

Moderner Buddhismus

Der Weg
des Mitgefühls
und der Weisheit

Geshe Kelsang Gyatso

Band 3

Gebete für die tägliche Praxis



Moderner Buddhismus

*Von Geshe Kelsang Gyatso sind folgende
Bücher im Tharpa-Verlag erschienen:*

Allumfassendes Mitgefühl
Einführung in den Buddhismus
Das neue Meditationshandbuch
Herzjuwel
Herz der Weisheit
Den Geist verstehen
Freudvoller Weg des Glücks
Sinnvoll zu betrachten
Acht Schritte zum Glück
Verwandle dein Leben
Das klare Licht der Glückseligkeit
Wie wir unsere Probleme lösen
Führer ins Dakiniland
Mahamudra-Tantra

Diese digitale Version wurde kostenlos vom Autor für das Wohl der
Menschen in unserer modernen Welt angeboten.

Gewinne aus dem Verkauf dieses
Buchs in anderen Formaten sind dem
NKT-IKBU Fond des

Internationalen Tempelprojekts
gewidmet, entsprechend den Vorschriften in *Ein Geld-Handbuch*

[eingetragene Vereinsnr. 1015054 (England)]

Ein buddhistischer Verein, der für den Weltfrieden baut.

www.kadampatemple.org

GESHE KELSANG GYATSO

Moderner Buddhismus

DER WEG DES MITGEFÜHLS
UND DER WEISHEIT

BAND 3 VON 3
GEBETE FÜR
DIE TÄGLICHE PRAXIS



THARPA-VERLAG
Deutschland • Schweiz

Titel des Originals: Modern Buddhism
Deutsche Erstveröffentlichung 2011
Erstveröffentlichung dieser digitalen Edition: 2011

Diese ebook-Version von *Moderner Buddhismus - Band 1: Sutra*
von Geshe Kelsang Gyatso steht unter einer
Creative Commons Namensnennung-NichtKommerziell-
KeineBearbeitung 3.0 Deutschland Lizenz.



Einige Rechte vorbehalten.

Sie dürfen das Werk bzw. den Inhalt vervielfältigen, verbreiten und
zu folgenden Bedingungen öffentlich zugänglich machen:

Namensnennung - Sie müssen Geshe Kelsang Gyatso als den Autor/
Rechthinhaber des Werks in der von ihm festgelegten Weise nennen;

Keine kommerzielle Nutzung - Dieses Werk bzw., dieser Inhalt darf
nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden;

Keine Bearbeitung - Dieses Werk bzw. dieser Inhalt darf nicht
bearbeitet, abgewandelt oder in anderer Weise verändert werden.

Genehmigungen, die über die Bestimmungen dieser Lizenz
hinausgehen, werden von

Neue Kadampa-Tradition - Internationale Union des Kadampa-
Buddhismus verwaltet.

Tharpa-Verlag Deutschland
Sommerswalde 8
D-16727 Oberkrämer

Tharpa Publications betreibt Büros weltweit. Tharpa-Bücher werden in
den meisten Weltsprachen veröffentlicht. Siehe
Moderner Buddhismus - Band 3: Gebete für die tägliche Praxis
oder besuchen Sie www.tharpa.com, um Näheres zu erfahren.

© Neue Kadampa-Tradition –
International Union des Kadampa-Buddhismus 2011

ISBN 978-3908543-45-9 - Adobe Portable Document Format (.pdf)

Alle drei Bände liegen als Druckausgabe vor:

ISBN 978-3908543-34-4 - Broschur

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----|
| Abbildungen | 298 |
| <i>Befreiendes Gebet</i> | 301 |
| <i>Gebete für die Meditation</i> | 303 |
| <i>Der Yoga von Buddha Heruka</i> | 313 |
| <i>Glückselige Reise</i> | 333 |
| <i>Der schnelle Pfad zur großen Glückseligkeit</i> | 361 |
| <i>Befreiung von Leid</i> | 415 |
| <i>Avalokiteshwara-Sadhana</i> | 435 |
| Glossar | 445 |
| Bibliografie | 461 |
| Studienprogramme des Kadampa-Buddhismus | 465 |
| Büros des Tharpa-Verlags weltweit | 471 |
| Index | 473 |
| Leseempfehlungen | 494 |

Abbildungen

| | |
|--|-----|
| Naropa | 312 |
| Tantrische Verpflichtungsobjekte: innere Darbringung in Kapala, Vajra, Glocke, Damaru, Mala | 314 |
| Je Phabongkhapa | 316 |
| Kyabje Trijang Rinpoche | 334 |
| Die einundzwanzig Taras | 422 |
| TAM und der Mantra-Kranz | 432 |

BAND 3 VON 3
Gebete für
die tägliche Praxis



Befreiendes Gebet

LOBPREISUNG BUDDHA SHAKYAMUNIS

O Gesegneter, Shakyamuni Buddha,
Kostbarer Schatz des Mitgefühls,
Gewährer höchsten inneren Friedens.

Du, der ohne Ausnahme alle Wesen liebt,
Bist die Quelle von Glück und Güte,
Und Du führst uns auf den befreienden Pfad.

Dein Körper ist ein wunscherfüllendes Juwel,
Deine Rede ist höchster, reinigender Nektar
Und Dein Geist ist Zuflucht für alle Lebewesen.

Mit gefalteten Händen wende ich mich an Dich,
Höchster, beständiger Freund,
Aus der Tiefe meines Herzens bitte ich Dich:

Bitte gib mir das Licht Deiner Weisheit,
Um die Dunkelheit meines Geistes zu vertreiben
Und mein Geisteskontinuum zu heilen.

Bitte nähre mich mit Deiner Güte,
Damit auch ich alle Wesen
Mit einem unaufhörlichen Festmahl der Freude
nähren kann.

Möge durch Deine mitfühlende Absicht,
Deine Segnungen und tugendhaften Taten
Und meinen starken Wunsch, mich auf Dich
zu verlassen,

Alles Leiden schnell beendet sein
Und alles Glück und alle Freude erfüllt werden;
Und möge heiliger Dharma für immer blühen.

Kolophon: Dieses Gebet wurde vom Ehrwürdigen Geshe Kelsang Gyatso verfasst und wird regelmäßig zu Beginn von Sadhanas in den Zentren des Kadampa-Buddhismus überall auf der Welt rezitiert.

Gebete für die Meditation

KURZE VORBEREITENDE GEBETE
FÜR DIE MEDITATION

Einleitung

Wir alle haben das Potential, Realisationen aller Stufen des Pfades zur Erleuchtung zu erlangen. Diese Potentiale sind wie Samen im Feld unseres Geistes und unsere Meditationspraxis ist wie das Pflegen dieser Samen. Unsere Meditationspraxis wird jedoch nur erfolgreich sein, wenn wir uns gut darauf vorbereiten.

Wenn wir äußere Ernten erzielen wollen, beginnen wir, indem wir sorgfältige Vorbereitungen treffen. Zuerst entfernen wir alles, was ihr Wachstum behindern könnte, wie Steine und Unkraut. Zweitens reichern wir den Boden mit Kompost oder Dünger an, damit er Kraft hat, das Wachstum zu fördern. Drittens sorgen wir für Wärme und Feuchte, damit die Samen sprießen und die Pflanzen wachsen können. Um unsere inneren Ernten der Dharma-Realisationen zu erlangen, müssen wir auf gleiche Weise mit sorgfältigen Vorbereitungen beginnen.

Erstens müssen wir unseren Geist reinigen, um negatives Karma, das wir in der Vergangenheit angesammelt haben, zu beseitigen. Wenn wir dieses Karma nicht reinigen, wird es das Wachstum von Dharma-Realisationen behindern. Zweitens müssen wir unserem Geist die Kraft geben, das Wachstum von Dharma-Realisationen zu unterstützen, indem wir Verdienste ansammeln. Drittens müssen wir die Segnungen der heiligen Wesen erhalten, um das Wachstum von Dharma-Realisationen zu aktivieren und zu bewahren.

Die folgenden Gebete enthalten die Essenz dieser drei Vorbereitungen. Mehr Informationen dazu siehe *Das neue Meditationshandbuch* oder *Freudvoller Weg des Glücks*.

Geshe Kelsang Gyatso
1987

Gebete für die Meditation

Zuflucht nehmen

Bis wir Erleuchtung erlangen, nehmen ich und alle fühlenden
Wesen

Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha.

(3x, 7x, 100x usw.)

Bodhichitta erzeugen

Möge ich aufgrund der Tugenden, die ich durch Geben und
andere Vollkommenheiten ansammle,

Ein Buddha werden zum Wohle aller.

(3x)

Die Vier Unermesslichen erzeugen

Mögen alle glücklich sein.

Mögen alle frei von Leiden sein.

Möge niemand je von Glück getrennt sein.

Mögen alle Gleichmut besitzen, frei von Hass und Anhaftung.

Das Feld für die Ansammlung von Verdiensten visualisieren

Im Raume vor mir befindet sich der lebendige Buddha
Shakyamuni, umgeben von allen Buddhas und Bodhisattvas,
gleich dem Vollmond inmitten von Sternen.

Das siebengliedrige Gebet

Mit Körper, Rede und Geist verbeuge ich mich in Demut.
Und bringe Gaben dar, sowohl vorhandene wie vorgestellte.
Ich bekenne meine falschen Taten, begangen seit anfangsloser
Zeit,
Und erfreue mich an den Tugenden aller.
Bitte bleibt, bis Samsara endet,
Und dreht das Rad des Dharmas für uns.
Ich widme alle Tugenden der großen Erleuchtung.

Die Mandala-Darbringung

Den Boden mit Duftwasser besprengt und mit Blumen
geschmückt,
Den Großen Berg, vier Länder, Sonne und Mond,
Als Buddha-Land betrachtet bringe ich sie dar,
Mögen sich alle Wesen an solch Reinen Ländern erfreuen.
Ohne Gefühl von Verlust bringe ich die Objekte dar,
Die in mir Anhaftung, Hass und Verwirrung erzeugen,
Meine Freunde, Feinde und Fremde, unsere Körper und
Vergnügen.
Bitte nehmt dies an und segnet mich, damit ich sofort von den
drei Giften befreit werde.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Das Gebet der Stufen des Pfades

Der Pfad beginnt mit tiefem Vertrauen
Zum gütigen Lehrer, Quelle alles Guten.
O segne mich, damit ich dies verstehe,
Um ihm mit großer Hingabe zu folgen.
O segne mich, dass ich verstehen möge
Die Seltenheit und Bedeutsamkeit dieses
Menschlichen Lebens mit allen Freiheiten
Und dann Tag und Nacht seinen Sinn erfasse.

Schnell wird mein Körper vergehen und sterben
So wie eine Luftblase im Wasser.
Nach dem Tod reifen die Folgen des Karmas,
So wie der Schatten dem Körper folgt.

Segne mich, dass ich durch diese Gewissheit
Und diese Erinnerung sehr achtsam bin,
Stets schädliche Handlungen vermeide
Und eine Fülle von Tugend ansammle.

Die Vergnügen Samsaras sind täuschend,
Geben keine Zufriedenheit, nur Qualen.
Bitte segne mich, damit ich aufrichtig
Die Glückseligkeit vollkommener Befreiung erstrebe.

O segne mich, dass aus diesem reinen Gedanken
Achtsamkeit und größte Vorsicht entstehen,
So dass die Wurzel der Lehre, die Pratimoksha,
Als meine essentielle Praxis bewahrt sei.

Gleich mir ertrinken all meine gütigen Mütter
Im weiten Ozean Samsaras.
Segne mich, dass ich mich in Bodhichitta schule,
Damit ich sie bald erlösen kann.

Ohne drei Arten moralischer Disziplin
Kann ich jedoch kein Buddha werden.
O segne mich darum bitte mit der Kraft,
Den Bodhisattva-Gelübden zu folgen.

Durch das Überwinden meiner Ablenkungen
Und die Analyse vollkommener Bedeutungen,
Segne mich, die Vereinigung schnell zu erlangen
Von höherem Sehen und ruhigem Verweilen.

Wenn ich durch allgemeine Wege
Zu einem reinen Gefäß werde,
Segne mich, in das höchste Fahrzeug Vajrayana,
Die essentielle Praxis des Glücks, einzutreten.

Die Grundlage der zwei Erlangungen sind
Heilige Gelübde und Verpflichtungen.
Segne mich, dass ich dies klar verstehe
Und sie noch höher schätze als mein Leben.

Durch beständige Praxis in vier Sitzungen,
Wie von den heiligen Lehrern erklärt,
Segne mich, dass ich beide Stufen vollende,
Welche die Essenz der Tantras sind.

Mögen alle, die mich auf dem Pfad führen,
Und meine Gefährten lange leben.
Segne mich, damit ich alle Hindernisse,
Innere und äußere, überwinden kann.

Möge ich stets vollkommene Lehrer finden
Und mich am heiligen Dharma erfreuen,
Alle Ebenen und Pfade schnell vollenden
Und den Zustand Vajradharas erlangen.

Segnungen und Reinigung

Aus den Herzen aller heiligen Wesen fließen Licht- und
Nektarströme herab, gewähren Segnungen und reinigen.

*An dieser Stelle beginnen wir mit der eigentlichen Kontemplation
und Meditation. Im Anschluss an die Meditation widmen wir
unsere Verdienste, während wir folgende Gebete rezitieren:*

Widmungsgebete

Mögen durch die Tugenden,
Die ich durch die Praxis der Stufen des Pfades angesammelt
habe,
Alle Lebewesen die Gelegenheit finden,
Auf gleiche Weise zu üben.

Mögen alle Wesen das Glück
Von Menschen und Göttern erfahren
Und schnell Erleuchtung erlangen,
Damit Samsara schließlich endet.

Gebete für die Tugendhafte Tradition

Damit die Tradition Je Tsongkhas,
Des Königs des Dharmas, erblühe,
Mögen alle Hindernisse überwunden sein,
Und mögen alle vorteilhaften Bedingungen im Überfluss
vorhanden sein.

Durch die zwei Ansammlungen von mir und anderen,
Die während der drei Zeiten zusammengetragen werden,
Möge die Lehre des Eroberers Losang Dragpa
Für immer blühen.

Das neunzeilige *Migtsema*-Gebet

Tsongkhapa, Kronjuwel der Gelehrten vom Lande des
Schnees,
Du bist Buddha Shakyamuni und Vajradhara, Quelle aller
Erlangungen,
Avalokiteshvara, Schatz des nichtbeobachtbaren Mitgefühls,
Manjushri, erhabene, makellose Weisheit,
Und Vajrapani, Zerstörer der Scharen von Maras.
O ehrwürdiger Guru-Buddha, Vereinigung aller Drei Juwelen,
Mit Körper, Rede und Geist ersuche ich Dich mit Respekt:
Bitte gewähre Deine Segnungen, damit ich und andere zu
Reife und Befreiung gelangen,
Und gewähre die allgemeinen und höchsten Erlangungen.

