



DHARMA DĀNA

*Rezitationsbuch
des Dharma-Tor Zentrums*



*Gewidmet den Drei Juwelen
und allen Meistern und Lehrern des Buddhādharma,
die sich mit vollem Einsatz bemühen,
die Lehre authentisch zu bewahren
und lebendig weiterzugeben.*

Dharma Dána zur freien Verteilung
Herausgeber: Dharma-Tor Stiftung

Zusammengestellt und für die Rezitation bearbeitet
von Ani Karma Tsultrim
Durchgesehen und Korrektur gelesen
von Dr. Edeltraud Popella und Robert Romanski

Rezitationsbuch des Dharma-Tor Zentrums

Inhalt

Seite

4	Geistige Ausrichtung – Allgemeines
6	Die grundlegende Lehre des Buddha für ein Leben der buddhistischen Geisteshaltung
12	Rezitationstexte
13	Für die tägliche Praxis
	Weitere Rezitationen für die tägliche Praxis, für besondere Praxistage, Uposatha und buddhistische Feiertage
26	Rezitationen zum Buddhadharma aus der frühbuddhistischen Überlieferung der Waldklostertradition
43	Rezitationen aus dem Maháyaná und Zen
64	Rezitationen zur Mantra- und Mahámudrá-Praxis aus der Kagyu- und Nyingma-Praxislinie
93	Praxiskalender nach dem Mondmonat
94	Buddhistische Feiertage
99	Dharma Dána



Geistige Ausrichtung

Allgemeines

Die Hausgemeinschaft, die im Dharma-Tor lebt, und Praktizierende, die sich hier zu angeleiteten oder betreuten Retreats zurückziehen, folgen der traditionellen Geistesschulung, wie sie vom Buddha gelehrt und in frühbuddhistischen Páli- und späteren Sanskrit- Texten überliefert wurde, und streben danach, der Tradition der ursprünglichen Lehre des Buddha an der Basis treu zu bleiben. Es ist ein Weg der Achtsamkeit und Bewusstheit durch eigenverantwortliche Arbeit am Geist, unterstützt durch Elemente und Übungen aus der Maháyána/Zen-Tradition und insbesondere der Mantra-Mahámudrá-Praxislinie. Dies ist die Ausrichtung des spirituellen Lebens im klösterlich geführten Dharma-Tor Zentrum. Es beinhaltet regelmäßige tägliche Meditationspraxis, das kontinuierliche Studium im Dharma (der buddhistischen Lehre), und Achtsamkeit bei allen Tätigkeiten bzw. Gewahrsein im Hier und Jetzt.

Für Interessenten der buddhistischen Lehre und Praxis und für Übende auf dem Weg bieten wir ein reguläres wöchentliches Programm auf dieser Basis an. Durch Sonderveranstaltungen wie angeleitete Retreats, Spiritual Care, Heilmeditation und Dharma-Yoga (einem komplexen System aus tibetisch-buddhistischem Yoga, Dharma-Inhalten und Pránáyáma), kann die persönliche Übung immer weiter vertieft werden. Mit unserem mehrjährigen kontinuierlichen praxisbezogenen Studien-Retreat Programm bieten wir einen systematischen Einstieg und einen Tiefgang in die buddhistischen Lehrinhalte und ihre Umsetzung durch spezifische Praxismethoden. Hierbei werden die ursprünglichen zentralen Lehren des Buddha mit unterstützenden Methoden späterer Traditionen zu einer für uns im Westen geeigneten und umsetzbaren Praxis des Einen Yána (Buddha-Fahrzeugs) zusammengeführt. Hilfreiche tiefgründige Methoden des ganzheitlichen und insbesondere geistigen Yoga werden dadurch mit der Quelle des Buddhadharma verbunden.

Das Dharma-Tor ist somit für die frühbuddhistische Lehre und die Maháyána-Tradition gleichermaßen eine Heimat. Es hat die Aufgabe, den Dharma auf die oben beschriebene Weise so zu vermitteln, dass er authentisch und gleichzeitig hier und jetzt umsetzbar ist und vor allem auch von den Laienpraktizierenden im Alltag gelebt werden kann.

Dieses ***DHARMA DÁNA*** Rezitationsbuch dient allen Sangha-Mitgliedern und Praktizierenden im Retreat als Grundlage für die tägliche Praxis.



Rezitationsbuch des Dharma-Tor Zentrums

Die grundlegende Lehre des Buddha für ein Leben der buddhistischen Geisteshaltung

Die Zuflucht zu den Drei Juwelen

Erkenne, dass du die positiven Qualitäten in deinem Herzen zu unermesslicher Weisheit und grenzenlosem Mitgefühl entwickeln kannst. Dich wie die früheren Buddhas zu entschließen in diese Richtung zu gehen, ist die Zufluchtnahme zum Buddha.

Die Wege und Mittel kennen zu lernen und anzuwenden, ist die Zufluchtnahme zum Dharma.

Dich zu entschließen für den positiven Einfluss und die Erklärungen von Weggefährten empfänglich zu sein, ist die Zufluchtnahme zum Sangha.

Dies für dich und zum Wohl der Lebewesen zu tun, ist der buddhistische Pfad und heißt Zufluchtnehmen.

Ringu Tulku Rinpoche

Warum nehmen wir Zuflucht zu den Drei Juwelen?

Zuflucht zum Buddha gibt uns die Sicherheit, dass wir dem Leidenskreislauf ein Ende bereiten können, denn der Buddha ist die Verkörperung der Befreiung aus Samsára.

Zuflucht zum Dharma gibt uns eine klare Ausrichtung auf dem Pfad zur Befreiung, denn der Dharma dient uns als Wegweiser und ist die Lehre der Methoden, um in dieser Richtung an unserem Geist zu arbeiten.

Zuflucht zum Sangha gibt uns die notwendige Stütze, denn der Sangha des Buddha ist uns Vorbild auf dem Pfad zur Befreiung.



Rezitationsbuch des Dharma-Tor Zentrums

Richtlinien in Verbindung mit der Zufluchtnahme

1. Richte deinen Geist stets auf Buddha, Dharma und Sangha aus, sowohl in der Meditationspraxis als auch bei allen Aktivitäten im Alltag.
2. Gib die Zuflucht zu den Drei Juwelen niemals auf. Was immer in deinem Leben geschieht, sie wird dich stützen und auf dem Weg halten.
3. Wiederhole die Zufluchtnahme täglich immer wieder und erinnere dich an die Qualitäten von Buddha, Dharma und Sangha.
4. Nimm keine andere Zuflucht, wie z.B. in Götter, Gottheiten, Ortsgottheiten oder elementare Kräfte.
5. Vermeide das bewusste Verletzen oder Töten von fühlenden Wesen, die wie wir in Samsára gebunden sind.
6. Vermeide die Gesellschaft von Menschen, die dich negativ beeinflussen und zur Übertretung der Sílas veranlassen.
7. Zeige Respekt und Verehrung gegenüber Repräsentanten des Buddha wie Statuen und Bildern.
8. Gehe achtsam und respektvoll mit Büchern und Texten um, die den Dharma repräsentieren.
9. Zeige Achtung und Hingabe gegenüber Mönchen, Nonnen und erfahrenen Dharmalehrern, die ihr Leben ganz der Verwirklichung und Weitergabe der Lehre widmen, denn sie repräsentieren den Sangha des Buddha.



Die vier Edlen Wahrheiten

Es gibt Leiden.

Es gibt eine Ursache des Leidens.

Es gibt die Aufhebung des Leidens.

Und es gibt einen Weg, den edlen achtfachen Pfad,
der aus dem Leiden heraus führt.

Der Edle Achtfache Pfad

Rechte Erkenntnis – die Einsicht in die Vier Edlen Wahrheiten.

Rechte Gesinnung – eine entsagende, hasslose, friedfertige Geisteshaltung.

Rechte Rede – Vermeiden von Lüge, Zwischenträgerei, roher und törichter Rede.

Rechtes Handeln – Vermeiden von Töten, Stehlen und Ehebrechen.

Rechter Lebenserwerb – Vermeiden eines Berufs, durch den andere Lebewesen getötet, verletzt oder in irgendeiner Weise geschädigt werden.

Rechte Anstrengung – karmisch unheilsame, üble Dinge sind zu vermeiden oder zu überwinden, heilsame Dinge sind zu erwecken und zu erhalten.

Rechte Achtsamkeit – beständiges Achten auf die Vorgänge im Körper und mit dem Körper, die Gefühle, das Bewusstsein und die geistigen Objekte.

Rechte Sammlung – meditative Konzentration, die im reinen Gegenwärtigsein des höchsten, objektfreien Samádhi gipfelt.



Die vier Gedanken, die den Geist dem Dharma zuwenden

1. Das menschliche Leben ist kostbar, da wir die Möglichkeit haben, den Weg zu gehen, der aus dem Leidenskreislauf heraus führt.
2. Alles Entstandene ist vergänglich, leidbringend und nicht das Selbst.
3. Es gilt das Gesetz von Ursache und Wirkung:
Was ich jetzt bin, ist die Folge meiner vergangenen Taten mit Körper, Rede und Geist. Wie ich jetzt denke, rede und handle bestimmt, was ich sein werde. Das ist Karma.
4. Wenn wir in einem Geisteszustand verweilen, der von Wünschen und Begierde, Abneigung und Hass, Verwirrung und falscher Sicht geprägt ist, schaffen wir uns Leiden. Das nennt man Samsára.

Diese vier Gedanken zu kontemplieren und tief in unserem Inneren zu verstehen, bereitet die Grundlage für den Weg zur Befreiung.

Die Vier Unermesslichen Gesinnungen - Brahmávíhárá

Liebende Güte, Mitgefühl/Mitleid, Mitfreude/Freude und Gleichmut
Mettá: Entfalte bedingungslose liebende Güte, dann werden sich alle negativen Gedanken und alles Übelwollen auflösen.
Karuná: Entfalte Mitgefühl, dann werden deine egobezogenen Wünsche, deine Ruhelosigkeit und die Neigung, andere zu verletzen, verschwinden.
Muditá: Entfalte Mitfreude, dann werden Neid und Eifersucht versiegen, und mit Freude und freudigem Einsatz wirst du den Weg vollenden.
Upekkhá: Entfalte Gleichmut, dann werden alle Widerstände in dir aufgehoben, und dein Geist wird stabil, wie ein Fels in der Brandung.



Die 5 Sílá (Übungsregeln) für den Alltag von Laienparaktizierenden

Kurze Version in Páli

Pánátipatá veramaní sikkhápadám samádiyámi
Adinnádáná veramaní sikkhápadám samádiyámi
Kámesu micchácára veramaní sikkhápadám samádiyámi
Musávadá veramaní sikkhápadám samádiyámi
Surámerayamajja-pamádattháná veramaní sikkhápadám samádiyámi
Imáni panycasikkhápadáni samádiyámi

Erweiterte Version für unsere Praxis

Sie besteht aus jeweils zwei Teilen:
dem Vermeiden des Unheilsamen und dem Entfalten des Heilsamen.

1. Sich darin üben, keine Lebewesen zu töten oder zu verletzen.
Liebe und Mitgefühl für alle Wesen entfalten.
2. Sich darin üben, nichts zu nehmen, was nicht gegeben wurde.

- Großzügigkeit und Gebefreudigkeit entfalten.
3. Sich darin üben, unsittliches Begehren aufzugeben.
Zuverlässigkeit und Verantwortlichkeit entfalten.
4. Sich darin üben, Lügen und grobe Worte zu vermeiden.
Rechte Kommunikation entfalten.
5. Sich darin üben, Alkohol und Drogen zu vermeiden.
Achtsamkeit und Meditation praktizieren.
- Diese fünf Lebensregeln nehme ich auf mich.



*Die 8 grundlegenden Sílá (Übungsregeln) für Ordinierte
und für Praktizierende im Retreat*

Das Dharma-Tor ist ein klösterlich geführtes Praxis- und Retreat-Zentrum. D.h. es bietet ideale Voraussetzungen, um zu innerer Stille zu finden, Achtsamkeit zu üben und die Dharma-Praxis zu vertiefen. Deshalb beachten wir während unseres Aufenthalts im Zentrum die 8 Übungsregeln zur Unterstützung der täglichen Praxis.

Kurze Version in Páli

Pánátipátá veramaní sikkhápadám samádiyámi
 Adinnádáná veramaní sikkhápadám samádiyámi
 Abrahmacariyá veramaní sikkhápadám samádiyámi
 Musávádá veramaní sikkhápadám samádiyámi
 Surámerayamajja-pamádattháná veramaní sikkhápadám samádiyámi
 Vikálabhojaná veramaní sikkhápadám samádiyámi
 Nacca-gíta-vádita-visúkadassana-málá-gandha-vilepana-dhárana-mandana-
 vibhúsanattháná veramaní sikkhápadám samádiyámi
 Uccásayana-mahásayaná veramaní sikkhápadám samádiyámi
 Imániatthasikkhápadáni samádiyámi

Rezitationsbuch des Dharma-Tor Zentrums

Erweiterte Version für unsere Praxis

Sie besteht aus jeweils zwei Teilen:

dem Vermeiden des Unheilsamen und dem Entfalten des Heilsamen.

1. Sich darin üben, keine Lebewesen zu töten oder zu verletzen.
Liebe und Mitgefühl für alle Wesen entfalten.
2. Sich darin üben, nichts zu nehmen, was nicht gegeben wurde.
Großzügigkeit und Gebefreudigkeit entfalten.
3. Sich darin üben, sexuelle Enthaltbarkeit zu leben.
Zuverlässigkeit und Verantwortlichkeit entfalten.
4. Sich darin üben, Lügen und grobe Worte zu vermeiden.
Rechte Kommunikation entfalten.
5. Sich darin üben, Alkohol und Drogen zu vermeiden.
Achtsamkeit und Meditation praktizieren.
6. Sich darin üben, vegetarische Nahrung zu sich zu nehmen, die uns gesund erhält und die Meditations-Praxis unterstützt.
Am Abend nur etwas essen, wenn es die Gesundheit erfordert.
Genügsamkeit und Bedürfnislosigkeit entfalten.
7. Sich darin üben, sich nicht mit Dingen zu vergnügen, die der Praxis abträglich sind, und keine Verschönerungsmittel und Kosmetika zu benutzen.
Natürlich leben.
8. Sich darin üben, auf Luxus zu verzichten.
Bescheiden und einfach leben.
Diese acht Lebensregeln nehme ich auf mich.





Rezitationstexte

Zur Stütze der täglichen Praxis und an besonderen Tagen werden entsprechend der buddhistischen Tradition verschiedene Texte rezitiert. Im Dharma-Tor verwenden wir die folgenden Rezitationen aus der frühbuddhistischen Überlieferung und aus der Maháyána- bzw. Vajrayána/Mahámudrá-Praxislinie.

Kostbarer Dharma Rezitation vor dem Lesen und Studieren von Dharma-Texten oder vor einer Belehrung

Der unvergleichliche und tiefgründige, außergewöhnliche Dharma!
Es ist selten, auf ihn zu treffen.
Jetzt haben wir die Gelegenheit ihn zu hören.
Jetzt haben wir die Gelegenheit ihn zu ergründen.
Jetzt haben wir die Gelegenheit ihn zu verwirklichen.
Mögen wir die Worte des Thatágata in ihrer ganzen Bedeutung verstehen.

Befreiung, Erleuchtung Zitiert nach dem Pálikanon

Wer alle Dinge, die den Geist trüben, aufgibt
und die Eigenschaften entfaltet, die zur Läuterung führen,
der wird schon in diesem Leben
die Fülle von Weisheit und Vollkommenheit verwirklichen.
Er wird Freude, wahres Glück und innere Stille finden,
und von Achtsamkeit und klarer Bewusstheit erfüllt sein.
Das ist der Zustand unerschütterlicher, letztendlicher Glückseligkeit.

Für die tägliche Praxis



Beginn der Praxis

Verehrung des Buddha

(Páli/deutsch)

NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMÁSAMBUDDHASSA (3x)

Verehrung Ihm, dem Erhabenen, Heiligen, Vollkommen Erwachten

Die dreifache Zuflucht zu Buddha, Dharma, Sangha

(Páli/deutsch)

BUDDHAM SARANAM GACCHÁMI
DHAMMAM SARANAM GACCHÁMI
SANGHAM SARANAM GACCHÁMI
DUTIYAMPI BUDDHAM SARANAM GACCHÁMI
DUTIYAMPI DHAMMAM SARANAM GACCHÁMI
DUTIYAMPI SANGHAM SARANAM GACCHÁMI
TATIYAMPI BUDDHAM SARANAM GACCHÁMI
TATIYAMPI DHAMMAM SARANAM GACCHÁMI
TATIYAMPI SANGHAM SARANAM GACCHÁMI

Zum Buddha als meiner Zuflucht gehe ich.

Zum Dhamma als meiner Zuflucht gehe ich.

Zum Sangha als meiner Zuflucht gehe ich.

Zum zweiten Mal gehe ich zum Buddha als meiner Zuflucht.

Zum zweiten Mal gehe ich zum Dhamma als meiner Zuflucht.

Zum zweiten Mal gehe ich zum Sangha als meiner Zuflucht.

Zum dritten Mal gehe ich zum Buddha als meiner Zuflucht.

Zum dritten Mal gehe ich zum Dhamma als meiner Zuflucht.

Zum dritten Mal gehe ich zum Sangha als meiner Zuflucht.



Zuflucht, Bodhicitta und kurzes Guru-Yoga
(tibetisch/deutsch)

SANG GYÄ CHÖ DANG TSOG KYI CHOG NAM LA
DCHANG DCHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHI
DAG GIN JIN SOG GYI PÄ SÖ NAM KYI
DRO LA PÄN CHIR SANG GYÄ DRUB PAR SCHOG
(3x)

Bis zur Erleuchtung nehme ich Zuflucht
zum Buddha, zur Lehre und zur höchsten Gemeinschaft.
Möge ich zum Wohle aller Lebewesen Buddhaschaft erlangen
durch die Verdienste meiner Praxis von Freigebigkeit, Ethik, Geduld,
freudiger Anstrengung, meditativer Sammlung und Weisheit.
(3x)

SEM CHÄN THAM CHÄ DE WA DANG
DE WÄ GYU DANG DÄN PAR GYUR CHIG
DUG NGÄL DANG DUG NGÄL GYI GYU DANG DRÄL WAR GYUR CHIG
DUG NGÄL ME PÄ DE WA DAM PA DANG MIN DRÄL WAR GYUR CHIG
NYE RING CHAG DANG NYI DANG DRÄL WÄ
TANG NYOM CHEN PO LA NÄ PAR GYUR CHIG
(1x)

Mögen alle Wesen glücklich sein und die Ursachen von Glück schaffen.
Mögen sie alle frei sein von Leid und frei davon,
die Ursachen von Leid zu schaffen.
Mögen sie das edle Glück finden,
das niemals durch Leiden beeinträchtigt werden kann.
Mögen sie allumfassendes, ungeteiltes Mitgefühl erlangen,
jenseits von weltlichen Vorurteilen gegenüber Freunden und Feinden.

PAL DÄN TSA WÄ LA MA RINPOCHE
DAG GI CHI WOR PÄ DÄ DÄN SCHUG LA
KA DRIN CHEN PÖ GO NÄ DCHE SUNG TE
KU SUNG THUG KYI NGÖ TRUB TSÖL TU SÖL

(1x)

Kostbarer Wurzellama,
der du auf einem Lotus mit Mond über meinem Scheitel schwebst,
bitte nimm Dich meiner in Deiner großen Güte an
und gewähre mir die Verwirklichungen von Körper, Rede und Geist.



Das Mettá-Sutta

(Páli/deutsch; Übersetzung aus dem Páli von Georg Grimm)

Karanīyam atthakusalena / yan tam santam padam abhisamecca:
Sakko ujū ca sūjū ca / suvaco c'assa mudu anatimānī,
Santussako ca subharo ca / appakicco ca sallahukavutti
Santidriyo ca nipako ca / appagabbho kulesu ananugiddho,
Na ca khuddam samācare kiñci / yena viññū pare upavadeyyum
Sukhino vā khemino hontu / sabbe sattā bhavantu sukhittā:
Ye keci pānabhūt' atthi / tasā vā thāvarā vā anavasesā
Dīgha vā ye mahantā vā / majjhimā rassakā anukathulā
Ditthā vā ye vā additthā / ye ca dūre vasanti avidūre
Bhūtā vā sambhavesī vā / sabbe sattā bhavantu sukhittā
Na paro param nikubbetha / nātimaññetha katthacinam kañci
Vyārosanā patighasaññā / nāññamaññassa dukkham iccheyya
Mātā yathā niyam puttam / āyusā ekaputtam anurakkhe
Evam pi sabbabhūtesu / mānasam bhāvaye aparimānam
Mettañ ca sabbalokasmiṃ / mānasam bhāvaye aparimānam
Uddham adho ca tiriyañ ca / asambādham averam asapattam

Tiṭṭham caram nisinno vā / sayāno vā yāvat' assa vigatamiddho
Etam satim adhittheyya / brahmam etam vihāram idhamahu
Dittiñ ca anupagamma / sīlavā dassanena sampanno
Kāmesu vineyya gedham / na hi jātu gabbhaseyyam punaretī ti

Dies soll verwirklichen, wer Erlösung sucht und Frieden erlangen möchte:

Er sei aufrichtig und bescheiden, offen und sanft in der Rede,
ohne Stolz, nicht eitel, ohne Habsucht, ungeschäftig und genügsam;
friedvoll, ruhig, unaufdringlich und nicht fordernd.

