darbringungen etc. für diese Praxis, dem vorbereitenden Abschnitt, sowie Anhang 8, „Anweisungen“ für die Art wie man die täglichen Sitzungen des Fastenrituals während des Retreats durchführt.

*Um eine intensive Bewusstheit der Güte des Gurus, der Kostbarkeit dieser wertvollen menschlichen Wiedergeburt, Tod und Vergänglichkeit, Karma, Bodhicitta und so weiter hervorzurufen, beginne jede Sitzung mit der Rezitation entweder der langen oder der abgekürzten Fassung des Gebetes „Den Lama aus der Ferne anrufen“. Siehe folgende Seite.
Die kurze Fassung beginnt auf Seite 13.*



Den Lama aus der Ferne anrufen

Sehnsüchtiges Lied, das rasch den Segen des Meisters, die untrennbaren drei Kayas, herbeiruft.

Lama, denk an mich.

Lama, denk an mich.

Lama, denk an mich.

Die transzendente Weisheit großer Glückseligkeit aller Buddhas, von einem Geschmack im Dharmakaya, ist in sich die letztendliche Natur aller gütigen Lamas.

Lama, Dharmakaya, ich flehe dich von Herzen an, bitte führe mich ununterbrochen untrennbar in diesem Leben, dem Zukünftigen und dem Zwischenzustand.

Die illusionsgleiche Selbsterscheinung transzendenter Weisheit, der Eroberer mit sieben Merkmalen, ist in sich die letztendliche Grundlage der Manifestierungen aller gütigen Lamas.

Lama, Sambhogakaya, ich flehe dich von Herzen an, bitte führe mich ununterbrochen untrennbar in diesem Leben, dem Zukünftigen und dem Zwischenzustand.

Das Schauspiel vielfacher Manifestationen, den Veranlagungen der vielen zu Zählenden entsprechend, ist die Manifestierung des Sambhoga-Kaya, der gütige Lama.

Lama, Nirmanakaya, ich flehe dich von Herzen an, bitte führe mich ununterbrochen untrennbar in diesem Leben, dem Zukünftigen und dem Zwischenzustand.

Das Schauspiel der untrennbaren drei Kayas erscheint in der Form des Lamas, in sich eins mit der essenziellen Natur aller gütigen Lamas.

Lama, untrennbar von den drei Kayas, ich flehe dich von Herzen an, bitte führe mich ununterbrochen untrennbar in diesem Leben, dem Zukünftigen und dem Zwischenzustand.

Auch die unendlichen friedvollen und zornvollen Yidams sind die Natur des Lamas, daher gibt es keinen Yidam getrennt von dem Lama.

Lama, der alle Yidams in sich vereinigt, ich flehe dich von Herzen an, bitte führe mich ununterbrochen untrennbar in diesem Leben, dem Zukünftigen und dem Zwischenzustand.

Die gewöhnliche Form aller Buddhas erscheint in der Gestalt des Lamas,

Daher ist kein Buddha getrennt vom gütigen Lama zu sehen.



Lama, der alle Buddhas in sich vereint, ich flehe dich von Herzen an, bitte führe mich ununterbrochen untrennbar in diesem Leben, dem Zukünftigen und dem Zwischenzustand.

Die Verkörperung von Weisheit, Mitgefühl und Kraft aller Eroberer entsteht als der Lama. Daher sind auch die höchsten edlen Herrscher der drei Familien nichts anderes als der gütige Lama selbst.

Lama, der alle Familien in sich vereint, ich flehe dich von Herzen an, bitte führe mich ununterbrochen untrennbar in diesem Leben, dem Zukünftigen und dem Zwischenzustand.

Die hundert, die fünf und die drei Familien⁵, in wie viele man sie auch auffächern mag, sind der Lama, und ebenso der alles durchdringende Beherrscher, in dem sie alle vereint sind.

Lama, Beherrscher aller Familien, ich flehe dich von Herzen an, bitte bitte führe mich ununterbrochen untrennbar in diesem Leben, dem Zukünftigen und dem Zwischenzustand.

Der Lama ist der Schöpfer aller Buddhas, jeden Dharmas und jeder Sangha.

Der, welcher alle drei höchsten Zufluchtobjekte vollständig in sich vereint ist der gütige Lama. Lama, deine Gegenwart vereint alle Zuflucht-Objekte, ich flehe dich von Herzen an, bitte führe mich ununterbrochen untrennbar in diesem Leben, dem Zukünftigen und dem Zwischenzustand.

Wenn ich daran denke, wie die Form aller Buddhas in Gestalt des Lama erscheint und ich liebevoll von ihnen geführt werde, erinnere ich mich an dich, Lama.

Wenn ich daran denke, wie du mir, einem unglückseligen, von allen Buddhas verlassenem Wesen, den vortrefflichen fehlerfreien Pfad zeigst, erinnere ich mich an dich, Lama.

Wenn ich daran denke, diesen ausgezeichneten Körper zu besitzen, höchst bedeutungsvoll und schwer zu erlangen, und mir wünsche, den wesentlichen Nutzen daraus zu ziehen mit der unfehlbaren Unterscheidung zwischen Gewinn und Schaden, Glück und Leid, erinnere ich mich an dich, Lama.

Wenn ich an die Erfahrung denke, dass ich nicht weiß, was zu tun ist, wenn die große Todesangst mich plötzlich überkommt, erinnere ich mich an dich, Lama.

Wenn ich an die Erfahrung denke, plötzlich von den Vortrefflichkeiten dieses Lebens getrennt zu werden, und alleine fortzugehen, erinnere ich mich an dich, Lama.

Wenn ich an die Erfahrung denke, wie mein nackter Körper in die furchterregenden Feuer der Höllen stürzt, und wie unerträglich dies wäre, erinnere ich mich an dich, Lama.



Wenn ich daran denke, wie das Leiden an Hunger und Durst, ohne einen Tropfen von Wasser, in dem unglückseligen Reich der hungrigen Geister unmittelbar erfahren wird, erinnere ich mich an dich, Lama.

Wenn ich an das unglückselige Schicksal der Tiere denke, geprägt von Dumpfheit und Verwirrung, und wie es wäre dies selbst zu erfahren, erinnere ich mich an dich, Lama.

Wenn ich an eine Zuflucht denke, die mich davor bewahren kann, da ich kurz davor stehe, in diese elenden Zustände der schlechten Wiedergeburten zu fallen, erinnere ich mich an dich, Lama.

Wenn ich daran denke, wie schwarzes und weißes Karma erfahren wird und wie man gründliches, genaues Handeln und Zurückhaltung praktiziert, erinnere ich mich an dich, Lama.

Wenn ich an eine Methode denke, um diesem Gefängnis endloser Existenzen, der Quelle allen Leids, zu entkommen, erinnere ich mich an dich, Lama.

Wenn ich an das Schicksal meiner seit jeher bedauernswerten Mütter denke, die das ganze Universum füllen, in die Tiefen des Ozeans der zyklischen Existenz gefallen und darin leidend, erinnere ich mich an dich, Lama.

Daher, Lama, bitte segne mich, dass ich in meinem Bewusstseinsstrom mühelos die tiefe Erfahrung der drei Hauptaspekte des Weges und der zwei Stufen entwickle.

Bitte segne mich, dass ich mit dem intensiven Gedanken von definitiver Befreiung ausgerichtet die drei Schulungen praktiziere, um dadurch den sicheren Zustand von Befreiung zu erreichen.

Bitte segne mich, dass ich mich im kostbaren höchsten Erleuchtungsgeist übe, der die besondere Einstellung enthält, alleinige Verantwortung für die Befreiung sämtlicher Wesen zu übernehmen.

Bitte segne mich, dem Meer von siegreichen Buddhas zu folgen, in dem Willen bis ans Ende der großen Wogen des Bodhisattva-Verhaltens zu gehen.

Bitte segne mich, die höchste Sicht zu realisieren, frei von Extremen, in welcher Leerheit und abhängiges Entstehen sowie Erscheinung und Leerheit sich gegenseitig ergänzen.

Bitte segne mich, rasch die Erfahrung zu realisieren, welche die drei Kayas als Weg nimmt und dadurch die Grundlagen von Geburt, Tod und Bardo zur Reife bringt.



Bitte segne mich, im Spiel der vier Freuden und vier Leerheiten, wenn Geist und Energie sich im zentralen Kanal auflösen, als illusionsgleicher Körper der Gottheit zu entstehen.

Bitte segne mich, dass ich dem letztendlichen Lama begegne, dem unverhüllten Gesicht meines ureigenen Geistes, wenn der Schleier der Wahrnehmung von eigenständiger Existenz und dem Greifen danach, entfernt ist.

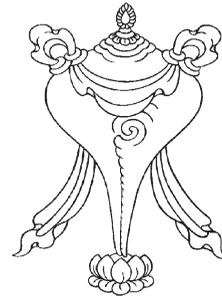
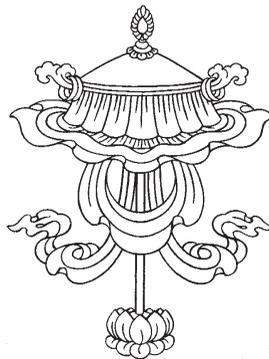
Bitte segne mich, dass ich in der Weite des Dharmakaya großer Glückseligkeit, in der die Gespinste der beiden Verdunkelungen aufgehört haben, eins mit den drei Geheimnissen des Lamas werde.

Kurzum, verweile bis zur großen Erleuchtung inmitten meines Herzens und segne mich, das Kind, liebevoll, dir, dem Vater zu folgen.

Lama, denk an mich.

Lama, denk an mich.

Lama, denk an mich.





Den Lama aus der Ferne anrufen

Kurzform

La ma khyen
 La ma khyen
 La ma khyen



Ma rig mün sel päl dân la ma
 Thar päi lam tön päl dân la ma
 Khor wäi chhu dröl päl dân la ma
 Dug ngäl nä sel päl dân la ma
 Yi zhin nor bu päl dân la ma
 Khye la söl deb jin gyi lob shig
 Mi tag chhi wa nying nä dren pa
 Päl dân la mäi jin gyi lob shig
 Gö me lo nä gyu la kye pa
 Päl dân la mäi jin gyi lob shig
 Wen par tse chig drub la nä pa
 Päl dân la mäi jin gyi lob shig
 Drub la bar chhä gang yang me pa
 Päl dân la mäi jin gyi lob shig
 Kyen ngän tham chä drog su chhar wa
 Päl dân la mäi jin gyi lob shig
 Dag zhän dön nyi lhün gyi drub pa
 Päl dân la mäi jin gyi lob shig
 Da ta nyur du jin gyi lob shig
 Nyur wa nyur du jin gyi lob shig
 Den thog dir ru jin gyi lob shig
 Thün tog dir ru jin gyi lob shig





Den Lama aus der Ferne anrufen

Kurzform



Lama denk an mich.
Lama denk an mich.
Lama denk an mich.

Wunderbarer Lama, der die Finsternis der Unwissenheit vertreibt;
Wunderbarer Lama, der den Pfad zur Befreiung aufzeigt;
Wunderbarer Lama, der aus den Gewässern des Daseinskreislaufs befreit;
Wunderbarer Lama, der die Krankheiten der fünf Gifte beseitigt;
Wunderbarer Lama, der ein Wunsch erfüllender Edelstein ist,
ich bitte dich:
Gewähre mir deinen Segen.

Wunderbarer Lama, segne mich, dass ich mich aus ganzem Herzen der Vergänglichkeit
und des Todes erinnere.
Wunderbarer Lama, segne mich, dass Bedürfnislosigkeit in meinem Geist entsteht.
Wunderbarer Lama, segne mich, dass ich mich an einem einsamen Ort ganz auf die Praxis
ausrichten kann.
Wunderbarer Lama, segne mich, dass sich meiner Praxis keine Hindernisse
entgegenstellen.
Wunderbarer Lama, segne mich, dass alle ungünstigen Bedingungen als Unterstützung
erscheinen.
Wunderbarer Lama, segne mich, dass ich ohne Fehler die grundsätzliche Natur der
Realität erkenne.
Wunderbarer Lama, segne mich, dass ich spontan die Aufgaben für mich selbst und
andere erfülle.

Wunderbarer Lama, gewähre mir nun deinen Segen,
Segne mich bald, sehr bald.
Segne mich noch hier auf diesem Kissen.
Segne mich noch während dieser Sitzung.

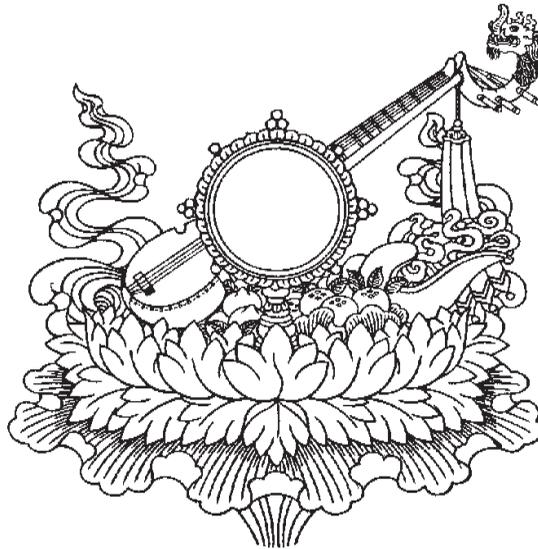


Rezitiere dann die folgenden Verse oder jedes andere Bittgebet an deinen Lama, das du möchtest.

Päl dän la mäi nam par thar pa la
 Kä chig tsam yang log ta mi kye zhing
 Chi dzä leg par thong wä mö gü kyi
 La mäi jin lab sem la jug par shog

Rezitiere den folgenden Vers und meditiere darüber, dass der Lama in dein Herz eintritt.

Päl dän tsa wäi la ma rin po chhe
 Dag gi nying gar pä möi teng shug la
 Ka drin chhen pöi go nä je zung te
 Ku sung thug kyi ngö drub tsäl du söl





Rezitiere dann die folgenden Verse oder jedes andere Bittgebet an deinen Lama, das du möchtest.

Möge ich nicht einmal für einen Augenblick lang verkehrte Ansichten hegen in Bezug auf die Handlungen des glorreichen Lamas.

Möge ich jegliche Handlung als rein erkennen.

Möge ich durch diese Hinwendung in respektvoller Haltung den Segen des Lamas in meinem Herzen empfangen.

Rezitiere den folgenden Vers und meditiere darüber, dass der Lama in dein Herz eintritt.

Wunderbarer, kostbarer Lama, Wurzel aller guten Eigenschaften.

Bitte verweile auf dem Lotus in meinem Herzen,

Nimm mich voll Güte in deine Obhut und gewähre mir die Verwirklichung der erleuchteten Qualitäten von Körper, Sprache und Geist.

Gehe direkt von hier zu der Sofortigen Entstehung, Seite 41.





Das vorbereitende Ritual



Waschung

OM PADMA UDBHAVAYE SVAHA [5x]



OM SARVA TATHAGATA KAYA VAKA CHITTA VAJRA PRANAMENA SARVA TATHAGATA
VAJRA PADA BANDHANAM KAROMI

Chhog chu na zhug päi sang gyä dang / jang chhub sem pa tham chä la / jang chhub nying
po la chhi kyi bar du / dag nyi dü tham chä du yong ye bü na
Sang gyä dang jang chhub sem pa / chhen po nam kyi dag zhe su sö
Dag la ngö drub la na me pa tsäl du sö





Das vorbereitende Ritual



Waschung

Bei Morgendämmerung, z.B. am 14. des Mondmonats, wenn die Linien der Handfläche gerade erkennbar sind, sollte man sich gut waschen. Lege dann beide Handflächen in der Form eines blühenden Lotus am Herzen aneinander, in der Verpflichtungsmudra der Lotusfamilie (für ausführliche Erklärungen siehe Anhang 4), und rezitiere:

OM PADMA UDBHAVAYE SVAHA [5x]



Visualisiere dann wie du zu Füßen der Buddhas und Bodhisattvas der zehn Richtungen Niederwerfungen machst, und rezitiere:

OM SARVA TATHAGATA KAYA VAK CHITTA VAJRA PRANAMENA SARVA TATHAGATA
VAJRA PADA BANDHANAM KAROMI⁶

Stelle dir vor, wie du deinen Körper den Eroberern und deren Kindern darbringst, und sage:

Indem ich mich selbst vollkommen und jederzeit allen Buddhas und Bodhisattvas, die in den zehn Richtungen verweilen, darbringe bis ich die Essenz der Erleuchtung erlangt habe, bitte ich die Buddhas und großen Bodhisattvas, mich anzunehmen. Bitte gewährt mir die unübertroffene Erleuchtung.

Erste Sitzung des Tages: Blättere zur nächsten Seite, zu Mahayana Wiederherstellende und Reinigende Ordination.
Übrige Sitzungen: Gehe zur Seite 35 „Bitte an die Linien Lamas“ oder Seite 147 für eines der Gebete im Anhang 3.
Traditionellerweise wird die „Bitte an die Linien Lamas“ nur während der ersten Sitzung des Tages rezitiert. Der /die Retreatleiter/in kann auswählen, ob und welche anderen Gebete in den übrigen Sitzungen rezitiert werden.



Mahayana Wiederherstellende und Reinigende Ordination

Vorbereitende Gebete

Zuflucht und Bodhicitta

Rezitiere den Vers für Zuflucht und Bodhicitta (Vers 1), erzeuge den Erleuchtungsgeist (Vers 2 u. 3) und nimm dann die Mahayana Gelübde:

Sang gyä chhö dang tshog kyi chhog nam la
Jang chhub bar du dag ni kyab su chhi
Dag gi jin sog gyi päi sö nam kyi
Dro la phän chhir sang gyä drub par shog [3x]

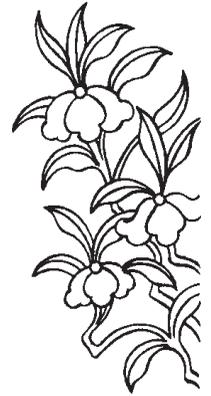
Dro nam dräl dö sam pa yi
Sang gyä chhö dang gen dün la
Jang chhub nying por chhi kyi bar
Tag par dag ni kyab su chhi

She rab nying tse dang chä pä
Tsön pä sem chän dön du dag
Sang gyä dün du nä gyi te
Dzog päi jang chhub sem kye do [3x]

Die folgenden Verse können auch rezitiert werden (entweder anstelle oder zusätzlich zu den oberen.):

Sang gyä chhö dang tshog chhog la
Jang chhub bar du kyab su chhi
Dag dang zhän dön drub lä du
Dag gi jang chhub sem kye do

Chhog chu dag na zhug pa yi
Sang gyä jang chhub sem pa sön
Dag gi dzog päi jang chhu chhir
Deng nä jang chhub sem kye do [3x]





Mahayana Wiederherstellende und Reinigende Ordination

Vorbereitende Gebete

Zuflucht und Bodhicitta

Rezitiere den Vers für Zuflucht und Bodhicitta (Vers 1), erzeuge den Erleuchtungsgeist (Vers 2 u. 3) und nimm dann die Mahayana Gelübde:

Zum Buddha, zum Dharma und zur allerhöchsten Gemeinschaft
nehme Zuflucht bis zur Erleuchtung.

Möge ich durch das positive Potenzial meiner Übung von Großzügigkeit und der anderen
Vollkommenheiten

Buddha werden, um allen Wesen zu nutzen. (3x)

Bewusstseinsentwicklung

Mit dem Wunsch, die Lebewesen zu befreien,
nehme ich fortwährend Zuflucht
zu Buddha, Dharma und Sangha,
bis ich das Herz der Erleuchtung erreiche.

Mit Weisheit, Liebe und Mitgefühl,
voller Ausdauer und um allen Wesen zu nutzen
erzeuge ich hier vor den Augen der Buddhas
die innere Einstellung vollkommener Erleuchtung. (3x)

Die folgenden Verse können auch rezitiert werden (entweder anstelle oder zusätzlich zu den oberen.):

Ich nehme Zuflucht bis zur Erleuchtung

Zum Buddha, zum Dharma und zur höchsten Gemeinschaft.

Ich werde Bodhicitta erzeugen zum Wohle meiner selbst und aller anderen.

Oh Buddhas und Bodhisattvas in den zehn Richtungen, bitte hört mich an;
Um die höchste vollkommene Erleuchtung zu erlangen,
Werde ich von jetzt an Bodhicitta erzeugen. (3x)



Läuterung des Ortes

| Tham chä du ni sa zhi dag
 | Seg ma la sog me pa dang
 | Lag thil tar nyam bäiduryäi
 | Rang zhin jam por nä gyur chig

Anrufung

| Ma lü sem chän kün gyi gön gyur ching
 | Dü de pung chä mi zä jom dzä lha
 | Ngö nam ma lü yang dag khyen gyur päi
 | Chom dân khor chä nä dir sheg su söl



Gebet zum Darbringen von Gaben

| Lha dang mi yi chhö päi dzä
 | Ngö su sham dang yi kyi trül
 | Kün zang chhö trin la na me
 | Nam khäi kham kün khyab gyur chig

Mantra der Wolken von Darbringungen

| OM NAMO BHAGAVATE VAJRA SARA PRAMARDANE /
 | TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA /
 | TADYATHA / OM VAJRE VAJRE / MAHA VAJRE / MAHA TEJA VAJRE / MAHA VIDYA
 | VAJRE / MAHA BODHICITTA VAJRE / MAHA BODHI MÄNDO PASAM KRAMANA VAJRE
 | / SARVA KARMA AVARANA VISHO DHANA VAJRE SVAHA (3x)

Ausgedehnte Kraft der Wahrheit

| Kön chhog sum gyi den pa dang
 | Sang gyä dang jang chhub sem pa tham chä kyi jin gyi lab dang
 | Tshog nyi yong su dzog päi nga thang chhen po dang
 | Chhö kyi ying nam par dag ching sam gyi mi khyab päi tob kyi de zhin nyi du gyur chig

Mantra und Lobpreis mit Niederwerfungen

Rezitiere das folgende Mantra, während du drei Niederwerfungen machst:

OM NAMO MANJUSHRIYE NAMAH SUSHRIYE NAMA UTTAMA SHRIYE SVAHA
 [3x mit Niederwerfungen]



Läuterung des Ortes


 Möge der Erdboden überall rein sein,
 ohne Dornen und Unebenheiten,
 ebenmäßig wie die Innenfläche der Hand,
 so natürlich glatt wie Lapislazuli.

Anrufung


 Beschützer sämtlicher Lebewesen,
 göttlicher Überwinder der hartnäckigen Scharen von Maras,
 der alle Dinge vollständig erkennt,
 Erhabener, bitte erscheine hier mit deinem Gefolge.



Gebet zum Darbringen von Gaben


 Mögen die Gaben von Göttern und Menschen,
 - tatsächlich ausgebreitet und geistig erschaffen -
 sowie unübertreffliche Wolken von Samantabhádra-Gaben
 die gesamten Weiten des Raumes erfüllen.

Mantra der Wolken von Darbringungen


 OM NAMO BHAGAVATE VAJRA SARA PRAMARDANE / TATHAGATAYA / ARHATE
 SAMYAKSAM BUDDHAYA / TADYATHA / OM VAJRE VAJRE / MAHA VAJRE / MAHA
 TEJA VAJRE / MAHA VIDYA VAJRE / MAHA BODHICITTA VAJRE / MAHA BODHI MÄN-
 DO PASAM KRAMANA VAJRE / SARVA KARMA AVARANA VISHO DHANA VAJRE SVAHA
 [3x]

Ausgedehnte Kraft der Wahrheit


 Möge kraft der Wahrheit der Drei Juwelen, des Segens aller Buddhas und Bodhisattvas,
 der großen Macht der vollendeten Ansammlungen [von Methode und Weisheit] und der
 unermesslichen, reinen Sphäre der Wirklichkeit diese Anhäufung von Gaben, verwandelt
 von den Edlen Bodhisattvas Samantabhadra, Manjushri und anderen, sich unerschöpflich
 und weit wie der Himmel erheben, alle Vorstellungskraft übersteigend, und in den Augen
 der Buddhas und Bodhisattvas aller zehn Richtungen empfangen werden.

Mantra und Lobpreis mit Niederwerfungen

Rezitiere das folgende Mantra während du drei Niederwerfungen machst:

OM NAMO MANJUSHRIYE NAMAH SUSHRIYE NAMA UTTAMA SHRIYE SVAHA
 [3x mit Niederwerfungen]



Lobpreis mit Niederwerfung



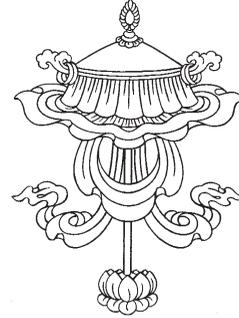
La ma tön pa chom dân dã de zhin sheg pa dra chom pa yang dag par dzog päi sang gyä päi
gyäl wa shakya thub pa la chhag tshäl lo / chhö do / kyab su chhi wo / jin gyi lab tu söl

(3x mit Niederwerfungen)

Das siebenteilige Gebet



Phag chog thug je chhen pöi ku chhag tshäl
Ngö sham yi trül chhö trin ma lü büi
Thog me nä sag dig tung tham chä shag
Kye phag ge wa nam la je yi rang
Khor wa ma tong bar du leg zhug nä
Dro la chhö kyi khor lo kor wa dang
Dag zhän ge nam jang chhub chhen por ngo



Mandala Darbringung

Ausführliches Mandala

Zhing kam ül war gyi wo ...

OM vajra bhumi AH HUM / wang chhen ser gyi sa zhi

OM vajra rekhe AH HUM / chhi chag ri khor yug gi kor wäi ü su

Rii gyäl po ri rab / shar lü phag po / lho dzam bu ling / nup ba lang chö / jang dra mi nyän

Lü dang lü phag / nga yab dang nga yab zhän / yo dân dang lam chhog dro / dra mi nyän
dang dra mi nyän gyi da

Rin po chhei ri wo / pag sam gyi shing / dö jöi ba / ma mö päi lo tog

Khor lo rin po chhe / nor bu rin po chhe / tsün mo rin po chhe / lön po rin po chhe /
lang po rin po chhe / ta chhog rin po chhe / mag pön rin po chhe / ter chhen pöi bum pa
Geg ma / threng wa ma / lu ma / gar ma / me tog ma / dug pö ma / nang säi ma / dri
chhab ma

Nyi ma / da wa / rin po chhei dug / chhog lä nam par gyäl wäi gyän tshän / ü su lha dang
mi / päi jor phün sum tshog pa ma tshang wa me pa / tsang zhing yi du wong wa di dag
drin chän tsa wa dang gyü par / chä päi päi dân la ma dam pa nam dang kyä par du yang /
Phag chhog thug je chen pöi lha tshog khor dang chä pa nam la zhing kam ül war gyi wo /
thug je dro wäi dön du zhe su söl / zhe nä kyang dag sog dro wa ma gyur nam khäi tha dang
nyam päi sem chän tham chä la / thug tse wa chhen pö go nä jin gyi lab tu söl



Lobpreis mit Niederwerfung



Vor dem spirituellen Meister, dem Lehrer, Erhabenen, Tathágata, Arhat, dem vollkommenen Buddha, dem glorreichen Eroberer Buddha Schakyamuni verneige ich mich, bringe Gaben dar und nehme Zuflucht. Bitte gewähre mir deinen Segen. (3x mit Niederwerfungen)

Das siebenteilige Gebet



Respektvoll verneige ich mich mit Körper, Sprache und Geist.

Ich bringe Wolken von Gaben jeder Art dar, tatsächlich ausgebreitete sowie geistig erschaffene.

Ich bekenne alle seit jeher angesammelten schädlichen Handlungen und Verstöße und erfreue mich an den heilsamen Taten edler und gewöhnlicher Wesen.

Bitte bleibt bis zum Ende des Daseinskreislaufs

und dreht für die Wesen darin das Rad des Dharma.

Alles Heilsame, das ich und andere schaffen, widme ich der höchsten Erleuchtung.

Ausführliches Mandala

OM Vadschra-Boden AH HUM, starker, gold'ner Boden,

OM Vadschra-Zaun AH HUM, eiserne Gebirge außen rings herum.

In der Mitte der König der Berge: Berg Meru, im Osten [der Kontinent] Purva-vidaha („Land hoher Gestalten“), Dschambudvipa („Land der Rosenäpfel“) im Süden, Godaniya („Haustier-Gaben“) im Westen und Kuru im Norden. [Auf beiden Seiten davon je zwei kleinere Kontinente: im Osten] Deha und Videha, [im Süden] Tschamara und Aparatschamara („Land der Palmwedel-Fächer“ und westliches Land gleichen Namens), [im Westen] Satta und Uttaramantrina („Land der Trägerischen und im Mantra Geübten“) [im Norden] Kurava und Kaurava. [Auf den vier Haupt-Kontinenten befinden sich:] [O] der Berg der Edelsteine, [S] der Wunsch erfüllende Baum, [W] die Wunsch erfüllende Kuh, und [N] die Ernte, die ohne Pflug wächst.

[Auf der ersten Ebene befinden sich:] Das kostbare Rad, der kostbare Edelstein, die kostbare Königin, der kostbare Minister, der kostbare Elefant, das kostbare, beste Pferd, der kostbare General und die große Vase der Schätze; [auf der zweiten Ebene:] die Göttin der Schönheit, die Göttin der Kränze, die Göttin der Lieder, die Göttin des Tanzes, die Göttin der Blumen, die Göttin des Duftrauchs und die des Duftwassers; [auf der dritten Ebene:] Sonne und Mond, der kostbare Schirm, das Banner des Sieges in allen Richtungen. In der Mitte befinden sich alle Schätze von Göttern und Menschen, in reiner und herzerfreuender Ansammlung, der es an nichts fehlt.

Dieses reine Reich bringe ich dem gütigen spirituellen Meister, Wurzel des Heilsamen, sowie den spirituellen Meistern der Überlieferung dar, und insbesondere dem Erhabenen Arya Mahakaruna, mitsamt den Gottheiten, die sie umgeben.



Kurzes Mandala

Sa zhi pö kyi jug shing me tog tram
 Ri rab ling zhi nyi dä gyän pa di
 Sang gyä zhing du mig te ül wa yi
 Dro kün nam dag zhing la chö par shog

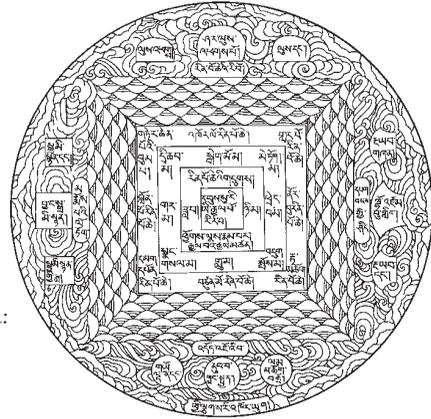
Inneres Mandala

Dag gi chhag dang mong sum kye wäi yül
 Dra nyen bar sum lü dang long chö chä
 Phang pa me par bül gyi leg zhe nä
 Dug sum rang sar dröl war jin gyi lob

Glückverheißendes Gebet

Das folgende Gebet kann zur Glückverheißung hinzugefügt werden:

Päl dän la mäi ku tshe tän pa dang
 Kha nyam yong la de kyi jung wa dang
 Dag zhän ma lü tshog sag drib jang nä
 Nyur du sang gyä thob par jin gyi lob



IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI





Kurzes Mandala

Diesen duftenden Boden, mit Blumen bestreut,
 geschmückt mit dem Berg Meru, den vier Kontinenten, Sonne und Mond,
 stelle ich mir als Buddha-Land vor und bringe es dar.
 Mögen alle Wesen teilhaben an diesem reinen Land.

Inneres Mandala

Die Objekte, die meine Anhaftung, Abneigung und Unwissenheit erwecken
 – Freunde, Feinde und Fremde, meinen Körper, Besitz und Genüsse –
 bringe ich dar ohne jedes Gefühl von Verlust.
 Bitte nehmt sie wohlwollend an und segnet mich, dass ich frei werde von den drei Giften.

Glückverheißendes Gebet

Das folgende Gebet kann zur Glückverheißung hinzugefügt werden:

Mögen die Leben der glorreichen Gurus lang sein.
 Mögen alle Wesen, die der Weite des Raums gleichen, Glück besitzen.
 Mögen ich und andere ohne Ausnahme Verdienst ansammeln und Negativitäten bereinigen,
 Und mögen wir gesegnet sein, um rasch Buddhaschaft zu erlangen.

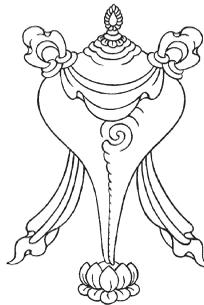
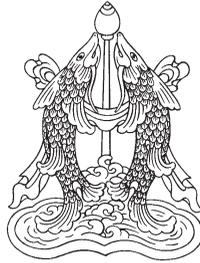
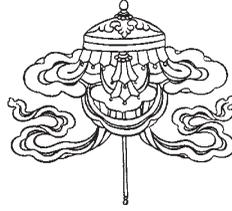
IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Visualisierung und Motivation

Siehe Anhang 2 „Anmerkungen zu den Mahayana Gelübden“ für zusätzliche Informationen und Anweisungen um die Mahayana Gelübde zu nehmen.

Wenn man die Mahayana Gelübde (wortgetreu: die Mahayana Wiederherstellende und Reinigende Ordination) das erste Mal nimmt: Bei einer solchen Gelegenheit sollten diese Gelübde in der Gegenwart eines Lehrers, einer Lehrerin genommen werden. Daher, stelle dir vor dass der/die Lehrer/in tatsächlich der Große Mitfühlende ist und alle Eroberer sowie deren Kinder [d.h. die Bodhisattvas] ihn umgeben. Erzeuge starkes Vertrauen und Respekt. Mache drei Niederwerfungen und setze dich respektvoll ihm oder ihr zu Füßen. Um die Mahayana Gelübde zu erbitten und zu erhalten bringe ein Mandala dar (siehe oben „Kurze Darbringung des Mandala“)

Wenn man die Mahayana Gelübde bereits von einem Lehrer erhalten hat, erzeuge die starke Motivation von Bodhicitta und fahre dann mit der Rezitation des Nehmens der Gelübde fort:





Aus ganzem Herzen denke daran:

Ich muss diesen kostbaren Zustand der vollkommenen Buddhaschaft erreichen, zum Wohle aller Wesen, die so unendlich sind wie der Raum und die alle schon einmal meine Mütter waren. Deshalb werde ich die Mahayana Gelübde nehmen und sie bis zum Anbruch des nächsten Tages gut einhalten.

Zusätzliche Empfehlungen von Lama Zopa Rinpoche

Mache drei Niederwerfungen. Dann knie auf dem rechten Knie mit den Händen in der Verbeugungs-Mudra.

Rezitiere die Worte des Buddhas mit dem Vers aus dem Sutra des Königs der Konzentration einige Male um dich zu inspirieren, damit du in der Lage bist die Gelübde einzuhalten und weiterhin die Reinigungspraxis durchzuführen.

Wenn jemand mit einem ruhigen Geist Schirme, Fahnen, Girlanden oder Lichter für zehn Billionen Äonen die der Anzahl der Sandkörner im Pazifischen Ozean gleichen darbringt, oder Essen und Getränke, oder wenn jemand Dienste darbringt an hundert Billionen Mal zehn Millionen Buddhas; wenn der heilige Dharma extrem selten geworden ist und die Lehren des Zur Glückseligkeit Gegangenen versiegt sind, dann sind die Verdienste von jemandem, der auch nur ein Gelübde für einen Tag oder eine Nacht einhält wesentlich erhabener als die Verdienste entstanden durch all diese Darbringungen. Wenn jemand mit einem ruhigen Geist Schirme, Fahnen, Girlanden oder Lichter für zehn Billionen Äonen die der Anzahl der Sandkörner im Pazifischen Ozean gleichen darbringt, oder Essen und Trinken, oder wenn jemand Dienste darbringt an hundert Billionen Mal zehn Millionen Buddhas; wenn der heilige Dharma extrem selten geworden ist und die Lehren des Zur Glückseligkeit Gegangenen versiegt sind, dann sind die Verdienste von jemandem, der auch nur ein Gelübde für einen Tag oder eine Nacht einhält wesentlich erhabener als die Verdienste entstanden durch all jene Darbringungen.

Nehmen der Gelübde

Visualisiere Guru Avalokiteshvara im Raum vor dir und erzeuge die tiefgründige Bodhicitta Motivation um die Gelübde zu nehmen.

Falls du die Gelübde von einem anwesenden Lehrer, einer Lehrerin nimmst, welcher die Linie dieser Gelübde hält, dann rezitiere drei Mal: LOB PÖN GONG SU SÖL – Lama, bitte hör mich an.

Am ersten Tag der Nyung Nä Praxis, dem sogenannten Vorbereitungstag, und am zweiten Tag dem sogenannten Praxis Tag, nimm die Mahayana Gelübde auf die herkömmliche Weise, auch bekannt als die acht Mahayana Gelübde.

Am zweiten Tag sind drei zusätzliche Gelübde zu beachten. An diesem Tag soll man ab Tagesanbruch nicht essen, nicht trinken und nicht sprechen. Am dritten Tag wird das Trinken und Nicht-Sprechen beendet, wenn der/die Retreatleiter/in vor der Sitzung das gesegnete Wasser austeilt. Wegen des Gelübdes kein Essen zu den falschen Zeiten zu sich zu nehmen, soll erst nach Tagesanbruch gegessen werden.



Die eigentliche Ordination

Wenn ein Lama die Wiederherstellende und Reinigende Ordination gibt, sprich ihm oder ihr nach. Ansonsten wiederhole den folgenden Text dreimal. Meditiere am Ende der dritten Wiederholung darauf, dass du die Gelübde in deinem Geistesstrom empfangen hast.

Chhog chu na zhug päi sang gyä dang / jang chhub sem pa tham chä dag la gong su söl

[Lob pön gong su söl]

Ji tar ngön gyi / de zhin sheg pa dra chom pa yang dag par dzog päi sang gyä ta chang she ta bu / lang po chhen po / ja wa jä shing / je pa jä pa / khur bor wa / rang gi dön / je su thob pa / si par kün tu jor wa / yong su zä pa / yang dag päi ka leg par nam par dröl wäi thug / leg par nam par dröl wäi she rab chän / de dag gi sem chän tham chä kyi dön gyi chhir dang / phän par ja wäi chhir dang / dröl war ja wäi chhir dang / mu ge me par ja wäi chhir dang / nä me par ja wäi chhir dang / jang chhub kyi chhog kyi chhö nam / yong su dzog par ja wäi chhir dang / la na me pa / yang dag par dzog päi jang chhub / nge par tog par ja wäi chhir so jong / yang dag par dzä pa de zhin du / dag (say your name) zhe gyi wä kyang / dü di nä zung te / ji si sang nyi ma ma shar gyi bar du / sem chän tham chä kyi dön gyi chhir dang / phän par ja wäi chhir dang / dröl war ja wäi chhir dang / mu ge me par ja wäi chhir dang / nä me par ja wäi chhir dang / jang chhub kyi chhog kyi chhö nam / yong su dzog par ja wäi chhir dang / la na me pa yang dag par dzog päi jang chhub / nge par tog par ja wäi chhir so jong / yang dag par lang war gyi o

Daraufhin sagt der spirituelle Meister: Thab yin no
und du antwortest: Leg so



Die eigentliche Ordination

Wenn ein Lama die Wiederherstellende und Reinigende Ordination gibt, sprich ihm oder ihr nach. Ansonsten wiederhole den folgenden Text dreimal. Meditiere am Ende der dritten Wiederholung darauf, dass du die Gelübde in deinem Geistesstrom empfangen hast.



Alle Buddhas und Bodhisattvas der zehn Richtungen, bitte schenkt mir eure Aufmerksamkeit! Lehrmeister, hör mich an! So wie die Tathagatas, Arhats und vollkommen erleuchteten Buddhas früherer Zeiten, die wie das kluge Pferd und der mächtige Elefant taten, was zu tun war, und es vollendeten, die Last der verunreinigten fünf Skandhas ablegten⁷, ihr eigenes Ziel anschließend erlangten und sich von den Fesseln des Daseinskreislaufes lösten, eine makellos reine Sprache, einen völlig befreiten Geist und vollkommen befreite Weisheit besaßen, auf vollkommene Weise die wiederherstellenden und läuternden Regeln einhielten, um zum Wohle aller Lebewesen zu wirken, ihnen zu helfen, sie zu befreien, Hungersnöte, Kriege, Schäden der vier Elemente und Krankheit zum Aufhören zu bringen, die 37 mit der Erleuchtung übereinstimmenden Übungen⁸ zu vollenden und um mit Sicherheit höchste, vollkommene Erleuchtung zu erlangen, so werde auch ich (*nenne deinen Namen*) von nun an bis zum Anbruch des morgigen Tages zum Wohle aller Lebewesen – um ihnen zu helfen, sie zu befreien, Hungersnöte, Kriege, Schäden der vier Elemente und Krankheit zum Aufhören zu bringen, die 37 mit der Erleuchtung übereinstimmenden Übungen zu vollenden und um mit Sicherheit die höchste, vollkommene Erleuchtung zu erlangen – auf vollkommene Weise die wiederherstellenden und läuternden Regeln einhalten. (3x)

Nach dem Beenden der dritten Wiederholung, sei davon überzeugt, die Gelübde in deinem Kontinuum erhalten zu haben und freue dich darüber. Wenn du die Gelübde von einem Lehrer, einer Lehrerin nimmst, wird er oder sie sagen: *TAB YIN NO* und du antwortest: „Das ist gut“ (Tib.: leg so).

Entwickle dann nochmals die Einstellung des Erleuchtungsgeistes, den altruistischen Wunsch, zum Wohle aller Lebewesen Erleuchtung zu erlangen mit dem Gedanken:

So wie die früheren Arhats alles körperliche und sprachliche Fehlverhalten, wie Töten usw., aufgaben und sich geistig davon abwandten, so werde auch ich zum Wohle aller Lebewesen einen Tag lang diese falschen Handlungen aufgeben und die Regeln dafür korrekt befolgen.

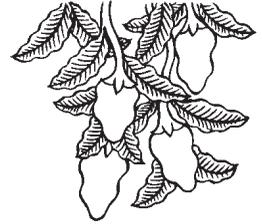


Das Gebet zum Einhalten der Regeln

Während du weiterhin kniest, rezitiere das Gebet zum Einhalten der Regeln:



Deng nä sog chö mi ja zhing
 Zhän gyi nor yang lang mi ja
 Thrig päi chhö kyang mi chö ching
 Dzün gyi tshig kyang mi ma o
 Kyön ni mang po nyer ten päi
 Chhang ni yong su pang war ja
 Thri tän chhe tho mi ja zhing
 De zhing dü ma yin päi zä
 Dri dang threng wa gyän dang ni
 Gar dang lu sog pang war ja
 Ji tar dra chom tag tu ni
 Sog chö la sog mi je tar
 De zhin sog chö la sog pang
 La me jang chhub nyur thob shog
 Dug ngäl mang thrug jig ten di
 Si päi tsho lä dröl war shog



Das Mantra der reinen Ethik

Der Guru wird die Rezitation des Mantras der reinen Ethik drei Mal anleiten, rezitiere es dann einundzwanzig Mal:

OM AMOGHA SHILA SAMBHARA SAMBHARA / BHARA BHARA / MAHA SHUDDHA
 SATTVA PADMA VIBHUSHITA BHUJA / DHARA DHARA / SAMANTA / AVALOKITE
 HUM PHAT SVAHA [21x]

Schmücke dann das Ende mit Widmungen und Gebeten wie diese:

Thrim kyi thül thrim kyön me ching
 Tshül thrim nam par dag dang dän
 Lom sem me päi tshül thrim kyi
 Tshül thrim pha röl chhin dzog shog

Mache nun 3 Niederwerfungen und setze dich hin mit dem Gedanken: „Das ist mein Beitrag zum Frieden und Glück für alle Wesen und im speziellen zum Frieden und Glück für die Wesen in dieser Welt.“ Widme dann die Verdienste:



Das Gebet zum Einhalten der Regeln

Während du weiterhin kniest, rezitiere das Gebet zum Einhalten der Regeln:

Von nun an werde ich weder töten
noch [unberechtigt] nehmen, was anderen gehört,
noch geschlechtliche Beziehungen pflegen,
noch lügen.

Ich werde keinerlei Alkohol [oder andere Rauschmittel] zu mir nehmen,
die zahlreiche Fehler nach sich ziehen.

Ich werde nicht auf großen, hohen Sitzen Platz nehmen
und nicht zu falschen Zeiten essen.

Ich werde mich weder mit Düften noch mit dem Rosenkranz
schmücken [oder andere Schmuckstücke tragen]
und nicht singen, tanzen und musizieren.

So wie die Arhats es stets aufgaben zu töten und sich auch der anderen schädlichen Taten
enthielten, so werde auch ich es aufgeben zu töten und schädlich zu handeln.

Möge ich rasch höchste Erleuchtung erlangen und diese Welt, die von zahlreichen Leiden
erschüttert wird, und die Wesen darin aus dem Ozean der [zwanghaften] Existenz befreien.

Du kannst dich jetzt hinsetzen.

Das Mantra der reinen Ethik

Der Guru wird die Rezitation des Mantras der reinen Ethik drei Mal anleiten, rezitiere es dann einundzwanzig Mal:

OM AMOGHA SHILA SAMBHARA SAMBHARA / BHARA BHARA / MAHA SHUDDHA
SATTVA PADMA VIBHUSHITA BHUJA / DHARA DHARA / SAMANTA / AVALOKITE
HUM PHAT SVAHA [21x]

Schmücke dann das Ende mit Widmungen und Gebeten wie diese:

Möge ich diese ethischen Regeln
fehlerlos einhalten und völlig reine Ethik bewahren;
möge sie zur Vollkommenheit werden
dadurch, dass sie frei ist von Stolz.

Mache nun 3 Niederwerfungen und setze dich hin mit dem Gedanken: „Das ist mein Beitrag zum Frieden und Glück
für alle Wesen und im speziellen zum Frieden und Glück für die Wesen in dieser Welt.“ Widme dann die Verdienste:



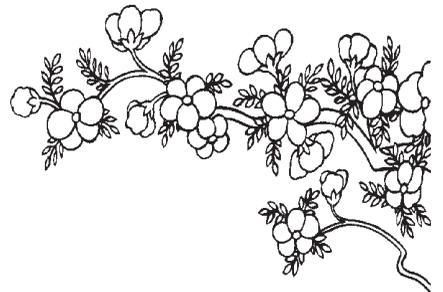
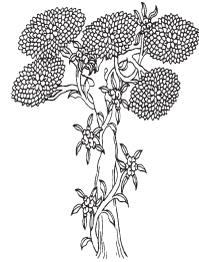
Widmungsgebete

Jang chhub sem chhog rin po chhe
 Ma kye pa nam kye gyur chig
 Kye wa nyam pa me pa yang
 Gong nä gong du phel war shog

Ge wa di yi kye wo kün
 Sö nam ye she tshog sag shing
 Sö nam ye she lä jung wäi
 Dam pa nyi yi thob par shog

Jam päl pa wö ji tar khyen pa dang
 Kün tu zang po de yang de zhin te
 De dag kün gyi je su dag lob chhir
 Ge wa di dag tham chä rab tu ngo

Dü sum sheg päi gyäl wa tham chä kyi
 Ngo wa gang la chhog tu ngag pa de
 Dag gi ge wäi tsa wa di kün kyang
 Zang po chö chhir rab tu ngo war gyi





Widmungsgebete



Möge, wer den kostbaren, höchsten Erleuchtungsgeist
noch nicht entwickelt hat, ihn entwickeln,
und wer ihn entwickelt hat, ihn nie verringern,
sondern immer weiter entfalten.

Mögen ich und alle Lebewesen kraft des positiven Potenzials, das mit dieser Ordination
und dem Einhalten der Regeln entsteht, die beiden heiligen Körper der Erleuchtung
erlangen, die durch die beiden Ansammlungen von positivem Potenzial und alles
überschreitender Weisheit geschaffen werden.

*Seine Heiligkeit der Dalai Lama weist darauf hin, dass großes positives Potenzial in unserem Geist entsteht, wenn wir
etwas über die acht Mahayana-Regeln lesen, sie einhalten oder uns auch nur darüber freuen, dass andere sie einhalten.
Damit dieses positive Potenzial den größtmöglichen Nutzen für uns selbst und andere entfaltet, widme es nach dem
Vorbild des großen Bodhisattva Shantideva:*



Mögen alle Wesen in allen Richtungen,
die krank sind, körperlich oder geistig leiden,
kraft dieses positiven Potenzials
ein Meer von Glück und Freude erlangen.

Möge nie ein Wesen leiden,
schädlich handeln oder krank sein.
Möge niemand sich fürchten oder verspottet werden
und möge niemand mehr unglücklich sein.

Mögen Blinde sehen, was sichtbar ist,
und Taube allzeit Klänge hören.
Möge, wer es schwer hat und physisch geschwächt ist,
blühende Gesundheit erlangen.

Mögen die Unbekleideten Kleidung finden,
die Hungrigen Nahrung,
die Durstigen Wasser
und köstliche Getränke.

Möge den Armen Reichtum zuteil werden;
mögen die von Kummer Geplagten Freude finden,
die Verzweifelten neuen Mut fassen
und finden, was vollkommen verlässlich ist.



Rezitiere das folgende Gebet während der ersten Sitzung des Tages.

Bittgebete an die Linien-Lamas

Nam dag chhö küi lha lam rab yang drö
 Mig me thug jei chhu dzin bum thrig te
 Tha yä dro la phän dei ngö drub chhar
 Beb khä chhag na pä mor söl wa deb



Nam dröl chhog gi sar sheg päl möi zhab
 Nä nga zig pa tsän dra ku ma ra
 Zö tsön dä päi tob phag ye she zang
 Dro wäi tsa lag sum la söl wa deb



Khä päi chhog gyur bäl po pe nya wa
 Phag chhog nam röl da wa gyäl tshän zhab
 Drub päi wang chhug nyi phug chhö kyi drag
 Sem pa chhen po sum la söl wa deb





Möge der himmlische Regen zur rechten Zeit fallen,
mögen die Ernten reichlich sein;
mögen Heilmittel ihre Wirkung entfalten
und Rezitationen von Mantras erfolgreich sein.

Möge jedes Wesen, das krank ist,
schnell von seiner Krankheit genesen,
und möge keine Krankheit der Wesen
je wieder in Erscheinung treten.

Mögen die Furchtsamen furchtlos werden
und die Gefesselten Freiheit erlangen;
mögen die Kraftlosen Stärke finden
und einander Freunde werden.

So lange, wie der Raum besteht,
so lange, wie es lebende Wesen gibt,
so lange möge auch ich verweilen,
um ihr Leid zum Aufhören zu bringen.

Rezitiere das folgende Gebet während der ersten Sitzung des Tages.

Bittgebete an die Linien-Lamas

Die Himmel des Dharmakayas sind erhaben, dennoch sammeln sich aus Wärme
100 000 Feuchtigkeit tragende Wolken von Mitgefühl ohne Bezugspunkt.



Ich richte Bittgebete an Pädmapani, erfahren im Erzeugen eines Regens
Von Errungenschaften von Nutzen und Glückseligkeit an zahllose Wanderer.

Exzellente Bhikshuni Lakshmi, zur Stufe höchster Befreiung gegangen;
Chandra Kumara, der die fünf Wissenschaften beherrschte,
Jñanabhadra, äußerst stark in Geduld, Anstrengung und Glauben;



Ich richte Bittgebete an euch drei Freunde der Wanderer.

Penyawa aus Nepal, Bester unter den Gelehrten;
Exzellenter Dawa Gyältsen, Emanation des erhabenen Aryas;



Nyiphug Chökyi Drag, Herr der Geduld;
Ich richte Bittgebete an euch drei große Wesen.




 Gyäl sä dung dzin trül pa dorje gyäl
 Khä tsün chhen po zhang tön dra jig zhab
 Tshül thrim ngä dang thug je jang chhub pä
 Thar lam sä dzä sum la sö l wa deb


 Drang me ting dzin wang jor de wa chän
 Yi dam lha tshog zhäl zig jang chhub bar
 Yön tän rin chhen dzö nga ye she bum
 Dro wäi re kong sum la sö l wa deb


 Jang chhub thug la nga nye thog me zang
 Mi pham gyäl wäi röl gar she rab pä
 Dro kün nying je tag kyong tshül thrim tsän
 Zhän dön lhün drub sum la sö l wa deb


 Dro dren dam pa yön tän rin chhen dang
 Sang gyä tän pa gya tshor wang chhug je
 Tha yä lü chän sa khän kyab chhog pä
 Lung tog dag nyi sum la sö l wa deb


 Tül zhug drub päi pa wo en sa pa
 Käl dân re kong sang gyä ye she tshän
 She ja kün zig lo zang chhö gyän zhab
 Nam dren dam pa sum la sö l wa deb


 Drub pa chhog nye dam tshig dorje dang
 Rig kün dag po lo zang ye she zhab
 Lam zang sä dzä dön yö khä drub je
 Tän päi drön me sum la sö l wa deb


 Ngag wang zur phü nga päi khyen rab chhog
 Nyer zhug pä dzän de sheg chi zug chän
 Käl zang nam dren zhi päi lung tog tän
 Sä dzä gya tshöi la mar sö l wa deb


 Kün khyab dö nä dag päi chhö nyi dang
 Zung jug so so rang rig nying jei thrül
 Ten dang ten par yong shar phag chhog gi
 Ji nye kö pa gya tshor sö l wa deb




 Trupa Dorje Gyäl, abstammend von den Kindern der Eroberer;
 Exzellenter Zhangtön Drajig, groß in Lernen und Ethik;
 Thugje Jangchub Pel, ausgestattet mit dem Duft der Ethik;
 Ich richte Bittgebete an euch drei, die den Pfad der Befreiung verdeutlicht haben.


 Dewa Chen, mit Kontrolle über zahllose Konzentrationen;
 Jangchub Bar, mit Visionen von Gefolgschaften von Meditationsgottheiten;
 Yeshe Bum, der einen Schatz kostbarer Qualitäten besaß,
 Ich richte Bittgebete an euch drei, die die Hoffnungen der Wanderer erfüllen.


 Thogme Zangpo, der das Beherrschen von Bodhicitta erreichte;
 Sherab Pel, Emanation des unbesiegbaren Eroberers, Maitreya;
 Tsultrim Tsen, der fortwährend alle Wanderer mit Mitgefühl beschützte;
 Ich richte Bittgebete an euch drei, die spontan das Wohl der anderen bewirken.


 Yönten Rinchen, heiliger Führer der Wanderer,
 Sangye Gyatso, Herr über einen Ozean von Lehren des Buddhas;
 Kyabchog Pel, der unzähligen verkörperten Wesen den Weg gezeigt hat;
 Ich richte Bittgebete an euch drei, die Schrift und Realisation verkörpern.