(3x)

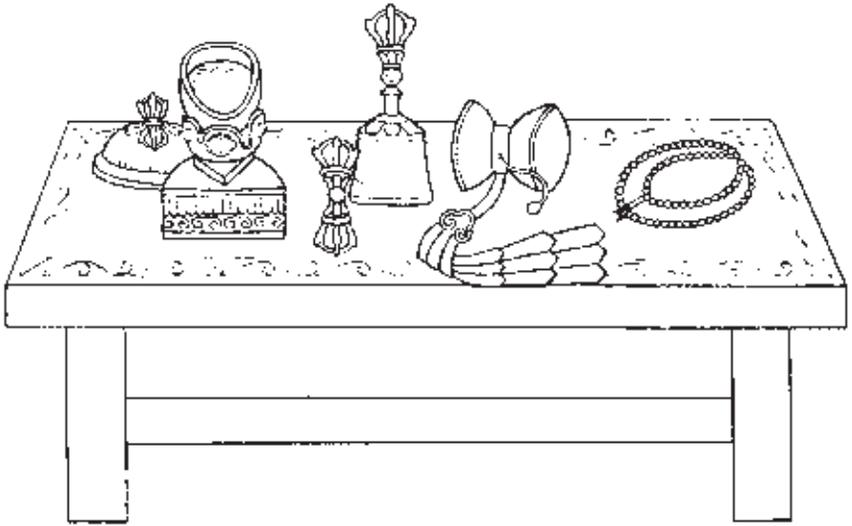
Kolophon: Diese Gebete wurden vom Ehrwürdigen Geshe Kelsang
Gyatso aus traditionellen Quellen zusammengestellt.



Naropa

Der Yoga von Buddha Heruka

DAS KURZE SELBSTERZEUGUNGS-SADHANA
DES HERUKA-KÖRPER-MANDALAS
&
ZUSAMMENGEFASSTER YOGA
DER SECHS SITZUNGEN



*Tantrische Verpflichtungsobjekte:
innere Darbringung in Kapala, Vajra, Glocke, Damaru, Mala*

Einleitung

Diejenigen, welche die Ermächtigung des Heruka-Körper-Mandalas erhalten haben, aber nicht in der Lage sind, das ausführliche Sadhana *Essenz des Vajrayanas* zu praktizieren, können dieses kurze Sadhana praktizieren, das die Essenz der Heruka-Körper-Mandala-Praxis enthält.

Es ist sehr wichtig unser Verständnis dieser Praxis und unser Vertrauen in sie durch das aufrichtige Studium ihres Kommentars zu verbessern, wie er in *Moderner Buddhismus - Band 2: Tantra* im Kapitel *Die Praxis des Heruka-Körper-Mandalas* dargelegt wird. Mit dem klaren Verständnis der Bedeutung und starkem Vertrauen können wir in den schnellen Pfad zum erleuchteten Zustand von Buddha Heruka eintreten, auf ihm fortschreiten und ihn vollenden.

Geshe Kelsang Gyatso
April 2010



Je Phabongkapa

Der Yoga von Buddha Heruka

DIE VORBEREITENDEN ÜBUNGEN

Zuflucht nehmen

Bis wir Erleuchtung erlangen, nehmen ich und alle fühlenden
Wesen

Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha. (3x)

Das höchste gute Herz, Bodhichitta, erzeugen

Möge ich aufgrund der Tugenden, die ich durch Geben und
andere Vollkommenheiten ansammle,

Ein Buddha werden zum Wohle aller. (3x)

Guru-Yoga

VISUALISIERUNG UND MEDITATION

Im Raume vor mir befindet sich Guru Sumati Buddha Heruka
– Je Tsongkhapa, der untrennbar von meinem Wurzel-Guru,
Buddha Shakyamuni und Heruka ist –, umgeben von allen
Buddhas der zehn Richtungen.

DIE WEISHEITSWESEN EINLADEN

Vom Herzen des Beschützers der Hunderte von Gottheiten
des Freudvollen Landes,
Auf den Gipfel einer Wolke, die einem Berg frischer, weißer
Sahne gleicht,
Allwissender Losang Dragpa, König des Dharmas,
Bitte komme zusammen mit Deinen Söhnen an diesen Ort.

*An dieser Stelle stellen wir uns vor, dass das Weisheitswesen
Je Tsonkhapa sich zusammen mit seinem Gefolge in die
Versammlung von Guru Sumati Buddha Heruka auflöst und
sie nichtdual werden.*

DIE PRAXIS DER SIEBEN GLIEDER

Im Raume vor mir auf einem Löwenthron, Lotos und Mond
Lächeln die ehrwürdigen Meister voller Entzücken.
O erhabenes Verdienstfeld für meinen Geist von Vertrauen,
Bitte bleibe für hundert Äonen, um die Lehre zu verbreiten.

Dein Geist der Weisheit erkennt das volle Ausmaß der
Objekte des Wissens,
Deine gewandte Rede ist das Ohrornament der von Glück
Begünstigten,
Dein prächtiger Körper erstrahlt in der Herrlichkeit des
Ruhmes;
Ich verbeuge mich vor Dir, den zu sehen, zu hören und an
den zu denken so bedeutungsvoll ist.

Freude bringende Wasserdarbringungen, verschiedene
Blumen,
Süß duftender Weihrauch, Lichter, parfümiertes Wasser und
noch mehr,
Eine weite Wolke von Gaben, sowohl vorhandene wie
vorgestellte,
Bringe ich Dir, o höchstes Verdienstfeld dar.

Alle Nichttugenden von Körper, Rede und Geist,
Die ich seit anfangsloser Zeit angesammelt habe,
Besonders Übertretungen meiner drei Gelübde,
Mit großer Reue bekenne ich jede einzelne aus tiefem Herzen.

In dieser degenerierten Zeit hast Du nach großem Wissen und
Vollendung gestrebt.

Durch das Aufgeben der acht weltlichen Belange hast Du
Deiner Freiheit und Begabung einen Sinn gegeben.

O Beschützer, aus der Tiefe meines Herzens
Erfreue ich mich an der gewaltigen Woge Deiner Taten.

Aus den sich auftürmenden Wolken von Weisheit und
Mitgefühl

Im Raume Eurer Wahrheitskörper, o ehrwürdige und heilige
Gurus,

Bitte sendet einen Regen weiten und tiefgründigen Dharmas
herab,

Angemessen für die Schüler dieser Welt.

Bitte sende aus Deinem eigentlichen unsterblichen Körper,
aus dem sinnklaren Licht geboren,

Zahllose Ausstrahlungen auf die ganze Welt,

Um die mündliche Überlieferungslinie der Ganden-Lehre zu
verbreiten,

Und mögen sie für eine sehr lange Zeit verbleiben.

Mögen durch die Tugenden, die ich hier angesammelt habe,
Die Lehre und alle Lebewesen jeden erdenklichen Nutzen
erhalten.

Möge insbesondere die Essenz der Lehre

Des Ehrwürdigen Losang Dragpa für immer erstrahlen.

DAS MANDALA DARBRINGEN

Den Boden mit Duftwasser besprengt und mit Blumen
geschmückt,
Den großen Berg, vier Länder, Sonne und Mond,
Als Buddha-Land betrachtet bringe ich sie dar,
Mögen sich alle Wesen an solch Reinen Ländern erfreuen.

Ohne Gefühl von Verlust bringe ich die Objekte dar,
Die in mir Anhaftung, Hass und Verwirrung erzeugen,
Meine Freunde, Feinde und Fremde, unsere Körper und
Vergnügen;
Bitte nehmt diese an und segnet mich, damit ich sofort von
den drei Giften befreit werde.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

BESONDERE BITTEN VORBRINGEN

O Guru Sumati Buddha Heruka, von jetzt an bis ich
Erleuchtung erlange,
Werde ich keine andere Zuflucht als Dich suchen.
Bitte befriede meine Hindernisse und gewähre mir
Die zwei Erlangungen des Befreiens und Reifens.
Bitte segne mich, damit ich der definitive Heruka werde
Und in diesem Zustand alle Phänomene
Als gereinigt und in Leerheit versammelt erfahre, untrennbar
von großer Glückseligkeit. (3x)

DIE ERFAHRUNG VON GROSSER GLÜCKSELIGKEIT UND LEER- HEIT ERZEUGEN

Aufgrund meiner hier vorgebrachten Bitten lösen sich alle
Buddhas der zehn Richtungen in Je Tsongkhapa auf, der
untrennbar von meinem Wurzel-Guru ist. Er löst sich in
Buddha Shakyamuni in seinem Herzen auf und Buddha

Shakyamuni löst sich in Heruka in seinem Herzen auf. Voller Entzücken tritt Guru Heruka, der die Natur der Vereinigung von großer Glückseligkeit und Leerheit ist, durch meinen Scheitel in meinen Körper ein und löst sich in meinen Geist in meinem Herzen auf. Weil Heruka, der die Natur der Vereinigung von großer Glückseligkeit und Leerheit ist, untrennbar von meinem Geist wird, erfahre ich spontane große Glückseligkeit und Leerheit. Ich nehme nichts anderes wahr als die Leerheit aller Phänomene, die bloße Abwesenheit aller Phänomene, die ich normalerweise sehe oder wahrnehme. Meine subtile fehlerhafte Erscheinung aller Phänomene, einschließlich der Kanäle, Winde und Tropfen meines Körpers, wird gereinigt.

An dieser Stelle meditieren wir kurz über die Leerheit aller Phänomene, während wir große Glückseligkeit erfahren.

DIE EIGENTLICHE SELBSTERZEUGUNG

Im weiten Raum der Leerheit aller Phänomene, die Natur meiner gereinigten fehlerhaften Erscheinung aller Phänomene – was das Reine Land von Keajra ist –, erscheine ich als Buddha Heruka mit einem blaufarbenen Körper, vier Gesichtern und zwölf Armen, die Natur meines gereinigten weißen unzerstörbaren Tropfens. Ich umarme Vajravarahi, die Natur meines gereinigten roten unzerstörbaren Tropfens. Ich bin von den Helden und Heldinnen der fünf Räder umgeben, die die Natur meines gereinigten subtilen Körpers sind - die Kanäle und Tropfen. Ich verweile im Mandala, dem himmlischen Palast, der die Natur meines gereinigten groben Körpers ist. Obwohl ich diese Erscheinung habe, ist sie nichts anderes als die Leerheit aller Phänomene.

An dieser Stelle meditieren wir, während wir (1) große Glückseligkeit und Leerheit erfahren, (2) mit göttlichem Stolz über die klare Erscheinung des Mandalas und der Gottheiten, während wir (3) erkennen, dass die Gottheiten die Natur unserer gereinigten Kanäle und Tropfen sind, unser subtiler Körper, und dass das Mandala die Natur unseres gereinigten groben Körpers ist.

Auf diese Weise schulen wir uns aufrichtig in einer einzigen Meditation über die Erzeugungsstufe, die diese drei Merkmale besitzt. Das Halten des dritten Merkmals – die Gottheiten als die Natur unseres gereinigten subtilen Körpers und das Mandala als die Natur unseres gereinigten groben Körpers zu erkennen – macht diese Konzentration zu einer eigentlichen Körper-Mandala-Meditation.

Wenn wir Vollendungsstufenmeditation praktizieren möchten, sollten wir uns durch Vorstellung von Heruka mit vier Gesichtern und zwölf Armen zu Heruka mit einem Gesicht und zwei Armen verwandeln. Dann üben wir die Meditationen über den Zentralkanal, den unzerstörbaren Tropfen den unzerstörbaren Wind, Tummo und so fort aus.

Wenn wir uns dann von der Meditation ausruhen müssen, können wir Mantra-Rezitation praktizieren.

Mantras rezitieren

DAS ESSENZ-MANTRA VON HERUKA

In meinem Herzen ist Weisheitswesen Buddha Heruka, definitiver Heruka.

O Glorreicher Vajra-Heruka, der Du
Den göttlichen illusorischen Körper und Geist des klaren
Lichts genießt,
Bitte befriede meine Hindernisse und gewähre mir
Die zwei Erlangungen des Befreiens und Reifens.

Bitte segne mich, damit ich der definitive Heruka werde
Und in diesem Zustand alle Phänomene
Als gereinigt und in Leerheit versammelt erfahre, untrennbar
von großer Glückseligkeit.

OM SHRI VAJRA HE HE RU RU KAM HUM HUM PHAT DAKINI
DZALA SHAMBARAM SÖHA (21x, 100x, etc.)

DAS DREI-OM-MANTRA VON VAJRAYOGINI

Im Herzen der vorgestellten Vajrayogini (Vajravarahi) ist
Weisheitswesen Buddha Vajrayogini, definitive Vajrayogini.

OM OM OM SARWA BUDDHA DAKINIYE VAJRA WARNANIYE
VAJRA BEROTZANIYE HUM HUM HUM PHAT PHAT PHAT
SÖHA

*Rezitiere das Mantra mindestens so viele Male, wie du es
versprochen hast.*

*Das „Drei-OM-Mantra“ ist die Vereinigung des Essenz- und
nahen Essenz-Mantras von Vajravarahi. Die Bedeutung des
Mantras ist wie folgt. Mit OM OM OM rufen wir Vajrayogini
– die hauptsächliche Gottheit – und ihr Gefolge von Heldinnen
der drei Räder. SARWA BUDDHA DAKINIYE bedeutet, dass
Vajrayogini die Synthese des Geistes aller Buddhas ist, VAJRA
WARNANIYE bedeutet, dass Vajrayogini die Synthese der Rede
aller Buddhas ist und VAJRA BEROTZANIYE bedeutet, dass
Vajrayogini die Synthese der Körper aller Buddhas ist. Mit
HUM HUM HUM bitten wir Vajrayogini und ihr Gefolge, uns
die Erlangungen von Körper, Rede und Geist aller Buddhas
zu gewähren. Mit PHAT PHAT PHAT bitten wir sie, unser
Haupthindernis zu überwinden – die subtile fehlerhafte
Erscheinung unseres Körpers, Rede und Geistes; und SÖHA
bedeutet: „Bitte errichte in mir die Grundlage für alle diese
Erlangungen.“*

DAS ZUSAMMENGEFASSTE MANTRA DER 62 GOTTHEITEN DES HERUKA-KÖRPER-MANDALAS

Im Herzen jeder der zweiundsechzig Gottheiten ist ihr individuelles Weisheitswesen, ihre eigene definitive Gottheit.

OM HUM BAM RIM RIM LIM LIM, KAM KHAM GAM
GHAM NGAM, TSAM TSHAM DZAM DZHAM NYAM, TrAM
THrAM DrAM DHrAM NAM, TAM THAM DAM DHAM
NAM, PAM PHAM BAM BHAM, YAM RAM LAM WAM,
SHAM KAM SAM HAM HUM HUM PHAT

(7x, 21x, 100x, etc.)

Wenn wir dieses Mantra rezitieren, richten wir Bitten an das Weisheitswesen Buddha Heruka mit Vajravarahi und seinem Gefolge von Helden und Heldinnen der fünf Räder, unser Hindernis von subtiler fehlerhafter Erscheinung zu überwinden und uns die Erlangung des äußeren und inneren Dakinilandes zu gewähren. Das äußere Dakiniland ist das Reine Land von Keajra und das innere Dakiniland ist sinnklares Licht. In dem Moment, in dem unser Geist von subtiler fehlerhafter Erscheinung frei ist, öffnen wir die Tür, durch die wir alle erleuchteten Gottheiten direkt sehen können. Solange unser Geist von subtiler fehlerhafter Erscheinung verschmutzt bleibt, ist diese Tür verschlossen.

Widmung

Möge ich somit dank meiner Tugenden
Aus dem richtigen Ausführen der Darbringungen,
Lobpreisungen, Rezitationen und Meditationen
Der Erzeugungsstufe des Glorreichen Heruka
Alle Stufen der allgemeinen und außergewöhnlichen Pfade
vollenden.

Zum Wohle aller Lebewesen
Möge ich Heruka werden;
Und dann jedes Lebewesen
Zum erhabenen Zustand Herukas führen.

