



Dolpo Tulku Rinpoche Belehrungen

Erklärungen zum Schatz des Segens – Gebet an Buddha Shakyamuni

Die Menschen heutzutage lesen alle möglichen Bücher und Zeitschriften, schauen Fernsehsendungen und hören sich die Meinungen verschiedener Leute an. Doch meist bleibt ihr Wissen nur theoretisch und hilft ihnen bei ihrer inneren Entwicklung nicht wirklich weiter. All das, was sie in sich aufnehmen, verringert nicht ihre negativen Emotionen wie Eifersucht, Wut oder Begierde und vermittelt ihnen selten Methoden, damit besser umzugehen. Selbst wenn sie ein buddhistisches Buch lesen, setzen sie das Gelesene meist nicht um. Sie nehmen zwar die Informationen auf, aber sobald das Buch wieder geschlossen ist, vergessen sie gleich, was sie gelesen haben. Darum ist es wichtig, das Gehörte und Gelernte auch anzuwenden, um den Geist positiv zu verändern. Das ist, was wir Praxis nennen.

Ich habe einen Bekannten in Deutschland, der enorm viel liest und deshalb auch viel zu erzählen hat. Aber er ändert seine Einstellungen sehr schnell. Einen Tag vertritt er diese Meinung, am nächsten wieder eine andere. Diese Wechselhaftigkeit ist schwierig für ihn wie für seine Freunde und Bekannten. Es ist deshalb wichtig, dass wir das Gelernte anwenden und damit gezielt unseren Geistesgiften entgegenwirken. Weshalb wir unseren Geist in den Griff bekommen sollen, ist im Prinzip allen klar. Werden wir dann älter, ist dies noch einmal besonders wichtig, weil wir dazu neigen, starrköpfiger zu werden. Unsere Praxis unterstützt uns letztlich, ein glückliches und bedeutsames Leben zu führen.

Was charakterisiert eine echte, authentische Praxis? Sie muss unsere negativen Geisteshaltungen auflösen und gleichzeitig die positiven, wie Liebe, Mitgefühl, Altruismus, stärken. Tritt dies ein, sind wir auf dem richtigen Weg.

Nun zum eigentlichen Text, den *Schatz des Segens – Gebet an Buddha Shakyamuni*.

Wir rezitieren als Erstes dreimal die **Zuflucht** und die **Erweckung des Erleuchtungsgeistes**:

SANGYE TSCHÖ-DANG TZOG-KYI TSCHOG-NAM LA / / DSCHANG-SCHUB BAR-DU DAG-NI KYAB-SU
TSCHI

Bis zur Erleuchtung nehme ich Zuflucht zum Buddha, zur Lehre und zur höchsten Gemeinschaft.

DAG-GI DSHIN-SOG GYI-PA'I SÖ-NA KYI / / DRO-LA PHEN-CHIR SANGYE DRUB-PAR SHOG

Möge ich zum Wohle aller Lebewesen Buddhaschaft erlangen durch die Verdienste meiner Praxis von Freigebigkeit und so fort.

Unsere Zufluchtobjekte sind der Buddha, der Dharma (die Lehre) und die Sangha (die höchste Gemeinschaft). Der **Buddha** ist derjenige, der uns den richtigen Weg zeigt. Der **Dharma** ist die Lehre, die dem Geist des Buddha und seiner Erfahrung entspringt und den spirituellen Weg darstellt. Die **Sangha** sind die Freunde, die uns auf dem Weg unterstützen. Anders gesagt, wir nehmen Zuflucht zu demjenigen, der uns den Weg zeigt, zu dem Weg selbst und zu den Menschen, die uns auf diesem Weg begleiten und helfen. Der Zeitraum, für welchen wir Zuflucht nehmen, erstreckt sich bis zur Erleuchtung, also nicht bis morgen oder nächstes Jahr oder bis zu unserem Tod, sondern bis zu dem Moment, in dem wir die Buddhaschaft selbst erlangen.

Die Erweckung des Erleuchtungsgeistes, auch **Bodhicitta** genannt, meint die Erweckung einer Motivation, die darauf gerichtet ist, *allen* Wesen, nicht nur denjenigen, die uns nahestehen, mit unseren heilsamen Handlungen zu helfen.

Der nächste Abschnitt beinhaltet die **Kontemplation der „Vier Unermesslichen“**:

SEM-SCHEN TAM-SCHED DE-WA-DANG DE-WA'I GYÜ-DANG DEN-PAR GYÜR-DSCHIG

Mögen alle Wesen Glück erfahren und die Ursachen von Glück!

DUG-NGAL-DANG DUG-NGAL-GYI GYÜ-DANG DRAL-WAR GYÜR- DSCHIG

Mögen sie frei sein vom Leid und den Ursachen des Leidens!