 Gyälwa Ensapa, Held, der ethisches Verhalten verwirklicht hat;
 Sangye Yeshe, der die Hoffnungen der Glücklichen erfüllt hat;
 Hervorragender Panchen Losang Chögyen, der alles sieht, was erkannt werden muss;
 Ich richte Bittgebete an euch drei heilige Führer.


 Damtsig Dorje (Könchog Gyältsen), der höchste Errungenschaft erlangt hat;
 Hervorragender (Panchen) Losang Yeshe, Herr aller Familien;
 Ehrenwerter Dönyö Khedrub, Verdeutlicher des ausgezeichneten Weges;
 Ich richte Bittgebete an euch drei Lichter der Lehre.


 Ich richte Bittgebete an Ngawang Chogden, Verkörperung der Glorreichen,
 Der an der höchsten Weisheit des fünfknotigen Herrn der Rede, Mañjushri, teilhatte,
 Und an Kälzang Gyatso, (den 7. Dalai Lama), der die Lehren von Schrift und Realisation
 des vierten Führers des guten Äons (Shakyamuni Buddha) verdeutlichte.


 Ich richte Bittgebete an den Ozean der Vielzahl von Emanationen des erhabenen Aryas,
 Die universell als Umgebungen und Bewohner erscheinen,
 Erscheinungen von analytischer Weisheit und Mitgefühl
 Vereint durch alldurchdringende Natur, rein von Anfang an.




 Dru dzin la gye chhag na pä mo yi
 Nam kün bu chig zhin du nyer kyang nä
 Theg chhog dü tsii chü thung go sum gyi
 Nye pa ba zhig drub par jin gyi lob


 Si päi phün tshog kün lä nge jung zhing
 Rang nyi zhi wäi de la ma chhag par
 Kha nyam ma nam dug ngäl gya tsho lä
 Dröl dö sem chhog kye war jin gyi lob


 De zhin nyi dang drag tong ngag kyi dang
 Yig dru tshän pei zug dzog dam tshig gya
 Tshän mäi lha drug säi nang nga gyäl gyi
 Tha mäi nang zhen chö par jin gyi lob


 Yän lag zhi dân dä jö sam tän la
 Ten nä ngö drub ma lü drub pa dang
 Me dang dra la zhöl wäi näl jor gyi
 Phül jung ting dzin dzog par jin gyi lob


 Tshän dzin mig tä kün zhig nam kha tar
 Nam dag thar pa ter wäi sam tän chhe
 Thab khä sö nam pung dang dân pa yi
 Drib nyi drung nä jin par jin gyi lob


 Ring min chhö kün ngön dzog ye she kyi
 Sam phel zug küi ö zer dra wa chän
 Thob nä gyü ngä dü päi dro wa nam
 Min dröl thrin lä lhün gyi drub jin lob





Bitte segnet mich, dass für mich Sorge getragen wird, wie für ein einziges Kind
Durch Pädmapani, der den Potala genießt,
Und dass ich durch Trinken der Essenz des Nektars des Mahayanas,
 Mit meinen drei Toren nur Erfreuliches verwirkliche.

Bitte segnet mich, damit ich all den Vollkommenheiten zyklischer Existenz entsage,
Damit ich keine Anhaftung an die Glückseligkeit meines eigenen Friedens hege,
Und damit ich den höchsten Geist entwickle, der wünscht, die Mütter, die in ihrer
 Anzahl so groß sind wie der unendliche Raum, von dem Ozean des Leids zu befreien.

Bitte segnet mich, damit ich gewöhnliche Erscheinung und Greifen
Mit der klaren Erscheinung und dem göttlichen Stolz der sechs Gottheiten zerstöre:
Der Gottheit der Soheit, dem Klang der leeren Resonanz des Mantras, der Keimsilbe,
 Der Form, vollkommen mit allen Kennzeichen und Merkmalen, der
Verpflichtungsmudra und Zeichen.

Bitte segnet mich, damit ich jede einzelne (gewöhnliche) Errungenschaft
In Abhängigkeit der Konzentration mit viergliedriger Wiederholung erreiche,
Und damit ich die vollkommene Konzentration erlange
 Mit den Yogas des Absorbierens in Feuer und Klang.

Bitte segne mich, dass ich die zwei Hindernisse entwurzle,
Dadurch, dass ich die große raumgleiche Konzentration erlange,
 Die makellose Befreiung verleiht, welche alles Vertrauen in das Greifen nach Zeichen zerstört,
Und indem ich mit einer Anhäufung von Verdiensten und geschickten Mitteln ausgestattet bin.

Bitte segnet mich, bald vollkommene direkte höchste Weisheit hinsichtlich aller
Phänomene zu erreichen,
Die wunscherfüllenden Formkörper mit ihren Netzen aus Licht,
 Und dass ich spontan die erleuchteten Aktivitäten erreiche,
Die die Wanderer, die in den fünf Familien beinhaltet sind, zur Reife bringen und sie
befreien.



Sofortige Entstehung

Da man nicht in der Lage ist die Darbringungen für das Verdienstfeld zu segnen während man eine gewöhnliche Erscheinung von sich selbst hat, sowie ein Greifen nach dem eigenen Selbst, meditiere:

Rang nyi kä chig gi thug je chhen pöi kur zheng par gyur

Gehe direkt zum Segnen der Darbringung – außer während der ersten Sitzung des Retreats.

Segnen der Handlungsvase (nur zur ersten Sitzung des ersten Tages)

Wenn du eine Handlungsvase hast, die während der Reinigung der Darbringungen benutzt wird, kann sie an dieser Stelle gesegnet werden. Visualisiere wie bei dem nachfolgenden Segnen der eigentlichen Darbringungen.

OM PADMANTAKRIT HUM PHAT

OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA SHUDDHO HAM

Lä bum tong pa nyi du gyur / Tong päi ngang lä BAM lä jung wäi rin po chhei
bum pa kar po / to wa chhe wa / drin pa ring wa / chhu chhang wa la sog päi
tsän nyi tham chä dang dän par gyur

Rezitiere das folgende Handlungsmantra 108-mal:

OM PADMANTAKRIT HUM PHAT

Rezitiere dann das 100-Silben-Mantra von Padmasattva, um Fehler zu reinigen:

OM PADMASATTVA SAMAYA MANUPALAYA PADMASATTVA TVENOPATISHTHA
DRIDHO ME BHAVA SUTOSHYO ME BHAVA SUPOSHYO ME BHAVA ANURAKTO
ME BHAVA SARVA SIDDHIM ME PRAYACHHA SARVA KARMA SUCHAME CHITTAM
SHRIYAM KURU HUM HA HA HA HA HOH BHAGAVAN SARVA TATHAGATA PADMA
MAME MUÑCHA PADMA BHAVA MAHA SAMAYA SATTVA AH [HUM PHAT]



Segnen der Darbringungen

Rezitiere dann das folgende Handlungsmantra und visualisiere, dass als eine unvorstellbare Anzahl von zornvollen zwei-armigen Hayagrivas⁹ in tieferer Farbe und mit dem Kopf eines grünen Pferdes ausgesandt werden, die Ansammlung von beeinträchtigenden Geistern, die auf den Darbringungssubstanzen verweilt, zum entgegengesetzten Ufer des Ozeans vertrieben wird.

(Wenn du eine Handlungsvase hast, benutze den Stiel einer reinen Pflanze, um daraus Wasser zu sprengeln, während das Mantra rezitiert wird). Danach ist die Visualisierung bei allen Anlässen des Rezitierens des Handlungsmantras dieselbe:

OM PADMANTAKRIT HUM PHAT



Segne die Darbringungen mit:

OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA SHUDDHO HAM

Tong pa nyi du gyur



Sofortige Entstehung

Da man nicht in der Lage ist die Darbringungen für das Verdienstfeld zu segnen während man eine gewöhnliche Erscheinung von sich selbst hat, sowie ein Greifen nach dem eigenen Selbst, meditiere:

Ich entstehe augenblicklich als der heilige Körper des Großen Mitfühlenden.

Gehe direkt zum Segnen der Darbringung – außer während der ersten Sitzung des Retreats.

Segnen der Handlungsvase (nur zur ersten Sitzung des ersten Tages)

Wenn du eine Handlungsvase hast, die während der Reinigung der Darbringungen benutzt wird, kann sie an dieser Stelle gesegnet werden. Visualisiere wie bei dem nachfolgenden Segnen der eigentlichen Darbringungen.

OM PADMANTAKRIT HUM PHAT

OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA SHUDDHO HAM

Die Handlungsvase wird zu Leerheit. Aus der Sphäre der Leerheit erscheint die Silbe BAM und verwandelt sich in eine kostbare weiße Vase, die in allen Eigenschaften vollkommen ist: ein langer Hals, ein weiter Bauch und ein Randabschluss, der hervorsteht.

Rezitiere das folgende Handlungsmantra 108-mal:

OM PADMANTAKRIT HUM PHAT

Rezitiere dann das 100-Silben-Mantra von Padmasattva, um Fehler zu reinigen:

OM PADMASATTVA SAMAYA MANUPALAYA PADMASATTVA TVENOPATISHTHA
 DRIDHO ME BHAVA SUTOSHYO ME BHAVA SUPOSHYO ME BHAVA ANURAKTO
 ME BHAVA SARVA SIDDHIM ME PRAYACHHA SARVA KARMA SUCHAME CHITTAM
 SHRIYAM KURU HUM HA HA HA HA HOH BHAGAVAN SARVA TATHAGATA PADMA
 MAME MUÑCHA PADMA BHAVA MAHA SAMAYA SATTVA AH [HUM PHAT]

Segnen der Darbringungen

Rezitiere dann das folgende Handlungsmantra und visualisiere, dass als eine unvorstellbare Anzahl von zornvollen zwei-armigen Hayagrivas⁹ in tieferer Farbe und mit dem Kopf eines grünen Pferdes ausgesandt werden, die Ansammlung von beeinträchtigenden Geistern, die auf den Darbringungssubstanzen verweilt, zum entgegengesetzten Ufer des Ozeans vertrieben wird.

(Wenn du eine Handlungsvase hast, benutze den Stiel einer reinen Pflanze, um daraus Wasser zu sprengeln, während das Mantra rezitiert wird). Danach ist die Visualisierung bei allen Anlässen des Rezitierens des Handlungsmantras dieselbe:

OM PADMANTAKRIT HUM PHAT



Segne die Darbringungen mit:

OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA SHUDDHO HAM

Die Darbringungssubstanzen werden zu Leerheit.



Tong päi ngang lä BHRUM lä rin po chhei nö yang shing gya chhe wa nam kyi nang du OM
 ö du zhu wa lä jung wäi chhö yön / zhab sil / me tog / dug pö / mar me / dri chhab / zhäl
 zä / röl mo nam räi zhin tong pa / nam pa so söi nam pa chän / je lä zag pa me päi de wa
 khyä par chän ter war gyur

OM ARGHAM AH HUM
 OM PADYAM AH HUM
 OM PUSHPE AH HUM
 OM DHUPE AH HUM
 OM ALOKE AH HUM
 OM GANDHE AH HUM
 OM NAIVIDYA AH HUM
 OM SHAPTA AH HUM



Zuflucht und Bodhicitta

Rezitiere die folgenden Verse jeweils dreimal, während du Zuflucht nimmst und den Geist von Bodhicitta entwickelst:

Sang gyä chhö dang tshog kyi chhog nam la
 Jang chhub bar du dag ni kyab su chhi
 Dag gi jin so gyi päi sö nam kyi
 Drö la phän chhir sang gyä drub par shog (x3)

Dro nam dräl dö sam pa yi
 Sang gyä chhö dang gen dün la
 Jang chhub nying par chhi kyi bar
 Tag par dag ni kyab su chhi

She rab nying tse dang chä pä
 Tsön pä sem chän dön du dag
 Sang gyä dün du nä gyi te
 Dzog päi jang chhub sem kye do



Aus der Sphäre der Leerheit entstehen aus acht Silben BHRUM acht große und kostbare Gefäße. In jedem schmilzt eine Silbe OM zu Licht und daraus entstehen Trinkwasser, Wasser zum Baden der Füße, Blumen, Räucherwerk, Lichter, Duftwasser, Speise und Musik. Ihre Natur ist Leerheit, sie haben den Aspekt der individuellen Arten von Darbringungen und ihre Funktion ist das Verleihen von besonderer unkontaminierter Glückseligkeit.

OM ARGHAM AH HUM
 OM PADYAM AH HUM
 OM PUSHPE AH HUM
 OM DHUPE AH HUM
 OM ALOKE AH HUM
 OM GANDHE AH HUM
 OM NAIVIDYA AH HUM
 OM SHAPTA AH HUM



Für Erklärungen, wie man die Darbringungsmudras in der Praxis des Fastenretreats korrekt ausführt, siehe Anhang 4, Mudras für die Nyung Nä-Praxis.

Zuflucht und Bodhicitta

Rezitiere die folgenden Verse jeweils dreimal, während du Zuflucht nimmst und den Geist von Bodhicitta entwickelst:

Zum Buddha, zum Dharma und zur allerhöchsten Gemeinschaft
 nehme Zuflucht bis zur Erleuchtung.

Möge ich durch das positive Potenzial meiner Übung von Großzügigkeit und der anderen
 Vollkommenheiten

Buddha werden, um allen Wesen zu nutzen. (3x)

Mit dem Wunsch, die Lebewesen zu befreien,
 nehme ich fortwährend Zuflucht
 zu Buddha, Dharma und Sangha,
 bis ich das Herz der Erleuchtung erreiche.

Mit Weisheit, Liebe und Mitgefühl,
 voller Ausdauer und um allen Wesen zu nutzen
 erzeuge ich hier vor den Augen der Buddhas
 die innere Einstellung vollkommener Erleuchtung. (3x)





Anrufung des Verdienstfeldes

Rufe das Feld der Ansammlung (von Verdiensten) mit dem Gedanken an:

Rang thug je chhen por säl wäi thug kar da wa la nä päi HRIH kar po lä ö zer thrö pä /
 Rang zhin gyi nä nä la ma phag pa thug je chhen po zhäl chu chig päi nam pa chän la tsa
 gyü kyi la ma nam dang /
 Thug je chhen pöi lha tshog yi dam sang gyä jang chhub sem pa pa wo kha dro chhö kyong
 sung mäi tshog kyi kor wa chän drang / dün gyi nam khar padmäi dong po yang shing gya
 chhe wa dab ma tong dang dän päi teng na zhug par gyur

Zweig der Niederwerfung

Am Anfang des Anhäufens der Ansammlung (von Verdienst und Weisheit) mittels der sieben Zweige steht der Zweig der Niederwerfung. Rezitiere wie folgt und mache tatsächlich Niederwerfungen, während du visualisierst, dass alle Lebewesen zur gleichen Zeit ebenso Niederwerfungen machen und melodische Lobpreise ausdrücken.

Sang gyä tham chä dü päi ku
 Dor je dzin päi ngo wo nyi
 Kön chhog sum gyi tsa wa te
 La ma nam la chhag tshäl lo



La mäi ku ni dor jei ku
 Dze shing ta wä chhog mi she
 Sam gyi mi khyab yön tän dzog
 La mäi ku la chhag tshäl lo



La mäi sung ni tshang päi yang
 Gag me seng gei dra dang dän
 Mu teg ri drag trag dza päi
 La mäi sung la chhag tshäl lo



La mäi thug ni nam kha dra
 De säl mi tog tong päi ngang
 Nam thar sum la leg nä päi
 La mäi thug la chhag tshäl lo



Dü sum de war sheg pa chhö kyi ku
 Dro drug sem chän nam la chän rä zig





Anrufung des Verdienstfeldes

Rufe das Feld der Ansammlung von Verdiensten mit dem Gedanken an:



Ich selbst visualisiere mich klar als der Große Mitfühlende. Von der weißen Silbe HRIH, die auf der Mondscheibe in meinem Herzen verweilt, strömen Lichtstrahlen aus und laden Guru Arya Großer Mitfühlender im Aspekt von elf Gesichtern zusammen mit den Wurzel- und Linien-Lamas, umgeben von einer Ansammlung von Gottheiten des Großen Mitfühlenden, Meditationsgottheiten, Buddhas, Bodhisattvas, Dakas und Dakinis, Dharmabeschützern und Wächtern von ihrer natürlichen Wohnstätte ein. Daraufhin verweilen sie im Raum vor mir auf einem weitstieligen tausendblättrigem Lotus.

Zweig der Niederwerfung

Am Anfang des Anhäuflens der Ansammlung (von Verdienst und Weisheit) mittels der sieben Zweige steht der Zweig der Niederwerfung. Rezitiere wie folgt und mache tatsächlich Niederwerfungen, während du visualisierst, dass alle Lebewesen zur gleichen Zeit ebenso Niederwerfungen machen und melodische Lobpreise ausdrücken.

Heilige Körper alle Buddhas umfassend,
Jene Essenz des Vajra-Halters,
Wurzel der drei Seltenen und Höchsten:



Ich werfe mich vor den Gurus nieder.

Der heilige Körper des Gurus ist der Vajra Körper,
Schön und unstillbar anzusehen;
Unfassbar und vollkommen in Qualitäten:



Ich werfe mich vor dem heiligen Körper des Gurus nieder.

Die heilige Rede des Gurus ist Brahmas Stimme,
Ausgestattet mit dem unanfechtbaren Gebrüll des Löwen,
Die rehgleichen Andersgläubigen erschreckend:



Ich werfe mich vor der heiligen Rede des Gurus nieder.

Das heilige Bewusstsein des Gurus ist wie Raum,
Glücklich, klar, nichtkonzeptuell, die leere Sphäre,
Exzellente in den drei vollkommenen Befreiungen verweilend:



Ich werfe mich vor dem heiligen Bewusstsein des Gurus nieder.

Dharmakaya jener, die in den drei Zeiten zur Glückseligkeit gegangen sind,
Deren Augen Lebewesen der sechs Wanderungen sehen,



Nam kha ta bur khyab päi chu chig zhäl
Zi ji ö pag me la chhag tshäl lo



Chhag tong khor lö gyur wäi gyäl po tong
Chän tong käl pa zang pöi sang gyä tong
Gang la gang dül de la der tön päi
Tsün pa chän rä zig la chhag tshäl lo



Da käi tso mo lak shmi ka räi zhab
Nga ri pän chhen da wa zhön nu dang
Ye she zang po da wa gyäl tshän sog
Gyü päi ma nam la chhag tshäl lo



Mig me tse wäi ter chhen chän rä zig
Dri me khyen päi wang po jang päl yang
Dü pung ma lü jom dzä sang wäi dag
Gang chän khä päi tsug gyän tsong kha pa
Lo zang drag päi zhab la chhag tshäl lo



Gön po thug je chhe dân pa
Tham chä khyen päi tön pa po
Sö nam yön tän gya tshöi zhing
De zhin sheg la chhag tshäl lo



Dag pä dö chhag dräl war gyur
Ge wä ngän song la dröl ching
Chig tu dön dam chhog gyur pa
Zhi gyur chhö la chhag tshäl lo



Dröl nä dröl wäi lam yang tön
Lab pa dag la rab tu nä
Zhing gi dam pa yön tän dân
Ge dün la yang chhag tshäl lo



Thab khä thug je sha kyäi rig su thrung
Zhän gyi mi thub dü kyi pung jom pa
Ser gyi lhün po ta bur ji päi ku
Sha kyäi gyäl po khyö la chhag tshäl lo

Jig ten dren päi tso wo tshe pag me
Dü min chhi wa ma lü jom dzä pa





 Das elfte Gesicht¹⁰, durchdringend wie Raum:
Ich werfe mich vor dem herrlichen Amitabha nieder.

Deine 1000 Arme sind 1000 raddrehende Könige,
Deine 1000 Augen sind die 1000 Buddhas des exzellenten Äons:
 Ich werfe mich vor dem ehrenwerten Avalokiteshvara nieder,
Der jenen, die gebändigt werden müssen zeigt, was bändigt.

Exzellente Lakshmikara¹¹, führende Dakini;
Chandra Kumar, der große Pandit von Ngari;
Jñanabhadra, Dawa Gyältsän und die anderen:
 Ich werfe mich vor den Liniengurus nieder.

Großer Schatz von Mitgefühl ohne Bezugspunkt, Avalokiteshvara;
Herr makelloser Weisheit, Mañjushri;
Zerstörer aller Heerscharen von Maras, Hüter des Geheimen¹²
Krone der Gelehrten des Schneelandes, Tsongkhapa:
 Ich werfe mich vor dem exzellenten Lozang Dragpa nieder.

Beschützer, der großes Mitgefühl besitzt,
Allwissender Gründungslehrer,
 Verdienstfeld eines Ozeans guter Qualitäten:
Ich werfe mich vor dem Tathagata nieder.¹³

Von Anhaftung trennend durch Reinheit,
Aus schlechten Wanderungen befreiend durch Tugend,
 Die einzige oberste höchste Bedeutung:
Ich werfe mich vor dem befriedenden Dharma nieder.

Befreit habend, den Pfad zur Befreiung erneut aufzeigend,
Kraftvoll in den reinen Schulungen verweilend,
 Heiliges Feld, das gute Qualitäten besitzt:
Ich werfe mich auch vor der Sangha nieder.

Im Shakya-Klan geboren aus mitfühlendem Geschick in Mitteln,
Unbezungen durch andere, Zerstörer von Maras Truppen,
 Du, dessen heiliger Körper so glänzend ist wie ein goldener Berg:
Ich werfe mich vor Shakyamuni Buddha, dem König der Shakyas nieder.

Vorderster Führer dieser Welt, unbegrenztes Leben,
Zerstörer von unzeitigem Tod ohne Ausnahme,



Gön me dug ngäl gyur pa nam kyi kyab
Sang gyä tshe pag me la chhag tshäl lo



Thug je kün la nyom päi chom dän dä
Tshän tsam thö pä ngän dröi dug ngäl sel
Dug sum nä sel sang gyä män gyi la
Bai dur ya yi ö la chhag tshäl lo



Zhön nüi chha lug chhang wa po
She rab drön me rab tu gyän
Jig ten sum gyi mün sel wa
Jam päl la yang chhag tshäl lo



Sang gyä kün gyi rab tu ngag
Yön tän dam pa kün sag pa
Chän rä zig zhe tshän söl pa
Tag par tse la chhag tshäl lo



Phag pa seng gei dra dang yi zhin nor
Pä ma gar wang thug je mi shöl dang
Dön yö zhag dang ha la ha la te
Chän rä zig wang nam la chhag tshäl lo



Pä ma gyän dang dor je chhö wang chhug
Ha ri ha ri la zhön drin ngön te
Chhog chur zhug päi phag pa thug je chän
Chän rä zig wang nam la chhag tshäl lo



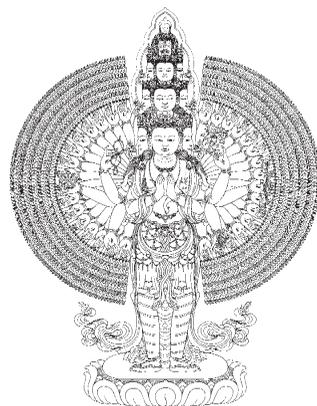
Khor wa lä dröl TARE ma
TUTTARA yi jig gyä dröl
TURE na wa nam lä dröl
Dröl ma yum la chhag tshäl lo



Tob po chhe la drag shül chän
Rig ngag gyäl po ge wa chän
Dül ka po dag dül wa po
Dor je dzin la chhag tshäl lo



Chhag jar ö pa tham chän la
Zhin dül kün gyi drang nyi kyi
Lü tü pa yi nam kün tu
Chhog tu dä pä chhag tshäl lo





☪ Zuflucht beschützerloser, leidender Wesen:
Ich werfe mich vor Buddha Amitayus nieder.

Lediglich den Namen des transzendenten Zerstörers mit
Gleichmütigem Mitgefühl zu hören, vertreibt das Leid der schlechten Wanderungen
Und beseitigt die Krankheiten der drei Gifte:

☪ Ich werfe mich vor dem Medizinbuddha Lapislazuli-Licht nieder.

Die Erscheinung der Jugend besitzend,
Lebhaft geschmückt mit dem Licht der Weisheit,
Die Finsternis der drei Welten vertreibend:

☪ Ich werfe mich auch vor Mañjughosha¹⁴ nieder.

Hochverehrt von allen Buddhas,
Hast du alle heiligen Qualitäten angesammelt und
Dir wurde der Name Avalokiteshvara verliehen:

☪ Ich werfe mich vor dem stets Mitfühlendem nieder.

Arya mit Löwenstimme; Wunscherfüllender;
Lotus-Herr des Tanzes, der Mitgefühl nicht vernachlässigt;
Wirkungsvolle Schlinge; und Hala Hala:

☪ Ich werfe mich vor den Avalokiteshvaras nieder.

Lotusgeschmückter; Vajra-Dharma-Herr;
Er, der Harihari reitet; Blauhalsiger; und
Die Arya Mitfühlenden, die in den zehn Richtungen verweilen:

☪ Ich werfe mich vor den Avalokiteshvaras nieder.

TARE befreit von zyklischer Existenz,
TUTTARE befreit von den acht Ängsten,
TURE befreit von aller Krankheit:

☪ Ich werfe mich vor der Befreierin, Mutter Tara nieder.

Großer Mächtiger und Wilder,
Tugendhafter König des Wissens-Mantras,
Bändiger jener, die schwer zu bezwingen sind:

☪ Ich werfe mich vor dem Halter des Vajra, Vajrapani, nieder.

Vor all jenen, die der Verehrung würdig sind,
Werfe ich mich mit Körpern so zahlreich
Wie all die Atome der Bereiche

☪ In jeglicher Weise nieder, mich mit höchstem Vertrauen verbeugend.





Die nachfolgenden Verse, die aus König der Gebete stammen, werden entweder im Sitzen rezitiert oder während man fortfährt sich niederzuwerfen.



Phag pa jam päl zhön nur gyur pa la chhag tshäl lo

Ji nye su dag chhog chüi jig ten na
Dü sum sheg pa mi yi seng ge kün
Dag gi ma lü de dag tham chä la
Lü dang ngag yi dang wäi chhag gyi o



Zang po chö päi mön lam tob dag gi
Gyäl wa tham chä yi kyi ngön sum du
Zhing gi düi nye lü rab tü pa yi
Gyäl wa kün la rab tu chhag tshäl lo



Dül chig teng na düi nye sang gyä nam
Sang gyä sä kyi ü na zhug pa dag
De tar chhö kyi ying nam ma lü pa
Tham chä gyäl wa dag gi gang war mö



De dag ngag pa mi zä gya tsho nam
Yang kyi yän lag gya tsho dra kün gyi
Gyäl wa kün gyi yön tän rab jö ching
De war sheg pa tham chä dag gi tö



Me tog dam pa threng wa dam pa dang
Sil nyän nam dang jug pa dug chhog dang
Mar me chhog dang dug pö dam pa yi
Gyäl wa de dag la ni chhö par gyi

Na za dam pa nam dang dri chhog dang
Chhe ma phur ma ri rab nyam pa dang
Kö pä khyä par phag päi chhog kün gyi
Gyäl wa de dag la ni chhö par gyi

Chhö pa gang nam la me gya chhe wa
De dag gyäl wa tham chä la yang mö
Zang po chö la dä päi tob dag gi
Gyäl wa kün la chhag tshäl chhö par gyi





Die nachfolgenden Verse, die aus König der Gebete stammen, werden entweder im Sitzen rezitiert oder während man fortfährt sich niederzuwerfen.



Ich verneige mich vor dem jugendlichen Arya Manjushri.¹⁵

Wer immer gegangen ist, in den zehn Richtungen
Und drei Zeiten der vergänglichen Welten,
Vor allen Löwen unter den Menschen verneige ich mich
Sowohl körperlich, als auch mit Sprache und klarem Geist.



Kraft des Gebetes tugendhaften Verhaltens
Sehe ich alle Eroberer direkt im Geist vor mir,
Und verneige mich hingebungsvoll vor ihnen,
Mit Körpern so zahlreich wie die Atome der Welten.



Auf jedem Atom sind Buddhas so zahlreich wie die Atome,
ein jeder inmitten von Bodhisattvas,
so stelle ich mir alle Bereiche der Phänomene
ganz und gar von Buddhas erfüllt vor.



Mit unerschöpflichen Ozeanen von Lobgesängen,
aus allen Melodien von einem Meer singender Körper,
preise ich die Qualitäten aller Eroberer,
und ehre alle, die zur Glückseligkeit gingen.



Schönste Blumen und Girlanden,
wohlklingende Musik, Balsam und beste Schirme,
Prächtige Butterlampen und Rauch von Räucherwerk
bringe ich den Eroberern dar.

Mit feinsten Gewändern und edlen Wohlgerüchen,
Räucherwerk angehäuft wie der Höchste Berg,
mit dem Höchsten ausgelegt von allem was exzellent ist
Mache ich Darbringungen an die Eroberer.

Welche Gaben auch immer unübertrefflich und ausgiebig sind,
Diese widme ich allen Eroberern.



Kraft des Vertrauens in tugendhafte Aktivitäten
Verneige ich mich vor allen Eroberern und bringe Gaben dar.



Zweig der Darbringung

Stelle dir vor:

Rang gi nying gäi HRIH lä jung wäi chhö päi lha mo nam kyi chhö par gyur par



OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA ARGHAM PRATICCHA SVAHA
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA PADYAM PRATICCHA SVAHA
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA PUSHPE PRATICCHA SVAHA
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA DHUPE PRATICCHA SVAHA
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA ALOKE PRATICCHA SVAHA
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA GANDHE PRATICCHA SVAHA
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA NAIVIDYA PRATICCHA SVAHA
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA SHAPTA PRATICCHA SVAHA



Mandala-Darbringung

Wenn du möchtest kann hier abhängig von der Zeit entweder ein ausführliches oder kurzes Mandala dargebracht werden.

Ausführliches Mandala

Zhing kam ül war gyi wo ...

OM vajra bhumi AH HUM / wang chhen ser gyi sa zhi

OM vajra rekhe AH HUM / chhi chag ri khor yug gi kor wäi ü su

Rii gyäl po ri rab / shar lü phag po / lho dzam bu ling / nup ba lang chö / jang dra mi nyän

Lü dang lü phag / nga yab dang nga yab zhän / yo dân dang lam chhog dro / dra mi nyän
 dang dra mi nyän gyi da

Rin po chhei ri wo / pag sam gyi shing / dö jöi ba / ma mö päi lo tog

Khor lo rin po chhe / nor bu rin po chhe / tsün mo rin po chhe / lön po rin po chhe /

lang po rin po chhe / ta chhog rin po chhe / mag pön rin po chhe / ter chhen pöi bum pa

Geg ma / threng wa ma / lu ma / gar ma / me tog ma / dug pö ma / nang säl ma / dri
 chhab ma



Zweig der Darbringung

Stelle dir vor:

Darbringungsgöttinnen entstehen aus dem HRIH im eigenen Herzen und bringen Gaben dar.

Sende vom eigenen Herzen Darbringungsgöttinnen aus. Die Göttinnen füllen die ganze Sphäre des Raumes, halten die spezifischen Gaben und bringen sie den Gottheiten des Verdienstfeldes dar: Trinkwasser zu ihren Gesichtern, Fußbad zu den Füßen, Blumen in der Art des Schmückens der Köpfe etc, Räucherwerk zu den Nasen, Lichter vor ihnen, Duftwasser an die Herzen, Speisen zu den Mündern und den Klang von Musik zu den Ohren. Stelle dir dabei vor, dass alle Wesen des Verdienstfeldes mit großer unkontaminierter Glückseligkeit erfüllt sind.

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA ARGHAM PRATICCHA SVAHA
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA PADYAM PRATICCHA SVAHA
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA PUSHPE PRATICCHA SVAHA
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA DHUPE PRATICCHA SVAHA
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA ALOKE PRATICCHA SVAHA
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA GANDHE PRATICCHA SVAHA
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA NAIVIDYA PRATICCHA SVAHA
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA SHAPTA PRATICCHA SVAHA



Mandala-Darbringung

Wenn du möchtest kann hier abhängig von der Zeit entweder ein ausführliches oder kurzes Mandala dargebracht werden.

Ausführliches Mandala

OM Vadschra-Boden AH HUM, starker, gold'ner Boden,

OM Vadschra-Zaun AH HUM, eiserne Gebirge außen rings herum.

In der Mitte der König der Berge: Berg Meru, im Osten [der Kontinent] Purva-videha („Land hoher Gestalten“), Dschambudvipa („Land der Rosenäpfel“) im Süden, Godaniya („Haustier-Gaben“) im Westen und Kuru im Norden. [Auf beiden Seiten davon je zwei kleinere Kontinente: im Osten] Deha und Videha, [im Süden] Tschamara und Aparatschamara („Land der Palmwedel-Fächer“ und westliches Land gleichen Namens), [im Westen] Satta und Uttaramantrina („Land der Trägerischen und im Mantra Geübten“) [im Norden] Kurava und Kaurava. [Auf den vier Haupt-Kontinenten befinden sich:] [O] der Berg der Edelsteine, [S] der Wunsch erfüllende Baum, [W] die Wunsch erfüllende Kuh, und [N] die Ernte, die ohne Pflug wächst.

[Auf der ersten Ebene befinden sich:] Das kostbare Rad, der kostbare Edelstein, die kostbare Königin, der kostbare Minister, der kostbare Elefant, das kostbare beste Pferd, der kostbare General und die große Vase der Schätze;



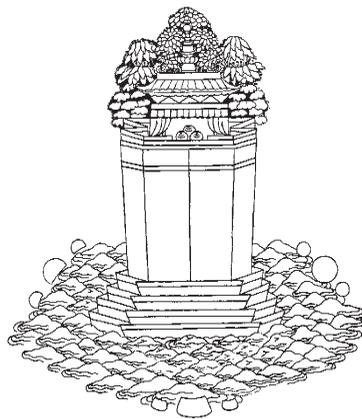
Nyi ma / da wa / rin po chhei dug / chhog lä nam par gyäl wäi gyän tshän / ü su lha dang
 mi / päi jor phün sum tshog pa ma tshang wa me pa / tsang zhing yi du wong wa di dag
 drin chän tsa wa dang gyü par / chä päi päi dän la ma dam pa nam dang kyä par du yang /
 Phag chhog thug je chen pöi lha tshog khor dang chä pa nam la zhing kam ül war gyi wo /
 thug je dro wäi dön du zhe su söl / zhe nä kyang dag sog dro wa ma gyur nam khäi tha dang
 nyam päi sem chän tham chä la / thug tse wa chhen pö go nä jin gyi lab tu söl

Kurzes Mandala

Sa zhi pö kyi jug shing me tog tram
 Ri rab ling zhi nyi dä gyän pa di
 Sang gyä zhing du mig te ül wa yi
 Dro kün nam dag zhing la chö par shog

Inneres Mandala

Dag gi chhag dang mong sum kye wäi yül
 Dra nyen bar sum lü dang long chö chä
 Phang pa me par bül gyi leg zhe nä
 Dug sum rang sar dröl war jin gyi lob



Glückverheißendes Gebet

Das folgende Gebet kann zur Glückverheißung hinzugefügt werden:

Päl dän la mäi ku tshe tän pa dang
 Kha nyam yong la de kyi jung wa dang
 Dag zhän ma lü tshog sag drib jang nä
 Nyur du sang gyä thob par jin gyi lob

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI



[Auf der zweiten Ebene:] die Göttin der Schönheit, die Göttin der Kränze, die Göttin der Lieder, die Göttin des Tanzes, die Göttin der Blumen, die Göttin des Duftrauchs und die des Duftwassers; [auf der dritten Ebene:] Sonne und Mond, der kostbare Schirm, das Banner des Sieges in allen Richtungen. In der Mitte befinden sich alle Schätze von Göttern und Menschen, in reiner und herzerfreuender Ansammlung, der es an nichts fehlt.

Dieses reine Reich bringe ich dem gütigen spirituellen Meister, Wurzel des Heilsamen, sowie den spirituellen Meistern der Überlieferung dar, und insbesondere dem Erhabenen Arya Mahakaruna, mitsamt den Gottheiten, die sie umgeben.

Bitte nehmt sie aus Mitgefühl für die Lebewesen an und schenkt mir und sämtlichen Lebewesen, die einst meine Mütter waren und deren Anzahl so unendlich ist wie der Raum, euren Segen.

Kurzes Mandala

Diesen duftenden Boden, mit Blumen bestreut,
geschmückt mit dem Berg Meru, den vier Kontinenten, Sonne und Mond,
stelle ich mir als Buddha-Land vor und bringe es dar.
Mögen alle Wesen teilhaben an diesem reinen Land.

Inneres Mandala

Lama Zopa Rinpoche: Denke, „Durch die Darbringung der Objekte der drei Geistesgifte von mir und allen anderen Lebewesen, mögen diese Objekte und die Gifte automatisch aus unserem Geist verschwinden.“ Stelle dir vor, dass alle drei Gifte sich in Leerheit aufgelöst haben. Sogar die Benennungen „Anhaftung, Ärger und Unwissenheit“ hören auf zu existieren.

Die Objekte, die meine Anhaftung, Abneigung und Unwissenheit erwecken
– Freunde, Feinde und Fremde, meinen Körper, Besitz und Genüsse –
bringe ich dar ohne jedes Gefühl von Verlust.
Bitte nehmt sie wohlwollend an und segnet mich, dass ich frei werde von den drei Giften.

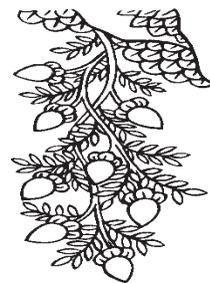
Glückverheißendes Gebet

Das folgende Gebet kann zur Glückverheißung hinzugefügt werden:

Mögen die Leben der glorreichen Gurus lang sein.
Mögen alle Wesen, die der Weite des Raums gleichen, Glück besitzen.
Mögen ich und andere ohne Ausnahme Verdienst ansammeln und Negativitäten bereinigen,
Und mögen wir gesegnet sein, um rasch Buddhaschaft zu erlangen.



Der Zweig des Bekennens



| Dö chhag zhe dang ti mug wang gi ni
 | Lü dang ngag dang de zhin yi kyi kyang
 | Dig pa dag gi gyi pa chi chhö pa
 | De dag tham chä dag gi so sor shag

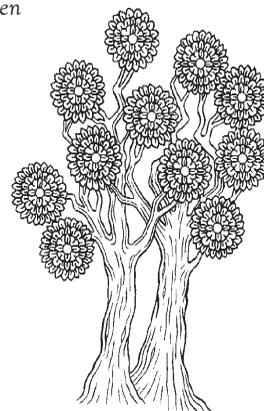
Bekenntnis von Verfehlungen vor den 35 Buddhas

Rezitiere zuerst die Mantras, die das positive Potenzial von Niederwerfungen vervielfachen

OM NAMO MANDSCHUSCHRIYE NAMAH SUSCHRIYE
 NAMO UTTAMA SCHRIYE SVAHA (3x)

TSCHOM DÄN DÄ TE SCHIN SCHEG PA DRA TSCHOM PA
 YANG TAG PAR DSOG PÄ SANG GYÄ RIN TSCHHEN
 GYÄL TSHÄN LA TSCHHAG TSHÄL LO (7x)

OM NAMO BHAGAVATE RATNA KETU RADSCHAYA /
 TATHÁGATAYA / ARHATE SAMYAK SAM BUDDHAYA /
 TADYATHA / OM RATNE RATNE MAHA RATNE
 RATNE BIDSCHA YE SVAHA (7x)



Dag [ming] di zhe gyi wa / dü tag tu la ma la kyab su chhi wo
 Sang gyä la kyab su chhi wo
 Chhö la kyab su chhi wo
 Ge dün la kyab su chhi wo (3x)

Tön pa chom dän dä de zhin sheg pa dra chom pa yang dag par dzog päi sang gyä päl gyäl
 wa sha kya thub pa la chhag tshäl lo

De zhin sheg pa dor je nying pö rab tu jom pa la chhag tshäl lo

De zhin sheg pa rin chhen ö thrö la chhag tshäl lo

De zhin sheg pa lu wang gi gyäl po la chhag tshäl lo



Der Zweig des Bekennens

Bekenne all die Negativitäten und Überschreitungen, die in der Vergangenheit von dir selbst und all den leidenden Lebewesen angehäuft wurden, mit so großem Bedauern als ob man Gift eingenommen hätte, und rezitiere das Folgende mit einem gelobenden Bewusstsein, das entschlossen ist, die Negativitäten in Zukunft nicht mehr zu begehen, selbst auf Kosten des eigenen Lebens.


 Jede schädliche Handlung, die ich beging,
 mit meinem Körper, der Sprache und auch im Geist,
 unter der Macht von Verlangen, Hass und Verblendung
 alle diese bekenne ich im Einzellnem.¹⁶

Bekenntnis von Verfehlungen vor den 35 Buddhas

Rezitiere zuerst die Mantras, die das positive Potenzial von Niederwerfungen vervielfachen

OM NAMO MANDSCHUSCHRIYE NAMAH SUSCHRIYE
 NAMO UTTAMA SCHRIYE SVAHA (3x)

TSCHOM DÄN DÄ TE SCHIN SCHEG PA DRA TSCHOM PA
 YANG TAG PAR DSOG PÄ SANG GYÄ RIN TSCHHEN
 GYÄL TSHÄN LA TSCHHAG TSHÄL LO (7x)

OM NAMO BHAGAVATE RATNA KETU RADSCHAYA /
 TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAK SAM BUDDHAYA /
 TADYATHA / OM RATNE RATNE MAHA RATNE
 RATNE BIDSCHA YE SVAHA (7x)

Ich, namens, (*sage deinen Namen*) nehme alle Zeit
 Zuflucht zum spirituellen Meister,
 Zuflucht zum Buddha,
 Zuflucht zum Dharma
 und Zuflucht zur Sangha. (3x)



Vor dem erhabenen Gründer der Lehre, dem Tathagata, dem Arhat, dem glorreichen,
 Vollendeten Buddha Shakyamuni, verneige ich mich.

Vor dem Tathagata „Zerstörer mit Vajra-Essenz“ verneige ich mich.

Vor dem Tathagata „Strahlendes Licht-Juwel“ verneige ich mich.

Vor dem Tathagata „König der Nagas“ verneige ich mich.



De zhin sheg pa pa wöi de la chhag tshäl lo
 De zhin sheg pa pä l gye la chhag tshäl lo
 De zhin sheg pa rin chhen me la chhag tshäl lo
 De zhin sheg pa rin chhen da ö la chhag tshäl lo
 De zhin sheg pa tong wa dön yö la chhag tshäl lo
 De zhin sheg pa rin chhen da wa la chhag tshäl lo
 De zhin sheg pa dri ma me pa la chhag tshäl lo
 De zhin sheg pa pä jin la chhag tshäl lo
 De zhin sheg pa tshang pa la chhag tshäl lo
 De zhin sheg pa tshang pä jin la chhag tshäl lo
 De zhin sheg pa chhu lha la chhag tshäl lo
 De zhin sheg pa chhu lhäi lha la chhag tshäl lo
 De zhin sheg pa pä l zang la chhag tshäl lo
 De zhin sheg pa tsän dân pä l la chhag tshäl lo
 De zhin sheg pa zi ji tha yä la chhag tshäl lo
 De zhin sheg pa ö pä l la chhag tshäl lo
 De zhin sheg pa nya ngän me päi pä l la chhag tshäl lo
 De zhin sheg pa se me kyi bu la chhag tshäl lo
 De zhin sheg pa me tog pä l la chhag tshäl lo
 De zhin sheg pa tshang päi ö zer nam par röl pä ngön par khyen pa la chhag tshäl lo
 De zhin sheg pa pä mäi ö zer nam par röl pä ngön par khyen pa la chhag tshäl lo
 De zhin sheg pa nor pä l la chhag tshäl lo
 De zhin sheg pa drän päi pä l la chhag tshäl lo
 De zhin sheg pa tshän pä l shin tu yong drag la chhag tshäl lo
 De zhin sheg pa wang pöi tog gi gyäl tshän gyi gyäl po la chhag tshäl lo



- Vor dem Tathagata „Der die Schar der Mutigen leitet“ verneige ich mich.
- Vor dem Tathagata „Mutiger voller Freude“ verneige ich mich.
- Vor dem Tathagata „Feuer-Juwel“ verneige ich mich.
- Vor dem Tathagata „Mondlicht-Juwel“ verneige ich mich.
- Vor dem Tathagata „Dessen Sicht bedeutungsvoll ist“ verneige ich mich.
- Vor dem Tathagata „Mond-Juwel“ verneige ich mich.
- Vor dem Tathagata „Ohne Makel“ verneige ich mich.
- Vor dem Tathagata „Der Mut gibt“ verneige ich mich.
- Vor dem Tathagata „Reinheit“ verneige ich mich.
- Vor dem Tathagata „Beschenkt mit Reinheit“ verneige ich mich.
- Vor dem Tathagata „Gottheit der Wasser“ verneige ich mich.
- Vor dem Tathagata „Gott der Wassergötter“ verneige ich mich.
- Vor dem Tathagata „Glorreiche Vortrefflichkeit“ verneige ich mich.
- Vor dem Tathagata „Großartiges Sandelholz“ verneige ich mich.
- Vor dem Tathagata „Unendliche Pracht“ verneige ich mich.
- Vor dem Tathagata „Glorreiches Licht“ verneige ich mich.
- Vor dem Tathagata „Glorreich Sorgenlos“ verneige ich mich.
- Vor dem Tathagata „Sohn der Begierdelosen“ verneige ich mich.
- Vor dem Tathagata „Prächtige Blume“ verneige ich mich.
- Vor dem Tathagata „Klare Weisheit durch volle Entfaltung von reinem Licht“ verneige ich mich.
- Vor dem Tathagata „Klare Weisheit durch vielfältige Entfaltung von Lotus-Licht“ verneige ich mich.
- Vor dem Tathagata „Prachtvolle Fülle“ verneige ich mich.
- Vor dem Tathagata „Großartige Achtsamkeit“ verneige ich mich.
- Vor dem Tathagata „Dessen glorreicher Name weithin berühmt ist“ verneige ich mich.
- Vor dem Tathagata „König, der das Siegesbanner der höchsten Macht trägt“ verneige ich mich.



De zhin sheg pa shin tu nam par nön päi päla la chhag tshäl lo

De zhin sheg pa yül lä shin tu nam par gyäl wa la chhag tshäl lo

De zhin sheg pa nam par nön pä sheg päi päla la chhag tshäl lo

De zhin sheg pa kün nä nang wa kö päi päla la chhag tshäl lo

De zhin sheg pa rin chhen pä mäi nam par nön pa la chag tsäl lo

De zhin sheg pa dra chom pa yang dag par dzog päi sang gyä rin po chhe dang pä ma la rab tu zhug pa ri wang gi gyäl po la chhag tshäl lo (3x)

Niederwerfungen vor den sieben Medizin-Buddhas



Chom dän dä de zhin sheg pa dra chom pa yang dag par dzog päi sang gyä tsen leg pa yong drag päi gyi gyäl po la chhag tshäl lo

Chom dän dä de zhin sheg pa dra chom pa yang dag par dzog päi sang gyä rin po chhe dang da wa dang pä mä rab tu gyän pa khä pa zi ji dra yang kyi gyäl po la chhag tshäl lo

Chom dän dä de zhin sheg pa dra chom pa yang dag par dzog päi sang gyä ser zang dri me rin chhen nang tül zhug drub pa la chhag tshäl lo

Chom dän dä de zhin sheg pa dra chom pa yang dag par dzog päi sang gyä nya ngän me chhog päi la chhag tshäl lo

Chom dän dä de zhin sheg pa dra chom pa yang dag par dzog päi sang gyä chhö drag gya tshö yang la chhag tshäl lo

Chom dän dä de zhin sheg pa dra chom pa yang dag par dzog päi sang gyä chhö gya tsho chhog gi lö nam par röl pä ngön par khyän pa la chhag tshäl lo

Chom dän dä de zhin sheg pa dra chom pa yang dag par dzog päi sang gyä men gyi lha bäi dur yä ö kyi gyäl po la chhag tshäl lo



Vor dem Tathagata „Der alles ganz überwindet“ verneige ich mich.

Vor dem Tathagata „Der siegreich aus allen Kämpfen hervorgeht“ verneige ich mich.

Vor dem Tathagata „Glorreicher, der zu völliger Überwindung gelangt ist“ verneige ich mich.

Vor dem Tathagata „Strahlende Erscheinung, die alles erhellt“ verneige ich mich.

Vor dem Tathagata „Der mit Juwel und Lotus alles besiegt“ verneige ich mich.

Vor dem Tathagata, Überwinder der Feinde, vollendeter Buddha „König des Herrschers der Berge, der ganz in Juwel und Lotus weilt“ verneige ich mich. (3x)

Niederwerfungen vor den sieben Medizin-Buddhas



In Übereinstimmung mit den Anweisungen von Lama Zopa Rinpoche, sind hier auch die Namen der sieben Medizin-buddhas für die Rezitation mit Niederwerfungen enthalten:

Vor dem Erhabenen, Tathagata, Arhat, vollkommen erleuchteten Buddha „Berühmter glorreicher König vortrefflicher Zeichen“ verneige ich mich.

Vor dem Erhabenen, Tathagata, Arhat, vollkommen erleuchteten Buddha „König harmonischer Klänge und strahlender Kenntnis, geschmückt mit Juwelen, Lotus und Mond“ verneige ich mich.

Vor dem Erhabenen, Tathagata, Arhat, vollkommen erleuchteten Buddha „Makelloser erlesenes Gold, Juwel der Vollendung yogischer Disziplin“ verneige ich mich.

Vor dem Erhabenen, Tathagata, Arhat, vollkommen erleuchteten Buddha „Höchste Pracht, frei von Kummer und Sorgen“ verneige ich mich.

Vor dem Erhabenen, Tathagata, Arhat, vollkommen erleuchteten Buddha „Meer von melodischem Klang des verkündeten Dharma“ verneige ich mich.

Vor dem Erhabenen, Tathagata, Arhat, vollkommen erleuchteten Buddha „König der Klaren Weisheit, vollkommen entfaltetes höchstes Verständnis des Meeres von Dharma“ verneige ich mich.

Vor dem Erhabenen, Tathagata, Arhat, vollkommen erleuchteten -Buddha „Göttlicher Meister der Medizin, König aus Lapislazuli-Licht“ verneige ich mich.



De dag la sog pa chhog chüi jig ten gyi kham tham chä na de zhin sheg pa dra chom pa yang dag par dzog päi sang gyä chom dân dä gang ji nye chig zhug te tsho zhing zhe päi sang gyä chom dân dä de dag tham chä dag la gong su söl

Dag gi kye wa di dang / kye wa tog mäi tha ma ma chhi pa nä khor wa na khor wäi kye nä tham chä du dig päi lä gyi pa dang / gyi du tsäl wa dang / gyi pa la je su yi rang pa am / chhö ten gyi kor ram / ge dün gyi kor ram / chhog chüi ge dün gyi kor throg pa dang / throg tu chug pa dang / throg pa la je su yi rang pa am / tsham ma chhi pa ngäi lä gyi pa dang / gyi du tsäl wa dang / gyi pa la je su yi rang pa am / mi ge wa chüi lä kyi lam yang dag par lang wa la zhug pa dang / jug tu tsäl wa dang / jug pa la je su yi rang pa am / Lä kyi drib pa gang gi drib nä dag sem chän nyäl war chhi pa am / dü dröi kye nä su chhi pa am / yi dvag kyi yül du chhi pa am / yül tha khob tu kye pa am / la lor kye pa am / lha tshe ring po nam su kye pa am / wang po ma tshang war gyur pa am / ta wa log pa dzin par gyur pa am / sang gyä jung wa la nye par mi gyi par gyur wäi lä kyi drib pa gang lag pa de dag tham chä sang gyä chom dân dä ye she su gyur pa / chän du gyur pa / pang du gyur pa / tshä mar gyur pa / khyen pä zig pa de dag gi chän ngar thöl lo chhag so / mi chhab bo / mi be do / län chhä kyang chö ching dom par gyi lag so

Sang gyä chom dân dä de dag tham chä dag la gong su söl

Dag gi kye wa di dang / kye wa thog mäi tha ma ma chhi pa nä khor wa na khor wäi kye nä zhän dag tu jin pa tha na dü dröi kye nä su kye pa la zä kham chig tsam tsäl wäi ge wäi tsa wa gang lag pa dang / dag gi tshül thrim sung päi ge wäi tsa wa gang lag pa dang / dag gi tshang par chö päi ge wäi tsa wa gang lag pa dang / dag gi sem chän yong su min par gyi päi ge wäi tsa wa gang lag pa dang / dag gi jang chhub chhog tu sem kye päi ge wäi tsa wa gang lag pa dang / dag gi la na me päi ye she kyi ge wäi tsa wa gang lag pa de dag tham chä chig tu dü shing dum te dom nä la na ma chhi pa dang / gong na ma chhi pa dang / gong mäi yang gong ma / la mäi yang la mar yong su ngo wä la na me pa yang dag par dzog päi jang chhub tu yong su ngo war gyi o

Ji tar dä päi sang gyä chom dân dä nam kyi yong su ngo pa dang / ji tar ma jön päi sang gyä chom dân dä nam kyi yong su ngo war gyur wa dang / ji tar da tar zhug päi sang gyä chom dân dä nam kyi yong su ngo war dzä pa de zhin du dag gi kyang yong su ngo war gyi o

Dig pa tham chä ni so sor shag so / sö nam tham chä la ni je su yi rang ngo / sang gyä tham chä la ni kül zhing söl wa deb so / dag gi la na me päi ye she kyi chhog dam pa thob par gyur chig Mi chhog gyäl wa gang dag da tar zhug pa dang / gang dag dä pa dag dang de zhin gang ma jön / yön tän ngag pa tha yä gya tsho dra kün la / thäl mo jar war gyi te kyab su nye war chhi wo



Ihr Erhabenen Buddhas und all ihr anderen Tathagatas, Arhats, vollkommen Erleuchteten, die in allen Weltenbereichen der zehn Richtungen leben, weilen und anwesend sind, bitte schenkt mir eure Aufmerksamkeit!

Was immer ich in diesem Leben und in allen Leben seit anfangsloser Zeit, während ich in allen Bereichen des Daseins kreiste, an schädlichem Karma geschaffen habe, andere zu schaffen veranlasst und über dessen Erschaffung ich mich gefreut habe; was immer ich an Gaben für Stupas, für die Sangha, auch die Sangha in den zehn Richtungen, mir unrechtmäßig angeeignet oder andere sich anzueignen veranlasst habe oder deren Entwendung mich erfreute; welche auch immer der fünf schlimmen Handlungen, die sich ohne Unterbrechung nach diesem Leben auswirken¹⁷, ich auch begangen habe, andere zu begehen veranlasste oder mich darüber erfreute; jeglichen Pfad der zehn unheilsamen Handlungen, den ich tatsächlich geschaffen habe, andere zu schaffen veranlasst und an dessen Schaffung ich mich erfreute, sowie alle karmischen Verdunkelungen, die dazu führen, dass ich und andere Lebewesen in Bereiche der Höllen, der Tiere, der hungrigen Geister geraten, in entlegenen Gebieten, unter Barbaren oder langlebigen Göttern geboren werden, mit unvollständigen Fähigkeiten leben, falsche Ansichten hegen oder keine Freude über das Erscheinen eines Buddha empfinden, alle karmischen Verdunkelungen gestehe ich ein. Unter den Augen der Buddhas, der Erhabenen, die ursprüngliche Weisheit sind, sehend sind, Zeugen sind, bekenne ich [alles, was ich getan habe,] ohne irgendetwas zu verbergen oder zu verhehlen, und gelobe, mich fortan [solcher Handlungen] zu enthalten.