Und wenn ich diesen erhabenen Zustand in diesem Leben
nicht erlange,
Mögen mir zum Zeitpunkt meines Todes der ehrwürdige
Vater und die ehrwürdige Mutter und ihr Gefolge
begegnen,
Mit Wolken von atemberaubenden Darbringungen,
himmlischer Musik
Und vielen ausgezeichneten, glückverheißenden Zeichen.

Dann, am Ende des klaren Lichtes des Todes,
Möge ich zum Reinen Land von Keajra geführt werden,
Dem Bereich der Wissenshalter, die den höchsten Pfad
praktizieren,
Und möge ich dort rasch diesen tiefgründigen Pfad
vollenden.

Möge die äußerst tiefgründige Praxis und Unterweisung
Herukas,
Praktiziert durch Millionen von kraftvollen Yogis, stark
zunehmen;
Und möge sie für sehr lange Zeit, frei von Degeneration,
Das Haupttor der Befreiung suchenden bleiben.

Mögen die Helden, Dakinis und ihre Gefolge,
Die an den vierundzwanzig erhabenen Stätten dieser Welt
weilen
Und die die ungehinderte Kraft zur Verwirklichung dieser
Methode besitzen,
Nie nachlassen, Praktizierenden immer zu helfen.

Glückverheißende Gebete

Möge es die Glückverheißung eines großen Schatzes an
Segnungen geben,
Die aus den ausgezeichneten Taten aller Wurzel- und
Überlieferungslinien-Gurus entstehen,
Die die erhabene Erlangung Buddha Herukas erreicht haben,
Indem sie sich auf den ausgezeichneten, geheimen Pfad des
Königs der Tantras verlassen haben.

Möge es die Glückverheißung der großen ausgezeichneten
Taten der Drei Juwelen geben –
Des heiligen Buddha-Juwels, des durchdringenden Natur-
Heruka, definitivem Heruka,
Des endgültigen, großen, geheimen Dharma-Juwels, der
Schriften und Realisationen des Heruka-Tantras,
Und des erhabenen Sangha-Juwels, der Versammlungen der
Gottheiten von Herukas Gefolge.

Mögen alle Welten und ihre Wesen Glück, Güte, Ruhm und
Wohlstand erfahren
Durch all das große Glück
In den kostbaren, himmlischen Palästen, die so weit wie die
dreitausend Welten sind
Und die mit Ornamenten wie Strahlen von Sonne und Mond
geschmückt sind.

Gebete für die Tugendhafte Tradition

Damit die Tradition Je Tsongkhapas,
Des Königs des Dharmas, erblühe,
Mögen alle Hindernisse überwunden sein
Und mögen alle vorteilhaften Bedingungen im Überfluss
vorhanden sein.

Durch die zwei Ansammlungen von mir und anderen,
Die während der drei Zeiten zusammengetragen werden,
Möge die Lehre des Eroberers Losang Dragpa
Für immer blühen.

Das neunzeilige *Migtsema*-Gebet

Tsongkhapa, Kronjuwel der Gelehrten vom Lande des
Schnees,
Du bist Buddha Shakyamuni und Vajradhara, Quelle aller
Erlangungen,
Avalokiteshvara, Schatz des nichtbeobachtbaren Mitgefühls,
Manjushri, erhabene, makellose Weisheit,
Und Vajrapani, Zerstörer der Scharen von Maras.
O ehrwürdiger Guru-Buddha, Vereinigung aller Drei Juwelen,
Mit Körper, Rede und Geist ersuche ich Dich mit Respekt:
Bitte gewähre Deine Segnungen, damit ich und andere zu
Reife und Befreiung gelangen,
Und gewähre die allgemeinen und höchsten Erlangungen.

(3x)

Zusammengefasster Yoga der sechs Sitzungen

Jeder, der eine Ermächtigung des Höchsten Yoga-Tantras empfangen hat, ist verpflichtet den Yoga der sechs Sitzungen zu praktizieren. Wenn wir sehr beschäftigt sind, können wir unsere Verpflichtung der sechs Sitzungen einhalten, indem wir die folgende Praxis jeden Tag sechsmal ausüben. Als Erstes rufen wir uns die neunzehn Verpflichtungen der fünf Buddha-Familien in Erinnerung, die unten aufgelistet sind. Mit dem festen Entschluss diese Verpflichtungen fehlerlos einzuhalten, rezitieren wir den folgenden zusammengefassten Yoga der sechs Sitzungen.

DIE NEUNZEHN VERPFLICHTUNGEN DER FÜNF BUDDHA FAMILIEN

Die sechs Verpflichtungen der Familie Buddha Vairochanas:

- (1) Zuflucht nehmen zu Buddha
- (2) Zuflucht nehmen zum Dharma
- (3) Zuflucht nehmen zum Sangha
- (4) Nichttugend unterlassen
- (5) Tugend praktizieren
- (6) Anderen von Nutzen sein

Die vier Verpflichtungen der Familie Buddha Akshobya:

- (1) Einen Vajra aufbewahren, um uns daran zu erinnern, die Entwicklung der großen Glückseligkeit durch Meditation über den Zentralkanal zu betonen
- (2) Eine Glocke aufzubewahren, um uns daran zu erinnern, die Meditation über Leerheit zu betonen
- (3) Sich als Gottheit erzeugen, während wir realisieren, dass alle Dinge, die wir normalerweise sehen, nicht existieren
- (4) Sich aufrichtig auf den spirituellen Meister verlassen, der uns zur Praxis der Pratimoksha-, Bodhisattva- und tantrischen Gelübde führt

Die vier Verpflichtungen der Familie Buddha

Ratnasambhavas:

- (1) Materielle Hilfe geben
- (2) Dharma geben
- (3) Furchtlosigkeit geben
- (4) Liebe geben

Die drei Verpflichtungen der Familie Buddha Amitabhas:

- (1) Sich auf die Sutra-Unterweisungen verlassen
- (2) Sich auf die Unterweisungen der zwei niederen Klassen des Tantras verlassen
- (3) Sich auf die Unterweisungen der zwei höheren Klassen des Tantras verlassen

Die zwei Verpflichtungen der Familie Buddha

Amoghasiddhis:

- (1) Unserem spirituellen Meister Gaben darbringen
- (2) Danach streben alle Gelübde rein einzuhalten, die wir abgelegt haben

ZUSAMMENGEFASSTER YOGA DER SECHS
SITZUNGEN

Ich nehme Zuflucht zum Guru und den Drei Juwelen.

Vajra und Glocke haltend, erzeuge ich mich als Gottheit und bringe Gaben dar.

Ich verlasse mich auf die Dharmas von Sutra und Tantra und unterlasse alle nichttugendhaften Handlungen.

Ich helfe allen Lebewesen durch die Praxis der vier Arten des Gebens und sammle alle tugendhaften Dharmas an.

Dieser Vers bezieht sich auf alle neunzehn Verpflichtungen. Die Worte „Ich nehme Zuflucht zu ... den Drei Juwelen“ beziehen sich auf die ersten drei Verpflichtungen der Familie Buddha Vairochanas – Zuflucht nehmen zum Buddha, Zuflucht nehmen zum Dharma und Zuflucht nehmen zum Sangha. Das Wort „Guru“ bezieht sich auf die vierte Verpflichtung der Familie Buddhas Akshobayas – sich aufrichtig auf unseren spirituellen Meister zu verlassen.

Die Worte „Vajra und Glocke haltend, erzeuge ich mich als Gottheit“ beziehen sich auf die ersten drei Verpflichtungen der Familie Buddha Akshobayas – einen Vajra aufbewahren, um uns an die große Glückseligkeit zu erinnern, eine Glocke aufbewahren, um uns an die Leerheit zu erinnern, und sich als Gottheit zu erzeugen. Die Worte „und bringe Gaben dar“ beziehen sich auf die erste Verpflichtung der Familie Buddha Amoghasiddhis – unserem spirituellen Meister Gaben darzubringen.

Die Worte „Ich verlasse mich auf die Dharmas von Sutra und Tantra“ beziehen sich auf die drei Verpflichtungen der Familie Buddha Amithabas – sich auf die Sutra-Unterweisungen verlassen, sich auf die Unterweisungen der zwei niederen Klassen des Tantras verlassen und sich auf die zwei höheren

Klassen des Tantras verlassen. Die Worte „und unterlasse alle nichttugendhaften Handlungen“ beziehen sich auf die vierte Verpflichtung der Familie Budha Vairochanas – Nichttugend unterlassen.

Die Worte „sammele alle tugendhaften Dharmas an“ beziehen sich auf die fünfte Verpflichtung der Familie Buddha Vairochanas – Tugend zu praktizieren. Die Worte „ich helfe allen Lebewesen“ beziehen sich auf die sechste Verpflichtung der Familie Buddha Vairochanas – anderen von Nutzen zu sein. Die Worte „durch die Praxis der vier Arten des Gebens“ beziehen sich auf die vier Verpflichtungen der Familie Buddha Ratnasambhavas – materielle Hilfe geben, Dharma geben, Furchtlosigkeit geben und Liebe geben

Schließlich bezieht sich der ganze Vers auf die zweite Verpflichtung der Familie Buddha Amoghasiddhis – danach streben, alle Gelübde rein einzuhalten, die wir abgelegt haben.

Weitere Einzelheiten zu den Gelübden und Verpflichtungen des Geheimen Mantras können im Buch Tantrische Ebenen und Pfade gefunden werden.

Kolophon: Dieses Sadhana wurde vom Ehrwürdigen Geshe Kelsang Gyatso im Juni 2009 aus traditionellen Quellen zusammengestellt und im April 2010 revidiert.

Glückselige Reise

WIE MAN EIN ANNÄHERUNGSRETREAT DES
HERUKA-KÖRPER-MANDALAS AUSFÜHRT



Kyabje Trijang Rinpoche

Einleitung

Aufrichtige Praktizierende des Sadhanas *Der Yoga von Buddha Heruka* können ein Annäherungsretreat des Heruka-Körper-Mandalas gemäß den folgenden Anleitungen durchführen.

Nachdem du Tormas und andere Darbringungen und Ritualobjekte entweder auf traditionelle oder einfache Weise aufgestellt hast, solltest du am Abend des ersten Tages, an dem das Retreat beginnt, die Praxis von *Der Yoga von Buddha Heruka* von *Zuflucht nehmen* bis und mit *Mantra-Rezitation* ausüben; dann Torma- und Tsog-Darbringungen durchführen wie unten dargelegt. Die Sitzung sollte mit der Rezitation der *Widmung* und den übrigen Gebeten aus dem Sadhana beendet werden.

Wenn du beabsichtigst, jeden Tag vier Retreat-Sitzungen durchzuführen, solltest du am zweiten Tag die ersten drei Sitzungen der Praxis von *Der Yoga von Buddha Heruka* von *Zuflucht nehmen* bis und mit der Rezitation der *Widmung* und der übrigen Gebete ohne irgendeinen Zusatz ausführen. In der vierten oder letzten Sitzung solltest du die Praxis von *Der Yoga von Buddha Heruka* von *Zuflucht nehmen* bis und mit *Mantra-Rezitation* ausführen und dann die *Torma-Darbringung*, wie unten dargelegt, durchführen. Die Sitzung sollte mit der Rezitation der *Widmung* und der übrigen Gebete des Sadhanas beendet werden.

Nachdem du 100.000 Rezitationen des Essenz-Mantras von Heruka, 100.000 Rezitationen des Drei-OM-Mantras von Vajrayogini und 10.000 Rezitationen des zusammengefassten Mantras der zweiundsechzig Gottheiten des Heruka-Körper-Mandalas gesammelt hast, ist es notwendig, eine Feuer-Puja oder Feuerdarbringung durchzuführen. Diese Praxis und ihre Erklärung kann im Buch *Essenz des Vajrayanas* gefunden werden. Auf diese Weise wird dein Annäherungsretrat des Heruka-Körper-Mandalas vollendet. Bis die Feuer-Puja abgeschlossen ist, solltest du mindestens zwei Sitzungen von *Der Yoga von Buddha Heruka* täglich ausführen und Torma-Darbringungen in der letzten Sitzung machen.

Wenn du das Annäherungsretrat des Heruka-Körper-Mandalas abgeschlossen hast, kannst du die Selbsteinweihungs-Praxis des Heruka-Körper-Mandalas ausüben, die im Sadhana *Vereinigung des Nicht-mehr-Lernens* zu finden ist. Es ist äußerst wichtig, dass du dich, wann immer du das Sadhana *Der Yoga von Buddha Heruka* rezitierst, stark auf seine Bedeutung konzentrierst, frei von Ablenkungen und unreiner Motivation. Zwischen den Sitzungen solltest du den Kommentar zu diesem Sadhana, der in *Moderner Buddhismus - Band 2: Tantra* im Kapitel *Die Praxis des Heruka-Körper-Mandalas* präsentiert ist, sorgfältig lesen.

Geshe Kelsang Gyatso
April 2010

Glückselige Reise

TORMA DARBRINGUNGEN

Nachdem die Praxis von Der Yoga von Buddha Heruka von Zuflucht nehmen bis und mit Mantra-Rezitation ausgeübt wurde, führe jetzt die Torma-Darbringung aus.

Die innere Darbringung segnen

OM KHANDAROHI HUM HUM PHAT

OM SÖBHAWA SHUDDHA SARWA DHARMA SÖBHAWA

SHUDDHO HAM

Alles wird Leerheit.

Aus dem Zustand der Leerheit entsteht aus YAM Wind, aus RAM entsteht Feuer, aus ah ein Dreifuß aus drei menschlichen Köpfen. Darauf erscheint aus AH eine weite und ausgedehnte Schädelschale. In ihr entstehen aus OM, KHAM, AM, TRAM, HUM die fünf Nektare; aus LAM, MAM, PAM, TAM, BAM entstehen die fünf Fleischarten, alle durch diese Buchstaben gekennzeichnet. Der Wind bläst, das Feuer lodert, und die Substanzen innerhalb der Schädelschale schmelzen. Darüber entsteht aus HUM ein weißer, umgekehrter Khatanga, der in die Schädelschale hineinfällt und schmilzt, wodurch die Substanzen die Farbe von Quecksilber annehmen. Über ihnen

verwandeln sich drei Reihen von Vokalen und Konsonanten, die übereinander stehen, in OM AH HUM. Aus diesen ziehen Lichtstrahlen den Nektar der erhabenen Weisheit aus den Herzen aller Tathagatas, Helden und Yoginis der zehn Richtungen. Wenn dies zugefügt wird, vermehrt sich der Inhalt und wird unermesslich.

OM AH HUM (3x)

Die äußeren Darbringungen segnen

OM KHANDAROHİ HUM HUM PHAT

OM SÖBHAWA SHUDDHA SARWA DHARMA SÖBHAWA
SHUDDHO HAM

Alles wird Leerheit.

Aus dem Zustand der Leerheit entstehen aus KAMs weite und ausgedehnte Schädelschalen, in denen aus HUMs Wasser zum Trinken, Wasser zum Baden, Wasser für den Mund, Blumen, Weihrauch, Lichter, Parfüm, Speisen und Musik entstehen. In ihrer Natur Leerheit, haben sie den Aspekt der individuellen Darbringungssubstanzen und dienen den sechs Sinnen als Vergnügungsobjekte, um eine besondere, nichtverunreinigte Glückseligkeit zu gewähren.