DUG-NGAL MED-PA'I DE-WA DAM-PA-DANG MI-DRAL-WAR GYÜR-DSCHIG

Mögen sie nie vom wahren Glück, das ohne Leiden ist, getrennt sein!

NYE-RING DSCHAG-DANG NYI-DANG DRAL-WA'I TANG-NYOM TSCHEN-PO'I NGANG-LA SEM-RAB-TU TSE MED PA LA NE PAR GYÜR-DSCHIG

Mögen sie in dem großen Gleichmut verweilen, der frei ist von Ablehnung und Anhaftung.

Diese Kontemplation wirkt unserem täglichen Egoismus entgegen, der uns veranlasst, primär an uns selbst und unseren Vorteil zu denken. Normalerweise setzen wir unserer Liebe, unserem Mitgefühl und unserem Wohlwollen Grenzen, die bestimmte Menschen oder Gruppen einschließen und andere ausschließen. Wir bemessen diese Empfindungen also; wir sprechen von *meinem* Land, *meiner* Familie, *meiner* Religion. Durch das Hervorrufen von unermesslicher Liebe, unermesslichem Mitgefühl, unermesslicher Mitfreude und unermesslichem Gleichmut lernen wir, solche Begrenzungen zu überwinden.

Wir beginnen mit dem Wunsch, dass alle Wesen Glück und Wohlbefinden erlangen mögen und dass sie erhalten, was ihnen hierzu verhilft. Dies bedeutet **unermessliche Liebe**. In der zweiten Zeile beten wir dafür, dass keinem Wesen Leid widerfahren möge und keine Ursachen für Leiden

angesammelt werden. Hier können wir zum Beispiel an all die Flüchtlinge denken, die momentan nach Europa kommen. Wenn wir uns ihre Schwierigkeiten und die Widrigkeiten, die sie durchleiden, vor Augen führen, wird ganz spontan der Wunsch entstehen, sie mögen einen sicheren Ort zum Bleiben finden. Natürlich können wir uns auch andere leidvolle Situationen in der Welt vorstellen und wünschen, dass nicht nur dieses oder jenes Land, diese oder jene Volksgruppe ihre Probleme lösen, sondern dass ausnahmslos alle Wesen frei sein mögen von Leid. Das nennen wir **unermessliches Mitgefühl**.

Unermessliche Mitfreude bedeutet, sich zu wünschen, dass die Wesen niemals getrennt sein mögen von dem, was wir großes Glück nennen, ein Glück, das gänzlich frei von Leiden ist. Normalerweise freuen wir uns, wenn unseren Freunden und Verwandten Gutes widerfährt. Bei anderen dagegen werden wir schnell eifersüchtig, wenn sie berühmt oder reich sind. Kultivieren wir aber eine Haltung, die alle Wesen einschließt und ihnen wünscht, Glück ohne Leiden zu erfahren, wird es uns leichter fallen, unsere Eifersucht zu zügeln. Mitfreude umfasst aber auch, sobald wir etwas Schönes sehen oder erleben, den Wunsch, dass allen Menschen dieses Schöne oder Gute zuteil werden soll.

Unermesslicher Gleichmut ermöglicht uns, tatsächlich alle Wesen einbeziehen zu können. Denn ohne die Sichtweise, dass **alle Wesen grundlegend gleich** sind in ihrem Streben nach Glück und Wohlbefinden und danach, Leiden zu umgehen, können die vorgenannten drei Gedanken nicht unermesslich werden. Unermesslicher Gleichmut reißt die begrifflichen Begrenzungen, wie Freund-Feind, ich-andere, ein und überwindet sämtliche kulturellen, nationalen oder religiösen Einteilungen.

Diese Art zu Denken können wir sogar auf Terroristen anwenden, von denen wir normalerweise sagen, sie seien schlechte Menschen, weil sie töten und zerstören. Aber auch sie wollen durch ihr Tun eigentlich nur Wohlbefinden erlangen und dem Leid entgehen.