All ihr Buddhas, Erhabene, bitte schenkt mir eure Aufmerksamkeit! Was immer ich in diesem Leben und in allen Leben seit anfangsloser Zeit, während ich in allen Bereichen des Daseins kreiste, durch Freigiebigkeit an heilsamen Wurzeln geschaffen habe¹⁸, und sei es auch nur dadurch, dass ich einem Wesen im Tierreich einen Bissen Nahrung gab; was immer ich durch Einhalten ethischer Disziplin an heilsamen Wurzeln geschaffen habe; was immer ich durch reinen Lebenswandel an heilsamen Wurzeln geschaffen habe; was immer ich an heilsamen Wurzeln dadurch geschaffen habe, dass ich Lebewesen zu voller Reife gebracht habe; was immer ich durch Entwickeln des Erleuchtungsgeistes an heilsamen Wurzeln geschaffen habe und was immer ich an heilsamen Wurzeln durch die höchste Weisheit geschaffen habe – all dies, zusammengenommen und aufgehäuft, widme ich gesammelt ganz und gar dem Höchsten, das es gibt, das durch nichts übertroffen wird, dem Erhabensten und Besten von allem: der unübertrefflichen, vollkommenen Erleuchtung.

Genauso, wie die früheren Erhabenen Buddhas ihre Widmungen gemacht haben, wie die zukünftigen Erhabenen Buddhas ihre Widmungen machen werden und wie die gegenwärtigen Erhabenen Buddhas ihre Widmungen machen, so widme auch ich [alles positive Potenzial] vollständig [diesem Ziel]. Ich bekenne einzeln jegliche unheilsame Handlung. Ich erfreue mich an jedem positiven Potenzial. Ich bitte und ersuche alle Buddhas eindringlich: Möge ich unübertreffliche, höchste Weisheit erlangen. Zu den höchsten der Menschen, den Siegreichen [Buddhas], die in der Gegenwart leben, jenen, die früher lebten und jenen, die einst noch kommen werden, zu allen, deren ehrwürdige Qualitäten so endlos weit sind wie das Meer, nehme ich mit zusammengelegten Händen voll und ganz Zuflucht.



Wenn genügend Zeit ist und du möchtest, kann auch das folgende Bekenntnisgebet optional rezitiert werden.

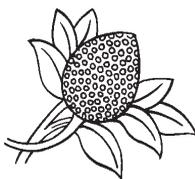
Allgemeines Bekenntnisgebet

U hu lag!

La ma dor je dzin pa chhen po la sog pa chhog chu na zhug päi sang gyä dang jang chhub sem pa tham chä dang ge dün tsün pa nam dag la gong su sö!

Dag [ming di] zhe gyi wä tshe rab khor wa thog ma ma chhi pa nä da ta la thug gi bar du / nyön mong pa dö chhag dang zhe dang dang ti mug gi wang gi lü ngag yi sum gyi go nä dig pa mi ge wa chu gyi pa dang / tsham ma chhi pa nga gyi pa dang / de dang nye wa nga gyi pa dang / so sor thar päi dom pa dang gäl wa dang / jang chhub sem päi lab pa dang gäl wa dang / sang ngag kyi dam tshig dang gäl wa dang / pha dang ma la ma gü pa dang / khän po dang lob pön la ma gü pa dang / drog tshang pa tshung par chö pa nam la ma gü pa dang / kön chhog sum la nö päi lä gyi pa dang / dam päi chhö pang pa dang / phag päi ge dün la kur pa tab pa dang / sem chän la nö päi lä gyi pa la sog pa / dig pa mi ge wäi tshog dag gi gyi pa dang / gyi du tsäl wa dang / zhän gyi gyi pa la je su yi rang wa la sog pa / dor na tho ri dang thar päi geg su gyur ching khor wa dang ngän song gi gyur gyur päi nye tung gi tshog chi chhi pa tham chä

La ma dor je dzin pa chhen po la sog pa chhog chu na zhug päi sang gyä dang jang chhub sem pa tham chä dang / ge dün tsün pa nam kyi chän ngar thöl lo / mi chhab bo / chhag so / chhin chhä kyang dom par gyi lag so / thöl zhing shag na dag de wa la reg par nä par gyur gyi / ma thöl ma shag na de tar mi gyur wa lag so





Wenn genügend Zeit ist und du möchtest, kann auch das folgende Bekenntnisgebet optional rezitiert werden.

Allgemeines Bekenntnisgebet¹⁹

Weh mir!

Großer Meister Vajradhara, all ihr anderen Buddhas und Bodhisattvas aller zehn Richtungen und ehrwürdige Gemeinschaft der Sangha, bitte schenkt mir eure Aufmerksamkeit!

Ich, namens [*füge deinen Namen ein*], werde seit anfangloser Zeit bis zum heutigen Tag, überwältigt von Geistesplagen wie Anhaftung, Abneigung und Unwissenheit, im Daseinskreislauf umher getrieben, und habe so mit Körper, Rede und Geist die zehn unheilsamen Handlungen begangen. Ich habe die fünf schlimmen Handlungen begangen, deren Folgen ohne Unterbrechung nach diesem Leben eintreten, sowie die fünf Handlungen, die diesen nahekommen²⁰; ich habe die Gelübde der eigenen Befreiung, die Bodhisattva-Gelübde und Samaya des Geheimen Mantra übertreten. Ich habe mich gegenüber meinem Vater und meiner Mutter, meinem Vajra-Meister und dem Meister, vor dem ich die Gelübde ablegte, respektlos verhalten sowie auch meinen spirituellen Freunden gegenüber, die gemäß den Gelöbnissen leben. Ich habe den Drei Juwelen geschadet; ich habe den heiligen Dharma gemieden, die Gemeinschaft der Edlen (Arya-Sangha) herabgesetzt, Lebewesen verletzt und vieles mehr. Diese und viele weitere unheilsame Handlungen habe ich begangen, habe andere veranlasst, sie zu begehen, mich darüber gefreut und dergleichen mehr.

Kurz: Alle Fehler und Übertretungen, die ich angesammelt habe, die sich als Hindernis für die Wiedergeburt in höheren Bereichen und die Befreiung auswirken und die zur Wiedergeburt im Daseinskreislauf und in elenden Bereichen führen, bekenne ich unter den Augen des großen Meisters Vajradhara und aller anderen Buddhas und Bodhisattvas aller zehn Richtungen, ohne irgendetwas zu verbergen, und gelobe, mich fortan [solcher Handlungen] zu enthalten. Dadurch, dass ich sie zugebe und bekannt habe, wird sich Glück einstellen und verbleiben. Ohne sie zuzugeben und zu bekennen, wird es nicht dazu kommen.

Visualisierung am Ende des Bekenntnisgebets

Stelle dir vor, dass durch die Kraft, die durch Rezitieren der Namen dieser 35 Bekenntnis-Buddhas und der Medizin-Buddhas hervorgerufen wurde, durch die Kraft ihrer reinen Gebete und Gelöbnisse, durch die Kraft deines Bedauerns und anderer Gegenkräfte und dadurch, dass du Niederwerfungen gemacht hast, nun Nektar und Lichtstrahlen von allen Buddha-Gestalten ausgehen und alle schädlichen Karmas, Beeinträchtigungen und Eindrücke bereinigen, die sich seit anfangsloser Zeit in deinem Geistesstrom angesammelt haben.

Entwickle starkes Vertrauen, dass dein Geist dadurch vollständig rein geworden ist.



Vervollständigung der Darbringung der sieben Zweige

Nun sollten die Zweige des Erfreuens, des Bittens, das Dharmarad zu drehen, des Bittens, nicht jenseits von Leid zu gehen, und des Widmens für Erleuchtung ebenso in Übereinstimmung mit den Worten gut praktiziert werden.²¹

Erfreuen

| Chhog chüi gyäl wa kün dang sang gyä sä
 | Rang gyäl nam dang lob dang mi lob dang
 | Dro wa kün gyi sö nam gang la yang
 | De dag kün gyi je su dag yi rang

Die Bitte für das Drehen des Dharma-Rades

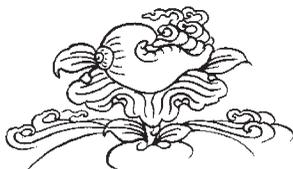
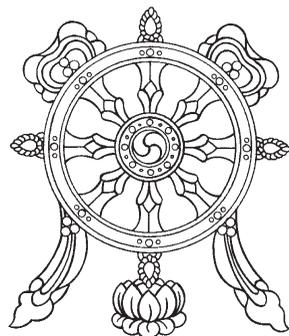
| Gang nam chhog chüi ji ten drön ma dag
 | Jang chhub rim par sang gyä ma chhag nye
 | Gön po de dag dag gi tham chä la
 | Khor lo la na me par kor war kül

Die Bitte für das Verweilen

| Nya ngän da tön gang zhe de dag la
 | Dro kün la phän zhing de wäi chhir
 | Käl pa zhing gi dül nye zhug par yang
 | Dag gi thäl mo rab jar söl war gyi

Die Widmung

| Chhag tshäl wa dang chhö ching shag pa dang
 | Je su yi rang kül zhing söl wa yi
 | Ge wa chung zä dag gi chi sag pa
 | Tham chä dzog päi jang chhub chhir ngo wo





Vervollständigung der Darbringung der sieben Zweige

Nun sollten die Zweige des Erfreuens, des Bittens, das Dharmarad zu drehen, des Bittens, nicht jenseits von Leid zu gehen, und des Widmens für Erleuchtung ebenso in Übereinstimmung mit den Worten gut praktiziert werden.²¹

Erfreuen


 An den Verdiensten aller Eroberer der zehn Richtungen und deren Kinder,
 der Selbst-Eroberer, der Lerner und Nichtmehr Lerner,
 und an jeglichem Verdienst aller wandernden Wesen,
 Erfreue ich mich.

Die Bitte für das Drehen des Dharma-Rades

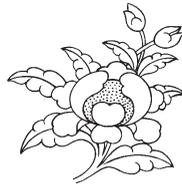

 Diejenigen, die das Licht in den Welten aller zehn Richtungen sind,
 die schrittweise erwachten und frei von jeglichem Haften Buddhaschaft fanden,
 Alle diese Beschützer ersuche ich,
 das unvergleichliche Rad in Bewegung zu setzen.

Die Bitte für das Verweilen


 Alle, die vorhaben, das Eingehen in das Nirwana zu zeigen,
 bitte ich mit aneinandergelegten Händen,
 für so viele Äonen zu bleiben, wie es Atome gibt,
 um allen Wesen zu Nutzen und Glück zu verhelfen.

Die Widmung


 All die Tugenden die ich durch Verneigen, Darbringen, Bekennen,
 Erfreuen, Ersuchen und Bitten angesammelt habe,
 Jegliche noch so kleine förderliche Aktivität
 widme ich der vollkommene Erleuchtung.





Das Mantra der reinen Ethik

Rezitiere dann das Mantra der reinen Ethik einundzwanzig Mal:

OM AMOGHA SHILA SAMBHARA SAMBHARA / BHARA BHARA / MAHA SHUDDHA
SATTVA PADMA VIBHUSHITA BHUJA / DHARA DHARA / SAMANTA / AVALOKITE
HUM PHAT SVAHA [21x]

und sage:

Thrim kyi thül thrim kyön me ching
Tshül thrim nam par dag dang dön
Lom sem me päi tshül thrim kyi
Tshül thrim pha röl chhin dzog shog

Die vier unermesslichen Gedanken

Rezitiere die folgenden Zeilen drei Mal und meditiere über die vier Unermesslichen; verbinde sie gut mit deinem Bewusstsein:

Sem chän tham chä de wa dang de wäi gyu dang dön par gyur chig
Sem chän tham chä dug ngäl dang dug ngäl gyi gyu dang dräl war gyur chig
Sem chän tham chä dug ngäl me päi de wa dang mi dräl war gyur chig
Sem chän tham chä nye ring chag dang nyi dang dräl wäi tang nyom la nä par gyur chig

Auflösung des Verdienstfeldes

Meditiere:

Tshog zhing nam rang nä su sheg par gyur





Das Mantra der reinen Ethik

Rezitiere dann das Mantra der reinen Ethik einundzwanzig Mal:

OM AMOGHA SHILA SAMBHARA SAMBHARA / BHARA BHARA / MAHA SHUDDHA
SATTVA PADMA VIBHUSHITA BHUJA / DHARA DHARA / SAMANTA / AVALOKITE
HUM PHAT SVAHA [21x]

und sage:

Möge ich diese ethischen Regeln fehlerlos einhalten
Und völlig reine Ethik bewahren.
Möge sie zur Vollkommenheit werden
Dadurch, dass sie frei ist von Stolz.

Die vier unermesslichen Gedanken

Rezitiere die folgenden Zeilen drei Mal und meditiere über die vier Unermesslichen; verbinde sie gut mit deinem Bewusstsein:

Mögen alle Wesen glücklich sein und die Ursachen dafür besitzen.
Mögen alle Wesen frei von Leid und dessen Ursachen sein.
Möge kein Wesen je getrennt sein vom Glück, das ohne jegliches Leid ist.
Mögen alle Wesen im inneren Gleichgewicht weilen, von Anhaftung wie von Abneigung
frei, nicht nah den einen und fern den anderen.

Auflösung des Verdienstfeldes

Meditiere:

Die Gottheiten des Verdienstfeldes kehren zu ihren Wohnstätten zurück.





Das eigentliche Rítual



Wie man auf die Selbstentstehung meditiert

1. Die letztendliche Gottheit

Auf folgende Weise zu meditieren, ist die Meditation auf die letztendliche Gottheit:

OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA SHUDDHO HAM

Dag dang gom jäi lha dang / chhö tham chä rang zhin tong pa nyi du ro chig päi dag nyi du gyur

2. Die Klanggottheit

Auf folgende Weise zu meditieren, ist die Meditation auf die Klanggottheit:

Tong päi ngang lä OM MANI PADME HUM zhe päi ngag kyi dang kyi nam pa nam khäi kham khyab par drag pa gyur

3. Die Silbengottheit

Auf folgende Weise zu meditieren, ist die Meditation auf die Silbengottheit:

Dag dang lhäi de kho na nyi yer mi chhe päi nam pa chän gyi rang gi sem / da wäi kyil khor du gyur päi teng du / ngag kyi dang kyi nam pa nam kha la drag pa / de nyi shin tu / dag päi ngül chhu / ser gyi je ma la zhen pa tar / yig dru dri päi nam pa chän du khö par gyur

4. Die Formgottheit

Auf folgende Weise zu meditieren, ist die Meditation auf die Formgottheit:

De yong su gyur pa lä ser tso ma tar bar wäi pä ma dab ma tong dang dän pa te wa la /



Das eigentliche Ritual

Das eigentliche Ritual kann unerteilt unterteilt werden:

- A. *Wie man auf die Selbstenstehung meditiert, d.h. Meditation auf die sechs Gottheiten*
- B. *Wie man auf die Entstehung der Gottheit vor sich meditiert.*

Wie man auf die Selbstenstehung meditiert

1. Die letztendliche Gottheit

Auf folgende Weise zu meditieren, ist die Meditation auf die letztendliche Gottheit:

OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA SHUDDHO HAM

Ich selbst, die Meditationsgottheit und alle Phänomene werden alle von einem Geschmack in der essentiellen Natur von Leerheit.

2. Die Klanggottheit

Auf folgende Weise zu meditieren, ist die Meditation auf die Klanggottheit:

Aus der Sphäre der Leerheit ertönt der Aspekt des Klanges des Mantras, OM MANI PADME HUM, den Bereich des Raumes durchdringend.



3. Die Silbengottheit

Auf folgende Weise zu meditieren, ist die Meditation auf die Silbengottheit:

Mein Geist, in dem Aspekt der ununterscheidbaren Soheit²² von mir selbst und der Gottheit wird zu einem Mondmandala. Darauf befindet sich der Aspekt des Klanges des Mantras, das im Raum ertönt, in Form von geschriebenen Silben so wie sehr reines Quecksilber, das an Goldkörnern haftet.

4. Die Formgottheit

Auf folgende Weise zu meditieren, ist die Meditation auf die Formgottheit:

Die Silben verwandeln sich in einen tausendblättrigen Lotus, so glänzend wie veredeltes



OM MANI PADME HUM zhe pä tshän par gyur

Da wa dang pä ma ngag dang chä pa lä ö zer na tshog thrö päi tse mo lä / phag päi ku pag tu me pa trö / nam khäi kham tham chä khyab par jä / gyäl wa sä chä tham chä la chhö päi trin chhen po trül pä leg par chhö

Zhän yang trin chhen po trül pa lä dü tsii chhar gyün bab pä / nyäl wa la sog päi dro wa tham chä kyi dug ngäl gyi me nam zhi zhing / de nam de wä tshim par jä nä / lhäi ku dang chä päi ö zer lar log nä / rang gi sem da wäi kyil khor pä ma ngag threng dang chä pa la zhug

De yong su gyur pa lä / na tshog pä ma dang da wäi dân gyi teng du / rang nyi phag pa chän rä zig wang chhug zheng pa / ku dog kar po / lang tsho dar la bab ching ö zer thro wa

Zhäl chu chig gi tsa zhäl kar wa / yä jang / yön mar wa

Dei teng ma / ü jang / yä mar / yön kar wa

Dei teng ma / ü mar / yä kar / yön jang wa

De nam kyang chän kyü ring zhing thra wa / zhäl dzum päi dang chän

Dei teng na thro zhäl nag po / chhe wa tsig shing thro nyer dang dân pa / chän sum pa / räi pa mar ser gyen du dreng wa

Dei chi wor zhi zhäl mar po / tsug tor dang chä pa / tshang par chö päi chha lug chän / gyän pang shing gül wa dang chä pa

Chhag dang po nyi thug kar thäl mo jar wa

Yä kyi nyi pä drang threng / sum pä chhog jin lä / dü tsii gyün bab pä / yi dag kyi tre kom sel wa / zhi pä khor lo dzin pa

Yön gyi nyi pä ser gyi pä ma yu wa dang chä pa / sum pä ril pa chi lug / zhi pä da zhu dzin pa

Chhag lhag ma gu gya dang gu chu tsa nyi / pä mäi dab ma tar jam zhing chhog jin dzä pa

Chhag tham chä kyi thil na chän re re yö pa

Chhag nam yar üi tsug tor dang mar pü möi lha nga lä mi da wa

Ri dag kyi pag pä nu ma yön pa kab ching rä zang pöi sham thab chän

Nor bü trä päi ser gyi ke rag dang dân pa / räi pa mar ser gyi threng wä dze pa

Rin po chhei u gyän / nyän gyän / gül gyän / pung gyän / chhag dub / zhab dub chän / dar na tshog kyi na zä lub shing / ö zer kar po thrö par gyur

Für Anweisungen hinsichtlich der richtigen Arten des Meditierens auf die Gottheit, siehe Anhang 5, „Arten der Meditation.“

5. Die Mudragottheit

Dei chi wor OM kar po / drin par AH mar po / thug kar HUM ngön po

Thug kar da wäi kyil khor gyi teng du HRIH kar po ring chha tsheg drag dang chä pa



Gold, im Zentrum mit dem Mantra OM MANI PADME HUM verziert. Von den Spitzen vielfarbiger Lichtstrahlen, welche von Mond, Lotus, und Mantra ausgestrahlt werden, breiten sich unzählige heilige Körper des Arya Avalokiteshvara aus, und durchdringen all die Bereiche des Raumes. Große Wolken von wunderbarerweise ausgestrahlten Darbringungen werden den Buddhas und ihren Kindern auf schöne Weise dargebracht. Von einer weiteren ausgestrahlten Wolke fließt ein anhaltender Regen von Nektar herab, der die Feuer des Leidens aller Wanderer in den Höllen und anderer Bereiche auslöscht. Sie werden mit Glückseligkeit befriedet und werden selbst zu Avalokiteshvara. Dann kehren die Lichtstrahlen zusammen mit den Formkörpern der Gottheit zurück und gehen ein in das eigene Bewusstsein, welches sich in dem Aspekt von Mond-Mandala, Lotus und Mantra-Girlande befindet. Diese verwandeln sich in einen vielfarbigen Lotus und Mondsitz, auf dem ich selbst als Arya Avalokiteshvara mit einem weißen Körper in der Blüte der Jugend, Lichtstrahlen aussendend, entstehe. Von den elf Gesichtern ist das Wurzelgesicht weiß, das rechte grün und das linke rot. Darüber ist das zentrale Gesicht grün, das rechte rot und das linke weiß. Darüber ist das zentrale Gesicht rot, das rechte weiß und das linke grün. Diese neun Gesichter haben lange schmale Augen und lächelnde Gesichtszüge. Über diesen ist ein zornvolles schwarzes Gesicht mit gefletschten Fangzähnen, zornigen Falten, einem dritten Auge und orangem Haar, das vom Kopf absteht²³. Darüber, als Scheitelkrone, ist ein friedvolles rotes Gesicht mit einer Ushnisha. Es hat den Aspekt von reiner Enthaltensamkeit, ist frei von Schmuck und hat einen eigenen Hals²⁴.

Die ersten beiden Hände sind am Herzen gefaltet und halten ein Juwel. Die zweite rechte Hand hält eine Mala, die dritte zerstört den Hunger und Durst der Hungergeister, indem sie einen Nektarstrom von der Mudra des Gewährens erhabener Realisationen herabsendet, die vierte Hand hält ein Rad [Dharmarad]. Die zweite linke Hand hält einen goldenen Lotus mit einem Stängel, die dritte hält ein Wassergefäß und die vierte hält einen Pfeil und Bogen. Die restlichen 992 Hände, so weich wie Lotusblätter, sind in der Mudra des Gewährens erhabener Realisationen. In jeder Handfläche ist ein Auge. Die Hände erstrecken sich weder bis über die Ushnisha noch bis über das Knie hinaus.

Eine Antilopenhaut bedeckt die linke Brust und das untere Gewand ist aus feinem Stoff. Die Taille ist geschmückt mit einem goldenen Gürtel, verziert mit Juwelen. Der Kopf des zornvollen Gesichts ist verschönert mit einem Schmuck von orangefarbenem Haar. Die neun friedvollen Gesichter tragen jeweils eine edelsteinbesetzte Krone und Ohringe. Außerdem trage ich Halsketten, Armbänder, Armreifen und Fußringe und bin geschmückt mit verschiedenfarbigen Seiden. Ich sende Strahlen von weißem Licht aus.

Für Anweisungen hinsichtlich der richtigen Arten des Meditierens auf die Gottheit, siehe Anhang 5, „Arten der Meditation.“

5. Die Mudragottheit

Auf dem Scheitel des (zentralen) Gesichts ist ein weißes OM, am Hals ein rotes AH und am Herzen ein blaues HUM. Auf einer Mondscheibe im Herzen ist eine weiße Silbe HRIH [mit einem langen Vokal (i) und nachfolgender Aspiration (h)].²⁵



Sprich dann das folgende Mantra fünfmal, während du Herz, Brauen, Hals und die Spitzen der rechten und linken Schultern mit deinen Händen in der Verpflichtungsmudra der Lotusfamilie, welche vorher erklärt wurde, berührst und segnest. (Für eine größere Illustration, siehe Anhang 4). Dies ist die Mudragottheit.

OM PADMA UDBHAVAYE SVAHA [5x]



6. Die Zeichengottheit

Anrufung und Verschmelzung der Weisheitswesen

Rufe dann die Weisheitswesen an und sage:

Thug käi HRIH lä ö zer thrö / rang zhin gyi nä nä phag pa chän rä zig wang chhug la sang gyä dang jang chhub sem päi tshog tham chä kyi kor wa chän drang

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA VAJRA SAMAYA JAH JAH
JAH HUM BAM HOH

Für die korrekten Handmudras für das Mantra des Verschmelzens, siehe Anhang 4, Mudras für die Nyung Nä Praxis.

Meditiere:

Dam tshig pa dang nyi su me par gyur

Ermächtigung

Lar yang thug käi HRIH lä ö zer thrö ö pag me tso wor gyur päi wang gi lha rig nga khor chä chän drang



Meditiere darauf die Gaben darzubringen, während du sagst:

OM PANCHA KULA SAPARIVARA ARGHAM / PADYAM / PUSHPE / DHUPE / ALOKE /
GANDHE / NAIVIDYA / SHAPTA  / PRATICCHA SVAHA

De zhin sheg pa tham chä kyi / dag la ngön par wang kur du söl
Zhe söl wa tab pä / de nam kyi thug ka nä trö päi gö kar mo la sog päi lha mo nam kyi dü
tsi gang wäi bum pa theg nä

Ji tar tam pa tsam gyi ni
Lha nam kyi ni thrü söl tar
Lha yi chhu ni dag pa yi
De zhin dag yi ku thrü söl



OM SARVA TATHAGATHA ABHISHEKATA SAMAYA SHRI YE HUM



Sprich dann das folgende Mantra fünfmal, während du Herz, Brauen, Hals und die Spitzen der rechten und linken Schultern mit deinen Händen in der Verpflichtungsmudra der Lotusfamilie, welche vorher erklärt wurde, berührst und segnest. (Für eine größere Illustration, siehe Anhang 4). Dies ist die Mudragottheit.

OM PADMA UDBHAVAYE SVAHA [5x]



6. Die Zeichengottheit

Anrufung und Verschmelzung der Weisheitswesen

Rufe dann die Weisheitswesen an und sage:

Lichtstrahlen strömen vom HRIH in meinem Herzen aus und rufen Arya Avalokiteshvara umgeben von der gesamten Ansammlung von Buddhas und Bodhisattva von ihrem natürlichen Aufenthaltsort herbei.

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA VAJRA SAMAYA JAH JAH
JAH HUM BAM HOH

Für die korrekten Handmudras für das Mantra des Verschmelzens, siehe Anhang 4, Mudras für die Nyung Nä Praxis. Meditiere:

Sie werden eins mit mir, dem Verpflichtungswesen.

Ermächtigung

Wieder strömen Lichtstrahlen vom HRIH am eigenen Herzen und rufen die ermächtigenden Gottheiten an: die fünf (Buddha-)Familien mit Buddha Amitabha als der Hauptgottheit, zusammen mit ihren Gefolgen.

Meditiere darauf die Gaben darzubringen, während du sagst:

OM PAÑCHA KULA SAPARIVARA ARGHAM / PADYAM / PUSHPE / DHUPE / ALOKE /
GANDHE / NAIVIDYA / SHAPTA  / PRATICCHA SVAHA

„All ihr Tathagatas, bitte verleiht mir die Ermächtigung.“

Solchermaßen gebeten, heben die in weiß gekleideten Göttinnen²⁶ und die anderen, die von den Herzen der Tathagatas ausgesendet werden, mit Nektar gefüllte Vasen hoch und sagen:

Genau wie zu jenem Zeitpunkt der Geburt,
Die Devas (den Buddhas) Waschung dargebracht haben,
So bringe ich, mit reinem göttlichem Wasser,
Dem heiligen Körper Waschung dar.



OM SARVA TATHAGATHA ABHISHEKATA SAMAYA SHRI YE HUM



Zhe sung zhing wang kur wä / lü tham chä gang / dri ma tham chä dag / chhüi lhag ma chi
 tsug tu nä pa yong su gyur pa lä / chi tsug tu la mäi ngo wo ö pag me / träl war mi kyö pa
 / na tag yä par rin jung / tag par nam par nang dzä / na tag yön par dön yö drub pä u gyän
 par gyur

Meditiere::

Rang gi thug kar da wäi dân la / ye she sem pa phag pa chän rä zig / ku dog kar po / zhäl
 chig chhag nyi pa / yä chhog jin dang / yön pä ma nam pa

Dei thug kar da dân la ting nge dzin sem pa HRIH kar po / ring chha tsheg drag dang chä
 pä tshän par gyur

*Sich selbst klar als den heiligen Körper der Gottheit zu visualisieren und dann unabgelenkt darauf zu meditieren, wird
 Meditation auf die Zeichengottheit genannt.*

Darbringungen an die Selbstenstehung

Segnen der Darbringungen

*Bringe dann die Gaben an die Selbstenstehung dar. Reinige die Hindernisse von den Darbringungssubstanzen durch
 das Handlungsmantra zusammen mit der Visualisierung:*

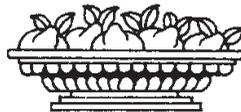
OM PADMANTAKRIT HUM PHAT
 OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA SHUDDHO HAM



Tong pa nyi du gyur

Tong päi ngang lä BHRUM lä rin po chhei / nö yang shing gya chhe wa nam kyi nang du /
 OM ö du zhu wa lä jung wäi / chhö yön / zhab sil / me tog / dug pö / mar me / dri chhab
 / zhäl zä / röl mo nam / rang zhin tong pa / nam pa so söi nam pa chän / je lä zag pa me
 päi de wa khyä par chän ter war gyur

OM ARGHAM AH HUM
 OM PADYAM AH HUM
 OM PUSHPE AH HUM
 OM DHUPE AH HUM
 OM ALOKE AH HUM
 OM GANDHE AH HUM
 OM NAIVIDYA AH HUM
 OM SHAPTA AH HUM





Sie verleihen die Ermächtigung. Dabei wird der gesamte Körper gefüllt und alle Verunreinigungen werden bereinigt. Aus der Verwandlung des Restwassers auf dem Scheitel entstehen: [roter] Buddha Amithaba über dem Scheitel in der Natur des Gurus, [blauer] Buddha Akshobhya vor der Stirn, [gelber] Buddha Ratnasambhava hinter dem rechten Ohr, [weißer] Buddha Vairochana hinter dem Hinterkopf und [grüner] Amoghasiddhi hinter dem linken Ohr.

Meditiere:

Auf einem Mondkissen am eigenen Herzen ist das erhabene Weisheitswesen, Arya Avalokiteshvara, mit einem weißen heiligen Körper, einem Gesicht und zwei Händen. Die rechte Hand ist in der Mudra des Gewährs erhabener Realisationen und die linke hält einen Lotus an seinem Herzen. Das Mondkissen an seinem Herzen ist durch das Konzentrationswesen gekennzeichnet, eine weiße Silbe HRIH [mit einem langen Vokal (i) und nachfolgender Aspiration (h)].

Sich selbst klar als den heiligen Körper der Gottheit zu visualisieren und dann unabgelenkt darauf zu meditieren, wird Meditation auf die Zeichengottheit genannt.

Darbringungen an die Selbstenstehung

Segnen der Darbringungen

Bringe dann die Gaben an die Selbstenstehung dar. Reinige die Hindernisse von den Darbringungssubstanzen durch das Handlungsmantra zusammen mit der Visualisierung:

OM PADMANTAKRIT HUM PHAT

OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA SHUDDHO HAM



Die Darbringungssubstanzen werden zu Leerheit.

Aus der Sphäre der Leerheit entstehen aus acht Silben BHRUM acht große und kostbare Gefäße. In jedem schmilzt eine Silbe OM zu Licht und daraus entstehen Trinkwasser, Wasser zum Baden der Füße, Blumen, Räucherwerk, Lichter, Duftwasser, Speise und Musik. Ihre Natur ist Leerheit, sie haben den Aspekt der individuellen Arten von Darbringungen und ihre Funktion ist das Verleihen von besonderer unkontaminierter Glückseligkeit.

OM ARGHAM AH HUM

OM PADYAM AH HUM

OM PUSHPE AH HUM

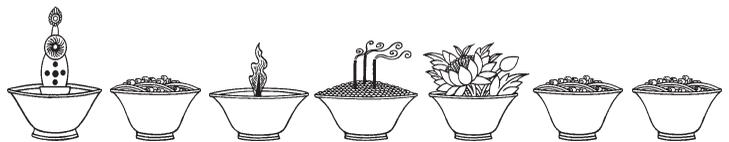
OM DHUPE AH HUM

OM ALOKE AH HUM

OM GANDHE AH HUM

OM NAIVIDYA AH HUM

OM SHAPTA AH HUM

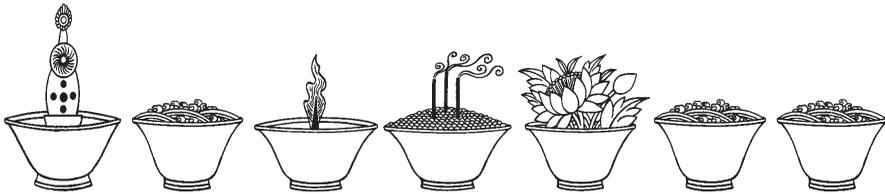




Die Gaben darbringen:

Bringe die Gaben dar, indem du das Folgende rezitierst, während du gleichzeitig die entsprechenden Mudras ausführst:

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA ARGHAM PRATICCHA SVAHA
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA PADYAM PRATICCHA SVAHA
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA PUSHPE PRATICCHA SVAHA
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA DHUPE PRATICCHA SVAHA
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA ALOKE PRATICCHA SVAHA
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA GANDHE PRATICCHA SVAHA
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA NAIVIDYA PRATICCHA SVAHA
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA SHAPTA PRATICCHA SVAHA



Lobpreis

Preise, indem du sagst:

Sang gyä kün gyi rab tu ngag
 Yön tän dam pa kün sag pa
 Chän rä zig zhe tshän söl wa
 Tag par tse la chhag tshäl lo



Segnen der Mala

Dann, hinsichtlich des Ausführens der (Mantra-)Rezitation, segne die Mala für das Zählen. Mit den Handflächen am eigenen Herzen zusammengefaltet, bringe dem Guru und der Gottheit Ehrerbietung dar, indem du sprichst:

OM GURU SARVA TATHAGATA KAYA VAK CHITTA VAJRA PRANAMENA SARVA
 TATHAGATA VAJRA PADA BANDHANAM KAROMI [1x]



Nimm dann eine richtig zusammengefügte Mala, die mit der Handlung, die ausgeführt wird übereinstimmt (d.h., eine Kristall- oder Bodhisamen-Mala für friedvolle Handlungen) zwischen deine Hände und segne sie, indem du siebenmal das folgenden Mantra sprichst:

OM VASU MATI SHRIYE SVAHA [7x]





Die Gaben darbringen:

Bringe die Gaben dar, indem du das Folgende rezitierst, während du gleichzeitig die entsprechenden Mudras ausführst:

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA ARGHAM PRATICCHA SVAHA
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA PADYAM PRATICCHA SVAHA
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA PUSHPE PRATICCHA SVAHA
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA DHUPE PRATICCHA SVAHA
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA ALOKE PRATICCHA SVAHA
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA GANDHE PRATICCHA SVAHA
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA NAIVIDYA PRATICCHA SVAHA
 OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA SHAPTA PRATICCHA SVAHA



Wenn du die Darbringungen gerne ausführlich machen möchtest, so kann dies auch zusammen mit den Schmuckversen der Darbringungen gemacht werden. Siehe dazu Darbringung an die Entstehung der Gottheit im Raum vor sich Seite 89.

Lobpreis

Preise, indem du sagst:

Hoch verehrt von allen Buddhas,
 Häufstest du alle heiligen Qualitäten an
 Und dir wurde der Name Avalokiteshvara verliehen:
 Ich verneige mich immer vor dem Stets-Mitfühlenden.



Segnen der Mala

Dann, hinsichtlich des Ausführens der (Mantra-)Rezitation, segne die Mala für das Zählen. Mit den Handflächen am eigenen Herzen zusammengefaltet, bringe dem Guru und der Gottheit Ehrerbietung dar, indem du sprichst:

OM GURU SARVA TATHAGATA KAYA VAK CHITTA VAJRA PRANAMENA SARVA
 TATHAGATA VAJRA PADA BANDHANAM KAROMI [1x]



Nimm dann eine richtig zusammengesetzte Mala, die mit der Handlung, die ausgeführt wird übereinstimmt (d.h., eine Kristall- oder Bodhisamen-Mala für friedvolle Handlungen) zwischen deine Hände und segne sie, indem du siebenmal das folgenden Mantra sprichst:

OM VASU MATI SHRIYE SVAHA [7x]





Mantra Rezitation

Für ausführliche Anweisungen hinsichtlich der richtigen Mantra-Rezitation, siehe Anhang 6, „Anmerkungen zur Mantra-Rezitation“.

Meditiere wie folgt:

Rang gi thug kar da wa la ting nge dzin sem päi thar wa da jäi ngag kyi threng wa kha dog
kar pö yä kor du kor wa lä ö zer thrö
Rang gi lü kyi nang tham chä gang dig drib tham chä jang

Ö zer chhir thrö pa lä thug je chhen pöi lha tshog pag tu me pa trö
sem chän tham chä kyi dig drib jang phag päi go phang la kö tshur dü thug käi HRIH la thim
par gyu



Rezitiere einmal die lange Dharani und 107 Mal das Essenz-Mantra um die Gesamtzahl 108 zu erreichen.

Lange Dharani

NAMO RATNA TRAYAYA NAMAH ARYA JÑANA SAGARA VAIROCHANA VYUHA RAJAYA
TATHAGATAYA ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA NAMAH SARVA TATHAGATEBHYAH
ARHATEBHYAH SAMYAKSAM BUDDHEBHYAH NAMAH ARYA AVALOKITESHVARAYA
BODHISATTVAYA MAHASATTVAYA MAHAKARUNIKAYA TADYATHA OM DHARA
DHARA DHIRI DHIRI DHURU DHURU ITTI VATTE CHALE CHALE PRACHALE
PRACHALE KUSUME KUSUME VARE ILI MILI CHITI JVALAM APANAYE SVAHA [1x]

Essenz Mantra

(TADYATHA) OM DHARA DHARA DHIRI DHIRI DHURU DHURU ITTI VATTE CHALE
CHALE PRACHALE PRACHALE KUSUME KUSUME VARE ILI MILI CHITI JVALAM
APANAYE SVAHA [107x]

Anschließend an die Rezitation des Essenz-Mantras kann man so viele Malas OM MANI PADME HUM folgen lassen, wie man möchte.

Padmasattva Mantra

Rezitiere dann das 100-Silben Mantra von Padmasattva²⁹ dreimal und mache Wiedergutmachungen für Ausschweifungen und Auslassungen und stabilisiere den Segen.



OM PADMASATTVA SAMAYA MANUPALAYA PADMASATTVA TVENOPATISHTHA
DRIDHO ME BHAVA SUTOSHYO ME BHAVA SUPOSHYO ME BHAVA ANURAKTO
ME BHAVA SARVA SIDDHIM ME PRAYACHHA SARVA KARMA SUCHAME CHITTAM
SHRIYAM KURU HUM HA HA HA HA HOH BHAGAVAN SARVA TATHAGATA PADMA
MAME MUÑCHA PADMA BHAVA MAHA SAMAYA SATTVA AH [HUM PHAT] [3x]



Mantra Rezitation

Für ausführliche Anweisungen hinsichtlich der richtigen Mantra-Rezitation, siehe Anhang 6, „Anmerkungen zur Mantra-Rezitation“.

Meditiere wie folgt:

Auf einer Mondscheibe am eigenen Herzen ist das Konzentrationswesen, (die Silbe HRIH), umgeben von Girlanden der Mantras²⁷, die rezitiert werden sollen, in weißer Farbe und im Uhrzeigersinn stehend. Lichtstrahlen strömen von ihnen aus, füllen das Innere des eigenen Körpers und reinigen alle Negativitäten und Verdunkelungen. Lichtstrahlen strömen auch vom HRIH in meinem Herzen aus. An ihrer Spitze befinden sich unzählige Ansammlungen von Gottheiten des Großen Mitfühlenden, welche die Negativitäten und Verdunkelungen aller Lebewesen reinigen und sie in den Zustand von Arya Avalokiteshvara versetzen. Die Lichtstrahlen kehren wieder zurück und lösen sich in das HRIH im eigenen Herzen auf.

Rezitiere einmal die lange Dharani und 107 Mal das Essenz-Mantra um die Gesamtzahl 108 zu erreichen.²⁸

Lange Dharani

NAMO RATNA TRAYAYA NAMAH ARYA JÑANA SAGARA VAIROCHANA VYUHA RAJAYA
TATHAGATAYA ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA NAMAH SARVA TATHAGATEBHAYAH
ARHATEBHAYAH SAMYAKSAM BUDDHEBHAYAH NAMAH ARYA AVALOKITESHVARAYA
BODHISATTVAYA MAHASATTVAYA MAHAKARUNIKAYA TADYATHA OM DHARA
DHARA DHIRI DHIRI DHURU DHURU ITTI VATTE CHALE CHALE PRACHALE
PRACHALE KUSUME KUSUME VARE ILI MILI CHITI JVALAM APANAYE SVAHA [1x]

Essenz Mantra

(TADYATHA) OM DHARA DHARA DHIRI DHIRI DHURU DHURU ITTI VATTE CHALE
CHALE PRACHALE PRACHALE KUSUME KUSUME VARE ILI MILI CHITI JVALAM
APANAYE SVAHA [107x]

Anschließend an die Rezitation des Essenz-Mantras kann man so viele Malas OM MANI PADME HUM folgen lassen, wie man möchte.

Padmasattva Mantra

Rezitiere dann das 100-Silben Mantra von Padmasattva²⁹ dreimal und mache Wiedergutmachungen für Ausschweifungen und Auslassungen und stabilisiere den Segen.

OM PADMASATTVA SAMAYA MANUPALAYA PADMASATTVA TVENOPATISHTHA
DRIDHO ME BHAVA SUTOSHYO ME BHAVA SUPOSHYO ME BHAVA ANURAKTO
ME BHAVA SARVA SIDDHIM ME PRAYACHHA SARVA KARMA SUCHAME CHITTAM
SHRIYAM KURU HUM HA HA HA HA HOH BHAGAVAN SARVA TATHAGATA PADMA
MAME MUÑCHA PADMA BHAVA MAHA SAMAYA SATTVA AH [HUM PHAT] [3x]



Meditation auf die Gottheit im Raum vor sich

Reinige das Mandala [auf dem Altar] von Hindernissen durch das Handlungsmantra und die Visualisierung:

OM PADMANTAKRIT HUM PHAT

OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA SHUDDHO HAM



Kyil khor tong pa nyi du gyur

Tong päi ngang lä rang gi thug käi HRIH lä / BHRUM kar po ö zer nga thro wa chhä / kyil khor gyi go sar nä par gyur

De yong su gyur pa lä / na tshog pä ma la nä päi na tshog dor jei te war / rin po chhe na tshog pa lä drub päi zhäl yä khang / dru zhi go zhi / ta bab zhi dang wa chä pa

Dei ü su pä ma dab ma gyä päi te war / rin po chhei thrii teng du / na tshö pä ma dang da wa / chhog zhii dab mar da wäi dän re re

Ü kyi dän gyi teng du / yi gi HRIH kar po lä jung wäi / pä ma kar po dab ma gyä pa ser tso ma tar bar wa / HRIH yig gi tshän pa

De lä ö zer thro / phag pa chhö / sem chän tham chä kyi dön jä / tshur dü yong su gyur pa lä / phag pa chän rä zig wang chhug zheng pa / ku dog kar po / lang tsho dar la bä ching ö zer thro wa /

Zhäl chu chig gi tsa zhäl kar wa / yä jang / yön mar wa / dei teng ma / ü jang / yä mar / yön kar wa / dei teng ma / ü mar / yä kar / yön jang wa / de nam kyang chän kyü ring zhing thra wa / zhäl dzum päi dang chän

Dei teng na thro zhäl nag po / chhe wa tsig shing thro nyer dang dän pa / chän sum pa / räi pa mar ser gyen du dreng wa / dei chi wor zhi zhäl mar po / tsug tor dang chä pa / tshang par chö päi chha lüg chän / gyän pang shing gül wa dang chä pa

Chhag dang po nyi thug kar thäl mo jar wa

Yä kyi nyi pä drang threng / sum pä chhog jin lä / dü tsii gyün bab pä / yi drag kyi tre kom sel wa / zhi pä khor lo dzin pa

Yön gyi nyi pä ser gyi pä ma yu wa dang chä pa / sum pä ril pa chi lug / zhi pä da zhu dzin pa Chhag lhag ma gu gya dang gu chu tsa nyi / pä mäi dab ma tar jam zhing chhog jin dzä pa



Meditation auf die Gottheit im Raum vor sich³⁰

Reinige das Mandala [auf dem Altar] von Hindernissen durch das Handlungsmantra und die Visualisierung:

OM PADMANTAKRIT HUM PHAT

OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA SHUDDHO HAM



Das Mandala wird zu Leerheit.

Aus der Sphäre der Leerheit trennt sich von der Silbe HRIH in meinem Herzen eine weiße Silbe BHRUM, welche fünffarbige Lichtstrahlen ausstrahlt. Die Silbe BHRUM kommt an der Stelle des Mandalas zum Stillstand. Sie verwandelt sich in einen vielfarbigen Lotus auf welchem ein vielfarbiger Doppelvajra liegt. Im Zentrum entsteht der unermessliche Palast, der aus einer Vielzahl von Juwelen besteht. Er ist quadratisch mit vier Türen und vier Torbögen. In der Mitte des Palastes ist ein achtblättriger Lotus. In seinem Zentrum ist ein kostbarer Thron, auf welchem sich ein vielfarbiger Lotus befindet. Auf den Blättern des Lotus in den vier Hauptrichtungen und in der Mitte ist jeweils ein Mondscheibenkissen.

Auf dem zentralen Kissen ist eine weiße Silbe HRIH, welche zu einem weißen achtblättrigen Lotus wird, so glänzend wie veredeltes Gold und mit der Silbe HRIH gekennzeichnet. Lichtstrahlen strömen von ihr aus, die Gaben an die Aryawesen darbringen und das Wohl aller Lebewesen bewirken. Die Lichtstrahlen kehren zurück und aus ihrer Verwandlung entsteht Arya Avalokiteshvara mit einem weißen Körper in der Blüte der Jugend, Lichtstrahlen ausströmend.

Von den elf Gesichtern ist das Wurzelgesicht weiß, das rechte grün und das linke rot. Darüber ist das zentrale Gesicht grün, das rechte rot und das linke weiß. Darüber ist das zentrale Gesicht rot, das rechte weiß und das linke grün. Diese neun Gesichter haben lange schmale Augen und lächelnde Gesichtszüge. Über diesen ist ein zornvolles schwarzes Gesicht mit gefletschten Fangzähnen, zornigen Falten, einem dritten Auge und orangem Haar, das vom Kopf absteht. Darüber, als Scheitelkrone, ist ein friedvolles rotes Gesicht mit einer Ushnisha. Es hat den Aspekt von reiner Enthaltbarkeit, ist frei von Schmuck, und hat einen eigenen Hals.

Die ersten beiden Hände sind am Herzen gefaltet und halten ein Juwel. Die zweite rechte Hand hält eine Mala, die dritte zerstört den Hunger und Durst der Hungergeister, indem sie einen Nektarstrom von der Mudra des Gewährs erhabener Realisationen herabsendet und die vierte Hand hält ein Rad [Dharmarad]. Die zweite linke Hand hält einen goldenen Lotus an einem Stängel, die dritte hält ein Wassergefäß und die vierte hält einen Pfeil und Bogen.



Chhag tham chä kyi thil na chän re re yö pa
Chhag nam yar üi tsug tor dang mar pü möi lha nga lä mi da wa

Ri dag kyi pag pä nu ma yön pa kab ching / rä zang pöi sham thab chän
Nor bü trä päi ser gyi ke rag dang dän pa / räi pa mar ser gyi threng wä dze pa / rin po chhei
u gyän / nyän gyän / gül gyän / pung gyän / chhag dub / zhab dub chän / dar na tshog kyi
na zä lub shing / ö zer kar po thro wa

Shar du HUM lä mi kyö pa ngön po / yä sa nön dang yön nyam zhag
Lhor TRAM lä rin jang ser po / yä chhog jin dang yön nyam zhag
Nub tu OM lä nam par nang dzä kar po / jang chhub chhog gi chhag gya chän
Jang du AH lä dön drub jang khu / yä kyab jin dang yön nyam zhag gi chhag gya chän



De tham chä kyang rin po chhei gyän dang / dar na tshog kyi na zä dze shing / zhab dor jei
kyil mo trung gi zhug pa

Tso wöi thug kar pä däi teng du / HRIH kar po / de lä ö zer thro pä / lho chhog po ta la nä
/ phag pa chän rä zig wang chhug la / chhog chüi sang gyä dang jang chhub sem päi tshog
tham chä kyi kor wa chän drang par gyur

Anrufung

Knie nieder und lade mit den (Händen) in der Mudra der Anrufung – die Finger verflochten, die Handflächen nach oben gerichtet, die zwei Zeigefinger ausgerichtet und gestreckt, und mit den zwei Daumen einladend – die erhabenen Weisheitswesen ein, indem du das Folgende sagst:

Ma lü sem chän kün gyi gön gyur ching
Dü de pung chä mi zä jom dzä lha
Ngö nam ma lü yang dag khyen gyur päi
Chom dän khor chä nä dir sheg su söl



OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA VAJRA SAMAYA JAH JAH

JAH HUM BAM HOH



Die restlichen 992 Hände, so weich wie Lotusblätter, sind in der Mudra des Gewährens erhabener Realisationen. In jeder Handfläche ist ein Auge. Die Hände erstrecken sich weder bis über die Ushnisha noch bis über die Kniee.

Eine Antilopenhaut bedeckt die linke Brust und das untere Gewand ist aus feinem Stoff. Die Taille ist geschmückt mit einem goldenen Gürtel, verziert mit Juwelen. Der Kopf des zornvollen Gesichtes ist verschönert mit einem Schmuck von orangefarbenem Haar. Die neun friedvollen Gesichter tragen jeweils eine edelsteinbesetzte Krone und Ohrringe. Außerdem trägt er Halsketten, Armbänder, Armreifen und Fußringe und ist geschmückt mit verschiedenfarbigen Seiden. Er sendet Strahlen von weißem Licht aus.

Auf dem östlichen Blatt entsteht aus der Silbe HUM der blaue Buddha Akshobhya, die rechte Hand in der Mudra der Erdberührung, der linke in der Mudra des meditativen Gleichgewichtes. Auf dem südlichen Blatt entsteht aus die Silbe TRAM der gelbe Buddha Ratnasambhava, die rechte Hand in der Mudra des Gewährens erhabener Realisierungen, die linke in der Mudra des meditativen Gleichgewichtes. Auf dem westlichen Blatt entsteht aus der Silbe OM der weiße Buddha Vairochana, beide Hände in der Mudra der höchsten Erleuchtung. Auf dem nördlichen Blatt entsteht aus der Silbe AH der grüne Buddha Amoghasiddhi, die rechte Hand in der Mudra des Gewährens von Zuflucht, die linke in der Mudra des meditativen Gleichgewichtes.

Sie alle sind mit kostbarem Schmuck und Gewändern aus verschiedenen Seiden verziert und sitzen in der Vajra-Position.

Am Herzen der Hauptgottheit, auf einer Lotus- und Mondscheibe, ist die weiße Silbe HRIH von der Lichtstrahlen ausgehen. Sie rufen Arya Avalokiteshvara, umgeben von der gesamten Versammlung von Buddhas und Bodhisattvas der zehn Richtungen, vom reinen Land Potala³¹ im Süden herbei.

Anrufung

Knie nieder und lade mit den Händen in der Mudra der Anrufung – die Finger verflochten, die Handflächen nach oben gerichtet, die zwei Zeigefinger ausgerichtet und gestreckt, und mit den zwei Daumen einladend – die erhabenen Weisheitswesen ein, indem du das Folgende sagst:

Beschützer aller Wesen ohne Ausnahme;
Göttlicher Zerstörer der hartnäckigen Legionen von Maras;
Vollkommener Kenner aller Dinge:
Bhagavan und Gefolge, bitte kommt hier her.



OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA VAJRA SAMAYA JAH JAH

JAH HUM BAM HOH



Meditiere:

Dam tshig pa dang nyi su me par gyur

Lha tham chä kyî chi wor OM kar po / drin par AH mar po / thug kar HUM ngön pö tshän
par gyur

Ermächtigung

Lar yang thug käi HRIH lä ö zer thrö / ö pag me tso wor gyur päi wang gi lha rig ta khor chä
chän drang

Bringe die Gaben dar, während du sagst:

OM PAÑCHA KULA SAPARIVARA ARGHAM / PADYAM / PUSHPE /

DHUPE / ALOKE / GANDHE / NAIVIDYA / SHAPTA  / PRATICCHA SVAHA

De zhin sheg pa tham chä kyî di la ngön par wang kur du söl

Zhe söl wa tab pä de nam kyî thug ka nä trö päi gö kar mo la sog päi lha mo nam kyî dü tsi
gang wäi bum pa thog nä

Ji tar tam pa tsam gyî ni

Lha nam kyî ni thrü söl tar

Lha yi chhu ni dag pa yi

De zhin dag gi ku thrü söl



OM SARVA TATHAGATHA ABHISHEKATA SAMAYA SHRI YE HUM

Zhe sung zhing wang kur wä / ku lü kyî nang tham chä gang / dri ma tham chä dag / chhüi
lhag ma chi tsug tu nä pa yong su gyur pa lä / chi tsug tu ö pag me / träl war mi kyö pa / na tag
yä par rin jung / tag par nam par nang dzä / na tag yön par dön yö / drub pä u gyän par gyur

Segnen der Darbringungen

Segne die (zwei Wasser, fünf Freuden, Musik und) fünf Sinnesvergnügen und sage:

OM PADMANTAKRIT HUM PHAT

OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA SHUDDHO HAM



Tong pa nyi du gyur



Meditiere:

Sie werden eins mit dem Verpflichtungswesen.

Die Scheitel all dieser Gottheiten sind mit einem weißen OM gekennzeichnet, ihre Kehlen mit einem roten AH und ihre Herzen mit einem blauen HUM.

Ermächtigung

Wieder strömen vom HRIH an dem Herzen der zentralen Gottheit Lichtstrahlen aus und rufen die ermächtigenden Gottheiten an: die fünf (Buddha-)Familien mit Buddha Amitabha als der Hauptgottheit, zusammen mit ihren Gefolgen.

Bringe die Gaben dar, während du sagst:

OM PAÑCHA KULA SAPARIVARA ARGHAM / PADYAM / PUSHPE /
DHUPE / ALOKE / GANDHE / NAIVIDYA / SHAPTA  / PRATICCHA SVAHA

„All ihr Tathagatas, bitte verleiht ihm die Ermächtigung.“

Solchermaßen gebeten, heben die in weiß gekleideten Göttinnen und die anderen, die von den Herzen der Tathagatas ausgesendet werden, mit Nektar gefüllte Vasen hoch und sagen:

Genau wie zu jenem Zeitpunkt der Geburt,
Die Devas (den Buddhas) Waschung dargebracht haben,
So bringe ich, mit reinem göttlichem Wasser,
Dem heiligen Körper Waschung dar.