Er tue nichts, das den Weisen missfallen könnte.

Aus tiefstem Herzen spricht er folgende Worte:

Mögen alle Wesen glücklich und geborgen sein,
alle mögen sie voll Frieden sein.

Alles, was da atmet, was da lebt,

ob schwach, ob stark, beweglich oder festgewachsen auch,

ob groß, ob klein, ob mittel, schwächig oder stark gebaut,

ob sichtbar oder unsichtbar in nah und fern,

geboren und noch nicht geboren:

Mögen alle Wesen glücklich und zufrieden sein.

Alle mögen frei sein von Verachtung, Verleumdung, Hass und Neid.

Möge keines den anderen je Schmerz und Leid zufügen.

Mögen sie stets von Gleichmut und freundlicher Gesinnung erfüllt sein.

Wie eine Mutter schützt ihr einzig' Kind mit ihrem Leben,

so sei ein jedes Wesen voller grenzenloser Güte.

Nach oben, unten und in jeder Richtung

entfalte diese Liebe sich im ganzen Universum

und tilge jede Gegnerschaft und Feindschaft.

Ob im Gehen, Stehen, Sitzen oder Liegen,

stets mögen alle Wesen darin achtsam sein.

Brahmisch weilen nennt man das in dieser Welt.

Wer von Ansichten sich löst, in Tugend wandelt,

von Gier und sinnlichem Verlangen frei

den Erkenntnisblick entfaltet,

der wird nicht mehr durch einen Mutterschoß geboren.



*Ausstrahlung der Brahmavihárá,
der Vier Unermesslichen Gesinnungen*

(Nach Majjhimá Nikáya I, 7, Pálikanon)

Mit liebevollem Geist durchstrahle alle Richtungen,
ebenso nach oben und nach unten.
Überall, in allem dich wiedererkennend,
durchstrahle die ganze Welt mit liebevollem, weitem, tiefem,
unbeschränktem Geist, frei von Abneigung und Übelwollen.

Mit mitfühlendem Geist durchstrahle alle Richtungen,
ebenso nach oben und nach unten.
Überall, in allem dich wiedererkennend,
durchstrahle die ganze Welt mit mitfühlendem, weitem, tiefem,
unbeschränktem Geist, frei von Abneigung und Übelwollen.

Mit freudvollem Geist durchstrahle alle Richtungen,
ebenso nach oben und nach unten.
Überall, in allem dich wiedererkennend,
durchstrahle die ganze Welt mit freudvollem, weitem, tiefem,
unbeschränktem Geist, frei von Abneigung und Übelwollen.

Mit gleichmütigem Geist durchstrahle alle Richtungen,
ebenso nach oben und nach unten.
Überall, in allem dich wiedererkennend,
durchstrahle die ganze Welt mit gleichmütigem, weitem, tiefem,
unbeschränktem Geist, frei von Abneigung und Übelwollen.



Zum Abschluss der täglichen Praxis



Die zehn Silá zur Entfaltung der Liebenden Güte (nach den Lehrreden im Pálikanon)

1. Ich will kein lebendes Wesen töten oder verletzen, sondern Leben schützen.
2. Ich will mir weder materielle noch nicht-materielle Dinge aneignen, die mir nicht gegeben wurden.
3. Ich will von unreinem und unsittlichem Wandel Abstand nehmen.
4. Ich will mich enthalten Unwahres zu sagen.
5. Ich will keine berausenden Mittel zu mir nehmen und solche auch nicht anbieten, da sie den Geist trüben und so zur Verletzung der anderen Silas führen.
6. Ich will nicht kritisieren, nicht andere aburteilen und nicht unbedacht oder absichtlich über die Fehler anderer sprechen.
7. Ich will mich weder selbst loben und über andere stellen, noch andere schlecht machen.
8. Ich will nicht kleinlich sein, sondern Großzügigkeit üben, sowohl in materiellen Dingen, als auch in Herzenseigenschaften.
9. Ich will nicht in Zorn geraten und keinen Zorn provozieren.
10. Ich will die religiösen Gefühle anderer, sowie die Drei Juwelen achten.

Diese Richtlinien nehme ich mit ganzem Herzen an.

Ich will auch keinen anderen veranlassen, eines der Silas zu übertreten.

Bei allem Wirken im Denken, Reden und Handeln ist mir stets bewusst, dass das Gesetz der liebenden Güte an oberster Stelle steht.



Richtlinien für die Praxis
Das Ur-Pátimokkha, die ursprünglichen, ersten Anweisungen des Buddha
(Páli/deutsch)

Sabbapápassa akaranam
Kusalassúpasampadá
Sacitta-pariyodapanam
Etam buddhána sásanam
Khanti paramam tapo titikkhá
Nibbánam paramam vadanti buddhá
Na hi pabbajito parúpaghatí
Samano hoti param vihethayanto
Anúpavádo anúpagháto
Pátimokkhe ca samvaro
Mattannyuta ca bhattasmim
Patanyca sayanásanam
Adhicitta ca áyogo
Etam buddhána sásanam

Alles Üble unterlassen, alles Heilsame verwirklichen, sein Herz reinwaschen –
Dies ist die Botschaft aller Buddhas.

Geduld und Ausdauer sind das beste Mittel,
die Kilesa-Verunreinigungen auszubrennen.

Nibbána nennen die Buddhas das höchst Verkündete.

Wer andere Wesen zu verletzen pflegt, ist freilich kein Heilsgänger,
und keineswegs den guten Gang geht, wer andere befeindet.

Nicht schlecht reden, nicht schlecht handeln, Beherrschung in Pátimokkha,
maßhalten beim Essen, für sich abgeschieden weilen,
den Geist in Konzentrations-Übung einigen –

Dies ist die Botschaft aller Buddhas.



Praxis der Einsicht, Gelöbnis und Anrufung
(Aus der frühbuddhistischen und der Maháyána-Tradition)

Ich bin mir bewusst: Alle Erscheinungen sind unbeständig, dem Wandel unterworfen.

Ich bin mir bewusst: Alle Erscheinungen sind leidvoll, ziehen Leiden nach sich.

Ich bin mir bewusst: Alle Dinge, sowohl entstanden als auch nicht-entstanden, enthalten kein eigenständiges Selbst und sind auch nicht unser wahres Wesen.

Die Wurzeln allen Übels sind die drei Geistesgifte.

Begierde und Anhaftung werden überwunden, indem ich nur das tue, was dem Weg des Erwachens förderlich ist.

Abneigung und Hass werden überwunden,

indem ich mich von bedingungsloser liebender Güte lenken lasse.

Verblendung und Nichtwissen werden überwunden,

indem ich in reinem Gegenwärtigsein in Leerheit und Klarheit verweile.



Der Wesen sind unendlich viele, ich gelobe zu ihrer Erlösung zu wirken.

Blinder Wille wirkt unablässig, ich gelobe ihn zu überwinden.

Die Lehre der Wahrheit ist unermesslich, ich gelobe sie zu ergründen.

Der Buddha-Weg ist ohne Ende, ich gelobe ihn ganz zu gehen.

Selbst aufwachen und die anderen zum Aufwachen bringen,

ist das höchste und erhabenste Ziel. Möge mir dies gelingen.



Verehrung allen Bodhisattvas, Mahásattvas und Buddhas

der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Mit ihrer Kraft und Hilfe werde ich zusammen mit allen Wesen den hohen Buddha-Weg vollenden.



Prajñāpāramitā-Mantra

OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SVÁHÁ

(5x)

(Hinübergegangen, hinübergegangen, vollkommen hinübergegangen zum
anderen Ufer, Erwachung – So sei es!)



Widmung

(tibetisch/deutsch)

SÖ NAM DI YI THAM CHÄ SIG PA NYI
THOB NÄ NYE PÄ DRA NAM PAM CHÄ NÄ
KYE GA NA CHI BA LAB TRUG PA YI
SI PÄ TSO LÄ DRO WA DRÖL WAR SCHOG
DCHANG DCHUB SEM CHOG RINPOCHE
MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG
KYE PA NYAM PA MÄ PAR YANG
GONG NÄ GONG DU PÄL WAR SCHOG

(1x)

Möge ich durch diese heilsamen Übungen
schnell Vollkommenheit erreichen und allen Wesen von Nutzen sein.
In grenzenlosem Mitgefühl widme ich alle Verdienste,
die ich durch mein Streben auf dem Buddha-Weg angesammelt habe,
den unzähligen Wesen, die hilflos in Samsara kreisen.
Ich widme alle heilsamen Handlungen,
die die Samen für künftige positive Folgen sind, ganz und gar,
wie es von allen Buddhas der drei Zeiten empfohlen wird.
Möge das kostbare Bodhicitta von denen entwickelt werden,
die es noch nicht erlangt haben.
Möge es bei denen, die es entwickelt haben,
nicht abnehmen, sondern sich immer mehr verstärken.
Möge der Segen der Drei Juwelen
alle Wesen durchdringen und sie zur Erlösung führen.



Traditionelles Gebet für das lange Leben aller Dharma-Lehrer

Möge das Leben der kostbaren Dharma-Lehrer gesichert sein
und mögen alle Wesen sich an Glück und Frieden erfreuen.
Mögen wir Verdienst und Weisheit ansammeln, unser negatives Karma reinigen
und die Erleuchtung schnell erlangen!
Möge die Gesundheit der Lehrer stark sein, mögen sie lange leben
und mögen sich ihre Aktivitäten ausbreiten und vermehren.
Mögen wir den Segen erfahren, niemals von ihnen getrennt zu sein.



Zu den Mahlzeiten

Kurzes Tischgebet

Ich opfere diese Nahrung in Dankbarkeit den Drei Juwelen der Zuflucht:
Buddha, Dharma und Sangha.
Ich bringe allen erleuchteten Wesen eine unermessliche Opfergabe dar.



*Gebets-Ritual zu den Mahlzeiten
aus der Maháyána-Tradition*

Bevor das Essen ausgeteilt wird

Ich denke daran, woher diese Speise kommt
und wieviel Mühe damit verbunden war,
damit ich jetzt meine Nahrung erhalten kann.
Ich achte darauf, nicht zerstreut oder gierig zu essen.
Ich esse, um mich gesund zu erhalten,
ohne an Wohlschmeckendem zu haften
und ohne weniger Wohlschmeckendes abzulehnen.
Ich empfangе diese Speise,
um Kraft zu haben für die Verwirklichung des Buddha-Weges.

Nach dem ersten Austeilen des Essens

Beim ersten Bissen gelobe ich, nichts Böses mehr zu tun.
Beim zweiten Bissen gelobe ich, nur Gutes zu tun.
Beim dritten Bissen gelobe ich, zum Wohl
und zur Errettung aller Wesen zu wirken.
So vollende ich den hohen Buddha-Weg.

Ich opfere diese Nahrung in Dankbarkeit
den Drei Juwelen der Zuflucht:
Buddha, Dharma und Sangha.
Ich bringe allen erleuchteten Wesen
eine unermessliche Opfergabe dar.

*Visualisiere, wie Lichtwolken aus deiner Speise aufsteigen und sende diese Licht-
wolken zu allen Buddhas und Bodhisattvas.*

*Nun iss in Gedenken an alle erleuchteten Wesen und halte den Geist dabei in
offenem Gewahrsein.*

Nach dem zweiten Austeilen des Essens

Visualisiere eine unermessliche Opfergabe aus Licht und sende sie nun zu allen Wesen in den samsarischen Bereichen. Stell dir vor, dass deine Nahrungsquelle unerschöpflich ist und dass sich die Lichtwolken immer genau in die Form von Nahrung verwandeln, die die Lebewesen aufnehmen können. Jedes erhält, was es braucht und soviel es möchte. Stell dir dann vor, dass alle Wesen zufrieden sind und durch deine Opfergabe den Segen für den Weg zur Befreiung aus Samsara erhalten haben.

Nun iss in Gedenken an all die leidenden Wesen in Samsara und verweile dabei mit friedvollem Geist voller liebender Güte.

Am Ende der Mahlzeit

Mach nun die rituelle Opferung für alle hungernden Menschen und andere hungrige Wesen. Insbesondere denke dabei auch an die Bardowesen.

Danach rezitiere:

Ich habe Speise zu mir nehmen dürfen.

Ich habe neue Kraft erhalten.

Die letzten Bissen habe ich in Gedenken an die vielen hungernden Menschen und andere hungrige Wesen als Opfergabe zu mir genommen.

Wenn ich frei bin von Stolz und Egoismus, voller Güte, Hingabe und Freigebigkeit, erfülle ich das ganze Universum mit Frieden.



Tibetisches Tischgebet
(tibetisch/deutsch)

TÖN PA LAMÉ SANGYE RINPOCHE
KYOB PA LAMÉ DAMCHÖ RINPOCHE
DREN PA LAMÉ GENDÜN RINPOCHE
KYAB NÉ KÖNCHOK SUMLA CHÖPA BUL

Der überragende Lehrer ist der kostbare Buddha.
Der überragende Beschützer ist der kostbare Dharma.
Der überragende Begleiter ist der kostbare Sangha.
Zu den Drei Juwelen, dem Objekt der Zuflucht,
mache ich diese Opferung.



Weitere Rezitationen
für die tägliche Praxis, für besondere Praxistage,
Uposatha (Vollmond-, Neumond- und Halbmond-Tage)
und für buddhistische Feiertage



Rezitationen zum Buddhadharmā
aus der frühbuddhistischen Überlieferung
der Waldkloster-Tradition

Die Drei Juwelen-Púja
(Páli/deutsch)

Araham sammásambuddho bhagavá
Buddham bhagavantam abhivádemi
Svákkháto bhagavatá dhammo
Dhammam namassámi
Supatipanno bhagavato sávakasangho
Sangham namámi

Der Erhabene, vollkommen Erwachte ist der Arahat, der Heilige, vom Leiden Befreite.

Vor dem Buddha, dem zum Wissen erwachten, glücklich Erlösten verneige ich mich.

Die Lehre ist der Dhamma, wohl verkündet vom Erhabenen.

Dem Dhamma bezeuge ich Verehrung.

Der Jünger-Orden des Erhabenen ist der Sangha, der dem rechten Lebenswandel folgt.

Vor dem Sangha verbeuge ich mich.

Yo so tathágato araham sammásambuddho
Vijjácaranasampanno sugato lokavidú
Anuttaro purisadammasárathi
Satthá devamanussánam
Buddho Bhagavá
Yo imam lokam sadevakam samáarakam sabrahmakam sassamapabráhmapim
Pajam sadevamanussam sayam abhinnyá sacchikatvá pavedesi
Yo dhammam desesi
Ádikaliyánam majjhekalyánam pariyosánakalyánam
Sáttham sabyanyjanam kevalapaipunnam parisuddham brahmacariyam pakásesi
Tamaham bhagavantam abhipújayámi
Tamaham bhagavantam sirasá namámi

Er, der Tathágata, der Arahat, der vollkommen erwachte Buddha,
vollendet in Wissen und Wandel,
ist der mit klarem Weltenwissen zur höchsten Glückseligkeit Gegangene;
er ist der unübertreffliche Meister, um die Wesen zu zähmen,
Lehrer der Devas und Menschen,
der Buddha, der zum Wissen Erwachte, glücklich Erlöste.
Er, der aus sich heraus dem Leiden ein Ende gemacht,
hat unterrichtet die Welten mit all ihren Scharen von Asketen und Brahmanen,
Devas und Menschen, damit sie verständig ihm folgen.
Er hat die Lehre verkündet, die beglückend am Anfang,
beglückend in der Mitte und beglückend am Ende,
hat verkündet das Reinheitsleben, Brahmachariya,
den vortrefflichen rechten Lebenswandel, sinn- und wortgemäß für alle.
Dem Erhabenen bringe ich tiefe Verehrung dar,
den Erhabenen verehere ich in Demut.

Yo so svákkháto bhagavatá dhammo
Sanditthiko akáliko ehipassiko opanayiko
Paccattam veditabbo vinnyúhi
Tamaham dhammam abhipújayámi
Tamaham dhammam sirasá namámi

Der vom Erhabenen wohl verkündete Dhamma ist eine Lehre,
die jeden zur Erkenntnis bringt, der eifrig und recht übt.
Sie ist im Hier und Jetzt praktisch anwendbar, von ihr heißt es: Komm und sieh!
Wir sollten sie tief in uns aufnehmen,
sie wird Verständigen verständlich, jedem eigen für sich.
Dem Dhamma bringe ich tiefe Verehrung dar,
den Dhamma verehere ich in Demut.

Yo so supatipanno bhagavato sávakasangho
Ujupatipanno bhagavato sávakasangho
Nyáyapatipanno bhagavato sávakasangho
Sámícipatipanno bhagavato sávakasangho
Yadidam cattári purisayugáni attha purisapuggalá
Esa bhagavato sávakasangho
Áhuneyyo páhuneyyo dakkhineyyo anyjalikaraniyo
Anuttaram punnyakkhettam lokassa
Tamaham sangham abhipújayámi
Tamaham sangham sirasá namámi

Der Jünger-Orden des Erhabenen hat den rechten Lebenswandel wohl geführt,
der Jünger-Orden des Erhabenen ist dem rechten Wandel aufrichtig gefolgt,
der Jünger-Orden des Erhabenen hat den rechten Wandel gemäß der Lehre gelebt.

Zum Jünger-Orden des Erhabenen, der den Lebenswandel in rechter Weise geführt, zählen die vier Paare von Menschen (auf dem überweltlichen Pfad: Sotápanno, Sakadágámí, Anágámí, Arahat), die acht Personengruppen ergeben (jeweils die das Pfad-Wissen haben und die das Ziel der Stufe verwirklicht haben).

Diese sind der Jünger-Orden des Erhabenen:

Ein Sangha, der Gaben würdig, die man mitbringt, der Gaben wert, die bereit werden, der Geschenke würdig, wert stets verehrend begrüßt zu werden, das unübertreffliche Feld für verdienstvolle Tat.

Dem Sangha bringe ich tiefe Verehrung dar,
den Sangha verehere ich in Demut.



*Die Kunde vom Ergriffensein
Tiefe Einsicht*

Der Tathágata, der vollkommen Erwachte, frei von allen Kilesa,
ist in dieser Welt erschienen.

Der von ihm gelehrt Dhamma ist das Mittel, aus dem Leiden hinauszuführen,
die Kilesa-Schleier zu stillen bis zum endgültigen Erlöschen.

Hinführend zum vollkommenen Wissen ist die Lehre des Erhabenen, die besagt:
Geborenwerden, Altern, Sterben, Sorgen, Jammern und Wehklagen,
körperlicher Schmerz und seelisches Leid, Verzweiflung, das ist Leiden;
mit Unliebem, Unangenehmem in Berührung zu kommen ist Leiden,
von Liebem, Angenehmem getrennt zu werden, ist Leiden;
nicht zu erlangen, was immer man sich wünscht, auch das ist Leiden.

Kurzum, die fünf Daseinsgruppen sind die Leidensmasse,
nämlich die folgenden Gruppen:

die Gruppe Körperwelt und Leib, in der Häufung des Anhaftens geschieht;

die Gruppe Empfindung und Gefühl, in der Häufung des Anhaftens geschieht;

die Gruppe Erinnern und Wahrnehmen, in der Häufung des Anhaftens geschieht;

die Gruppe Triebkräfte und Anschauungen, in der Häufung des Anhaftens ge-
schieht;

und die Gruppe geistige Objekte und Bewusstsein, in der Häufung des Anhaftens
geschieht.

Damit seine Jünger darin zu tiefer Erkenntnis gelangen,

hat der Erhabene diese Gruppen des Anhaftens immer wieder dargelegt:

Körperwelt und Leib sind unbeständig;

Empfindung und Gefühl sind unbeständig;

Erinnern und Wahrnehmen sind unbeständig;

Triebkräfte und Anschauungen sind unbeständig;

geistige Objekte und Bewusstsein sind unbeständig;

Körperwelt und Leib sind ohne Selbst;

Empfindung und Gefühl sind ohne Selbst;
Erinnern und Wahrnehmen sind ohne Selbst;
Triebkräfte und Anschauungen sind ohne Selbst;
geistige Objekte und Bewusstsein sind ohne Selbst.
Jegliche Gebilde sind vergänglich, alles Entstandene ist ohne beständiges Selbst.
Wir alle sind Menschen, überwältigt von Veränderung, Vergänglichkeit und Leiden.