Wir können im Grunde nie genau sagen, wer ‚Freund‘ ist und wer ‚Feind‘; das kann sich ganz schnell ändern. Wer uns heute noch nahesteht, kann sich morgen gegen uns wenden, und der Widersacher von einst, wird womöglich unser bester Freund. Das alles ist unsicher. Je offener und unvoreingenommener wir deshalb anderen begegnen, desto selbstsicherer und entspannter sind wir. Jemand, der stark auf seiner Position beharrt, der glaubt, er sei Experte auf diesem oder jenem Gebiet und keiner reiche an ihn heran, wird natürlich immer angespannt sein, sobald er das Gefühl hat, jemand trete ihm zu nahe. Diese Anspannung ruft zahlreiche Probleme hervor. Wir sollten offen dafür sein, dass andere etwas besser wissen als wir oder uns Neues beibringen können. Nur durch Offenheit für den Standpunkt oder die Bedürfnisse anderer können wir Verständnis entwickeln und hoffen, dass auch sie Verständnis haben. Sind wir unvoreingenommen, können wir jeder Religion, jeder Kultur und jedem Menschen gleichermaßen begegnen und Respekt entgegenbringen; wir werden nicht neidisch oder wütend auf andere,

sondern können uns mit ihnen freuen. Gleichmut birgt zahllose Vorteile – wie wir alle aus eigener Erfahrung wissen.

Die Hauptpraxis beginnt mit:

AH: KYE-MED TONG-PA NYI-DANG TEN-DSCHUNG GI / NANG-WA GAG-MED ZUNG-DSCHUG GYÜ-
MA'I TSUL

Ah! Die ungeborene Leerheit und das abhängige Entstehen erscheinen fortwährend, vereint als illusorische Formen.

RANG-DÜN NAM-KHAR DSCHÖD-TRIN GYA-TSO'I Ü / RIN-TSCHEN SENG-TRI PED-NYI DA-WA'I
TENG

Im Raum vor mir, inmitten von Ozeanen aus Wolken von Opfergaben, auf einem juwelengeschmückten Löwenthron, (gepolstert mit) Lotus, Sonne und Mond

Diese Zeilen beschreiben den Sitz des Buddha, auf dem er verweilt.

Die ungeborene Leerheit und das abhängige Entstehen bilden die grundlegende Sicht des Buddhismus. Alle Phänomene besitzen kein eigenständiges Selbst, sie sind ‚leer‘, und diese Leerheit hat weder Anfang noch Ende. Normalerweise unterteilen wir unsere Wahrnehmungen in angenehm oder unangenehm, neu oder alt, groß oder klein..., doch eigentlich verfügen sie über keine dieser Eigenschaften, da sie weder geboren werden noch verweilen oder vergehen. Versuchen wir, die Erscheinungen auf eine unabhängige, eigenständige Natur hin untersuchen, werden wir dies schnell erkennen. Ohne diese genaue Betrachtung allerdings erscheinen die Phänomene durch eine Vielzahl von Ursachen und Umständen, sie verändern sich und vergehen wieder. Das nennen wir abhängiges Entstehen. Bitte ich zum Beispiel jemanden „*gibt mir etwas Großes*“, kann mir nicht das Attribut ‚groß‘ an sich gebracht werden, denn ‚groß‘ entsteht im Gegensatz zu anderen Bewertungen wie ‚klein‘ oder ‚winzig‘. So denken wir aber üblicherweise nicht, sondern gehen davon aus, dass ‚groß‘ etwas Eigenes, Unabhängiges sei. Die Phänomene, die wir mittels unserer Sinne wahrnehmen, entstehen also durch Ursachen und Umstände. Schauen wir aber genauer hin, werden wir keine eigenständige Existenz finden. Auf diese Weise also erscheint der Buddha vor uns auf einem juwelengeschmückten Löwenthron.

TÖN-PA TSUNG-MED SHA-KYA SENG-GE NI / SER-GYI DOG-SHEN TSEN-DANG PE-DSHED DEN
Sitzt der unvergleichliche Lehrer, der Löwe der Shakyas, in goldener Farbe und im Besitz der gesamten charakteristischen Haupt- und Nebenmerkmale.

Unvergleichlich bezieht sich hier nicht auf das Äußere des Buddha, seine äußere Gestalt, sondern darauf, dass er **unvergleichliches Mitgefühl** und **unvergleichliche Weisheit** hinsichtlich der Natur der Realität besitzt. Sein Mitgefühl ist unvergleichlich, weil es alle Wesen einschließt, wie es bei

den Vier Unermesslichen bereits anklang. Seine Weisheit ist unermesslich, weil er unter all den vielen Lehrern, welche die Wirklichkeit versuchen zu erklären, einen klaren, logischen Weg aufzeigt: wie die Dinge aus abhängigem Entstehen in Erscheinung treten, doch ihrer Natur nach keine eigenständige Existenz bergen.

Löwe der Shakyas bezieht sich auf die Familiendynastie der *Shakyas*, in die der Buddha hineingeboren wurde; und *Löwe*, weil er der König der Tiere ist, derjenige, der von keinem anderen besiegt werden kann. Das meint, jede andere Sichtweise ist derjenigen des Buddha letztlich unterlegen, weil diese sich durch praktische Erfahrung, Meditation und Logik als fehlerlos erweist. Sie kann jede Frage beantworten, jeder Untersuchung standhalten und jeden Zweifel ausräumen.