OM AHRGHAM AH HUM

OM PADÄM AH HUM

OM ÄNTZAMANAM AH HUM

OM VAJRA PUPE AH HUM

OM VAJRA DHUPE AH HUM

OM VAJRA DIWE AH HUM

OM VAJRA GÄNDHE AH HUM

OM VAJRA NEWIDE AH HUM

OM VAJRA SHAPTA AH HUM

Die Tormas segnen

OM KHANDAROHI HUM HUM PHAT

OM SÖBHAWA SHUDDHA SARWA DHARMA SÖBHAWA

SHUDDHO HAM

Alles wird Leerheit.

Aus dem Zustand der Leerheit entsteht aus YAM Wind, aus RAM entsteht Feuer, aus AH ein Dreifuß aus drei menschlichen Köpfen. Darauf erscheint aus AH eine weite und ausgedehnte Schädelschale. In ihr entstehen aus OM, KHAM, AM, TRAM, HUM die fünf Nektare; aus LAM, MAM, PAM, TAM, BAM entstehen die fünf Fleischarten, alle durch diese Buchstaben gekennzeichnet. Der Wind bläst, das Feuer lodert, und die Substanzen innerhalb der Schädelschale schmelzen.

Darüber entsteht aus HUM ein weißer, umgekehrter Khatanga, der in die Schädelschale hineinfällt und schmilzt, wodurch die Substanzen die Farbe von Quecksilber annehmen. Über ihnen verwandeln sich drei Reihen von Vokalen und Konsonanten, die übereinander stehen, in OM AH HUM. Aus diesen ziehen Lichtstrahlen den Nektar der erhabenen Weisheit aus den Herzen aller Tathagatas, Helden und Yoginis der zehn Richtungen. Wenn dies zugefügt wird, vermehrt sich der Inhalt und wird unermesslich.

OM AH HUM (3x)

Die Gäste der Tormas einladen

PHÄM

Lichtstrahlen gehen vom Buchstaben HUM auf dem Sonnensitz in meinem Herzen aus und laden die ganze Versammlung der Gottheiten Chakrasambaras zusammen mit seinen weltlichen Gefolgen, wie den Richtungswächtern, die in den acht Friedhöfen wohnen, in den Raum vor mir ein.

OM AHRGHAM PARTITZA SÖHA
OM PADÄM PARTITZA SÖHA
OM VAJRA PUPE AH HUM SÖHA
OM VAJRA DHUPE AH HUM SÖHA
OM VAJRA DIWE AH HUM SÖHA
OM VAJRA GÄNDHE AH HUM SÖHA
OM VAJRA NEWIDE AH HUM SÖHA
OM VAJRA SHAPTA AH HUM SÖHA

Aus einem weißen HUM in der Zunge aller Gäste erscheint ein weißer dreizackiger Vajra, durch den sie den Nektar des Tormas zu sich nehmen, indem sie ihn durch Halme aus Licht ziehen, die nur so dick wie Gerstenkörner sind.

Den Haupt-Torma darbringen

OM VAJRA AH RA LI HO : DZA HUM BAM HO : VAJRA DAKINI
SAMAYA TÖN TRISHAYA HO (3X)

Bring mit der ersten Rezitation dem zentralen Vater, mit der zweiten Rezitation der zentralen Mutter und mit der dritten Rezitation den vier Yoginis den Torma dar, indem du im Osten beginnst und die Darbringung im Gegenurzeigersinn ausführst.

Den Torma den Gottheiten des Herz-, des Rede- und des Körperrades darbringen

OM KARA KARA, KURU KURU, BÄNDHA BÄNDHA, TrASAYA
TrASAYA, KYOMBHAYA KYOMBHAYA, HROM HROM, HRAH
HRAH, PHAIM PHAIM, PHAT PHAT, DAHA DAHA, PATSA
PATSA, BHAKYA BHAKYA, BASA RUDHI ÄNTRA MALA
WALAMBINE, GRIHANA GRIHANA SAPTA PATALA GATA
BHUDZAMGAM SARWAMPA TARDZAYA TARDZAYA, AKANDYA
AKANDYA, HRIM HRIM, GYÖN GYÖN, KYAMA KYAMA, HAM
HAM, HIM HIM, HUM HUM, KILI KILI, SILI SILI, HILI HILI,
DHILI DHILI, HUM HUM PHAT

Den Torma den Gottheiten des Verpflichtungsrades darbringen

OM VAJRA AH RA LI HO : DZA HUM BAM HO : VAJRA DAKINI
SAMAYA TÖN TRISHAYA HO (2x)

Äußere Darbringungen

OM AHRGHAM PARTITZA SÖHA
OM PADÄM PARTITZA SÖHA
OM VAJRA PUPE AH HUM SÖHA
OM VAJRA DHUPE AH HUM SÖHA
OM VAJRA DIWE AH HUM SÖHA
OM VAJRA GÄNDHE AH HUM SÖHA
OM VAJRA NEWIDE AH HUM SÖHA
OM VAJRA SHAPTA AH HUM SÖHA

OM AH VAJRA ADARSHE HUM
OM AH VAJRA WINI HUM
OM AH VAJRA GÄNDHE HUM
OM AH VAJRA RASE HUM
OM AH VAJRA PARSHE HUM
OM AH VAJRA DHARME HUM

Innere Darbringung

OM HUM BAM RIM RIM LIM LIM, KAM KHAM GAM GHAM
NGAM, TSAM TSHAM DZAM DZHAM NYAM, TrAM THrAM
DrAM DHrAM NAM, TAM THAM DAM DHAM NAM, PAM
PHAM BAM BHAM, YAM RAM LAM WAM, SHAM KAM SAM
HAM HUM HUM PHAT OM AH HUM

Geheime und Dasheits-Darbringung

Durch die Vereinigung von Vater und Mutter genießen alle Haupt- und Gefolgetheiten die besondere Erfahrung großer Glückseligkeit und Leerheit.

Die acht Zeilen der Lobpreisung an den Vater

- OM Ich verbeuge mich vor dem Gesegneten, dem Herrn der
Helden HUM HUM PHAT
- OM Vor Dir, mit einem Glanz gleich dem Feuer des großen
Äons HUM HUM PHAT
- OM Vor Dir, mit einem unerschöpflichen Haarknoten HUM
HUM PHAT
- OM Vor Dir, mit einem furchteinflößenden Gesicht und
entblößten Reißzähnen HUM HUM PHAT
- OM Vor Dir, dessen tausend Arme in gleißendem Licht
erstrahlen HUM HUM PHAT
- OM Vor Dir, der eine Axt, eine erhobene Schlinge, einen Speer
und einen Khatanga hält HUM HUM PHAT
- OM Vor Dir, der ein Tigerfell trägt HUM HUM PHAT
- OM Ich verbeuge mich vor Dir, dessen großartiger, rauch-
farbener Körper Behinderungen vertreibt HUM HUM PHAT

Die acht Zeilen der Lobpreisung an die Mutter

- OM Ich verbeuge mich vor Vajravarahi, der Gesegneten
Mutter HUM HUM PHAT
- OM Vor der höheren und mächtigen Dame des Wissens,
unbesiegt durch die drei Bereiche HUM HUM PHAT
- OM Vor Dir, die Du alle Ängste vor bösen Geistern mit
Deinem großen Vajra zerstörst HUM HUM PHAT
- OM Vor Dir mit kontrollierenden Augen, die als der Vajra-Sitz
durch andere unbesiegt bleibt HUM HUM PHAT
- OM Vor Dir, deren zornvolle, wilde Form Brahma trocknet
HUM HUM PHAT

OM Vor Dir, die Dämonen in Angst und Schrecken versetzt
und austrocknet und diejenigen in anderen Richtungen
erobert HUM HUM PHAT

OM Vor Dir, die alle erobert, die in uns Dumpfheit, Starrheit
und Verwirrung verursachen HUM HUM PHAT

OM Ich verbeuge mich vor Vajravarahi, der Großen Mutter, der
Dakini-Gefährtin, die jedes Verlangen erfüllt HUM HUM PHAT

Um die Erfüllung von Wünschen bitten

Du, der Du sowohl Anhaftung an Samsara und Alleinigen
Frieden als auch alle Vorstellungen zerstört hast,
Der alle existierenden Dinge im ganzen Raum erblickt;
O Beschützer, der Du starkes Mitgefühl besitzt, möge ich
durch das Wasser Deines Mitgefühls gesegnet sein,
Und mögen mich die Dakinis in ihre liebende Obhut nehmen.

Den Torma den weltlichen Dakas und Dakinis darbringen

Die Richtungswächter, örtlichen Wächter, Nagas und so fort,
die in den acht großen Friedhöfen wohnen, treten augenblick-
lich in das klare Licht ein und entstehen in der Form der
Gottheiten Herukas im Aspekt von Vater und Mutter. Aus
einem weißen HUM in der Zunge aller Gäste entstehen weiße
dreizackige Vajras, durch die sie die Essenz des Tormas zu
sich nehmen, indem sie sie durch Halme aus Licht ziehen, die
nur so dick wie Gerstenkörner sind.

OM KHA KHA, KHAHI KHAHI, SARWA YAKYA RAKYASA,
BHUTA, TRETA, PISHATSA, UNATA, APAMARA, VAJRA
DAKA, DAKI NĀDAYA, IMAM BALING GRIHANTU, SAMAYA
RAKYANTU, MAMA SARWA SIDDHI METRA YATZANTU,
YATIPAM, YATETAM, BHUTZATA, PIWATA, DZITRATA MATI
TRAMATA, MAMA SARWA KATAYA, SADSUKHAM BISHUDAYE,
SAHAYEKA BHAWANTU, HUM HUM PHAT PHAT SÖHA (2x)

*Bring mit der ersten Rezitation den Gästen der Hauptrichtungen
und mit der zweiten den Gästen der Zwischenrichtungen den
Torma dar.*

Äußere Darbringungen

OM AHRGHAM PARTITZA SÖHA
OM PADÄM PARTITZA SÖHA
OM VAJRA PUPE AH HUM SÖHA
OM VAJRA DHUPE AH HUM SÖHA
OM VAJRA DIWE AH HUM SÖHA
OM VAJRA GÄNDHE AH HUM SÖHA
OM VAJRA NEWIDE AH HUM SÖHA
OM VAJRA SHAPTA AH HUM SÖHA

Innere Darbringung

Zum Munde der Richtungswächter, örtlichen Wächter, Nagas
usw., OM AH HUM

Bitten

Ihr, die ganze Versammlung der Götter,
Die ganze Versammlung der Nagas,
Die ganze Versammlung der Schadengeber,
Die ganze Versammlung der Kannibalen,
Die ganze Versammlung der bösen Geister,
Die ganze Versammlung der hungrigen Geister,
Die ganze Versammlung der Fleischesser,
Die ganze Versammlung der Verrücktmacher,
Die ganze Versammlung der Vergesslichmacher,
Die ganze Versammlung der Dakas,
Die ganze Versammlung der weiblichen Geister,
Ihr alle, ohne Ausnahme,
Bitte kommt hierher und hört mich an.
O Glorreiche Begleiter, so schnell wie Gedanken,

Die Schwüre und Herzverpflichtungen abgelegt haben,
Die Lehre zu bewachen und Lebewesen zu helfen,
Die die Böswilligen unterwerfen und die dunklen Kräfte
zerstören,
Mit furchteinflößenden Formen und unerschöpflichem Zorn,
Die den Handlungen der Yogis Resultate gewähren
Und die unvorstellbare Kräfte und Segnungen besitzen.
Vor Euch, acht Arten von Gästen, verbeuge ich mich.

Ich bitte Euch alle zusammen mit Euren Gefährten und
Gefährtinnen, Kindern und Dienern,
Mir das Glück aller Erlangungen zu gewähren.
Mögen ich und andere Praktizierende
Gute Gesundheit, langes Leben, Kraft,
Ehre, Ruhm, Glück
Und ausgiebige Vergnügen haben.
Bitte gewährt mir die Erlangungen
Der befriedenden, vermehrenden, kontrollierenden und
zornvollen Handlungen.
O Wächter, steht mir allzeit bei.
Vernichtet vorzeitigen Tod, Krankheit,
Schaden durch Geister und Hindernisse.
Beseitigt schlechte Träume,
Böse Vorzeichen und schlechte Handlungen.

Möge es Glück in der Welt geben, mögen die Jahre gut sein,
Möge sich die Ernte verbessern und möge der Dharma
blühen.

Möge alles Gute und Glück entstehen,
Und mögen alle Wünsche erfüllt sein.

*An dieser Stelle kannst du, wenn du es wünschst, die Tsog-
Darbringung machen. Diese beginnt auf Seite 348.*

Reinigung aller Fehler, die während dieser Praxis begangen wurden, mit dem Hundertbuchstaben-Mantra Herukas

OM VAJRA HERUKA SAMAYA, MANU PALAYA, HERUKA TENO
PATITA, DRIDHO ME BHAWA, SUTO KAYO ME BHAWA, SUPO
KAYO ME BHAWA, ANURAKTO ME BHAWA, SARWA SIDDHI
ME PRAYATZA, SARWA KARMA SUTZA ME, TZITAM SHRIYAM
KURU HUM, HA HA HA HA HO BHAGAWÄN, VAJRA HERUKA
MA ME MUNTZA, HERUKA BHAWA, MAHA SAMAYA SATTÖ AH
HUM PHAT

OM YOGA SHUDDHA SARWA DHARMA YOGA SHUDDHO HAM
VAJRA MU

Die weltlichen Wesen kehren zu ihren eigenen Stätten zurück, und die Gottheiten der Vor-uns-Erzeugung lösen sich in mich auf.

Auflösung und Erzeugung der Handlungsgottheiten

Die Friedhöfe und der Schutzkreis lösen sich in den himmlischen Palast auf. Der himmlische Palast löst sich in die Gottheiten des Verpflichtungsrades auf. Diese lösen sich in die Gottheiten des Körperrades auf. Diese lösen sich in die Gottheiten des Rederades auf. Diese lösen sich in die Gottheiten des Herzrades auf. Diese lösen sich in die vier Yoginis des großen Glückseligkeitsrades auf. Diese lösen sich in mich auf, die zentrale Gottheit Vater und Mutter, die Natur des roten und weißen unzerstörbaren Tropfens. Auch ich, die Hauptgottheit Vater und Mutter, schmelze zu Licht und löse mich in den Buchstaben HUM, dessen Natur die Leerheit des Dharmakayas ist, in meinem Herzen auf.

Aus dem Zustand der Leerheit entsteht unsere Welt als Herukas Reines Land, Keajra. Ich und alle fühlenden Wesen entstehen als der Gesegnete Heruka mit einem blaufarbenen

Körper, einem Gesicht und zwei Armen, Vajravarahi
umarmend.

*Die Sitzung sollte mit der Rezitation der Widmung und den
übrigen Gebeten aus dem Sadhana Der Yoga von Buddha
Heruka beendet werden.*

DIE TSOG-DARBRINGUNG AN DAS
HERUKA-KÖRPER-MANDALA

**Die äußeren und inneren Darbringungen, die Umgebung und
die Wesen und Substanzen der Tsoq-Darbringung segnen**

OM AH HUM (3x)

In ihrer Natur erhabene Weisheit, im Aspekt der inneren Darbringung und der individuellen Darbringungssubstanzen, die den sechs Sinnen als Vergnügungsobjekte dienen, um eine besondere erhabene Weisheit von Glückseligkeit und Leerheit zu erzeugen, bedecken unfassbare Wolken von äußeren, inneren und geheimen Darbringungen, Verpflichtungssubstanzen und attraktiven Gaben den ganzen Boden und füllen den gesamten Raum.