Wer diese Wahrheit in Weisheit durchschaut,
wird folgerichtig überdrüssig all dieser Leidenserscheinungen
und Leiden fällt von ihm wie von selbst ab;
dies ist der Pfad zu Nibbána, dem höchsten Dhamma.
Sehr wenige unter den Menschen sind es, die zum anderen Ufer gelangen;
die übrigen schweifen am hiesigen Ufer entlang.
Diejenigen aber, die lehrgemäß den rechten Wandel führen,
so wie er wohl verkündet wurde,
werden am anderen Ufer Nibbána erlangen.
Sie entrinnen der Todesschlinge, der so schwer zu entrinnen.
Dunkle Lebensweise gebe auf, wer einsichtig, und entwickle lichte Lebensweise.
Er möge sich abwenden von der Flut des Samsára,
und so dieser ganzen Leidensmasse ein Ende bereiten.

Wir haben zum Erhabenen Zuflucht genommen
und ebenso zu seiner Lehre und seinem Orden.
Diese Darlegung des Erhabenen wollen wir uns zu Herzen nehmen,
sie tief in uns erfahren und nach ihr leben, besonnen und nach besten Kräften.
So mögen wir uns täglich bemühen.
Möge diese ganze Leidensmasse einmal aufgehoben sein.



Das Sutta von der Bürde

Seht doch, eine schwere Bürde sind die fünf Daseinsgruppen.
Schwere Last schleppt der Mensch da auf seinen Schultern herum.
Das Leid in der Welt ist die Last, mit der er seinen Nacken bepackt.
Die Last abzuwerfen und fallenzulassen, das heißt Glück.
Der Heilige hat seine Bürde abgeschüttelt,
keine Last mehr hat er sich aufgepackt.
Und so hat er Begehren mit ganzer Wurzel ausgerodet.
Wunschgestillt ist er voll und ganz erloschen.

Anicca, dukkha, anattá vergänglich, leidbringend, Nicht-Selbst

Sabbe sankhára aniccá

Die Gebilde insgesamt, Nama-rupa-Erscheinungen, alle sind ohne Bestand.
Was geboren ist, wird ausgelöscht, was entsteht, verschwindet wieder.

Sabbe sankhára dukkhá

Die Gebilde insgesamt, Nama-rupa-Erscheinungen, alle sind Leiden;
denn Geburt heißt schon Altern, Zerfallen, Sterben.

Sabbe dhammá anattá

Alles Bestehende enthält kein innewohnendes Ich, kein körperloses Selbst;
Wir sollten nicht daran hängen, als wäre es unser Ich oder etwas, das uns gehört.

Leben ist unbeständig, beständig droht uns der Tod.

Unweigerlich also müssen wir sterben.

Unser Leben ist unsicher, sicher ist uns der Tod.

Ach, dieser Leib hat nicht lange zu leben.

Wenn das Bewusstsein aus ihm gewichen,

wird er weggeworfen und daliegen auf der Erde

wie ein modriges Stück Holz, völlig nutzlos.



Erster Ausspruch des Erwachten

Als ich der Wahrheit noch nicht ins Angesicht geschaut,
irrfahrtete ich durch dieser Wandelwelt zahllose Geburten,
immer auf der Suche nach dem Baumeister, der das Haus „Begierde-Dasein“
zimmert.

Immer wieder geboren werden: immer wieder leiden!

Heda, Baumeister, du bist durchschaut, sollst mir kein Haus mehr zimmern!

All dein Balkengestühl habe ich dir eingerissen, deinen Dachfirst zum Einsturz
gebracht.

Erreicht hat mein Geist die Stätte, wo überhaupt kein Aufschichten mehr mög-
lich. Aus allen Begierden ist er hinausgelangt, zum Nibbána.

Letzter Ausspruch des Erwachten

Hört, jetzt ermahne ich euch:

Dem Verfall unterworfen sind ihrer Natur nach alle Gebilde.

Deshalb bemüht euch unablässig mit Achtsamkeit und Eifer,
dem Leiden ein Ende zu machen!

Dies ist das letzte Wort des Vollendeten.



Der Edle Achtfache Pfad

Sammáditthi – rechte Erkenntnis
Sammásankappo – rechte Gesinnung
Sammávácá – rechte Verständigung
Sammákammanto – rechtes Handeln
Sammáájívo – rechter Lebenserwerb
Sammáváyámo – rechtes Bemühen
Sammásati – rechte Achtsamkeit
Sammásamádhi – rechte Geistesfestigung

Pfadglied 1

Hört, was ist wohl rechte Erkenntnis?
Ein Praktizierender in dieser Lehrordnung entwickelt
Erkenntnis des Leidens, Erkenntnis der Entstehung des Leidens,
Erkenntnis der Leidensaufhebung
und Erkenntnis des Pfades, der zur Leidensaufhebung führt –
das nennen wir rechte Erkenntnis.

Pfadglied 2

Hört, was ist wohl rechte Gesinnung?
Ein Praktizierender in dieser Lehrordnung entwickelt
die Einstellung den Begierden zu entsagen,
die Einstellung nichts Übles zu wollen,
die Einstellung Gewaltlosigkeit zu leben –
das nennen wir rechte Gesinnung.

Pfadglied 3

Hört, was ist wohl rechte Verständigung?
Ein Praktizierender in dieser Lehrordnung entwickelt
den Willen nicht zu lügen, den Willen nicht übel nachzureden,
den Willen keine rohe und grobe Rede zu führen,
den Willen keine oberflächliche und törichte Rede zu führen –
das nennen wir rechte Verständigung.

Pfadglied 4

Hört, was ist wohl rechtes Handeln?

Ein Praktizierender in dieser Lehrordnung entwickelt den Willen sich des Tötens zu enthalten, den Willen sich keinerlei Dinge anzueignen, die der Besitzer nicht gab, den Willen sich unsittlichen Begehrens zu enthalten – das nennen wir rechtes Handeln.

Pfadglied 5

Hört, was ist wohl rechter Lebenserwerb?

Ein Praktizierender in dieser Lehrordnung vermeidet einen Beruf, durch den andere fühlende Wesen getötet, verletzt oder in irgendeiner Weise geschädigt werden – das nennen wir rechten Lebenserwerb.

Pfadglied 6

Hört, was ist wohl rechtes Bemühen?

Ein Praktizierender in dieser Lehrordnung entfaltet Wunschgenügsamkeit, gibt sich Mühe, strengt sich an, um karmisch unheilsame, üble Regungen nicht aufkommen zu lassen, sie aufzugeben oder zu überwinden; entfaltet Wunschgenügsamkeit, gibt sich Mühe, strengt sich an, um noch nicht entstandenes Heilsames zu erwecken, wachsen zu lassen und zu erhalten, damit es volle Früchte trage – das nennen wir rechtes Bemühen.

Pfadglied 7

Hört, was ist wohl rechte Achtsamkeit?

Ein Praktizierender in dieser Lehrordnung weilt in der Betrachtung des Körpers, achtsam die Körpervorgänge betrachtend, mit Eifer die Unreinheiten auszubrennen und wissensklar, vollbewusst die Begehrlichkeit und Unzufriedenheit in der Welt an der Wurzel auszurotten; weilt in der Betrachtung der Gefühle, achtsam die Gefühle betrachtend, mit Eifer die Unreinheiten auszubrennen und wissensklar, vollbewusst

die Begehrlichkeit und Unzufriedenheit in der Welt an der Wurzel auszurotten;
weilt in der Betrachtung des Bewusstseins, achtsam das Bewusstsein betrach-
tend, mit Eifer die Unreinheiten auszubrennen und wissensklar, vollbewusst
die Begehrlichkeit und Unzufriedenheit in der Welt an der Wurzel auszurotten;
weilt in der Betrachtung der geistigen Objekte, achtsam die geistigen Objekte be-
trachtend, mit Eifer die Unreinheiten auszubrennen und wissensklar, vollbewusst
die Begehrlichkeit und Unzufriedenheit in der Welt an der Wurzel auszurotten –
das nennen wir rechte Achtsamkeit.

Pfadglied 8

Hört, was ist wohl rechte Geistesfestigung?

Ein Praktizierender in dieser Lehrordnung,
den sinnlichen Dingen entrückt, frei von unheilsamen Geisteszuständen,
erreicht die erste volle Vertiefung, noch begleitet von umherschweifendem
und diskursivem Denken (vitakka-vicāra), verbunden mit Verzückung (pīti)
und Glücksgefühl (sukha) aus der Abgeschiedenheit geboren;
und er verweilt in dieser Vertiefung.

Wenn er das umherschweifende und diskursive Denken zur Ruhe gebracht hat,
erreicht er die zweite volle Vertiefung, im Geist friedvoll, durchsichtig klar und
geeint, ohne umherschweifendes und diskursives Denken, aber begleitet von
Verzückung und Glücksgefühl, geboren aus der Geistesfestigung;
und er verweilt in dieser Vertiefung.

Mit dem Verebben der Verzückung verweilt er in Gleichmut;
achtsam und wissensklar empfindet er geistig-körperliches Glücksgefühl,
von dem die Edlen sagen:

„Gleichmütig und vollbewusst verweilt er in stetem Glück“;

und er erreicht die dritte volle Vertiefung und verweilt darin.

Wenn Glücksgefühl und Leidensempfindung gänzlich geschwunden,
frühere Freudigkeit und Trübsal erloschen sind,

erreicht er die vierte volle Vertiefung jenseits von Glück und Leid,
aber voller Bewusstheit, die durch Gleichmut natürlich und rein ist;
und er verweilt in dieser Vertiefung –

Das nennen wir rechte Geistesfestigung.



Paṭicca-samuppāda-pāṭha - Bedingtes Entstehen

Aus Majjhimānikāya 38

(Pāli/deutsch)

Avijjāpaccayā sankhāra
sankhārapaccayā viññānam,
viññānapaccayā nāmarūpam,
nāmarūpapaccayā saḷāyatanam,
saḷāyatanapaccayā phasso,
phassapaccayā vedanā,
vedanāpaccayā tanhā,
tanhāpaccayā upādānam,
upādānapaccayā bhavo,
bhavapaccayā jāti,
jātipaccayā jarāmaranam,
soka-parideva-dukkha-domanass-upāyāsā sambhavanti,
evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa samudayo hoti.

Bedingt durch Unwissenheit sind Gestaltungen;
bedingt durch Gestaltungen ist Bewusstsein;
bedingt durch Bewusstsein ist Name-und-Form;
bedingt durch Name-und-Form ist die sechsfache Sinnesgrundlage;
bedingt durch die sechsfache Sinnesgrundlage ist Kontakt;
bedingt durch Kontakt ist Gefühl;
bedingt durch Gefühl ist Begehren;
bedingt durch Begehren ist Anhaften;
bedingt durch Anhaften ist Werden;
bedingt durch Werden ist Geburt;
bedingt durch Geburt sind Altern und Tod,
Sorge, Klage, Schmerz, Trauer und Verzweiflung.
So ist der Ursprung dieser ganzen Masse von Dukkha.

Avijjāya tveva asesā-virāga-nirodhā sankhāranirodho,
sankhāranirodhā viññānanirodho,
viññānanirodhā nāmarūpanirodho,
nāmarūpanirodhā saḷāyatānanirodho,
saḷāyatānanirodhā phassanirodho,
phassanirodhā vedanānīrodho,
vedanānīrodhā tanhānīrodho,
tanhānīrodhā upādānanīrodho,
upādānanīrodhā bhavanīrodho,
bhavanīrodhā jātīnīrodho,
jātīnīrodhā jarāmaṇam
soka-parideva-dukkha-domanassa-upāyāsā nirujjhanti,
evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hoti.

Mit dem restlosen Verblenden und Aufhören von Unwissenheit
ist das Aufhören von Gestaltungen;
mit dem Aufhören von Gestaltungen ist das Aufhören von Bewusstsein;
mit dem Aufhören von Bewusstsein ist das Aufhören von Name-und-Form;
mit dem Aufhören von Name-und-Form ist das Aufhören
der sechsfachen Sinnesgrundlage;
mit dem Aufhören der sechsfachen Sinnesgrundlage
ist das Aufhören von Kontakt;
mit dem Aufhören von Kontakt ist das Aufhören von Gefühl;
mit dem Aufhören von Gefühl ist das Aufhören von Begehren;
mit dem Aufhören von Begehren ist das Aufhören von Anhaften;
mit dem Aufhören von Anhaften ist das Aufhören von Werden;
mit dem Aufhören von Werden ist das Aufhören von Geburt;
mit dem Aufhören von Geburt hören Altern, Tod,
Sorge, Klagen, Schmerz, Trauer und Verzweiflung auf.
So ist das Aufhören dieser ganzen Masse von Dukkha.



Verehrungswürdig

Verflossenem laufe nicht nach voller Wunsche;
Was noch nicht eingetroffen, ersehne nicht.
Vergangenes ist vorbei, noch nicht erreicht Zukünftiges.
Wer alles Gegenwärtige klar durchschaut,
so wie es hier und jetzt vor Augen auftaucht,
bewahre diesen Blick fest und ohne schwanken.
Eben jetzt heißt es, sich anstrengen;
wer weiß, vielleicht ist morgen schon der Tod.
Nicht nachlassen dürfen wir im Kampf mit Mára und seinen Scharen.
Wer so Tag und Nacht unermüdlich, unerbittlich strebt,
den nennt der stille Weise „verehrungswürdig“,
selbst wenn ihm nur eine Nacht noch vergönnt ist.



Nibbána

Aus Udána VIII, 1 bis 4

Es gibt jenen Bereich, wo nicht Erde noch Wasser ist, nicht Feuer noch Luft,
nicht unendliches Raumgebiet, noch unendliches Bewusstseinsgebiet,
nicht das Gebiet der Nichtirgendetwasheit,
noch das Gebiet der Weder-Wahrnehmung-noch-Nicht-Wahrnehmung,
nicht diese Welt noch eine andere Welt, nicht Sonne und Mond.
Das nenne ich weder Kommen noch Gehen noch Stehen
noch Vergehen noch Entstehen.
Ohne Stützpunkt, ohne Anfang, ohne Grundlage ist das;
eben dies ist das Ende des Leidens.

Schwer zu sehen ist das Nicht-Ich, nicht leicht zu begreifen ist die Wahrheit;
überwunden ist der Durst (das Anhaften) für den Wissenden;
für den Schauenden ist nicht irgendetwas.

Es gibt ein nicht Geborenes, nicht Gewordenes,
nicht Geschaffenes, nicht Gestaltetes.
Wenn es dieses nicht Geborene, nicht Gewordene,
nicht Geschaffene, nicht Gestaltete *nicht* gäbe,
dann wäre ein Entrinnen aus dem Geborenen, Gewordenen,
Geschaffenen, Gestalteten nicht zu erkennen.
Weil es aber ein nicht Geborenes, nicht Gewordenes,
nicht Geschaffenes, nicht Gestaltetes gibt,
darum lässt sich ein Entrinnen aus dem Geborenen, Gewordenen,
Geschaffenen, Gestalteten erkennen.

Für das, was abhängig ist, gibt es auch Bewegung;
für das, was nicht abhängig ist, gibt es keine Bewegung;
wo keine Bewegung ist, ist Ruhe;
wo Ruhe ist, ist kein Verlangen;
wo kein Verlangen ist, ist kein Kommen und Gehen;
wo kein Kommen und Gehen ist, ist kein Vergehen und Neuentstehen;
wo kein Vergehen und Neuentstehen ist, ist weder ein Diesseits noch ein Jenseits
noch ein Etwas zwischen beiden;
eben dies ist das Ende des Leidens.

Parinibbána

Aus Udána VIII, 9 und 10

Der ehrwürdige Dabba Mallaputta begrüßte den Erhabenen ehrfurchtsvoll,
setzte sich ihm zur Seite nieder und sprach:
„Jetzt ist für mich die Zeit gekommen, ins vollkommene Nibbána einzugehen.“
„Tu, was dir an der Zeit zu sein scheint, Dabba“, erwiderte der Erhabene.
Und der ehrwürdige Dabba Mallaputta erhob sich von seinem Sitz,
grüßte den Erhabenen ehrfurchtsvoll und stieg, ihn rechts umrundend,
zum Himmel empor, setzte sich im freien Raum schwebend mit gekreuzten
Beinen nieder und erlangte den Zustand des „Feuer-Glanz-Elements“,
gelangte darüber hinaus und ging ins vollkommene Nibbána ein.

Als er so ins vollkommene Nibbána eingegangen war, blieb von seinem „verglühten“, erloschenen Körper weder Asche noch ein Stäubchen Ruß übrig. Da sprach der Erhabene, nachdem er erkannte, was das zu bedeuten hatte:
„Vergangen ist der Leib, zur Aufhebung gelangt ist die Wahrnehmung, verglüht sind die Empfindungen, zur Ruhe gekommen sind die Körperprozesse, das Bewusstsein ist für immer erloschen.“

„Gleichwie man den Weg des vom Eisenhammer aus der Glut herausgeschlagenen Funkens nicht kennt, der, verglühend nach und nach vergeht, ebenso ist nicht zu erkennen der Weg der vollkommen Erlösten, welche über die Flut der Lustfessel hinübergelangen sind und die unerschütterliche Seligkeit erreicht haben.“

Mahaparínibbána des Buddha

Aus Dighánikáya 16, Samyutta Nikáya 6.15 u.a.

Eines Tages verweilte der Erhabene in der Nähe von Kusinára, um in die Todlosigkeit einzugehen. Auf seiner rechten Seite liegend, richtete er die letzten Worte an seine Mönche.

„Lasst euch gesagt sein:

Alles Entstandene ist dem Verfall unterworfen; deshalb bemüht euch unablässig mit Achtsamkeit und Eifer, dem Leiden ein Ende zu machen.“

Dann ist der Erhabene in die erste Vertiefung eingegangen, daraus hervorgetreten in die zweite Vertiefung, und dann in die dritte und vierte; aus der vierten Vertiefung hervorgetreten ist er in die Raumunendlichkeit eingegangen, von da in die Bewusstseinsunendlichkeit, von da in die Nichtirgendetwasheit, dann in die Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung.

Von da erreichte er das Aufhören von Wahrnehmung und Gefühl.

Um den Jüngern zu zeigen, dass dies nicht die vollkommene Loslösung ist, erhob sich der Erhabene aus dem Zustand des Aufhörens von Wahrnehmung und Gefühl und tauchte wieder in die Vertiefung der Weder-Wahrnehmung-noch-Nichtwahrnehmung ein, von dort tauchte er in die Nichtirgendetwasheit ein, von dort in die Bewusstseinsunendlichkeit, dann in die Raumunendlichkeit

und dann in die vierte Vertiefung, die dritte, die zweite und die erste.
Aus der ersten Vertiefung hervorgetreten, ist er wieder in die zweite Vertiefung eingegangen, dann in die dritte und die vierte.
Aus der vierten Vertiefung hervorgetreten, hat er alle Bindungen durchtrennt und ist unmittelbar erloschen.

Als der Erhabene die vollkommene Loslösung und gleichzeitig damit die Todlosigkeit verwirklicht hatte, sprach Brahmá Sahampatí:
„Alle Wesen in allen Welten müssen ihren Körper fallen lassen, sogar ein Meister wie dieser hier, unvergleichlich in der Welt, der Tathágata, der durch eigene Kraft erwacht, und nun vollkommen erloschen ist.“

Als der Erhabene die vollkommene Loslösung und gleichzeitig damit die Todlosigkeit verwirklicht hatte, sprach Sakka, der Götterkönig:
„Vergänglich ist alles, was erscheint, nur Werden und Vergehen; mit Entstehen ist auch Verfall.
Völliges zur-Ruhe-Kommen ist letztendliche Glückseligkeit.“

Als der Erhabene die vollkommene Loslösung und gleichzeitig damit die Todlosigkeit verwirklicht hatte, sprach der ehrwürdige Anuruddha:
„Kein Atem strömt mehr ein und aus, vollendet ist der So-Gegangene; gefestigt, unerschütterlich, zum Frieden hingeneigt hat er sein Leben nun beendet.
Ungebeugt hat er die Qual erduldet.
Wie eine Flamme sanft erlischt, war die Befreiung seines Geistes.“

Als der Erhabene die vollkommene Loslösung und gleichzeitig damit die Todlosigkeit verwirklicht hatte, sprach der ehrwürdige Ananda:
„Tiefe Ehrfurcht erfasste mich, meine Körperhaare richteten sich auf, als der durch sich selbst Erwachte die volle Verwirklichung zeigte und vollkommen losgelöst erlosch.“



Widmung
Gute Früchte übertragen

Punnyassidáni katassa / Yánannyáni katani me
Tesanyca bhágino hontu / Sattánantáppamánaká
Ye piyá gunavantá ca / Mayham mátápitádayo
Ditthá me cápyáditthá vá / Annye majjhattaverino
Sattá titthanti lokasmim / Tebhummá catuyoniká
Panycekacatuvokará / Samsarantá bhavábhava
Nyátam ye pattidánamme / Anumodantu te sayam
Ye cimam nappajánanti / Devá tesam niedayum
Maya dinnána punnyánam / Anumodanahetuná
Sabbe sattá sadá hontu / Averá sukhajívino
Khemappadanyca pappontu / Tesásá sijjhatam subhá

Alle Wesen, unermesslich an der Zahl, mögen teilhaben an den guten Früchten
meines jetzigen verdienstvollen Tuns und allen früheren Wirkens.