OM SARVA TATHAGATA ABHISHEKATA SAMAYA SHRI YE HUM

Sie verleihen die Ermächtigung. Dabei wird der gesamte Körper gefüllt und alle Verunreinigungen werden bereinigt. Aus der Verwandlung des Restwassers auf dem Scheitel entstehen: Buddha Amithaba über dem Scheitel in der Natur des Gurus, Buddha Akshobhya vor der Stirn, Buddha Ratnasambhava hinter dem rechten Ohr, Buddha Vairochana hinter dem Hinterkopf und Buddha Amoghasiddhi hinter dem linken Ohr.

Segnen der Darbringungen

Segne die (zwei Wasser, fünf Freuden, Musik und) fünf Sinnesvergnügen und sage:

OM PADMANTAKRIT HUM PHAT

OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA SHUDDHO HAM



Die Darbringungssubstanzen werden zu Leerheit.



Tong päi ngang lä BHRUM lä rin po chhei nö / yang shing gya chhe wa nam kyi nang du /
 OM ö du zhu wa lä jung wäi / chhö yön / zhab sil / me tog / dug pö / mar me / dri chhab
 / zhäl zä / röl mo la sog pa nam / rang zhin tong pa / nam pa so söi nam pa chän / je lä zag
 pa me päi de wa khyä par chän ter war gyur

OM ARGHAM AH HUM
 OM PADYAM AH HUM
 OM PUSHPE AH HUM
 OM DHUPE AH HUM
 OM ALOKE AH HUM
 OM GANDHE AH HUM
 OM NAIVIDYA AH HUM
 OM SHAPTA AH HUM

OM RUPA AH HUM
 OM SHAPTA AH HUM
 OM GANDHE AH HUM
 OM RASA AH HUM
 OM SPARSHA AH HUM



Die Gaben darbringen

Stelle dir vor, dass Darbringungsgottheiten, die vom eigenen Herzen ausgesendet werden und die entsprechenden Darbringungssubstanzen halten, den Raum füllen und bringe die zwei Wasser (für das Trinken und Baden der Füße), die (fünf) Freuden³², Musik sowie die fünf Sinnesvergnügen³³ dar. Man kann auch darbringen, indem man andere Darbringungsverse verwendet oder indem man nur die Darbringungsmanttras nimmt und die Verse auslässt.

Darbringen der zwei Wasser, der fünf Freuden und Musik

Gyäl wa gya tshöi chhö dzä lä drub päi
 Zhing kham gya tshöi chhö yön gya tshöi tshog
 Yön tän gya tshöi gyäl wa khor chä la
 Dä pa gya tshö büi lo zhe su söl



OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA ARGHAM PRATICCHA SVAHA

Gyäl wa gya tshöi chhö dzä lä drub päi
 Zhing kham gya tshöi zhab sil gya tshöi tshog
 Yön tän gya tshöi gyäl wa khor chä la
 Dä pa gya tshö büi lo zhe su söl



OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA PADYAM PRATICCHA SVAHA



Aus der Sphäre der Leerheit entstehen aus acht Silben BHRUM acht große und kostbare Gefäße. In jedem schmilzt eine Silbe OM zu Licht und daraus entstehen Trinkwasser, Wasser zum Baden der Füße, Blumen, Räucherwerk, Lichter, Duftwasser, Speise und Musik. Ihre Natur ist Leerheit, sie haben den Aspekt der individuellen Arten von Darbringungen und ihre Funktion ist das Verleihen von besonderer unkontaminierter Glückseligkeit.

OM ARGHAM AH HUM
 OM PADYAM AH HUM
 OM PUSHPE AH HUM
 OM DHUPE AH HUM
 OM ALOKE AH HUM
 OM GANDHE AH HUM
 OM NAIVIDYA AH HUM
 OM SHAPTA AH HUM



OM RUPA AH HUM
 OM SHAPTA AH HUM
 OM GANDHE AH HUM
 OM RASA AH HUM
 OM SPARSHA AH HUM

Dies segnet die fünf Sinnesobjekte

Die Gaben darbringen

Stelle dir vor, dass Darbringungsgottheiten, die vom eigenen Herzen ausgesendet werden und die entsprechenden Darbringungssubstanzen halten, den Raum füllen und bringe die zwei Wasser (für das Trinken und Baden der Füße), die (fünf) Freuden³², Musik sowie die fünf Sinnesvergnügen³³ dar. Man kann auch darbringen, indem man andere Darbringungsverse verwendet oder indem man nur die Darbringungsmantras nimmt und die Verse auslässt.

Darbringen der zwei Wasser, der fünf Freuden und Musik

Ozeane von Trinkwasser aus einem Ozean von Bereichen,
 Zusammengesetzt aus einem Ozean von Darbringungssubstanzen der Eroberer
 Einem Ozean von Qualitäten der Eroberer und deren Gefolge bringe ich sie dar,
 mit einem Ozean von Glauben. Bitte genießt es.

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA ARGHAM PRATICCHA SVAHA

Ozeane von Waschwasser aus einem Ozean von Bereichen,
 Zusammengesetzt aus einem Ozean von Darbringungssubstanzen der Eroberer
 Einem Ozean von Qualitäten der Eroberer und deren Gefolge bringe ich sie dar,
 mit einem Ozean von Glauben. Bitte genießt es.

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA PADYAM PRATICCHA SVAHA



Gyäl wa gya tshöi chhö dzä lä drub päi
 Zhing kham gya tshöi *me tog* gya tshöi tshog
 Yön tän gya tshöi gyäl wa khor chä la
 Dä pa gya tshö bül lo zhe su sö!



OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA PUSHPE PRATICCHA SVAHA

Gyäl wa gya tshöi chhö dzä lä drub päi
 Zhing kham gya tshöi *dug pö* gya tshöi tshog
 Yön tän gya tshöi gyäl wa khor chä la
 Dä pa gya tshö bül lo zhe su sö!



OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA DHUPE PRATICCHA SVAHA

Gyäl wa gya tshöi chhö dzä lä drub päi
 Zhing kham gya tshöi *nang säl* gya tshöi tshog
 Yön tän gya tshöi gyäl wa khor chä la
 Dä pa gya tshö bül lo zhe su sö!



OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA ALOKE PRATICCHA SVAHA

Gyäl wa gya tshöi chhö dzä lä drub päi
 Zhing kham gya tshöi *dri chab* gya tshöi tshog
 Yön tän gya tshöi gyäl wa khor chä la
 Dä pa gya tshö bül lo zhe su sö!



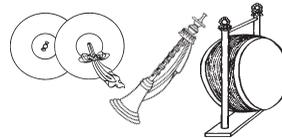
OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA GANDHE PRATICCHA SVAHA

Gyäl wa gya tshöi chhö dzä lä drub päi
 Zhing kham gya tshöi *zhäl zä* gya tshöi tshog
 Yön tän gya tshöi gyäl wa khor chä la
 Dä pa gya tshö bül lo zhe su sö!



OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA NAIVIDYA PRATICCHA SVAHA

Gyäl wa gya tshöi chhö dzä lä drub päi
 Zhing kham gya tshöi *röl mo* gya tshöi tshog
 Yön tän gya tshöi gyäl wa khor chä la
 Dä pa gya tshö bül lo zhe su sö!



OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA SHAPTA PRATICCHA SVAHA





Ozeane von Blumen aus einem Ozean von Bereichen,
 Zusammengesetzt aus einem Ozean von Darbringungssubstanzen der Eroberer
 Einem Ozean von Qualitäten der Eroberer und deren Gefolge bringe ich sie dar,
 mit einem Ozean von Glauben. Bitte genießt es.

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA PUSHPE PRATICCHA SVAHA

Ozeane von Rächerwerk aus einem Ozean von Bereichen,
 Zusammengesetzt aus einem Ozean von Darbringungssubstanzen der Eroberer
 Einem Ozean von Qualitäten der Eroberer und deren Gefolge bringe ich sie dar,
 mit einem Ozean von Glauben. Bitte genießt es.

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA DHUPE PRATICCHA SVAHA

Ozeane von klarem Licht aus einem Ozean von Bereichen,
 Zusammengesetzt aus einem Ozean von Darbringungssubstanzen der Eroberer
 Einem Ozean von Qualitäten der Eroberer und deren Gefolge bringe ich sie dar,
 mit einem Ozean von Glauben. Bitte genießt es.

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA ALOKE PRATICCHA SVAHA

Ozeane von Duftwasser aus einem Ozean von Bereichen,
 Zusammengesetzt aus einem Ozean von Darbringungssubstanzen der Eroberer
 Einem Ozean von Qualitäten der Eroberer und deren Gefolge bringe ich sie dar,
 mit einem Ozean von Glauben. Bitte genießt es.

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA GANDHE PRATICCHA SVAHA

Ozeane von Speisen aus einem Ozean von Bereichen,
 Zusammengesetzt aus einem Ozean von Darbringungssubstanzen der Eroberer
 Einem Ozean von Qualitäten der Eroberer und deren Gefolge bringe ich sie dar,
 mit einem Ozean von Glauben. Bitte genießt es.

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA NAIVIDYA PRATICCHA SVAHA

Ozeane von Musik aus einem Ozean von Bereichen,
 Zusammengesetzt aus einem Ozean von Darbringungssubstanzen der Eroberer
 Einem Ozean von Qualitäten der Eroberer und deren Gefolge bringe ich sie dar,
 mit einem Ozean von Glauben. Bitte genießt es.

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA SHAPTA PRATICCHA SVAHA

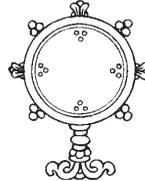




Darbringen der fünf Sinnesvergnügen

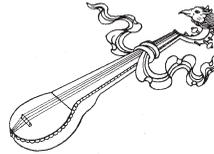
Um die fünf Sinnesvergnügen darzubringen, kann man die oberen Darbringungsverse verwenden, und „höchste visuelle Form“ etc. anstelle von „Trinkwasser“ etc. einfügen oder man kann die folgenden Verse nehmen:

Sö nam zhing du gyur päi sang gyä la
Nang la rang zhin me päi zug chhog di
Nang tong yer me sem kyi bül lag na
Yer me de chhen thug kyi zhe su söl



OM ARYA LOKESHWARA SAPARIVARA RUPA PRATICCHA SVAHA

Sö nam zhing du gyur päi sang gyä la
Nang la rang chin me päi dra nyän di
Nang tong jer me sem kyi bül lag na
Yer me de chhen thug kyi zhe su söl



OM ARYA LOKESHWARA SAPARIVARA SHAPTA PRATICCHA SVAHA

Sö nam zhing du gyur päi sang gyä la
Nang la rang chin me päi dri chhog di
Nang tong jer me sem kyi bül lag na
Yer me de chhen thug kyi zhe su söl



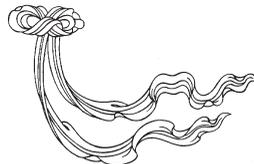
OM ARYA LOKESHWARA SAPARIVARA GANDHE PRATICCHA SVAHA

Sö nam zhing du gyur päi sang gyä la
Nang la rang chin me päi ro chhog di
Nang tong jer me sem kyi bül lag na
Yer me de chhen thug kyi zhe su söl



OM ARYA LOKESHWARA SAPARIVARA RASA PRATICCHA SVAHA

Sö nam zhing du gyur päi sang gyä la
Nang la rang chin me päi reg chhog di
Nang tong jer me sem kyi bül lag na
Yer me de chhen thug kyi zhe su söl



OM ARYA LOKESHWARA SAPARIVARA SPARSHA PRATICCHA SVAHA

Bringe dann göttliche Gewänder, Schmuckstücke und eine Vase dar. Diese können auch nur mit den Mantras ohne die Verse dargebracht werden.



Darbringen der fünf Sinnesvergnügen

Um die fünf Sinnesvergnügen darzubringen, kann man die oberen Darbringungsverse verwenden, und „höchste visuelle Form“ etc. anstelle von „Trinkwasser“ etc. einfügen oder man kann die folgenden Verse nehmen:

Diese höchsten visuellen Formen, welche erscheinen, obwohl sie leer von inhärenter Existenz sind,

Mit einem Bewusstsein von ungetrennter Erscheinung und Leerheit

Werden sie den Buddhas, welche das Verdienstfeld sind, dargebracht.

Bitte nehmt sie an mit einem Bewusstsein ungetrennt von großer Glückseligkeit.

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA RUPA PRATICCHA SVAHA

Diese melodischen Klänge, welche erscheinen, obwohl sie leer von inhärenter Existenz sind,

Mit einem Bewusstsein von ungetrennter Erscheinung und Leerheit

Werden sie den Buddhas, welche das Verdienstfeld sind, dargebracht.

Bitte nehmt sie an mit einem Bewusstsein ungetrennt von großer Glückseligkeit.

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA SHAPTA PRATICCHA SVAHA

Diese höchsten Düfte welche erscheinen, obwohl sie leer von inhärenter Existenz sind,

Mit einem Bewusstsein von ungetrennter Erscheinung und Leerheit

Werden sie den Buddhas, welche das Verdienstfeld sind, dargebracht.

Bitte nehmt sie an mit einem Bewusstsein ungetrennt von großer Glückseligkeit

Bitte nehmt sie mit einem Geist, der ungetrennt von großer Glückseligkeit ist, an.

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA GANDHE PRATICCHA SVAHA

Diese höchsten Geschmäcker, welche erscheinen, obwohl sie leer von inhärenter Existenz sind,

Mit einem Bewusstsein von ungetrennter Erscheinung und Leerheit

Werden sie den Buddhas, welche das Verdienstfeld sind, dargebracht.

Bitte nehmt sie an mit einem Bewusstsein ungetrennt von großer Glückseligkeit.

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA RASA PRATICCHA SVAHA

Diese höchsten Tastobjekte welche erscheinen, obwohl sie leer von inhärenter Existenz sind,

Mit einem Bewusstsein von ungetrennter Erscheinung und Leerheit

Werden sie den Buddhas, welche das Verdienstfeld sind, dargebracht.

Bitte nehmt sie an mit einem Bewusstsein ungetrennt von großer Glückseligkeit.

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA SPARSHA PRATICCHA SVAHA

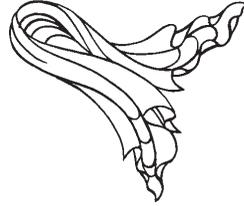
Bringe dann göttliche Gewänder, Schmuckstücke und eine Vase dar. Diese können auch nur mit den Mantras ohne die Verse dargebracht werden.



Darbringen göttlicher Gewänder (Ein schönes Tuch oder Khatag als Darbringung hochhaltend)

Na tshog wang pöi zhu tar rab tra wa
 Gang la reg na de wäi gyur gyur päi
 Gö zang rin chhen dag lo jang chhir büi
 Zö pa dam päi gö kyi gyän par shog

OM VAJRA VASTRAYE AH HUM SVAHA



Darbringen von Schmuck (Schönen Schmuck oder eine Mala als Darbringung hochhaltend)

Gyäl wa tshän pei rang zhin gyän dân chhir
 Gyän zhän dag gi gyän par mi tshäl yang
 Rin chhen gyän chhog phül wä dro kün gyi
 Tsän pe gyän päi ku lü thob par shog

OM VAJRA ALAMKARA VAPUSHANI AH HUM SVAHA

Darbringen einer Vase (Die Handlungsvase als Darbringung hochhaltend)

Rin chhen dze päi tra shi bum pa di
 Lha tshog chü kyi kang te phül wa yi
 Lä dang nyön mong dri ma kün jang nä
 Jang chhub sem kyi län gyi län par shog

OM VAJRA KALASHA AH HUM



Von Lama Zopa Rinpoche: Sprengle nur einen Tropfen Wasser aus der Vase und visualisiere, dass das negative Karma und Leid der Lebewesen der sechs Bereiche gereinigt worden ist.

Mandala Darbringung

Ausführliches Mandala

Zhing kam ül war gyi wo ...

OM vajra bhumi AH HUM / wang chhen ser gyi sa zhi

OM vajra rekhe AH HUM / chhi chag ri khor yug gi kor wäi ü su

Rii gyäl po ri rab / shar lü phag po / lho dzam bu ling / nup ba lang chö / jang dra mi nyän

Lü dang lü phag / nga yab dang nga yab zhän / yo dân dang lam chhog dro / dra mi nyän

dang dra mi nyän gyi da

Rin po chhei ri wo / pag sam gyi shing / dö jöi ba / ma mö päi lo tog



Darbringen göttlicher Gewänder (Ein schönes Tuch oder Khatag als Darbringung hochhaltend)

Um meinen Geist zu reinigen, bringe ich ein vorzügliches kostbares Gewand,
Vielfarbig wie Indras bunter Bogen³⁴ dar,
Das, wenn es berührt wird, eine Ursache für Glückseligkeit wird.
Möge ich mit dem heiligen Gewand von Geduld geschmückt sein.

OM VAJRA VASTRAYE AH HUM SVAHA

Darbringen von Schmuck (Schönen Schmuck oder eine Mala als Darbringung hochhaltend)

Da die Eroberer natürlichen Schmuck der Merkmale und Kennzeichen besitzen,
Streben sie nicht danach, mit anderem Schmuck verziert zu werden,
Dennoch, indem ich ihnen höchsten kostbaren Schmuck darbringe,
Mögen alle Wanderer einen heiligen Körper erlangen, der mit den Merkmalen
und Kennzeichen verziert ist.



OM VAJRA ALAMKARA VAPUSHANI AH HUM SVAHA

Darbringen einer Vase (Die Handlungsvase als Darbringung hochhaltend)

Indem ich diese glückverheißende Vase von schönen Juwelen darbringe,
Gefüllt mit Essenzen der Ansammlung von Göttern,
Mögen alle Verunreinigungen von Karma und Verblendungen bereinigt werden und
Möge ich mit der Feuchtigkeit von Bodhicitta durchtränkt werden.

OM VAJRA KALASHA AH HUM

Von Lama Zopa Rinpoche: Sprengle nur einen Tropfen Wasser aus der Vase und visualisiere, dass das negative Karma und Leid der Lebewesen der sechs Bereiche gereinigt worden ist.

Mandala Darbringung

Ausführliches Mandala

Lasst uns ein Buddhafeld darbringen...

OM Vadschra-Boden AH HUM, starker, gold'ner Boden,

OM Vadschra-Zaun AH HUM, eiserne Gebirge außen rings herum.

In der Mitte der König der Berge: Berg Meru, im Osten [der Kontinent] Purva-videha („Land hoher Gestalten“), Dschambudvipa („Land der Rosenäpfel“) im Süden, Godaniya („Haustier-Gaben“) im Westen und Kuru im Norden. [Auf beiden Seiten davon je zwei kleinere Kontinente: im Osten] Deha und Videha, [im Süden] Tschamara und Aparatschamara („Land der Palmwedel-Fächer“ und westliches Land gleichen Namens), [im Westen] Satta und Uttaramantrina („Land der Trügerischen und im Mantra Geübten“) [im Norden] Kurava und Kaurava.



Khor lo rin po chhe / nor bu rin po chhe / tsün mo rin po chhe / lön po rin po chhe /
lang po rin po chhe / ta chhog rin po chhe / mag pön rin po chhe / ter chhen pöi bum pa

Geg ma / threng wa ma / lu ma / gar ma / me tog ma / dug pö ma / nang säl ma / dri
chhab ma

Nyi ma / da wa / rin po chhei dug / chhog lä nam par gyäl wäi gyän tshän / ü su lha dang
mi / päl jor phün sum tshog pa ma tshang wa me pa / tsang zhing yi du wong wa di dag
drin chän tsa wa dang gyü par / chä päi päl dän la ma dam pa nam dang kyä par du yang /
Phag chhog thug je chen pöi lha tshog khor dang chä pa nam la zhing kam ül war gyi wo /
thug je dro wäi dön du zhe su söl / zhe nä kyang dag sog dro wa ma gyur nam khäi tha dang
nyam päi sem chän tham chä la / thug tse wa chhen pö go nä jin gyi lab tu söl

Kurzes Mandala

Sa zhi pö kyi jug shing me tog tram
Ri rab ling zhi nyi dä gyän pa di
Sang gyä zhing du mig te ül wa yi
Dro kün nam dag zhing la chö par shog

Inneres Mandala

Dag gi chhag dang mong sum kye wäi yül
Dra nyen bar sum lü dang long chö chä
Phang pa me par bül gyi leg zhe nä
Dug sum rang sar dröl war jin gyi lob



Glückverheißendes Gebet

Das folgende Gebet kann zur Glückverheißung hinzugefügt werden:

Päl dän la mäi ku tshe tän pa dang
Kha nyam yong la de kyi jung wa dang
Dag zhän ma lü tshog sag drib jang nä
Nyur du sang gyä thob par jin gyi lob



[Auf den vier Haupt-Kontinenten befinden sich:] [O] der Berg der Edelsteine, [S] der Wunsch erfüllende Baum, [W] die Wunsch erfüllende Kuh, und [N] die Ernte, die ohne Pflug wächst. [Auf der ersten Ebene befinden sich:] Das kostbare Rad, der kostbare Edelstein, die kostbare Königin, der kostbare Minister, der kostbare Elefant, das kostbare, beste Pferd, der kostbare General und die große Vase der Schätze;

[Auf der zweiten Ebene:] die Göttin der Schönheit, die Göttin der Kränze, die Göttin der Lieder, die Göttin des Tanzes, die Göttin der Blumen, die Göttin des Duftrauchs und die des Duftwassers; [auf der dritten Ebene:] Sonne und Mond, der kostbare Schirm, das Banner des Sieges in allen Richtungen. In der Mitte befinden sich alle Schätze von Göttern und Menschen, in reiner und herzerfreuender Ansammlung, der es an nichts fehlt.

Dieses reine Reich bringe ich dem gütigen spirituellen Meister, Wurzel des Heilsamen, sowie den spirituellen Meistern der Überlieferung dar, und insbesondere dem Erhabenen Arya Mahakaruna, mitsamt den Gottheiten, die sie umgeben.

Bitte nehmt sie aus Mitgefühl für die Lebewesen an und schenkt mir und sämtlichen Lebewesen, die einst meine Mütter waren und deren Anzahl so unendlich ist wie der Raum, euren Segen.

Kurzes Mandala

Diesen duftenden Boden, mit Blumen bestreut,
 geschmückt mit dem Berg Meru, den vier Kontinenten, Sonne und Mond,
 stelle ich mir als Buddha-Land vor und bringe es dar.
 Mögen alle Wesen teilhaben an diesem reinen Land.

Inneres Mandala

Die Objekte, die meine Anhaftung, Abneigung und Unwissenheit erwecken
 – Freunde, Feinde und Fremde, meinen Körper, Besitz und Genüsse –
 bringe ich dar, ohne jedes Gefühl von Verlust.
 Bitte nehmt sie wohlwollend an und segnet mich, dass ich frei werde von den drei Giften.

Glückverheißendes Gebet

Das folgende Gebet kann zur Glückverheißung hinzugefügt werden:

Mögen die Leben der glorreichen Gurus lang sein.

Mögen alle Wesen, die der Weite des Raumes gleichen, Glück erfahren.

Mögen ich und andere ohne Ausnahme Verdienst ansammeln und Negativitäten bereinigen,
 Und mögen wir gesegnet sein, um rasch Buddhaschaft zu erreichen.

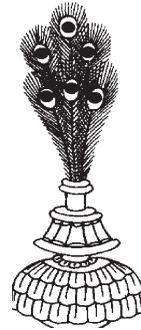


Kurzer Lobyreis

Nachdem du ein Mandala dargebracht hast, preise die Hauptgottheit Avalokiteshwara und sein Gefolge, indem du sagst:

Chhag tong khor lö gyur wäi gyäl po tong
 Chän tong käl pa zang pöi sang gyä tong
 Gang la gang dül de la der tön päi
 Tsün pa chän rä zig la chhag tshäl tö
 Chhö ku nam kha zhin du jer me kyang
 Zug ku ja tshön zhin du so sor säl
 Thab dang she rab chhog la ngar nye päi
 Rig nga de war sheg la chhag tshäl tö

Segnen des Vasenwassers und Rezitieren des Mantras



Dag dün nyi käi chhag dzub lä dü tsii gyün bab pä bum pa ye she kyi dü tsii chhü gang war gyur

Lange Dharani

NAMO RATNA TRAYAYA NAMAH ARYA JÑANA SAGARA VAIROCHANA VYUHA RAJAYA
 TATHAGATAYA ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA NAMAH SARVA TATHAGATEBHAYAH
 ARHATEBHAYAH SAMYAKSAM BUDDHEBHAYAH NAMAH ARYA AVALOKITESHVARAYA
 BODHISATTVAYA MAHASATTVAYA MAHAKARUNIKAYA TADYATHA OM DHARA
 DHARA DHIRI DHIRI DHURU DHURU ITTI VATTE CHALE CHALE PRACHALE
 PRACHALE KUSUME KUSUME VARE ILI MILI CHITI JVALAM APANAYE SVAHA [108x]

Nach der langen Dharani kann man so viele Malas OM MANI PADME HUM rezitieren wie man möchte.

Padmasattva Mantra

OM PADMASATTVA SAMAYA MANUPALAYA PADMASATTVA TVENOPATISHTHA
 DRIDHO ME BHAVA SUTOSHYO ME BHAVA SUPOSHYO ME BHAVA ANURAKTO
 ME BHAVA SARVA SIDDHIM ME PRAYACHHA SARVA KARMA SUCHAME CHITTAM
 SHRIYAM KURU HUM HA HA HA HA HOH BHAGAVAN SARVA TATHAGATA PADMA
 MAME MUÑCHA PADMA BHAVA MAHA SAMAYA SATTVA AH [HUM PHAT] [1x or 3x]



Kurzer Lobpreis

Nachdem du ein Mandala dargebracht hast, preise die Hauptgottheit Avalokiteshvara und sein Gefolge, indem du sagst:

Deine 1000 Arme sind 1000 raddrehende Könige,
 Deine 1000 Augen sind die 1000 Buddhas des ausgezeichneten Äons:
 Ich werfe mich vor dem ehrwürdigen Avalokiteshvara nieder, der zeigt,
 Was immer notwendig ist, um jene, die bezwungen werden sollen, zu bezwingen.
 Obwohl der Dharmakaya untrennbar ist wie der Raum,
 Sind deine Formkörper einzeln sichtbar wie die Farben des Regenbogens.
 Ich verneige mich und bringe den fünf Familien, die zur Glückseligkeit gegangen sind³⁵,
 Und die Beherrschung von Methode und Weisheit erlangt haben, Lobpreis dar.

Segnen des Vasenwassers und Rezitieren des Mantras

Während du die lange Dharani 108-mal rezitierst, segne³⁶ das Vasenwasser mit der Betrachtung, dass die Natur des Wassers in der Vase vor uns [Siegesvase] die erhabene Weisheit des Großen Mitfühlenden ist und, dass der Aspekt dieses Wassers Nektar ist, welcher alle Krankheiten, Schaden durch Geister, Negativitäten und Verdunkelungen der drei Tore zusammen mit ihren Eindrücken³⁸ reinigen kann. Rezitiere anschließend das 100-Silben Mantra von Padmasattva.

Nektarströme fließen sowohl von den Fingern der Selbstentstehung als auch von der Entstehung im Raum vor uns herab und füllen die Vase mit dem Nektar der erhabenen Weisheit.

Lange Dharani

NAMO RATNA TRAYAYA NAMAH ARYA JÑANA SAGARA VAIROCHANA VYUHA RAJAYA
 TATHAGATAYA ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA NAMAH SARVA TATHAGATEBHAYAH
 ARHATEBHAYAH SAMYAKSAM BUDDHEBHAYAH NAMAH ARYA AVALOKITESHVARAYA
 BODHISATTVAYA MAHASATTVAYA MAHAKARUNIKAYA TADYATHA OM DHARA
 DHARA DHIRI DHIRI DHURU DHURU ITTI VATTE CHALE CHALE PRACHALE
 PRACHALE KUSUME KUSUME VARE ILI MILI CHITI JVALAM APANAYE SVAHA [108x]

Nach der langen Dharani kann man so viele Malas OM MANI PADME HUM rezitieren wie man möchte.

Padmasattva Mantra

OM PADMASATTVA SAMAYA MANUPALAYA PADMASATTVA TVENOPATISHTHA
 DRIDHO ME BHAVA SUTOSHYO ME BHAVA SUPOSHYO ME BHAVA ANURAKTO
 ME BHAVA SARVA SIDDHIM ME PRAYACHHA SARVA KARMA SUCHAME CHITTAM
 SHRIYAM KURU HUM HA HA HA HA HOH BHAGAVAN SARVA TATHAGATA PADMA
 MAME MUÑCHA PADMA BHAVA MAHA SAMAYA SATTVA AH [HUM PHAT] [1x or 3x]





Verschmelzung der erhabenen Weisheitswesen

Nachdem du das Vasenwasser hervorgebracht hast, meditiere:

Dag kye kyi ye she pa dün kye la thim par gyur



Die Hauptpraxis des Lobpreises

Anschließend erfolgt die Hauptpraxis des Lobpreisens wie folgt: Meditiere:

Rang gi chi wor pä däi teng du ge long ma päl mo rab tu jung wäi chha jä chän chhag nyi thug kar thäl mo jar wä ngo chhen dzä par gyur

Stelle dir vor, dass alle Mutterlebewesen der sechs Arten (von Wiedergeburt) um dich herum angeordnet sind und gemeinsam mit dir physische Niederwerfungen machen, verbal Lobpreis rezitieren und mental mit intensiver Verehrung und Respekt Zuflucht nehmen. Mache dann, zusammen mit Niederwerfungen, 21 Wiederholungen des „Po“-Lobpreises³⁸.

Lobpreis an Avalokiteshvara

OM jig ten gön po la chhag tshäl lo
 Jig ten la ma si pa sum gyi tö pa po
 Lha yi tso wo dü dang tshang pä tö pa po
 Thub päi gyäl chhog tö pä drub par dzä pa po
 Jig ten sum gyi gön po chhog la chhag tshäl lo
 De she pag me ku te ku zang dzin pa po
 De sheg nang wa tha yä u gyän dzin pa po
 Chhag yä chhog jin yi dag tre kom sel wa po
 Chhag yön ser gyi pä ma nam par gyän pa po
 Dri zhim rä! päi threng wa mar ser khyug pa po
 Zhäl rä gyä pa da wa ta bur dze pa po





Verschmelzung der erhabenen Weisheitswesen

Nachdem du das Vasenwasser hervorgebracht hast, meditiere:

Die erhabenen Weisheitswesen der Selbstenstehung verschmelzen in die Entstehung im Raum vor sich.

Die Darbringungen an die Entstehung im Raum vor sich erfüllen die grundlegende Praxis der Darbringung, die in den 16 grundlegenden Praktiken der früheren heiligen Wesen aufgezählt wird.

Wenn du jedoch stattdessen die Hauptpraxis der Darbringung gemäß der Sequenz der Gliederung an dieser Stelle³⁷, d.h. nach der Dharani ausführen möchtest, dann mache abgekürzte Darbringungen zur Entstehung im Raum vor sich, d.h. lasse die Darbringungen von Gewand, Schmuck etc. aus. Segne diese Darbringungen stattdessen an dieser Stelle und bringe die zwei Wasser, die (fünf) Genussobjekte, Musik, Gewand, Schmuck, Vase und Mandala dar.

Die Hauptpraxis des Lobpreises

Anschließend erfolgt die Hauptpraxis des Lobpreises wie folgt: Meditiere:

Auf einer Lotus- und Mondscheibe auf dem Scheitel meines Kopfes ist Bhikshuni Lakshmi, gekleidet wie eine Entsagende [Bikshuni]. Mit den Händen an ihrem Herzen gefaltet, setzt sie sich bei dem Verdienstfeld für uns ein.

Stelle dir vor, dass alle Mutterlebewesen der sechs Arten von Wiedergeburt um dich herum angeordnet sind und gemeinsam mit dir physische Niederwerfungen machen, verbal Lobpreis rezitieren und mental mit intensiver Verehrung und Respekt Zuflucht nehmen. Mache dann, zusammen mit Niederwerfungen, 21 Wiederholungen des „Po“-Lobpreises³⁸.

Lobpreis an Avalokiteshvara

OM Ich werfe mich vor dem Beschützer der Welt³⁹ nieder.

Du bist der Guru der Welt, gepriesen von den drei Bereichen.

Derjenige, der von dem Anführer der weltlichen Götter, den Maras und Brahma gepriesen wird.

Dich zu preisen, höchster König der Weisen, erfüllt die Wünsche der Lebewesen.

Ich werfe mich vor dem höchsten Beschützer der drei Bereiche nieder.

Besitzer eines edlen heiligen Körpers, der die Körper Unzähliger, die zur Glückseligkeit gegangen sind, enthält,

Dein Scheitel hält Den, der zur Glückseligkeit des Grenzenlosen Lichtes⁴⁰ gegangen ist.

Deine höchst großzügige rechte Hand vertreibt den Hunger und Durst der Hungergeister,

Deine linke Hand ist wunderschön verziert mit einem goldenen Lotus.

Du bist derjenige mit einem funkelnden, orangefarbenen Kranz von duftendem Oberhaar.

Dein Gesicht ist schön wie der Vollmond.



Chän gyi pä ma chhog du zang zhing yang pa po
 Kha wa dung tar nam kar dri ngä dân pa po
 Dri me ö chhag mu tig tshom bu dzin pa po
 dze päi ö zer kya reng mar pö gyän pa po
 pä mäi tsho tar chhag ni ngar wa jä pa po
 Tön käi trin gyi dog dang dân zhing zhön pa po
 Rin chhen mang pö pung pa nyi ni gyän pa po
 Lo mäi chhog tar chhag thil zhön zhing jam pa po
 Ri dag pag pä nu ma yön pa kab pa po
 Nyän chha du bü geg ching gyän nam chhang pa po
 Dri ma me pa pädmäi chhog la nä pa po
 Te wäi ngö ni pädmäi dab tar jam pa po
 Ser gyi ke rag chhog la nor bü trä pa po
 Ta zur tri päi rä zang sham thab dzin pa po
 Thub päi khyen chhog tsho chhen pha röl chhin pa po
 Chhog nye sö nam mang po nye war sag pa po
 Tag tu de wäi jung nä ga nä sel wa po
 Sum thar dzä ching kha chö chö tön pa po
 Lü chän chhog te dü pung thrug lä gyäl pa po
 Ser gyi kang dub dra yi zhab yi ong wa po
 Tshang päi nä pa zhi yi en pa dzä pa po
 Ngang päi drö dra lang chhen dreg tar sheg pa po
 Yong dzog nye war sag shing tän pa nyer wa po
 O mäi tsho dang chhu yi tsho lä dröl pa po
 Gang zhig tu tho rang lang nä gü pa yi
 Chän rä zig kyi wang po yi la sem je ching
 Tö päi chhog di dag ching säl war tö je na
 Di ni kye pa ma bü me yin kyang rung
 Kye wa di ma ong kye wa tham chä du
 Jig ten lä dä gö pa kün drub gyur [21x mit Niederwerfungen]





Deine Lotusgleichen Augen sind vorzüglich und alles umfassend.
Dein duftender Körper ist reines Weiß, wie der Schnee oder eine Muschel.
Du trägst Bündel von makellosen glitzernden Perlen.
Du bist mit schönen Lichtstrahlen wie das Rot der Morgendämmerung verziert.
Deine Arme sind angeordnet wie Lotusblumen in einem Teich.
Du bist jugendlich und hast die Farbe des Herbstmondes.
Deine beiden Schultern sind mit vielen Juwelen geschmückt.
Deine Handflächen sind so glatt und jung wie die schönsten Blätter.
Deine linke Brust ist mit einer Antilopenhaut bedeckt.
Du trägst faszinierende Ohrringe, Armbänder und Schmuckstücke.
Du verweilst auf einem erhabenen makellosen Lotus.
Die Oberfläche deines Bauches ist so eben wie ein Lotusblatt.
Du hast einen vollendeten goldenen Gürtel, der mit Juwelen verziert ist.
Du trägst einen Rock von vorzüglichem Stoff um deine Hüfte.
Du besitzt die erhabene Weisheit des Fähigen, der jenseits des großen Ozeans gegangen ist.
Du hast eine Vielzahl von Verdienst angehäuft, um den höchsten Zustand zu erlangen.
Du bist die Quelle kontinuierlicher Glückseligkeit und der Vertreiber von Alter und Krankheit.
Du bist der Dreifach-Befreier und zeigst jenen, die den leeren Raum genießen heilige Taten.
Höchstes verkörpertes Wesen, Sieger im Krieg mit Maras Kräften,
Deine Füße verzaubern mit dem Klang goldener Fußketten.
Du trennst Wesen von ihrem Selbstinteresse mit den vier Verweilstätten von Brahma⁴¹.
Du bewegst dich mit der Gangart eines Schwanes und wie ein stolzer Elefant.
Du hast die Anhäufung⁴² vollkommen erreicht und hütetest die Lehre.
Du bist der, der von dem Ozean der Milch⁴³ und dem Ozean des Wassers⁴⁴ befreit.
Welcher Mann oder welche Frau sich auch immer zur Dämmerung erhebt,
Sich respektvoll an Avalokiteshvara erinnert und
Rein und klar diesen erhabenen Lobpreis rezitiert,
All deren weltliche und überweltliche Bedürfnisse werden in diesem Leben und allen
künftigen Leben erfüllt werden. [21x mit Niederwerfungen]





Die abschließende Ritual

Bitte

Knie auf deinem rechten Knie nieder und bitte um deine erwünschten Ziele, indem du das Folgende mit großer Hingabe wiederholst:

Phag pa chän rä zig wang thug jei ter
Khor dang chä pa dag la gong su söl

Dag dang pha ma rig drug sem chän nam
Nyur du khor wäi tsho lä dräl du söl
Zab ching gya chhe la me jang chhub sem
Nyur du gyü la kye war dzä du söl

Thog me nä sag lä dang nyön mong nam
Thug jei chhab kyi nyur du dag dzä nä
Thug jei chhag kyang dag dang dro wa nam
De wa chän gyi zhing du drang du söl

Ö pag me dang chän rä zig wang gi
Tshe rab kün tu ge wäi she dzä nä
Ma nor lam zang leg par tän nä kyang
Nyur du sang gyä sa la zhag du söl





Die abschließende Ritual

Hier kann man wählen ob man entweder diese Bitte oder den „Lobpreis und Gebet an den Edlen Avalokiteshvara“ rezitiert – Seite 149; Anhang 3.

Bitte

Knie auf deinem rechten Knie nieder und bitte um deine erwünschten Ziele, indem du das Folgende mit großer Hingabe wiederholst:

O Arya Avalokiteshvara, Schatz des Mitgefühls,
Zusammen mit deinem Gefolge, bitte schenke mir Aufmerksamkeit.

Bitte befreie mich und alle Mutter- und Vaterlebewesen rasch
Von den sechs Bereichen des Ozeans zyklischer Existenz.

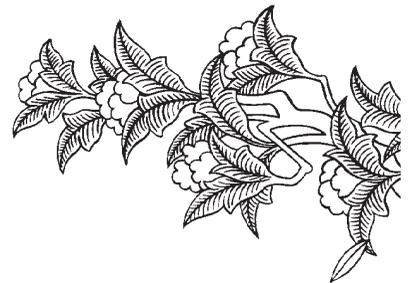
Bitte ermögliche, dass sich das tiefgründige und umfassende unvergleichliche
Bodhicitta schnell in unserem Bewusstseinsstrom entfaltet.



Bitte reinige unsere Verblendungen und Handlungen, die
Seit anfangsloser Zeit angehäuft wurden, mit dem Wasser des Mitgefühls
Und leite mich und alle Wanderer mit deiner mitfühlenden Hand
Zu dem glückseligen reinen Land⁴⁵.

Mögen Amitabha und Avalokiteshvara als unsere
Spirituellen Freunde in allen Leben wirken,
Uns den hervorragenden fehlerlosen Weg zeigen und
Uns rasch zum Zustand der Buddhaschaft führen.

Gehe während jeder, außer der letzten Sitzung des Tages direkt von hier zur Darbringung der Waschung auf Seite 121.
In der letzten Sitzung des Tages gehe zur Darbringung der Tormas auf der nächsten Seite.





Darbringen der Tormas⁴⁶

Um die Tormas darzubringen, besprenkle die Tormas der Meditationsgottheit, der Dharmabeschützer und der lokalen Gottheiten, die den Ort bewohnen, mit Vasen-Wasser.

Segnen der Tormas

Segne die Tormas, indem du sagst:

OM PADMANTAKRIT HUM PHAT



OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA SHUDDHO HAM

Tong pa nyi du gyur

Tong päi ngang lä BHRUM lä rin po chhei nö / yang shing gyi chhe wa nam kyi nang du OM
ö du zhu wa lä jung wäi / tor ma zag pa me päi ye she kyi dü tsi gya tsho chhen por gyur

OM AH HUM [3x]

Darbringen der Tormas an den Großen Mitfühlenden und sein Gefolge

Darbringen der Tormas an die Hauptgottheit, den Großen Mitfühlenden und sein Gefolge mit dem folgenden Mantra:

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA IDAM BALIMTA KHA KHA KHAHI KHAHI [3x]

Bringe die Gaben dar und sage:

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA ARGHAM / PADYAM / PUSHPE /

DHUPE / ALOKE / GANDHE / NAIVIDYA / SHAPTA  / PRATICCHA SVAHA



Chhag tong khor lö gyur wäi gyäl po tong

Chän tong käl pa zang pöi sang gyä tong

Gang la gang dül de la der tön päi

Tsün pa chän rä zig la chhag tshäl tö





Darbringen der Tormas⁴⁶

Um die Tormas darzubringen, besprenkle die Tormas der Meditationsgottheit, der Dharmabeschützer und der lokalen Gottheiten, die den Ort bewohnen, mit Vasen-Wasser.

Segnen der Tormas

Segne die Tormas, indem du sagst:

OM PADMANTAKRIT HUM PHAT



OM SVABHAVA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAVA SHUDDHO HAM

Die Tormadarbringungen werden zu Leerheit.

Aus der Sphäre der Leerheit entsteht aus der Silbe BHRUM ein weites und ausladendes kostbares Gefäß. Darin verschmilzt die Silbe OM, woraus ein großer Ozean von unkontaminiertem, erhabenen Weisheitsnektar wird.

OM AH HUM [3x]

Darbringen der Tormas an den Großen Mitfühlenden und sein Gefolge

Darbringen der Tormas an die Hauptgottheit, den Großen Mitfühlenden und sein Gefolge mit dem folgenden Mantra:

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA IDAM BALIMTA KHA KHA KHAHI KHAHI [3x]

Bringe die Gaben dar und sage:

OM ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA ARGHAM / PADYAM / PUSHPE /

DHUPE / ALOKE / GANDHE / NAIVIDYA / SHAPTA  / PRATICCHA SVAHA



| Deine 1000 Arme sind 1000 raddrehende Könige,

| Deine 1000 Augen sind die 1000 Buddhas des ausgezeichneten Äons:

| Ich verneige mich vor dem ehrwürdigen Avalokiteshvara, der zeigt,

| Was auch immer notwendig ist, um jene, die bezwungen werden sollen, zu bezwingen.





Lobpreis an die Dharmabeschützer

Die folgenden Gebete an die Beschützer können rezitiert werden, bevor man ihnen die Tormas darbringt.

Lobpreis an den sechsbarmigen Mahakala

HUM

Nyur dzä chän rä zig la chhag tshäl lo

Zhab dub dang chä vi na ya ka nän

Nag po chhen po tag gi sham thab chän

Chhag drug drül gyi gyän gyi nam par gyän

Yä pa dri gug bar wa threng wa dzin

Tha ma da ma ru ni drag tu thröl

Yön pa thö pa dang ni dung tse sum

De zhin zhag pa zung nä chhing war je

Drag pöi zhäl ni chhe wa nam par tsig

Chän sum drag po u tra gyen du bar

Träl war sindhu ra yi leg par jug

Chi wor mi kyö gyäl pöi gyä tap tän

Trag dzag mi go nga chüi do shäl chän

Rin chhen thö kam nga yi u la gyän

Shing lä jön nä tor ma len dzä päi

Päl dän chhag drug pa la chhag tshäl tö

Sang gyä tän pa nyän po sung wa dang

Kön chhog u phang nyän po tö pa dang

Dag chag pön lob khor dang chä nam kyi

Kyen ngän bar chhä tham chä zhi wa dang

Chi dö ngö drup nyur du tsäl du söl

Lama gön po yer me la

Dag nyi kü pä kyab su tschi

Dag ki sem tschän tham tschä kyi

Nyön yön mong ma lü sel war schog (3x)

Gön po lama yer me la

Dag nyi kü pä kyab su tschi

Dag sog sem tschän tham tschä kyi

Par tschä ma lü sel war schog (3x)



Sechsbarmiger Mahakala



Lobpreis an die Dharmabeschützer

Die folgenden Gebete an die Beschützer können rezitiert werden, bevor man ihnen die Torma darbringt.

Lobpreis an den sechsarmigen Mahakala

HUM

Ich verneige mich vor dem rasch Handelnden und erweise dir Ehre!

Fußketten tragend trampelst du auf Ganesha.

Mahakala, du trägst einen Rock aus Tigerfell.

Deine sechs Arme sind verziert mit Schlangenornamenten.

Deine erste rechte Hand hält ein Hackmesser, die mittlere eine Mala,

Die letzte schlägt kraftvoll ein Damaru.

Deine linken Hände halten eine Schädelschale, eine dreizackigen Speer

Und ebenso eine Schlinge um zu fesseln.

Die Fangzähne deines zornigen Mundes sind gefletscht.

Deine drei Augen sind wild. Das Haar auf deinem Kopf lodert wie Flammen.

Deine Stirn ist gesalbt mit Sindura.

Auf deinem Scheitel verweilt der königliche Akshobya.

Du trägst eine Kette aus 50 bluttriefenden Menschenköpfen.

Dein Scheitel ist verziert mit fünf juwelenbesetzten Totenschädeln.

Du kamst von deinem Baum und hast unser Torma angenommen.

Glorreicher Sechs-Armiger, ich ehre und preise dich!

Bewache strengstens die Lehre des Buddha,

Preise unnachgiebig die majestätischen Drei Juwelen.

Für uns Schüler, Lehrer und Gefolge,

Bitte befriede alle widrigen Umstände und Hindernisse

Und gewähre uns rasch alle Siddhis, die wir uns wünschen.

Zum Lama, untrennbar von dem Beschützer

Nehme ich respektvoll Zuflucht.

Möge ich vollständig alle Verblendungen aller lebenden Wesen beseitigen.

Zum Beschützer, untrennbar vom Lama

Nehme ich respektvoll Zuflucht.

Mögen alle Hindernisse die mir selbst und allen anderen entgegenstehen

Restlos beseitigt werden. (beide Verse 3x)



bei jedem
Schlag



Ge wa di yi tse rab kün tu dag
 Gyäl wä tam tschö ma lü dsin pa tang
 Te yi gäl khyen sel sching thün khyen kün
 La ma gön pöi yäl me drub gyur tschig

Lobpreis an den vierköpfigen Mahakala

HUM



bei jedem
Schlag

Sin pii zug kyi dug pa chän
 Tshar chö jang chhub sem pa de
 Drong khyer sum jig je pa
 Tum mo khyö la dag tö do
 Dag gi tsön par khyö tö do
 Tseg dag tsön par khyir tö do
 Jig ten di na rang wang thob
 Dön gyi dram ze mä pa tar
 Tra shi chhog drub sem der je
 Yi nyur zug chän kün tu drag
 Gön po je ching jig ten kyong
 Thab päi tshen tag tu gyäl
 Shin je ma ma ngön par tön
 Dar gyi tö yog ngön po chän
 Dug dang mi dug lü su tön
 Mig gi tham chä ngä par je
 Chhog drub pag me sem der je
 Nying dang tän zhing rab tu pa
 Tag tu khyö la dag gi tö



Vierköpfiger Mahakala



Möge ich durch diese Verdienste in allen meinen Leben
 Die gesamte Lehre des Besiegers aufrechterhalten.
 Guru-Beschützer, verlasse uns niemals; beseitige alle Hindernisse, die der Lehre entgegen-
 stehen
 Und schaffe stets günstige Umstände.

Lobpreis an den vierköpfigen Mahakala

HUM



bei jedem
Schlag

Großer Bodhisattva, der in der Form eines
 Kannibalen alle böartigen Wesen vernichtet,
 Und der die dreistöckige Stadt zerstört,
 Oh Furchtbarer, voller Hingabe und Bewunderung bringe ich dir diesen Lobpreis dar.

Mit großer Energie und Bewunderung,
 Du, der von dieser Welt befreit ist,
 Und von dem gesagt wird, vorher ein Brahmane gewesen zu sein,
 Hast die Höchste aller Siddhis erlangt,
 Und hast den Zustand transzendenter Glückseligkeit erreicht.

Dein heiliger Körper ist schnell wie ein Gedanke.
 Du bist überall im Universum bekannt
 Als der Befreier aller Wesen.
 Aus dem Kampf gehst du stets als Sieger hervor.

Yamas und Gefährtinnen (ma-mo) preisen dich unmittelbar.
 Du trägst ein blau-seidenes Obergewand.
 Dein erscheinender Körper ist zur gleichen Zeit
 Überaus schön, obgleich er erschreckt.

Wo immer du hinblickst, dein Auge erschreckt
 Und bringt alle Wesen zu Demut.
 Dein Auge verleiht die höchste aller Siddhis.
 Du führst zahllose Wesen zu Weisheit-Glückseligkeit.

Oh Mitfühlender und mutiger Schützer,
 Ich bringe dir fortwährend Lobpreis dar.



Lobpreis an Shri Devi



bei jedem
Schlag

BHYOH. Sem nyi thrin lä nam zhii khyä par ni
Sem nyi gü na me ching sem kyang me
Dön dam yer me kha dog zug kyang me
Dzu thrül gyu ma tsam du rang gi sem
Thün par tän pa zhi wäi päl lha mo
Zhi dzä zhi gyur zhi wäi ngang tshül chän
Zhi wäi khor gyi kor wäi tso mo ni
Tag kyi ku dog kar mo shin tu dang
Kün tu zhi dzä ma la chhag tshäl lo
Dag gi nä dön bar chhä zhi war dzö



bei jedem
Schlag

BHYOH. Sem nyi thrin lä nam zhii khyä par ni
Sem nyi gü na me ching sem kyang me
Dön dam yer me kha dog zug kyang me
Dzu thrül gyu ma tsam du rang gi sem
Thün par tän pa gyä päi päl lha mo
Gyä dzä gyä gyur gyä päi ngang tshül chän
Gyä päi khor gyi kor wäi tso mo ni
Tag kyi ku dog ser mo shin tu ji
Kün tu gyä dzä ma la chhag tshäl lo
Dag gi tshe dang sö nam gyä par dzö



bei jedem
Schlag

BHYOH. Sem nyi thrin lä nam zhii khyä par ni
Sem nyi gü na me ching sem kyang me
Dön dam yer me kha dog zug kyang me
Dzu thrül gyu ma tsam du rang gi sem
Thün par tän pa wang gi päl lha mo
Wang dzä wang gyur wang gi ngang tshül chän
Wang gi khor gyi kor wäi tso mo ni
Tag kyi ku dog mar mo shin tu chhag
Kün tu wang dzä ma la chhag tshäl lo
Kham sum sem chän tham chä wang du dü



Pälden Lhamo



Lobpreis an Shri Devi⁴⁷ - Bitte um die Vier Handlungen



JHO.⁴⁸ Die vier Handlungen in ihrer Vielfalt sind Bewusstsein selbst.
 Sie existieren nicht getrennt von Bewusstsein und Bewusstsein existiert nicht.
 Letztendlich gibt es keine Unterscheidungen und weder Farbe noch Form existieren.
 Die vier Handlungen werden wunderbarerweise durch die glorreichen Göttinnen des Friedens
 In Übereinstimmung mit unserem eigenen Bewusstsein als bloße Illusionen gezeigt.
 Führende Lady mit einem überaus strahlenden weißen Körper, inmitten deines
 friedvollen Gefolges:
 Du hast befriedet, wirst befrieden, und bist in friedvoller Verfassung.
 Ich verneige mich vor der allzeit Befriedenden.
 Bitte befriede unsere Krankheiten, bösen Geister und Hindernisse.



JHO. Die vier Handlungen in ihrer Vielfalt sind Bewusstsein selbst.
 Sie existieren nicht getrennt von Bewusstsein und Bewusstsein existiert nicht.
 Letztendlich gibt es keine Unterscheidungen und weder Farbe noch Form existieren.
 Die vier Handlungen werden wunderbarerweise durch die glorreichen Göttinnen des Vermehrens
 In Übereinstimmung mit unserem eigenen Bewusstsein als bloße Illusionen gezeigt.
 Führende Lady mit einem überaus prachtvollen gelben Körper, inmitten deines
 vermehrenden Gefolges:
 Du hast vermehrt, wirst vermehren, und bist in vermehrender Verfassung.
 Ich verneige mich vor der allzeit Vermehrenden.
 Bitte verlängere mein Leben und vermehre meine Verdienste.



JHO. Die vier Handlungen in ihrer Vielfalt sind Bewusstsein selbst.
 Sie existieren nicht getrennt von Bewusstsein und Bewusstsein existiert nicht.
 Letztendlich gibt es keine Unterscheidungen und weder Farbe noch Form existieren.
 Die vier Handlungen werden wunderbarerweise durch die glorreichen Göttinnen des Eroberns
 In Übereinstimmung mit unserem eigenen Bewusstsein als bloße Illusionen gezeigt.
 Führende Lady mit einem überaus sinnlichen roten Körper, inmitten deines erobernden
 Gefolges:
 Du hast erobert, wirst erobern, und bist in erobernden Verfassung.
 Ich verneige mich vor der allzeit Erobernden.
 Bitte erobere alle Lebewesen der drei Bereiche.



bei jedem

Schlag

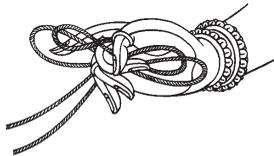
BHYOH. Sem nyi thrin lä nam zhii khyä par ni
 Sem nyi gü na me ching sem kyang me
 Dön dam yer me kha dog zug kyang me
 Dzu thrül gyu ma tsam du rang gi sem
 Thün par tän pa drag pöi päl lha mo
 Drag dzä drag gyur drag pöi ngang tshül chän
 Drag pöi khor gyi kor wäi tso mo ni
 Tag kyi ku dog nag mo shin tu ngam
 Kün tu drag dzä ma la chhag tshäl lo
 Dag gi nä dön dra geg drag pö dröl



bei jedem

Schlag

BHYOH. Khyö kyi rang zhin chir yang ma drub kyang
 Di tar tshän nyi chir yang nang wa yi
 Thrin lä nam zhi dro dön dzä pa la
 Dag gi drim te rab tu tö gyi na
 Dag kyang lä zhii rang zhin lhün drub te
 Khyö tar dro wäi dön la tsön par shog





bei jedem
Schlag

JHO. Die vier Handlungen in ihrer Vielfalt sind Bewusstsein selbst.