EH MA HO Große Manifestation der erhabenen Weisheit.
Alle Bereiche sind Vajra-Bereiche,
Und alle Orte sind große Vajra-Paläste,
Versehen mit weiten Wolken der Darbringungen
Samantabhadras,
Einem Überfluss an allen begehrten Vergnügen.
Alle Wesen sind wirkliche Helden und Heldinnen.
Alles ist makellos rein,
Ohne auch nur den Namen fehlerhafter, unreiner
Erscheinung.

HUM Alle Ausschmückungen werden im Zustand des Wahrheitskörpers vollständig befriedet. Der Wind bläst und das Feuer lodert. Darüber, auf einem Dreifuß aus drei Menschenköpfen, AH innerhalb einer qualifizierten Schädelschale, OM die individuellen Substanzen lodern. Über diesen stehen OM AH HUM, in ihren leuchtenden Farben erstrahlend. Durch den Wind, der bläst, und das Feuer, das lodert, schmelzen die

Substanzen. Kochend wirbeln sie in einer großen Dampf-
wolke. Zahllose Lichtstrahlen gehen von den drei Buchstaben
in die zehn Richtungen aus und laden die drei Vajras
zusammen mit Nektaren ein. Diese lösen sich getrennt in die
drei Buchstaben auf. Zu Nektar schmelzend, vermengen sie
sich mit der Mischung. Gereinigt, umgewandelt und
vermehrt,

EH MA HO Sie werden ein strahlender Ozean großartiger
Freuden.

OM AH HUM (3x)

Die Gäste der Tsog-Darbringung einladen

PHÄM

Aus dem heiligen Palast des Dharmakayas,
Großer Meister, Halter der erhabenen Überlieferung des
Vajrayanas,
Der unsere Hoffnungen auf alle Erlangungen erfüllt,
O Versammlung der Wurzel- und Überlieferungslinien-
Gurus, bitte kommt an diesen Ort.

Aus den vierundzwanzig heiligen Stätten auf der ganzen
Welt,
O Glorreicher Heruka, dessen Natur das Mitgefühl aller
Buddhas ist,
Und alle Helden und Heldinnen dieser Orte,
Bitte kommt hierher, um die Erlangungen zu gewähren, nach
denen wir uns sehnen.

Aus den reinen und unreinen Ländern der zehn Richtungen,
O Versammlung der Yidams, Buddhas, Bodhisattvas und
Dharma-Beschützer
Und alle Wesen Samsaras und Nirvanas,
Bitte kommt hierher als Gäste dieser Tsog-Darbringung.

OM GURU VAJRADHARA CHAKRASAMBARA SÄMANDALA
DEWA SARWA BUDDHA BODHISATTÖ SAPARIWARA EH HAYE
HI VAJRA SAMAYA DZA DZA

PÄMA KAMALAYE TÖN

Die Tsog-Darbringung ausführen

HO Diesen Ozean von Tsog-Darbringungen aus nichtverun-
reinigtem Nektar,

Durch Konzentration, Mantra und Mudra gesegnet,
Bringe ich dar, um meinen gütigen Wurzel-Guru, Guru
Sumati Buddha Heruka, zu erfreuen.

OM AH HUM

Entzückt durch den Genuss dieser prachtvollen Objekte des
Begehrens.

EH MA HO

Bitte segnet mich, damit ich das äußere und innere Dakini-
land erlange.

HO Diesen Ozean von Tsog-Darbringungen aus nichtverun-
reinigtem Nektar,

Durch Konzentration, Mantra und Mudra gesegnet,
Bringe ich dar, um die vier Yoginis des großen Glückselig-
keitsrades zu erfreuen.

OM AH HUM

Entzückt durch den Genuss dieser prachtvollen Objekte des
Begehrens.

EH MA HO

Bitte segnet mich, damit ich spontane große Glückseligkeit
erlange.

HO Diesen Ozean von Tsog-Darbringungen aus nichtverun-
reinigtem Nektar,

Durch Konzentration, Mantra und Mudra gesegnet,
Bringe ich dar, um die Helden und Heldinnen des Vajra-
Geistes zu erfreuen.

OM AH HUM

Entzückt durch den Genuss dieser prachtvollen Objekte des
Begehrens.

EH MA HO

Bitte segnet mich, damit ich mit den Boten der Vajra-Geist-
Familie Freude erfahren kann.

HO Diesen Ozean von Tsog-Darbringungen aus nichtverun-
reinigtem Nektar,

Durch Konzentration, Mantra und Mudra gesegnet,
Bringe ich dar, um die Helden und Heldinnen der Vajra-Rede
zu erfreuen.

OM AH HUM

Entzückt durch den Genuss dieser prachtvollen Objekte des
Begehrens.

EH MA HO

Bitte segnet mich, damit ich mit den Boten der Vajra-Rede-
Familie Freude erfahren kann.

HO Diesen Ozean von Tsog-Darbringungen aus nichtverun-
reinigtem Nektar,

Durch Konzentration, Mantra und Mudra gesegnet,
Bringe ich dar, um die Helden und Heldinnen des Vajra-
Körpers zu erfreuen.

OM AH HUM

Entzückt durch den Genuss dieser prachtvollen Objekte des
Begehrens.

EH MA HO

Bitte segnet mich, damit ich mit den Boten der Vajra-Körper-
Familie Freude erfahren kann.

HO Diesen Ozean von Tsog-Darbringungen aus nichtverun-
reinigtem Nektar,

Durch Konzentration, Mantra und Mudra gesegnet,
Bringe ich dar, um die Gottheiten des Verpflichtungsrades zu
erfreuen.

OM AH HUM

Entzückt durch den Genuss dieser prachtvollen Objekte des
Begehrens.

EH MA HO

Bitte segnet mich, damit ich alle Hindernisse befriede.

HO Diesen Ozean von Tsog-Darbringungen aus nichtverun-
reinigtem Nektar,

Durch Konzentration, Mantra und Mudra gesegnet,
Bringe ich dar, um alle anderen Yidams, Buddhas, Bodhi-
sattvas und Dharma-Beschützer zu erfreuen.

OM AH HUM

Entzückt durch den Genuss dieser prachtvollen Objekte des
Begehrens.

EH MA HO

Bitte segnet mich, damit ich alle Realisationen von Sutra und
Tantra erlange.

HO Diesen Ozean von Tsog-Darbringungen aus nichtverun-
reinigtem Nektar,

Durch Konzentration, Mantra und Mudra gesegnet,
Bringe ich dar, um die Versammlung der fühlenden Mutter-
wesen zu erfreuen.

OM AH HUM

Entzückt durch den Genuss dieser prachtvollen Objekte des
Begehrens.

EH MA HO

Mögen Leiden und fehlerhafte Erscheinung befriedet sein.

Äußere Darbringungen

OM AHRGHAM PARTITZA SÖHA

OM PADÄM PARTITZA SÖHA

OM VAJRA PUPE AH HUM SÖHA

OM VAJRA DHUPE AH HUM SÖHA

OM VAJRA DIWE AH HUM SÖHA
OM VAJRA GÄNDHE AH HUM SÖHA
OM VAJRA NEWIDE AH HUM SÖHA
OM VAJRA SHAPTA AH HUM SÖHA

Innere Darbringung

OM HUM BAM RIM RIM LIM LIM, KAM KHAM GAM GHAM
NGAM, TSAM TSHAM DZAM DZHAM NYAM, TrAM THrAM
DrAM DHrAM NAM, TAM THAM DAM DHAM NAM, PAM
PHAM BAM BHAM, YAM RAM LAM WAM, SHAM KAM SAM
HAM HUM HUM PHAT OM AH HUM

Geheime und Dasheits-Darbringung

Durch die Vereinigung von Vater und Mutter genießen alle
Haupt- und Gefolgetheiten die besondere Erfahrung
großer Glückseligkeit und Leerheit.

Die acht Zeilen der Lobpreisung an den Vater

OM Ich verbeuge mich vor dem Gesegneten, dem Herrn der
Helden HUM HUM PHAT
OM Vor Dir, mit einem Glanz gleich dem Feuer des großen
Äons HUM HUM PHAT
OM Vor Dir, mit einem unerschöpflichen Haarknoten HUM
HUM PHAT
OM Vor Dir, mit einem furchteinflößenden Gesicht und
entblößten Reißzähnen HUM HUM PHAT
OM Vor Dir, dessen tausend Arme in gleißendem Licht
erstrahlen HUM HUM PHAT
OM Vor Dir, der eine Axt, eine erhobene Schlinge, einen Speer
und einen Khatanga hält HUM HUM PHAT
OM Vor Dir, der ein Tigerfell trägt HUM HUM PHAT
OM Ich verbeuge mich vor Dir, dessen großartiger, rauchfar-
bener Körper Behinderungen vertreibt HUM HUM PHAT

Die acht Zeilen der Lobpreisung an die Mutter

OM Ich verbeuge mich vor Vajravarahi, der Gesegneten
Mutter HUM HUM PHAT

OM Vor der höheren und mächtigen Dame des Wissens,
unbesiegt durch die drei Bereiche HUM HUM PHAT

OM Vor Dir, die Du alle Ängste vor bösen Geistern mit
Deinem großen Vajra zerstörst HUM HUM PHAT

OM Vor Dir mit kontrollierenden Augen, die als der Vajra-Sitz
durch andere unbesiegt bleibt HUM HUM PHAT

OM Vor Dir, deren zornvolle, wilde Form Brahma trocknet
HUM HUM PHAT

OM Vor Dir, die Dämonen in Angst und Schrecken versetzt
und austrocknet und diejenigen in anderen Richtungen
erobert HUM HUM PHAT

OM Vor Dir, die alle erobert, die in uns Dumpfheit, Starrheit
und Verwirrung verursachen HUM HUM PHAT

OM Ich verbeuge mich vor Vajravarahi, der Großen Mutter, der
Dakini-Gefährtin, die jedes Verlangen erfüllt HUM HUM PHAT

Die Tsog-Darbringung an den Vajra-Meister ausführen

EH MA HO Großer Kreis von Tsog!

O großer Held, wir verstehen,

Dass Du durch das Befolgen des Pfades der Sugatas der drei
Zeiten

Die Quelle aller Erlangungen bist.

Alle begrifflichen Geisteszustände aufgebend,

Bitte erfreue Dich immerwährend an diesem Kreis von Tsog.

AH LA LA HO

Die Antwort des Meisters

OM Mit einer Natur, untrennbar von den drei Vajras,
Erzeuge ich mich als Guru-Gottheit.

AH Diesen Nektar nichtverunreinigter, erhabener Weisheit
und Glückseligkeit,
HUM Ohne mich von Bodhichitta zu trennen,
Nehme ich zu mir, um die Gottheiten, die in meinem Körper
wohnen, zu erfreuen.
AH HO MAHA SUKHA

Lied der Frühlingskönigin

HUM All Ihr Tathagatas,
Helden, Yoginis,
Dakas und Dakinis,
Euch allen trage ich meine Bitte vor:
O Heruka, der sich an der großen Glückseligkeit erfreut,
Du übst die Vereinigung der spontanen Glückseligkeit aus,
Indem Du Dich der Dame widmest, die durch Glückseligkeit
berauscht ist,
Und Dich gemäß den Ritualen vergnügt.
AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO
Möge die Versammlung der makellosen Dakinis
Mit Liebe und Zuneigung blicken und alle Taten erfüllen.

HUM All Ihr Tathagatas,
Helden, Yoginis,
Dakas und Dakinis,
Euch allen trage ich meine Bitte vor:
Mit einem Geist, der vollkommen durch große Glückseligkeit
erregt ist,
Und einem Körper in einem Tanz ständiger Bewegung
Bringe ich den Scharen von Dakinis die große Glückseligkeit
dar,
Die durch den Genuss des Lotos der Mudra entsteht.
AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO
Möge die Versammlung der makellosen Dakinis
Mit Liebe und Zuneigung blicken und alle Taten erfüllen.

HUM All Ihr Tathagatas,
Helden, Yoginis,
Dakas und Dakinis,
Euch allen trage ich meine Bitte vor:
Ihr, die auf eine wunderschöne und friedvolle Weise tanzt,
O glückseliger Beschützer und Scharen von Dakinis,
Bitte kommt in den Raum vor mir und gewährt mir Eure
 Segnungen
Und die spontane große Glückseligkeit.
AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO
Möge die Versammlung der makellosen Dakinis
Mit Liebe und Zuneigung blicken und alle Taten erfüllen.

HUM All Ihr Tathagatas,
Helden, Yoginis,
Dakas und Dakinis,
Euch allen trage ich meine Bitte vor:
Ihr, die die Eigenschaft der Befreiung der großen
 Glückseligkeit besitzt,
Sagt nicht, dass die Erlösung in einer Lebensspanne
Durch verschiedene asketische Übungen nach Aufgabe der
 großen Glückseligkeit erlangt werden kann,
Sondern, dass die große Glückseligkeit im Zentrum des
 erhabenen Lotos residiert.
AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO
Möge die Versammlung der makellosen Dakinis
Mit Liebe und Zuneigung blicken und alle Taten erfüllen.

HUM All Ihr Tathagatas,
Helden, Yoginis,
Dakas und Dakinis,
Euch allen trage ich meine Bitte vor:
Wie ein Lotos, der aus der Mitte eines Sumpfes entsteht,
Ist diese Methode, obwohl sie aus Anhaftung geboren wurde,

unbefleckt durch die Fehler der Anhaftung.
O erhabene Dakini, durch die Glückseligkeit Deines Lotos
Bitte bringe mir schnell Befreiung aus den Fesseln Samsaras.
AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO
Möge die Versammlung der makellosen Dakinis
Mit Liebe und Zuneigung blicken und alle Taten erfüllen.

HUM All Ihr Tathagatas,
Helden, Yoginis,
Dakas und Dakinis,
Euch allen trage ich meine Bitte vor:
Genauso wie die Essenz des Honigs in der Honigquelle
Von Bienenschwärmen aus allen Richtungen getrunken wird,
So bringe bitte durch Deinen weiten Lotos mit sechs
Eigenschaften
Befriedigung mit dem Geschmack der großen Glückseligkeit.
AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO
Möge die Versammlung der makellosen Dakinis
Mit Liebe und Zuneigung blicken und alle Taten erfüllen.

Die verbliebene Tsog-Darbringung segnen

HUM Unreine, falsche Erscheinungen sind in Leerheit
gereinigt,
AH Großer Nektar, der aus erhabener Weisheit vollendet
wurde,
OM Er wird ein weiter Ozean beehrter Vergnügen.
OM AH HUM (3x)

Die verbliebene Tsog-Darbringung den Geistern geben

HO Diesen Ozean von verbliebener Tsog-Darbringung aus
nichtverunreinigtem Nektar,
Durch Konzentration, Mantra und Mudra gesegnet,
Bringe ich dar, um die Versammlung der schwurgebundenen
Wächter zu erfreuen,
OM AH HUM

Entzückt durch den Genuss dieser prachtvollen Objekte des
Begehrens,

EH MA HO

Bitte führt vollkommene Handlungen aus, um Praktizierenden zu helfen.

Schicke den Rest der Tsog-Darbringung an die Geister hinaus.

HO

O Gäste des Restes zusammen mit Euren Gefolgen,
Bitte genießt diesen Ozean verbliebener Tsog-Gaben.
Mögen diejenigen, die die kostbare Lehre verbreiten,
Die Halter der Lehre, ihre Gönner und andere
Und insbesondere ich selbst und andere Praktizierende
Gute Gesundheit, langes Leben, Kraft,
Ehre, Ruhm, Glück

Und ausgiebige Vergnügen haben.