Mögen es Wesen sein, die von mir geliebt und begehrt,
denen ich zu Dank verpflichtet bin, wie meine Mutter und mein Vater;
mögen es Wesen sein, die mir bekannt oder unbekannt sind,
andere, die mir gleichgültig oder mit denen ich verfeindet bin.

Alle Wesen, die in dieser Welt leben, in den drei Existenzbereichen,
von viererlei Geburt, die aus den fünf Gruppen des Anhaftens bestehen,
aus einer einzigen oder aus vieren,
und so auf niedrigen und hohen Daseinspfaden umherziehen,
die Wesen alle, die von meiner Verteilung guter Früchte wissen,
mögen sich daran dankbar erfreuen.

Den Wesen aber, die noch nicht von diesem Anteil meiner Früchte wissen,
denen mögen alle Devas doch davon Kunde geben.

Mit der dankbaren Freude an den guten Früchten, die ich verteilt,
mögen alle Wesen glücklich und in Frieden leben.

Mögen sie die höchste, letztendliche Befreiung erlangen, Nibbána.

Möge sich der erhabene Wunsch all dieser Wesen erfüllen.

Sárvá Mangalam – Sadhu Sadhu Sadhu



Rezitationen aus dem Maháyaná und Zen



Herz-Sútra

In Sanskrit: Mahá-prajná-páramitá-hrídaya-sútra

Der Bodhisattva Avalokiteshvara hatte sich in die Übung der tiefen Prajné-Weisheit versenkt und erkannte, dass alle fünf Skandhas Leerheit sind. So gelangte er über alles Leiden hinaus.

Höre Sháriputra!

Form ist Leerheit, Leerheit ist Form.

Form unterscheidet sich nicht von Leerheit,

Leerheit unterscheidet sich nicht von Form.

Was daher Form ist, das ist Leerheit, was Leerheit ist, das ist Form.

Das gilt für alle fünf Skandhas gleichermaßen:

für Körper, Empfindung, Wahrnehmung, Willensimpulse und für Bewusstsein.

Höre Sháriputra!

Alle Dinge dieser Welt erscheinen als Form und als Substanz.

Das ist nichts anderes als ihre Leerheit:

Sie entstehen nicht und vergehen nicht.

Sie sind weder rein noch unrein.
Sie nehmen nicht zu und nehmen nicht ab.

In der Leerheit gibt es also keinen Körper, keine Empfindung,
keine Wahrnehmung, keinen Willensimpuls und kein Bewusstsein.
Es gibt weder Auge, Ohr, Nase, Zunge, Körper noch Geist,
weder Formen, Töne, Duft, Geschmack, Berührbares noch Denkbare.
Es gibt weder die Welt der Sinne noch die Welt des Bewusstseins.
Da ist auch keine Unwissenheit und kein Ende von Unwissenheit.
Da gibt es weder Alter und Tod, noch die Überwindung von Alter und Tod,
kein Leiden, keine Ursache, kein Ende des Leidens
und auch keinen Weg, der zum Ende des Leidens führt.
In der Leerheit ist kein Erkennen und kein Erreichen,
weil es nichts zu erreichen gibt.

Die Bodhisattvas leben aus dieser tiefen Prajná-Weisheit,
nichts hemmt ihren Geist, und aus dieser Freiheit sind sie ohne Furcht.
Jenseits aller Illusionen haben sie Nirvána vollendet.
Die Erwachten der drei Welten, der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft,
folgen der Prajná-Páramitá-Weisheit und vollenden die höchste Erleuchtung,
vollkommen und unübertroffen.

Darum erkenne:
Diese Prajná-Páramitá-Weisheit ist das große Mantra,
das hell strahlende Mantra, das unübertroffene Mantra,
das Mantra jenseits aller Dualität, wo alles Leiden aufhört –
Wahrheit an der nichts fehlt.
Das ist das Wort, gesprochen aus der tiefen Prajná-Weisheit:

Gate gate paragate parasamgate bodhi sváhá



Zazen Wasan
Unterweisung zur Zen-Übung
von Hakuin Zenji (1686-1769)

Die Wesen sind im tiefsten Grunde Buddha;
es ist wie Wasser und Eis: ohne Wasser kein Eis.
Außerhalb der Lebewesen gibt es keinen Buddha.
Das Nahe nicht kennend, suchen sie in der Ferne. Wie töricht.
Sie gleichen einem Menschen der mitten im Wasser stehend vor Durst schreit
und sind nicht anders als das Kind reicher Eltern, das in Armut umherirrt.
Der Grund unserer Wiedergeburt in den sechs Daseinsbereichen
sind die dunklen Pfade unserer Unwissenheit.
Pfad um Pfad im Dunklen wandernd —
wann werden wir je Geburt und Tod entkommen?
Die Zen-Übung des Maháyána aber kann nicht genügend gepriesen werden:
Geben, Einhalten der Gebote, Reue, Schulung, Rezitieren des Buddha-Namens
und andere gute Taten gehen alle auf diese Quelle zurück.
Sitzt jemand auch nur ein einziges Mal in Zazen,
tilgt dies Verdienst unermessliche Sünden.
Wo könnte es Bereiche des Bösen geben, ist doch das reine Land nicht fern.
Wer diese Lehre hört, sie lobt und preist, wird grenzenloses Glück erlangen,
umso mehr, wenn er sich ganz hingibt
und unmittelbar die Eigennatur jeglichen Seins bezeugt.
Die Eigen-Natur ist Nicht-Natur und von hohler Argumentation gänzlich frei.
Das Tor des Eins-Seins von Ursache und Wirkung öffnet sich.
Der Weg der Nicht-Zweiheit und Nicht-Dreiheit führt geradeaus.
Das Denken des Nicht-Denkens wird zum Denken
und Gesang und Tanz werden zur Stimme des Dharma.
Weit und tief ist der Himmel der Versenkung —
hell leuchtet der volle Mond der vierfachen Weisheit,
ist doch das Nirvana gegenwärtig.
Dieser unser Ort ist das Lotusland. Dieser unser Leib ist Buddha.



Hsín Hsín Míng
Vertrauen in den Herz-Geist
Unterweisung zur höchsten Wahrheit
von Seung-ts'an (6. Jahrh.)

Der höchste Weg ist nicht schwierig, nur ohne Wahl.
Hasse nicht, liebe nicht, dann ist es klar, und eindeutig.
Gibt es auch nur die kleinste Unstimmigkeit,
dann entsteht ein Unterschied, so groß wie zwischen Himmel und Erde.
Wenn man es vor eigenen Augen haben möchte,
darf weder Richtig noch Falsch existieren.
Der Kampf zwischen Verschiedenheit und Übereinstimmung
führt zur Krankheit des Geistes.
Wer das subtile Prinzip nicht kennt,
müht sich vergeblich, die Gedanken zur Ruhe zu bringen.
Es ist absolut, Große Leerheit, ohne Zuwenig, ohne Zuviel.
Wirklich, nur Ergreifen und Verwerfen sind der Grund für Verschiedenheit.
Jage nicht den Erscheinungen nach
und verweile nicht in der Vorstellung von Leerheit.
Im Einen ist der Geist in Frieden, und Verwirrung erschöpft sich von selbst.
Will man die Bewegung des Geistes zum Stillstand bringen,
dann führt gerade dies zur völligen Bewegung.
Wenn man lediglich diesen beiden Extremen anhaftet,
wie könnte man das Eine verstehen?
Das Eine nicht zu durchdringen bedeutet, beides zu verfehlen.
Die Erscheinungen verbannen bedeutet das Zunichte werden der Erscheinungen;
sich der Leerheit hingeben heißt der Leerheit widersprechen.
Viele Worte viele Gedanken - je mehr es sind, desto weniger entsprechen sie.
Sind Worte und Gedanken abgeschnitten,
dann gibt es keinen Ort, der nicht durchdrungen ist.
Kehrt man zum Ursprung zurück, so erlangt man das Prinzip;
folgt man den Widerspiegelungen, so verliert man die Essenz.
Ein Moment des Zurückkehrens von den Widerspiegelungen
übertrifft sogar das Reich der Leerheit.

Der Wandel des Reiches der Leerheit erscheint abhängig von Täuschungen.
Du brauchst nicht nach der Wahrheit zu suchen;
lass nur unbedingt ab von Überlegungen.
Verweile nicht in dualistischen Anschauungen;
vermeide absolut ihnen zu folgen.
Existiert auch nur ein wenig Richtig und Falsch,
dann wird der Geist in Verwirrung verloren.
Zwei existiert abhängig vom Einen,
aber man darf auch nicht bei dem Einen verharren.
Wenn sich kein Geist erhebt, sind die Zehntausend Erscheinungen ohne Fehler.
Keine Fehler, keine Erscheinungen - Nicht-Erheben, Nicht-Geist.
Das Subjekt folgt dem Objekt und vergeht;
das Objekt folgt dem Subjekt und versinkt.
Das Objekt ist abhängig vom Subjekt ein Objekt;
das Subjekt ist abhängig vom Objekt ein Subjekt.
Wer diese beiden Aspekte verstehen möchte, muss wissen,
dass beides ursprünglich die eine Leerheit ist.
Die eine Leerheit ist gleichzeitig beides
und enthält alle Zehntausend Erscheinungen.
Es gibt weder Feines noch Grobes;
warum sollte es einseitige Anschauung geben?
Der Große Weg an sich ist ruhig und weit - weder leicht noch schwer.
Kleinliches Denken führt zu Zweifel und Zaudern;
je mehr man eilt, desto mehr bleibt man zurück.
Anhaften bedeutet, die Angemessenheit zu verlieren
und auf falsche Wege abzukommen.
Loslassen ist Natürlichkeit, Soheit ist ohne Gehen und Bleiben.
Sich dem eigenen Wesen anzuvertrauen, ist Vereinigung mit dem Weg,
und die Sorgen werden zunichte, als schlenderte man unbekümmert einher.
Wenn sich Gedanken fortsetzen, widerspricht das der Wahrheit,
man versinkt in Dummheit und ist unfrei.
Unfreiheit ermüdet den Geist; wozu über Entfernung und Nähe nachdenken?
Will man das Eine Fahrzeug erlangen,
darf man keinen Widerwillen gegen die sechs Arten des Staubs hegen.

Gegenüber den sechs Arten des Staubs keinen Widerwillen hegen,
gerade das ist gleich der vollkommenen Erleuchtung.
Der Weise tut nichts, ein Dummkopf fesselt sich selbst.
Im Dharma gibt es keine Unterschiede;
willkürlich haftet man selbst an den Dingen.
Mit dem Geist den Geist anzuwenden - ist das nicht ein großer Fehler?
Irrtum erzeugt Ruhe und Chaos;
Erleuchtung ist ohne Zuneigung und Abneigung.
Alle dualistischen Anschauungen beruhen auf willkürlichen eigenen Erwägungen.
Ein flüchtiger Traum, ein Augenflimmern –
warum sich erschöpfen in dem Versuch, diese zu erfassen.
Erlangen, verlieren, richtig, falsch - lass all das mit einem Mal fahren.
Wenn das Auge nicht schläft, vergehen die verschiedenen Träume von selbst.
Wenn der Geist keine Unterscheidungen trifft,
sind die Zehntausend Erscheinungen Wie-Eins.
Wie-Eins an sich ist unergründlich, unverrückbar und frei von Verwicklungen.
Betrachtest du die Zehntausend Erscheinungen gleich,
dann kehrst du zurück zum Natürlichen.
Sind die Ursachen vergangen, dann gibt es keine Vergleiche mehr.
Wird Bewegung angehalten, so entsteht Nicht-Bewegung;
wird Ruhe bewegt, so entsteht Unruhe.
Wenn beides schon nicht existiert, wie könnte es dann das Eine geben?
Letztlich und endlich gibt es keine Bestimmungen.
Übereinstimmender Geist ist Gleichheit,
alle künstlichen Handlungen vergehen zusammen.
Zaudern und Zögern vollkommen erschöpft,
ist der wahre Glaube harmonisch und direkt.
Nichts bleibt zurück, keine Erinnerungen.
Reine Klarheit erstrahlt natürlich, ohne Anwendung der Geisteskraft.
Der Ort des Nicht-Erwägens ist mit Wissen oder Gefühl nicht zu ergründen.
Im Reich der Wahrheit an sich gibt es weder andere noch Selbst.
Möchte man unbedingt Entsprechung, so sage ich nur: Nicht-Zwei!
Nicht-Zwei, alles ist gleich - es gibt nichts, was nicht enthalten ist.
Die Weisen aus den Zehn Richtungen treten alle in diese Wahrheit ein.

In der Wahrheit gibt es weder Verkürzung noch Verlängerung,
ein Gedankenmoment ist zehntausend Jahre.
Es gibt weder Sein noch Nicht-Sein, nur die Zehn Richtungen vor unseren Augen.
Das Kleinste ist gleich dem Größten,
die Grenzen zwischen den Welten verschwinden.
Das Größte ist gleich dem Kleinsten, es gibt keine festen Grenzen.
Sein ist gleich Nicht-Sein, Nicht-Sein ist gleich Sein.
Wenn etwas nicht Soheit ist, braucht man es nicht zu bewahren.
Eins ist Alles, Alles ist Eins.
Kann man es auf diese Weise vollbringen,
warum sich dann noch um Unvollendetes sorgen.
Glaube an den Geist ist Nicht-Zwei,
Nicht-Zwei ist Glaube an den Geist.
Der Weg der Worte ist zu Ende - keine Vergangenheit, Zukunft und Gegenwart.



Der Samádhi des Strahlenden Lichtschatzes
Unterweisung zum Zazen
von Ejo Koun (1198-1282)

Aus Mitgefühl und Hingabe beschreibe ich jetzt die Geistesverfassung,
in der ihr das Große Sitzen üben sollt:

Ohne zu ergreifen, was es auch sei. Ohne Absicht und Ziel.
Ohne beeinflusst zu sein von eurer persönlichen Intelligenz.
Ohne Selbstgefälligkeit zu zeigen bezüglich der Erfahrung,
die ihr auf dem Sitz in der Sangha-Halle erworben habt.
Mit ganzer Energie von Körper und Geist,
beide vollständig im Lichtschatz aufgehen lassen.
Ohne zurückzuschauen. Ohne die Erleuchtung zu suchen.
Ohne die Illusionen vertreiben zu wollen.
Die aufkommenden Gedanken weder hassen noch lieben,

und vor allem sie nicht unterhalten.
Auf jeden Fall, was immer auch sei, das große Sitzen üben hier und jetzt.
Wenn ihr das Denken nicht unterhaltet,
kehren die Gedanken in den Ursprung zurück.
Wenn ihr euch in der Ausatmung aufgebt
und euch von der Einatmung füllen lasst,
in einem harmonischen Kommen und Gehen,
bleibt nichts mehr als ein Sitzkissen unter leerem Himmel,
das Gewicht einer Flamme.
Wenn ihr von dem, was ihr tut, nichts erwartet,
und euch weigert zu betrachten, was es auch sei,
könnt ihr allein in diesem Zazen alle Anhaftung abschneiden.
Selbst wenn die 84.000 Illusionen erscheinen,
wenn ihr ihnen keine Bedeutung beimisst und sie sich selbst überlasst,
kommt in jeder für sich und allen gleichzeitig
das wunderbare Geheimnis der Großen Weisheit zum Vorschein.
Dieser strahlende Lichtschatz wirkt nicht nur während der Zeit des Zazen,
sondern in jedem Schritt und in jeder Handlung.
Betrachtet Augenblick für Augenblick
nichts mit eurem persönlichen Bewusstsein.
Von vierundzwanzig Stunden des Tages müsst ihr vierundzwanzig Stunden
die Stille und große Ruhe der Toten haben.
Denkt an nichts durch euch selber.
Wenn ihr so übt, werden die Ausatmung und Einatmung,
euer tiefes Wesen wie euer empfindendes Wesen
unbewusst und natürlich wie von selbst zu Nicht-Wissen, Nicht-Verstehen.
Alles wird auf natürliche Weise still,
Leuchten in der Einheit von Körper und Geist.
Wenn wir diesen Lichtschatz rufen, antwortet er sofort.
Alle Menschen, Erleuchtete wie Getäuschte sind eins in diesem Licht.
Dieses Licht wird von keiner Veränderung behindert.
Wälder, Blumen, Gräser und Blätter, Menschen und Tiere,
ob klein oder groß, ob lang oder kurz, eckig oder rund,
sie alle manifestieren sich unabhängig von unserem persönlichen Willen

und unterscheidenden Denken.
Die wahre Beglaubigung geschieht außerhalb
der Macht des persönlichen Geistes.
Das Licht erleuchtet sich aus sich selbst.
Dies geschieht durch die spirituelle Kraft des Nicht-Handelns.
Dieses strahlende Licht ist ursprünglich unfassbar, Nicht-Substanz.
Wenn die Buddhas in diesem Universum erscheinen, so erscheint das Licht nicht.
Wenn die Buddhas ins Nirvána eingehen, so geht das Licht nicht ins Nirvána.
Wenn ihr geboren werdet, das Licht wird nicht geboren.
Wenn ihr sterbt, das Licht stirbt nicht.
In den Buddhas wird es nicht mehr
und in den fühlenden Wesen wird es nicht weniger.
Es ist nicht getäuscht, selbst wenn ihr es seid.
Es ist nicht erleuchtet, selbst wenn ihr es seid.
Es hat keinen Ort, keine Form und keinen Namen.
Es ist die ganze Wirklichkeit aller Erscheinungsformen.
Ihr könnt es nicht ergreifen, ihr könnt es nicht zurückweisen.
Es ist unfassbar.
Obwohl es unfassbar ist, durchdringt es die ganze Wirklichkeit
von den höchsten Himmeln zu den tiefsten Höllen.
Dies ist das wunderbare Geheimnis des unfassbaren spirituellen Lichts.
Wenn ihr euch vertrauensvoll öffnet und
über dieses strahlende Licht in seiner tiefen Bedeutung
absolute Gewissheit erlangt,
braucht ihr niemanden mehr über wahr und falsch zu befragen,
denn es ist wie den eigenen Vater auf der Straße zu treffen.
Nun bitte ich euch,
sucht nicht bei irgendeinem Lehrer eine Bestätigung eurer Erleuchtung
oder eine Voraussage, wann ihr Buddhaschaft erlangen werdet.
Desgleichen bindet euch nicht an Kleidung, Nahrung und Lebensort.
Lasst euch nicht in die Anhaftungen sexueller Begierde treiben.
Von Anbeginn ist dieser Samádhi des strahlenden Lichtschatzes
der Ort der Praxis, der der Ozean der Buddhaschaft ist.
Dies ist das Sitzen wie Buddha und Handeln wie Buddha in äußerster Einfachheit.

Da ihr gegenwärtig selbst Kinder des Buddha seid,
so müsst ihr euch ruhig auf seinem Sitz niederlassen.
Setzt euch niemals auf das Sitzkissen der Höllenbereiche, der Hungergeister,
der Tiere, der kriegerischen Götter, der Menschen, der himmlischen Götter,
noch auf das der Srávakas und Pratyekabuddhas.
Übt einfach das Große Sitzen. Vergeudet nicht eure Zeit.
Dies ist der Ort des Erwachens,
der Samádhi des strahlenden Lichtschatzes klarer Bewusstheit,
das Aufgehen in unvorstellbarer Befreiung.



Cheng-tao-ke
Lied des Erwachens

von Yung-chia Hsüan-chüeh (665-713)

Hast du nicht einen Erwachten in seiner Ruhe gesehen?
Im Nicht-Tun verweilend, jenseits des Lernens hat er aufgehört sich abzumühen.
Er unterdrückt nicht Gedanken, noch sucht er die Wahrheit,
bleibt absichtslos, natürlich und gelöst.
Frei von Unterscheidung ist für ihn alles Buddhatá,
und der Leerheits-Körper der Illusion ist Dharmakáya.
Wer ihn verwirklicht ist jenseits von allem.