Sie existieren nicht getrennt von Bewusstsein und Bewusstsein existiert nicht.

Letztendlich gibt es keine Unterscheidungen und weder Farbe noch Form existieren.

Die vier Handlungen werden wunderbarerweise durch die glorreichen Göttinnen des Zornvollen

In Übereinstimmung mit unserem eigenen Bewusstsein als bloße Illusionen gezeigt.

Führende Lady mit einem äußerst grimmigen schwarzen Körper, inmitten deines zornvollen Gefolges:

Du warst zornvoll, wirst zornvoll sein, und bist in zornvoller Verfassung.

Ich verneige mich vor der allzeit Zornvollen.

Bitte beseitige durch dein zornvolles Handeln alle Krankheiten, bösen Geister, Feinde und Ungeschick.



bei jedem
Schlag

JHO. Obwohl du in diesen vielfältigen Formen erscheinst,

hat deine Natur keinerlei konkrete Existenz,

Und dennoch bewirkst du das Wohl aller Wanderer mit deinen vier Handlungen.

Indem ich dir inständig voller Aufmerksamkeit Ehre erweise,

Möge auch ich spontan den Zustand der vier Handlungen erreichen,

Und genau wie du danach streben, das Wohl der Wanderer zu bewirken.





Lobpreis an Kalarupa (Ka tö zhug so)

HUM

Ka la ru pa rab ji drag pöi ku
 Kha nä thrag dzag mi göi threng wa yi
 Ga sha rab chhang mi zang dü pung gi
 Nga gyäl dreg pa jom pa khyö la tö

Cha cho chhe dän dor jei lu jang dang
 Chha shä yong su dzog päi tor ma ni
 Ja chhang phü dang dra geg dräl wäi sha
 Na sha thrag zhag gya tshö gyän pa bul

Ta tha ga täi täi la nö je päi
 Tha chhä dra geg düi du log pa dang
 Da nä zung te näi jor dag chag gi
 Na ga chhi wäi jig pa jom la tö

Pa wa ngä tar rab kar chhe wa tsig
 Pha röl jom päi chän tsa log tar khyug
 Ba pu dü thäi me chhen bar wa yi
 Ma lü geg pung seg pa khyö la tö

Tsa mu ni sog ma mo kün gyi dag
 Tsa zer rab tu gyä päi zi ji chän
 Dza zhe thrin lä drub la wö päi tshe
 Va kye ta büi geg jom khyö la tö

Zha tar jung po kün gyi chi wö ten
 Za je ma he thrö päi zhäl dang shing
 A ur dar dir drog pä sa chhen yo
 Ya lä kye päi thö jug dzin la tö

Ra dang mig pa nor wäi ma he dang
 La la lung nag tshub ma zhön päi khor
 Sha ka li dang shin je beb ma sog
 Sa sum jung pöi khor gyi kor la tö

Ha ha drag tu zhä päi päi yön chän
 Argham la sog chhö pa zhe nä kyang
 Päi dän shin jei she kyi chän nga ru
 Zhäl zhe dam cha yel wa me par dzö



Kalarupa und Gefährtin Chamundi



Lobpreis an Kalarupa

HUM.

Kalarupa mit prachtvollem zornigen Körper:
Ein Kranz von Menschenköpfen mit blutropfenden Mündern
Hängt von deinen Schultern: Ich preise dich,
Der die Arroganz von Maras hartnäckigen Kräften zerstört.

Ich bringe melodische Vajralieder mit großem Getöse dar
Und ein Torma, das in allen seinen Teilen vollständig ist: Portionen von
Tee und Likör, das zerhackte Fleisch von hindernden Feinden,
Und Fisch, ganz mit Ozeanen von Blut und Fett verziert.

Du, der die schlimmsten hindernden Feinde,
Die der Lehre des Tathagata schaden, in Staub zerschlägt
Und der von nun an die Ängste von Krankheiten, Altern und Tod
Von uns Praktizierenden zerstören wird – ich preise dich.

Fletschende Fangzähne so blendend weiß wie Venus,
Deine Gegner-zerstörenden Augen flitzen wie Blitz.
Mit Poren, die lodern wie das große Feuer am Ende der Zeit,
Du verbrennst alle hindernden Kräfte – ich preise dich.

Herr aller weiblichen Kannibalinnen, Chamundi und die anderen,
Die den strahlenden Glanz des Sonnenlichts besitzen,
Wenn du 'JA' schreist, um deine Aktivitäten zu erreichen,
Zerstörst du die hinterlistigen Fuchsgleichen Behinderer – ich preise dich.

Auf dich verlassen sich die Anführer aller Geister wie auf einen Helm.
Der wütende Mund deines Büffelgesichtes klafft auf
Und erschüttert die große Erde mit einem heulenden Sturm.
Du, der eine Schädelkeule hält, die aus YA geboren wurde – ich preise dich.

Einer in deinem Gefolge reitet einen Büffel mit scharfen Hörnern und Hufen,
Ein anderer steht auf einem schwarzen Wirbelwind,
Shakali, Shinje Bebma und die anderen, umgeben von
Einem Gefolge von Geistern der drei Bereiche – ich preise euch.

Du mit glorreichen Qualitäten, heftig lachend „Ha Ha”,
Nimm die Darbringungen von Trinkwasser und anderem an
Und führe unablässig das Versprechen aus,
Das du vor dem glorreichen Yamantaka gegeben hast.



Lobyreis an Vaishravana

HUM

Mi jig seng gei dän teng na
Phä lä jung wäi gön po ni
Ngäl sö ge wa tob po chhe
Sa gyä wang chhug khrö la dü

Tsün mo zhi dang sä zhi dang
Khyä par lä drub nö jin gyä
Nor ter wa yi lu chhen gyä
Lha sin de gyä khor chä la
Chhö ching tö de chhag kyang tshäl

Dra geg ma lü zhom pa dang
Jor päi long chö phhün tshog shing
Dö gu yi zhing drub pa dang
Zhän dön lhün gyi drub par dzö



Vaishravana (Nam tho se)

Torma-Darbringung an die Dharmabeschützer und die Dakas und Dakinis

Wenn du einen besonderen Dharmabeschützer hast, bringe ihm oder ihr sowie den anderen Dharmabeschützern und Dakas und Dakinis, so wie dem sechsarmigen Herrn der raschen erhabenen Weisheit (d.h., Sechsamiger Mahakala), (Vierarmiger Mahakala, Shri Devi, Kalamupa, Vaishravana, etc.) das zweite Torma dar. Visualisiere die Gäste entweder augenblicklich entstanden im Raum vor dir, oder an ihrem natürlichen Aufenthaltsort verweilend und bringe ihnen die Gaben dar. Stelle dir vor, dass sie über die Darbringung hocheifrig sind.

Bringe das Torma an die Dakas und Dakinis und Dharmabeschützer dar, indem du das Folgende dreimal rezitierst:

OM AKARO MUKHAM SARVADHARMANAM ADYANUTPANNA TVATA OM AH HUM
PHAT SVAHA [3x]

Bringe die Gaben dar:

OM DAKINI SHRI DHARMAPALA SAPARIVARA ARGHAM (PADYAM / PUSHPE /
DHUPE / ALOKE / GANDHE / NAIVIDYA / SHAPTA) PRATICCHA SVAHA

Betraue sie mit der Ausführung der erleuchteten Aktivitäten:

Kar chhog kyong dzä kha dro chhö sung nam
Dö yön nga dän chhö tor di zhe la
Tän dar dro kün de dang dän pa dang
Dag sog sam dön yi zhin drub par dzö



Lobpreis an Vaishravana

HUM. Der Beschützer, der aus der Silbe VAI entstanden ist,
Auf einem furchtlosen Löwensitz verweilt,
Tugendhaft und mächtig.
Ich verbeuge mich vor dir, dem Herrn der acht Stufen.

An euch vier Prinzessinnen, vier Prinzen,
Acht schadenbringenden Yakshas, die besondere Aufgaben ausführen,
Und acht großen Reichtum gewährenden Nagas, zusammen mit
Eurem Gefolge der acht Klassen von Göttern und Kannibalen
Bringe ich Gaben dar, preise euch und werfe mich nieder.

Zerstört meine Feinde und Hindernisse ohne Ausnahme,
Bewirkt vollkommene Freude des Reichtums,
Erfüllt meine Wünsche wie ich es möchte und
Bewirkt spontan den Wohlstand anderer.

Torma-Darbringung an die Dharmabeschützer und die Dakas und Dakinis

Wenn du einen besonderen Dharmabeschützer hast, bringe ihm oder ihr sowie den anderen Dharmabeschützern und Dakas und Dakinis, so wie dem sechsarmigen Herrn der raschen erhabenen Weisheit (d.h., Sechsamiger Mahakala), (Vierarmiger Mahakala, Shri Devi, Kalarupa, Vaishravana, etc.) das zweite Torma dar. Visualisiere die Gäste entweder augenblicklich entstanden im Raum vor dir, oder an ihrem natürlichen Aufenthaltsort verweilend und bringe ihnen die Gaben dar. Stelle dir vor, dass sie über die Darbringung hocheifrig sind.

Bringe das Torma an die Dakas und Dakinis und Dharmabeschützer dar, indem du das Folgende dreimal rezitierst:

OM AKARO MUKHAM SARVADHARMANAM ADYANUTPANNA TVATA
OM AH HUM PHAT SVAHA [3x]



Bringe die Gaben dar:

OM DAKINI SHRI DHARMAPALA SAPARIVARA ARGHAM (PADYAM / PUSHPE /
DHUPE / ALOKE / GANDHE / NAIVIDYA / SHAPTA) PRATICCHA SVAHA

Betraue sie mit der Ausführung der erleuchteten Aktivitäten:

Dakas und Dakinis und Hüter des Dharmas, welche die weiße Seite beschützen, bitte nehmt diese Tormadarbringung, die mit den fünf Sinnesvergnügen ausgestattet ist, an und helft, dass die Lehren gedeihen, Wanderer Glück haben und die Ziele meiner selbst und anderer erreicht werden, so wie wir es uns wünschen.



Tormadarbringung an die lokalen Gottheiten

Bringe das dritte Torma dar und wiederhole (eines des) Folgenden dreimal:

OM AKARO MUKHAM SARVADHARMANAM ADYANUTPANNA TVATA OM AH HUM
PHAT SVAHA [3x]

oder

NAMAH SARVA TATHAGATA AVALOKITE OM SAMBHARA SAMBHARA HUM [3x]

Die Geschichte der Überlieferungsline legt dar, wie all die lokalen und regionalen Gottheiten und der Tsan⁴⁹ Geist des Ortes mit dem Namen Tarko in Gegenwart des früheren Liniengurus des Fastenrituals, dem Realisierten Siddha, Nyi Phugpa, akzeptiert haben, Dharma-Aktivitäten auszuführen, und wie der Siddha wiederum gelehrt hat, dass die Lienienhalter des Fastenrituals diesen Wesen ein Torma darbringen sollten.

Widme daher ihnen und den anderen weltlichen Wesen – Devas, Nagas, Königegeistern, Tsangeistern und anderen, welche die die weiße Seite begünstigen, das Torma:

De zhin sheg pa rin chhen mang la chhag tshäl lo
De zhin sheg pa zug dze dam pa la chhag tshäl lo
De zhin sheg pa ku jam lä la chhag tshäl lo
De zhin sheg pa jig pa tham chä dang dräl wa la chhag tshäl lo



Betraue die lokalen Geistwesen mit der Ausführung von Dharma-Aktivitäten:

Zhi dag la sog thu dän de gyä nam
Dö yön nga dän chhö tor di zhe la
Tän dar dag sog gäl kyen kün zhi zhing
Chhö dän sam dön yi zhin drub par dzö

Darbringung der Waschung

Bringe dann den Gottheiten, die sich in einem Spiegel spiegeln, eine Waschung dar. Als Bedeutung der Meditation stelle dir vor, dass ausgestrahlte Darbringungsgöttinnen Vasen voller Nektar halten, Bäder an die Hauptgottheit der Entstehung vor sich, Arya Avalokiteshwara und die umringenden Gurus, Meditationsgottheiten, Buddhas und Bodhisattvas, Helden, Dakas und Dakinis, Dharmabeschützer und –hüter etc. darbringen und dadurch alle Unvollkommenheiten, Unreinheiten usw. bereinigen. (Die nächsten beiden Verse werden oft vor den eigentlichen Versen der Waschung gesungen.) Für Anleitungen wie man dieses Ritual durchführt, siehe Anhang 7, „Wie man das Darbringungsbad ausführt“.

Thru kyi khang pa shin tu dri zhim pa
Shel gyi sa zhi säl zhing tser wa tar
Rin chhen bar wäi ka wa yi ong dän
Mu tig ö chhag la re dre pa der



Tormadarbringung an die lokalen Gottheiten

Bringe das dritte Torma dar und wiederhole (eines des) Folgenden dreimal:

OM AKARO MUKHAM SARVADHARMANAM ADYANUTPANNA TVATA OM AH HUM
PHAT SVAHA [3x]

oder

NAMAH SARVA TATHAGATA AVALOKITE OM SAMBHARA SAMBHARA HUM [3x]

Die Geschichte der Überlieferungsline legt dar, wie all die lokalen und regionalen Gottheiten und der Tsan⁴⁹ Geist des Ortes mit dem Namen Tarko in Gegenwart des früheren Liniengurus des Fastenrituals, dem Realisierten Siddha, Nyi Phugpa, akzeptiert haben, Dharma-Aktivitäten auszuführen, und wie der Siddha wiederum gelehrt hat, dass die Lienienhalter des Fastenrituals diesen Wesen ein Torma darbringen sollten.

Widme daher ihnen und den anderen weltlichen Wesen – Devas, Nagas, Königgeistern, Tsangeistern und anderen, welche die weiße Seite begünstigen, das Torma:


 Ich werfe mich vor dem Tathagata Viele Juwelen nieder.
 Ich werfe mich vor dem Tathagata Heilige Schöne Form nieder.
 Ich werfe mich vor dem Tathagata Sehr Sanfter Körper nieder.
 Ich werfe mich vor dem Tathagata Frei von allen Ängsten nieder.⁵⁰

Betraue die lokalen Geistwesen mit der Ausführung von Dharma-Aktivitäten:


 Eigentümer des Ortes und andere, ihr acht Gruppen von Mächtigen, bitte nehmt diese Tormadarbringung an, die mit den fünf Sinnesvergnügen ausgestattet ist, und hilft, dass die Lehren gedeihen, alle ungünstigen Umstände befriedet werden und die Dharma-Ziele meiner selbst und anderer so erreicht werden wie wir es uns wünschen.

Darbringung der Waschung

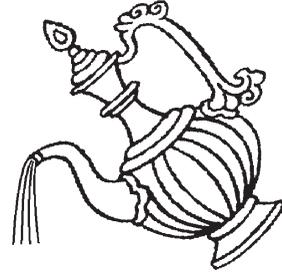
Bringe dann den Gottheiten, die sich in einem Spiegel spiegeln, eine Waschung dar. Als Bedeutung der Meditation stelle dir vor, dass ausgestrahlte Darbringungsgöttinnen Vasen voller Nektar halten, Bäder an die Hauptgottheit der Entstehung vor sich, Arya Avalokiteshvara und die umringenden Gurus, Meditationsgottheiten, Buddhas und Bodhisattvas, Helden, Dakas und Dakinis, Dharmabeschützer und –hüter etc. darbringen und dadurch alle Unvollkommenheiten, Unreinheiten usw. bereinigen. (Die nächsten beiden Verse werden oft vor den eigentlichen Versen der Waschung gesungen.) Für Anleitungen wie man dieses Ritual durchführt, siehe Anhang 7, „Wie man das Darbringungsbad ausführt“.

In einem nach Parfüm duftenden Badehaus
Mit einem hellen und glänzenden Kristallboden,
Schönen Säulen aus strahlenden Juwelen,
Verziert mit einem Baldachin aus glitzernden Perlen⁵¹:



Ji tar tam pa tsham gyi ni
 Lha nam kyi ni thrü söl tar
 Lha yi chhu ni dag pa yi
 De zhin dag gi ku thrü söl

Dro wäi drön me chän rä zig gön* la
 Dri zhim dü tsii gyün gyi thrü söl wä
 Dro wäi drib nyi dri ma kün säl nä
 Dri dräl ku sum nye päi tra shi shog



Bringe dem heiligen Körper mit dem zuvor gesegnetem Wasser Waschung dar:



OM SARVA TATHAGATA ARYA LOKESHWARA SAPARIVARA ABHISHEKATA SAMAYA
 SHRI YE AH HUM

Rezitiere zusätzlich zu dem Obigen Verse wie die Folgenden, zusammen mit anderen Versen für das Darbringen der Waschung.

De zhin sheg dang de yi sä nam la
 Rin chhen bum pa mang po pö kyi chhu
 Yi ong leg par kang wa lu dang ni
 Röl mor chä pa du mä ku thrü söl



OM SARVA TATHAGATA ARYA LOKESHWARA SAPARIVARA ABHISHEKATA SAMAYA
 SHRI YE AH HUM

oder:

Ausführliche Waschung

Wenn du die obige Waschung ausführlicher darbringen möchtest [d.h. an das Gefolge der Hauptgottheit], dann ersetze die Anrede „Beschützer Avalokiteshwara, dem Licht der Wanderer“ durch die folgenden:

la ma yi dam
 sang gyä jang sem
 gen dün lang gyä
 pa wo khan dro
 chö kyong song gyö

und behalte ansonsten den Vers der Darbringung bei.

Trocknen der heiligen Körper

Trockne die heiligen Körper, und sage:

De dag ku la tshung pa me päi gö
 Tsang la dri rab gö pä ku chhi o

OM HUM TRAM HRIH AH

OM SARVA TATHAGATA ARYA LOKESHWARA SAPARIVARA KAYA VISHVADHANA YE
 SVAHA



Genau wie zu jenem Zeitpunkt der Geburt des Buddha
Die Götter Waschung darbrachten,
So bringe auch ich, mit reinem göttlichem Wasser,
Dem heiligen Körper Waschung dar.

Indem ich dem Beschützer Avalokiteshvara, dem Licht der Wanderer,
mit einem Nektarstrom Waschung darbringe,
Mögen die Verunreinigungen der zwei Verdunkelungen aller Wanderer gereinigt werden
Und möge alles glückverheißend sein, um die drei Kayas zu erlangen.

Bringe dem heiligen Körper mit dem zuvor gesegnetem Wasser Waschung dar:



OM SARVA TATHAGATA ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA ABHISHEKATA SAMAYA
SHRI YE AH HUM

Rezitiere zusätzlich zu dem obigen Vers die Folgenden, zusammen mit anderen Versen für das Darbringen der Waschung.
Ich bringe den Tathagatas und deren Kindern eine Waschung dar
Mit vielen Juwelen besetzten Vasen
Exquisit befüllt mit beglückendem Duftwasser
Begleitet von einer Fülle von Liedern und Musik.⁵²



OM SARVA TATHAGATA ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA ABHISHEKATA SAMAYA
SHRI YE AH HUM

oder:

Ausführliche Waschung

Wenn du die obige Waschung ausführlicher darbringen möchtest [d.h. an das Gefolge der Hauptgottheit], dann ersetze die Anrede „Beschützer Avalokiteshvara, dem Licht der Wanderer“ durch die folgenden:

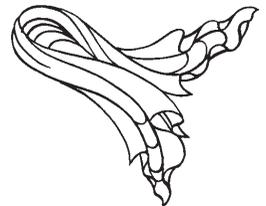
Gurus und Yidams
Buddhas und Bodhisattvas
Hörer und Selbstverwirklicher
Dakas und Dakinis
Dharmabeschützer

und behalte ansonsten den Vers der Darbringung bei.

Trocknen der heiligen Körper

Trockne die heiligen Körper, und sage:

Ich trockne die heiligen Körper mit unvergleichlichen Tüchern,
Sauber und versehen mit den edelsten Düften.⁵³



OM HUM TRAM HRIH AH⁵⁴

OM SARVA TATHAGATA ARYA LOKESHVARA SAPARIVARA KAYA VISHVADHANA YE
SVAHA



Darbringen von göttlichen Gewändern und Schmuck

Man kann auch göttliche Kleider darbringen, indem man ein schönes Tuch oder Khatag hochhebt:

Na tshog wang pöi zhu tar rab tra zhing
 Gang la reg na de wäi gyur gyur päi
 Gö zang rin chhen dag lo jang chhir bül
 Zö pa dam päi gö kyi gyän par shog

OM VAJRA VASTRAYE AH HUM SVAHA

Und Schmuck (schönen Schmuck oder eine Mala als Darbringung hochhaltend):

Gyäl wa tshän pei rang zhin gyän dän chhir
 Gyän zhän dag gi gyän par mi tshäl yang
 Rin chhen gyän chhog phül wä dro kün gyi
 Tshän pe gyän päi ku lü thob par shog

OM VAJRA ALAMKARA VAPUSHANI AH HUM SVAHA



Darbringen einer Vase (die Handlungsvase als Darbringung hochhaltend)

Rin chhen dze päi tra shi bum pa di
 Lha tshog chü kyi kang te phül wa yi
 Lä dang nyön mong dri ma kün jang nä
 Jang chhub sem kyilän gyilän par shog

OM VAJRA KALASHA AH HUM

Fülle das Wasser der Waschung zurück in die Handlungsvase.

Von Lama Zopa Rinpoche: Sprengle nur einen Tropfen Wasser aus der Vase und visualisiere, dass das negative Karma und Leid der Lebewesen der sechs Bereiche gereinigt worden ist.

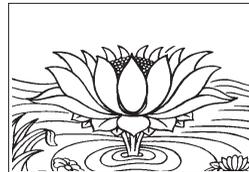
Bitte

Dag dang dro la thug tshei chhir
 Nyi kyil dzü thrül thu yi ni
 Ji si chhö pa dag gyi na
 De si chom dän zhug su söl

Widmung

Widme und bete wie folgt:

Dag gi ge wäi lä nam di dag gi
 Jig ten dir ni nyur du sang gyä shog
 Dro la phän chhir chhö nam tön je ching
 Sem chän dug ngäl mang zir nyur dröl shog





Darbringen von göttlichen Gewändern und Schmuck

Man kann auch göttliche Kleider darbringen, indem man ein schönes Tuch oder Khatag hochhebt:
 Um meinen Geist zu reinigen, bringe ich ein vorzügliches kostbares Gewand dar,
 Vielfarbig wie Indras bunter Bogen,
 Welches, wenn es berührt wird, zu einer Ursache für Glückseligkeit wird.
 Möge ich mit dem heiligen Gewand der Geduld geschmückt sein.



OM VAJRA VASTRAYE AH HUM SVAHA

Und Schmuck (schönen Schmuck oder eine Mala als Darbringung hochhaltend):
 Da die Eroberer den natürlichen Schmuck der Merkmale und Kennzeichen besitzen,
 Streben sie nicht danach, mit anderem Schmuck verziert zu werden,
 Dennoch, indem ich ihnen höchsten kostbaren Schmuck darbringe,
 Mögen alle Wanderer einen heiligen Körper erlangen, der mit den Merkmalen und Kennzeichen verziert ist.

OM VAJRA ALAMKARA VAPUSHANI AH HUM SVAHA

Darbringen einer Vase (die Handlungsvase als Darbringung hochhaltend)

Indem ich diese glückverheißende Vase darbringe, verziert mit schönen Juwelen
 Und befüllt mit verschiedenen Essenzen,
 Mögen alle Verunreinigungen von Karma und Verblendungen gereinigt werden und
 Möge ich mit der Feuchtigkeit von Bodhicitta durchtränkt sein.



OM VAJRA KALASHA AH HUM

Fülle das Wasser der Waschung zurück in die Handlungsvase.
 Von Lama Zopa Rinpoche: Sprenkle nur einen Tropfen Wasser aus der Vase und visualisiere, dass das negative Karma und Leid der Lebewesen der sechs Bereiche gereinigt worden ist.

Bitte



Aus deinem liebevollen Mitgefühl für mich selbst und die wandernden Wesen,
 Oh Bhagavan, bitte verweile
 Kraft deiner wundersamen Manifestationen
 So lange, wie wir unsere Darbringungen fortsetzen.

Widmung

Widme und bete wie folgt:
 Aufgrund dieser heilsamen Handlungen,
 Möge ich rasch ein Buddha in dieser Welt werden,
 Möge ich das Dharma lehren, um Wanderern zu nutzen, und
 Möge ich rasch Lebewesen, die durch vielerlei Leid gequält werden, befreien.

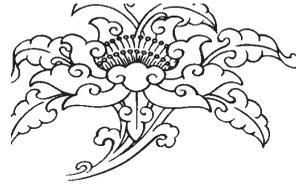


Wenn du die Widmung ausführlicher machen möchtest, sprich die folgenden makellosen Gebete:

Khye zhing kye wa dag ni tham chä du
 Rig zang lo säl nga gyäl me pa dang
 Nying je chhe zhing la ma la gü dän
 Chän rä zig kyi dam tshig la nä shog

Chän rä zig wang khye ku chi dra dang
 Khor dang ku tshe tshä dang zhing kham sog
 Khye kyi tshän chhog zang po chi dra wa
 De dra kho nar dag sog gyur war shog

Khye la tö ching söl wa tab päi thü
 Dag sog gang du nä päi sa chhog der
 Nä dön ül phong thab tsö zhi wa dang
 Chhö dang tra shi phel war dzä du söl



Jang chhub sem chhog rin po chhe
 Ma kye pa nam kye gyur chig
 Kye pa nyam pa me pa yang
 Gong nä gong du phel war shog

Tong nyi ta wa rin po chhe
 Ma kye pa nam kye gyur chig
 Kye pa nyam pa me pa yang
 Gong nä gong du phel war shog

Reinigen von Fehlern mit dem 100-Silben-Mantra von Padmasattva

Rezitiere das folgende Pädmasattva-Mantra dreimal:

OM PADMASATTVA SAMAYA MANUPALAYA PADMASATTVA TVENOPATISHTHA
 DRIDHO ME BHAVA SUTOSHYO ME BHAVA SUPOSHYO ME BHAVA ANURAKTO
 ME BHAVA SARVA SIDDHIM ME PRAYACHHA SARVA KARMA SUCHAME CHITTAM
 SHRIYAM KURU HUM HA HA HA HA HOH BHAGAVAN SARVA TATHAGATA PADMA
 MAME MUÑCHA PADMA BHAVA MAHA SAMAYA SATTVA AH [HUM PHAT] [3x]

Um Vergebung bitten



Chom dän dä thug je chhen po dang dän pa dag la gong su söl
 Dag chag lä dang po par gyur pua jing wa dang gö päi wang gi ting nge dzin mi säl wa dang
 ngag ma dag pa dang chho ga lhag chhä du gyur pa dang tsang dra chhung wa la sog pa tham
 chä phag pa thug je chhen po dang dän pa khye nam la zö par söl gyi dag chag la drib pa
 mi gyur war dzä du söl



Wenn du die Widmung ausführlicher machen möchtest, sprich die folgenden makellosen Gebete:
 In all meinen Wiedergeburten, möge ich einer guten Familie angehören,
 Klar im Geist und frei von Stolz sein,
 Großes Mitgefühl empfinden, meine Gurus respektieren,
 Und in den Gelöbnissen Avalokiteshvaras verweilen.

Oh Avalokiteshvara, was auch immer dein Körper,
 Dein Gefolge, Lebensspanne, Bereich usw.,
 Wie auch immer dein erhabener und ausgezeichneter Name,
 Mögen ich und andere uns nur dahin entwickeln.

Durch die Kraft von Lobpreis und Bitten, die an dich gerichtet werden,
 Mögen alle Krankheiten, bösen Geister, Armut und Streitigkeiten befriedet werden,
 Und möge das Dharma und günstige Umstände
 In den Regionen, in welchen ich und andere verweilen, zunehmen.

Möge, wer den kostbaren, höchsten Erleuchtungsgeist
 Noch nicht entwickelt hat, ihn entwickeln,
 Und wer ihn entwickelt hat, ihn nie verringern,
 Sondern immer weiter entfalten.

Möge, wer die kostbare höchste Erkenntnis der Leerheit
 Noch nicht entwickelt hat, sie entwickeln,
 Und wer sie entwickelt hat, sie nie verringern,
 Sondern immer weiter entfalten.

Reinigen von Fehlern mit dem 100-Silben-Mantra von Padmasattva

Rezitiere das folgende Pädmasattva-Mantra dreimal:

OM PADMASATTVA SAMAYA MANUPALAYA PADMASATTVA TVENOPATISHTHA
 DRIDHO ME BHAVA SUTOSHYO ME BHAVA SUPOSHYO ME BHAVA ANURAKTO
 ME BHAVA SARVA SIDDHIM ME PRAYACHHA SARVA KARMA SUCHAME CHITTAM
 SHRIYAM KURU HUM HA HA HA HA HOH BHAGAVAN SARVA TATHAGATA PADMA
 MAME MUÑCHA PADMA BHAVA MAHA SAMAYA SATTVA AH [HUM PHAT] [3x]

Um Vergebung bitten



Oh Baghavans mit großem Mitgefühl, bitte schenkt mir eure Aufmerksamkeit. Da wir Anfänger sind, unter dem Einfluss von Schläfrigkeit und Aufregung, war unsere Konzentration nicht klar, unsere Mantras waren nicht korrekt, wir haben Hinzufügungen und Auslassungen während des Rituals gemacht, sind kaum rein gewesen usw.
 Ich bitte euch Große Mitfühlende Aryas, uns zu vergeben. Bitte lasst nicht zu, dass diese Einflüsse uns verdunkeln.



Innere Waschung: Empfangen des Vasennektars

FFülle eine kleine Menge des Wassers von der Siegesvase in die Handlungsvase. Verteile eine kleine Menge des gesegneten Wassers aus der Handlungsvase an alle Teilnehmer, während du rezitierst:

OM MANI PADME HUM

ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ།

Meditiere wie folgt:

Phag pa thug je chhen po tso khor rang gi dün gyi nam khar jön

Küi chha lä dü tsi kar pöi gyün bab rang gi lü kyi chhi nang bar sum tham chä trü pä go sum
gyi nä dön dig drib bag chhag dang chä pa tham chä lhag ma me par dag par gyur



Widmung

Ge wa di yi nyur du dag

Thug je chhen po drub gyur nä

Dro wa chig kyang ma lü pa

De yi sa la gö par shog

Die ersten beiden Sitzungen jeden Tages: gehe zu Seite 190, Anhang 12 Widmungen und Langlebensgebete.

Letzte Sitzung des Tages: gehe zu Seite 132 "Verse der Glückverheißung".

Letzte Sitzung des Retreats: fahre fort mit der Bitte zu verweilen oder zu gehen auf der nächsten Seite.



Innere Waschung: Empfangen des Vasennektars

Fülle eine kleine Menge des Wassers von der Siegesvase in die Handlungsvase. Verteile eine kleine Menge des gesegneten Wassers aus der Handlungsvase an alle Teilnehmer, während du rezitierst:

OM MANI PADME HUM

Meditiere wie folgt:

Die Hauptgottheit, der Große Mitfühlende und sein Gefolge kommen in den Raum vor uns. Weißer Nektar fließt von allen Teilen ihrer heiligen Körper, und wäscht Äußeres, Inneres und die Mitte des eigenen Körpers, reinigt alle Krankheiten, bösen Geister, Negatives und Verdunkelungen der eigenen drei Tore zusammen mit ihren Eindrücken, ohne etwas zurückzulassen.

Am Vorbereitungsstag (d.h. dem ersten Tag des Fastenrituals), wasche dich selbst dreimal mit dieser Mischung und trinke ein wenig. Denke, dass die erste Waschung die Verblendungen reinigt, die zweite reinigt die Hindernisse zur Allwissenheit, und mit der dritten wird der Zustand des Dharmakaya verwirklicht.

Trinke das Vasenwasser am eigentlichen Fastentag nicht, sondern wasche dich wie oben dreimal, und führe die Visualisierungen des Reinigens der zwei Hindernisse usw. aus.

Entstehen als das Verpflichtungswesen

Meditiere auf die Göttliche Identität deiner selbst als das Samaya Wesen, der Große Mitfühlende, entweder mit allen Gesichtern und Armen, oder mit einem Gesicht und zwei Armen, wobei die übrigen Gesichter und Arme in das Hauptgesicht und die vorderen beiden Arme verschmelzen.

Widmung

Aufgrund dieser Verdienste, möge ich rasch
Der Große Mitfühlende werden
Und alle wandernden Wesen, ohne Ausnahme
Zu eben diesem Zustand führen.

Die ersten beiden Sitzungen jeden Tages: gehe zu Seite 190, Anhang 12 Widmungen und Langlebensgebete.

Letzte Sitzung des Tages: gehe zu Seite 132 „Verse der Glückverheißung“.

Letzte Sitzung des Retreats: fahre fort mit der Bitte zu verweilen oder zu gehen auf der nächsten Seite.



Bitten zu verweilen oder zu gehen

Rezitiere in der letzten Sitzung des Retreats entsprechend der verwendeten Basis A, B, oder C

A. Wenn die Basis der Entstehung vor sich ein gezeichnetes Mandala ist: die Gottheiten bitten, immerdar zu verweilen

Wenn die Basis für das Hervorbringen der Entstehung vor sich ein gezeichnetes Mandala ist, bitte die Gottheiten nach der abschließenden inneren Waschung, immerdar in diesem Bild zu verweilen, indem du sagst:

Dir ni zug dang lhän chig tu
Dro wäi dön du zhug nä kyang
Nä me tshe dang wang chhug dang
Chhog nam leg par tsäl du söl

OM SUPRATISHTHA VAJRA YE SVAHA



Rang thug je chhen po zhäl chig chhag nyi par gyur päi chi wor OM kar po / drin par AH mar po / thug kar HUM ngön pö tshän par gyur

B. Wenn man ein Mandala aus farbigem Steinpulver einsammelt: die Gottheiten bitten, zu gehen

Wenn die Basis der Entstehung vor sich ein Mandala ist, das aus farbigem Steinpulver hergestellt wurde, bitte die erhabenen Weisheitswesen auf die gleiche Weise zu gehen wie in anderen Mandalas aus farbigem Steinpulver. Stelle dir vor, dass sich die Verpflichtungswesen in Licht auflösen und mit dir selbst verschmelzen. Danach ist es notwendig, so fortzufahren wie es in anderen Ritualen für das Einsammeln von farbigem Steinpulver beschrieben ist.

C. Wenn die Basis der Entstehung vor sich Häufchen von Substanzen ist: die Gottheiten bitten, zu gehen

Wenn die Basis für das Hervorbringen der Entstehung vor sich Häufchen von Körnern oder farbiges Steinpulver auf einer Mandalabasis ist, sage nach der abschließenden Waschung:

OM khye kyi sem chän dön kün dzä
Je su thün päi ngö drub tsöl
Sang gyä yül du sheg nä kyang
Lar yang jön par dzä du söl

OM VAJRA MUH

Ye she pa rang zhin gyi nä su sheg /
Dam tshig päi ten ten pa ö du zhu nä rang la thim



Bitte zu verweilen oder zu gehen

Rezitiere in der letzten Sitzung des Retreats entsprechend der verwendeten Basis A, B, oder C

A. Wenn die Basis der Entstehung vor sich ein gezeichnetes Mandala ist: die Gottheiten bitten, immerdar zu verweilen

Wenn die Basis für das Hervorbringen der Entstehung vor sich ein gezeichnetes Mandala ist, bitte die Gottheiten nach der abschließenden inneren Waschung, immerdar in diesem Bild zu verweilen, indem du sagst:

Bitte verweilt zusammen mit diesem Bild
Zum Wohle der wandernden Wesen und
Verleiht in vorzüglicher Weise Gesundheit, langes Leben, Reichtümer
Und höchste Verwirklichungen.

OM SUPRATISHTHA VAJRA YE SVAHA

Ich, der Große Mitfühlende, mit einem Gesicht und zwei Armen, trage ein weißes OM am Scheitel, ein rotes AH am Hals und ein blaues HUM am Herzen.

B. Wenn man ein Mandala aus farbigem Steinpulver einsammelt: die Gottheiten bitten, zu gehen

Wenn die Basis der Entstehung vor sich ein Mandala ist, das aus farbigem Steinpulver hergestellt wurde, bitte die erhabenen Weisheitswesen auf die gleiche Weise zu gehen wie in anderen Mandalas aus farbigem Steinpulver. Stelle dir vor, dass sich die Verpflichtungswesen in Licht auflösen und mit dir selbst verschmelzen. Danach ist es notwendig, so fortzufahren wie es in anderen Ritualen für das Einsammeln von farbigem Steinpulver beschrieben ist.

C. Wenn die Basis der Entstehung vor sich Häufchen von Substanzen ist: die Gottheiten bitten, zu gehen

Wenn die Basis für das Hervorbringen der Entstehung vor sich Häufchen von Körnern oder farbiges Steinpulver auf einer Mandalabasis ist, sage nach der abschließenden Waschung:

OM Ihr habt alle Ziele der Lebewesen bewirkt
Und angemessene Verwirklichungen gewährt.
Wiewohl ihr in das Buddhaland fortgeht,
Kehrt bitte später wieder zurück.



OM VAJRA MUH

Die erhabenen Weisheitswesen kehren zu ihrem natürlichen Aufenthaltsort zurück⁵⁵. Das unterstützende und das unterstützte⁵⁶ Verpflichtungswesen lösen sich in Licht auf und verschmelzen mit mir.



Verse der Glückverheißung

Schmücke die letzte Sitzung jedes Tages mit den Versen von Glückverheißung, wie zum Beispiel den Folgenden.

Gebet des Verweilens in dem Retreat

Das folgende Gebet des nutzbringenden Verweilens im Retreat sollte in der letzten Sitzung jedes Tages rezitiert werden.

Namo Guru Lokeshvaraya.

Welche Ansammlung von Tugend auch immer vorhanden ist
 durch das Praktizieren des Pfades des Fastenrituals
 Zum Reinigen der Hindernisse von gewöhnlicher Erscheinung,
 Das von der Essenz des Mitgefühls, Avalokiteshvara, an Bhikshuni Lakshmi unterwiesen wurde,

Möge die Lehre des Eroberers, die Quelle von Nutzen und Glück,
 Und die Wesen, die sie aufrechterhalten, das Glück der Wanderer vermehren;
 Möge jeder einzelne ungünstige Umstand für das Praktizieren des heiligen Dharmas befriedet
 werden und mögen günstige Umstände
 Und die Ansammlung des Guten mühelos erreicht werden.

Während des Verweilens im Fasten des Ertragens von physischen Entbehrungen,
 Mögen die physischen Verdunkelungen meiner selbst und aller anderen bereinigt werden
 Durch die Konzentration des Visualisierens des Körpers der Gottheit, die erscheint, obwohl sie
 leer ist,
 Und mögen wir letztlich den Körper erlangen, der mit den Merkmalen und Kennzeichen
 geschmückt ist.

Durch das Verweilen im Fasten des Ertragens von verbalen Entbehrungen, Schweigen bewahrend,
 Mögen die verbalen Verdunkelungen meiner selbst und aller anderen gereinigt werden
 Durch das Vollenden der Rezitation des Mantras, das erklingt, obwohl es leer ist,
 Und mögen wir letztlich die melodische Sprache Brahmas erlangen.

Durch das Verweilen im Fasten des Ertragens mentaler Entbehrungen, Ablenkungen meidend,
 Mögen die mentalen Verdunkelungen meiner selbst und aller anderen gereinigt werden
 Durch die Kraft des tiefgründigen Yogas von Leerheit und Mitgefühl,
 Und mögen wir letztlich die große Glückseligkeit des Dharmakayas erlangen.

Wenn ein Wesen mit positivem Potenzial im Fasten verweilt,
 Wenn der Körper heiß, kalt oder erschöpft wird,
 Möge jenes Karma das eine Wiedergeburt in der Hölle durch die Kraft des Hasses bewirkt,
 Bereinigt werden und das Tor zur Wiedergeburt in der Hölle verschlossen werden.



Wenn die Leiden von Hunger und Durst entstehen, aufgrund des Verweilens im Fasten
Des Ertragens des Verzichts auf Nahrung und Trinken,
Möge jenes Karma das eine Wiedergeburt als Hungergeist durch die Kraft des Geizes bewirkt
Bereinigt werden und das Tor zur Wiedergeburt als Hungergeist verschlossen werden.

Wenn man vor geistigem Sinken, Trägheit und Schlaf außer sich ist,
Während man in dem Fasten ohne geistige Ablenkungen verweilt,
Möge jenes Karma das eine Wiedergeburt als Tier durch die Kraft der Unwissenheit bewirkt,
Bereinigt werden und das Tor zur Wiedergeburt als Tier verschlossen werden.

Kurzum, welche physischen und mentalen Leiden auch immer entstehen mögen,
Zu allen Zeiten des Verweilens im Fasten,
Bedenkend, dass die Leiden aller Wanderer dadurch gereinigt werden,
Möge ich die Leiden freien Willens annehmen im Vorhaben, Nutzen und Glück zu bewirken.

Wenn der Zeitpunkt meines Todes nahe ist, nachdem ich von dem
Großen Mitfühlendem gütig willkommen geheißen wurde,
Möge ich seine elf ausgezeichneten Gesichter klar vor mir sehen und
Stets von demjenigen mit den 1000 Augen behütet werden.

Möge der Tausendarmige, der Führer aus den Zuständen schlechter Wanderung,
Die Leiden aller sechs Wanderungen lindern, indem er Lichtstrahlen,
Erzeugt von seinem heiligen Körper, ausstrahlt und wieder zurückzieht,
Und sich um die Wesen mit seiner erhabenen Weisheit, Mitgefühl, und Kraft kümmert.

Möge ich inmitten eines 1000-blättrigen Lotus in Sukhavati geboren werden,
Dem höchsten glückseligen reinen Land, wo das Wort „Leid“ nicht existiert;
Möge ich das heilige Gesicht des Beschützers Amitabha sehen
Und die tröstende Prophezeiung seiner heiligen Rede empfangen.

Mögen der sechsarmige Wächter der Lehren,
Die acht großen Nagas und der Grundherr von Tago,
Welche auf 1000 Arten mithelfen, diesen Pfad in alle Richtungen und zu allen Zeiten zu
verbreiten,
Rasch ihre erleuchteten Aktivitäten ohne Hindernis erreichen.





Ausdruck der Glückverheißung des Fastenrituals

Möge Glück allgegenwärtig sein!

Die Gefolge von Gottheiten des höchsten Arya Großen Mitfühlenden,
Welche die gesamten grenzenlosen göttlichen Pfade füllen,
Lassen einen Regen von Blumen herabkommen und verkünden glückverheißende Melodien.

Erleuchtete Aktivität, die alle hindernden Kräfte zerstört,
Wird dir alle höchsten Wünsche verleihen;
Im Wissen darum große Freude erzeugend,
Werde ich einen glückverheißenden Kranz verkünden.

Dem Mitgefühl all jener, die in den drei Zeiten zur Glückseligkeit gegangen sind,
Wurde der Name Avalokiteshvara verliehen und
Wie das wunscherfüllende Juwel, erfüllt es alles, wonach man strebt.
Ich bringe der heiligen unfehlbaren Zuflucht Ehrerbietung dar.

Durch das Glück welcher Zeichen von Tugend auch immer vorhanden sind
Für die höchsten direkten und Liniengurus,
Bhikshuni Lakshmi, begleitet vom Arya,
Chandra Kumar, Jñanabhadra,
Penyawa, Dawa Gyältsän und die anderen,
Mögen all eure ungünstigen Zeichen sich erschöpfen und
Glück und Gutes anwachsen wie der zunehmende Mond:
Möge das Glück des Genießens der Herrlichkeit von Vollkommenheit vorhanden sein.



Durch das Glück welcher Zeichen von Tugend auch immer vorhanden sind,
Für das Gefolge von Mandala-Gottheiten des Großen Mitfühlenden,
Der Tathagata Amitabha, der den weißen Lotus hält,
Vairochana, Ratnasambhava, Akshobhya,
Der Herr Amoghasiddhi und die anderen,
Mögen all eure ungünstigen Zeichen sich erschöpfen und
Glück und Gutes anwachsen wie der zunehmende Mond:
Möge das Glück des Genießens der Herrlichkeit von Vollkommenheit vorhanden sein.

Durch das Glück welcher Zeichen von Tugend auch immer vorhanden sind,
Für die Allerhöchste aller exzellenten Erklärungen des Fähigen,
Das Oberhaupt der Lotusfamilie der glorreichen Handlungstantras,
Das siegreiche Tantra desjenigen, der 1000 mitfühlende Augen besitzt,

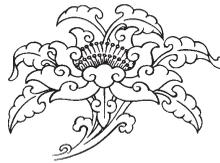


Mögen all eure ungünstigen Zeichen sich erschöpfen und
Glück und Gutes anwachsen wie der zunehmende Mond:
 Möge das Glück des Genießens der Herrlichkeit von Vollkommenheit vorhanden sein.

Durch das Glück welcher Zeichen von Tugend auch immer vorhanden sind,
Für all jene, die sich mit Hören, Reflektieren und Meditieren
Auf diesem höchsten, tiefgründigen Pfad beschäftigen, in allen Bereichen und für all jene,
Die sich mit einem Geist von Glauben, Dharani und Mantra einprägen,
Oder sogar den Namen des Lotushalters, Pädmapani,
Mögen all eure ungünstigen Zeichen sich erschöpfen und
Glück und Gutes anwachsen wie der zunehmende Mond:
 Möge das Glück des Genießens der Herrlichkeit von Vollkommenheit vorhanden sein.

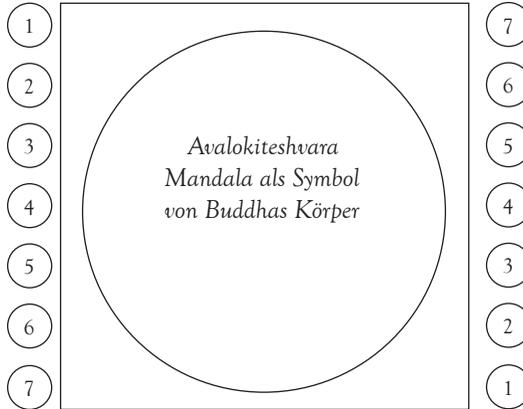
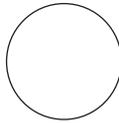
Durch das Glück welcher Zeichen von Tugend auch immer vorhanden sind,
Für den unermesslichen Palast, aus hunderten von Juwelen bestehend,
Bunt wie ein Regenbogen, weit wie der Pfad der Unsterblichkeit,
Der Potala-Palast verschönert mit verschiedenen Ornamenten,
Mögen all eure ungünstigen Zeichen sich erschöpfen und
Glück und Gutes anwachsen wie der zunehmende Mond:
 Möge das Glück des Genießens der Herrlichkeit von Vollkommenheit vorhanden sein.

Gehe zu Anhang 12 Widmungen und Langlebensgebete, Seite 190.



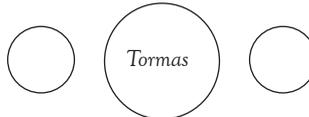
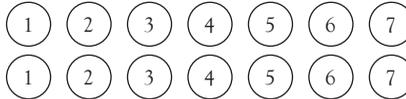


Statue oder Thangka
von Avalokiteshvara

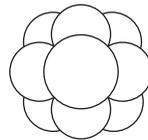


Text als Symbol
von Buddhas
Sprache

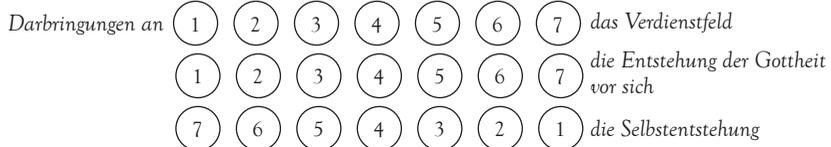
Vajra und Glocke
oder Stupa als
Symbol von
Buddhas Geist



für die Dharma-Beschützer für Avalokiteshvara für die lokalen Gottheiten



Siegesvase, die auf einem
Lotus mit acht Blüten-
blättern steht





Der Nyung Nä Altar

(von den Herausgebern)

Auf der vorhergehenden Seite ist ein Beispiel für den Aufbau des Altares für die Nyung Nä Praxis dargestellt.

Der allerbeste Aufbau wären 100 Sätze Darbringungen, alle in Reihen angeordnet. Da für gewöhnlich jedoch Zeit, Raum und Finanzen begrenzt sind, ist in diesem Beispiel das Minimum der notwendigen Elemente dargestellt.

Die Darbringungen

Man stellt acht Sets von Darbringungen auf: jeweils eine für die Mandala Gottheiten (die fünfte Mandala Gottheit ist Buddha Amithaba, das elfte Gesicht von Avalokiteshvara), eine für das Verdienstfeld, eine für die Entstehung der Gottheit im Raum vor sich und eine für die Selbstentstehung. Alle Sets der Darbringungsschalen, außer die Reihe für die Selbstentstehung, fangen von uns aus gesehen links mit *argham* an, gehen weiter nach rechts mit *padhyam* und so weiter bis *naiwidya*. Das Set der Darbringungen für die Selbstentstehung dagegen fängt von uns aus gesehen rechts an und bewegt sich nach links.

Wie in der Zeichnung dargestellt sind fünf Sets von Darbringungen um das Mandala herum angeordnet, jeweils eine an jeder Seite (im Quadrat) [für die Mandalagottheiten] und drei Sets werden vor dem Mandala in Reihen angeordnet.

Es ist möglich, spezielle Substanzen in die Darbringungen von *argham* und *padhyam* beizugeben, falls man sie von einem Lama bekommen kann.

Das Mandala

Die beste Form für das Mandala ist ein gemaltes oder gezeichnetes Mandala. Ansonsten kann man die Zeichnung eines achtblättrigen Lotus als Basis eines Mandalas legen (siehe Anhang 1, „Die notwendigen Grundlagen“ für die entsprechenden Farben) und wählt dann eine der folgenden Möglichkeiten:

- lege kleine Häufchen aus gefärbtem Pulver im Zentrum und in den vier Himmelsrichtungen, die den jeweiligen Gottheiten entsprechen; oder
- setze Statuen der oben erwähnten Gottheiten auf die betreffenden Blütenblätter; oder
- zeichne die Keimsilben jeder Gottheit auf die zutreffenden Blütenblätter; oder
- lege fünf Häufchen einer beliebigen Getreideart auf die Blütenblätter, eines in der Mitte und die restlichen in den vier Himmelsrichtungen.



Die Tormas

Insgesamt gibt es drei Tormas.

Zu eurer Linken ist ein Torma für die Dharma Beschützer; im Zentrum ist das Torma für Avalokiteshvara; zu eurer Rechten ist das Torma für die lokalen Gottheiten. Die Tormas sollten zwischen Mandala und Siegesvase aufgestellt werden.

Alle Tormas sollten frei von schwarzen Nahrungsmitteln sein (Fleisch oder tierischen Fetten, Eiern, Knoblauch, und so weiter). Man kann entweder traditionell geformte Tormas benutzen oder andernfalls drei Pakete Kekse, Gläser mit Honig, oder andere angemessene Darbringungen verwenden.

Die Vasen

Für diese Praxis werden sowohl eine Siegesvase und eine Handlungsvase benötigt. Obwohl es traditionelle Formen für diese Vasen gibt, kann man auch andere, schön geformte, vasenähnliche Behälter verwenden.

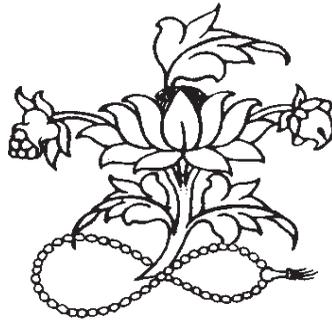
Die Handlungsvase steht auf dem Tisch vor dem Praktizierenden oder in einer Gruppensituation vor dem oder der Klausurleiterin.

Die Siegesvase sollte auf dem Altar vor dem Mandala gestellt werden, auf einer Zeichnung eines achtblättrigen Lotus, auf einem Häufchen von Blumen, oder auf einem Behälter mit Reis, in dem Fingerabdrücke gemacht wurden, welche das Zentrum und die acht Blütenblätter eines Lotus repräsentieren. Sie steht außerdem auf einem einzelnen Halm Kushagrass, der über den Lotus gelegt wurde.

Um den Hals jeder der beiden Vasen sollte ein korrekt geknotetes Khatag oder ein weißes Tuch gebunden werden und in jede Vase wird ein kleiner Zweig eines Fruchtbaumes gesteckt. Beide Vasen sollten bis zu drei Viertel mit Safranwasser gefüllt sein, das mit einer Prise Kriya-Tantra Vasensubstanz angereichert wurde.



Anhänge







Anhang 1

Die notwendigen Grundlagen

aus dem Wurzeltext des Siebten Dalai Lama

Am besten ist es, wenn man die Ermächtigung dieses Großen Mitfühlenden erhalten hat. Wenn das nicht der Fall ist, dann solltest du zumindest die volle Ermächtigung [wang] einer der anderen Gottheiten der drei Höheren Tantra Klassen erhalten haben oder die der Mandalas der Tathagata- oder Lotusfamilie des Handlungstantra⁵⁷. Wir sollten bestrebt sein, die zu diesem Zeitpunkt angenommenen Verpflichtungen⁵⁸ richtig zu bewahren, und wir sollten die (Praxis)Erlaubnis [jenang]⁵⁹ des Großen Mitfühlenden erhalten haben. Es wird erklärt, dass eine solche Person mit dieser Praxis das erste Mal während des vierten tibetischen Monats⁶⁰ beginnen sollte. Danach kann sie an beliebigen Tagen durchgeführt werden, insbesondere jedoch an heiligen Tagen, buddhistischen oder auch anderer Religionen.

Nachdem der Raum gereinigt wurde, stelle Statuen, Bilder usw. als Repräsentationen von Heiligem Körper, Sprache und Geist des Arya Großen Mitfühlenden korrekt auf. Schmücke sie von oben mit einem Baldachin und an den Seiten entlang mit vielen Substanzen von Darbringungen, wie Bannern usw. Wende dich nach Westen und stelle das Mandala auf einer Unterlage vor dir auf. Es wäre gut ein Mandala aus gefärbtem Steinpuder zu haben, das mit dem korrekten Ritual von Linien und Farben hergestellt wurde, vorzugsweise nachdem das Ritual (zum Überprüfen, Erhalten und Reinigen) des Ortes durchgeführt wurde. Da aber leicht Fehler von Zuviel oder Zuwenig entstehen und es für Laien schwierig durchzuführen ist, stelle ganz einfach eine authentische Zeichnung des Mandalas auf. Wenn auch das nicht möglich ist, dann lege einen Lotus mit acht Blättern aus gefärbtem Steinpuder oder eine Zeichnung davon auf eine mandala-ähnliche Basis. Färbe das Zentrum rot, das Blumenblatt im Osten blau, im Süden gelb, im Westen weiß, im Norden grün. Dann färbe die Blumenblätter der Zwischenrichtungen in schönen Farben.