Bitte gewährt mir die Erlangungen

Der befriedenden, vermehrenden, kontrollierenden und
zornvollen Handlungen.

Ihr, die Ihr durch Schwur gebunden seid, bitte beschützt mich
Und helft mir, alle Erlangungen zu vollenden.

Vernichtet vorzeitigen Tod und Krankheit,

Schaden durch Geister und Hindernisse.

Beseitigt schlechte Träume,

Böse Vorzeichen und schlechte Handlungen.

Möge es Glück in der Welt geben, mögen die Jahre gut sein,

Möge sich die Ernte verbessern und möge der Dharma
blühen.

Möge alles Gute und Glück entstehen,

Und mögen alle Wünsche erfüllt sein.

Möge ich durch die Kraft dieses reichlichen Gebens
Ein Buddha werden zum Wohl der Lebewesen,
Und möge ich durch meine Freigebigkeit
Alle befreien, die durch frühere Buddhas nicht befreit
wurden.

Kolophon: Dieses Sadhana wurde vom Ehrwürdigen Geshe Kelsang Gyatso aus traditionellen Quellen zusammengestellt, April 2010.

*Der schnelle Pfad zur großen
Glückseligkeit*

VAJRAYOGINI SELBSTERZEUGUNGS-SADHANA

von Je Phabongkhapa

Einleitung

Die Anleitungen zur Höchsten Yoga-Tantra-Praxis der Ehrwürdigen Vajrayogini wurden von Buddha Vajradhara im siebenundvierzigsten und achtundvierzigsten Kapitel des *Zusammengefassten Wurzel-Tantras* von Heruka gelehrt. Diese besondere Überlieferungslinie von Anleitungen, die Narokhachö-Linie, wurde direkt von Vajrayogini an Naropa und von ihm in einer ungebrochenen Linie von verwirklichten Praktizierenden an die heutigen Lehrern weitergegeben.

Nachdem Buddha Vajradharma die Praxis gelehrt hatte, ließ er die Mandalas von Heruka und Vajrayogini an den vierundzwanzig glückverheißenden Orten dieser Welt stehen. Somit sind auch heute noch zahllose Manifestationen von Vajrayogini in dieser Welt. Sie helfen aufrichtig Praktizierenden Realisationen zu gewinnen, indem sie ihr Geisteskontinuum segnen.

Die Praxis von Vajrayogini ist in vielerlei Hinsicht bestens für die heutige Zeit geeignet. Wenn wir uns aufrichtig mit einem guten Herzen und einem Geist von Vertrauen auf diese Praxis verlassen, ist es mit Sicherheit möglich, volle Erleuchtung zu erlangen. Aber um Ergebnisse dieser Art zu erzielen, müssen wir das ausführliche Sadhana regelmäßig praktizieren.

Das vorliegende Sadhana *Der schnelle Pfad zur großen Glückseligkeit* wurde vom großen Lama Phabongkha Rinpoche verfasst. Im Vergleich zu anderen Sadhanas ist es nicht sehr lang, doch es enthält alle wesentlichen Übungen des Geheimen Mantras. Um das Sadhana erfolgreich praktizieren zu können,

sollten wir zuerst eine Ermächtigung von Vajrayogini erhalten und dann authentische Anweisungen zur Praxis studieren, wie diejenigen, die im Kommentar *Führer ins Dakiniland* zu finden sind. Dieses Sadhana ist sowohl für unsere regelmäßige tägliche Praxis als auch für Retreats geeignet; wir können es allein oder in der Gruppe praktizieren.

Geshe Kelsang Gyatso
1985

Der schnelle Pfad zur großen Glückseligkeit

DER YOGA DER UNERMESSLICHEN

Zuflucht nehmen

Im Raume vor mir erscheinen Guru Chakrasambara Vater und Mutter, umgeben von der Versammlung der Wurzel- und Liniengurus, Yidams, Drei Juwelen, Gefolge und Beschützer.

Stell dir vor, dass du gemeinsam mit allen fühlenden Wesen Zuflucht nimmst, und rezitiere dreimal:

Von jetzt an bis wir die Essenz der Erleuchtung erlangen,
nehmen ich und alle fühlenden Wesen, die Wandernden so
weit wie der Raum,
Zuflucht zu den glorreichen, heiligen Gurus,
Zuflucht zu den vollkommenen Buddhas, den Gesegneten,
Zuflucht zu den heiligen Dharmas,
Zuflucht zu den höheren Sanghas. (3x)

Bodhichitta erzeugen

Erzeuge Bodhichitta und die vier Unermesslichen, während du dreimal rezitierst:

Wenn ich den Zustand eines vollkommenen Buddhas erlangt habe, werde ich alle fühlenden Wesen aus dem Ozean der Leiden Samsaras befreien und zur Glückseligkeit der vollen Erleuchtung führen. Deshalb werde ich die Stufen von Vajrayoginis Pfad praktizieren. (3x)

Segnungen empfangen

Rezitiere jetzt mit gefalteten Händen:

Ich verbeuge mich und nehme Zuflucht zu den Gurus und Drei Kostbaren Juwelen. Bitte segnet mein Geisteskontinuum.

Aufgrund dieser Rezitation:

Die Zufluchtobjekte vor mir schmelzen in die Form weißer, roter und dunkelblauer Lichtstrahlen. Diese lösen sich in mich auf, und ich empfangen ihre Segnungen von Körper, Rede und Geist.

Augenblickliche Selbsterzeugung

Augenblicklich werde ich die Ehrwürdige Vajrayogini.

Die innere Darbringung segnen

Reinige die innere Darbringung entweder mit dem Mantra, das aus den vier Mündern stammt, oder wie folgt:

OM KHANDAROHI HUM HUM PHAT

OM SÖBHAWA SHUDDHA SARWA DHARMA SÖBHAWA

SHUDDHO HAM

Alles wird Leerheit.

Aus dem Zustand der Leerheit entsteht aus YAM Wind, aus RAM entsteht Feuer, aus AH ein Dreifuß aus drei menschlichen Köpfen. Darauf erscheint aus AH eine weite und

ausgedehnte Schädelschale. In ihr entstehen aus OM, KHAM, AM, TRAM, HUM die fünf Nektare; aus LAM, MAM, PAM, TAM, BAM entstehen die fünf Fleischarten, alle durch diese Buchstaben gekennzeichnet. Der Wind bläst, das Feuer lodert und die Substanzen innerhalb der Schädelschale schmelzen.

Darüber entsteht aus HUM ein weißer, umgekehrter Khatanga, der in die Schädelschale hineinfällt und schmilzt, wodurch die Substanzen die Farbe von Quecksilber annehmen. Über ihnen verwandeln sich drei Reihen von Vokalen und Konsonanten, die übereinander stehen, in OM AH HUM. Aus diesen ziehen Lichtstrahlen den Nektar der erhabenen Weisheit aus den Herzen aller Tathagatas, Helden und Yoginis der zehn Richtungen. Wenn dies zugefügt wird, vermehrt sich der Inhalt und wird unermesslich.

OM AH HUM (3x)

Die äußeren Darbringungen segnen

Segne jetzt die zwei Wässer, Blumen, Weihrauch, Lichter, Parfüm, Speisen und Musik.

OM KHANDAROHI HUM HUM PHAT

OM SÖBHAWA SHUDDHA SARWA DHARMA SÖBHAWA

SHUDDHO HAM

Alles wird Leerheit.

Aus dem Zustand der Leerheit entstehen aus KAM Schädelschalengefäße, in denen aus HUM Darbringungssubstanzen entstehen. In ihrer Natur Leerheit, haben sie den Aspekt der individuellen Darbringungssubstanzen und dienen den sechs Sinnen als Vergnügungsobjekte, um eine besondere, nichtverunreinigte Glückseligkeit zu gewähren.

OM AHRGHAM AH HUM
 OM PADÄM AH HUM
 OM VAJRA PUPE AH HUM
 OM VAJRA DHUPE AH HUM
 OM VAJRA DIWE AH HUM
 OM VAJRA GÄNDHE AH HUM
 OM VAJRA NEWIDE AH HUM
 OM VAJRA SHAPTA AH HUM

Meditation und Rezitation des Vajrasattva

Auf meinem Scheitel, auf Lotos und Mondsitz, sitzen Vajrasattva Vater und Mutter in Umarmung. Sie haben weiß farbene Körper, ein Gesicht und zwei Hände, halten Vajra und Glocke und gekrümmtes Messer und Schädelschale. Der Vater ist mit sechs Mudras geschmückt, die Mutter mit fünf. Sie sitzen in der Vajra und Lotoshaltung. Auf einem Mond in seinem Herzen befindet sich ein HUM, umgeben vom Mantrakranz. Davon strömt weißer Nektar herab, der alle Krankheiten, Geister, Negativität und Hindernisse reinigt.

OM VAJRA HERUKA SAMAYA, MANU PALAYA, HERUKA TENO
 PATITA, DRIDHO ME BHAWA, SUTO KAYO ME BHAWA, SUPO
 KAYO ME BHAWA, ANURAKTO ME BHAWA, SARWA SIDDHI
 ME PRAYATZA, SARWA KARMA SUTZA ME, TZITAM SHRIYAM
 KURU HUM, HA HA HA HA HO BHAGAWÄN, VAJRA HERUKA
 MA ME MUNTZA, HERUKA BHAWA, MAHA SAMAYA SATTÖ AH
 HUM PHAT

Rezitiere das Mantra einundzwanzigmal, und stell dir dann vor:

Vajrasattva Vater und Mutter lösen sich in mich auf und meine drei Tore werden untrennbar von Körper, Rede und Geist Vajrasattvas.

DER YOGA DES GURUS

Visualisierung

Im Raume vor mir entsteht aus der Erscheinung der erhabenen Weisheit nichtdualer Reinheit und Klarheit ein himmlischer Palast, quadratisch mit vier Toren, Ornamenten und Torbogen, vollendet mit allen wesentlichen Merkmalen. In der Mitte, auf einem juwelenbesetzten Thron, von acht großen Löwen getragen, auf einem Sitz aus einem mehrfarbigen Lotos, Sonne und Mond sitzt mein gütiger Wurzel-Guru im Aspekt Buddha Vajradharmas. Er hat einen rotfarbenen Körper, ein Gesicht und zwei Hände, die bei seinem Herzen gekreuzt sind und einen Vajra und eine Glocke halten. Sein Haar ist auf dem Scheitel zu einem Knoten zusammengebunden und er sitzt mit gekreuzten Beinen in der Vajra-Haltung. Er nimmt die Form eines Sechzehnjährigen in der Blüte seiner Jugend an, geschmückt mit Seidengewändern und allen Schmuckstücken aus Knochen und Juwelen.

Vor ihm beginnend und im Gegenuhrzeigersinn um ihn herum, befinden sich alle Überlieferungslinien-Gurus von Buddha Vajradhara bis zu meinem Wurzel-Guru. Sie sind im Aspekt des Helden Vajradharma mit rotfarbenem Körper, einem Gesicht und zwei Händen. Ihre rechten Hände spielen Damarus, die vom Klang der Glückseligkeit und Leerheit widerhallen. Ihre linken Hände halten bei ihren Herzen mit Nektar gefüllte Schädelschalen und ihre linken Ellbogen halten Khatangas. Sie sitzen mit gekreuzten Beinen in der Vajra-Haltung. In der Blüte ihrer Jugend, sind sie mit sechs Knochenschmuckstücken geschmückt.

Das Oberhaupt und sein ganzes Gefolge haben an der Stirn ein OM, am Hals ein AH und am Herzen ein HUM. Vom HUM bei ihren Herzen gehen Lichtstrahlen aus und laden die

Gurus, Yidams, Scharen von Mandala-Gottheiten und die Versammlung der Buddhas, Bodhisattvas, Helden, Dakinis, Dharmapalas und Beschützer aus ihren natürlichen Bereichen ein.

OM VAJRA SAMADZA DZA HUM BAM HO

Jeder wird zur Natur, die die Synthese aller Zufluchtobjekte ist.

Verbeugung

Rezitiere mit gefalteten Händen:

Vajra-Halter, mein juwelengleicher Guru,
Durch dessen Güte ich in einem Augenblick
Den Zustand großer Glückseligkeit erlangen kann,
Zu Deinen Lotosfüßen verbeuge ich mich in Demut.

Äußere Darbringungen

Darbringungsgöttinnen strömen von meinem Herzen aus
und bringen Gaben dar.

OM AHRGHAM PARTITZA SÖHA
OM PADÄM PARTITZA SÖHA
OM VAJRA PUPE AH HUM SÖHA
OM VAJRA DHUPE AH HUM SÖHA
OM VAJRA DIWE AH HUM SÖHA
OM VAJRA GÄNDHE AH HUM SÖHA
OM VAJRA NEWIDE AH HUM SÖHA
OM VAJRA SHAPTA AH HUM SÖHA

OM AH VAJRA ADARSHE HUM
OM AH VAJRA WINI HUM
OM AH VAJRA GÄNDHE HUM
OM AH VAJRA RASE HUM

OM AH VAJRA PARSHE HUM
OM AH VAJRA DHARME HUM

Innere Darbringung

OM GURU VAJRA DHARMA SAPARIWARA OM AH HUM

Geheime Darbringung

Stell dir vor, dass zahllose Wissensgöttinnen wie Pemachän aus deinem Herzen ausstrahlen und die Form Vajrayoginis annehmen. Guru Vater und Mutter umarmen sich und erfahren nichtverunreinigte Glückseligkeit.

Und ich bringe äußerst attraktive, illusorische Mudras dar,
Scharen von Boten, aus Stätten, aus Mantras und auf spontane
Weise geboren,
Mit anmutigen Körpern, gewandt in den vierundsechzig
Künsten der Liebe
Und in der Pracht jugendlicher Schönheit.

Dasheits-Darbringung

Erinnere dich daran, dass die drei Kreise der Darbringung untrennbare Glückseligkeit und Leerheit sind.

Ich bringe Euch den höchsten, endgültigen Bodhichitta dar,
Eine große, erhabene Weisheit spontaner Glückseligkeit, frei
von Hindernissen,
Untrennbar von der Natur aller Phänomene, der Sphäre der
Freiheit von Ausschmückung,
Mühelos und jenseits von Worten, Gedanken und Ausdruck.

Unsere spirituelle Praxis darbringen

Ich nehme Zuflucht zu den Drei Juwelen
Und bekenne jede einzelne negative Handlung.
Ich erfreue mich an den Tugenden aller Wesen
Und verspreche, die Erleuchtung eines Buddhas zu
vollenden.

Bis ich erleuchtet bin, nehme ich Zuflucht
Zu Buddha, Dharma und der Erhabenen Versammlung,
Und um meine Ziele und die Ziele anderer zu erfüllen,
Werde ich den Erleuchtungsgeist erzeugen.

Wenn ich den Geist der erhabenen Erleuchtung erzeugt habe,
Werde ich alle fühlenden Wesen einladen, meine Gäste zu
sein,
Und die freudebringende, höchste Praxis der Erleuchtung
ausführen.
Möge ich Buddhaschaft erlangen, um Lebewesen zu helfen.