In goldener Farbe bedeutet, dass nicht die Körperfärbung des Buddha tatsächlich golden ist, sondern dass sie glänzt wie Gold und deshalb anziehend wirkt. Außerdem zeigt er die *charakteristischen Haupt- und Nebenmerkmale* eines Buddhas, wie sie in den Sutrarexten beschrieben sind. Diese Merkmale drücken Vollkommenheit aus.

TSCHÖ-GÖ SUM-SOL DOR-JE'I KIL-TRUNG SCHUG / TSCHAG-YE SA-NÖN TSCHAG-GYA LEG-KYANG SCHING

Er trägt die drei Dharma-Roben und verweilt im Vajra-Sitz. Seine rechte Hand, elegant ausgestreckt, ruht im Mudra, welches die Erde berührt,

TSHAG-YÖN NYAM-ZHAG DÜD-TSI'I LHUNG-ZED NAM / SER-GI RI-TAR ZID-JID PAL-BAR WA
Während seine linke Hand im Mudra des meditativen Gleichmuts verweilt, eine Bettelschale haltend, gefüllt mit Nektar. Seine Anmut und Schönheit leuchten wie ein Berg aus Gold.

Die drei Dharma-Roben sind die Bekleidung eines Mönchs. Er sitzt in Meditationshaltung, dabei ruht die rechte Hand so auf dem Knie, dass seine Finger die Erde berühren; in der linken hält er eine Schale in seinem Schoß, gefüllt mit Nektar. Die *Berührung der Erde* symbolisiert: Die Erde selbst ist Zeuge dafür, dass er alle negativen Geisteshaltungen überwunden und Erleuchtung erlangt hat. Er strahlt wie ein *Berg aus Gold* drückt die enorme Anziehungskraft des Buddha aus.

YE-SHE Ö-ZER DRA-WE KHA-YING KYAB / NYE-WA'I SE-GYED NE-TEN DSHU-DRUG DANG

Das Strahlennetz der Urweisheit durchdringt den Raum. Seine Acht Nahen Söhne, die sechzehn Arhats und

PHAG-TSOG GYA-MTZO'I KHOR-GYI YONG-KOR ZHING / DREN-PA TSAM-GYI SID-SHID TA-NYI LÄ

Die Versammlung nobler Wesen, Ozeanen gleich, umgibt ihn vollständig. Allein an sie zu denken, führt zur Befreiung

NAM-DROL DE-WA TSHOG-GI PAL-TSOL WA / KYAB-KUN DÜ-PA'I DAG-NYID TSHEN-POR SAL

Von den Extremen der Existenz und der Beendigung, und man erhält die Wonne der letztendlichen Glückseligkeit! Der Große Meister erscheint als Vereinigung aller Zufluchtobjekte!

Wir visualisieren, wie sich um den Buddha die *Acht Nahen Söhne* (bzw. die acht Bodhisattvas), die *sechzehn Arhats* (bzw. Mönche) sowie unzählige *noble Wesen* versammeln. Sie alle besitzen unermessliche Qualitäten, deren höchste ist, dass wir allein durch den Gedanken an sie von den Extremen der Existenz und der Beendigung befreit werden können. Das *Extrem der Existenz, Samsara*, überwinden wir durch die Erkenntnis der Selbst-Losigkeit, das *Extrem der Beendigung, Nirvana*, indem wir großes Mitgefühl erwecken und geloben, nicht eher zu ruhen, bis alle Wesen Befreiung erlangen. Nirvana wird also mittels Weisheit realisiert, doch aufgrund unseres großen Mitgefühls verbleiben wir nicht in diesem Zustand, sondern setzen uns weiterhin für die Befreiung aller Wesen ein.

Nach dieser Visualisierung kommen wir zum **siebenteilige-Gebet**, das unseren negativen Geisteszuständen direkt entgegenwirkt:

NYING-DSCHE TSCHEN-PÖ TSÖD-DEN NYIG-MA'I ZHING / ZUNG-NE MÖN-LAM TSCHEN-PO NGAB-YA TAB

Mit unermesslichem Mitgefühl im rebellischen Land des degenerierenden Zeitalters wurdest Du geboren und machtest die fünfhundert großen Wunschgebete.

PE-KAR TAR-NGAG TSEN-TÖ SCHIR-MI DOG / TÖN-PA TUG-DSCHE DSCHEN-LA
CHAG-TSAL LO

Gepriesen wie ein weißer Lotus: Allein durch das Hören Deines Namens fällt man nicht mehr in die zyklische Existenz. Ich verneige mich vor Dir, mitfühlender Lehrer!