Stelle die Statuen, Keimsilben oder Häufchen aus Steinpulver oder Getreide in den entsprechenden Farben der Hauptgottheit, des Großen Mitfühlenden, in das Zentrum und die der ihn umgebenden Gottheiten auf die Blumenblätter in den vier Richtungen⁶¹. Stelle die Opfergaben ordentlich um das Mandala herum auf [siehe Nyung Nä Altar], indem du rechts (rechter Hand von der Mandala Gottheit aus gesehen, d.h. gegen den Uhrzeigersinn) anfängst: Wasser zum Trinken, das die sieben Substanzen enthält⁶², Wasser für die Füße, wohlriechende Blumen, Weihrauch, Licht, parfümiertes Wasser und Essen. Die Sets der



Opfergaben sollten sauber und schön dekoriert sein und in ihrer Anzahl zumindest gleich der Anzahl der Gottheiten im Mandala sein⁶³. Bringe auch verschiedene Arten von Musikinstrumenten dar und so viele andere reine Opfergaben wie du kannst, entweder tatsächliche oder lediglich als Zeichnungen.

Um die Handlung der Befriedung zu erlangen, stelle ein rundes Torma⁶⁴ (aus weißfarbigen) Darbringungssubstanzen auf, mehr oder weniger vor dem Mandala für den Großen Mitführenden. Zu dessen rechter Seite, stelle ein rotes Torma für die Dharma Beschützer⁶⁵ auf und zu dessen linker Seite, ein weißes Torma für die Besitzer des Ortes⁶⁶ in den üblichen Größen. Stelle vor das Mandala einen Ständer, platziere darauf eine weiße Vase mit den korrekten Merkmalen⁶⁷ auf ein Häufchen Blumen oder eine Zeichnung eines acht-blättrigen Lotus.. Binde ein neues, unbeschädigtes weißes Seidentuch [Khatag] oder ein weißes Tuch um den Hals der Vase. Fülle die Vase bis zu zwei Drittel mit klarem Wasser. Dann gib die folgenden fünfundzwanzig Zutaten ins Wasser:

- die fünf Duftstoffe: weißes und rotes Sandelholz, Muskat, Kampfer und Kashmiri Safran;
- die fünf Arzneien: herzblättriger Mondsamen, indischer Salamin, breitblättriges Knabenkraut, Tintenfisch(knochen) und weiße, süße Veilchenwurzel;
- die fünf Juwelen: Gold, Silber, Perle, Lapislazuli und Koralle oder Muschelschale;
- die fünf Getreide: Gerste, Reis, Weizen, Linsen und Sesam;
- und die fünf äußeren Nektare: Honig, weißen Kristallzucker, Quark, Milch und Butter.

Schmücke die Tülle mit dem Zweig eines Fruchtbaumes oder mit einem Zweig der milchigen Saft hat. Stelle die beiden Wasser und die fünf Objekte der Freude auf, indem du rechts von der Vase aus gesehen beginnst. Stelle davor die Darbringungen für die Selbstentstehung, indem du damit von der eigenen rechten Seite beginnst. Die Darbringungen für das Verdienstfeld sollten so aufgestellt werden, wie diejenigen für die Entstehung der Gottheit im Raum vor sich (d.h. beginnend von der rechten Seite der Gottheit im Raum vor sich, beziehungsweise der eigenen linken Seite).





Die Stufen des Rituals

Manjughosha Kashmiri Punya Shri schrieb:

Zu Beginn mache die Waschung, nimm die wiederherstellende und reinigende Ordination, Lade das Verdienstfeld ein, mache Niederwerfungen und so weiter, Bekenne negative Handlungen und rezitiere die Dharani der makellosen Ethik. Das sind die fünf vorbereitenden Praktiken.

Meditiere über die Selbstentstehung und rezitiere das Herzmantra, Lasse die Gottheit im Raum vor dir entstehen und rezitiere die lange Dharani, Mache Darbringungen und Lobpreisungen und bringe die Tormas dar. Das sind die sechs Praktiken des eigentlichen Hauptteils.

Widme, bitte um Verzeihung, und verrichte die beiden Waschungen⁶⁸, Bitte die Gottheiten, je nach den Umständen, ständig zu verweilen oder an ihren Wohnort zurückzukehren.

Nach der Verrichtung dieser Handlungen, sammle das Mandala ein. Dies sind die fünf abschließenden Praktiken.

Diese Punkte sind als die sechzehn „Hauptpraktiken“⁶⁹ bekannt und können in drei zusammengefasst werden: das vorbereitende Ritual, das tatsächliche Ritual, und das abschließende Ritual.





Anhang 2

Anmerkungen zu den Mahayana Gelübden

aus dem Wurzeltext des Siebten Dalai Lama

Es wird gelehrt, wenn man die Mahayana Wiederherstellende und Reinigende Ordination im Kontext der Fastenzeremonie einmal in der Anwesenheit eines Lamas genommen hat, dann kann man sie später auch alleine in der Anwesenheit heiliger Objekte wie Statuen und so weiter nehmen.

Wenn du die Ordination auf diese Weise nimmst, wasche dich, mache die Verpflichtungsmudra, verneige dich vor den Buddhas und ihren Nachfolgern, bringe deinen Körper dar, nimm Zuflucht und erzeuge den Geist von Bodhicitta, so wie es vorher erklärt wurde. Dann mache drei Niederwerfungen, indem du das Heilige Objekt als den tatsächlichen Großen Mitfühlenden ansiehst.

Rufe dir die Bodhicitta Motivation ins Gedächtnis zurück, rezitiere, wie vorher erklärt, drei Mal das Ritual, um die Ordination zu erhalten, indem der Satz „Meister, bitte schenke mir deine Aufmerksamkeit“ ausgelassen wird und stelle dir vor, nach Vollendung der dritten Wiederholung die Ordination zu erhalten. Dann lasse die Sätze „Das ist die Methode“ und „Exzellent“ aus und fahre fort, indem du sagst „Von jetzt an werde ich nicht töten ...“ durchgehend bis zu den Widmungsgebeten.

Solche Gelübde werden die „Mahayana Wiederherstellende und Reinigende Ordination“⁷⁰ genannt. Die Bedeutung dieser Ausdrucksform wird im Auto-Kommentar des *Abhidharma-Kosha*⁷¹ und im Kontext der Pratimoksha Ordination der Annäherung⁷² (d.h. die vierundzwanzig Stunden Gelübde des Hinayana) erwähnt, wo diese Ordination als „wiederherstellend und reinigend“⁷³ bezeichnet wird, da sie die tugendhaften Wurzeln derjenigen mit geringen oder schwachen Wurzeln der Tugend wiederherstellt und ihre Fehler und deren Übertreten reinigt.

Es wird wiederherstellend und reinigend genannt, weil es eine Erneuerung der tugendhaften Wurzeln für diejenigen mit geringen Wurzeln der Tugend bewirkt. Es ist wiederherstellend und reinigend, weil es so in den Schriften dargelegt wird: „Da es eine Erneuerung der geistigen Wurzeln der Tugend zustande bringt, wird gesagt, dass der Bhagavan es als wiederherstellend und reinigend erklärte.“



Es ist wie die Belehrung der Einhundert Aktivitäten über *Vinaya*⁷⁴, in der es „wiederherstellend und reinigend“ genannt wird, weil es die drei höheren Schulungen in Ethik, Konzentration und Weisheit erneuert und reinigt:

Es erneuert und reinigt alle drei Schulungen.

Die Anzahl der Teildisziplinen, die es zu bewahren gilt, wird im *Abhidharmakosha*⁷⁵ gelehrt als die Teildisziplinen von Ethik, Gewissenhaftigkeit und enthaltsamem Verhalten: jeweils vier, eins und drei.

Im Falle der Pratimoksha Ordination der Annäherung gibt es acht Teildisziplinen.

Die vier Teildisziplinen der Ethik-Handlungen , die es zu vermeiden gilt:

1. absichtlich das Leben fühlender Wesen zu nehmen, von einer Ameise angefangen aufwärts;
2. Gegenstände, die anderen gehören, ohne Erlaubnis zu nehmen, vom Blatt eines Baumes angefangen aufwärts;
3. fehlerhaftes sexuelles Verhalten;
4. Lügen;

Die Teildisziplin des Pflichtbewusstseins vermeidet:

5. Alle Arten von Rauschmittel;

Die Teildisziplin des asketischen Verhaltens vermeidet:

6. Tanzen usw. und Girlanden usw., d. h. es ist zu vermeiden, mit einem leichtsinnigen Bewusstsein ohne Dharma Absicht, wie der Verehrung der Seltenen Höchsten (der Dreifachen Juwelen), zu tanzen, zu singen, zu musizieren und so weiter, Girlanden und Schmuckstücke zu tragen, mit einer leichtsinnigen und anhaftenden Einstellung am Körper Parfüm aufzutragen und so weiter;

Die Teildisziplin des asketischen Verhaltens vermeidet:

7. Große oder hohe Sitze und Betten; d. h. es ist zu vermeiden, ohne eine Dharma Absicht auf großen Sitzen und Betten zu sitzen, die aus kostbaren Materialien wie Juwelen hergestellt sind oder die höher als eine Elle sind, auch wenn sie aus minderwertigem Material wie einfachem Holz gemacht sind;

Die Teildisziplin des asketischen Verhaltens vermeidet:

8. Essen zur falschen Zeit; d. h. den Verzehr von Getränken wie Quark, (Voll)milch usw., sowie fester Nahrung wie gekochtem Reis, Haferschleim usw. nach der Mittagszeit.



Die Auflistung der ersten vier von acht der Teildisziplin der Ethik, der fünften als Teildisziplin der Gewissenhaftigkeit und der übrigen drei als Teildisziplin des asketischen Verhaltens ist bei der „Mahayana Wiederherstellenden und Reinigenden Ordination“ dieselbe wie bei der Pratimoksha Ordination. Die Erzeugung von Bodhicitta ist jedoch kein notwendiger Bestandteil, um die Gelübde im Kontext des Pratimoksha zu erzeugen. Es ist sogar so, dass wenn jemand mit den Gelübden der Entsagung⁷⁶ die acht-teilige Annäherungsordination nehmen würde, diese Person tatsächlich die höhere Ordination aufgeben würde. In diesem Kontext jedoch ist die Wiederherstellende und Reinigende Ordination eine Mahayana Ordination, weshalb es auch für Bhikshus usw., die gemäß der von Buddha formulierten Regeln leben, angemessen ist, sie zu nehmen.

Es ist eine Mahayana Ordination, da sie zum einen in tantrischen Texten gelehrt wird, wie zum Beispiel im Tantra des ausführlichen Rituals von Amoghapasha⁷⁷, Medizin Sutra usw., und zum anderen auch aufgrund der Motivation, sie zu nehmen. Denn die zwingende Notwendigkeit, sie mit der Motivation von Bodhicitta zu nehmen, wird aus Worten des Rituals ersichtlich, wie zum Beispiel: „... zum Nutzen aller fühlenden Wesen...“ und so weiter und „...um definitiv die unübertroffene, perfekte vollkommene Erleuchtung...“ und so weiter.

Wenn also jemand mit oder ohne den Gelübden der Entsagung die Mahayana Ordination in der Anwesenheit des Lamas oder eines heiligen Objektes, in Übereinstimmung mit der oben erklärten Zeremonie, nimmt und einhält, dann wird besonders großer Nutzen entstehen.





Anhang 3

Weitere Gebete für den Beginn der Sitzung

Eines der folgenden Gebete kann anstelle oder zusätzlich zum Gebet an die Linienlamas rezitiert werden:

- Gebet von Songtsen Gampo (auf dieser Seite)
- Lobpreis und Gebet an den Edlen Avalokiteshvara mit der Bitte, einen Regen von Glück und Wohlbefinden zu bringen (Seite 149)
- Die Grundlage aller guten Eigenschaften (Seite 154)
- Überblicksmeditation über alle wichtigen Punkte des Stufenweges (Seite 156)
- Bitte an den Höchsten Mitfühlenden (Seite 158)

Gebet von Songtsen Gampo

Wer den Mitfühlenden Buddha, voll von erhabener Kraft im Geist behält, wird von allen Gefahren geschützt sein.

NAMO GURU LOKESHVARAYA

Allgegenwärtiges Wesen, voll der erhabenen Kraft, sieh mich an mit Mitgefühl.
Vollkommener, reiner Schatz des Mitgefühls, bitte führe mich und rette mich.

Ich bitte den überweltlichen, erhabenen Der Mit Den Augen Des Mitgefühls:
Sei mein Kapitän, befreie mich von dem großen Ozean des anfanglosen Samsaras.

Wenn ich vernebelt bin durch die Dunkelheit der Unwissenheit,
Sei mein Leuchtturm, Du Mit den Augen des Mitgefühls.

Wenn in mir das lodernde Feuer der Wut auf meine Feinde brennt,
Sei der Wasserfall, der es zum Erlöschen bringt, Du Mit Den Augen Des Mitgefühls.

Wenn ich leidenschaftliche Wogen der Anhaftung an meine Freunde habe,
Hilf mir, die letztendliche Natur zu erkennen, Du Mit den Augen des Mitgefühls.



Wenn ich durch den Knoten des Geizes an meine Besitzümer gebunden bin,
Sei mein Helfer im Geben, Du, Der Mit Den Augen Des Mitgeföhls.

Wenn ich im Rausch der fünf vergiftenden Verblendungen bin,
Sei mein König der Medizin, Du, Der Mit Den Augen Des Mitgeföhls.

Wenn ich in meiner Todesstunde verstört und ängstlich bin,
Zeig mir dein Gesicht , das mich einföhrt in das Wesen aller Dinge, Du, Der Mit Den Augen
Des Mitgeföhls.

Wenn ich von den karmischen Boten Yamas umringt bin,
Sei meine Zuflucht und Föhrer, Du, Der Mit Den Augen Des Mitgeföhls.

Wenn ich den unbekanntem und geföhrliehen Weg des Zwischenzustandes gehe,
Sei wie ein naher Verwandter, Du, Der Mit Den Augen Des Mitgeföhls.

Wenn ich ohne Ende suche und wandere,
Nimm mich mit in das Reine Land, Du, Der Mit Den Augen Des Mitgeföhls.

Wenn ich das Leiden des Karmas im Mutterleid erfahre,
Schlag ein Zelt des Lichtes für mich auf, Du, Der Mit Den Augen Des Mitgeföhls.

Wenn ich den Körper eines unwissenden Kindes angenommen habe,
Sei mein spiritueller Freund, Du, Der Mit Den Augen Des Mitgeföhls.

Wenn ich dich immer über meinem Scheitel sehe, dir Gaben darbringe und zu dir bete,
Sei mein Wurzel-Lama, Du, Der Mit Den Augen Des Mitgeföhls.

Wenn ich auf dich meditiere und dich verehere,
Sei mein Yidam, der meinen Geist besiegelt, Du, Der Mit Den Augen Des Mitgeföhls.

Wenn ich schwierige Situationen erlebe, innere und äußere Hindernisse,
Sei mein Dharma-Schützer und befriede sie, Du, Der Mit Den Augen Des Mitgeföhls.

Wenn mein Geist geplagt ist durch Krankheit, Hunger, Durst oder Armut,
Gewähre mir die Erfüllung all meiner Wünsche, Du, Der Mit Den Augen Des Mitgeföhls.

Wenn ich dich anrufe mit dem durchgängigen Klang der sechs Silben OM MANI PÄDME
HUM, und deine Ohren zum Klingen bringe,
Sieh mich immer an mit deinem Mitgeföhls, Du, Der Mit Den Augen Des Mitgeföhls.

Gehe zurück zur Sofortigen Entstehung Seite 41.



*Lobpreis und Gebet an den Noblen Avalokiteshvara mit der Bitte,
Einen Regen von Glück und Wohlbefinden zu bringen*

Verehrung dem Arya Avalokiteshvara!

Das Mitgefühl aller siegreichen Buddhas der zehn Richtungen, die so zahlreich sind wie die Atome der unzählbaren Welten,
Das so tief ist wie der Ozean, und das gerichtet ist, vollständig gerichtet ist, auf die fühlenden Wesen,
Aus dem die vollendete Pracht von wunderbaren Qualitäten geboren wurde,
Das bekannt ist als Avalokiteshvara, der große Führer,
Der Juwelenberg, auf den wir alle vertrauen sollten:
Ich verneige mich vor Dir.

Auf einem Mandala durchtränkt mit dem Licht des Mondes,
Stehen Deine reinen Lotusfüße im Zentrum eines makellosen, frischen Lotus.
In der Welt strahlst Du mit vollkommener Klarheit wie das Licht des Vollmondes.
Wer Dich sieht, ist von aller Last befreit,
Und große Freude verbreitet sich überall.

Obwohl Dein Mitgefühl so kühl ist wie die Berührung von Schnee,
So verbrennt es doch alle Horden von Dämonen.
Obwohl Deine Weisheit jenseits ist von allen Phänomenen, definiert durch Anzeichen,
So erscheinen ihr doch Mandalas voll detaillierter Ausführung.
Obwohl Du Samsara überwunden hast,
Zeigst du fortwährend Wiedergeburt in den drei Bereichen.
Die Weisen sind voller Staunen angesichts dieser illusionsgleichen Handlungen.

Alle Phänomene durchdringend, bist Du das Gestirn am Himmel in einer klaren Herbstnacht,
Du bist derjenige auf den sich alle vom Glück begünstigten verlassen, die große Erde, die sich nie beklagt.
Die Dunkelheit der Unwissenheit der ganzen Welt vertreibend, bist Du die strahlende Sonne.
Du bist der Mond, der die Qual des Geistes, verbrannt durch Ärger, lindert.

Du zeigst das Mandala Deines schönen Gesichtes wie einen vollerblühten weißen Lotus.
So weiß wie Bergkristall oder eine reine Muschelschale, besitzt Du die Schönheit der Jugend.
Inmitten von unzähligen, ausladenden Wolken von Darbringungen
Genießt Du das magische Spiel mit den befreienden Göttinnen,
Strahlend inmitten einer Gefolgschaft von unzähligen Sugatas, Bodhisattvas und zornvollen Gottheiten.



All jene, die in den bejammernswerten Daseinszustand gefallen sind,
 Gequält von den unzähligen Leiden durch Feuer, Wasser, verderblichen Einfluss, Zorn von
 Königen und vielem mehr,
 Werden heraufgezogen von Deinen Lichtstrahlen, einer nach dem anderen,
 So als ob sie vom Mond gebadet würden,
 Und dazu gebracht, die erhabene Glückseligkeit der Götter zu genießen.

Die duftenden Locken Deiner Haare, hochgesteckt am Kopf, verschmelzen mit dem Blau
 des Himmels;
 Der mächtige Buddha Amithaba sitzt wunderschön in ihrer Mitte als Krone deiner Linie.
 Von den Fingerspitzen Deiner rechten Hand, in der Mudra des Höchsten Gebens,
 Fließen unerlässlich Tropfen von weißem Nektar, wie glänzende Perlen, und lindern die
 Qualen der Hungergeister.

Deine linke Hand ruht anmutig auf deiner Hüfte.
 Vor dieser schönen und reinen Form verneigen sich Brahma, Indra und andere hochmütige Götter.
 Deshalb bist Du der Mächtige der Welt.
 Du zeigst dich mit tausend Händen, verziert mit den Mudras von Rad, Lotus, Pfeil, Bogen
 und anderen.
 Du hast tausend Augen und zeigst elf vollkommene und schöne Gesichter.

Einigen erscheinst Du als Singhanada, dem Anführer der böartigen Nagas,
 Wieder anderen als Amoghapasha, Nilakantha und andere Formen.
 Manchmal bist Du Hayagriva, der Zerstörer von Hindernissen und Herr der Zornvollen,
 Andere Male bist du Mahakala oder in anderer Gestalt, die drei Welten zerschmetternd,
 Jedoch weichst Du nie ab von Großem Mitgefühl.

Die Welten dehnen sich aus so weit wie der Raum, ohne Ende.
 Du jedoch bringst so viele Formen hervor, wie es fühlende Wesen gibt in diesen Welten,
 Mühelos, ohne den Gedanken, dabei auch nur ein einzelnes Haar zu bewegen.
 So wie der Regen aus den Wolken fällt, bist Du ohne willentliche Anstrengung.

Du hast alle Worte hinter Dir gelassen, die nicht zum Nutzen der lebenden Wesen sind.
 Die unerschöpfliche Melodie Deiner Sprache, im Einklang mit der Veranlagung jeden Wesens,
 Lehrt die Pfade des Dharmas in größerer Anzahl als die Tropfen des Ozeans.
 Diejenigen, auf deren Ohren Deine Sprache trifft, werden vollkommen in Deinen Worten
 verweilen.

Wie der Gesang einer jugendlichen Schönheit, der sich mit dem Klang einer vielstimmigen
 Vina eines himmlischen Musikers vermischt,
 Erfreuen Deine Worte das Bewusstsein, jedoch zerstören sie die Leidenschaften der Begehrlichen.



Wie der Donner, der am Himmel erschallt, erklingt Deine Sprache nah und fern,
Und doch, in einem Augenblick verringert sich die Angst der Ängstlichen zu bloßen Worten.

Wenn Du das Rad des Dharmas drehst,
Mit einer Stimme voll hoher und reiner Klänge, ausgestattet mit allen Qualitäten,
Um diejenigen zu befreien, die in Samsara wandern, ständig gefesselt von unstemem Tod und
Wiedergeburt,
Hast Du bereits die Eigenschaften der Sprache aller Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart
und Zukunft vollendet.
Deshalb, als Meister der unvergleichlichen Qualitäten der Sprache,
Bist Du bekannt als Herr aller Welten.

Fühlende Wesen lieben sich selbst, aber sind dennoch aus Ärger bereit, sich selbst zu töten.
Du jedoch siehst unentwegt auf die fühlenden Wesen, so wie eine liebende Mutter auf ihr
einziges Kind.

Vor langer Zeit schon verwarf dein Geist sogar den kleinsten Gedanken anderen zu schaden.
Daher, die Liebe, die jemand wie ich für mich selbst habe,
Kommt auch nicht im Geringsten deinem Mitgefühl nahe.

Dein nie endender friedvoller Blick ist wie ein Bad im duftenden Wasser von Kampfer,
Sandelholz und Süßgras.

Ein Teil Deiner Augen ist auf die Wesen in den sechs Bereichen gerichtet,
Und doch, Dein Bewusstsein, ruhend in Dharmadhatu,
Wo das Ausufern von Erfahrung und Erscheinung aufgelöst ist,
Verweilt immerfort in der erhabenen Glückseligkeit, alle Bewegung zur Ruhe gebracht.
Vor diesem Bewusstsein verneige ich mich.

Ich bete, dass der Regen Deines Nektars die heißen Höllen abkühlt,
Wo Wesen lebendig verbrannt werden von den Flammen, die von allen Seiten lodern,
Wo mörderische Schlächter mit offenen Mündern und roten, starrenden Augen sie umrun-
den und in Schrecken versetzen,
Wo andere in Fässern voll geschmolzenem Kupfer gekocht werden wie Weizenkörner.
Ich bete, dass Deine warme Berührung diejenigen in den kalten Höllen beschützt,
Wo Fleisch und Knochen auseinandergerissen werden durch die beißende Kälte.

Ich bete, dass Du den Nektarstrom von Essen und Kleidern zu Hungergeistern herabfließen lässt,
Deren Mägen die Größe von Bergen haben, aber deren Kehlen zugeschnürt sind,
Deren Glieder so dünn sind wie Adern und deren Körper ausgemergelt und mit Staub
bedeckt sind,
Bei denen Funken von den Gliedern sprühen, wo die Gelenke sich reiben,
Wo Wasser vertrocknet, sobald sie es ansehen,
Und die immerfort ausgezehrt und gequält sind vor Durst.



Für die Tiere, die sogar ihr kostbares Leben aufs Spiel setzen
 Auf der Jagd nach dem kleinsten Glück eines Bissens von Nahrung,
 Die keine Möglichkeit haben, Tugend zu entwickeln und Negativitäten zu verringern,
 Die aufgrund unzureichender Verdienste hässlich sind in ihrer Form und Farbe,
 Ich bete, dass Du ihnen schnell die Fähigkeit zukommen lässt, sich an Heilsames zu erinnern,
 Und dass sie in der Lage sind, ein glückliches Leben zu führen.

Sogar die Freuden und Vergnügungen des himmlischen Königs Brahma,
 Genossen in den göttlichen Wohnstätten, die strahlen wie Juwelenlicht,
 Werden eines Tages, durch die Macht der Vergänglichkeit, zu Ende gehen,
 Und auch er wird in die Feuer der Höllen fallen,
 Wo sein Fleisch und Mark verbrannt wird.

Die jungen Götter, die jetzt auf weichen Betten liegen, angenehm zu berühren,
 Die in schönen Parks spielen und vergnügt sind,
 Werden eines Tages geschmolzenes Metall trinken,
 Und über den Boden voller eisernen Dornen geschleift werden.

Diejenigen mit hohem Status werden tief fallen und geringwertige Diener sein, die nur
 getreten werden.

Wie die Blumen am Ende des Herbstes, wird die Zeit der Jugend bald dahinschwinden.
 Wie ausgeliehener Schmuck wird dieser Reichtum mit Sicherheit über die Zeit dahinschmelzen.
 Wie ein Blitzstrahl erscheint sogar mein Leben nur für einen Moment.
 Die Welt, die nach dieser kommt, ist weit entfernt von der, die wir kennen,
 Und ich muss alleine in ihrer dichten Dunkelheit wandern.

Und so ist es in diesem erschreckenden Zustand von Samara,
 Dass uns letztendlich die Täuschung durch die Verblendungen ins Verderben stürzt.
 Ich flehe Dich an, dass Du uns mit Deiner Hand des Mitgeföhls aus diesem Ozean des
 Leidens befreist.

Es ist wahr, dass die Lehre des Buddhas Tradition hat, im Land der Schneeberge,
 Aber die meisten der Dharma-Praktizierenden haben die Kleider der Ethik abgelegt,
 Und wie nackte Wanderer, haben sie jegliches Schamgefühl verloren.
 Sie freunden sich mit Nicht-Praktizierenden an, nehmen sie als Vorbild,
 Und lassen sich auf Handlungen ein, die von den Weisen verachtet werden.

Ach! Die Sonne des heiligen Dharmas ist beinahe untergegangen zwischen den Bergen.
 Die Mächtigen verfolgen eifrig ihre eigenen Interessen,
 Kämpfen untereinander und misshandeln die Schwachen.
 Die Armen sind fortwährend in Knechtschaft



Und können nicht einmal spärliche Nahrung finden.
In diesem schrecklichen Zustand des Verfalls,
Wenn wir von Dir nicht beachtet würden, Du Nobles Wesen,
Was würde Dein früheres Versprechen noch bedeuten?
Wo könnte Dein Volk Zuflucht finden?

Sogar Dein Name ist gesegnet.
Wer immer ihn hört wird von Angst befreit sein.
Diejenigen, die Deinen Namen im Geist bewahren, werden die Früchte ernten, ähnlich der
Hingabe zu zahllosen Buddhas.
Dies wurde vom großen Weisen mit den Worten der Wahrheit gelehrt,
Daher richten wir mit großer Hoffnung ein Gebet an Dich, Großer Beschützer,
Der alle Ablenkungen hinter sich gelassen hat:
Rette uns verzweifelte, fühlende Wesen.

Ich bete, dass sich alle fühlenden Wesen den Drei Juwelen zuwenden,
Dass sie starkes Vertrauen in Ursache und Wirkung haben und immer dem Weg des Dharmas folgen.
Ich bete, dass Du allen engen Freunden, die in diesen schrecklichen Zustand von Samsara
gefallen sind, Glück bringst,
Mit zahllosen zornvollen und friedvollen magischen Ausstrahlungen,
Die vollkommen geeignet sind für die verschiedenen Veranlagungen und Verdienste der
Wesen.

Möge auch ich, mit großer Hingabe an Dich,
Die makellose Intelligenz besitzen, welche die Wahrheit über die Natur der Dinge kennt,
Sowie die völlige Desillusionierung von Samsara.
Und möge ich über viele Leben hinweg danach streben, mit Mitgefühl für das Wohl der
anderen zu wirken.
Möge ich die Vollkommenheit der Weisheit erlangen, deren Kraft alle Maras zerstört.
Möge ich immer im reinen und freudvollen Dharma verweilen
Und fühlende Wesen über lange Zeit nähren.

Ich bin jemand mit geringer Intelligenz,
Aber der See von Milch des Vertrauens in meinem Geist
Stieg empor zu diesen lebhaften und schönen weißen Blasen,
Eine Girlande von Wörtern des Jubels und der Wehklage.
Wer immer dies liest, hört oder sich daran erinnert,
Mögen sie alle frei sein von den Befleckungen schädlicher Taten
Und mögen sie umsorgt sein im Reinen Land des Potala
Vom großen und erhabenen Eroberer Avalokiteshvara.

Gehe zurück zur Sofortigen Entstehung Seite 41.



Die Grundlage aller guten Eigenschaften

Die Grundlage aller guten Eigenschaften ist der gütige vollkommene Lama,
und mich ihm in der richtigen Weise anzuvertrauen, ist die Wurzel des Pfades.
Segne mich, dass ich dies gut erkenne und mich mit vielerlei Bemühung
und großem Respekt anvertraue.

Diese nur einmal erreichte vorzügliche Basis mit Freiheiten
ist sehr schwer zu finden und von großer Bedeutung.
Segne mich, dass ich dies erkenne und ununterbrochen,
Tag und Nacht, stets darauf bedacht bin, die Essenz zu nehmen.

Körper und Leben sind unbeständig wie Luftblasen im Wasser.
Segne mich, dass ich achtsam bin, wie schnell sie verfallen und der Tod
kommt, und dass nach dem Tod wie der Schatten dem Körper
die Wirkung weißer und schwarzer Taten uns folgt;

Und dass die feste Gewissheit darüber
mich veranlasst, stets sorgsam darauf zu achten,
dass ich auch die geringste schädliche Handlung aufgebe
und die Ansammlung heilsamer Taten vollende.

Auf die Vorzüge des Daseinskreislaufes ist kein Verlass,
nie stellen sie zufrieden und öffnen allem Unglück die Tür.
Segne mich, dass ich diese Nachteile erkenne
und in mir der starke Wunsch nach dem Glück der Befreiung entsteht.

Durch diesen reinen Gedanken entstehen große Achtsamkeit,
Selbstbeobachtung und Sorgsamkeit.
Segne mich, dass ich damit die Wurzel der Lehre,
die Gelübde der persönlichen Befreiung, zu meiner essenziellen Praxis mache.

So wie ich in das Meer des Daseinskreislaufs gefallen bin,
so ergeht es auch all den anderen Wanderern, meinen Müttern.
Segne mich, dass ich, dies erkennend, mich in dem hervorragenden Erleuchtungsgeist schule,
der die Verantwortung trägt, sie alle zu befreien.

Obwohl man diesen Geist entwickelt, wenn man sich nicht
in den drei Formen ethischer Disziplin übt, ist Erleuchtung nicht erreichbar.



Segne mich, dass ich dies klar erkenne und die Gelübde der Kinder Buddhas mit großer Anstrengung einhalte.

Segne mich, dass ich Ablenkungen durch verkehrte Objekte zur Ruhe bringe und die Bedeutung der Wirklichkeit korrekt untersuche, so dass ich den Weg der Vereinigung von Stille Verweilen und Besonderer Einsicht schnell im Strom meines Geistes entwickle.

Bin ich durch Übung des gemeinsamen Weges, zu einem reinen Gefäß geworden, so segne mich, dass ich schnell und leicht durch die erhabene Pforte der vom Glück Begünstigten in das höchste aller Fahrzeuge, das Vajrayana, eintreten möge.

Segne mich, dass ich in diesem Moment tiefste Überzeugung finde, dass die Einhaltung der reinen Versprechen und Gelübde die Grundlage für die zwei Formen von Verwirklichungen sind, und dass ich sie selbst auf Kosten meines Lebens einhalte.

Segne mich, dass ich sodann die eigentliche Bedeutung der zwei Stufen, die Essenz des Tantra, erkenne und unablässig voll Eifer die vier Sitzungen höchsten Yogas ausübe und vollende, entsprechend den heiligen Worten.

Mögen die spirituellen Lehrer, die den vorzüglichen Weg auf diese Weise lehren, und die Freunde, die ihn dementsprechend verwirklichen, noch lange leben. Bitte segne mich, dass die Ansammlungen der äußeren und inneren Hindernisse ganz und gar zur Ruhe kommen.

Möge ich in allen Leben, untrennbar von den vollkommenen Lamas, die Herrlichkeit des Dharma genießen, die guten Eigenschaften der Stufen und Pfade vollständig verwirklichen und rasch den Zustand Vajradharas erreichen.

Gehe zurück zur Sofortigen Entstehung Seite 41.



Überblicksmeditation über alle wichtigen Punkte des Stufenweges

Ich nehme Zuflucht zu jenen, die im Wesen alle Buddhas verkörpern,
der Quelle von Überlieferung und Erkenntnis des reinen Dharma,
den Bedeutendsten unter allen im Edlen Sangha -
zu den großartigen, reinen spirituellen Meistern.

Bitte segnet mich, dass mein Geist Dharma werde
und Dharma zum Weg
und dass der Weg ohne Hindernis sei.

Möge ich wie die Bodhisattvas Schönnu Norsang und Taktu-Ngu
in Gedanken und Taten reines Vertrauen auf den spirituellen Meister
üben, bis ich Erleuchtung erlange.

Möge ich seinen Rat beherzigen und,
was er tut, als förderlich sehen.

Segnet mich, dass ich dies verwirklichen kann.

(Dies ist der Weg des Vertrauens auf den spirituellen Freund.)

Ich weiß, dass dieses bedeutungsvolle menschliche Leben
schwer zu erlangen und leicht zu verlieren ist.

Ich erkenne den tiefen Zusammenhang von Ursache und Wirkung
und die unerträglichen Leiden der niederen Bereiche.

Von Herzen nehme ich Zuflucht zu den Drei Seltenen, Kostbaren [Juwelen].

Ich gebe alles Schädliche auf und übe Heilsames im Einklang mit dem Dharma.

Bitte segnet mich, das ich dies verwirklichen kann.

(Dies ist der Weg der Wesen mit geringeren Fähigkeiten.)

Auf diese Weise kann ich jedoch

nur eine günstige Wiedergeburt als Mensch oder Gott erreichen.

Solange ich die Geistesplagen nicht überwunden habe,

muss ich ununterbrochen endlos im Daseinskreislauf verbleiben.

Nach gründlicher Überlegung, was den Daseinskreislauf in Gang hält,

möge ich mich Tag und Nacht auf dem Weg

der drei kostbaren höheren Schulungen üben,

der Methode, durch die ich die Befreiung erlange.

Bitte segnet mich, dass ich dies verwirklichen kann.

(Dies ist der Weg der Wesen mit mittleren Fähigkeiten.)



Auf diese Weise kann ich jedoch nur mich selbst befreien.
Doch gibt es kein Lebewesen in allen Bereichen,
das nicht einst für mich Vater oder Mutter war –
deshalb wende ich mich von diesem unvollständigen Glück ab
und rufe in mir den Wunsch hervor, zu erreichen,
was auch sie sich letztendlich ersehnen.
Ich werde den kostbaren Erleuchtungsgeist in mir entwickeln,
indem ich mich mit der Methode des Austauschens meiner selbst
und anderer vertraut mache, und die Verhaltensweisen eines Bodhisattva
annehme: die sechs Vollkommenheiten.
Bitte segnet mich, dass ich dies verwirklichen kann.

(Dies ist der Weg der Wesen mit hohen Fähigkeiten.)

Nachdem ich mich solchermaßen im gemeinsamen Weg geübt habe,
werde ich keine Abneigung mehr dagegen empfinden,
die Leiden des Daseinskreislaufs noch lange Zeit zu ertragen.
Doch durch die Kraft außergewöhnlichen Mitgefühls nicht imstande,
das Leid der Lebewesen untätig mit anzusehen,
will ich den schnellen Weg des Diamant-Fahrzeugs betreten.
Möge ich meine Gelöbnisse und Versprechen einhalten, sie höher
schätzen als selbst mein Leben und in einer einzigen, kurzen
Lebensspanne dieser Zeiten des Niedergangs
rasch den Zustand der Einheit Vajradharas erlangen.
Bitte segnet mich, dass ich dies verwirklichen kann.

(Dies ist der Weg des Geheimen Mantra, das Vajra-Fahrzeug für Wesen mit höchsten Fähigkeiten.)

Gehe zurück zur Sofortigen Entstehung Seite 41.





Bitte an den Höchsten Mitfühlenden

NAMO GURU LOKESHVARAYA

Lobpreis dem schönen vierarmigen Herrn der Welt,
 Erhabene Verkörperung, ausstrahlend von der Einheit aller Siegreichen der drei Zeiten,
 Alles Wissen Besitzender und Halter des Lotus,
 Deine makellosen Füße schmücken meinen Scheitel auf schöne Weise.
 Mögen meine karmischen Verdunkelung und die aller anderen weggewaschen werden
 Durch die kühle Träne deines Mitgefühls, großer liebender Beschützer,
 Einzige Zuflucht von bemitleidenswerten, wandernden Wesen, die keinen Führer haben.
 Du brachtest zuerst Bodhicitta hervor und erlangtest dann die äußerste Grenze.

Oh Barmherziger, bitte betrachte mit deinem mitfühlenden Auge,
 Die böse-geendeten Wesen, gefangen in den Bereichen, denen schwer zu entfliehen ist,
 Die die Resultate ihrer schlechten Handlungen erfahren,
 Als Höllenwesen oder Pretas, unter Tieren, Asuras usw..

Betrachte mit Mitgefühl die Gedankenlosen, die mit leeren Händen zurückkehren;
 Sogar ihre hohe Wiedergeburt war bedeutungslos.
 Ihre menschlichen Körper waren so selten und zerbrechlich, doch ihr Leben wurde nur in
 Leid verbraucht.
 Inmitten ihrer endlosen Handlungen traf der Herr des Todes ein.

Betrachte mit Mitgefühl dickhäutige Wesen wie mich,
 Die eine religiöse Art pflegen, doch die große Bedeutung nicht erreichen,
 Die von Anhaftung, Hass und den acht weltlichen Belangen überwältigt sind,
 Ohne unser Bewusstsein gebändig zu haben, indem wir Ursache und Wirkung berücksichtigen.

Bitte führe jene (uns), die ohne Zuflucht sind, mit Mitgefühl auf dem Pfad.
 Denn wenn ihre (unsere) Sicht dieses Lebens schwindet,
 Erhebt sich die Sicht ihres (unseres) selbstgeschaffenen Karmas als Feind im Bardo,
 Und sie (wir) werden von Yamas Boten auf einen steil abfallenden Pfad gebracht.

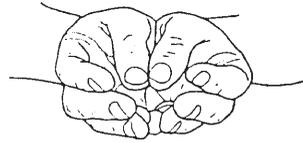
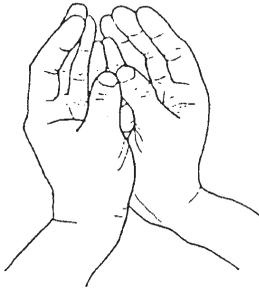
Betrachte uns mit Mitgefühl, oh Lama Chenresig,
 Mutter, die durch Mitgefühl allen Wesen zugeneigt ist,
 Der die besondere einzige Zuflucht des Schneelandes ist.
 Mögen ich und alle anderen rasch deinen Zustand von Erleuchtung erlangen.



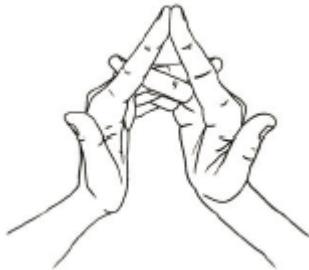
Anhang 4

Mudras für die Nyung Nä Praxis

Mudra der Lotus Familie



Mudra zur Anrufung





Mudras zur Darbringung

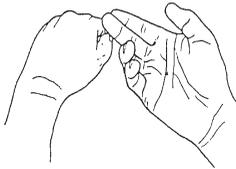
Mache die Darbringungen zusammen mit folgenden Mudras:

Mudra des Trinkwassers: Die kleinen Finger und die Ringfinger nach innen verschränken, beuge die Zeigefinger zum dritten Gelenk der beiden Mittelfinger, die angeglichen und gestreckt sind. Lege die Daumen auf die Handflächen.



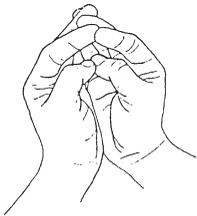
Hauptmudra –
Argham

Mudra des Fußbades: Mit der rechten Hand als Faust, formt man den rechten Zeigefinger und Daumen zur Pinzette und nachdem man eine Blume vom Gefäß des Fußbades genommen hat, öffnet man nach und nach die Finger. Die linke Hand bleibt unterhalb.



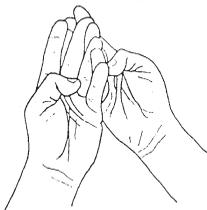
Hauptmudra –
Padyam

Mudra oder Blumen: Verschränke die Finger beider Hände. Die beiden Zeigefinger berühren sich an einem Punkt innerhalb der Hände, und lege die Daumen seitwärts in der Form eines Lotus.



Hauptmudra –
Pushpe

Mudra des Räucherwerks: Mit den kleinen, Ring- und mittleren Fingern wechselseitig verbunden, legt man die Rückseite der ersteren Fingerspitzen nahe den Nägeln der nächsten, streckt man die beiden Zeigefinger in einem Winkel und legt die beiden Daumen seitwärts.



Hauptmudra –
Dhupa

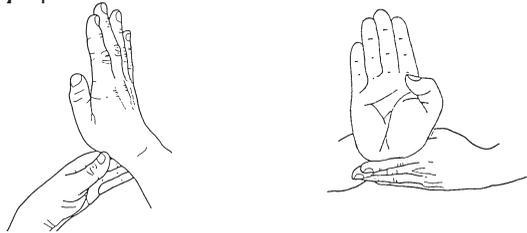


Mudra der Lichter: Man streckt die zusammengelegten Daumen und Mittelfinger, indem man die Hand zu einer Faust macht.



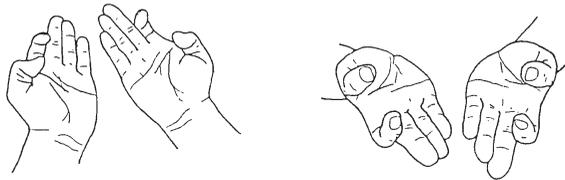
Hauptmudra –
Aloke

Mudra des Duftwassers und göttlicher Wohlgerüche: Lege die linke hohle Hand, leicht zu einer kleinen Schale geformt, genau unter das Handgelenk der rechten Hand, die in (der Mudra) der Zufluchtsgewährung ist. Diese ist geringfügig verschieden von der unten aufgezeichneten, alternativen M' ' 1



Wechselnde Mudra –
Gandhe

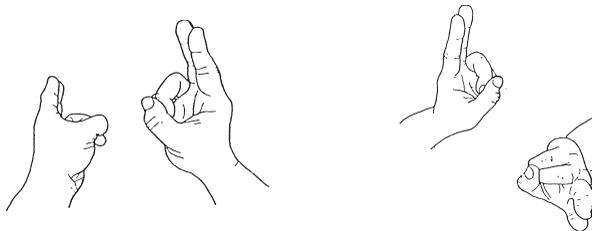
Mudra der göttlichen Speise und des göttlichen Geschmacks: Biegt die Zeigefinger leicht aus der Handfläche der Geduld (d.h. hohle Handfläche)..



Hauptmudra –
Naividya

Notiz: Weder in diesem Text des Siebten Dalai Lama noch in The Great Exposition of Secret Mantra von Lama Tsongkhapa wird eine spezifische Mudra zur Darbringung von Musik erwähnt).

Allgemeine Mudra für göttliche Musik und göttlichen Klang



Hauptmudra –
Shapta

BEACHTEN, dass die Mudras für *shapta*, *ghande* und *naividya* auch als Mudras für jeweils *shapta*, *gandhe* und *rasa* dienen, wenn man die fünf Sinnesfreuden darbringt

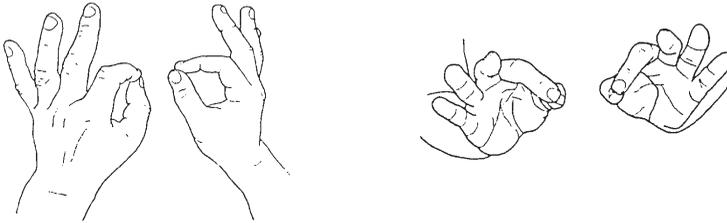


Für die Darbringung der fünf Sinnesfreuden:

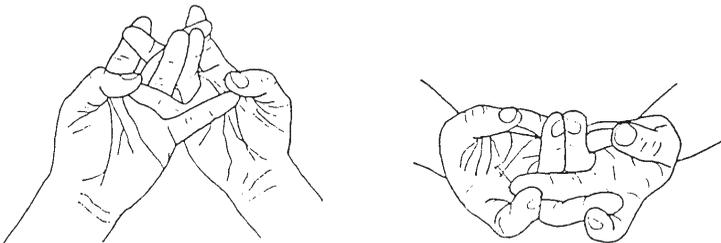
Mudra der göttlichen Formen: Die rechte Hand ist ausgestreckt, die Handfläche nach außen; die linke Hand zur Faust geformt, liegt mit den Fingern am Handgelenk; symbolisiert einen Spiegel, in dem alle Formen erscheinen.

*Wechselnde Mudra –
Rupa*

Mudra der göttlichen Objekte der Berührung:

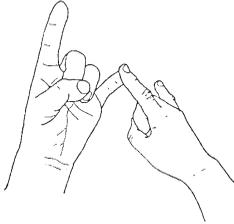


Mudra der Mandala Darbringung

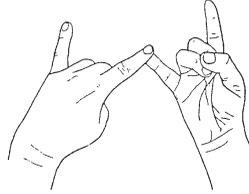




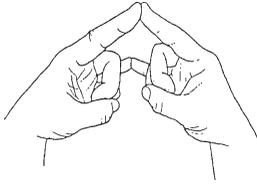
Mudras zur Verschmelzung mit den Weisheitswesen



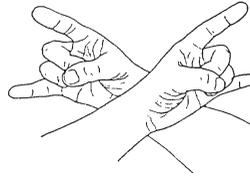
(1) JAH



(2) HUM



(3) BAM



(4) HOH



Anhang 5

Arten der Meditation

aus dem Wurzeltext des Siebten Dalai Lama

Was solch eine Gottheitsmeditation anbetrifft gibt es zwei Arten der Meditation: die ‚Konzentrierende Meditation‘⁷⁸ und die ‚Stabilisierende Meditation‘⁷⁹, wobei beide angewendet werden müssen.

1. Bei der konzentrierenden Meditation meditiert man auf die sechs Gottheiten und visualisiert nacheinander den heiligen Körper, die Farbe, die Handsymbole, usw. der Gottheit. Diese Meditation bezieht vielfältige Aspekte auf viele Bezugsobjekte ein.
2. Stabilisierende Meditation verweilt auf dem heiligen Körper der Gottheit, so wie er vorher mit konzentrierender Meditation visualisiert wurde. Diese Meditation verweilt auf dem gesamten Aspekt, ohne Analyse.

Damit die Tätigkeit des Bewusstseins innen verweilt, was insbesondere für letzteren Fall gilt, d.h. während der stabilisierenden Meditation, ist es am besten, wenn die Meditation in Verbindung mit dem Beenden von Lebenskraft und Anstrengung⁸⁰ oder in anderen Worten mit dem Beenden des Entstehens und des Wirkens der Energie-Winde ausgeführt werden kann.

Meditiere während dieser Zeit der Konzentration und Stabilisierung intensiv auf den Aspekt der Gottheit und bleibe frei von den Fehlern der geistigen Dumpfheit und Aufgeregtheit, indem du geschickt die Methoden zur Verstärkung der meditativen Stabilität, wie Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, usw. anwendest.

Achtsamkeit erinnert sich an die objektive Stütze (d.h. das Meditationsobjekt), indem es die Erfassungsweise, die den heiligen Körper der Gottheit wahrnimmt, festigt, ohne locker zu lassen. Aufmerksamkeit untersucht, ob wir unter den Einfluss von geistiger Dumpfheit, Aufgeregtheit, usw. gekommen sind oder nicht.

Indem du es nicht als etwas Verschiedenes von dir selbst siehst, übst du dich zusätzlich darin, die klare Visualisierung von dir selbst als dem tatsächlichen Arya Großen Mitfühlenden mit einem intensiven göttlichen Stolz zu verbinden, der denkt „das bin ich“.



Obwohl die klare Visualisierung von mir selbst als die Gottheit auch so erscheint, als ob diese von ihrer eigenen Seite aus existierte und nicht als lediglich vom eigenen Geist zugeschrieben, ist sie doch leer von dieser Existenzweise.

Obwohl zum Beispiel die Spiegelung eines Gesichtes in einem Spiegel wie ein tatsächliches Gesicht erscheint, ist sie leer davon, ein wirkliches Gesicht zu sein. Das gleichzeitige Entstehen von beidem, Erscheinung und Leerheit, nennt man das Yoga der nicht-dualen Tiefgründigkeit und Klarheit. Da dies das letztendliche Objekt der Meditation der Unteren Tantra Klassen ist, übe dich darin so viel wie möglich.

Solch eine Meditation über das Gottheit-Yoga der Erzeugungsstufe durch die sechs Gottheiten oder die sechs Erleuchteten wurde vom großen Meister (Acharya) Buddhaguhya in seinem *Kommentar zum Vidarana-Tantra* gelehrt, wo er ein Zitat aus dem *Ausführlichen Vajravidaarana Tantra* wiedergibt:

Nachdem er zuerst die Waschung verrichtet hat,
Sitzt der Yogi auf dem Vajra Kissen und dann,
Mit Darbringungen und Bittgebeten, meditiert er über die sechs Gottheiten.
Leerheit, Keimsilbe, Klang, Form,
Mudra und Zeichen sind die sechs.





Anhang 6

Anmerkungen zur Rezitation der Mantras

aus dem Wurzeltext des Siebten Dalai Lama

Die Erklärung, die Anzahl der Mantra-Wiederholungen auf genau 108 zu begrenzen, erfolgt vom Standpunkt des Fastenrituals. Außerhalb dieses Kontextes, wie z.B. in einer langen Klausur zur Annäherung an die Gottheit, können unterschiedlich viele Wiederholungen gemacht werden.

Das zu rezitierende Mantra kann entweder die oben genannte lange Dharani sein, oder das Essenz Mantra – beginnend von OM DHARA DHARA bis SVAHA im langen Mantra, oder sogar nur die sechs Silben des Mantras OM MANI PADME HUM.

Aus dem Text „Die Stufen des Pfades“⁸¹ und anderen Schriften des Großen Vajrahalters Lama Tsonkhapa solltest du die Methoden erlernen, durch die du während der Zeit der Mantra Rezitation frei von den Fehlern der mentalen Ablenkung, des Gähnens, Nießens, usw. bleiben kannst, um sie dann in der Praxis anzuwenden.



ཨོཾ་མ་ཎི་པ་དྲེ་ཧཱུྃ་

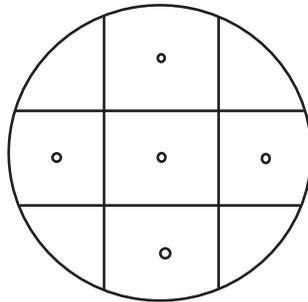


Anhang 7

Wie die Badezeremonie ausgeführt wird

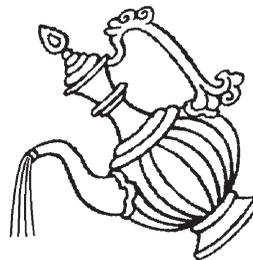
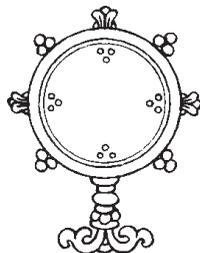
von den Herausgebern

Halte einen kleinen Spiegel über eine schöne Schüssel, um die rituelle Waschung darzubringen. Benutze die angefeuchtete Spitze des Fruchtbaumzweiges aus der Handlungsvase, um mit dem Wasser der Handlungsvase ein kreuzförmiges Gitterbild auf den Spiegel zu zeichnen. Setze dann Punkte aus Wasser in den vier Himmelsrichtungen und ins Zentrum. Sie symbolisieren Avalokiteshvara im Zentrum und die vier Herren der Buddha Familien in den Himmelsrichtungen.



Lege dann den Spiegel in die Schüssel und bringe die Waschung dar, indem du mit jeder Darbringung eine kleine Menge Safranwasser aus der Handlungsvase auf den Spiegel gießt. Wenn die Verse „Trocknen der heiligen Körper“ rezitiert werden, dann nimm ein sauberes Tuch oder Khatag und berühre symbolisch die vier Punkte auf dem Spiegel, womit du symbolisch jede der Mandala Gottheiten nacheinander abtrocknest.

Wenn die Darbringung der Waschung vollendet ist, gieße das Safranwasser zurück in die Handlungsvase.





Anhang 8

Anweisungen

aus dem Wurzeltext des Siebten Dalai Lama

Wie man die Sitzungen der Fastenzeremonie ausführt

Zusätzlich zu den Aktivitäten zwischen den Sitzungen, die man mit dem göttlichen Stolz die tatsächliche Gottheit zu sein ausführt, müssen die Sitzungen drei Mal täglich ausgeführt werden, sowohl an den Tagen der Vorbereitung wie auch an denen des eigentlichen Fastenrituals.

In der ersten Sitzung, mache es genauso wie oben (im Text des Rituals) beschrieben.

Beginne in der zweiten Sitzung mit der Waschung, rezitiere das Mantra OM PADMA UDBHAVAYA SVAHA und mache die Verpflichtungs-Mudra, dann nimm Zuflucht und erzeuge Bodhicitta mit drei Rezitationen der Verse „Ich nehme Zuflucht bis zur Erleuchtung zum Buddha, zum Dharma und zur Höchsten Gemeinschaft. Mit dem Gedanken, alle wandernden Wesen befreien zu wollen“, und so weiter.

Dann mache alles so, wie vorher erklärt, vom Segnen der Darbringungen für das Verdienstfeld an, indem man du sagst „Ich entstehe augenblicklich als der heilige Körper des Großen Mitfühlenden, OM PADMANTAKRIT HUM PHAT, OM SVABHAVA SHUDDHA...“ und so weiter, wobei du die Segnung der Handlungsvase auslässt, dann die Darbringungen an das Verdienstfeld, die Praktiken der Selbstenstehung und der vorderen Entstehung, bis hin zur abschließenden Waschung.