Kusali Tsog-Darbringung

Mein eigener Geist, die mächtige Dame des Dakinilandes,
nur so groß wie ein Daumen, verlässt durch meinen Scheitel
den Körper und tritt meinem Wurzel-Guru gegenüber. Noch
einmal kehre ich zurück und trenne den Schädel von meinem
alten Körper und setze ihn auf einen spontan erschienenen
Dreifuß aus drei Menschenköpfen. Ich zerhacke den Rest
meines Fleisches, Blutes und meiner Knochen und fülle ihn
hinein. Mit weit geöffneten Augen und starrem Blick reinige,
verwandle und vermehre ich ihn in einen Ozean von Nektar.
OM AH HUM HA HO HRIH (3x)

Unzählige Darbringungsgöttinnen, die Schädelchalen
halten, strömen von meinem Herzen aus. Mit den Schädel-
schalen schöpfen sie Nektar und bringen ihn den Gästen dar,
die ihn durch ihre Zungen, Halme aus Vajra-Licht, ziehen
und einnehmen.

Ich bringe diesen Nektar der Verpflichtungssubstanz
Meinem Wurzel-Guru, der Natur der vier [Buddha-] Körper,
dar;
Mögest Du Dich erfreuen.
OM AH HUM (7x)

Ich bringe diesen Nektar der Verpflichtungssubstanz
Den Gurus der Überlieferungslinie, Quelle der Erlangungen,
dar;

Möget Ihr Euch erfreuen.

OM AH HUM

Ich bringe diesen Nektar der Verpflichtungssubstanz
Der Versammlung der Gurus, Yidams, Drei Juwelen und
Beschützer dar;

Möget Ihr Euch erfreuen.

OM AH HUM

Ich bringe diesen Nektar der Verpflichtungssubstanz
Den Wächtern, die in den hiesigen Orten und den Regionen
wohnen, dar;

Möget ihr mir beistehen.

OM AH HUM

Ich bringe diesen Nektar der Verpflichtungssubstanz
Allen fühlenden Wesen in den sechs Bereichen und im
Zwischenzustand dar;

Möget ihr befreit sein.

OM AH HUM

Durch diese Darbringung sind alle Gäste von nicht-
verunreinigter Glückseligkeit gesättigt,
Und alle fühlenden Wesen erlangen den Wahrheitskörper, frei
von Behinderungen.

Die drei Kreise der Darbringung haben die Natur nichtdualer
Glückseligkeit und Leerheit,

Jenseits von Worten, Gedanken und Ausdruck.

Das Mandala darbringen

OM VAJRA BHUMI AH HUM

Großer und mächtiger, goldener Grund,

OM VAJRA REKHE AH HUM

Am Rande um den äußeren Ring steht der eiserne Zaun.

In der Mitte der Berg Meru, König aller Berge,

Rund um diesen liegen vier Kontinente:

Im Osten Purvavideha, im Süden Jambudipa,

Im Westen Aparagodaniya, im Norden Uttarakuru.

Jeder hat zwei Subkontinente:

Deha und Videha, Tsamara und Abatsamara,

Satha und Uttaramantrina, Kurava und Kaurava.

Der Berg aus Juwelen, der wunscherfüllende Baum,

Die wunscherfüllende Kuh und die ungesäte Ernte;

Das kostbare Rad, das kostbare Juwel,

Die kostbare Königin, der kostbare Minister,

Der kostbare Elefant, das kostbare, erhabene Pferd,

Der kostbare General und die große Schatzvase;

Die Göttin der Schönheit, die Göttin der Girlanden,

Die Göttin der Musik, die Göttin des Tanzes,

Die Göttin der Blumen, die Göttin des Weihrauches,

Die Göttin des Lichts, die Göttin des Duftes;

Die Sonne, der Mond, der kostbare Schirm,

Das Siegesbanner in allen Richtungen,

In der Mitte alle Schätze der Götter und Menschen,

Eine erlesene Ansammlung, in der nichts fehlt.

All dies bringe ich Dir, meinem gütigen Wurzel-Guru, und
den Gurus der Überlieferungslinie dar,

All Euch heiligen und glorreichen Gurus.

Bitte nehmt es aus Mitgefühl für die Wandernden an,

Und nachdem Ihr es angenommen habt, gewährt uns bitte
Eure Segnungen.

O Schatz des Mitgefühls, meine Zuflucht, mein Beschützer,
Dir bringe ich den Berg, Kontinente, Kostbarkeiten,
Schatzvase, Sonne und Mond dar,
Entstanden aus meinen Anhäufungen, Quellen und
Elementen
Als Aspekte der erhabenen Weisheit spontaner Glückseligkeit
und Leerheit.

Ohne Gefühl von Verlust bringe ich die Objekte dar,
Die in mir Anhaftung, Hass und Verwirrung erzeugen,
Meine Freunde, Feinde und Fremde, unsere Körper und
Vergnügen.
Bitte nehmt dies an und segnet mich, damit ich sofort von den
drei Giften befreit werde.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Bitten an die Gurus der Überlieferungslinie

Vajradharma, Herr der Familie des Ozeans der Eroberer,
Vajrayogini, erhabene Mutter der Eroberer,
Naropa, mächtiger Sohn der Eroberer,
Ich ersuche Euch, bitte gewährt die spontan geborene,
erhabene Weisheit.

Pamtingpa, Halter der Erklärungen der großen Geheimnisse
für Schüler,
Sherab Tseg, Du bist ein Schatz aller kostbaren Geheimnisse,
Malgyur Lotsawa, Herr des Ozeans des Geheimen Mantras,
Ich ersuche Euch, bitte gewährt die spontan geborene,
erhabene Weisheit.

Großer Sakya Lama, Du bist der mächtige Vajradhara,
Ehrwürdiger Sönam Tsemo, erhabener Vajra-Sohn,
Dragpa Gyaltsen, Kronjuwel der Vajra-Halter,
Ich ersuche Euch, bitte gewährt die spontan geborene,
erhabene Weisheit.

Großer Sakya Pandita, Meister der Gelehrten vom Lande des
Schnees,
Drogön Chogyäl Pagpa, Kronjuwel aller Wesen der drei
Ebenen,
Shangtön Chöje, Halter der Sakya Lehre,
Ich ersuche Euch, bitte gewährt die spontan geborene,
erhabene Weisheit.

Nasa Dragpugpa, mächtiger Vollendeter,
Sönam Gyaltsen, Navigator der Gelehrten und höchst
Vollendeten,
Yarlungpa, Herr der geflüsterten Überlieferungslinie der
Familie der Vollendeten,
Ich ersuche Euch, bitte gewährt die spontan geborene,
erhabene Weisheit.

Gyalwa Chog, Zuflucht und Beschützer aller Wandernden,
sowohl meiner als auch anderer,
Jamyang Namka, Du bist ein großes Wesen,
Lodrö Gyaltsen, großes Wesen und Herr des Dharmas
Ich ersuche Euch, bitte gewährt die spontan geborene,
erhabene Weisheit.

Jetsun Doringpa, Deine Güte ist unvergleichlich,
Tenzin Losäl, Du hast gemäß den Worten [des Gurus]
praktiziert,
Kyentse, Erklärer der großen, geheimen Überlieferung der
Worte,
Ich ersuche Euch, bitte gewährt die spontan geborene,
erhabene Weisheit.

Labsum Gyaltsen, Halter der Mantra-Familien,
Glorreicher Wangchug Rabtän, alles durchdringender Herr
der hundert Familien,
Jetsun Kangyurpa, Oberhaupt der Familien,
Ich ersuche Euch, bitte gewährt die spontan geborene,
erhabene Weisheit.

Shaluwa, alles durchdringender Herr des Ozeans der
Mandalas,
Kyenrabje, Oberhaupt aller Mandalas,
Morchenpa, Herr des Kreises der Mandalas,
Ich ersuche Euch, bitte gewährt die spontan geborene,
erhabene Weisheit.

Näsarpa, Navigator des Ozeans der geflüsterten
Überlieferungslinien,
Losäl Phüntso, Herr der geflüsterten Überlieferungslinien,
Tenzin Trinlay, Gelehrter, der die geflüsterte
Überlieferungslinie gefördert hat,
Ich ersuche Euch, bitte gewährt die spontan geborene,
erhabene Weisheit.

Kangyurpa, alles durchdringender Herr, der die Ganden
Lehre wahr,et,
Ganden Dargyay, Freund der Wandernden in degenerierten
Zeiten,
Dharmabhadra, Halter der Ganden-Tradition,
Ich ersuche Euch, bitte gewährt die spontan geborene
erhabene Weisheit.

Losang Chöpel, Herr der Sutras und Tantras,
Du hast die Essenz der Pfade aller Sutras und Tantras
vollendet,
Jigme Wangpo, Gelehrter, der die Sutras und Tantras förderte,
Ich ersuche Euch, bitte gewährt die spontan geborene
erhabene Weisheit.

Dechen Nyingpo, Du besitzt die Segnungen Naropas,
Um die Essenz der ausgezeichneten, reifenden und
befreienden Pfade der Naro-Dakini
Gemäß Naropa perfekt zu erklären,
Ich ersuche Dich, bitte gewähre die spontan geborene,
erhabene Weisheit.

Losang Yeshe, Vajradhara,
Du bist eine Schatzkammer der Unterweisungen über die
reifenden und befreienden [Pfade] der Vajra-Königin,
Den höchsten, schnellen Pfad, den Vajra-Zustand zu erlangen,
Ich ersuche Dich, bitte gewähre die spontan geborene,
erhabene Weisheit.

Kelsang Gyatso, Du hast all die tiefgründigen, essentiellen
und erhabenen Zustände vollendet,
Du bist die mitfühlende Zuflucht und der Beschützer aller
fühlenden Mutterwesen,
Du enthüllst den richtigen Pfad.
Ich ersuche Dich, bitte gewähre die spontan geborene,
erhabene Weisheit.

Mein gütiger Wurzel-Guru, Vajradharma,
Du bist die Verkörperung aller Eroberer,
Der die Segnungen der Rede aller Buddhas gewährt.
Ich ersuche Dich, bitte gewähre die spontan geborene,
erhabene Weisheit.

Bitte segnet mich, damit ich durch die Kraft der Meditation
Über den Dakini-Yoga der tiefgründigen Erzeugungsstufe
Und den Yoga des Zentralkanals der Vollendungsstufe
Die erhabene Weisheit der spontanen großen Glückseligkeit
erzeugen möge und den erleuchteten Dakini-Zustand
erlange.

Die Segnungen der vier Ermächtigungen empfangen

Ich bitte Dich, o Guru, Vereinigung aller Zufluchtobjekte,
Bitte gewähre mir Deine Segnungen,
Bitte gewähre mir die vier Ermächtigungen vollständig
Und gewähre mir, bitte, den Zustand der vier Körper. (3x)

Stell dir aufgrund deiner Bitten Folgendes vor:

Weißer Lichtstrahlen und Nektare strömen vom OM an der Stirn meines Gurus aus.

Sie lösen sich in meine Stirn auf und reinigen die Negativität und die Behinderungen meines Körpers.

Ich erhalte die Vasermächtigung, und die Segnungen des Körpers meines Gurus treten in meinen Körper ein.

Rote Lichtstrahlen und Nektare strömen vom AH am Hals meines Gurus aus.

Sie lösen sich in meinen Hals auf und reinigen die Negativität und die Behinderungen meiner Rede.

Ich erhalte die geheime Ermächtigung, und die Segnungen der Rede meines Gurus treten in meine Rede ein.

Blaue Lichtstrahlen und Nektare strömen vom HUM beim Herzen meines Gurus aus.

Sie lösen sich in mein Herz auf und reinigen die Negativität und die Behinderungen meines Geistes.

Ich erhalte die Ermächtigung der Weisheits-Mudra, und die Segnungen des Geistes meines Gurus treten in meinen Geist ein.

Weißer, roter und blauer Lichtstrahlen und Nektare strömen von den drei Buchstaben an den drei Stellen meines Gurus aus.

Sie lösen sich in meine drei Stellen auf und reinigen die Negativität und die Behinderungen meines Körpers, meiner Rede und meines Geistes.

Ich erhalte die vierte Ermächtigung, die kostbare Wortermächtigung, und die Segnungen von Körper, Rede und Geist meines Gurus treten in meinen Körper, meine Rede und meinen Geist ein.

Kurze Bitte

Mein kostbarer Guru, die Essenz aller Buddhas der drei Zeiten, ich ersuche Dich, bitte segne mein Geisteskontinuum.
(3x)

Die Gurus aufnehmen

Auf diese Bitte hin lösen sich die Überlieferungslinien-Gurus in meinen Wurzel-Guru in der Mitte auf. Auch mein Wurzel-Guru schmilzt aus Zuneigung zu mir in die Form roten Lichtes und tritt durch meinen Scheitel ein. Er mischt sich untrennbar mit meinem Geist im Aspekt eines roten Buchstabens BAM in meinem Herzen.

DER YOGA DER SELBSTERZEUGUNG

Den Tod in den Pfad des Wahrheitskörpers bringen

Dieser Buchstabe BAM wird größer und dehnt sich bis ans Ende des Raumes aus, wodurch alle Welten und deren Wesen zur Natur von Glückseligkeit und Leerheit werden. Dann zieht er sich langsam von den Rändern her wieder zusammen und wird zu einem winzig kleinen Buchstaben BAM, der sich von unten her stufenweise in das Nada auflöst. Dann verschwindet sogar das Nada und wird der Wahrheitskörper untrennbarer Glückseligkeit und Leerheit.

OM SHUNYATA GYANA VAJRA SÖBHAWA ÄMAKO HAM

Den Zwischenzustand in den Pfad des Freudenkörpers bringen

Aus dem Zustand der Leerheit, in dem sich alle Erscheinungen so versammelt haben, erscheint ein roter Buchstabe BAM, senkrecht im Raum stehend, in seiner Essenz ein Aspekt meines eigenen Geistes, die erhabene Weisheit nichtdualer Glückseligkeit und Leerheit.

Die Wiedergeburt in den Pfad des Ausstrahlungskörpers bringen

Aus dem Zustand der Leerheit entsteht aus EH EH eine rote Phänomenenquelle, ein Doppeltetraeder. Darin entsteht aus AH ein weißes Mond-Mandala mit einem rötlichen Schimmer. Darauf steht im Gegenuhrzeigersinn das Mantra OM OM OM SARWA BUDDHA DAKINIYE VAJRA WARNANIYE VAJRA BEROTZANIYE HUM HUM HUM PHAT PHAT PHAT SÖHA. Ich, der Buchstabe BAM im Raum, sehe den Mond, und mit der Motivation, in seinem Zentrum wiedergeboren zu werden, trete ich ins Zentrum des Mondes ein.

Lichtstrahlen gehen vom Mond, vom Buchstaben BAM und vom Mantrakranz aus und verwandeln alle Welten und Wesen Samsaras und Nirvanas in die Natur der Ehrwürdigen Vajrayogini. Sie sammeln sich wieder und lösen sich in den Buchstaben BAM und den Mantrakranz auf, die sich vollständig in das getragene und tragende Mandala verwandeln, vollkommen und auf einmal.

Kontrollierende Meditation über das Mandala und die Wesen darin

Außerdem gibt es den Vajra-Grund, Zaun, Zelt und Baldachin, umgeben von einem Meer lodender, fünffarbiger Feuer, die im Gegenuhrzeigersinn wirbeln. Darin ist der Kreis der acht großen Friedhöfe, der Grimmige usw. In dessen Mitte befindet sich eine rote Phänomenenquelle, ein Doppeltetraeder, die Grundfläche nach oben und die Spitze nach unten gerichtet. Außer der vorderen und hinteren sind alle anderen vier Ecken mit einem rosaroten Glückseligkeitswirbel geschmückt, der sich im Gegenuhrzeigersinn dreht.