Die Essenz aller Dinge ist die reine, uranfängliche Buddhanatur.
Die fünf Skandhas kommen und gehen wie ziehende Wolken am Himmel.
Gier, Zorn und Unwissenheit entstehen und vergehen
wie Luftblasen auf dem Ozean.
Wenn die Wahrheit erlangt ist, gibt es weder ‚Ego‘ noch ‚Dharma‘
und in einem Moment ist das Karma der Avici-Hölle ausgelöscht.
Sollte ich wissentlich lügen und mit falscher Rede die Menschen täuschen,
wird mir als Folge die Zunge herausgerissen
und ich werde für Äonen Höllenqualen erleiden.

Im selben Augenblick, in dem des Tathágata Chan erlangt ist,
sind die sechs Vollkommenheiten
und die unzähligen geschickten Methoden vollendet.
Die sechs Daseins-Bereiche existieren deutlich während du träumst.
Doch einmal erwacht,
kann nicht einmal der große Chilio-Kosmos gefunden werden.
Da gibt es weder Glück noch Leid, weder Gewinn noch Verlust.
Versuche nicht diese Dinge im erwachten Geist zu suchen.

Noch nie war der Spiegel von Staub befreit.
Doch heute wird er gereinigt, um in vollem Glanz zu erstrahlen.

Was ist Nicht-Denken? Was ist das Nicht-Geborene?
Mitten in der Erscheinung dringst du zum Todlosen vor!
Wer sich bemüht ein Buddha zu werden, wird ihn nie finden.
Da kannst du auch eine hölzerne Puppe um Hilfe bitten.

Leg ab die vier Elemente, hafte an nichts.
Verweile auch beim Essen und Trinken im natürlichen Zustand.
Alle Erscheinungen sind vergänglich, deshalb sind sie leer.
Dies erkennend, verwirklichst du die vollkommene Befreiung des Tathágata.

Ein wahrer Schüler des Buddha verkündet die höchste Wahrheit.
Wer das nicht glaubt, kann ruhig mit mir diskutieren.
Er sollte aber daran denken, dass sich der wahre Weg
mit der Wurzel der Wahrheit beschäftigt und nicht mit den Ästen und Blättern.
Die meisten Menschen wissen nichts vom kostbaren Juwel, das jeder besitzt.
Es ist in der Tathágata-Natur verborgen,
wo es darauf wartet, entdeckt zu werden.
Die sechs Sinne sind weder existent, noch nicht-existent.
Das Ganze ist eine Illusion und im Grunde ist alles Leerheit.

Der edle Glanz des Juwels erstrahlt in der Welt der Erscheinungen
und doch ist es selbst jenseits von Farbe und Form.

Die fünf Sichtweisen sind geläutert und die fünf Kräfte erlangt,
wenn du die unfassbare Wahrheit verwirklichst.
Es ist nicht schwer, in einem Spiegel Bilder zu sehen.
Aber wer kann das Bild des Mondes im Wasser ergreifen?

Die Schüler des Dharma gehen stets allein.
Erst die Erwachten wandern gemeinsam auf demselben Weg des Nirvána.
Du erkennst sie seit jeher am klaren Geist und reinen Herzen.
Bescheiden, natürlich und zufrieden, mit hagerer Gestalt
zieh sie unbeachtet von der Welt dahin.

Die Kinder des Buddha sind für ihre Armut bekannt.
Doch arm ist nur ihre Erscheinung nach außen.
In schlichtes Gewand gekleidet,
bergen sie in ihrem Innern einen kostbaren Schatz.
Als unerschöpfliches Juwel der Weisheit nimmt er nie ab,
soviel sie ihn auch benutzen.
Ohne zu zögern helfen sie anderen Wesen auf dem Weg zur Befreiung
und geben jedem davon, soviel er gerade bedarf.
Die drei Buddha-Körper und die vier Weisheiten sind in ihnen verwirklicht.
Tief im Herzen tragen sie die achtfache Befreiung
und entfalten die sechs wunderbaren Geistes-Kräfte.

Der Edle Schüler versteht mit einem Mal alles.
Mag der Mittlere und der Niedere auch sehr gelehrt sein,
durch ihre Skepsis erkennen sie nicht die tiefe Wahrheit.
Befreie dich von deinen abgetragenen Meinungen,
und dein Wahres Wesen tritt in Erscheinung.
Wozu dann noch stolz sein und an Äußerlichkeiten hängen?

Wenn es auch Menschen gibt, die dich kränken und verleumden,
kümmere dich nicht darum.
Sie bemühen sich vergeblich, den Himmel in Brand zu stecken.
Für den wahren Übenden sind ihre Worte wie Nektar,

und sie versetzen ihn in den Bereich des Tathágata.
So bringen schmähende Worte Segen.
Wer sie äußert, ist dir ein guter Lehrer.
Durch ihn gelangst du jenseits der Unterscheidung von Freund und Feind.
Geduld und unbegrenztes Mitgefühl sind der Lohn.

Wer die Quelle der Erfahrung und die Lehren durchdringt,
erreicht Samádhi und Prajná in vollendeter Einheit,
unbehindert durch eine Vorstellung von Leerheit.
Dies ist nicht nur wenigen vorbehalten.
Dafür zeugen die Erwachten, unzählbar wie Sandkörner am Ganges.

Die Lehre der Furchtlosigkeit gleicht Löwen-Gebrüll,
das Tiere in Angst und Schrecken versetzt.
Selbst der vornehme Elefant verliert seine Würde und läuft davon.
Nur der Drache am Himmel hört still und mit Freude zu.

In vergangenen Tagen habe ich Flüsse und Berge überquert,
bin zu Land und zu Wasser gereist,
um Meister zu suchen und im Weg unterwiesen zu werden.
Aber seit ich so zum Berg Tsao Chi kam, sind Geburt und Tod überwunden.

Verlasse nicht den erwachten Zustand.
Sei ungezwungen beim Sitzen und Gehen, beim Sprechen und Schweigen,
beim Tun und beim Nicht-Tun.
Verweile in heiter-gelassener Ruhe.
Selbst beim Anblick des Schwertes und im Angesicht des Todes,
auch wenn dir Gift gereicht wird, bleib unbewegt und still.

Unser Meister Shákyamuni
begegnete vor vielen Zeitaltern dem Buddha Dipamkara,
erhielt von ihm den Dharma
und wurde zum Bodhisattva der Geduld und Ausdauer.

Wie oft sind wir geboren?
Wie oft sind wir gestorben?
Leben und Tod folgen einander unaufhörlich.
Wer zur Todlosigkeit erwacht, bleibt von Lob und Tadel unberührt.
Er lebt jenseits von Freude und Trauer.
Zurückgezogen in einer Einsiedelei in den Bergen,
unter alten Kiefern, an stillem Ort meditierend,
lebt er so ruhig und zufrieden.

Wenn du erwachst, verstehst du, und alles Abmühen hat ein Ende.
Da ist nichts Gemeinsames zwischen dem Todlosen
und der vergänglichen Welt.

Wer großzügig, aber in Erwartung einer Belohnung gibt,
mag in höheren Bereichen wiedergeboren werden.
Dies ist, wie Pfeile gen Himmel zu schießen.
Sie fallen auf die Erde zurück, sobald ihre Kraft erschöpft ist.
So auch erschöpft sich die Quelle des guten Karma.

Ganz anders ist es, an der Pforte zum Erwachen zu stehen.
Sie führt dich direkt in den Bereich des Tathágata.

Ein wahrer Schüler zielt auf die Wurzel
und kümmert sich nicht um Äste und Blätter.
Dies ist wie die Spiegelung des Mondes in einem klaren Kristall.
Wenn du den Lichtschatz der Befreiung verwirklichst,
dann nutze ihn alle Zeit zum eigenen Wohl und zu dem aller Wesen.

Der Mond gießt sein Licht in den Strom.
Eine Brise streift durch die Kiefern.
Alles ist ruhig in dieser klaren, endlosen Nacht.
Was bedeutet das wohl?
Tief im Herzen trägst du das Siegel, die reine Perle der Buddhanatur.
Nebel und Tau, Wolken und Schleier sind wie Gewänder, die sie verdecken.

Die Schale des Mönchs, um Drachen zu bannen.
Der Stab, um streitende Tiger zu trennen,
an seiner Spitze klingen hell die Ringe aus Metall.
Schale und Stab sind nicht nur Gegenstände ohne Bedeutung.
Sie sind das kostbare Zeichen der Buddhaschaft.

Weder die Wahrheit suchen, noch Täuschung vernichten,
das ist die wahre Übung.
Wahrheit und Täuschung sind dualistische Vorstellungen ohne Wirklichkeit,
in der Essenz leer und doch nicht leer.
Das ist die wahre Buddha-Weisheit.

Der Spiegel des Geistes ist leuchtend klar. Er reflektiert alles ohne Verzerrung.
Seine lichte Reinheit durchdringt unzählige Welten.
Das ganze Universum in seiner Vielfalt spiegelt sich in diesem kostbaren Juwel,
in dem es kein Innen und Außen gibt.

An der Leerheit zu haften und Ursache und Wirkung zu leugnen,
schafft Verwirrung und Unheil.
Das Dasein zurückzuweisen und sich an die Leerheit zu klammern,
bedeutet mitten ins Feuer zu springen, um sich vor dem Ertrinken zu retten.
Illusionen verdrängen, um der Wahrheit zu folgen,
dies ist die künstliche Haltung des dualistischen Geistes.
Wenn ein Schüler so praktiziert,
verwechselt er einen Dieb mit seinem eigenen Sohn.

Der Reichtum des Dharma geht verloren, Verdienste erlöschen
infolge des unterscheidenden Denkens.
Wer aber das Tor des Chan durchschreitet und die Natur des Geistes schaut,
verwirklicht wahre Einsicht und dringt unmittelbar zum Ungeborenen vor.

Der verwirklichte Mensch ergreift das Schwert der Weisheit,
dessen scharfe Prajná-Schneide wie vajra-gleiche Flammen leuchtet,
alle Irrlehren durchschneidet und auf der Stelle sämtliche Dämonen verjagt.

Er verkündet den Dharma wie ein Donner, wie Trommelwirbel.
Er verbreitet Wolken des Mitgefühls
und lässt den Nektar der liebenden Güte regnen.
Seine Drachen- und Elefanten-Spuren sind überall zu finden,
um unzähligen lebenden Wesen zu helfen.
Und so bringt er die fünf Arten von Schülern in den drei Fahrzeugen
zum Erwachen.

Auf den Schneebergen wächst nur ein einziges Gras.
Die Kuh dort gibt die beste Milch. Die Butter daraus ist von edlem Geschmack.
Die Wahre Natur durchdringt alles.
Ein Dharma umfasst alle Dharmas.

Ein und derselbe Mond spiegelt sich in allen Wassern.
Zahllose Spiegelungen sind Abbild des einen Mondes.
Der Dharmakáya aller Buddhas zeigt sich als deine Wahre Natur,
die gleich ist der des Tathágata.
Wenn diese Stufe erreicht ist, sind mit einem Mal alle vollendet.
Ein Schnalzen mit dem Finger und die 84.000 Dharma-Tore öffnen sich.
Das Karma von drei endlosen Kalpas ist in einem Moment ausgelöscht.
Erwacht-sein ist jenseits von Name und Form.
Lob und Tadel erreichen es nicht.
Es ist grenzenlos wie der Himmelsraum, klar und präsent.
In einem Augenblick offenbart es sich.
Wenn du es suchst, findest du nichts.
Du kannst es nicht festhalten, und doch ist es da.
Seine Worte sind Schweigen, durch Schweigen spricht es.
Und das Tor des großen Mitgefühls für alle Wesen öffnet sich.

Wenn mich jemand fragt, welche Lehre ich praktiziere, so antworte ich:
Mahá-Prajná, die Große Weisheit.
Ob Ja, ob Nein, die Erkenntnis liegt jenseits des menschlichen Denkens,
der Kern der Lehre jenseits von richtig und falsch.
Selbst die Götter können nicht die ganze Wahrheit erfassen.

Seit vielen Kalpas habe ich mich darin geübt.
Das ist kein leeres Gerede, um dich zu täuschen.
Ich errichte das Dharma-Banner dieser Wahrheit,
die ich in Tsao Chi erlangt habe,
um das Vermächtnis des Buddha weiterzutragen.
Mahákashyapa erhielt als erster die Dharma-Lampe.
Die Schriften berichten von 28 Generationen in Indien.
Nach Osten über die Meere ziehend,
brachte Bodhidharma die Lehre in dieses Land.
Sein Gewand wurde bisher in sechs Generationen weitergegeben.
So können in Zukunft noch viele den WEG vollenden.

Die Wahrheit braucht nicht verkündet zu werden,
denn Illusionen sind selbst Leerheit.
Wenn Sein und Nicht-Sein aufgehoben sind,
wird jede Vorstellung von nicht-leer und leer transzendierte.
Die Belehrungen über die verschiedenen Arten von Leerheit
sollen die Verstrickungen durchschneiden.
Sie zeugen von nichts anderem als Buddhanatur, dem Wahren Wesen von allem.
Der Geist ist die Wurzel, die Erscheinungen sind wie Staub auf einem Spiegel.
Ist der Staub weggewischt, leuchtet er strahlend und klar.
Sind Geist und Phänomene verschwunden, zeigt sich deine Wahre Natur.

Ach dieses Zeitalter, in dem der wahre Dharma nicht mehr erkannt wird!
Die Menschen sind ohne Einsicht, und es ist schwer sie zu unterweisen.
Weit entfernt von Wahrheit und Weisheit
sind sie im Netz falscher Ansichten verstrickt.
Mit schwachem Dharma nimmt die Macht der Dämonen zu
und so wachsen Missgunst und Hass.
Die Menschen haben die Möglichkeit,
die Lehre vom Dharma-Tor zur Erwachung zu hören,
Aber sie weisen sie zurück und zerschlagen sie in Stücke.

Das Handeln entspringt dem Geist, durch den Körper entsteht das Leid.

Es ist nicht recht andere zu beschuldigen.
Verleumde nicht das Rad des Buddha-Dharma,
sonst schaffst du dir das Karma der Hölle.

Im Sandel-Hain wachsen keine anderen Bäume.
Nur Löwen wohnen in der tiefen Stille des Waldes.
Ruhig streifen sie durch das dichte Gehölz.
Vögel und alle anderen Tiere halten sich weit entfernt.
Nur die Löwen-Jungen folgen ihren Spuren.
Schon das Gebrüll der Dreijährigen tönt laut.
Versucht ein Schakal den König des Dharma nachzuahmen,
wird er auch nach hundert Jahren nur leeres Geschrei erzeugen.

Die Wahrheit der vollkommenen Erwachung
kann der menschliche Verstand nicht fassen.
Zweifel und Unklarheit müssen aufgelöst werden.
Dieser einfache Mönch sagt euch das nicht,
weil er an einer bestimmten Ansicht hängt,
sondern um euch vor der Falle der Extreme –
Vernichtung und ewige Existenz – zu bewahren.

Falsch ist nicht falsch und wahr ist nicht wahr.
Weichst du auch nur um Haaresbreite davon ab,
so bist du schon tausend Meilen von der Wahrheit entfernt.
Die kleine Nága-Schlange hatte Vertrauen und erlangte Buddhaschaft.
Aber der ungläubige Mönch Sunakshatra ward in der Hölle wiedergeboren.

Seit meiner Jugend habe ich Wissen angehäuft,
Sútren und Kommentare studiert,
Namen und Begriffe unterschieden – pausenlos, ohne zu ruhn.
Wie nutzlos!
Es gleicht einem Sprung ins Meer, um die Sandkörner zu zählen.
Zurecht hätte mich der Buddha getadelt,
denn was bringt das Zählen der Schätze von anderen?

Endlich verstand ich: Vergeblich waren meine Bemühungen.
Jahrelang war ich ein irrender Mönch ohne Ziel,
durch Unverständnis und falsche Interpretationen
war ich nicht fähig, des Tathágatas Wahrheit zu schauen.

Wer den Dharma hört oder für sich selbst verwirklicht,
kann feststehen auf dem WEG,
doch mangelt es ihm am großen universellen Mitgefühl.
Weltliche Gelehrte zeigen Intelligenz und Wissen,
doch fehlt ihnen die Prajná-Weisheit der Befreiung.
In ihrer Ignoranz und Torheit suchen sie die Wahrheit in der leeren Faust
und halten den Finger, der zum Mond zeigt, für den Mond.
In einer Welt der Sinne und Objekte wandern sie verwirrt umher.

Lass alles los und du bist der Tathágata,
der erhabene Seher, der wahre Freiheit erlangt hat.
Für ihn ist kein einziges Ding mehr vorhanden,
und karmische Hindernisse lösen sich auf in Leerheit.
Wer dies nicht verwirklicht, muss seine Schulden begleichen.

Die Hungrigen sitzen an einer königlichen Tafel und doch essen sie nicht.
Die Kranken treffen den König der Ärzte und folgen doch nicht seinem Rat.
Wie sollen sie da genesen?

Chan-Praxis ist sehr nützlich in dieser Welt der Begierde.
Wie ein Lotus, der mitten im Feuer erblüht, wird sie niemals zerstört.

Der Mönch Pradhánashúra übertrat zwei Gebote.
Als er aber zur Todlosigkeit erwachte,
war er augenblicklich befreit und wurde ein Buddha.
Wie Löwengebrüll ist die Lehre der Furchtlosigkeit.
Doch die Unwissenden sind dumm und verworrenen Geistes.
Sie wissen nur, dass schwere Vergehen die Erleuchtung verhindern.
Doch des Tathágatas Wahrheit können sie nicht durchdringen.

Einst waren zwei Mönche angeklagt; sie hatten Gebote verletzt:
Unkeuschheit und Töten waren ihre Vergehen.
Sie beichteten dem ehrwürdigen Mönch Upáli.
Er aber übertrieb ihre Vergeltung mit der Einsicht eines Glühwürmchens.
Doch der große Laien-Bodhisattva Vimalakirti löste die Wolken ihrer Zweifel
wie die strahlende Sonne Schnee und Eis schmilzt.

Die wunderbare Kraft der Befreiung wirkt auf vielfache Weise
und ist unerschöpflich wie Sandkörner am Ganges.
Sie ist würdig, die vier Opfergaben darzubringen.
Doch auch zehntausend Goldstücke reichen nicht aus, sie aufzuwiegen.
Selbst wenn wir unsere Knochen zu Staub verwandeln
und unseren Körper in Stücke schneiden,
es wäre nicht genug des Dankes.
Ein Wort erleuchteter Wahrheit, das dich ans andere Ufer setzt,
gilt mehr als zahllose übliche Worte.

Der König des Dharma ist unübertroffen.
So bezeugen es die Erwachten, von denen es unzählige gibt.

Ich habe auf korrekte Weise dieses wunscherfüllende Juwel dargelegt.
Wer diesen Worten Glauben schenkt und ihnen vertraut,
wird Verwirklichung erlangen.
Aus der Sicht des Erwachten gibt es nichts zu finden,
weder Mensch noch Buddha.
Die zahllosen Welten im großen Kosmos
sind wie treibende Blasen auf dem Ozean,
Heilige und Weise wie leuchtende Blitze im weiten Raum.

Selbst wenn ein kreisendes Eisenrad über meinem Kopf mich bedrohte,
das unerschütterliche Prajná-Samádhi bliebe dennoch bestehen.
Selbst wenn die Sonne erkaltet und der Mond sich erhitzt,
kann kein Dämon die Wahrheit zerstören.
Der Elefanten-Wagen rollt langsam und stetig dahin.

Wie könnte eine Heuschrecke ihm den Weg versperren?
Der große Elefant begibt sich nicht auf den Hasenpfad.
Das große Erwachen sprengt alle Grenzen.

Durch ein Schilfrohr betrachtetest du den weiten Himmel. –
Hör endlich auf damit!
Und wenn du noch immer nicht verstehst und zur Einsicht gelangst:
Den Schlüssel zum Erwachen findest du in diesem Gesang.



Ermahnung des Erhabenen
Aus dem Prajñā-Parāmitā-Diamant-Sūtra

Wer mich in der Form sucht,
wer mich in Tönen sucht,
verirrt hat er sich auf dem Weg,
denn er kann den Tathágata nicht erkennen.