In der dritten Sitzung gehst du genau wie in der zweiten Sitzung und am Ende der Widmung vor: „Durch diese Verdienste, möge ich schnell...“ und so weiter. Rezitiere zusätzliche Worte der Glückverheißung, entweder mit dem obigen Ausdruck der Glückverheißung, verfasst durch den großen Pandit, den allwissenden Lozang Chökyi Gyältsän, oder mit jeden anderen glückverheißenden Versen. Führe dann bis zum Schlafengehen – so gut wie möglich und mit dem göttlichen Stolz der Gottheit – die tugendhaften Handlungen mit Körper, Sprache und Geist aus.



Das Yoga des Schlafens

Wenn du schlafen gehst, stell dir vor, dass die klare Visualisierung von dir, als dem Großen Mitfühlenden, sich stufenweise in weißes Licht auflöst und dann in die Keimsilbe HRIH absorbiert, und das HRIH sich stufenweise in Licht auflöst. Schlaf ein, indem du dir denkst: Es ist wie ein Regenbogen, der am Himmel verschwindet.

Behalte den Geist im Zustand der Leerheit, dem klaren Licht, das natürlicherweise leer ist. Wenn der Geist unfähig ist, in der Sicht der Leerheit zu verweilen, du jedoch in einem anderen Zustand tugendhafter Gedanken einschlafen kannst, wie zum Beispiel mit Vertrauen in die Meditationsgottheit oder in den Guru, mit Mitgefühl, oder Bodhicitta, so erhält der Schlaf die besondere Bedeutung, tugendhaft zu werden.

Der eigentliche Tag des Fastens und der letzte Tag

Stehe am Tag der eigentlichen Fastensitzung früh auf. Wenn die Linien der Handflächen gerade sichtbar werden, sollst du die Waschung und alles andere wie am Tag vorher durchführen, vom Mantra OM PADMA UDBHAVAYE SVAHA an und so weiter, mit der Mudra, den Gedanken der Zuflucht und Bodhicitta, sowie dem Nehmen der Wiederherstellenden und Reinigenden Ordination vor einem heiligen Objekt, bis zur letzten Zeile des Widmungsgebetes „Ich werde sie in diesen Zustand versetzen“.

[Erinnere dich an diesem zweiten Tag, dem Tag des vollständigen Fastens, daran, dass du zusätzlich zu den 8 üblichen Gelübden auch die Gelübde des kompletten Fastens und der vollkommenen Stille über den gesamten Zeitraum der nächsten 24 Stunden nimmst.] Mache die nächsten beiden Sitzungen genau wie am vorherigen Tag.

Auch am Morgen des dritten Tages ist das gesamte Ritual, mit Ausnahme der Wiederherstellenden und Reinigenden Ordination, genau wie vorher. Die Anzahl der zu rezitierenden Dharani ist weniger als vorher und du kannst die ‚Po‘ Lobpreisung auch nur fünf oder siebenmal rezitieren.

Das Yoga des Essens und dem Sprechen entsagen

Am Vorbereitungsstag der Praxis, der im Zusammenhang mit dem Fastenritual steht, solltest du auf den Verzehr von Fleisch und Alkohol, sowie Knoblauch und Zwiebeln, Sesam und Erbsen, und allem Verunreinigten verzichten. Ohne aufzustehen, [d.h. ohne sich nachzunehmen] kannst du Essen zu dir nehmen, das auf den drei weißen Nahrungsmitteln basiert (d.h. Quark, Milch und Butter) ⁸².

Wenn du eine Mahlzeit zu dir nimmst, stell dir vor, dass Essen und Getränke Nektar sind. Dann genieße es, indem du es dir selbst –als dem klar visualisierten Großen Mitfühlenden –



darbringst, oder, indem du den Großen Mitfühlenden, der von seiner Natur her die Essenz aller Gottheiten ist, im eigenen Herzen visualisiert und dir vorstellst, es ihm darzubringen.

Esse nicht aus Bronzegefäßen, Blättern, oder den Handflächen.

Zusätzlich zum Aufgeben des Genusses von Melassen, weißem Zucker, Honig und so weiter, wird nach der Mittagsstunde auch nichts von dem, was in den Texten über Disziplin (*Vinaya*) als „Nahrung zur geeigneten Zeit“ gelehrt wird, wie Quark, (Voll)milch, Früchte, und so weiter gegessen.

Wenn du deine Mahlzeit am ersten Tag beendest hast, lasse ein bisschen übrig und bringe dies den Hungergeistern dar mit dem Mantra: OM UCCHISHTA PANDI AH SHI BHYA SVAHA.

Vom Morgengrauen des nächsten Tages an solltest du dann auch aufhören zu reden und nicht ein einziges Korn essen oder auch nur einen Tropfen Wasser trinken.

Was die beiden existierenden Praktiken von Speichel ausspucken und nicht-ausspucken anbelangt, habe ich bisher in keiner vertrauenswürdigen Quelle, wie einem Indischen Text, etwas darüber gelesen, noch habe ich etwas darüber gehört. Da ich deshalb darüber keine Gewissheit habe, glaube ich, dass es besser ist, gar keinen Speichel zu schlucken und sich auf die striktere Seite der Praxis zu verlassen.

Es wäre tatsächlich wunderbar, wenn du ohne Worte nur über das Ritual meditieren würdest. Wenn du dazu jedoch nicht in der Lage bist, dann sollte dein Geist, ohne Ablenkung und parallel in Übereinstimmung mit den rezitierten Worten, die sich daraus ergebenden Visualisierung hervorbringen. Das gilt gleichermaßen für alle vorbereitenden und eigentlichen Tage des Rituals.

Teile einen „Morgenbrei“ (eine dünne Schleimsuppe) aus, nachdem am abschließenden Tag (d.h. der dritte Tag) die Morgendämmerung sichtbar wird. Wenn du das Fastenritual an aufeinanderfolgenden Tagen machst, entsteht tatsächlich kein Fehler einer Übertretung von Gelübden, egal ob der Zeitpunkt der Verteilung des Morgenbreies vor oder nach der Wiederherstellenden und Reinigenden Ordination am Morgen des zweiten Vorbereitungstages gelegt wird.

Wenn du allerdings der Praxislinie deiner Gurus folgst, solltest du es ernsthaft tun. Deshalb, wenn du in diesem Fall den „Morgenbrei“ vor der Morgendämmerung verteilst, entsteht trotzdem der Fehler, Nahrung nach der Mittagsstunde zu essen. Daher muss der Zeitpunkt der Morgendämmerung erreicht sein.



Mantra Rezitation

Der Kontext der (Mantra) Rezitation ist in der Fastenzeremonie derselbe wie bei jeder anderen Annäherung (-Klausur)⁸³. Daher solltest du, wenn du einschläfst, gähnst, niefst, hustest, gewöhnliche Rede führst, die unteren Winde verlierst, und so weiter, dir sofort die Hände waschen, dich hinsetzen und zu sprechen aufhören. Dann nimmst du deine Hände zwischen deine Knie, schöpfst mit der rechten Handfläche sauberes Wasser und, indem du es mit den Fingern der rechten Hand nimmst, wischst du dir viele Male den Mund ab und berührst jeweils die einzelnen Teile, indem du sagst „Ich berühre (d.h. ich wasche) den Mund, die Nasenöffnungen, Augen, Ohren, die Hand, den Nabel und den Kopf“. Nachdem du den Mund mit nur drei Schlückchen Wasser ausgespült hat, wasche⁸⁴ die Lippen lediglich zwei oder drei Mal. Danach fährst du mit der Mantra Rezitation fort, indem du wieder von Anfang an zu zählen beginnst. Da man das Waschungswasser am eigentlichen Tag des Fastenrituals nicht schluckt, entsteht keine Übertretung.

Wenn du aus Unachtsamkeit das Mantra einer anderen Gottheit rezitierst, solltest du mentale Bittgebete an die Gottheit machen und die Rezitation wie vorher wiederholen.

Außerdem wird in Der Großen Darlegung des Geheimen Mantras (*The Great Exposition of Secret Mantra*) gelehrt⁸⁵:

Das Susiddhi Tantra sagt, dass Repetitionen nicht zählen, wenn man von Hindernissen betroffen oder von Krankheiten befallen ist, wenn man zu entspannt oder nicht gewissenhaft ist, wenn man körperlich oder geistig deprimiert ist, die vorgeschriebene Zeit des Rituals verpasst, und wenn man unbeherrscht und unsauber ist.

Auch erklärt es, dass nach einer Nacht mit schlechten Träumen die Wiederholungen des nächsten Tages nicht zählen, es sei denn man wiederholt das Mantra des Herrn der Familie (weiter unten erklärt) hundert Male.

Auch heißt es, wenn man die gesamte Anzahl vollendet hat, die Wiederholungen aber je zur Hälfte an zwei verschiedenen Orten durchführt, sie alle ohne Nutzen sind.

Was das Versäumen der Zeit des Rituals, der Repetition oder den falschen Zeitpunkt angeht: die Morgenperiode dauert vom halben Sonnenaufgang bis eine volle Schattenlänge geworfen wird. Der Mittag ist eine Periode von acht oder neun Wasseruhren (etwa drei oder drei und eine halbe Stunde). Die Nachmittagsperiode dauert von dem Zeitpunkt einer verbleibenden vollen Schattenlänge bis zum halben Sonnenuntergang. Das sind die Perioden des Tages.

Die Periode des Nachtanfangs beginnt vom Untergang der ersten Sonnenhälfte und dauert bis zur ersten Hälfte nach der Abenddämmerungszeit. Die zweite Periode dauert von der halben Morgendämmerung bis zum halben Sonnenaufgang.

Es ist wichtig, die Erklärungen in Vajrabodhis Text, genannt *Klare Realisation* zu kennen, dass zornvolle Aktivitäten, Unsichtbarkeit und so weiter, wie auch Friedhofsaktivitäten, ab



Mitternacht durchzuführen sind, und dass Besänftigung und so weiter zu entgegengesetzten Zeiten ausgeführt werden, da es heißt, dass Wiederholungen, die zum falschen Zeitpunkt geschehen, nicht zählen.

Es ist sehr wichtig, den Rahmen dieser Annäherung (-Klausur) dieser Gottheit zu verstehen, und es in die Praxis umzusetzen.

Es wurde (im vorherigen Zitat) gelehrt, dass das Mantra des Herrn der Familie hundert Mal rezitiert werden muss, wenn sich schlechte Träume ereignen. In diesem Fall kann dieses Mantra jedes Essenmantra von Avalokiteshvara, dem Herrn der Lotus Familie sein.

Der Nutzen des Verweilens im Retreat

Der Nutzen, solch ein Ritual Avalokiteshvaras richtig auszuführen wird im Tantra, genannt *Die Dharani des Elfköpfigen Arya Avalokiteshvara*, erklärt. Es wird gesagt:

Durch die Rezitation meines (Essenz) Mantras wird man den Stand eines Bodhisattvas erreichen, das Mitgefühl aller Siegreichen, das *die Matrix engagierter Weisheit* genannt wird. Wer auch immer in Ketten gefesselt wird oder in Knechtschaft gerät, sowie allen Wesen, denen Gefahr durch Wasser, Feuer und verschiedene Arten von Leiden droht, ihnen allen wird diese, meine Essenz als eine Bleibe, eine Zuflucht und ein Freund dienen. Sogar hasserfüllte Schadensstifter (Yaksha) und Kannibalen (Raksha) werden durch diese, meine Essenz angelockt, erzeugen den Geist der Liebe und des Mitgefühls, und werden dann in unübertroffene, perfekte, vollkommene Erleuchtung versetzt.

Bhagavan, dieses, mein (Essenz) Mantra ist deshalb ein großes Wunder. Wenn durch eine einzige Rezitation sogar die vier Hauptvergehen (des voll ordinierten Mönches) gereinigt und die fünf (negativen Handlungen) der unmittelbaren Vergeltung vollkommen gereinigt werden, warum sollte man dann denjenigen erwähnen, warum sich über denjenigen Fragen stellen, der sich in Übereinstimmung mit den Anweisungen anstrengt? Wenn sie Wurzeln der Tugend in Bezug auf viele hunderttausend Male hundert Milliarden mal zehn Millionen Buddhas verursachen, warum dann denjenigen erwähnen, warum sich über denjenigen Fragen stellen, der die Rezitationen durchführt und perfekt ist? All ihre Wünsche werden wie erwartet vollkommen erfüllt werden. Wenn jemand um meinetwillen am vierzehnten oder fünfzehnten Tag des Mondkalenders fastet, wird er zyklische Existenz für 40.000 Äonen aufheben.

Bhagavan, meinen Namen zu bewahren ist bedeutungsvoll, es übertrifft die Namen von hunderttausend Mal zehn Millionen Buddhas. Alle fühlenden Wesen, die meinen Namen bewahren, werden in dem Zustand der Unumkehrbarkeit verweilen, werden vollkommen von aller Krankheit befreit sein, und werden ganz und gar von allen Behinderungen und



allem fehlerhaften Verhalten von Körper, Sprache und Geist frei sein. Wenn jemand das Ritual in richtiger Art und Weise praktiziert, wird er als Belohnung die Erleuchtung eines Buddhas erreichen.

Folgendermaßen wird der Nutzen in *Detailliertes Ritual des Arya Avalokiteshvara mit Tausend Armen und Tausend Augen* gelehrt:

Wenn jemand, der dieses Dharani-Mantra bewahrt, die acht Grundlagen der Schulung (d.h. die Wiederherstellende und Reinigende Ordination) am fünfzehnten Tag des zunehmenden Mondes (Vollmond) aufrechterhält, saubere Kleider anzieht, und vor einem Stupa, der Reliquien enthält, oder vor dem heiligen Körper Buddhas ein Mandala aus weißem Sandelholzpulver herstellt und dort verschiedene Arten Blumen streut, Weihrauch verbrennt, Lichter anzündet und Respekt vor dem Bhagavan Buddha entwickelt, und wenn dann auch dieses Dharani-Mantra hundertacht Mal rezitiert wird, wird der Arya Bodhisattva Avalokiteshvara in diesem Mandala verweilen und alle Untugenden und Verdunkelungen, wie die (fünf negativen Handlungen) der unmittelbaren Vergeltung und so weiter werden gereinigt. Die Handlungen von Körper, Sprache und Geist werden vollkommen bereinigt werden. Die Intensität einsgerichteter Konzentration eines Buddhas wird erreicht werden. Die Kraft der Ermächtigung durch Lichtstrahlen wird erlangt. Auch werden die Ebenen und Perfektionen des Bodhisattva erreicht werden.

Wie in den obigen und anderen Zitaten gelehrt, sind die Nutzen über alle Maßen groß. Und da der Arya Große Mitfühlende selbst die Verkörperung des Mitgefühls aller Siegreichen ist, ist es leicht, aus dieser Kraft des Mitgefühls für gequälte, wandernde Wesen heraus, ihn zu verwirklichen.

Das *Weißer Lotus (Sutra) des Heiligen Dharma* lehrt, dass es gleichermaßen verdienstvoll ist, sich Buddhas, so zahlreich wie die Sandkörner in den 62 Ganges Flüssen, zu nähern und ihnen Darbringungen zu machen, oder nur den Namen von Arya Avalokiteshvara im Geist zu bewahren und sich lediglich einmal vor ihm zu verneigen.

Wenn du Vertrauen in solche Aussagen der Schriften erzeugst, und du Anstrengungen bezüglich der Annäherung, also dem Yoga mit und ohne Zeichen, an diese spezielle Gottheit unternimmst, dann solltest du danach streben, die vorübergehenden und letztendlichen Ziele für dich selbst und andere zu erfüllen, und die gewöhnlichen und höchsten Verwirklichungen (Siddhis) hervorzubringen.



Anhang 9

Avalokiteshvara

Avalokiteshvara⁸⁶ bedeutet „Herr, der mitleidvoll auf die Welt niederschaut“. Im definitiven Sinn ist Avalokiteshvara das Bewusstsein großen Mitgeföhls aller Buddhas, daher der Beiname der Große Mitfühlende. Die verschiedenen Formen, in denen sich dieses erleuchtete, mitfühlende Bewusstsein manifestiert, werden auch Avalokiteshvara genannt: Meditationsgottheiten der verschiedenen Tantras, wie der elfköpfige, tausendarmige Avalokiteshvara dieser tantrischen Praxis; Buddhas, wie Avalokiteshvara in seinem reinen Land; Bodhisattvas wie der Schüler des Shakyamuni Buddha, der Avalokiteshvara genannt wurde; und anscheinend auch menschliche Wesen, wie die Linie der Dalai Lamas von Tibet.





Anhang 10

Geschichten der Nyung Nä Linien-Lamas

Bikshuni Lakshmi

Bikshuni Lakshmi (Tib.: *Gelongma Palmo*) ist die Erste der Übertragungslinie dieser Nyung Nä Praxis. Avalokiteshvara übertrug diese Praxis an Bikshuni Lakshmi, eine vollordinierte Nonne, große Gelehrte und Pandita. Sie selbst gab diese Linie dann weiter an andere Yogis und Pandits.

Bikshuni Lakshmi wurde als Prinzessin geboren, als Tochter des Königs von Oddiyana (Tib.: *Ogyen*), eine Region im heutigen Pakistan, welche früher buddhistisch war.

Sie erkannte die Nachteile des gewöhnlichen Familienlebens und ließ es hinter sich, indem sie Ordination nahm. Dann wurde sie Expertin in den fünf Arten des Wissens: Logik, Kunst, Poesie, Medizin und Dharma. Außerdem war sie extrem sorgfältig in ihrer Ethik.

Aufgrund früheren Karmas erkrankte Bikshuni Lakshmi an Lepra. Sie hatte starke körperliche Schmerzen und erfuhr auch viel mentales Leid. Aufgrund dieser Krankheit konnte sie ihre beiden Hände nicht mehr benutzen, nicht einmal mehr um zu essen. Daher musste sie essen wie ein Hund und das Essen direkt in den Mund bringen.

Ihre Familie und die Gefolgschaft des Königs brachten sie daraufhin an einen sehr isolierten Ort, wo es medizinische Kräuter gab und überließen sie sich selbst. Alleingelassen weinte sie und weinte sie. Dann hatte sie einen Traum, in dem König Indrabuhti, einer der 84.000 Mahasiddhis, ihr erschien und ihr prophezeite: „Wenn du Avalokiteshvara praktizierst, dann wirst du schnell erhabene Realisierungen erreichen.“ Als Bikshuni Lakshmi von ihrem Traum erwachte, waren die Schmerzen fort. Daraufhin rezitierte sie ununterbrochen, Tag und Nacht, OM MANI PÄDME HUM.

Nach einer Weile wurde ihr diese Praxis langweilig und sie wurde deprimiert. Dann sah sie in einem Traum Manjushri, der ihr riet: „Geh nach Pundravardhana (Tib.: *Li ka ra shing phel*) und praktiziere dort Chenresig. Wenn du das machst, wirst du nach fünf Jahren die gleichen Realisierungen haben wie Tara.“ Dann gab Manjushri ihr eine gesegnete Pille, sagte: „Diese ist für deine Realisierung“ und verschwand wieder. Sie nahm die Pille und wachte auf.

Alle ihre Infektionen waren vollständig verschwunden, so wie bei einer Schlange, die sich häutet.



Als sie dann auf dem Weg nach Pundravardhana war, kamen sieben Dakinis der Lotus Familie und boten ihr an, sie dorthin zu bringen. In Pundravardhana, legte Bikshuni Lakshmi vor einer selbst-emanierenen Statue von Avalokiteshvara den Schwur ab, sich nicht von ihrem Sitz zu erheben, bevor sie die erhabene Realisierung, Erleuchtung, erreicht habe. Daraufhin führte sie die Nyung Nä Praxis auf ihrem Meditationsplatz aus. Sie aß nur eine Mahlzeit alle zwei Tage und rezitierte das lange und das kurze Avalokiteshvara Mantra. Nachdem sie das ein Jahr lang durchführte, war sie völlig von Lepra geheilt.

Durch die Kraft von Liebe und Mitgefühl in ihrem heiligen Bewusstsein war sie in der Lage, die acht großen Nagas um sich zu versammeln, sowie die zehn Wächter und alle Maras unter ihre Kontrolle zu bringen. Sie alle versprachen Dharma Beschützer zu werden. Die acht großen Nagas gingen die Verpflichtung ein, die Schützer der Linie der Nyung Nä Praxis zu sein.

Als Bikshuni Lakshmi 27 Jahre alt war erschien ihr Tara, am ersten Tag von Saka Dawa, dem vierten Monat im tibetischen Kalender, und sie erreichte die erste Bodhisattva Ebene. Tara prophezeite ihr, dass sie alle Handlungen der Buddhas ausführen würde. Am achten Tag dieses Monats sah sie Amoghparsha und beinahe alle anderen Gottheiten der Handlung-Tantra Klasse und erreichte die achte Bodhisattva Ebene. Die Gottheiten sagten zu ihr: „Bikshuni Lakshmi, durch die Yoga Praxis von Avalokiteshvara wirst du fühlende Wesen zur Erleuchtung führen.“ Am frühen Morgen des fünfzehnten Tages sah sie den Tausend-Armigen Avalokiteshvara und alle Gottheiten der vier Tantra Klassen zusammen mit ihren Mandalas in den Poren seines heiligen Körpers. Weiterhin sah sie zahlreiche Reine Länder.

Bikshuni Lakshmi sagte daraufhin zu Avalokiteshvara: „Zwölf Jahre lang habe so viel Mühsal auf mich genommen um dich zu erreichen, warum konnte ich dich nicht schon früher sehen? Warum kann ich dich erst jetzt sehen?“ Avalokiteshvara antwortete ihr: „Vom ersten Tag an, war ich immer bei dir, ohne Unterbrechung. Aber wegen deiner karmischen Verdunkelungen konntest du mich nicht sehen.“ Daraufhin segnete Avalokiteshvara sie, und sie erreichte die zehnte Bodhisattva Ebene, woraufhin ihr Körper eine goldene Farbe annahm.

Bikshuni Lakshmi begann dann die tantrischen Verhaltensweisen, Aktivitäten, die kurz vor der Erleuchtung ausgeführt werden. Wie erzählt wird, veränderte sich ihr ganzer Körper: Sie wurde jugendlich wie eine Sechzehnjährige und wunderschön. Aber die Menschen aus der Gegend kritisierten sie, da sie eine Nonne war und in der Nähe eines Klosters lebte, und sie behaupteten, sie würde ihre Gelübde nicht einhalten.

So ging Bikshuni Lakshmi am Tag eines speziellen Festes zu Ehren von Khasarpani, eines Aspektes von Avalokiteshvara, zum Marktplatz, auf dem sich viele Menschen versammelt hatten, um deren kritisierende, nicht hingabevolle Einstellung ihr gegenüber zu ändern. Mit einem gebogenen Messer schnitt sie sich ihren eigenen Kopf ab und steckte ihn auf einen Mönchsstab. Sie flog in den Himmel, hielt den Stab und tanzte inmitten der Wolken. Dann kam sie zurück auf den Boden, während ihr Kopf immer noch auf dem Stab steckte.



Die Menschen wussten nicht, dass sie eine Nonne war, die ihre Gelübde rein hielt und die hohe Verwirklichungen hatte. Um ihnen das zu beweisen sagte Bikshuni Lakshmi zu ihnen: „Wenn es wahr sein sollte, dass ich meine Gelübde gebrochen habe, so wie ihr alle glaubt, dann wird mein Kopf nicht wieder zurück auf meinen Körper kommen. Sollte ich aber ohne Makel sein, dann wird mein Kopf wieder auf meinem Körper sein.“ In dem Moment als sie das sagte, kam ihr Kopf wieder zurück auf den Körper, wodurch dieser wieder völlig normal wurde. Als all die Menschen, die dort versammelt waren, dies sahen, verschwanden ihre ungläubigen Gedanken, und sie entwickelten eine starke Hingabe. Sie brachte alle Menschen dort zu einem starken Zustand der Hingabe. Jeder einzelne der sie sah, Männer und Frauen, erreichte erhabene Realisierungen und ging zum Reinen Land von Vajrayogini.

Äußerlich war Bikshuni Lakshmi eine voll-ordinierte Nonne, innerlich war sie Tara und im Geheimen war sie Vajravahari. Bikshuni Lakshmi erreichte vollständige Erleuchtung. Die Zusammenfassung ihrer gesamten Geschichte ist die Erreichung des Zustandes von Avalokiteshvara, des Buddhas der Liebe und des Mitgefühls.

Chandra Kumara

Der nächste in der Übertragungslinie der Nyung-Näs ist der Pandit Chandra Kumara (Tib.: *Dawa Shonnu*). Er wurde in Indien in die Brahmin Kaste geboren. Er wurde ein Experte in den fünf Arten des Wissens, speziell in Logik und Sanskrit Poesie.

Eines Tages erkrankte er an der Wind-Krankheit, Lung, und was immer er auch versuchte, nichts half. Dann ging er zu Bikshuni Lakshmi und fragte sie, was er gegen diese Krankheit machen könne. Sie sagte zu ihm: „Der Grund, warum du diese Krankheit hast, liegt darin, dass du in der Vergangenheit das heilige Bewusstsein des Gurus gestört hast.“ Dann meinte sie: „Du solltest OM MANI PÄDME HUM rezitieren und die Praxis des Bekennens ausführen.“ Pandit Chandra Kumara versuchte viele verschiedene Mittel gegen seine Krankheit, aber nichts half bis er die Praxis des Avalokiteshvara ausübte.

Bikshuni Lakshmi gab Chandra Kumara dann Unterweisungen zum Elf-Köpfigen Avalokiteshvara. Chandra Kumara praktizierte dies und erreichte noch zu Lebzeiten Mahamudra, die erhabene Realisierung.

Jnanabhadrā

Pandit Jnanabhadrā (Tib.: *Yeshe Zangpo*) wurde in eine Königsfamilie geboren, nahm jedoch Ordination und wurde dann Experte in den fünf Arten des Wissens, einschließlich des inneren Wissens der buddhistischen Philosophie.

Aufgrund von früherem Karma bekam er einen riesigen Abszess. Was immer er auch versuchte, nichts half dagegen. Er dachte, dieser Abszess käme durch negatives Wirken von



Geistern zustande und ging daher zu einem großen Yogi der Yamantaka praktizierte, um von ihm Unterweisungen zu erhalten. Als er jedoch auf Yamantaka meditierte wurde der Abszess dreimal so schlimm. Sein ganzer Körper war mit Eiter bedeckt und er hatte unerträgliche Schmerzen. Es war so schlimm, dass jede Berührung seines Körpers für ihn unerträglich war. Als er zu einer Quelle zum Baden ging, wurde das Wasser, das üblicherweise half, um Wunden und andere Krankheiten zu heilen, so heiß, dass es zu kochen begann und er das Wasser verlassen musste. Er ging zu vielen anderen großen Yogis, aber niemand konnte ihm helfen. Was immer er auch versuchte, nichts konnte ihm helfen.

Dann hatte Jnanabhadrā die Eingebung, zu Pandit Chandra Kumara zu gehen und um seine Hilfe zu bitten. Als Jnanabhadrā diesen Gedanken hatte, erschien Tara vor Chandra Kumara und sagte zu diesem: „In der Vergangenheit hat Jnanabhadrā seine Samaya gegenüber seinem Guru verfallen lassen und seine Krankheit ist nun das gereifte Resultat dieses Karmas. Niemand kann ihn heilen. Er muss zu Avalokiteshvara beten.“

Der Guru, Chandra Kumara, und der Schüler, Jnanabhadrā, gingen gemeinsam zu einem See, wo sie Bikshuni Lakshmi anriefen und Bitten an sie richteten. Dann segnete Bikshuni Lakshmi Jnanabhadrā und durch diesen Segen, genau in diesem Augenblick, verschwand seine Krankheit vollständig. Jnanabhadrā sah Bikshuni Lakshmi tatsächlich in der Form des Elf-Gesichtigen Avalokiteshvara, und in dieser Manifestation, an diesem See, gab Bikshuni Lakshmi Unterweisung an Jnanabhadrā und Chandra Kumara.

Jnanabhadrā erhielt dann ausführliche Erklärungen von seinem Guru Pandit Chandra Kumara zu der Methode, um Avalokiteshvara zu verwirklichen. Er ging dann in ein dreimonatiges Nyung Nä Retreat und meditierte auf Avalokiteshvara. Dadurch erreichte er erhabene Realisation, und sein Körper wurde zum tatsächlichen heiligen Körper von Avalokiteshvara. Auf diese Weise verwirklichte er Avalokiteshvara.

Penyawa aus Nepal

Penyawa, ein nepalesischer Yogi, ist der nächste in der Übertragungslinie der Nyung Nä Praxis. Die vorherigen Linien-Lamas waren alle indische Pandits, aber Pandit Penyawa war ein Nepali. Er wurde in eine Königsfamilie geboren und wurde herausragend unter den Gelehrten, ein Experte in den fünf Arten von Wissen.

Dann erhielt er eine Prophezeiung von Manjushri, der zu ihm sagte: „Penyawa, du solltest die Unterweisungen zum Elf-Gesichtigen Avalokiteshvara von Pandit Jnanabhadrā erhalten. Wenn du dann OM MANI PÄDME HUM fünf Jahre lang rezitierst, dann wirst du Avalokiteshvara sehen.“



Nachdem er diese Prophezeiung erhielt, ging Penyawa nach Indien, wo er die Unterweisungen zum Tausend-Armigen Avalokiteshvara von Pandit Jnanabhadra erhielt. Danach lebte er für fünf Jahre von Almosen und anschließend ging er ins Retreat, um auf Avalokiteshvara zu meditieren. Während des Retreats sah er tatsächlich Avalokiteshvaras heiliges Gesicht und erhielt direkt von Avalokiteshvara Unterweisungen.

Dann erreichte er die erhabene Realisation von Avalokiteshvara. Er erreichte den Regenbogen-Körper, was bedeutet, dass sein grobstofflicher Körper immer leichter und kleiner wurde, bis er schließlich verschwand. Er verstarb in dem Regenbogen-Körper und ging in ein Reines Land.

Dawa Gyältsen

Der nächste der Linien-Lamas ist der Bodhisattva Dawa Gyältsen, dessen Geschichte sehr kurz ist. Anders als bei den anderen sind keine Details darüber bekannt, wie er Avalokiteshvara verwirklichte. Er wurde berühmt, und es war allgemein bekannt, dass er tatsächlich Avalokiteshvara war. Es gab viele Vorhersagen und Geschichten, um das zu beweisen. Aufgrund von Vorhersagen von Avalokiteshvara nahmen viele Gelehrte und Yogis Unterweisungen von Bodhisattva Dawa Gyältsen und erreichten tiefgründige Realisierungen.

In Kytong in Tibet, nahe der Nepalesischen Grenze, gab es eine Avalokiteshvara Statue, die Kytong Lokeshvara genannt wurde. In Gegenwart dieser Statue sprach Dawa Gyältsen für sieben Tage Bitten aus. Dann prophezeite Avalokiteshvara ihm: „Du solltest das Augenlicht von 100 Personen retten. Du solltest auch 100 Tempel bauen, 100 gefährliche Straßen reparieren und Essen an 100 voll-ordinierte Mönche spenden. Wenn du all das machst, wirst du schnell Erleuchtung erlangen.“ Dawa Gyältsen befolgte Avalokiteshvaras Rat, und außerdem verhalf er vielen Menschen, die in Todesgefahr schwebten, zu einem langen Leben.

Durch all diese Handlungen sammelte er unglaubliche Verdienste an und erreichte so schnell die Erleuchtung.

Eines Tages ging Bodhisattva Dawa Gyältsen nach Tang, einer Region im oberen Tibet, um Unterweisungen zu Bodhicitta zu geben. Während der Unterweisung sagte Tsi Mara, ein weltlicher Schützer, der unter den Teilnehmern war, zum Bodhisattva: „Zeig uns etwas, so dass wir sehen, dass du Verwirklichungen hast.“ Daraufhin zeigte Bodhisattva Dawa Gyältsen den Leuten ein deutlich sichtbares Auge in seiner Handfläche, ein Auge, das man tatsächlich sehen konnte. Jeder sah dieses Zeichen. Einige der Zuhörer sahen Bodhisattva Dawa Gyältsen in der Form des Elf-Gesichtigen Avalokiteshvara, andere sahen ihn in der Form des Vier-Armigen Avalokiteshvara und wieder andere als den Zwei-Armigen Avalokiteshvara, Hasrapani. Außerdem sahen ihn viele in diversen anderen Aspekten.



Dadurch, dass der Bodhisattva dieses Zeichen seiner Verwirklichung gezeigt hatte, entwickelte selbst Tsi Mara große Hingabe und versprach vor Dawa Gyältsen, dass er die Yoga-Praxis von Avalokiteshvara beschützen und jenen Menschen helfen würde, die Nyung Näs praktizieren. Daraufhin entwickelten viele Menschen unglaubliche Hingabe zu Bodhisattva Dawa Gyältsen; einige von ihnen bekannten sogar vor ihm das negative Karma, das sie angesammelt hatten.

Nyiphug Chökyidrag

Der nächste Linien-Lama ist Drubchen Nyiphugpa, ein tibetischer Yogi, geboren in Ngari, der oberen Region von Tibet. Er nahm die Zölibats-Gelübde und als er 26 Jahre alt war, wurde er berühmt dafür, ein striktes ethisches Verhalten zu leben, gelehrt und gutherzig zu sein.

Nach einer Weile prophezeite Tara ihm in einem Traum: „Sohn der Essenz, Avalokiteshvara ist in das innere Land, genannt Mangyul, gekommen. Du musst dorthin gehen, und dann wirst du die zwei Arbeiten vervollständigen.“ Gemäß Taras Vorhersage ging er nach Mangyul, wo er den Bodhisattva Dawa Gyältsen traf. Tara sagte, dass Avalokiteshvara nach Mangyul gekommen sei, weil Dawa Gyältsen dort war. Als Nyiphugpa den Bodhisattva Dawa Gyältsen traf, verneigte er sich vor ihm und bat: „Ich möchte gerne eine Unterweisung erhalten, die große Bedeutung hat, einfach zu erreichen ist und die Türen zu den niederen Bereichen für immer verschließt.“

Daraufhin gab Bodhisattva Dawa Gyältsen Nyiphugpa die Unterweisung zum Elf-Gesichtigen Avalokiteshvara. Gemäß den Anweisungen von Bodhisattva Dawa Gyältsen ging Nyiphugpa nach Tagri, einen Ort mit Schneebergen im nördlichen Tibet. Ohne dass jemand davon wusste, verbrachte er dort sieben Jahre und praktizierte Nyung Näs, wobei er nur von fünf kleinen mit Tsampa gefüllten Töpfen und von Essenz-Pillen, *chulen*, lebte.

Nach einer Weile strahlten spontan Lichtstrahlen von seinen Handflächen aus, und es gab auch viele andere Zeichen, dass er große Verwirklichungen und die vollständige Kontrolle über die Elemente erreicht hatte.

Ein mächtiges Geistwesen des Ortes, der Tago genannt wurde, kam und versprach dem großen Yogi Nyiphugpa, der Beschützer der Unterweisungen von Avalokiteshvara zu sein. Später flog der Yogi in den Himmel und begab sich zu einem Ort der Nyiphug, beziehungsweise Sonnige Höhle genannt wurde. So kam dieser große Yogi dann auch zu dem Namen Nyiphugpa, was übersetzt das Wesen von der Sonnigen Höhle bedeutet. An diesem Ort fertigte Nyiphugpa eine Statue von Buddha Shakyamuni an und baute auch Klöster in der Region. Er selbst verwandelte sich in all die Personen, die nötig sind, um eine solche Arbeit zu verrichten: Architekten, Handwerker, Künstler usw. Mit diesen vielen Erscheinungsformen von sich selbst baute er Tempel, Klöster und Statuen. Er verrichtete erstaunliche Arbeit für die fühlenden Wesen in dieser Region.



Nachdem Nyiphugpa für eine Weile Nyung Näs praktiziert hatte, hatte er eines Morgens starke Augenschmerzen, so stark, als würden sie ihm ausfallen. Während er diese Schmerzen hatte, erschien ein weißer Mann, eine Manifestation von Avalokiteshvara, und erklärte ihm: „Vor vierhundert Leben wurdest du im südlichen Teil von Indien geboren und zu der Zeit warst du ein Fischer mit einem Boot. Der Schmerz in deinen Augen stammt daher, dass du einen großen Fisch mit dem Ruder blind geschlagen hast.“

Zu einer anderen Zeit, schwoll Nyiphugpas rechte Wange an und war unerträglich schmerzvoll. Wieder erschien der weiße Mann und erklärte ihm sein Karma: „Vor neunhundert Leben, hast du die rechte Wange eines Wasserbüffels mit einem Stein zertrümmert, und dies hier ist das Ergebnis. Deshalb ist deine rechte Wange jetzt so geschwollen und schmerzhaft.“

Der große Yogi Nyiphugpa praktizierte weiterhin Nyung Näs, auch wenn sein Körper sehr schwach war und vor allem an den speziellen Tagen wie dem achten, zehnten, fünfzehnten und dreißigsten des tibetischen Kalenders.

Avalokiteshvara prophezeite dem großen Yogi Nyiphugpa, dass er direkt nach seinem Tod in Amithabas Reinem Land wiedergeboren und dort Erleuchtung erlangen werde. Als der Yogi 77 Jahre alt war, starb er am achten Tag, an einem Schweige-Tag des Nyung Nä, und es traten viele wunderbare Zeichen auf.

Trupa Dorje Gyälpo

Trupa Dorje Gyälpo, der nächste Linien-Lama, wurde an einem Ort namens Suyul, in Kham geboren und erhielt den heiligen Namen Tsultrim Könchog. Nachdem er sieben Jahre alt wurde, begann er das gereifte Ergebnis seines früheren positiven Karmas zu erfahren. Von diesem Tag an begegnete er vielen Yogis mit hohen Verwirklichungen, einschließlich seines Gurus Nyiphugpa. Später nahm er die Zölibats-Gelübde an und wurde sehr gelehrt in der Übung und Verwirklichung der drei Fahrzeuge. Er wurde auch ein Experte in der Vinaya Praxis und war sehr genau in ihrer Anwendung.

Drubchen Nyiphugpa sagte zu ihm: „Ich werde dir eine Dharma Praxis geben, die für dich genügt, für eine Person.“ Sein Guru gab ihm daraufhin die Einweihung und die Unterweisung für Avalokiteshvara. Trupa Dorje Gyälpo versprach dann seinem Guru, die Nyung Nä Praxis bis zu seinem Tode auszuführen.

Fünf Jahre lang praktizierte er ohne Unterbrechung Nyung Näs an einem Ort. Als er 36 Jahre alt war, am achten Tag des dritten Monats des tibetischen Kalenders, sah er Avalokiteshvara und dieser segnete ihn, so dass es keine Trennung seines heiligen Körpers, Sprache und Bewusstsein von den drei Türen des großen Yogis Trupa Dorje Gyälpo gab. Zu dieser Zeit erreichte Trupa Dorje Gyälpo unbegrenzte Weisheit und klare Erscheinung, und auch diverse



psychische Kräfte. Er arbeitete daraufhin auf unglaubliche Weise zum Wohl der fühlenden Wesen.

Trupa Dorje Gyälpo lebte von Almosen. Er hatte nie auch nur einen Tropfen Alkohol oder ein Stück Fleisch auf seiner Zunge verspürt. Während seines ganzen Lebens praktizierte er fortlaufend Nyung Näs, ohne Unterbrechung.

Als er verstarb, brachte sein heiliger Körper Reliquien hervor, kleine weiße Pillen, die in einem Stupa aufbewahrt wurden. Dieser Stupa wurde sehr wahrscheinlich später von den Chinesen zerstört. Als damals noch die Menschen vor dieser Stupa beteten, kamen Reliquien zum Vorschein und fielen herunter.

Zhangtön Drajig

Der nächste der Linien-Lamas ist Zhangtön Drajig, der an einem Ort namens Trophur geboren wurde. Am Tag seiner Geburt, genau zu dem Zeitpunkt als er das Licht der Welt erblickte, gab es viele Erdbeben und erschreckende Donnergeräusche. Drajig bedeutet erschreckendes Geräusch (*dra* bedeutet Klang, *jig* bedeutet erschreckend). Er erhielt diesen Namen also aufgrund der erschreckenden Geräusche, die während seiner Geburt auftauchten.

Zhangtön Drajig nahm die Zölibats-Gelübde an und lebte in reiner Ethik gemäß dem Lebensstil der Kadampa Geshes. Er ging zu verschiedenen Klöstern der vier Traditionen in Tibet, um zu debattieren. All die gelehrten Mönche in den Klöstern debattierten mit ihm, und nur er alleine konnte alle korrekten Antworten geben. Auf diese Weise wurde er sehr berühmt dafür, besonders gelehrt zu sein.

Zhangtön Drajig gründete ein Kloster mit fünfhundert Mönchen. Um das Kloster aufzubauen, machte Tara folgende Vorhersage: „Du musst Unterweisungen zum Elf-Gesichtigen Avalokiteshvara vom Bodhisattva Trupa erhalten. Nachdem du diese für drei Jahre und vier Monate praktiziert hast, wirst du in der Vollmond-Nacht, im dritten Teil der Nacht Avalokiteshvara sehen, umringt von allen Gottheiten des Handlungs-Tantras. Auf diese Weise wirst du Einweihung erhalten und gesegnet sein.“ Tara prophezeite ihm weiterhin: „Du, mein Sohn, solltest in der Einsamkeit leben, ohne das zu essen, was mit Hingabe oder für das Wohl von Verstorbenen dargebracht wurde. Wenn du dazu in der Lage bist, dann sollst du die *chu-len* Praxis ausführen. Wenn du aber nicht von den Essenz-Pillen leben kannst, dann sollst du dich von Almosen und durch Arbeit für fühlende Wesen ernähren.“

In Übereinstimmung mit den Anweisungen seines Gurus Trupa Dorje Gyälpo, baute Zhangtön Drajig innerhalb von drei Jahren ein Kloster auf. Gleich nachdem er dies beendet hatte, gab er alle seine materiellen Besitztümer weg, einschließlich seiner Roben, seines Bettes und seines Bettzeuges.



Zhangtön Drajig lebte dann auf einem hohen Berg, wo er drei Monate lang Nyung Näs praktizierte, ohne dass jemand davon wusste. Während dieser Zeit hatte er solch hohes Fieber und so starke Schmerzen, dass er dachte, er müsste sterben. Eines Tages zur Morgendämmerung, als er sich in einem leichten Schlaf befand, erklärte ihm Avalokiteshvara: „Vor vielen Leben wurdest du als ein indischer Fischer geboren, und du hast Fische lebend gekocht und dann gegessen. Aufgrund dessen hast du die Leiden in der Hölle der kochenden Wasser für hundert Millionen Jahre erfahren. Weil du jedoch von den Lichtstrahlen, die von meinem Körper ausgingen, berührt wurdest, bist du in diesem Bereich verstorben und wurdest im menschlichen Bereich wiedergeboren. Nach sechzehn menschlichen Leben hast du mit mir Kontakt aufgenommen, und in diesem Leben wirst du von mir angeleitet. Diese Krankheit, die du jetzt erfahren hast, hat die Verdunkelungen gereinigt, die noch von diesem Karma übrig waren.“ Avalokiteshvara legte dann seine Handfläche auf Zhangtön Drajigs Kopf und in diesem Moment war er von der Krankheit befreit.

Dann praktizierte Zhangtön Drajig drei Jahre lang Entbehrungen und meditierte auf den Stufenweg zur Erreichung von Avalokiteshvara. Da die Praxis der Entbehrung extrem war, bekam er eine Wind-Krankheit, die so stark war, dass er sieben Tage lang kaum bei Bewusstsein und nicht fähig war, sich an irgendetwas zu erinnern. Um diese Wind-Krankheit zu verringern, kochte er die Asche eines bestimmten Strauches in Wasser und trank sie. Manchmal aß er auch Nesseln, um die Wind-Krankheit zu verringern. Andere Male aß er den getrockneten Rotz von Schäfern. Während einer Phase lebte er sogar sieben Monate, ohne einen Tropfen Wasser zu trinken. Er praktizierte wirklich starke Entbehrungen.

Am Ende der drei Jahre hatte er sehr hohe Verwirklichungen und konnte die Zeichen von psychischen Kräften zeigen: Er war zum Beispiel in der Lage zu fliegen oder den Lauf eines Flusses umzukehren. Als Zhangtön Drajig verstarb, kam eine große Anzahl von Reliquien aus seinem Körper und ein Abbild von Avalokiteshvara erschien auf seiner Zunge. Die Reliquien wurden in einem Stupa aufbewahrt.

Jangchub Päl

Der nächste Linien-Lama ist Jangchub Päl, auch als Khenpo Tsidulwa bekannt. In einem der Gebete zur Verehrung der Linien-Lamas heißt es:

Ich verneige mich zu den Füßen von Tsidulwa,
 Dessen heiliges Bewusstsein durchdrungen war von der unermesslichen Energie des
 Mitgefühls.
 Wenn er auf Bodhicitta meditierte,
 Sah er seinen Guru als untrennbar vom Yidam.



Tsidulwa wurde an einem Ort namens Chöden geboren. Seit er ein Kind war, hatte er unglaubliches Mitgefühl für fühlende Wesen, sogar Läuse. Wenn er Läuse auf seinem Körper fand, nannte er sie seine Eltern. Sogar als er sehr jung war, kamen spontan die Worte „Meine Eltern – wie bedauernswert!“

Ab dem Alter von zehn Jahren las und studierte Tsidulwa verschiedene Sutra Unterweisungen. Dann erkannte er die vielfältigen Nachteile des unzufriedenen Bewusstseins von Anhaftung so intensiv, dass ihm Tränen in die Augen traten. Er entwickelte dann Abneigung gegenüber der Anhaftung in seinem eigenen Bewusstsein und große Furcht vor Samsara. Er betete, dass er in der Lage sein würde, die Ordinationsgelübde zu empfangen. Jedes Mal wenn er einen Geshe sah oder ihm beim Unterricht zuhörte, war er unglaublich glücklich und betete: „Möge ich auch in der Lage sein, das Dharma zu vielen Menschen zu bringen.“ Er entwickelte mehr und mehr Abneigung gegenüber dem gewöhnlichen, weltlichen Leben. Doch obwohl er ununterbrochen dafür betete, in der Lage zu sein die Ordination empfangen zu können, war ihm dieses wegen seiner Eltern und anderer Gründe für viele Jahre nicht möglich.

Als er jedoch 21 Jahre alt war, verließ er allein sein Zuhause und empfing Ordination. Dann las er und hörte vielen Unterweisungen zu und reflektierte genau über ihre Bedeutung, wodurch er ein Experte in den drei Abteilungen der Schriften wurde. Er praktizierte auch extrem reinen ethischen Lebenswandel und sein Bodhicitta war voll entwickelt. Er wurde sehr schnell berühmt für seine Gelehrtheit, seine Gründlichkeit in Ethik und sein gutes Herz. Er praktizierte vor allem Vinaya, was bedeutet, dass er zuerst hauptsächlich seinen Geist zähmte, dann seine Sprache und seinen Körper.

Nachdem er im Traum eine Prophezeiung von Dakinis erhielt, baute Tsidulwa ein Kloster namens Palden Dok Tho und gründete eine Gemeinschaft von mehr als tausend Mönchen. Seine Herzenspraxis war Medizin-Buddha und Tara. Eines Nachts, in einem Traum, näherte sich ein blau-farbiges junges Mädchen und sagte zu ihm: „Sohn der Essenz, morgen sollst du zu Zhangtön Drajig gehen und ihn als deinen Freund und Helfer annehmen. Du sollst die mündliche Übertragung zur Erzeugung des Heiligen Bewusstseins von ihm erhalten. Du wirst in der Lage sein, Bodhicitta zu erzeugen, und deine Arbeit für die fühlenden Wesen wird aufblühen.“ Nachdem sie dies sagte, verschwand Tara.

Bei Tagesanbruch ging Tsidulwa, um Zhangtön Drajig zu treffen. Von ihm erhielt er sowohl die mündliche Übertragung und die Einweihung des Elf-Gesichtigen Avalokiteshvara, als auch Anweisungen zur Meditationspraxis, speziell die Anweisung für ein Annäherungs-Retreat der Gottheit. Dann gab Zhangtön Drajig den folgenden Rat an Tsidulwa: „Das Dharma des Noblen mit den Mitfühlenden Augen ist ein Dharma, mit dem man in einem Leben, in einem Körper Erleuchtung erlangen kann. Führe große, umfassende Arbeit für andere Wesen aus.“ Er gab Tsidulwa all die Unterweisungen, die nötig sind, um Avalokiteshvara zu verwirklichen, und Tsidulwas heiliges Bewusstsein war völlig zufrieden durch dieses Dharma.



Nachdem er versprochen hatte 1.000 Nyung Näs zu praktizieren, verließ Tsidulwa glücklich diesen Ort. Als er dreihundert Nyung Näs praktiziert hatte, am fünfzehnten Tag des vierten Monats, sah er Avalokiteshvara, den Großen Mitfühlenden mit einem heiligen Körper aus Licht, und Avalokiteshvara sprach zu ihm. Kurz gesagt, Tsidulwa verwirklichte Avalokiteshvara, und dann brachte er viele fühlende Wesen zur Reife und befreite sie von Samsara. Er vollbrachte in großem Maße die heiligen Handlungen des Avalokiteshvara.

Nachdem er so viel Arbeit für die Lehre und die fühlenden Wesen geleistet hatte, und er 82 Jahre alt war, sagte Tsidulwa: „Für eine Weile werde ich jetzt zu Buddha Maitreya gehen. Von dort werde ich dann nach Sukhavati, Amitabhas Reinem Land, gehen.“ Nachdem er dies sagte, verstarb er.

Dewa Chän

Tsidulwa gab die Nyung Nä Praxis weiter an einen Schüler namens Gangchen Dewa Chän, der an einem Ort mit dem Namen Dok Me im unteren Teil von Tibet geboren war. Dieser nahm die Ordination im Alter von sieben Jahren und studierte die Prajnaparamita Schriften bis er fünfzehn war. Er wurde auch ein Experte in den Vinaya Schriften. Er praktizierte hauptsächlich Medizin Buddha und Tara.

Eines Tages erschien Gangchen Dewa Chän Tara, und sie prophezeite ihm: „Du solltest für die fühlenden Wesen arbeiten. Du solltest die mündliche Übertragung der Unterweisungen über Avalokiteshvara mit elf Gesichtern und tausend Armen und Augen vom Abt Thugje Jangchub erhalten.“ So wie von Tara empfohlen, ging Dewa Chän zum Khenpo Tsidulwa, dem Linien-Lama, den Tara genannt hatte, und erhielt von ihm die Einweihung und die Unterweisungen zum Großen Mitfühlenden. Khenpo Tsidulwa empfahl daraufhin Dewa Chän: „Du solltest bei mir bleiben und ein Annäherungsretreat durchführen, in dem du die entsprechenden Mantras rezitierst.“ Dewa Chän vollzog darauf hin das entsprechende Retreat. Nach diesem Retreat gab er zwanzigmal Erklärungen zu allen Prajnaparamita Schriften. Dewa Chän versprach, dass er fünftausend Nyung Näs durchführen würde.

Als er fünfhundert Nyung Näs durchgeführt hatte, am Abend des achten des tibetischen Monats, einem Tag des vollständigen Schweigens, erschien ein weißes Licht vor ihm und nahm ihn mit zum Potala, Avalokiteshvaras Reinem Land. An diesem Ort war alles sehr ruhig und klar. Der Boden war weiß, überall gab es weiße Blumen und Juwelen. Es gab auch verschiedene kostbare Bäume mit Vögeln, Transformationen von Bodhisattvas, die Lieder von Mahayana Unterweisungen sangen. Wenn der Wind friedlich durch das wunderschöne Gebäude des Potala wehte, erklang von goldenen Glöckchen, die um das Gebäude herum angeordnet waren, der Klang der Vier Unermesslichen, die Ohren zufriedenstellend.



Tiere mit unglaublich schönen Farben, wiederum Transformationen von Bodhisattvas, spielten voller Freude in einem Park, die Augen zufriedenstellend. Vom Himmel fiel ein ununterbrochener Strom von Nektar, der Hunger und Durst beseitigt. Zu bestimmten Zeiten erschien göttliches Gewand von einem wunscherfüllenden Baum, alle Leiden des Körpers beseitigend. Drei der vier Türen des Gebäudes waren offen, die vierte geschlossen. Dewa Chän ging zu jeder Tür des Gebäudes und machte Niederwerfungen und Umwandlungen. Dann sah er Avalokiteshvara, der zu ihm sprach. Weißes Licht kam in sein Herz und sein Körper, Sprache und Bewusstsein waren vollständig mit Glückseligkeit erfüllt.

Avalokiteshvara gab ihm folgenden Rat: „Wenn du stirbst, wirst du fühlenden Wesen Nutzen bringen. Wenn du stirbst, dann werde ich dich rufen. Ich werde viele Dakinis einladen, und ich werde dich führen.“ Umgeben von weißen Lichtstrahlen wachte er aus seinem Traum auf. Aufgrund dieser Erfahrung, erlangte Dewa Chän unzählige Konzentrationen, wie die Konzentration, welche „Das Sehen aller Existenz mit dem Aspekt der Gleichmut“ genannt wird.

Dann gründete er Klöster und schrieb alle Unterweisungen auf, die er gegeben hatte. Nach einer Weile sagte Dewa Chän zu seinen Schülern: „Ich werde euch bald verlassen, wenn ihr also Fragen habt, solltet ihr sie jetzt stellen.“ Dann gab er seinen Schülern Ratschläge für alles, wonach sie fragten.

Daraufhin, an einem Ort, der „Glückseliger Platz des Aufgebens“ genannt wird, verweilte sein Bewusstsein in einsgerichteter Meditation. Dann verstarb er mit wunderbaren Anzeichen und ging in Avalokiteshvaras Reines Land. Als Dewa Chäns Schüler die Feuerbestattung für seinen heiligen Körper vollzogen, entstanden viele Reliquien und sogar Abbildungen. Diese vielen unglaublichen Reliquien und Abbildungen wurden in einer Tara Statue aufbewahrt, die sprach. Sie wurde von Nepal nach Tibet gebracht.

Jangchub Bar

Bodhisattva Dewa Chän übertrug die Nyung Nä Unterweisungen an seinen Hauptschüler, seinen Herzenssohn, den Bodhisattva Chu Zangpo, auch Jangchub Bar genannt.

Bodhisattva Chu Zangpo wurde an einem Ort namens Mun geboren. Als er elf Jahre alt war, nahm er die Upasika Ordination an einem Ort namens Dubche, und später nahm er die Ordination als Mönch. Er studierte mit gutem Erfolg das Bodhisattvacharyavatara, Madhyamika und andere große Unterweisungen und er unternahm große Anstrengungen für die Unterweisungen. Er hörte sich Ratschläge zum tiefgründigen Pfad an, wobei er alle Wörter verstand und ebenso die entsprechenden Realisierungen erlangte. Dann lebte er an einem einzigen Ort und war in einsgerichteter Konzentration in Retreat. Er führte viele fühlende Wesen, die Objekte, die es zu zähmen gilt, zur Reife und befreite sie. Er war



außerdem speziell gelehrt in den Vinaya Unterweisungen. Als er zwanzig war, erhielt er die volle Ordination als Gelong.