Das Gebet beginnt mit der Praxis der *Niederwerfung*, die unseren Stolz überwinden hilft. Stolz verhindert, dass wir anderen Achtung entgegenbringen, weil wir denken, wir seien besser als sie. Wenn wir uns verbeugen oder niederwerfen und diese Zeilen rezitieren, erweisen wir unseren Respekt mittels Körper, Sprache und Geist. So lösen wir jede Form von Überheblichkeit auf.

Der Grund, weshalb wir uns vor dem Buddha verneigen, liegt in seinem unermesslichen Mitgefühl, das ihn bewog, sich *in diesem rebellischen Land des degenerierenden Zeitalters* zu manifestieren und zum Nutzen aller Wesen die *fünfhundert großen Wunschgebete* auszusprechen. Er ist wie ein weißer Lotus, unbefleckt von allen Widrigkeiten der Existenz, und er hilft den Wesen allein dadurch, dass sie seinen Namen hören. Rufen wir uns die Qualitäten des Buddha ins Gedächtnis, schwindet jede Vorstellung von uns, wir wären herausragend oder besäßen besondere Qualitäten. Normalerweise, wenn wir uns Wissen oder Fähigkeiten aneignen, denken wir selten daran, wie wir andere optimal unterstützen können. Der Buddha dagegen handelt ausschließlich zum Wohl aller Wesen. Deshalb verneigen wir uns vor ihm.

DAG-ZHEN GO-SUM GE-TSOG LONG-TSCHÖD SCHE / KUN-ZANG TSCHÖD-PA'I TRIN-DU
MIG-NE BUL

Alle Verdienste, angesammelt durch die drei Tore von mir und anderen, sowie sämtlichen Besitz biete ich als Wolken von Gaben des Bodhisattvas Samantabhadra dar.

Als Nächstes kommen wir zum *Darbringen von Gaben* als Gegenmittel zu Geiz, der Freigebigkeit. Wir sind oft nicht nur geizig mit unserem materiellen Besitz, sondern auch mit unseren Begabungen oder positiven Handlungen. Selbst wenn wir nur die kleinste positive, uneigennützig Tat vollbringen oder eine bestimmte Fähigkeit besitzen, möchten wir sie ganz und gar für uns beanspruchen. Wir geben wenig bis nichts davon ab oder lassen andere selten an den positiven Resultaten teilhaben. Haben wir zum Beispiel eine Stunde etwas Gutes getan, sind wir oft ein Leben lang übermäßig stolz darauf. Im Alltag regeln zwar Gesetze unseren Umgang mit Besitz, wie wir ihn erhalten und was wir davon abzugeben haben, doch unser Geist kennt keine Grenzen und beansprucht gern alles für sich allein.

Um nun der Maßlosigkeit unserer Wünsche zu begegnen, üben wir uns darin, Gaben darzubringen, die so unermesslich sind wie die Samantabhadras. Darin ist alles enthalten, alle wunderschönen und wertvollen Dinge wie Juwelen, Geld, Schmuck, Autos, Kleidung sowie darüber hinaus alles an Schönem und Angenehem, das wir uns vorstellen können. Wir wünschen uns, dass alle an diesen schönen Dingen teilhaben und sie genießen können.

TOG-ME NE-SAG DIG-TUNG MA-LÜ PA / NYING-NE KYÖD-PA DRAG-PÖ SO-SOR SCHAG

Alle Übertretungen und unheilsamen Handlungen ohne Ausnahme, die ich seit anfangsloser Zeit begangen habe, gestehe ich aus tiefstem Herzen.

Die ‚dritte Zeile‘ des Siebenteiligengebets beinhaltet das *Bekennen unserer negativen Handlungen*, die wir seit jeher begangen haben. Wichtig ist hier, dass wir diese Handlungen (mit Körper, Sprache und Geist) aus tiefstem Herzen bereuen, denn ohne Reue und aufrichtigem Bedauern können wir uns weder verändern noch das Vergangene bereinigen. Einfach nur zu einem Lama zu gehen und zu sagen „*Ich gestehe, dieses oder jenes getan zu haben*“, sodass dieser antwortet „Hiermit ist alles bereinigt!“, damit ist es nicht getan, und das bringt uns auch nicht weiter. Das einzige, das hilft, ist anzuerkennen, dass wir etwas falsch gemacht, also uns und anderen geschadet und somit Leid erzeugt haben. Im Anschluss an das Bekennen ist es aber auch wichtig, sich fest vorzunehmen, nicht wieder so zu handeln. Das Bereuen und der Vorsatz, von schädlichen Handlungen abzusehen, sind die beste Methode, um Negativität zu bereinigen und langfristig zu überwinden. Wir können das auch mit einem Kranken vergleichen, der einen Arzt konsultiert, ihm die Beschwerden erklärt, und der Arzt sagt einfach: „*Nun bist du geheilt.*“ Das bringt natürlich nichts. Der Kranke muss erst die richtigen Mittel anwenden, um die bestehende Krankheit zu heilen und Maßnahmen ergreifen, um in Zukunft nicht wieder zu erkranken. Beim Bekennen unserer unheilsamen Handlungen ist die Reue dasjenige Mittel, das uns zu heilsamerem Tun

bewegt.