Bodhi Sváhá



Rezitationsbuch des Dharma-Tor Zentrums

*Rezitationen zur Mantra- und Mahámudrá-Praxis
aus der Kagyu- und Nyíngma-Praxislinie*



Mantra für Buddha Shákyamuní

OM MUNI MUNI MAHÁMUNIYE SOHA

Die Zuflucht der Herz-Essenz
(tibetisch/deutsch)

NAMO

SANGYE CHÖ DANG GENDÜN SUM LA KYAB SU CHI WO
LAMA YIDAM KHANDRO SUM LA KYAB SU CHI WO
CHÖKU LONGKU TRULKU SUM LA KYAB SU CHI WO
NGOWO RANGZHIN THUKJE SUM LA KYAB SU CHI WO
LAMA SANGYE CHÖ KYI KU LA KYAB SU CHI WO
LAMA LONGCHÖ DZOGPA'I KU LA GYAB SU CHI WO
LAMA THUKJE TRULPA'I KU LA GYAB SU CHI WO
TSA WA'I LAMA KA DRIN CHEN LA KYAB SU CHI WO
GYÜ PA'I LAMA JIN LAB CHEN LA KYAB SU CHI WO
DREN PA'I LAMA THUKJE CHEN LA KYAB SU CHI WO
YIDAM KYIL KHOR LHA TSOG NAM LA KYAB SU CHI WO
PAWO KHANDRO CHÖ KYONG NAM LA KYAB SU CHI WO

(3x)

NAMO

Wir nehmen Zuflucht in Buddha, Dharma und Sangha, diese Drei

Wir nehmen Zuflucht in Guru, Yidam und Dákiní, diese Drei

Wir nehmen Zuflucht in den Dharmakáya, Sambhogakáya und Nirmanakáya,
diese Drei

Wir nehmen Zuflucht in Essenz, Natur und mitfühlende Aktivität, diese Drei
Wir nehmen Zuflucht in den Guru, des Buddhas Dharmakáya
Wir nehmen Zuflucht in den Guru, den Sambhogakáya
Wir nehmen Zuflucht in den Guru, den mitfühlenden Nirmanakáya
Wir nehmen Zuflucht in den gütigen Wurzel-Guru
Wir nehmen Zuflucht in die Gurus der Überlieferungslinie
Wir nehmen Zuflucht in die mitfühlenden Gurus, die uns auf dem Weg geleiten
Wir nehmen Zuflucht in die Versammlung der Gottheiten der Yidam-Mandalas
Wir nehmen Zuflucht in die Víras, Dákinís und Dharma-Schützer.

OM AH HUNG HA HOH HRIH
SAMAYA



Das Sieben-teilige Gebet des Samantabhadra

Vor den Löwen unter den Menschen,
den Tathágatas der drei Zeiten und aller Welten der zehn Richtungen,
verneige ich mich voller Vertrauen mit Körper, Rede und Geist.
Indem ich mir alle Buddhas als wirklich gegenwärtig vorstelle,
verneige ich mich vor ihnen mit so vielen Körpern,
wie das Universum Atome zählt,
und bringe ihnen Opfergaben dar.
Auf jedem Atom befindet sich ein Buddha
inmitten von Bodhisattva-Scharen sitzend.
So stelle ich mir das gesamte Universum mit Buddhas erfüllt vor.
Mit Lobpreisungen, so grenzenlos wie der Ozean,
und mit harmonischen Klängen,
die ein unerschöpfliches Meer vollendeter Melodien bilden,
verkünde ich die Qualitäten der Siegreichen,
preise ich alle zur Glückseligkeit Gegangenen.
Blumengirlanden bringe ich dar, sowie schöne Klänge, erlesene Schirme,

Butterlampen und gesegnetes Räucherwerk.
Köstliche Nahrung, erlesene Wohlgerüche und feine medizinische Pulver,
so hoch wie der Berg Meru richte ich her
und bringe sie jenen dar, die sich selbst besiegt haben.
Alle diese Gaben opfere ich voller Vertrauen
und verneige mich vor jenen,
die in den Stand der Glückseligkeit eingegangen sind.
Was immer ich – von Gier, Hass und Verblendung getrieben –
mit Körper, Rede und Geist an Üblem begangen habe,
bekenne ich vollständig vor den Siegreichen.
Ich freue mich über das Verdienst aller Buddhas der zehn Richtungen,
der Bodhisattvas, der Pratyeka-Buddhas, der Lernenden, der Nicht-mehr-
Lernenden und der gewöhnlichen Lebewesen.
All die Beschützer, die das Licht in den Welten der zehn Richtungen sind,
die Schritt für Schritt zum höchsten Erwachen gelangt sind
und im Nicht-mehr-Haften eines Buddha verweilen,
bitte ich, das unvergleichliche Rad des Dharma zu drehen.
Mit zusammengelegten Händen bitte ich all jene inständig,
die den Wunsch hegen, ins Nirvána einzugehen und die Welt zu verlassen,
für so viele Zeitalter wie es Atome gibt hier zu bleiben, um den Wesen zu helfen.
Was immer ich an Gutem durch Verneigen, Opfertaten, Bekennen,
Mitfreuen, Ersuchen und Bitten angesammelt habe,
und sei es auch noch so gering,
widme ich alles dem Ziel der vollendeten Erleuchtung.



Gebet zur Vorbereitung für die Vajrayána- und Mahámudrá-Praxis

NAMO

Durch das Niederregnen des Stromes von Segensnektar der Gurus,
welche uns unsere Bewusstheit als Dharmakáya zeigen,
mögen mir und allen zahllosen Wesen

die allgemeinen und höchsten Siddhis gewährt werden.
Mögen alle Wesen mit dem schwer zu erlangenden wertvollen Menschenkörper
die Bedeutung dieser Gelegenheit mit größter Klarheit erkennen und,
indem wir die Vergänglichkeit bedenken,
schnell den wahren Dharma praktizieren
und im Vertrauen auf die Wahrheit von Karma und den Folgen des Karma
mit Eifer die zehn positiven Handlungen ausüben.
Um uns von den Ängsten des Samsára zu befreien
und den Zustand des unaufhörlichen Glücks zu erlangen,
nehmen wir ununterbrochen Zuflucht zu den Drei Juwelen.
Mögen wir im höchsten Bodhicitta des hingebungsvollen Sehns
und der eigentlichen Praxis geschickt sein.
Mögen wir durch die vier Kräfte und das Hundert Silben-Mantra
die Schleier der Negativität reinigen,
durch das Opfern großer Mandalas
die zwei Ansammlungen von Verdienst und Weisheit vervollkommen
und den Segen des Guru Yoga schnell verwirklichen.
Möge in uns der Samádhi des gedankenfreien Samatha
und der Weisheit des Vipassaná voll erblühen.
Mögen wir, nachdem sich alle Hindernisse des Körpers
und des Geistes von selbst aufgelöst haben,
besonders von den Hindernissen zum Samádhi,
der Dumpfheit und der Aufgeregtheit, frei sein
und die Qualitäten der zehn Bodhisattvastufen,
der fünf Pfade des Loslassens und der Verwirklichungen erlangen.
Mögen alle Wesen,
nachdem sie den Pfad der zwölf Yogas der Mahámudrá
in Verbindung mit den geschickten Methoden gegangen sind,
den unübertrefflichen höchsten Zustand
der großen vollkommenen Erleuchtung erlangen.



Vajrasattva-Gebet und Mantra

Kostbarer Vajrasattva, mit Hingabe bitte ich dich, reinige mich und all die zahllosen anderen Wesen im weiten Universum von den Folgen unzähliger schlechter Handlungen, Verblendungs-Schleiern, Fehlern und Übertretungen der Gelübde.

Langes Mantra:

OM BENDSA SATO SAMAYA / MANU PALAYA / BENDSA SATO TENOPA /
TIGTRA DRI DHO ME BHAWA / SUTO KAYO ME BHAWA / SUPO KAYO ME BHAWA
ANU RAKTO ME BHAWA / SARWA SIDDHI MEMTRA YATSA / SARWA KARMA
SUTSA ME / CHITTAM SHRI YAH KURU HUNG / HA HA HA HA HOH BHAGAWAN
SARWA TATHÁGATA / BENDSA MA ME MÜNDSA BENDSI BHAWA MAHÁ SAMAYA
SATO AH ::::::::::: HUNG

Kurzes Mantra:

OM VAJRASATTVA HUNG

OM (*das unübertreffliche Mantra der 5 Weisheits-Aspekte*)

Vajrasattva, bitte gewähre mir Schutz. Verweile stets gegenwärtig in mir.

Führe mich zu vollkommener Gewissheit.

Hilf mir, vollkommen geheilt zu werden.

Stütze mich mit deiner Liebe.

Verleihe mir alle Verwirklichungen.

Möge mein Geist durch angemessene Aktivität dessen würdig sein.

HUNG (*die Essenz der Weisheit*)

HA HA HA HA (*die 4 grenzenlosen Kontemplationen bzw. die vier Weisheiten*)

HOH (*ihr freudiges Zusammenspiel bzw. die vollendete Weisheit*)

(*diese Mantras sind der klingende Ausdruck der Bitte um die Siddhis*)

Überragender, vollkommener Sieger, Verkörperung aller Tathágatas.

Möge das Todlose in mir aufscheinen,

möge ich ein Halter der unzerstörbaren Essenz werden.

Das ist mein sehnlicher Wunsch.

AH (*Verschmelzen und Auflösung*)

Beschützer, durch Unwissenheit verblendet
habe ich Gelübde verletzt und gebrochen.
Mein Meister und Schützer, gewähre mir Schutz.
Höchster Vajra-Halter, dessen Natur das große Mitgefühl ist,
ich nehme Zuflucht zu dir, dem Führer der Wesen.
Ich bekenne und bereue alle Übertretungen der Haupt- und Nebengelübde,
die mit Körper, Rede und Geist in Verbindung stehen.
Bitte gewähre mir deinen Segen, damit die ganze Anhäufung
von schlechten Handlungen, Schleiern von Verblendung,
Fehlern und Übertretungen gereinigt und aufgelöst wird.



Medizinbuddha-Gebet und Mantra

Tathágata, wahrhaft vollendeter Buddha,
Lehrer der Medizin, König des Lapislazuli-Lichts,
vor Dir verneige ich mich. ---

Ich bitte Dich, gesegneter König der Medizin,
dessen Lapislazuli-Körper vollendete Weisheit und Mitgefühl bedeutet:
Bitte gewähre mir und allen Lebewesen deinen Segen.

Ich bitte Dich, gesegneter König der Medizin,
dessen rechte Hand die kraftvolle Arura-Heilpflanze hält,
allen leidenden Wesen zu helfen
und sie von den grundlegenden und sekundären Leiden zu befreien.
Bitte gewähre Deinen Segen. ---

Ich bitte Dich, gesegneter König der Medizin,
dessen linke Hand die Schale der Todlosigkeit hält,
die Plagen Krankheit, Alter und Tod aufzulösen
und uns zu vollkommener Befreiung zu führen.
Bitte gewähre deinen Segen. ---

OM BEKANDZE BEKANDZE MAHÁBEKANDZE RADZA SAMUDGATE SOHA

Langes Mantra in original Sanskrit:

OM NAMO BHÁGAVATE BHAISHAJYA GURU VAIDURYA PRABHA RÁJAYA
TATHÁGATAYA ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA TEYATHA OM BEKHAJYE
BEKHAJYE MAHÁ BEKHAJYE BEKHAJYE RÁJAYA SAMUDGATE SVÁHÁ



*Anrufung an die drei Bodhisattvas der erleuchteten Qualitäten
Mitgefühl, Weisheit und Kraft
Avalokiteshvara, Manjushri und Vajrapáni
und ihre Mantras*

Edler Avalokiteshvara, Schatz des Mitgeföhls,
bitte höre mich an mit Deinem Geföhle.
Errette mich und meine Väter und Mütter,
die sechs Arten von Wesen,
vor dem Ertrinken im Ozean von Samsára.

Ich bitte,
dass wir rasch das tiefe, allumfassende Bodhicitta entwickeln mögen,
und unser Karma und alle Verblendungen,
angesammelt seit anfangsloser Zeit,
gereinigt werden durch den Nektar Deines Mitgeföhls.

Bitte reiche uns Deine ausgestreckten Hände
und führe uns in das Reine Land großer Glückseligkeit.
Ich bitte Dich und Amitábha,
in allen künftigen Leben unsere geistigen Lehrer zu sein.
Geleite uns auf dem edlen, makellosen Pfad
und führe uns rasch zur Buddhaschaft.

OM MANI PADME HUNG

Rezitationsbuch des Dharma-Tor Zentrums

Ich verbeuge mich vor meinem Beschützer und Meister Manjushri,
der vor seiner Brust einen Text hält
als Sinnbild seiner Erkenntnis der tiefgründigen vollendeten Weisheit;
dessen Einsicht erstrahlt wie die Sonne,
ungetrübt durch Befleckung oder Spuren der Unwissenheit;
der mit der geduldigen Liebe eines Vaters zu seinem einzigen Kind
auf vielerlei Art alle Geschöpfe belehrt,
die im Gefängnis von Samsára gefangen sind,
verwirrt in der Dunkelheit ihrer Unwissenheit,
überwältigt von ihrem Leiden.

Du, dessen Drachendonner uns
aus der Dumpfheit unserer Befleckungen aufschreckt
und uns aus den Fesseln unseres Karma befreit;
dessen mächtiges Weisheitsschwert das Leiden vernichtet,
wo immer es sich zeigt,
und die Finsternis jeglicher Unwissenheit verjagt;
zu Dir flehe ich, Manjushri,
dessen fürstlicher Körper
mit den Zeichen eines Buddha geschmückt ist;
der die Stufen des Pfades vollendet hat,
der rein war seit Anbeginn.

Ich flehe Dich an, die Finsternis zu vertreiben,
erhelle die Dunkelheit, die meinen Geist umfängt.
Befähige mich,
ein unumstößliches Verständnis der Schriften zu erlangen.
Führe mich durch das Strahlen Deiner Weisheit zur Erleuchtung -
Verkörperung der von Liebe durchdrungenen Weisheit, Manjushri.

OM A RA PA TSA NA DHI

Die vereinte Kraft aller Wesen
ist erschienen als Vajrapáni, der Herr der Geheimnisse.
Bereits die Erinnerung an seinen glorreichen Namen
erweckt die reine, unzerstörbare Energie
und tilgt vollständig alles negative Karma,
Verblendung, Schaden und jedes Hindernis.
Vor dem Bewahrer des verborgenen Schatzes verneige ich mich.

OM VAJRAPÁNI HUNG

Bodhisattvas gleichen den mächtigsten Kriegern;
aber ihre Feinde sind nicht gewöhnliche Widersacher aus Fleisch und Bein.
Ihr Kampf gilt den inneren Verblendungen,
den Plagen der Selbstsucht und des Greifens nach einem Ego,
jenen schrecklichsten Dämonen,
die die Lebewesen in der Schlinge der Verwirrung fangen
und sie auf ewig in Schmerz, Enttäuschung und Kummer umherirren lassen.
Sie ziehen aus, um Unwissenheit und Verblendung zu bekämpfen,
aber niemals die Lebewesen.
Denn diese betrachten sie mit Güte, Geduld und Zuneigung,
lieben sie wie eine Mutter ihr einziges Kind.
Sie sind wahre Helden; standhaft nehmen sie jede Mühsal auf sich,
um der Welt Frieden, Glück und Befreiung zu bringen.



Amitábha-Gebet und Mantra (tibetisch/deutsch)

Émaho
Ngo'ntsar sang-jé nangwa ta-yé tang
Yésu jowo tukjé chenpo-tang
Yöndu sempa tuchen top-namla

Rezitationsbuch des Dharma-Tor Zentrums

Sang-jé chang-sem pamé korji-kor
Déchi ngo'ntsar patu mé-pa-yi
Dewachen-shé chawé shing-kam der
Dashen diné tsémpö jur-ma-ta
Chéwa shenji barma chöpa-ru
Déru chéné nangté shal tong-sho
Déke dagi mönlam tapa-di
Cho'chü sang-jé chang sem tam-chéji
Gekmé drup-par chinji laptu sol

TÉYATA PENTSA TRIYA AWA BODHA NAYÉ SOHA

Émaho

Vor mir im Raum befindet sich der wunderbare Buddha des grenzenlosen Lichts, Amitábha, zu seiner Rechten der Bodhisattva des großen Mitgeföhls, Chenresig (Avalokiteshvara), zu seiner Linken der Bodhisattva der großen Macht, Vajrapáni. *(Beide in friedvoller Form auf Lotus und Mond stehend.)*

Sie sind umgeben von zahllosen Buddhas und Bodhisattvas.

Es herrscht eine unermessliche Freude und wunderbares Glück in diesem Reinen Land, das Dewachen (*Sanskrit: Sukhávati*) heißt.

Mögen ich und alle anderen, nachdem wir dieses Leben verlassen haben, von anderen Existenzen nicht gehindert, gleich dort wiedergeboren werden und das Angesicht des Buddha Amitábha sehen.

Buddhas und Bodhisattvas der zehn Richtungen, gewährt Euren Segen, damit dieses von mir gesprochene Wunschgebet ohne Hindernisse in Erfüllung geht.

Ich verneige mich vor den Drei Kostbarkeiten.

TÉYATA PENTSA TRIYA AWA BODHA NAYÉ SOHA

OM AMI DEVA HRIH



Rezitationsbuch des Dharma-Tor Zentrums

*Amitáyus-Gebet und Mantra
zum Schutz der Tiere und für langes Leben*

Buddha Amitáyus, ich bitte dich,
befreie alle lebenden Wesen,
insbesondere auch die Tiere,
von Krankheiten
und schütze sie
vor lebensbedrohlichen Gefahren.

Langes Mantra in Sanskrit:

OM NAMO BHÁGAVATE APARIMITA AYU JNYÁNA SUBINISHCITTA TEJO RÁJAYA
TATHÁGATAYA ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA TEYATHA OM
PUNYE PUNYE MAHÁPUNYE APARIMITA PUNYE APARIMITA PUNYE JNYÁNA
SAMBHARO CHITTE OM SARVA SAMSKÁRA PARISHUDDHA DHARMATE GAGANA
SAMUTGATE SVABHÁVA VISHUDDHE MAHÁNÁYÁ PARIVARE SVÁHÁ

Kurzes Mantra: OM AMARANI JIVEN THAYE SOHA



Tara-Gebet und Mantra

OM
Ich verneige mich und lobpreise die erhabene und heilige Befreierin.
Ehre sei Tara, der schnellen Befreierin,
die mit TUTTA-RE alle Ängste beseitigt
und mit TURE alle Wünsche erfüllt.
Ich verneige mich vor Dir mit der Silbe SOHA.

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

Sieben Zeilen Gebet und Mantra für Padmasambhava
(tibetisch/deutsch)

HUNG
URGYÄN YÜL GYI NUB CHANG TSAM
PEMA GESAR DONG PO LA
YATSÄN CHOK GI NGÖ DRUB NYE
PEMA JUNGNE SHYE SU DRAK
KHOR DU KHANDRO MANG PÖ KOR
KHYE KYI JE SU DAK DRUB KYI
CHIN GYI LAB CHIR SHEK SU SOL
GURU PEMA SIDDHI HUNG
(3x)

HUNG
An der nord-westlichen Grenze des Landes Oddiyana
aus dem Herzen einer Lotusblume geboren,
hast du die höchsten und vollkommenen Siddhis erlangt.
Gerühmt als der Lotusgeborene
bist du von einer Schar Dákinís umgeben.
Damit wir nach deinem Vorbild Vollkommenheit erlangen,
bitte komm herbei und segne uns.

OM AH HUNG VAJRA GURU PEMA SIDDHI HUNG

*Ein Terma (Schatz-Text) zum Sieben-Zeilen-Gebet,
entnommen dem Buch „Ein Großer Reichtum von Segen“*

Verehrung der Yidam-Gottheit!
Vom Glück begünstigte Männer und Frauen der Zukunft,
Söhne und Töchter einer erleuchteten Familie.
Wenn ihr euch mir, dem Guru von Orgyen, als Zuflucht zuwendet,
begebt euch an einen einsamen Ort

und erzeugt ein tiefes Gefühl der Traurigkeit über Vergänglichkeit.
Betrachtet Samsára mit Abscheu.
Dies ist bedeutsam.

Dann verlasst euch mit ganzem Herzen auf mich.
Kontempliert darüber, wie jegliche Zuflucht,
all eure Hoffnung, in mir, dem Guru von Orgyen,
erfüllt und vervollkommnet sind.
Ob in Glück oder Leid, habt volles Vertrauen und Zuversicht in mich.

Es ist nicht notwendig, Opferungen oder Lobpreisungen zu machen;
leg alle Ansammlung beiseite.
Lass einfach Hingabe deinen Körper, deine Rede
und deinen Geist durchströmen
und bete, bete hingebungsvoll mit diesen sieben Zeilen:

HUNG

An der nordwestlichen Grenze des Landes Oddyana
aus dem Herzen einer Lotusblume geboren,
hast du die höchsten und vollkommenen Siddhis erlangt.
Gerühmt als der Lotusgeborene
bist du von einer Schar Dákinís umgeben.
Damit wir nach deinem Vorbild Vollkommenheit erlangen,
bitte komm herbei und segne uns.
GURU PEMA SIDDHI HUNG

Bete in dieser Weise immer und immer wieder.
Entwickle ein Gefühl von Sehnsucht und Verlangen,
so stark, dass Tränen aus deinen Augen strömen.
Wenn die Begeisterung der Hingabe dich übermannt,
atme mit Nachdruck aus und dann lass alles wie es ist.
Klar und wach, auf die Mitte ausgerichtet und unabgelenkt
schau in dich hinein.