Eines Nachts erschien ihm im Traum ein weißer Mann und sagte folgendes zu ihm: „Jangchub Bar, es gibt eine karmische Verbindung zwischen dir und dem Lama der Dewa Chän genannt wird, und es gibt keinen Unterschied zwischen mir und Dewa Chän. Du brauchst die Methode, um Avalokiteshvara zu erreichen, und daher solltest du die mündliche Übertragung dieser Methode von ihm erhalten und sie dann praktizieren.“ Nachdem er dies gesagt hatte, verschwand der weiße Mann.

In der Morgendämmerung des nächsten Tages ging Bodhisattva Chu Zangpo zu Dewa Chän und erzählte ihm die Geschichte. Lama Dewa Chän sagte daraufhin: „Kyab su chhi! Der Mann, der diesen Rat gab, ist Avalokiteshvara. Auch ich hatte einen guten Traum.“ Lama Dewa Chän sagte dann zum Bodhisattva Chu Zangpo: „Ich werde dir die mündliche Überlieferung von allen Unterweisungen zur Methode der Verwirklichung von Avalokiteshvara geben.“

Dann erzählte Chu Zangpo Lama Dewa Chän, dass er hundert Nyung Näs machen wollte. Lama Dewa Chän aber empfahl ihm: „Geh noch nicht weg. Bleib hier bis Avalokiteshvara dich sieht.“ Nach einer langen Zeit bat Chu Zangpo Lama Dewa Chän erneut darum, ins Retreat gehen zu können. Lama Dewa Chän riet ihm: „Du bist eine reine Person, anders als die anderen. Da du die Ausdauer hast, solltest du Avalokiteshvara verwirklichen.“

Daraufhin praktizierte Chu Zangpo die Nyung Näs, eins nach dem anderen. Als er dreihundert Nyung Näs beendet hatte, kurz nach Mitternacht, am fünfzehnten des tibetischen Monats in der Vollmondnacht, füllte sich der ganze Himmel mit Licht. Er fragte sich, ob er halluziniere oder ob es das Licht seiner Licht-Darbringungen sei. Während er in den Himmel blickte und sich dies fragte, erschien im Raum vor ihm der Tausend-Armige Avalokiteshvara, umringt von allen Kadampa Geshes. Viele andere Gottheiten brachten Darbringungen an Avalokiteshvara dar. Der ganze Himmel war erfüllt von Gottheiten. Chu Zangpo weinte vor lauter Freude. Dann sagte Chu Zangpo zu Avalokiteshvara: „Eine deiner Transformationen sagte zu mir, ich sollte auf diese Weise praktizieren, und das tat ich. Warum hast du mich in deinem Mitgefühl bis jetzt nicht angeleitet? Welchen Fehler habe ich gemacht, ich Übeltäter, dass ich bis jetzt von dir nicht direkt angeleitet wurde?“

Daraufhin antwortete Avalokiteshvara ihm: „Ich war nie von dir getrennt, auch nicht für eine Sekunde. Aber als ich dir die Vorhersage gab, da war Aberglaube in deinem Bewusstsein. Du dachtest, etwas anderes wäre besser. Dieser Fehler war der Grund, dass es solange für dich gedauert hat, um angeleitet zu werden. Aber jetzt gibt es keine Trennung mehr zwischen dir und mir. Du solltest meine Unterweisungen, die vom Mitgefühl der Buddhas der drei Zeiten stammen, fühlenden Wesen offenbaren, und dadurch wird dein Körper, Sprache und Bewusstsein voller Bedeutung.“ Nachdem Avalokiteshvara dies gesagt hatte, erfüllte weißes Licht das gesamte Mun Tal.



Jangchub Bar war hocheifrig, dass er Avalokiteshvara gesehen hatte und die Erlaubnis erhielt, zu praktizieren und anderen Unterweisung zu geben. Am nächsten Tag ging er zu seinem Guru. Er verneigte sich und erkundigte sich nach der Gesundheit des Gurus. Sein Lehrer fragte ihn dann: „Warst du gestern glücklich?“ Bodhisattva Chu Zangpo antwortete seinem Guru: „Jetzt ist mein Geist befreit vom Aberglauben, von falschen Konzepten.“ Daraufhin sagte der Lehrer: „Das ist gut. Und jetzt arbeite für die fühlenden Wesen.“

Chu Zangpo ging dann zu einem Ort namens Nu, wo er jeden Monat eine große Praxis von Nyung Näs durchführte. An diesem Ort leitete er auch andere in der Lesung der ausführlichen, mittleren und kurzen Prajnaparamita Sutras an. Er war in der Lage, dreihundert Sangha Mitglieder zu versammeln. Seit dieser Zeit war Bodhisattva Chu Zangpo untrennbar von Avalokiteshvara, wie ein Körper und sein Schatten. Viele wunderbare Dinge geschahen, und er führte unglaubliche, unvorstellbare Handlungen aus. Sein tägliches Leben war im reinen Stil der Kadampa Geshes.

Nachdem er die volle Ordination erhalten hatte, praktizierte er bis zum Alter von 60 Jahren immer wieder Nyung Näs. Eines Nachts, während er einmal im Retreat über einen Aspekt von Avalokiteshvara genannt Amoghapasha war, fiel ein Regen von Blumen auf das Mandala. Es gab wundervolle Klänge und Lichter und die sechszehn Arhats brachten Darbringungen dar. Am achten Tag sah er den Medizin Buddha. Die Schützer im Gefolge des Medizin Buddhas, die Reichtum gewähren, boten ihm Nektar an, welcher das Leiden des Durstes stillt. Am neunten Tag sah Bodhisattva Chu Zangpo Avalokiteshvara, Vajrapani und Manjushri und viele wundersame Dinge geschahen.

Bodhisattva Chu Zangpo leistete dann viel Arbeit für die fühlenden Wesen. Er hinterließ Anweisungen in seinem Testament, dass alles Tsampa und anderes Essen, das bei seinem Tode noch vorhanden war, an Menschen gegeben werden solle, die Nyung Näs praktizierten. Er sagte: „Ladet eine Gruppe von Leuten ein, die Nyung Näs machen und gebt ihnen Thukpa oder zumindest Tsampa. Wenn ihr ihnen noch nicht einmal Tsampa geben könnt, dann gebt ihnen Wasser oder Feuerholz. Avalokiteshvara hat mir gesagt, dass unglaubliche Verdienste daraus entstehen. Hört nicht auf das, was andere sagen. Avalokiteshvara erzählt niemals Lügen. Ich brauche keine Verdienste von anderen Darbringungen – widmet einfach so viel wie möglich für die Nyung Näs.“

Bodhisattva Chu Zangpo fuhr fort: „Eine alte Frau namens Chökyi machte viel Nyung Nä Praxis. Als sie starb, holten sich die Krähen ihre Knochen von der Begräbnisstätte, so sah niemand, dass aus ihren Knochen Reliquien hervortraten. Weil ich weiß, was Tugend ist und was Negatives ist, habe ich bis jetzt praktiziert und habe mein Leben im Einklang mit der Biographie von Lama Atisha geführt. Ihr solltet das Gleiche tun.“

Daraufhin ging Bodhisattva Chu Zangpo in seinen Garten. Als sein Diener kam, um ihm Tee zu bringen, trank er den Tee und verstarb dann mit vielen wunderbaren Anzeichen.



Anhang 11

Anmerkungen zur langen Dharani

Es handelt sich hier um eine Übersetzung der Bedeutung des langen Mantras oder Dharani von Avalokiteshvara. Diese Übersetzung ist jedoch nicht dazu gedacht sie anstelle der original Sanskrit Wörter und Silben zu rezitieren, denn die Wirksamkeit von Mantras beruht auf dem Vertrauen, auf der Vibration und der Aussprache derjenigen, die es rezitieren.

NAMO RATNA TRAYAYA NAMAH ARYA JÑANA SAGARA VAIROCHANA VYUHA RAJAYA
TATHAGATAYA ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA NAMAH SARVA TATHAGATEBHAYAH
ARHATEBHAYAH SAMYAKSAM BUDDHEBHAYAH NAMAH ARYA AVALOKITESHVARAYA
BODHISATTVAYA MAHASATTVAYA MAHAKARUNIKAYA TADYATHA OM DHARA
DHARA DHIRI DHIRI DHURU DHURU ITTI VATTE CHALE CHALE PRACHALE
PRACHALE KUSUME KUSUME VARE ILI MILI CHITI JVALAM APANAYE SVAHA

Ich verneige mich vor den Edlen Drei Juwelen.

Ich verneige mich vor dem Ozean des erhabenen Wissens der Edlen Wesen (Aryas), dem König der wunderbaren Manifestationen von Vairochana, dem So-Gegangenen, dem Feindzerstörer, Vollständig Erleuchteten Buddha.

Ich verneige mich vor allen, die zur Soheit gingen, Feindzerstörer, vollständig erleuchteten Buddhas.

Ich verneige mich vor Arya Avalokiteshvara, dem Bodhisattva, dem großen heldenmutigen Wesen, der voll des Großen Mitgefühls ist.

Es ist so: OM, (du) du wirst halten, wirst halten; bitte halte, bitte halte, halte, halte!

(Ich) bitte um Stärke; bewege, bewege! Bewege durch und durch, bewege durch und durch!

(Du) hältst eine Blume, hältst eine Blume der Darbringung; Methode und Weisheit, höchster Guru; verbrannt durch Bewusstsein, möge es entfernt sein; regle es!



Anhang 12

Widmungen und Langlebensgebete

Widmung von Seiner Heiligkeit dem Vierzehnten Dalai Lama

Sogar durch jeden einzelnen Tropfen von Wörtern des sanft fließenden Flusses der unendlichen Dharma Methoden, der hinabfließt zu einem Geschmack in dem friedlichen Ozean der vollständigen Befreiung;

Dieser Nektar der guten Erklärungen wäscht vollständig die Befleckungen der drei Gifte hinweg.

Durch die Kraft der weißen Ansammlung von Heilsamen, das durch die Veröffentlichung entstand, mögen sich hunderttausend Türen von perfektem Dharma öffnen und mögen die wandernden Wesen der fünf Ströme, ohne Ausnahme Souveränität erlangen über den Juwelschatz des unendlichen Guten.

Zurzeit, aufgrund von Starrsinn, haben sich die üblen Taten der arroganten Barbaren noch nicht erschöpft. Im Dharmaland der Schneeberge (Tibet) ist daher das Strahlen der kostbaren Lehre des Muni, die wie das Licht des Tages ist, zu einem bloßen Namen verkommen. Mögen alle Probleme und Schwierigkeiten, von der Ausbreitung der fünf Degenerierungen, die sich erheben wie ein Meer, so wie das tägliche Verbreiten der betrügerischen Verwendung von böartigem Schaden in alle Richtungen, wie Bomben und anderes, befriedet sein, ohne dass etwas zurückbleibt.

Möge die glimmende Asche der Lehre im nördlichen Schneeland Tibet, wiederbelebt werden wie zuvor und die makellose Absicht des Muni sich auch zunehmend im Heiligen Land Indien ausdehnen.

Möge der gewaltfreie Weg des Friedens in der gesamten Welt gelehrt werden und die Grundprinzipien unseres Lehrers, dem Löwen der Shakyas (Shakyamuni Buddha), in jeder Hinsicht zum Blühen kommen.

Widme die Verdienste dieser Veröffentlichung mit der spezifischen Berücksichtigung solcher zeitweiliger und letztendlicher Ansammlung von Vortrefflichkeit.



Gebete für Seine Heiligkeit Dalai Lama

Kjig ten kham dir phän de ma lü pa
 Gang lä jung wäi sam phel yi zhin nor
 Ka drin tshung me tän dzin gya tsho la
 Söl wa deb so thug zhe lhün drub shog

An das wunschgewährende Wunscherfüllende Juwel,
 Quelle von allem Nutzen und Glück in dieser Welt,
 An den unvergleichlich gütigen Tenzin Gyatso richte ich meine Bitten;
 Und mögen sich all deine heiligen Wünsche sogleich erfüllen.

Lama Zopa Rinpoche empfiehlt, im Anschluss an das Gebet für das lange Leben Seiner Heiligkeit des Dalai Lama das Gebet für die unmittelbare Erfüllung aller Wünsche zu sprechen.

Gebet für die unmittelbare Erfüllung aller Wünsche

Tong nye nying dsche sung tu dschug pä lam
 Tschhe tschher säl dsä kang tschän tän drö gön
 Tschhag na pä mo tän dsin gya tsho la
 Söl wa deb so sche tön hlün drub schog

An den Beschützer der Lebewesen im Daseinskreislauf und der Lehre im Land des Schnees,
 Der den Weg der Einheit von Leerheit und Mitgefühl äußerst klar zeigt,
 An Tenzin Gyatso, Überbringer des Lotus, richte ich meine Bitten;
 Und mögen sich all deine heiligen Wünsche erfüllen!

Erinnerung an die Güte Seiner Heiligkeit des Dalai Lamas und des Tibetischen Volkes

Das Objekt der Zuflucht für mich selbst
 Und für alle wandernden Wesen
 In all unseren Leben
 Ist die Verkörperung der drei kostbaren Juwelen,
 Die allumfassenden drei Zufluchten in einem.
 Der Guru: das Wunscherfüllende Juwel, Seine Heiligkeit der Dalai Lama,
 Der Meister: Padmasambhava,
 Die Dharma Könige: Songtsen Gampo and Trisong Detsen,
 Der Abt: Shantarakshita,



Und alle zahllosen Heiligen Wesen, die das Buddha Dharma in Tibet bewahrten und ausbreiteten;
 Das Tibetische Volk, das praktizierte und für mehr als tausend Jahre dem Buddhismus mit starkem Glauben diente,
 Jene und viele andere, die ihr Leben für Tibet und Seine Heiligkeit gaben –
 Mögen sich all ihre positiven Wünsche sofort erfüllen.

Durch ihre unbegrenzte Güte, konnte die Sonne des Tibetischen Buddhismus jetzt im Westen, ein dunkles Land, aufgehen.
 Jetzt, da ich das Dharma kennengelernt habe,
 Jetzt habe ich einen kostbaren menschlichen Körper erhalten, der mich befähigt, ein bedeutungsvolles Leben zu führen.

Unsere Zuflucht und Retter, der Höchste: Seine Heiligkeit der Dalai Lama und das Tibetische Volk waren so gütig zu uns!

Uns daran erinnernd widmen wir auf folgende Weise:
 Mögen alle Wünsche Seiner Heiligkeit des Dalai Lama sogleich erfolgreich sein;
 Möge das Schneeland Tibet vollständige Freiheit erlangen und sich das Buddha Dharma in Tibet noch stärker entwickeln als zuvor.
 Und mögen alle wandernden Wesen, die alle unsere Mütter waren, rasch Erleuchtung erlangen.

Gebet für Tibet

Dor nä gön po chän re zig wang gi
 Se che gyäl wäi chen ngar gang chen shing
 Yong zung gya chen mon lam gang dze päi
 Dre zang deng dir nyur du char bar sol

Kurz, mögen die guten Früchte jedes ausführlichen Gebetes
 um das Schneeland zu beschützen, gesprochen vom Mächtigen Retter Chenrezig
 In Gegenwart der Buddhas und ihrer Kinder,
 Hier und jetzt erscheinen.



Gebet um in der Lage zu sein, korrekte Hingabe zu Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama zu haben und all seine Ratschläge zu erfüllen.

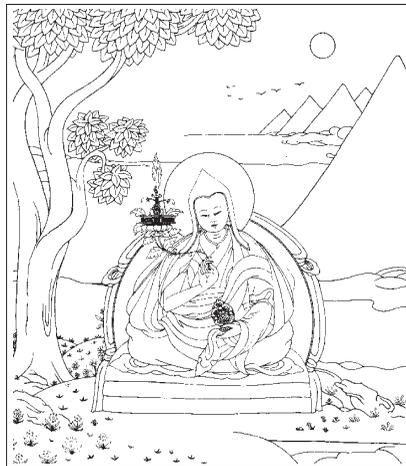
Chag na pä mö jin lam du tsi gyin
 Dag sog nying gi zung su tag min ching
 Ka zhin drub pä chhö pä rab nyen nä
 Kun zang chhö gya tsho thar sön shog

Möge der Nektarstrom des Segens des Halters des Lotus
 Immer in unsere Herzen eintreten und es mit großer Stärke nähren.
 Mögen wir Dich mit unseren Darbringen und zielgerichteter Praxis erfreuen
 Und mögen wir zum Ufer der vollkommenen mitfühlenden Handlungen hinübergehen.

Gebet für das lange Leben von Lama Zoya Rinpoche

Thub tshül tshhang sching dscham gön gyäl wä tän
 Dsin kyong pel wä kün sö tog por dzä
 Tschhog sum kur wä leg mön thu drub pa
 Dag sog dül tschä gön tu schab tän schog

Mögest du, der die Verhaltensweisen des Erhabenen aufrecht erhält und die siegreiche Lehre
 des sanften Beschützers bewahrt,
 hütet, ausbreitet, alles auf sich nimmt, [sie] zu festigen
 und die Segenskraft der Ehrung der drei Höchsten [Juwelen] erfüllt,
 zu unserem, deiner Schüler Schutz, ständig verweilen.





Anmerkungen

(Tib=Tibetisch; Skt=Sanskrit)



1. Bezieht sich auf Avalokiteshvara, der Manifestation des großen Mitgeföhls aller Buddhas.
2. Tib: *dge slong ma dpal mo*. Siehe Anhang 10: Geschichten der Nyung Nä Linien-Lamas.
3. Tib: *sgrub t'ab*; Skt: *sadhana*.
4. Tib: *sNyung Näs* (ausgesprochen: Nyung Näy); Skt: *Uposhadha*. Das tibetische Wort bedeutet wörtlich „Im Fasten verweilen“ oder „Das Fasten ertragen“.
5. Das Oberhaupt der Tathagata Familie ist Manjushri, das Oberhaupt der Lotus Familie ist Avalokiteshvara und das Oberhaupt der Vajra Familie ist Vajrapani
6. Das Mantra hat, wie in Lama Tsongkhas *Großer Darlegung der Stufen des Geheimen Mantras* beschrieben, das Wort „*vandanam*“ anstelle von „*bandhanam*“. Siehe Gottheiten-Yoga, der Dalai Lama, Tsongkhapa und J. Hopkins, Snow Lion, S. 81.
7. Die Bürde oder Last der kontaminierten Aggregate, die durch die Kraft des Karmas angenommen wurden, sowie die verstörenden Emotionen.
8. Die 37 Faktoren, die mit der Erleuchtung übereinstimmen; Siehe Jeffrey Hopkins' *Meditation on Emptiness*, Wisdom Publications, pp. 205–6.
9. Hayagriva ist ein zornvoller Aspekt von Avalokiteshvara.
10. Sprich das elfte oder oberste Gesicht von Avalokiteshvara.
11. König Indrabhuti Schwester, eine der 84 Mahasiddhas, wurde auch Lakshmikara Devi genannt. Es ist jedoch klar, dass Bhikshuni Lakshmi nicht die Lakshmikara Devi war, d.h. die Schwester des Königs Indrabuhti. Dies geht eindeutig aus deren jeweiligen Biographien hervor.
12. Tib: *gsang wai bdag*; Skt: *Guhyapatti*. Ein Beiname von Vajrapani.
13. Diese und die nächsten zwei Strophen sind dem *Susiddhi Tantra* entnommen.
14. Diese Strophe in Ehrerbietung an Mañjushri, die folgende an Avalokiteshvara, und die Strophe an Vajrapani vier Strophen weiter sind Niederwerfungen vor den Herren der drei Familien (siehe Anmerkung 5); sie sind dem *Susiddhi Tantra* entnommen.



15. Diese Ehrerbietung und die folgenden sieben Verse sind dem „Königlichen Gebet“ entnommen, obwohl die letzten drei dieser Verse üblicherweise als Zweig der Darbringung angesehen werden. Die Verse stammen aus der deutschen Übersetzung von Conni Krause, FPMT Praxisbuch 1.
16. Aus dem „Königlichen Gebet“
17. Die fünf schlimmen Handlungen die sich unmittelbar im nächsten Leben auswirken werden so genannt, da ihr gereiftes Ergebnis – Wiedergeburt in einem Höllenbereich – unmittelbar nach dem Tod eintritt, sofern sie zu Lebzeiten eines Buddhas ausgeführt wurden. Es handelt sich um (1) die eigene Mutter töten, (2) den eigenen Vater töten, (3) einen Arhat töten, (4) einen Buddha mit böser Absicht so verletzen, dass er blutet, (5) eine Spaltung der Sangha bewirken.
18. Tib: *tsangs par spyöd pa*; Skt: *brahmacharya*. Dies kann sich auf die Zölibatsgelübde von Mönchen und Nonnen beziehen, das Gelübde von Laienpraktizierenden sexuelles Fehlverhalten aufzugeben, oder ein ethisches Leben im Allgemeinen.
19. Es ist allgemein anerkannt dass das „Allgemeine Bekenntnisgebet“ von Ashvagosha verfasst wurde, nachdem er seine Debatte mit Aryadeva verloren hatte.
20. Die fünf Handlungen die jenen ähnlich sind, die sich unmittelbar im nächsten Leben auswirken: (1) Inzest mit der eigenen Mutter begehen wenn sie ein Arhat ist, (2) einen Bodhisattva töten der noch in diesem Leben die Buddhaschaft erreicht hätte, (3) einen Hinayana Arhat töten der noch nicht auf der Stufe des Nirvana ist (4) Besitztümer der Sangha stehlen, (5) aus Hass einen Stupa oder ein Kloster zerstören.
21. Die letzten vier der sieben Zweige stammen ebenfalls aus dem „Königlichen Gebet“.
22. Tib: *de k'o na nyid*; Skt: *tathata* or *tattva*. Soheit bezieht sich auf die Leerheit von wahrhaftiger Existenz.
23. Dies ist das Gesicht von Mahakala, einem zornvollen Aspekt von Avalokiteshvara.
24. Dies ist das Gesicht von Amitabha, dem Guru von Avalokiteshvara. Die anderen zehn Gesichter teilen sich einen Hals, doch dieses Gesicht hat seinen eigenen.
25. Skt: *visarga* – eine stimmlose Aspiration nach einem Vokal, wie das ‘ch’ in ‘loch’ oder wie ein Echo des vorangehenden Vokals, z.B. HRI-I.
26. Tib: *Gös dkar mo*; Skt: *Pandaravasini*. Die weiß gekleideten Göttinnen (Eine der vier Darbringungs Göttinnen, die selbst voll erleuchtet sind).
27. Um den Rand der Mondscheibe herum sind die Silben der langen Dharani, innerhalb welcher die Silben des Essenz-Mantras sind und innerhalb welchem das sechs-Silben-Mantra ist.



28. Der tibetische Kommentar von Tsechog Yeshe Gyältsän besagt, dass die lange Dharani alle 108 Male rezitiert werden kann. In der Praxis wird die lange Dharani manchmal einmal rezitiert und dann 107-mal von dem 6-Silben-Mantra gefolgt. Siehe Anhang 6, „Anmerkungen zur Rezitation des Mantras“.
29. Manche Lehrer sagen, dass es erlaubt ist, das kurze Pädmasattva-Mantra OM PADMASATTVA HUM dreimal zu rezitieren.
30. *Wie man auf die Gottheit im Raum vor sich meditiert*: Diese Meditation, die in dem Text „Mittel des Erlangens“ des großen allwissenden Panchen (Rinpoche) gelehrt wird, enthält die Erzeugung des Berges Meru, den unterstützende Sitz des Bodens, und den unermesslichen Palast und ist die allgemeine Absicht des Handlungstantras. Daher ist es hervorragend, wenn die Praxis in Übereinstimmung damit ausgeführt werden kann. Hier jedoch, vom Gesichtspunkt der Erleichterung des Zugangs wurde die Meditation der Gottheit im Raum vor einem in Übereinstimmung mit den Lehren des allwissenden Gedun Gyatso (dem 2. Dalai Lama) geschrieben.
31. Der Buddhabereich von Avalokiteshvara, auf dem Potala-Berg im Süden gelegen.
32. Blumen, Räucherwerk, Licht, Duftwasser und Speisen.
33. Wörtlich: Die fünf Klassen von Freuden, die Objekte, die den fünf Sinnen Freude bringen: d.h. Visuelle Formen, Klänge, Düfte, Geschmäcke und Tastobjekte.
34. Indras vielfarbiger Bogen ist ein Gleichnis für den Regenbogen.
35. Die fünf Buddhafamilien - Vairochana, etc.
36. Beachte, dass das Wasser der Siegesvase, das hier gesegnet wird, von dem Wasser der Handlungsvase, das verwendet wird, um die Darbringungssubstanzen zu reinigen, verschieden ist..
37. Siehe den Abschnitt mit dem Namen „Die Stufen des Rituals“ in Anhang 1. Diese Gliederung platziert die Hauptpraxis des Darbringens nach der Rezitation der Dharani.
38. So genannt, weil die meisten Zeilen des tibetischen Textes mit der Silbe ‚po‘ enden, was ‚Jener, der‘ bedeutet.
39. Tib: *'jig rten mgön po*; Skt: *Lokanatha*. Dies bezieht sich auf Avalokiteshvara.
40. Amitabha.
41. Tib: *tsang pai gnas bzhi*; Skt: *chatur-brahmavihara*. Das bedeutet: Die vier Unermesslichen, von denen gesagt wird, dass sie der Reihe nach in den vier Formbereich-Konzentrationen erreicht werden. Sie werden Wohnstätten von Brahma genannt, da der Formbereich auch Brahmbereich genannt wird.



42. Die Anhäufung der Ansammlungen von Verdienst und Weisheit.
43. Das heißt der Frieden von Nirvana.
44. Das heißt Samsara.
45. Tib: *bde wa chan*; Skt: *Sukhavati*. Das reine Land von Buddha Amitabha.
46. Siehe Anmerkung 64. Die Tormas werden immer in der letzten Sitzung des Tages dargebracht, jedoch können sie auch, wenn gewünscht, nach jeder Sitzung dargebracht werden.
47. Tib: *dpal ldan lha mo*.
48. Die tibetische Tradition vertritt die Auffassung, dass diese Silbe der Einladung von Shri Devi wie in der Sprache von Zhang Zhung ‚JHO‘ betont werden soll, nicht wie in Sanskrit ‚BHYO‘.
49. Tib: *btsan*. Eine wilde Art von Geist, der häufig Besucher einer Region beeinflusst.
50. Es wird gesagt, dass diese vier Tathagatas Manifestationen von Buddha Shakyamuni, Avalokiteshvara, Mañjushri und Vajrapani sind.
51. Aus *Bodhisattvacharyavatara*, Kap. 2, Vers 10.
52. ebenda, Kap. 2, Vers 11.
53. ebenda, Kap. 2, Vers. 12ab.
54. Die Keimsilben der fünf Buddhafamilien, respektive: Vairochana, Akshobhya, Ratnasambhava, Amitabha, und Amoghasiddhi.
55. Der natürliche Wohnsitz ist die Sphäre von Leerheit.
56. Das unterstützende Verpflichtungswesen ist das Mandala selbst, welches als die Stütze oder Umwelt für die unterstützten Verpflichtungswesen agiert, die visualisierten Gottheiten.
- Anhang 1
57. Tib: *bya rgyud*; Skt: *kriya tantra*. Das niedrigste der vier Tantra Klassen.
58. Tib: *dam tsig*; Skt: *samaya*.
59. Tib: *je nang*.
60. Tib: *saga dawa*; Pali: *vesakha*.
61. Bezieht sich auf die vier Buddha Familien Akshobhya, Ratnasambhava, Vairochana, und Amoghasiddhi, die sich respektive im Osten, Süden, Westen und Norden befinden.



62. Gerste, Milch, weißes Mehl, Kusha Gras, Sesamkörner, gepuffter Reis und weißer duftender Saft zusammen mit Vasen-Nektar; die trockenen Zutaten werden zerkleinert und mit den Flüssigkeiten vermischt.
63. Das heißt fünf Sets von Darbringungen: jeweils eine in den vier Hauptrichtungen und eine zusätzliche für die zentrale Gottheit an der Frontseite
64. Tib: *gtor ma*; Skt: *bali*. Eine Darbringung von Essen an verschiedene Gottheiten. Das Tibetische Wort bedeutet: das was weggeworfen oder zerstreut wird. Im Tibetischen Buddhismus hat sich die Tradition entwickelt, Torma aus gerösteter Gerste (*tsampa* genannt) in speziellen Formen herzustellen.
65. Mahakala und andere
66. Tib: *gzhi bdag*.
67. In weißer Farbe mit einem langen Hals, dickbauchig und einer Lippe die über den Vasenmund hängt.
68. Die beiden Waschungen: (1) die äußere Waschung, die den Gottheiten dargebracht wird und (2) die innere Waschung, die von den Praktizierenden vorgenommen wird um die Verblendungen und die Verdunkelungen zur Erleuchtung zu bereinigen.
69. Tib: *de nyid*: das was hauptsächlich oder notwendig ist.

Anhang 2

70. Tib: *t'eg chen so jong*; Skt: *mahayana poshadha*.
71. *Abhidharmakosha-bhashyam*, Kapitel 4, Kommentar zum Vers 28.
72. Tib: *bsnyen gnas*; Skt: *upavasa*. Wörtlich: in der Annäherung verweilend. Im *Abhidharmakosha* steht, dass es so genannt wird, weil man nahe bei den Arhats verweilt, da man ihrem Training folgt.
73. Tib: *gso sbyong*; Skt: *poshadha*.
74. Tib: *Las brgya rtsa gchig pa*; Skt: *Ekottarakarmashataka*, von Acharya Gunaprabha.
75. Kapitel 4, Verse 29abc.
76. Tib: *rab jung*; Skt: *pravrajita*. Die Gelübde der Novizen Mönche oder Nonnen und höhere.
77. Tib: *dön yö shag pa*; Skt: *Amoghapasha*. Ein zornvoller Aspekt von Avalokiteshvara.

Anhang 5

78. Tib: *bsam gtan*; Skt: *dhyana*.



79. Tib: *ting nge dzin*; Skt: *samadhi*.

80. Tib: *srog ltsöl*; Skt: *pranayama*.

Anhang 6

81. Tib: *lam rim*.

Anhang 8

82. Die vollständige Liste bezüglich des Essens das in der Kriya Tantra Praxis zu vermeiden ist: Fleisch und alle Produkte die aus Teilen von Tieren hergestellt sind, wie zum Beispiel Gelatine; Fisch und alle Produkte die aus Fisch oder Meeresfrüchten hergestellt sind, wie z.B. Austernsauce; Eier und alle Produkte die Eier enthalten, wie z.B. Nougat; Käseprodukte mit tierischem Lab; Zwiebel und alles Gemüse aus der Familie der Zwiebeln wie z.B. Schalotten, Lauch, Schnittlauch; Knoblauch und alle Knoblauchprodukte wie z.B. Knoblauchpulver; Rettich und verwandte Knollengewächse wie Rüben und Kohlrabi; frische grüne Erbsen, getrocknete grüne Erbsen und alles andere Gemüse und Bohnen die rund und grün sind; Sesam und alle davon hergestellten Produkte wie z.B. Sesamöl; durchsetzte und fermentierte Produkte wie z.B. Marmite, Bouillon Würfel, Tempeh, Miso-Paste, bitte beachte, dass alle Produkte die Alkohol enthalten in dieser Gruppe beinhaltet sind; gepickelte Produkte und alles was in Essig eingelegt ist – dies beinhaltet auch alles das stark sauer schmeckt; alles was unrein ist, im Speziellen Tabak. (Referenz: Lama Tsongkhapas *Ngag Rim Chemo*; *Stufen des tantrischen Pfades* und *Das Yoga von Tibet*.)

83. Tib: *bsnyen pa*. Dieser Begriff wird benutzt für eine Klausur in der man sich einer tantrischen Gottheit „annähert“ oder „ihr entgegenkommt“, in dem Sinne, dass man sich den Qualitäten dieser Gottheit annähert oder nahe daran ist, diese Qualitäten zu erreichen.

84. Tib: *nye regs*; Skt: *upasparsha*. Die Waschung beinhaltet das Berühren einzelner Stellen des Körpers mit dem Wasser und das Nippen des Wassers von der Handfläche als rituelle Reinigung.

85. Siehe S. 148–9 *Deity Yoga* übersetzt von Jeffrey Hopkins. *Deity Yoga* (Titel der früheren Ausgabe *The Yoga of Tibet*) ist eine Übersetzung von Handlungs- und Ausführung-Tantra innerhalb von Je Tsongkhapas *Great Exposition of Secret Mantra*. Es enthält auch viele andere wichtige Erklärungen die für diese Praxis relevant sind.

Anhang 9

86. Tib: *sPyan ras gzigs dbang phyugs*, ausgesprochen Chenrezig Wangchug.

Kolophone

87. Tib: *dkah bchu pa*. Wörtlich: „einer (, der) zehn große Texte (studiert hat)“. Es ist ein klösterlicher Titel vom Kloster Tashi Lhunpo für jene Geshes, die in den fünf großen Texten und deren Kommentaren geschult sind.



Kolophon

Kolophon des Autors

Das Bestreben, diese Methode zur Verwirklichung des Elfköpfigen Arya Höchsten Mitfühlen- den aus der Tradition des kraftvoll realisierten Wesens (Siddha), der Bikshuni Lakshmi, zusammen mit der Fastenzeremonie, genannt „Neu erfreuende Erscheinung von Nutzen und Wonne“ zu verfassen, stützte sich auf den einander folgenden Zusprüchen von: Dza.yan Pandita Hu.tog.thu, der die Lehre verdeutlicht; Tagpa Tulku Lozang Tenpa Gyältsän; dem gelehrten Kälzang Rabgyä, der Inkarnation des vorherigen Abtes des Chökhör Gyäl (Klosters); der Acht Weisse Seiten Gesellschaft von Trode Kangsar, Lhasa; dem Drepung Gomang Gelehrten Ludrub Gyatso aus der Namgyäl Dorje Gruppe in Urdusupa; dem gelehrten Lozang Norbu von Deyang (Tratsang des Drepung Klosters); und so weiter.

Erst vor kurzem vertraute ich der Ermutigung von Tsechog Kyab, dem Repräsentanten derjenigen mit starkem Vertrauen aus der Mongolei, las sorgsam die Indischen Texte des glorreichen Beschützers Nagarjuna, der realisierten Lakshmi, und so weiter, und stützte mich hauptsächlich auf die leicht zu benützende Methode zur Verwirklichung, verfasst vom Halter des Lotus, dem allwissenden Gedun Gyatso (dem Zweiten Dalai Lama). Dies wurde dann als Basis genommen, da es sehr weit verbreitet und gut geschmückt ist mit Ergänzungen aus anderen Zeremonien gültiger Experten, den Praktiken heiliger Wesen, und so weiter.

Ich, der Shakya Bhikshu und Dharma Dozent, Lozang Kälzang Gyatso (der Siebte Dalai Lama), verfasste dies im ‚Sonnenlicht- getauchten‘ Zimmer des Potala Palastes von Arya Lokeshvara. Es wurde niedergeschrieben vom Dar.khan Bhikshu, Kälzang Yöntän.

Widmung des Autors

Mit selbst einem Teil des Stroms der vier Flüsse
Der drei Wunder, die von dem Berg Kailash
Von makellosem weißen Mitgefühl kommen,
Reinigt Arya Avalokiteshvara die Makel aller Lebewesen.

Durch die Tugend des Veranstaltens einer Zeremonie von göttlicher Annäherung an diesen Beschützer gemäß des Brauchs der reinen Linie der (Bhikshuni) Lakshmi-Tradition, mögen vorher angesammelte Negativitäten, Verdunkelungen und Eindrücke gereinigt werden, und möge Herrschaft über den Zustand der untrennbaren drei Kayas bestehen.

Mögen alle Lebewesen, die meine Mutter und mein Vater waren, und welche mir wie einem geliebten Kind während zahlloser Wiedergeburten Nutzen gebracht haben, immer mit Avalokiteshvaras Hilfe befreundet sein und rasch die Wohnstätte von höchster Glückseligkeit erreichen.



Kolophon der einzelnen Gebete

Den Guru aus der Ferne herbeirufen: Sehnsüchtiges Lied, das rasch den Segen des Meisters der untrennbaren drei Kayas herbeirufen wurde von Pabonghka Tulku verfasst aufgrund der starken beharrlichen Bitte von Gelong Losang Rabgye aus Bompa in der fernen Region von Tsawa, zusammen mit einer Gabe von 300 Silbermünzen. Aufgezeichnet vom Mönch Losang Dorje aus der Region Den.

Übersetzt von Dawa Dondrup im Juni 1985 in Kopan, basierend auf dem Kommentar der von seinem Guru Geshe Dawa gegeben wurde, und einer früheren Übersetzung von Gelongma Wendy Finster und Gelong Thubten Samphel.

Editiert und neu übersetzt von Gelong Thubten Tsultrim im September 1989, Istituto Lama Tsongkhapa, Italien. Leicht editiert zum Zwecke der Veröffentlichung von Ehrwürdiger Constance Miller, FPMT Education Department, Januar 1999.

Diese vorläufige deutsche Version wurde von dem deutschen Mönch Tenzin Dongak im Dezember 2014 in München übersetzt, teils aus dem Tibetischen und teils aus der englischen Version in dem Nyung Nä Praxis Buch. Leicht editiert von Isolde Hartmann 2019.

Kleine Bestandteile der früheren deutschen Übersetzung aus dem deutschen Praxis Buch I sind noch immer vorhanden.

Kurzform: Autor unbekannt. Übersetzt von Lama Zopa Rinpoche 1985. Transkribiert und editiert von Ehrwürdigem Thubten Dondrub. Die zwei zusätzlichen Verse, die dem Hauptteil des Gebetes angehängt sind wurden ebenfalls von Lama Zopa Rinpoche übersetzt.

Leicht editiert von Ehrwürdiger Constance Miller, FPMT Education Department, Januar 1999,

Gebet des Verweilens im Retreat: verfasst von E Khachö Täandar. Möge Tugend und Gutes sich vermehren!

Ausdruck der Glückverheißung des Fastenrituals: verfasst vom Shakya Bhikshu Losang Chökyi Gyältsän aufgrund der Bitte des Einsiedler und spirituellen Freundes Gelong Namgyäl Lhundrub, dem Kachupa⁸⁷.

Bitte an den Höchsten Mitfühlenden: Ich Pu lha, der den Namen eines wiedergeborenen Lamas trägt, führte die Klausur des Höchsten Mitfühlenden im Alter von fünfzehn Jahren durch. Da viele negative Erscheinungen als Objekte in meinem Geist erschienen, schrieb ich voll Hingabe diese Bitte. Mögen dadurch alle Gebete aller Mütterwesen spontan erfüllt werden.

Gebet von Songtsen Gampo: Dieses Gebet stammt aus dem Mani Kabum, den 100.000 Unterweisungen des Dharma Königs von Tibet, Songtsen Gampo, Verkörperung des Buddhas des Mitgeföhls und Ursprung der Linie der Dalai Lamas.

Übersetzt und diktiert von Lama Zopa Rinpoche, Januar 1999, Hongkong. Editiert von Ehrwürdiger Ailsa Cameron, Februar 2015.



Lobpreis und Gebet an den Noblen Avalokiteshvara: Dieser Lobpreis und Gebet zu dem edlen Herrn der Welt, Avalokiteshvara, das einen Regen von Glück und Wohlbefinden bringt, wurde verfasst vom Dharma-Lehrer und voll ordinierten Mönch Buddha Shakyamunis, Losang Kelsang Gyatso (dem siebten Dalai Lama).

Übersetzt von Gavin Kilty, Januar 2014, in Übereinstimmung mit dem Kommentar von Könchog Jigmé Wangpo (der ersten Wiedergeburt von Jamyang Shepa)

Überblicksmeditation über alle wichtigen Punkte des Stufenweges: verfasst von Dorje Chang Losang Jinpa Pal Zangpo, dem glorreichen heiligen Wesen.

Übersetzt von Lama Zopa Rinpoche, Januar 2013, Kopan Monastery, Nepal. Aufgezeichnet von Merry Colony. 2014 aktualisiert gemäß den Ratschlägen von Lama Zopa Rinpoche von Ehrwürdiger Sarah Thresher, Merry Colony und Tom Truty. Weitere Editierungen gemäß den Empfehlungen von Lama Zopa Rinpoche im Januar 2015.

Geschichten der Nyung Nä Linien-Lamas: zusammengestellt von Ehrwürdiger Ailsa Cameron, basierend auf den Unterweisungen von Lama Zopa Rinpoche.

Widmung Seiner Heiligkeit dem XIV Dalai Lama: Der Shakya Bhikshu und Dharma-Lehrer Ngawang Lozang Tenzin Gyatso (der 14. Dalai Lama) verfasste dies als ein Widmungsgebet das an jeden bereits publizierten oder noch zu veröffentlichen Text der Inneren Lehre (Buddhismus), unabhängig von der Lehrmeinung, angefügt werden kann.

Gebet das Spontan alle Wünsche Erfüllt: Dieser Vers kam spontan aus dem heiligen Bewusstsein Seiner Heiligkeit des Dalai Lamas, als er von dem verstorbenen Oberhaupt der Nyingma Schule, Seiner Heiligkeit Dilgo Khyentse Rinpoche um ein Gebet gebeten wurde, welches er täglich rezitieren könne, so dass alle heiligen Wünsche Seiner Heiligkeit des Dalai Lamas erfüllt werden können.

Vorläufige Übersetzung von Kyabje Zopa Rinpoche zum glückverheißenden Anlass der Widmungen für das Weiße Tara Retreat Losar 2007 im Shakyamuni Zentrum, Taichung, Taiwan. Leicht editiert von Ehrwürdiger Sarah Thresher. Phonetik von Ehrw. Tenzin Dekyong und leicht editiert von Ehrw. Gylten Mindrol, July 2007.

Sich an die Freundlichkeit des tibetischen Volkes erinnern: George Farley, der viele Jahre Teil des FPMT Vorstandes war, bat mich vor einigen Jahren ein Gebet für Tibet zu schreiben. Zu dieser Zeit jedoch dachte ich dass dafür kein Grund bestand, denn es gab bereits ein Gebet für Tibet, geschrieben von Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama, und auch die kurzen und langen Gebete zur Erfüllung der Wünsche Seiner Heiligkeit. Deshalb schlug ich George vor, er solle diese Bitte direkt an Seine Heiligkeit richten.

Als ich kürzlich in Eaglehawk, Australien eintraf um Thubten Shedrup Ling Monastery und das Atisha Zentrum, wo sie den Gyantse Stupa bauen, zu besuchen, erinnerte ich mich an Georges Bitte. Ich dachte es wäre wichtig, speziell für Westler die Buddhisten wurden, sich



an die große Güte und Freundlichkeit zu erinnern die sie von Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama, Padmasambhava, den Dharma Königen, Shantarakshita und dem tibetischen Volk erfahren haben. Als ich darüber nachdachte wie wichtig es für diese Westler ist, zusätzlich zu jeder Hilfeleistung die sie dem tibetischen Volk zukommen lassen können, zumindest ihre Gedanken und Wünsche auf das Wohlergehen des tibetischen Volkes zu richten, kam mir dieses Gebet ins Bewusstsein. Ich habe es speziell für den Erfolg der Wünsche Seiner Heiligkeit des Dalai Lamas verfasst und im Besonderen für das tibetische Volk, und damit vollkommener Friede und Glück in dieser Welt herrschen und damit alle fühlenden Wesen Erleuchtung erlangen.

Verfasst und übersetzt von Lama Zopa Rinpoche, 4. Juni 2011, Eaglehawk, Victoria, Australien. Transkribiert von Holly Ansett und editiert von Jon Landaw.

Ein kurzes Langlebensgebet für Lama Zopa Rinpoche: erbeten von Geshe Konchog Kyab im Namen der Schüler des Thubten Kunga Zentrums, Florida, wurde dieses Gebet am fünfzehnten Tag des Saka Dawa Monats im Jahr 2000 von Choden Rinpoche im Vajrapani Institut in Boulder Creek, Kalifornien, USA, verfasst. Englische Übersetzung von Jampa Gendun.

Kolophon des Übersetzers

Durch die Güte unseres Gurus Lama Yeshe, dessen Güte unvergleichbar grösser ist als die aller Buddhas der drei Zeiten, wurde ich, Thubten Zopa, ein Bettler in diesem und vergangenen Leben, wie wertgeschätzter Abfall, wie wertgeschätzter Dung, dazu veranlasst, mit den Gönnern und Schülern des vorherigen Lawudo Lama an der Lawudo Grotte Nyung Näs zu machen. Außerdem bemühte sich Serkong Rinpoche sehr und gab viele Belehrungen und Inspiration zur Nyung Nä Praxis. Mit Lawudo als Ausgangspunkt waren wir fähig, die Praxis des Nyung Nä unter westlichen Studenten zu verbreiten.

Unfähig, die lange Version des Nyung Nä durchzuführen, wurde die kurze Version auf der Basis des Textes Seiner Heiligkeit des Dreizehnten Dalai Lama zusammengestellt. Die lange Version wurde begonnen, aber nicht vollkommen beendet.

Manche Teile (Niederwerfungen und glückverheißende Gebete) wurden vom Ehrw. Thubten Chodak übersetzt, und Ecie (Hursthouse vom Dorje Chang Institut) arbeitete daran mit dem Ehrw. Neil (Huston, meinem damaligen Sekretär). Die Lobpreisung wurde mit dem Ehrw. Thubten Pende übersetzt und das Kleingeschriebene mit dem amerikanischen Gelong George. Es wurde letzten Endes alles mit all ihrer Unterstützung und Hilfe fertiggestellt. Ihnen allen und den Leuten von Wisdom Publications danke ich, dass sie anderen fühlenden Wesen die Gelegenheit geben, unvorstellbare Verdienste anzusammeln, indem sie den Text zugänglich gemacht haben. Ich hoffe, dies ist eine kleine Zurückerstattung der Güte der Gurus, meiner tugendhaften Freunde.

Auf die gewöhnlich gehörten oder gedachten Fragen, wie „Welche Praxis kann im Kontext eines Familienlebens getan werden, wenn man in der Stadt lebt, wenn man so beschäftigt



ist und keine Zeit für ausführliche Studien, Retreat oder sogar tägliche Meditation hat?“, ist meiner Erfahrung nach die Nyung Nä Praxis, das Avalokiteshvara Retreat im Fasten zu verweilen, eine praktische Antwort. Warum? Weil es nur zwei Tage dauert. Es verbindet verschiedene geschickte Mittel, um schnell die Arbeit der Ansammlung von Verdiensten und der Reinigung von Verdunkelungen zu beenden. Wenn man zum Beispiel zu Avalokiteshvara Niederwerfungen macht, erhält man den Nutzen der Niederwerfung zu allen Buddhas. Mit auch nur einer Niederwerfung sammelt man unendlich viel Verdienst, die Ursache für Freude an. Durch das Nehmen der acht Gelübde, schaffen wir unendlich viele Ursachen für Freude, die wir in zyklischer Existenz genießen können, sowie auch die Ursache für letztendliche Erleuchtung. Diese Praxis enthält das Avalokiteshvara Mantra, welches, wenn es einmal rezitiert wird, sogar das schwerwiegende Karma der fünf ununterbrochenen negativen Handlungen und alle Gelübde eines vollkommen Ordinierten, reinigt. Es gibt nichts, was nicht durch dieses Mantra gereinigt werden kann, und es sammelt unendlich viele Verdienste an. In Guru Shakyamuni's Lehren Vertrauen zu haben und in der Ordination zu leben wird zur Ursache dafür, auf Maitreya Buddha's Lehren zu treffen und als sein naher Schüler geboren zu werden, wie (von Buddha in verschiedenen Texten) vorausgesagt. Was insbesondere dieses Leben angeht, können chronische Krankheiten wie Krebs, denen mit Medizin nicht geholfen werden kann, durch die Nyung Nä Praxis geheilt werden.

Somit ist diese Praxis leicht durchzuführen, sogar an einem Wochenende. Es ist sehr gut, sie einmal monatlich zu tun, oder zumindest einmal im Jahr, besonders an den vier speziellen Tagen von Guru Shakyamuni Buddha, oder an anderen speziellen Tagen wie Sonne - und Mondfinsternissen, wenn der Verdienst (tugendhafte Handlungen zu verrichten) millionenfach anwächst.

Indem ihr an das denkt, was zukünftige Leben genannt wird, an das langzeitige Leiden, an das zusätzlich zu der gegenwärtigen Verwirrung endlose Leiden, und indem ihr die Freude bis hin zur Erleuchtung in Betracht zieht, aus der Tiefe eures Herzens, ohne Euch an die Erscheinung der flüchtigen Vergnügen dieses Lebens zu klammern, ohne euch mit dieser Halluzination zu betrügen, nehmt bitte die Essenz mit dieser perfekten menschlichen Wiedergeburt, dieses Mal, während ihr alle Möglichkeiten erhalten habt, alle Arbeit für selbst und andere sofort zu vollenden.

Möge durch dieses von mir und anderen angesammelte Verdienst die Nyung Nä Praxis andauern, ohne Entartung zunehmen und sich in alle zehn Richtungen ausdehnen. Möge Bodhicitta, sich selbst aufzugeben und andere wertzuschätzen, in meinem und dem Bewusstsein aller fühlenden Wesen erzeugt werden, und mögen wir von Guru Avalokiteshvara als unserem tugendhaften Freund geleitet werden bis Erleuchtung erreicht ist.



Kolophon des Herausgebers

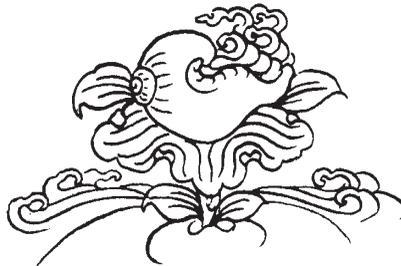
Dieser Praxis Text wurde ursprünglich 1995 von Wisdom Publications veröffentlicht und wir sind zutiefst dankbar für all die Arbeit, die zur Herstellung dieses Praxistextes führte. Diese Ausgabe des Nyung Nä Textes hat die Originalausgabe auf der Basis jahrelanger Praxiserfahrung neu geordnet. Der gesamte erklärende Text aus der Übersetzung des Wurzeltexes, sowie zusätzlich ergänzende Information wurde in die Anhänge am Ende des Textes verschoben. Diese Anhänge mit zusätzlichen Informationen (spezifisch die Anhänge 8-11 und die Erklärung des Altars in Anhang 1) wurden vom Ehrw. George Churinoff für die Originalausgabe dieser Praxis von Wisdom Publications geschrieben.

Singbare Versionen verschiedener Gebete wurden der Originalübersetzung derselben Gebete beigefügt. Diese singbaren Versionen wurden von Merry Colony gestaltet, mit Ausnahme der Verse aus dem König der Gebete am Ende des Zweiges der Niederwerfungen, deren Verfasser uns unbekannt ist. Die Praxis ist im Juni 2002 von der Ehrw. Constance Miller wegen Druckfehlern sehr leicht editiert und für das FPMT Education Department formatiert worden.

Übersetzt aus dem Englischen von SK Tenzin Kadro in 2014, Alfred Layens in 2018 und Ehrw. Thubten Drolma in 2019, leicht editiert von Ehrw. Fedor Stracke, Isolde Hartmann und Cora Boer-Sakals.

Satz und Layout von Inge Siebenwurst.

Möge der Verdienst der Anstrengungen all jener, die zu diesem tugendhaften Werk beitragen, allen Wesen Nutzen bringen.



Über den Umgang mit Dharma-Texten



Dharma-Texte enthalten die Lehre des Buddha; sie beinhalten die Kraft, vor niederer Wiedergeburt zu schützen und den Weg zur Befreiung zu weisen. Deshalb sollte man respektvoll damit umgehen: sie nicht auf dem Boden oder an Orten liegen lassen, wo andere sich hinsetzen oder umherlaufen; man sollte nicht darüber hinwegsteigen. Zum Transport sollten sie eingehüllt und geschützt werden, und sie sollten getrennt von eher weltlichen Materialien an einer hoch gelegenen, sauberen Stelle aufbewahrt werden. Auf Dharma-Bücher und -Materialien sollten keine anderen Dinge gelegt werden. Den Finger zum Seitenumblättern anzulecken wird als Unsitte sowie als negative karmische Handlung angesehen. Sollte es erforderlich werden, Dharma-Materialien zu beseitigen, so sollten sie besser verbrannt als in den Abfall geworfen werden. Beim Verbrennen von Dharma-Texten, so wird gelehrt, sollte man zuerst ein Gebet oder Mantra sprechen, zum Beispiel OM AH HUNG. Anschließend kann man visualisieren, dass sich die Buchstaben des Textes, der verbrannt werden soll, in das AH auflösen und das AH dann in einen selbst, wobei sich die Weisheit der Inhalte in den eigenen Bewusstseinsstrom überträgt. Dann kann man, die Texte verbrennen, während man dabei weiter OM AH HUNG rezitiert.

Lama Zopa Rinpoche empfiehlt, Fotos und Bildnisse von heiligen Wesen, Gottheiten und anderen heiligen Dingen nicht zu verbrennen, sondern statt dessen respektvoll in einem Schrein, Baum oder anderen hoch gelegenen, sauberen Ort unterzubringen. Ein weiterer Vorschlag lautet, sie in ein kleines Gerüst, wie etwa ein Vogelhaus, zu legen und dieses anschließend zu versiegeln. So sind die heiligen Bildnisse davor geschützt, auf dem Boden zu landen.

FPMT Education Department



Ziel des Studien-Ressorts im internationalen Büro des FPMT ist es, Dharma-Zentren und Einzelpersonen mit spirituellen und Studien-Materialien auf dem Gebiet des tibetischen Buddhismus zu versorgen. Das Angebot beinhaltet Gebets- und Praxis-Texte, Sadhanas für Klausuren und andere Materialien für die spirituelle Praxis, eine Fülle von Studientexten und Übungen, Bildnisse von Gottheiten für die Meditation sowie Kurs-Material für die Studienprogramme an Dharma-Zentren des FPMT.

Eine unserer Hauptaufgaben besteht darin, als Sammelstelle für eine Vielfalt von Praxis-Texten hauptsächlich der Gelug-Tradition zu dienen, insbesondere solcher Texte, die von Lama Zopa Rinpotsché und Lama Thubten Yeshe verfasst oder übersetzt worden sind. Wir arbeiten eng mit dem Lama Yeshe Wisdom Archive in Boston, Massachusetts, zusammen, das als Sammelstelle für Kommentare und Transkripte der Unterweisungen von Lama Zopa Rinpotsché und Lama Yeshe dient.

Wenn wir Ihnen in irgendeiner Weise von Nutzen sein können, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung:

Education Department
FPMT International Office
1632 SE 11th Ave
Portland OR 97214
Phone 503 808 1588
Fax 503 808 1589

Email: materials@fpmt.org or info@fpmt.org