PAG-DANG SO-SO'I KE-WO'I GE-WA NI / DÜ-SUM SAG-LA DSCHE-SU YI-RANG NGO

Ich erfreue mich an sämtlichen Tugenden der edlen und gewöhnlichen Wesen, angesammelt in den drei Zeiten.

Dieser Vers handelt von *Mitfreude* als Gegenmittel zu Eifersucht. Hier wird ausgedrückt, dass wir uns sowohl an den Tugenden der edlen Wesen erfreuen, also der Buddhas und Bodhisattvas, als auch an denen gewöhnlicher Wesen, das heißt an den positiven Handlungen unserer Freunde, Mitarbeiter, Nachbarn, aber auch unserer Feinde und Widersacher. Jeder hat Qualitäten, und so haben auch unsere Widersacher Talente und Fähigkeiten, die bewundernswert sind. Nur meistens ignorieren wir all das Gute an ihnen. Manchmal gar gönnen wir es nicht einmal unseren Freunden, wenn sie gelobt werden. Selbst da sagen wir: „Ja, das ist zwar gut, aber...“, und dann folgt eine Liste voller Dinge, die uns missfallen. Im Grunde wissen wir, dass wir andere wertschätzen sollen, doch unsere Eifersucht kommt uns allzu oft in die Quere. Reflektieren wir genauer, merken wir, wie sehr sich unser Stolz und unser Neid nachteilig auf unser Leben legen. So können wir auch das Gute darin kaum mehr genießen. Haben wir beispielsweise ein schönes Haus, verleidet uns unsere Eifersucht alle Freude daran, weil wir neidisch auf das noch etwas schönere Haus unseres Nachbarn schießen. Oft können wir das Positive um uns nicht ertragen. Deshalb ist es so wichtig, diesen Gefühlen ganz gezielt entgegenzuwirken und uns an allen Tugenden und allem Schönen zu erfreuen. Betrachten wir andere Religionen, Kulturen oder Gesellschaften, werden wir immer etwas Bewundernswertes finden. Darauf sollten wir uns konzentrieren.

ZAB SCHING GYA-TSCHE TSCHÖ-KI KHOR-LO'I TSÜL / TSCHOG-SCHUR GYÜN-MI TSCHE-PAR KOR-DU SOL

Bitte drehe unaufhörlich das Dharma Rad der tiefgründigen und unermesslichen Lehren in den zehn Richtungen!

Hier bitten wir um die *Drehung des Dharma Rades*, welches zwei Aspekte in sich vereinigt. Der erste Aspekt bezieht sich auf die *Tiefgründigkeit* des Dharma, die ozeangleich ist und vieles enthält, worüber wir kontemplieren können. Der Dharma ist nicht etwas, an das wir blind glauben, sondern dessen Tiefe wir erfahren müssen. Der zweite Aspekt bezieht sich auf die *Unermesslichkeit* der Lehren, da sie die Erklärung der Natur aller Phänomene beinhalten. Wir bitten darum, dass die Lehren nicht nur vereinzelt und an einige besondere Wesen weitergegeben, sondern überall und unentwegt verbreitet werden. Dies bedeutet *„unaufhörlich in den zehn Richtungen“*.

KHYÖD-NI NAM-KHA TA-BU'I YE-SCHE KU / DÜ-SUM PO-GYÜR MED-PAR SCHUG-MÖ KYI

Im raumgleichen Körper der Urweisheit, verweilst Du unverändert in den drei Zeiten.

DUL-JA'I NANG-NGOR KE-JIG TSUL-TÖN KYANG / TRUL-PA'I ZUG-KU TAG-TU NANG-WAR DZÖ
*Doch den Wesen, die es zu zähmen gilt, gibst Du vor zu sterben und wiedergeboren zu werden.
Mögest Du immerfort wundergleich durch Deine Manifestationen erscheinen!*

Dies ist die *Bitte* an die Buddhas, *nicht ins Nirwana einzugehen* und die Wesen im Daseinskreislauf allein zu lassen. Stirbt jemand Außergewöhnliches, hinterlässt er oder sie eine große Lücke, und die Hinterbliebenen haben Not, die Lücke zu füllen. Das kann ein politischer Führer sein, jemand mit großem gesellschaftlichem Einfluss oder einer, der eine Familie zusammenhält. Obwohl die Buddhas letztlich unverändert in ihrer Urweisheit ruhen, manifestieren sie sich doch zum Wohle der Wesen, dass diese direkt einen Lehrer erfahren und von ihm lernen können. Wir bitten also unsere Lehrer, uns immer wieder in einer Form zu erscheinen, die wir wahrnehmen können, und nicht in Bereichen zu verweilen, zu denen wir keinen Zugang finden.