Auch ohne es auszusprechen ist sicher,
dass meine Kinder, die in dieser Weise beten, meinen Schutz erhalten,
denn sie werden die Söhne und Töchter der Buddhas
der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sein.
Sie werden vollkommene Ermächtigung
in das Gewahrsein des erleuchteten Geistes erhalten.
Ihr Samádhi wird so kraftvoll und stabil sein,
dass Weisheit ganz natürlich aufblühen und sich ausdehnen kann.
Dieser Segen, der ganz von selbst erscheint, wird alles Leiden auflösen,
das in dir reifen oder von anderen erfahren wird.
Wenn dein Geist transformiert ist,
wird sich die Wahrnehmung von anderen gleichzeitig verändern.
Du wirst erleuchtete Aktivität ausführen,
und alle edlen Qualitäten werden in dir vollkommen sein.
Mögen die Söhne und Töchter meines Herzens
dieser außergewöhnlichen geschickten Methode begegnen,
eine die zur Reife und Befreiung in die Dharmakáya-Verwirklichung
meines erleuchteten Seins hineinführt.



*Kurzes Gebet an die Mahámudrá-Überlieferungslinie
und für die Mahámudrá-Praxis*

Großer Vajradhara, Tilopa, Náropa, Marpa, Milarepa,
Prinz des Dharma Gampopa und Karmapa, der Vergangenheit, Gegenwart
und Zukunft völlig durchschaut,
Halter der vier großen und acht kleinen Linien – Drikung, Talung, Tsalpa,
die glorreichen Drukpa und die anderen -,
die unvergleichliche Dhagpo Kagyu, Schützer der Wesen,
ihr Meister der mündlichen Überlieferung,
die den tiefgründigen Pfad von Mahámudrá verwirklicht haben,
an euch, Kagyu-Lamas, richte ich meine Gebete.

Segnet mich, damit ich eurem Beispiel folge.
Loslassen, so heißt es, ist die Basis der Meditation.
So ist ein guter Praktizierender frei von Anhaftung an Nahrung und Kleidung
und durchtrennt die Fesseln, die ihn an dieses Leben binden.
Segnet mich, damit ich Haften an Erfolg und Ansehen aufgebe.
Hingabe, so heißt es, ist das Herz der Meditaion.
So betet ein guter Praktizierender ohne Unterlass zum Meister,
der ihm das Tor zur Schatzkammer der Kern-Unterweisungen öffnet.
Segnet mich, damit echte Hingabe in mir entsteht.
Unzerstreutheit, so heißt es, ist die eigentliche Meditation.
So ruht ein guter Praktizierender ungekünstelt und unmittelbar
in der natürlichen Frische von allem, was erscheint.
Segnet mich, damit meine Meditation frei von jeder Vorstellung
und Begrifflichkeit ist.
Die Essenz der Gedanken, so heißt es, ist der Dharmakáya.
So erkennt sie ein guter Praktizierender als ungehindertes Spiel.
Sie sind nichts und doch erscheinen sie.
Segnet mich, damit ich Samsára und Nirvána als untrennbar erkenne.



Mahámudrá-Unterweisung
Gesang von Tilopa (988-1069)

Mahámudrá ist jenseits aller Worte und Bilder.
Doch dir, Náropa, dem ernst und gewissenhaft Übenden, sei dies gesagt:

Die Leerheit bedarf keiner Stütze.
Mahámudrá stützt sich auf nichts.
Ohne sich anzustrengen, gelöst und natürlich bleibend,
kann man das Joch zerbrechen und Befreiung erlangen.

Wenn es nichts zu sehen gibt,
während der Blick mit dem leeren Raum verschmilzt,
und zugleich der Geist in den Geist schaut,
vernichtet man alle Unterscheidungen und erreicht Buddhaschaft.
Die Wolken, die über den Himmel wandern, wurzeln nirgends,
haben keine Bleibe,
und ebenso wenig die unterscheidenden Gedanken,
die über den Geist hinweg ziehen.
Sobald die Natur des Geistes erblickt wurde, endet alle dualistische Sicht.

Im unendlichen Raum entstehen Formen und Farben,
aber der Raum selbst ist weder schwarz noch weiß.
Aus dem Geist-an-sich entspringen alle Dinge,
aber der Geist selbst bleibt von Tugenden und Lastern unbefleckt.
Die Finsternis von Jahrtausenden
vermag nicht die strahlende Sonne zu verdunkeln.
Endlose Äonen von Samsára
vermögen nicht das strahlende Licht des Geistes zu trüben.

Wenn auch Worte gebraucht werden, um die Leerheit zu erklären,
die Leerheit selbst kann niemals ausgedrückt werden.

Wenn wir auch sagen: „Der Geist ist ein strahlendes Licht“,
er bleibt dennoch jenseits der Worte und Bilder.
Wenn auch der Geist in seinem Wesen leer ist, er umfasst und enthält alle Dinge.

Tu nichts mit deinem Körper, sondern entspanne dich.
Halte den Mund verschlossen und verharre in Schweigen.
Mach leer deinen Geist und denke an nichts.
Gleich einem hohlen Bambusrohr ruhe bequem dein Leib.
Nicht gebend, noch nehmend, bring deinen Geist zur Ruhe.
Mahámudrá ist ein Gewahrsein, das sich an nichts klammert.
So übend, wirst du allmählich Buddhaschaft erlangen.

Mantra- und Páramitá-Übung, Unterweisung in den Sútren und Geboten,
die Lehren aller Schulen und heiligen Texte
werden dir keine Verwirklichung der uranfänglichen Wahrheit bringen.
Denn wenn der Geist voll Begehren ein Ziel sucht, verdunkelt er nur das Licht.

Wer die Vajrayána-Gelübde hält und dennoch in dualistisches Denken verfällt,
verrät die Herz-Essenz der Gelübde.

Lass ab von aller Geschäftigkeit, gib auf alles Begehren.
Lass die Gedanken auf natürliche Weise kommen und gehen
gleich den Wellen des Meeres.

Wer niemals das Gesetz des Nirgends-Verweilens,
noch das Prinzip des Nicht-Unterscheidens verletzt,
der lebt den Geist der Gelübde.

Wer das Begehren aufgibt und sich an nichts klammert,
verwirklicht die Wahre Natur des Geistes,
so wie es die heiligen Texte lehren.

Mahámudrá brennt alle Folgen negativer Handlungen aus.

Mahámudrá erlöst und befreit vom Gefängnis der Welt.

Mahámudrá ist die hellste Fackel der Lehre.

Wer daran zweifelt, ist ein Narr,
der sich für immer in Leiden und Sorgen suht.

Wer Befreiung sucht, braucht einen Lehrer.

Empfängt dein Geist seinen Segen, ist Befreiung greifbar nahe.

Ach, alle Dinge dieser Welt sind wertlos. Sie säen nur Sorgen.

Niedrige Lehre führt zum Handeln.

Du sollst der großen Lehre des Nicht-Handelns folgen.

Über die Zweiheit hinausblicken, ist die königliche Schau.

Die Ablenkungen besiegen, ist die königliche Übung.

Die Übung der Nicht-Übung ist die Tat der Buddhas.

Wer diesen Weg beschreitet, erlangt Buddhaschaft.

Vergänglich ist diese Welt. Wie Trugbilder hat sie keine Wirklichkeit.

Verzichte und halte nicht fest an deinen Lieben.
Zerschneide die Fessel der Gier und des Hasses.
Meditiere in Wäldern und Bergen.
Wenn du ohne Mühe entspannt im natürlichen Zustand verweilst,
wirst du Mahámudrá verwirklichen und das Nicht-Erreichbare erlangen.

Durchschneide die Wurzel eines Baumes und die Blätter werden welken.
Durchschneide die Wurzel deines dualistischen Geistes und Samsára versinkt.
Das Licht einer Lampe verjagt im Nu das Dunkel von Äonen.
Das starke Licht des Gewahrseins
verbrennt wie ein Blitz den Schleier der Unwissenheit.

Wer sich an den dualistischen Geist klammert,
sieht nicht die Wahrheit jenseits davon.
Wer nur mit dem Willen bestrebt ist die Lehre zu üben,
der findet nicht die Wahrheit jenseits der Übung.
Um jenseits des Verstandes und der Übung zu gelangen,
sollte man die Wurzel des Geistes sauber durchschneiden
und in reiner, leerer Bewusstheit entspannen.
Man sollte ablassen von allen dualistischen Unterscheidungen
und im Frieden verweilen.

Ohne zu geben oder zu nehmen soll man natürlich bleiben,
denn Mahámudrá ist jenseits aller Anhaftung oder Abneigung.
Da die uranfängliche Bewusstheit nicht geboren wurde,
kann sie weder behindert noch befleckt werden.
Im Bereich des Ungeborenen löst sich alle Erscheinung auf
in die Wahre Natur der Dinge.
Selbstsucht und Stolz vergehen zu Nichts.

Das höchste Verstehen geht über alles Verstehen hinaus.
Das höchste Tun entspringt unerschöpflicher Quelle jenseits aller Wünsche.
Die höchste Vollendung ist die Verwirklichung des Todlosen, der Soheit,
ohne damit irgendwelche Hoffnung zu verbinden.

Zu Anfang fühlt ein Übender seinen Geist vorüberstürzen wie einen Wasserfall.
In der Mitte des Weges fließt er wie der Ganges langsam und ruhig dahin.
Zuletzt ist er ein gewaltiges, unermessliches Meer,
in dem die Lichter von Sohn und Mutter in Einheit verschmelzen.



Die Zusammenfassung von Mahámudrá
Gesang von Náropa (1016-1100)

Verehrung dem Zustand der Großen Glückseligkeit!

Betreffend, was Mahámudrá genannt wird:
Alle Dinge sind unser eigener Geist.
Objekte als außerhalb zu sehen, ist ein falsches Konzept.
Wie ein Traum sind sie leer von Konkretheit.

Ebenso ist dieser Geist eine bloße Bewegung der Aufmerksamkeit,
die keine Eigennatur besitzt und nichts anderes als eine Windböe ist.
Leer von Identität, wie der Raum, sind alle Dinge, wie der Raum, ebenbürtig.

Wenn von „Mahámudrá“ gesprochen wird,
gibt es keine Identität, die aufgezeigt werden kann.
Deshalb ist die Soheit des Geistes selbst der Zustand von Mahámudrá.

Es ist weder etwas, das korrigiert noch transformiert werden muss.
Aber wenn jemand ihre Natur sieht und verwirklicht,
ist alles was erscheint und existiert Mahámudrá,
der großartige und all-umfassende Dharmakáya.

Diesem Dharmakáya jenseits aller Vorstellungen,
ganz natürlich und ohne zu erzeugen, ihm erlauben einfach zu sein,
ihn zu lassen ohne danach zu suchen, ist die Übung der Meditation.

Beim Meditieren aber nach etwas zu suchen, ist der verblendete Geist.

Gerade so wie vom weiten Raum, wie von magischem Spiel –
weder etwas erzeugend, noch nicht erzeugend –
wie kannst du davon getrennt oder nicht getrennt sein!
Das ist das Verständnis des Yogi.

Alle guten Taten und schädlichen Handlungen lösen sich auf
allein durch das Wissen um ihre Natur.
Die Emotionen sind die große Weisheit;
wie ein Dschungel-Feuer sind sie des Yogis Helfer.

Wie kann es da Verweilen oder Bewegung geben?
Was für eine Meditation ist das, wenn man zu einer Einsiedelei flüchtet?
Ohne dies zu verstehen bringen alle möglichen Methoden
niemals etwas anderes als vorübergehende Befreiung.

Wenn du diese Natur verstehst, was gibt es da noch, das dich bindet?
Während du unabgelenkt in ihrer Unaufhörlichkeit verweilst,
ist es weder ein Zustand, der „gemacht“ noch „nicht gemacht“ ist,
der durch irgendetwas erzeugt oder verbessert werden müsste.

Was auch immer erscheint, es ist aus nichts gemacht.
Selbst-befreite Erfahrung ist Dharmadhātu.
Selbst-befreites Denken ist große Weisheit.
Nichtduale Gleichheit ist Dharmakāya.

Wie der ununterbrochene Strom eines großen Flusses
ist alles, was du tust, bedeutungsvoll.
Das ist der ewige erwachte Zustand, die große Glückseligkeit,
keinen Platz für Samsāra lassend.

Alle Dinge sind leer von eigener Identität.
Das Konzept der Leerheit hat sich in sich selbst aufgelöst.

Frei von Konzepten, nichts im Geist festhaltend,
ist in sich selbst der Pfad aller Buddhas.

Für die am meisten vom Glück Begünstigten habe ich diese knappen Worte
eines aufrichtigen Ratschlags verfasst.
Möge dadurch jedes einzelne lebende Wesen
in Mahámudrá versetzt werden.

*Dies wurde mündlich vom großen Pandit Náropa an
Marpa Chökyi Lodrö in Pullahari übertragen.*



Anweisungen zu Mahámudrá
von Milarepa (1052-1135)

Ich, der Yogi Milarepa sehe das Wesen in seiner Soheit.
Hüllenlos liegt es vor meinem staunenden Blick!
Ich sehe, was jenseits der Worte ist, rein wie der klare Himmel.
Indem ich alles loslasse, sehe ich die Wirklichkeit.
Indem ich entspannt im Frieden ruhe, erkenne ich die Leerheit von allem was ist.
Ich entspanne und löse mich, und gelange in das Reich des wahren Seins.
Ich lasse los, und im Vorüberfließen des Gewahrseins
werden Rein und Unrein eins.
Weil ich auch nichts mehr suche,
sind alle Gedanken und Vorstellungen abgeschnitten,
die Gefahren des Samsára sind für immer zu Nichts geworden.
Seit ich erkannt habe, dass Buddha und Geist-an-sich eins sind,
sehne ich mich nicht länger nach Vollendung.
Wie die Sonne die Finsternis vertreibt, so schwinden,
wenn Verwirklichung aufscheint,
alle Leidenschaften und Begierden von selbst.

Wenn jemand, in den eigenen Geist schauend, sich auf den Geist-an-sich besinnt,
lösen sich alle trügerischen Gedanken von selbst auf
und entschwinden in den Bereich der letztendlichen Wirklichkeit.
Niemand ist mehr zu finden, der Leiden verursacht, und niemand, der leidet.
Das ganze Studium der Sütren lehrt uns nichts anderes als dies Eine.

Wer seinen Geist ohne abgelenkt zu werden zu schauen vermag,
der bedarf keiner Worte und Erklärungen mehr.
Wer in das Selbst-Gewahrsein versinken kann,
der hat es nicht nötig, steif da zu sitzen, gleich einem Leichnam.
Wer das Wesen aller Erscheinungen erkennt,
dem entschwinden die Begierden von selbst ins Nichts.
Wer kein Begehren und keinen Hass mehr im Herzen trägt,
der braucht nicht zu heucheln oder aufzutrupfen.
Die große Weisheit der Erleuchtung,
die Samsára und Nirvána weit hinter sich lässt,
kann nicht durch den Willen erzwungen werden.
Sie ist die Frucht der Verwirklichung
durch den Segen und die Hilfe eines Lehrers der authentischen Überlieferung.



Mahámudrá-Gebet des 3. Karmapa
(tibetisch/deutsch)

NAMO GURU

Lama namtang yidam chilkorla / chochu tüsum jalwa sétang-che /
dala tsérgong dagi mönlam-nam / jishin drupé tünjur chinlap dzö /
Datang ta-yé semchen tamché-chi / samjor ta-yé kangri lé-chépé /
korsum nyokmé gétsok chujün-nam / jalwa kushi jamtsor juk-jurchik /
Jisit téma toppa téstit-tu / chétang chéwa tsérap küntu-yang /
diktang du-ngal drayang midrak-ching / dégé jamtsö pal-la chö-parasho /
Paljor chotop tang tsön shérap-den / shéyen zangten dampé chü-topné /

Rezitationsbuch des Dharma-Tor Zentrums

tsulshin drulpa barché machi par / tsérap küntu tamchö chö-parasho /
 Lungrik tope mishé trin-lédrol / men-nga sampé tétsom mün-nak chom /
 gom-chung öchi néluk jishin sal / shérap sumchi nangwa jé-parasho /
 Takché tatral den-nyi shi-yitön / drokur tatral. tso-nyi lamchoki /
 si-tshi tatral tön-nyi dré top-pé / golchuk mépé chötang tré-parasho /
 Jangshi sem-nyi saltong sung-jukla / jongché chachen dorjé naljorché /
 jangcha lowur trülpé drimanam / jangdré tridral chöku ngönjur-sho /
 Shila drondok chöpa tawé-dong / téla ma-yeng chongwa gompé-né /
 gomtön künla tsaljong chöpé-cho / tagom chöpé dentang den-parasho /
 Chönam tamché semchi namtrul-té / sem-ni sem-mé semchi ngowö-tong /
 tongshing mang-ga chiryang nangwaté / lekpar takné shitsa chö-parasho /
 Yöma-nyongwé rang-nang yültu trül / marik wangi rangrik datu-trül /
 nyin-dzin wangi sipé longtu-cham / marik trülpé tsétar chö-parasho /
 Yöpa ma-yin jalwé chang mazik / mépa ma-yin kordé künji shi /
 galdu ma-yin sungjuk umé-lam / tatral semchi chönyi tok-parasho /
 Di-yin shépa. kangi tsömpamé / dimin shécha kangi gakpamé /
 lolé dépé chönyi dümaché / yangda tönji tani ngé-parasho /
 Dinyi matok korwé jamtsokor / dinyi tokna sanjé shen-namé /
 tamché di-yin dimin kang-yangmé / chönyi künshi tsangni rik-parasho /
 Nang-yang semla tong-yang sem-yinté / tokchang semla. trülyang rangisem /
 chéchang semla gakchang sem-yimpé / drondok tamché semla chö-parasho /
 Löché tsolwé gomji maléching / tamal dündzi lungki machö par /
 machö nyukma rangbap jok-shépé / semtön nyamlen khéshing chong-parasho /
 Tarak tokpé balap rangsar-shi / yomé semchi chuwo rangi-né /
 chingmuk nyokpé drima-tang tralwé / shihé jamtso miyo ten-parasho /
 Tarmé semla yang-yang tépétsé / tongmé tön-ni jishin lagertong /
 yin-min tönla tétsom chöpa-nyi / trülmé rang-ngo rangi shé-parasho /
 Yül-la tépé yülmé semsu tong / semla tépé sem-mé ngowö-tong /
 nyila tépé nyin-dzin rangsar trol / ösal semchi-néluk tok-parasho /
 Yidché tralwa dini chaja-ché / tatang tralwa uma chempo-yin /
 dini kündu dzokchen shéchang cha / chikshé küntön tokpé-deng topsho /
 Shenpa-mépé déchen jün-chémé / tendzin-mépé ösal drip-yotral /
 lolé dépé mitok lünjidrup / tsolmé nyam-nyong jünché mé-parasho /
 Zangshen nyamchi dzimpa rangsar-trol / ngentok trülpa rang-shin yingsudak /

tamal shépa panglang traltopmé / tötral chönyi-dempa tok-parasho /
Drowé rang-shin tatu sanjé-chang / matok wangi tamé korwar-cham /
du-ngal muta-mépé semchen-la / zömé nyinjé jütla ché-warasho /
Zömé nyinjé tsalyang mangakpé / tsédü ngowo tongtön jempar-shar /
sungjuk golsa tralwé lamchodi / dralmé nyintsen küntu gom-parasho. /
Gomtop léchung chentang ngön-shetang / semchen minché sanjéshing rapjang /
sanjé chönam drupé mönlam dzo / dzomin jangsum tarchin sanjésho /
Chochü jalwa séché tukjétang / namkar géwa jinyié yöpétü /
déatar datang semchen tam-chéchi / mönlam namda jishin drup-jurchik /

NAMO GURU

Lamas, Yidams, Gottheiten der Mandalas, Buddhas und Bodhisattvas
der zehn Richtungen und drei Zeiten,
bitte denkt an mich mit eurer liebenden Güte und gewährt euren Segen,
so dass meine Wunschgebete in Erfüllung gehen.

Mögen die Ströme der Ansammlung von Tugend, unbefleckt von der Dreiheit,
die von den Schneebergen der reinen Absicht und Handlung
von mir und zahllosen anderen Wesen entspringen,
in den Ozean der vier Káyas münden.

Solange, bis dies erreicht ist,
mögen in allen meinen zukünftigen Leben - Leben für Leben,
nicht einmal die Worte Übeltat und Leiden gehört werden.
Möge ich mich an einem Ozean von Glück und Tugend erfreuen.

Wenn ich die Freiheiten und Vorteile
der guten menschlichen Existenz erlangt habe,
Vertrauen, freudigen Eifer und Weisheit besitze
und mich auf gute spirituelle Freunde stütze,
möge ich die Quintessenz ihrer Unterweisungen erhalten,
sie sauber und ohne Hindernisse umsetzen
und so den heiligen Dharma in all meinen zukünftigen Leben praktizieren.

Durch das Studium der Schriften und ihrer korrekten Bedeutung
werden die Schleier der Unwissenheit beseitigt.
Durch das Reflektieren der essentiellen Unterweisungen
wird die Dunkelheit der Zweifel besiegt.

Im Licht, aus der Meditation geboren,
scheint klar die Wahre Natur auf, so wie sie ist.
Möge der Glanz der drei Weisheiten mehr und mehr zunehmen.

Möge ich den unfehlbaren Lehren begegnen, frei von Verfälschung und Irrtum,
in denen die zwei Wahrheiten,
frei von den Extremen des Eternalismus und Nihilismus, die Grundlage bilden,
in denen der überragende Pfad derjenige der zwei Ansammlungen ist,
frei von Behaupten und Leugnen, wodurch das Ergebnis,
der zweifache Nutzen erlangt wird, frei von Samsára und Nirvána.

Der Grund, der gereinigt werden muss, ist der Geist selbst,
die Einheit von Klarheit und Leerheit.
Die Methode für die Reinigung ist der große Vajra-Yoga der Mahámudrá,
durch den die Objekte der Reinigung,
die störenden Befleckungen der Verblendung, entfernt werden.
Möge die Frucht des Reinigens, der unbefleckte Dharmakáya sich manifestieren.

Die Zweifel hinsichtlich des Grundes durchzuschneiden,
bedeutet Vertrauen in die Sicht.
Dies ohne Zerstreung zu bewahren, ist die Essenz der Meditation.
Meister in allen Aspekten der Meditation zu werden,
ist die letztendliche Handlung.
Möge ich Vertrauen gewinnen in Sicht, Meditation und Handlung.

Alle Phänomene sind illusorische Erscheinungen des Geistes.
Jedoch, Geist ist Nicht-Geist, leer von jeglicher Geist-Essenz.
Er ist leer und doch unaufhörlich,
denn er manifestiert sich in allem, was auch immer es ist.

Durch sorgfältige Erforschung mögen wir zur Wurzel seiner Natur gelangen.

Nicht existierende Eigen-Erscheinung des Geistes

wird als ein Objekt missverstanden.

Unter der Macht der Ignoranz wird Eigen-Gewahrsein für ein Selbst gehalten.

Durch dualistische Fixierung wandern wir durch den Irrgarten von Samsára.

Möge Ignoranz, der Zustand der Verwirrung endgültig ausgemerzt werden.

Der Geist ist nicht existent – auch die Buddhas haben ihn nie gesehen.

Er ist nicht nicht-existent,

denn er ist die allumfassende Grundlage für Samsára und Nirvána.

Dies ist keine Kombination von Gegensätzen,

sondern Gleichzeitigkeit, der Mittlere Weg.

Möge die Wahre Natur des Geistes,

jenseits aller Erzeugungen, verwirklicht werden.

Dies kann nicht durch eine Feststellung aufgezeigt werden, wie „das ist es“.

Es kann nicht durch eine Feststellung geleugnet werden, wie „das ist es nicht“.

Ungreifbar für den Intellekt, ist der absolute Zustand ungeschaffen.

Möge Gewissheit aufscheinen über die letztendliche Wahrheit.

Solange dies nicht verstanden wird, kreisen wir im Ozean von Samsára umher.

Einmal verwirklicht, ist der Buddha nirgendwo anders.

Da gibt es nichts zu bejahen und nichts zu verneinen.

Möge ich das Mysterium des Basis-Bewusstseins (Álaya) erkennen.

Erscheinung ist Geist, doch Leerheit ist ebenso Geist.

Verstehen ist Geist, doch auch Verblendung ist Geist.

Entstehen ist Geist und Auflösung ist auch Geist.

Mögen alle Zweifel im Geist aufgelöst werden.

Frei von unreiner konzeptueller Meditation,

nicht aufgewühlt vom Wind allgemeiner Hetze und Geschäftigkeit,

zu wissen, wie man den Geist natürlich und ungekünstelt

in sich selbst verweilen lässt –
das ist die Praxis über die Bedeutung von Geist.
Möge ich geschickt darin sein und sie stets anwenden.

Die Wellen von groben und subtilen Gedanken lösen sich in sich selbst auf.
Ohne Bewegung ruht der Geistes-Strom auf natürliche Weise.
Frei von den Befleckungen von Dumpfheit und Aufgeregtheit
möge der Ozean der Gemütsruhe unbewegt und stabil sein.

Während wir wieder und wieder in den Geist schauen, gibt es nichts zu sehen.
Das, was nicht gesehen werden kann,
wird lebhaft wahrgenommen – gerade so, wie es ist.
Dies durchschneidet alle Zweifel wie „dies ist“ und „dies ist nicht“
in Bezug auf die wahre Bedeutung.
Möge ich frei sein von Verwirrung und so mein eigenes Antlitz erkennen.
Wenn wir ein Objekt anschauen, ist da kein Objekt: es wird als Geist gesehen.
Wenn wir in den Geist schauen, ist da kein Geist: er ist leer von einer Essenz.
Wenn wir beides anschauen, ist dualistische Fixierung von sich selbst befreit.
Möge Luminosität (das Klare Licht), die Natur des Geistes verwirklicht werden.

Frei von intellektuellen Erzeugungen ist es das Große Siegel, Mahámudrá.
Frei von Extremen ist es der Große Mittlere Weg, Madhyamaka.
Als Ganzheit von allem wird es auch die Große Vollkommenheit,
Mahá Ati genannt.
Möge ich die Gewissheit erlangen, dass dies Eine zu wissen bedeutet,
alles zu verstehen.

Ohne anzuhaften ist die große Glückseligkeit unaufhörlich.
Ohne zu Benennen ist Luminosität frei von Verdunklung durch Eigenschaften.
Jenseits des Intellekts ist Nicht-Denken spontan gegenwärtig.
Mögen diese Erfahrungen anstrengungslos und ununterbrochen fließen.

Möge der Wunsch nach guter Meditation, das Festhalten an Erfahrungen,
sich in sich selbst auflösen.

Mögen Verwirrung und negative Erscheinungen auf natürliche Weise
in den raumgleichen Geist befreit werden.
Im gewöhnlichen Geist gibt es nichts aufzugeben oder zu entwickeln,
nichts zu entfernen oder zu erreichen.
Möge die Wahrheit der Dharmatá, frei von konzeptuellen Erzeugungen,
verwirklicht werden.

Die Natur der Wesen ist immer Buddha.
Jedoch, da sie dies nicht erkennen,
wandern sie durch den endlosen Kreislauf von Samsára.
Möge in mir für alle Wesen in diesem endlosen, grenzenlosen Leiden
unerträgliches Mitgefühl geboren werden.

Die geschickte Aktivität solch überwältigenden Mitfühls nimmt niemals ab.
Aber im Moment solcher Liebe offenbart sich nackt ihre leere Essenz.
Möge ich niemals getrennt sein von diesem überragenden,
irrtumsfreien Pfad der Einheit
und ihn in die Praxis umsetzen während Tag und Nacht.

Möge meine Meditation zur Entfaltung des göttlichen Auges
und anderer Kräfte der Wahrnehmung führen.
Möge ich alle fühlenden Wesen zur Reife bringen und Buddha-Felder reinigen,
und mögen sich meine Wunschgebete erfüllen,
um die Buddha-Aktivitäten zu verwirklichen.

Durch die Vervollkommnung der drei Aspekte von Erfüllen, Reifen und Reinigen
möge ich Buddhaschaft erlangen.

Durch das Mitgefühl der Buddhas und Bodhisattvas in den zehn Richtungen
und durch die Kraft von reinen Handlungen und allen Tugenden, die es gibt,
mögen die reinen, hingebungsvollen Gebete von mir und allen Wesen
genauso in Erfüllung gehen, wie es unser Wunsch ist.



Widmung

Mögen alle Wesen durch die wirkungsvolle Kraft der Dharma-Praxis
die zwei Ansammlungen von Verdienst und Weisheit vollenden.
Mögen sie die zwei höchsten Káyas erlangen,
die aus Verdienst und Gewährsein entstehen.
Mögen sie durch dieses Verdienst Allwissenheit erlangen.
Möge ich alle Wesen aus den stürmischen Wogen von
Geburt, Alter, Krankheit und Tod, aus dem Ozean von Samsára, befreien.
Dem mutigen Manjushri, der alles kennt, so wie es ist,
Samantabhadra, der ebenso alles weiß,
und all den Bodhisattvas – um auf ihrem Weg nachzufolgen –
möge ich vollständig alle Tugenden widmen.
Durch den Segen der Verwirklichung der drei Körper des Buddha,
durch den Segen der unerschütterlichen Wahrheit der Dharmatá
und durch den Segen des unerschütterlichen Strebens des Sangha
möge dieses Widmungsgebet genauso in Erfüllung gehen.

Samaya Samaya Samaya



Praxiskalender nach dem Mondmonat

Tag nach Neumond - Beginn des Mondmonats

Weißer Tara oder Amitáyus Transformations- und Langlebenspraxis
Widmung für alle, die in dem Mondmonat Geburtstag haben

Zunehmender Halbmond - Uposatha

Prátimoksha – Rezitation der Sílas und Gelübde
Tag der Heilkräfte / Medizin-Buddha

Zweiter Tag nach zunehmendem Halbmond - Guru Rinpoche Tag

Padmasambhava Guru-Yoga

Vollmond - Uposatha

Buddha Shákyamuni Verehrung und Mantra
Prátimoksha – Rezitation der Sílas und Gelübde
Amitábha-Praxis mit Widmung für Verstorbene

Abnehmender Halbmond - Uposatha

Prátimoksha – Rezitation der Sílas und Gelübde
Tag des Mitgefühls und der liebenden Güte / Chenresig-Tonglen-Praxis
Amitáyus-Praxis zum Schutz der Tiere

Zweiter Tag nach abnehmendem Halbmond - Dákiní-Tag

Rauch-Opfer für die Ortsgottheiten / Chöd-Praxis / Grüne Tara-Praxis

Tag vor Neumond - Tag der Dharmaschützer

Vajrapáni-Praxis

Neumond - Uposatha

Buddha Shákyamuni Verehrung und Mantra
Prátimoksha – Rezitation der Sílas und Gelübde
Reinigung von Karma mit Vajrasattva-Praxis

Buddhistische Feiertage

Jeweils die Vollmond- und die Neumond-Tage sowie die dazwischenliegenden Halbmond-Tage sind Uposatha-Tage. An diesen Tagen werden Pújás gemacht, d.h. bestimmte Texte rezitiert und wird entsprechend dem Praxiskalender praktiziert. Insbesondere werden die Sílas bzw. Ordinationsregeln wiederholt und Übertretungen bereinigt. Die Laien nehmen oft für diesen Tag Verpflichtungen auf sich, zum Beispiel ein, zwei oder mehrere der Sílas bewusst einzuhalten, sowie Verzicht auf Essen nach dem Mittag. Manche Praktizierenden nehmen solche Gelübde für einige Tage oder Wochen oder auch für länger. Dies kann vor einem Dharma-Lehrer geschehen, der Mönch oder Nonne ist, oder auch zu Hause vor einer Buddhastatue.

Vajrayána-Praktizierende nutzen zusätzlich dazwischen liegende Tage mit besonderen kraftvollen Energien für ihre Praxis entsprechend dem Praxiskalender, der sich nach dem Mondmonat richtet.

Weitere besondere Praxis bzw. Pújás finden bei der Einweihung eines neuen Hauses oder beim Einzug in eine Wohnung, bei Todesfällen, vor Beginn einer Reise oder anderen besonderen Anlässen statt.

Besondere Tage im Jahreslauf

Die Feiertage entsprechen der alten buddhistischen Tradition.

Einzelne Tage wurden unserem westlichen Feiertags-Kalender zugeordnet.

Feiertage, die in manchen Ländern kulturell bedingt auf anderen Tagen liegen, sind hier nicht berücksichtigt.

Ende und Beginn des Jahres nach dem Mondkalender

Für die Berechnung der buddhistischen Feiertage wird ein Mondkalender (genauer Luni-Solarkalender) zu Grunde gelegt. Da inzwischen weltweit der gregorianische Kalender für die offizielle Zeitrechnung gilt, ist der Mondkalender diesem angeglichen. Das buddhistische Jahr endet dementsprechend am Neumond Mitte/Ende Dezember. Der erste Mondmonat beginnt also am Tag nach diesem Neumond. Danach richtet sich die Zeitangabe der buddhistischen Feiertage im Jahreslauf.

Jahreswechsel

Unabhängig vom buddhistischen Jahr, das die Feiertage bestimmt, und dem gregorianischen Kalender, der das Neujahrsfest auf den 1. Januar festlegt, ist in den verschiedenen Ländern Asiens der Jahreswechsel immer auch zusätzlich entsprechend dem jeweiligen Kulturkreis unterschiedlichen Tagen zugeordnet. So können wir als Buddhisten Silvester/Neujahr nach unserem Kalender am 31. Dezember und 1. Januar feiern.

Am letzten Tag des Jahres rezitieren wir die Sīlas bzw. Gelübde und einige Texte aus den Lehrreden und reflektieren über die Taten die wir mit Denken, Reden und Handeln begangen haben. Wir freuen uns über die guten Handlungen und sind bereit aus der Erfahrung unserer nicht so guten Handlungen zu lernen, um weiter an unserer geistigen Transformation zu arbeiten. Mit einer Reinigungspraxis bereiten wir uns innerlich auf das neue Jahr vor. Äußerlich können wir unsere Wohnung aufräumen und säubern, unseren Körper reinigen und für den nächsten Tag frische Kleidung herrichten.

Am ersten Tag des neuen Jahres praktizieren wir Meditation mit Vipassaná, um uns an die Vergänglichkeit des Lebens zu erinnern, lesen in den Lehrreden des Buddha und machen eine Schutz- und Langlebenspraxis.

Mákha-Pújá mit Licht- und Rauch-Opfer

Mákha (Páli: Name des dritten Mondmonats); der Tag wird demnach am Vollmond Ende Februar oder Anfang März gefeiert.

Der Buddha verkündete neun Monate nach seinem Erwachen vor den Mönchen das Ur-Pátimokkha, das Ováda-Pátimokkha Gáthá, das die ersten Richtlinien für ein Leben im Sangha des Erwachten enthält. Man erinnert sich der Lehre des Buddha durch Rezitieren verschiedener Texte aus dem Páli-Kanon, insbesondere des Ur-Pátimokkha und der Sīlas, und bringt ein Licht- und Rauch-Opfer mit Kerzen bzw. Teelichtern und dem Abbrennen von Räucherwerk dar. Sind mehrere Praktizierende zusammen gekommen, kann eine Lichter-Prozession im Garten stattfinden.

An diesem Tag wird durch gute Taten und Dána, dem Darbringen von Gaben bzw. Spenden, Verdienst angesammelt. Im Rahmen einer Liebenden-Güte-Praxis und/oder der Amitáyus-Praxis kann auch das Freilassen von Tieren an diesem Tag praktiziert werden.

Frühlingsanfang – Sangha-Tag mit Lichtzeremonie

Am 20. oder 21. März ist Tag-und-Nacht-Gleiche mit Frühlingsanfang. Der Tag wird begangen mit Lesungen aus den Lehrreden des Buddha, Meditation und einer Lichtzeremonie in Form von Kerzen bzw. Teelichtern.

Vesakh – Sangha-Tag mit Feuerpújá

Am ersten Vollmond im Mai ist weltweit der wichtigste buddhistische Feiertag mit Erinnerung an die drei Ereignisse: Geburt, Erleuchtung und Parinirvána von Buddha Shákyamuni. Der Tag wird begangen mit Meditation, Lesungen aus den Lehrreden des Buddha, dem Abbrennen von Räucherwerk und/oder einer Feuerpújá.

Das Parinirvána des Buddha liegt nach der historischen Zeitrechnung im Jahr 543 vor Christus. Der eigentliche buddhistische Jahreswechsel geschieht dementsprechend zu Vesakh.

Dharma-Tag mit Asalha Pújá

Dieses Fest ist auch einer der wichtigsten buddhistischen Feiertage und wird begangen am Vollmond des achten Monats des Mondkalenders, also Ende Juli oder Anfang August. Der Buddha hielt zwei Monate nach seiner Erleuchtung im Gazellenhain von Sárnáth bei Benares vor den fünf Asketen, die vor seinem Erwachen viele Jahre mit ihm praktiziert hatten, seine erste Lehrrede, das Dhammacakkappavattana Sutta. In dieser Rede finden sich bereits alle Grundgedanken des Buddhismus wieder. Hier spricht Buddha vom Rad der Lehre (Páli: Dhamma-Chakka, Sanskrit: Dharma-Chakra) und von den Vier Edlen Wahrheiten. Bei dieser ersten Lehrrede des Buddha erlangte der Asket Kondanna den Stromeintritt (Sotápanna), die erste Stufe der Erleuchtung, und wurde vom Buddha mit der Ehibhikkhu-Zeremonie zum ersten Mönch ordiniert. Somit war dies der Beginn des Sangha.

Dieser Tag wird in Meditation verbracht und im Rahmen einer Pújá wird die erste Lehrrede des Buddha gelesen.

Vassa

Vassa beginnt mit dem ersten Tag des abnehmenden Mondes im achten Monat des Mondkalenders. Am Vortag wird Asalha Pújá gefeiert.

Dies ist in Asien der Beginn der drei Mondmonate dauernden Regenzeit, während der die Mönche und Nonnen nur eingeschränkt reisen dürfen und sich vor allem in Klausur zurückziehen. Diese Zeit des Rückzugs wird der intensiven Praxis und dem Studium der Schriften gewidmet und endet am Vollmondtag des elften Mondmonats.

Diese Zeit gilt als buddhistische Fastenzeit, die auch die Laien mit Einhalten besonderer Regeln begehen können.

Herbstanfang – Sangha-Tag mit Lichtzeremonie

Am 21. oder 22. September ist Tag-und-Nacht-Gleiche mit Herbstanfang. Der Tag wird begangen mit einer Lichtzeremonie, Lesungen aus den Lehrreden des Buddha und Meditation.

Paváraná

Ende der Regenzeit, des Rückzugs und der Fastenzeit am Tag des Vollmonds des 11. Mondmonats, also Ende Oktober.

Dieser Tag wird auch beschrieben als die Rückkehr des Buddha aus dem „Tāvātimsa-Himmel“ (Páli: „33“, daher auch „Welt der 33 Götter“ genannt), wo er während der Regenzeit sowohl den ansässigen Devas als auch seiner Mutter, die nach ihrem Tod in diesem Bereich wiedererschienen war, die Lehre darlegte. An diesem hohen Feiertag besuchen die Laienpraktizierenden den Tempel zur Meditation und um die Lehre zu hören. Sie bringen an diesem Tag besondere Gaben und Spenden zur Unterstützung des Ordinierten-Sangha und des Dharma-Ortes dar.

Gedenktag für die Verstorbenen

Entsprechend unserem Kalender können wir diesen Tag am 1. November begehen. Zu diesem Anlass werden die Bilder der Verstorbenen zu Hause und die Gräber der Verstorbenen gesäubert, mit Blumen geschmückt und Kerzen und Rauchstäbchen vor den Bildern entzündet.

Das Fest der Dankbarkeit und Liebenden Güte

Dieses Fest können wir entsprechend unserem Kalender an Weihnachten vom 24. bis 26. Dezember begehen und das Erscheinen von Bodhisattvas in dieser

Welt feiern. Wir gedenken auch in Dankbarkeit all unserer Lehrer, die unermüdlich in bedingungsloser Liebe und Hingabe den Dharma weitergeben und zum Wohl der Wesen Aktivitäten ausführen.

Mit dem Mettá-Sutta und der Liebenden Güte-/Chenresig- bzw. Tonglen-Praxis können wir die Tage dem Wohl aller Wesen widmen.



Dharma Dána

Dieses Dharma Dána Rezitationsbuch
ist der alten buddhistischen Tradition entsprechend
eine Gabe des Dharma zur freien Verteilung.
Es darf nicht in irgendeiner Weise kommerziellen Zwecken dienen.
Der Druck wurde durch Spenden ermöglicht.

Wer die Herausgabe weiterer Dharma-Texte und Bücher unterstützen und ermöglichen möchte, kann eine Spende auf das folgende Konto überweisen:

Dharma-Tor Stiftung
Kreissparkasse Schongau BLZ 73451450
Konto 5349204
Zweck: Dharma-Dána

Die Spenden sind steuerlich absetzbar.

Dharma-Tor Zentrum für Praxis und Retreat
Huttenried 2
86980 Ingenried

www.dharma-tor.de



Rezitationsbuch des Dharma-Tor Zentrums