DAG-GI DÜ-SUM SAG-PA'I GE-TSOG KYI / KHA-KYAB DRO-WA KUN-LA PEN-LED DU
Mögen die Tugenden, die ich in den drei Zeiten angesammelt habe, um den Wesen, die den Raum umspannen, zu helfen,

TSCHÖ-KI GYAL-PO TAG-TU NYE-DSCHED DSCHING / TSCHÖ-DSCHE GYAL-W'AI GO-PANG TOB-PAR SCHOG
Dem Dharma König gefallen, und möge ich die Stufe des Dharma Königs erlangen!

Dies ist der siebte und abschließende Teil des Gebets, die *Widmung unseres Verdienstes*. Verdienst birgt all das Tugendhafte, das wir in den drei Zeiten ansammeln, in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Wir teilen hier die heilsamen Wirkungen all unserer Handlungen, Worte und Gedanken mit sämtlichen Wesen. Wir drücken den Wunsch aus, die unermessliche Absicht des Buddha, des *Dharma Königs*, und seiner Lehren zu verwirklichen und selbst die Stufe der Erleuchtung zu erlangen, dem bestmöglichen Zustand, allen Wesen zu helfen.

DAG-SCHAG NYIG-MA'I DRO-WA GÖN-MED NAM / TUG-JE LHAG-PAR ZUNG-WA'I KA-DRIN LÄ
Die Drei Juwelen erscheinen den schutzlosen Wesen dieser degenerierten Zeit, in diesem Land und zu dieser Zeit,

ZHING-DANG DÜ-DIR RIN-TSCHEN NAM-SUM GYI / NANG-WA JI-NYED KYED-KYI TRIN-LE NYID
Durch die Güte Deines außergewöhnlichen Mitgefühls und einzig durch Deine erleuchteten Aktivitäten.

DE-TSCHIR KYAB-TSCHOG TSUNG-MED DSCHIG-PU RU / YID-TSCHE DED-PE NYING-NE SOL-DEB NA
Deshalb rufen wir Dich – die unverwechselbare, höchste und unvergleichliche Zuflucht – aus tiefstem Herzen und mit größter Überzeugung an.

In schwierigen Zeiten erscheinen die drei Juwelen – Buddha, Lehre und Sangha – durch die Güte des Mitgefühls und durch die erleuchteten Aktivitäten des Buddha. In tiefem Vertrauen rufen wir deshalb den Buddha an:

NGÖN-GYI DAM-SCHA TSHEN-PO MA-NYEL WAR / DSCHANG-TSCHUB BAR-DU TUG-DSCHE DSCHE-DZIN DZÖD

Deine herausragenden Versprechen nicht vergessend, die Du in der Vergangenheit gabst, halte uns mit Deinem Mitgefühl bis zur Erleuchtung!

Die Essenz der herausragenden Versprechen des Buddha lautet: zum Wohle aller Buddha-schaft zu erlangen, um den Wesen so lange zur Seite zu stehen, bis auch sie befreit und erleuchtet sind.

LA-MA TÖN-PA TSCHOM-DEN-DE DE-ZHIN SCHEG-PA DRA-TSCHOM-PA YANG-DAG-PAR DZOG-PA'I SANGYE PAL-GYAL-WA SCHA-KYA TUB-PA-LA TSCHAG-TSAL LO / TSCHÖD-DO / KYAB-SU TSCHI-WO

Guru, Bhagawan, Tathagata, Zerstörer der Feinde, völlig erleuchteter Buddha Shakyamuni – Vor Dir verneige ich mich, Dir bringe ich Gaben dar, zu Dir nehme ich Zuflucht!

Auf das Siebenteiligebet folgt die direkte Anrufung des Buddha. Das Wort *Guru* bedeutet Lehrer; *Tathagata* ist derjenige, der über die normale weltliche Existenz hinausgegangen ist. *Zerstörer der Feinde* nennen wir ihn, weil er seine negativen Emotionen vollständig überwunden hat. Und weil auch wir durch die Lehren des Buddha unsere Begierden, Aggressionen und unsere Unwissenheit überwinden wollen, verneigen wir uns vor ihm, bringen ihm Gaben dar und nehmen Zuflucht zu ihm. Dies wiederholen wir mindestens dreimal.

TÄD-YA-TA OM MU-NE MU-NE MA-HA MU-NE-YE SWA-HA

Dies ist das Mantra des Namens des Buddha:

TÄD YA TA ist die direkte Anrufung: ‚*Hier, schenke mir Beachtung*‘. Sie wird nur bei der ersten Rezitation des Mantra gesprochen.

OM MUNE MUNE ist der Name Buddha Shakayamunis.

MAHA MUNEYE bedeutet ‚*der große Muni*‘ und

SWA HA ‚*möge ich Dich vollkommen verwirklichen*‘ oder ‚*möge ich Deine Stufe erlangen*‘.

MUNE besagt auch: ‚*derjenige, der die Fähigkeit besitzt, die zyklische Existenz und die negativen Geisteszustände zu überwinden*‘.

Das ist das Mantra, das wir ansammeln. Wir wiederholen es so oft wie möglich, doch bevor wir damit anfangen, sollten wir den Buddha noch einmal in Ruhe visualisieren. Hilfreich kann sein, wenn wir eine kleine Buddhastatue vor uns stellen und während der Rezitation unseren Blick und unseren Geist darauf ruhen lassen. Wir betrachten zunächst den Kopf etwas genauer, dann die

Hände, die Beine und nehmen schließlich den Körper als Ganzes wahr. Wir sollten mit dieser Übung spielerisch umgehen. Ist unser Geist stark abgelenkt, sollten wir ihn auf ein positives Objekt lenken, ihn mit etwas Positivem beschäftigen. Wir können beispielsweise über die Lebensgeschichte des Buddha nachdenken oder uns seine Qualitäten ins Gedächtnis rufen.

TÖN-PA'I KU-LÄ YE-SCHE-KYI Ö-ZER NA-TSOG-PA'I NANG-WA TSCHEN-PÖ DAG-DANG SEM-DSCHEN
TAM-SCHE-KYI DRI-PA TAM-SCHE SEL-ZHING/ TEG-PA DSCHEN-PO'I LAM-GYI YÖN-TEN TSUL-ZHIN-
DU KYE-TE TSCHIR-MI-DOG-PA'I SA-NÖN PAR-GYÜR

Aus dem erleuchteten Körper des Lehrers (dem Buddha) strömen die verschiedenen Strahlen der Urweisheit und bereinigen meine Verblendungen wie die der anderen.

Die Eigenschaften des Pfades des Großen Vehikels sind vollständig verwirklicht, und die Stufe, auf der man nicht mehr in Samsara zurückfällt, ist erreicht.

Nachdem wir das Mantra mindestens 100-mal rezitiert haben – je öfter desto besser natürlich – schließen wir die Praxis ab, indem wir uns vorstellen, wie aus dem Körper des Buddha zahllose Lichtstrahlen der Urweisheit hervorströmen und unseren Körper sowie den aller Wesen durchdringen, um sämtliche Negativitäten, Verblendungen und so weiter zu bereinigen. Gleichzeitig verwirklichen wir damit die Qualitäten des großen Vehikels, des Mahayana, die uns von Buddha übertragen wurden. Wir erreichen die Stufe, auf der wir nicht mehr in Samsara, also in den Daseinskreislauf zurückfallen, ein Stadium, aus dem wir nicht mehr herausfallen können; hier ist unsere Veränderung unumstößlich.

DE-SCHEG SE-DSCHEN KUN-GYI TUG-KYED DANG / DZED-PA MÖN-LAM KYEN-TSE NÜ-PA'I TSÜL
Mögen ich und sämtliche Wesen das gleiche Mitgefühl wie alle Buddhas und deren Nachfolger entwickeln und ihnen gleichen in ihren Handlungen und Gebeten, ihrem Wissen, ihrer liebenden Güte und Kraft

LA-MED YE-SCHE GYÜ-TRUL DSCHI-DRA WA / DE-DRA KHO-NA DAG-SOG GYUR-WAR SCHOG
Sowie jedwedem illusorischen Ausdruck ihrer unübertroffenen Urweisheit!

Dies ist die abschließende Widmung unseres Verdienstes, die nicht weiter erklärt zu werden braucht.

Die Shakyamuni Sadhana ist eine in sich vollständige Praxis, es gibt nichts, das darin fehlen würde. So ist es empfehlenswert, sie täglich zu wiederholen.

Boudha, Nepal, Mai 2017

(Übersetzung aus dem Tibetischen von Daniela Hartmann, redigiert von Michaela Perkounigg, Januar 2017)