Innerhalb der Phänomenenquelle in der Mitte eines achtblättrigen, vielfarbigen Lotos ist ein Sonnen-Mandala. Darauf erscheine ich in der Form der Ehrwürdigen Vajrayogini. Mein ausgestrecktes rechtes Bein tritt auf die Brust der roten Kalairati. Mein angewinkeltes linkes Bein tritt auf den Kopf des schwarzen Bhairawa, der nach hinten gebeugt ist. Ich habe einen rotfarbenen Körper, strahlend wie der Schein des Äonenfeuers. Ich habe ein Gesicht, zwei Hände und drei Augen, die in die Richtung des Reinen Landes der Dakinis schauen. Meine rechte Hand, ausgestreckt und nach unten zeigend, hält ein gekrümmtes Messer, das mit einem Vajra geschmückt ist. Meine Linke hält eine Schädelschale empor, mit Blut gefüllt, aus der ich mit nach oben gerichtetem Mund trinke. Auf meiner linken Schulter ruht ein Khatanga, geschmückt mit einem Vajra. Daran hängen Damaru, Glocke und dreifaches Banner. Mein schwarzes, glatt herabfallendes Haar bedeckt meinen Rücken bis zur Taille. Ich bin in der Blüte meiner Jugend, meine begehrenden Brüste sind voll, und ich zeige die Art und Weise, wie Glückseligkeit erzeugt wird. Mein Haupt ist mit fünf Menschenschädeln geschmückt, und ich trage eine Halskette aus fünfzig Menschenschädeln. Nackt, mit fünf Mudras geschmückt, stehe ich in der Mitte eines lodernenden Feuers erhabener Weisheit.

DER YOGA DER REINIGUNG DER WANDERNDEN

In meinem Herzen innerhalb einer roten Phänomenenquelle, einem Doppeltetraeder, befindet sich ein Mond-Mandala. In dessen Mitte ist ein Buchstabe BAM, umgeben von einem Mantrakranz. Davon gehen Lichtstrahlen aus, die durch die Poren meiner Haut austreten. Sie berühren alle fühlenden Wesen der sechs Bereiche und reinigen ihre Negativität und ihre Behinderungen sowie deren Prägungen und verwandeln sie alle in die Form Vajrayoginis.

DER YOGA DER SEGNUNG DURCH DIE
HELDEN UND HELDINNEN

Meditation über das Körper-Mandala

In meinem Herzen in der Mitte einer Phänomenenquelle und eines Mondsitzes ist ein Buchstabe BAM, der die Natur der vier Elemente hat. Durch Aufspaltung verwandelt er sich in die vier Buchstaben YA, RA, LA, WA, die die Samen der vier Elemente sind. Sie haben die Natur der Blütenblätter der vier Richtungen des Herzkanals, wie des Begehrenden. Von links beginnend, verwandeln sie sich in Lama, Khandarohi, Rupini und Dakini. In der Mitte verwandeln sich Mondsichel, Tropfen und Nada des Buchstabens BAM, dessen Natur die Vereinigung meiner sehr subtilen roten und weißen Tropfen ist, in die Ehrwürdige Vajrayogini.

Außerhalb davon befinden sich der Reihe nach die Kanäle, wie der Unveränderliche, der vierundzwanzig Stellen des Körpers, wie Haaransatz und Scheitel, und die vierundzwanzig Elemente, aus denen die Nägel, Zähne usw. stammen. Diese Kanäle und Elemente, die von Natur aus untrennbar sind, werden zur Natur der vierundzwanzig Buchstaben des Mantras OM OM OM und so fort, die von Osten her im Gegenuhrzeigersinn angeordnet sind. Diese verwandeln sich in die acht Heldinnen der Herzfamilie: Patzandi, Tzändriakiya, Parbhawatiya, Mahanasa, Biramatiya, Karwariya, Lamkeshöriya und Drumatzaya; die acht Heldinnen der Sprachfamilie: Airawatiya, Mahabhairawi, Bayubega, Surabhakiya, Shamadewi, Suwatre, Hayakarna und Khaganana; und die acht Heldinnen der Körperfamilie: Tzatrabega, Khandarohi, Shaundini, Tzatrawardini, Subira, Mahabala, Tzatrawardini und Mahabire. Das sind die eigentlichen Yoginis, die untrennbar von den Helden der

vierundzwanzig äußeren Stätten, wie Puliramalaya, sind. Die Kanäle und Elemente der acht Tore wie des Mundes, die von Natur aus untrennbar von den acht Buchstaben HUM HUM und so fort sind, verwandeln sich in Kakase, Ulukase, Shönase, Shukarase, Yamadhathi, Yamaduti, Yamadangtrini und Yamamatani. Sie alle haben die Körperform der Ehrwürdigen Dame, vollständig mit allen Schmuckstücken und Einzelheiten versehen.

Die Weisheitswesen aufnehmen und die drei Boten mischen

Führe die lodernde Mudra aus und rezitiere:

PHÄM

Lichtstrahlen gehen vom Buchstaben BAM bei meinem Herzen aus. Sie treten zwischen meinen Augenbrauen hinaus und gehen in die zehn Richtungen. Sie laden alle Tathagatas, Helden und Yoginis der zehn Richtungen im Aspekt Vajrayoginis ein.

DZA HUM BAM HO

Die Weisheitswesen werden gerufen, lösen sich auf, verbleiben und freuen sich sehr. Rezitiere jetzt mit der Mudra des Lotosdrehens, gefolgt von der Mudra des Umarmens:

OM YOGA SHUDDHA SARWA DHARMA YOGA SHUDDHO HAM

Ich bin die Natur des Yogas der vollkommenen Reinheit aller Phänomene.

Denke über göttlichen Stolz nach.

Die Rüstung anlegen

An Stellen in meinem Körper entstehen Mond Mandalas. Darauf befinden sich bei meinem Nabel rot OM BAM , Vajravahis; bei meinem Herzen blau HAM YOM, Yamani; bei

meinem Hals weiß HRIM MOM, Mohani; bei meiner Stirn gelb HRIM HRIM, Sachalani; bei meinem Scheitel grün HUM HUM, Samtrasani; bei allen meinen Gliedern rauchfarben PHAT PHAT, Essenz der Chandika.

Die Ermächtigung gewähren und den Scheitel schmücken

PHÄM

Lichtstrahlen gehen vom Buchstaben BAM in meinem Herzen aus und laden die Ermächtigungsgottheiten ein, das getragene und tragende Mandala des Glorreichen Chakrasambara.

O all ihr Tathagatas, bitte gewährt die Ermächtigung.

Auf diese Bitte hin vertreiben die acht Göttinnen der Tore Hindernisse, die Helden rezitieren glückverheißende Verse, die Heldinnen singen Vajra-Lieder und die Rupavajras und so fort bringen Gaben dar. Das Oberhaupt beschließt, die Ermächtigung zu gewähren. Die vier Mütter zusammen mit Varahi halten juwelenbesetzte Vasen, die mit den fünf Nektaren gefüllt sind, und verleihen die Ermächtigung durch meinen Scheitel.

„So wie alle Tathagatas die Waschung gewährten
Im Moment der Geburt [Buddhas],
Auf die gleiche Weise gewähren wir jetzt die Waschung
Mit dem reinen Wasser der Götter.“

OM SARWA TATHAGATA ABHIKEKATA SAMAYA SHRIYE HUM

Dies sagend gewähren sie die Ermächtigung. Mein ganzer Körper wird gefüllt, jeder Makel wird gereinigt, und das überschüssige Wasser, das auf meinem Scheitel verbleibt, verwandelt sich in Vairochana-Heruka zusammen mit der Mutter, die meinen Scheitel schmücken.

Darbringungen an die Selbsterzeugung

Wenn du die Selbsterzeugung in Verbindung mit der Selbsteinweihung machst, ist es an dieser Stelle notwendig, die äußeren Darbringungen zu segnen.

Darbringungsgöttinnen strömen von meinem Herzen aus und bringen Gaben dar.

Äußere Darbringungen

OM AHRGHAM PARTITZA SÖHA
OM PADÄM PARTITZA SÖHA
OM VAJRA PUPE AH HUM SÖHA
OM VAJRA DHUPE AH HUM SÖHA
OM VAJRA DIWE AH HUM SÖHA
OM VAJRA GÄNDHE AH HUM SÖHA
OM VAJRA NEWIDE AH HUM SÖHA
OM VAJRA SHAPTA AH HUM SÖHA

OM AH VAJRA ADARSHE HUM
OM AH VAJRA WINI HUM
OM AH VAJRA GÄNDHE HUM
OM AH VAJRA RASE HUM
OM AH VAJRA PARSHE HUM
OM AH VAJRA DHARME HUM

Innere Darbringung

OM OM OM SARWA BUDDHA DAKINIYE VAJRA WARNANIYE
VAJRA BEROTZANIYE HUM HUM HUM PHAT PHAT PHAT
SÖHA OM AH HUM

Geheime und Dasheits-Darbringungen

Um die geheime und Dasheits-Darbringungen auszuführen, stell dir entweder vor:

Ich, Vajrayogini, stehe in Vereinigung mit Chakrasambara, der sich aus meinem Khatanga verwandelt hat, und erzeuge spontane Glückseligkeit und Leerheit.

Oder stell dir vor, dass du dich als Vajrayogini in Heruka verwandelst und so, mit göttlichem Stolz, die geheime und Dasheits-Darbringung ausführst:

Mit der Klarheit Vajrayoginis gebe ich meine Brüste auf und entwickle einen Penis. An der vollkommenen Stelle in der Mitte meiner Vagina verwandeln sich die zwei Wände in die zwei glockenähnlichen Hoden und das Staubgefäß in den Penis. So nehme ich die Form des großen Freuden-Herukas zusammen mit der Geheimen Mutter Vajrayogini an, deren Natur die Synthese aller Dakinis ist.

Aus der Sphäre der Nichtbeobachtbarkeit der geheimen Stelle des Vaters entsteht aus einem weißen HUM ein weißer, fünfzackiger Vajra. Aus einem roten BÄ entsteht ein rotes Juwel, dessen Spitze mit einem gelben BÄ markiert ist.

Aus der Sphäre der Nichtbeobachtbarkeit der geheimen Stelle der Mutter entsteht aus AH ein roter Lotos mit drei Blütenblättern, und aus einem weißen DÄ entsteht ein weißes Staubgefäß, welches weißen Bodhichitta symbolisiert und dessen Spitze mit einem gelben DÄ markiert ist.

OM SHRI MAHA SUKHA VAJRA HE HE RU RU KAM AH HUM
HUM PHAT SÖHA

Durch die Versenkung von Vater und Mutter in Vereinigung schmilzt der Bodhichitta. Wenn er von meinem Scheitel meinen Hals erreicht, [erfahre ich] Freude. Wenn er von meinem Hals das Herz erreicht, [erfahre ich] höchste Freude. Wenn er von meinem Herzen meinen Nabel erreicht, [erfahre ich] außerordentliche Freude. Wenn er von meinem Nabel die

Spitze meines Juwels erreicht, erzeuge ich eine spontane erhabene Weisheit, wodurch ich in der Konzentration untrennbarer Glückseligkeit und Leerheit versunken bleibe. Durch diese Glückseligkeit, die untrennbar mit Leerheit verbunden ist, in einsgerichteter Versenkung über die Dasheit verweilend, die das Fehlen von inhärenter Existenz der drei Kreise der Darbringung ist, erfreue ich mich an den Geheim- und Dasheits-Darbringungen.

Stell dir dann vor:

Einmal mehr werde ich die Ehrwürdige Vajrayogini.

Die acht Zeilen der Lobpreisung an die Mutter

OM NAMO BHAGAWATI VAJRA VARAHI BAM HUM HUM PHAT

OM NAMO ARYA APARADZITE TRE LOKYA MATI BIYE SHÖRI
HUM HUM PHAT

OM NAMA SARWA BUTA BHAYA WAHI MAHA VAJRE HUM
HUM PHAT

OM NAMO VAJRA SANI ADZITE APARADZITE WASHAM
KARANITRA HUM HUM PHAT

OM NAMO BHRAMANI SHOKANI ROKANI KROTE KARALENI
HUM HUM PHAT

OM NAMA DRASANI MARANI PRABHE DANI PARADZAYE
HUM HUM PHAT

OM NAMO BIDZAYE DZAMBHANI TAMBHANI MOHANI HUM
HUM PHAT

OM NAMO VAJRA VARAHI MAHA YOGINI KAME SHÖRI
KHAGE HUM HUM PHAT

DER YOGA DER VERBALEN UND GEISTIGEN REZITATION

Verbale Rezitation

In meinem Herzen innerhalb einer roten Phänomenenquelle, einem Doppeltetraeder, im Zentrum eines Mond-Mandalas steht der Buchstabe BAM, umringt von einem rotfarbenen Mantrakranz, dessen Buchstaben im Gegenuhrzeigersinn angeordnet sind. Davon gehen unzählige rote Lichtstrahlen aus. Sie reinigen die Negativität und die Behinderungen aller fühlenden Wesen und bringen allen Buddhas Gaben dar. Die ganze Kraft und Stärke ihrer Segnungen wird in der Form roter Lichtstrahlen beschworen, die sich in den Buchstaben BAM und den Mantrakranz auflösen und mein Geisteskontinuum segnen.

OM OM OM SARWA BUDDHA DAKINIYE VAJRA WARNANIYE
VAJRA BEROTZANIYE HUM HUM HUM PHAT PHAT PHAT SÖHA

Rezitiere das Mantra mindestens so viele Male, wie du es versprochen hast.

Geistige Rezitation

(1) Sitze in der siebenfachen Haltung und führe die Phänomenenquelle, den Mond und die Mantrabuchstaben vom Herzen hinunter zur geheimen Stelle, wenn du Glückseligkeit erzeugen möchtest, oder zum Nabel, wenn du einen nichtbegrifflichen Geist erzeugen möchtest, und umschließe sie mit den Winden. Mach nur drei, fünf oder sieben Rezitationen, so, als ob du den Mantrakranz lesen würdest, der im Gegenuhrzeigersinn in einem Kreis steht. Dann richte deinen Geist, während du den Atem anhältst, auf die rosaroten Freudenwirbel, die sich in den vier seitlichen Ecken im Gegenuhrzeigersinn drehen, und besonders auf das Nada des BAM in der Mitte, das kurz vor dem Aufflammen ist.

(2) Der rote Freudenwirbel an der oberen Spitze und der weiße Freudenwirbel an der unteren Spitze des Zentralkanals, beide nur von der Größe eines Gerstenkorns, bewegen sich zum Herzen, während sie sich rasend schnell im Gegenuhrzeigersinn drehen. Im Herzen vermischen sie sich und lösen sich allmählich in Leerheit auf. Richte deinen Geist in Versenkung auf Glückseligkeit und Leerheit.

DER YOGA DER UNVORSTELLBARKEIT

Vom Buchstaben BAM und dem Mantrakranz in meinem Herzen gehen Lichtstrahlen aus und durchdringen alle drei Bereiche. Der formlose Bereich löst sich im Aspekt blauer Lichtstrahlen in den oberen Teil meines Körpers auf. Der Formbereich löst sich im Aspekt roter Lichtstrahlen in den mittleren Teil meines Körpers auf. Der Begierdebereich löst sich im Aspekt weißer Lichtstrahlen in den unteren Teil meines Körpers auf. Dann werde ich meinerseits allmählich von unten und oben zu Licht und löse mich in die Phänomenenquelle auf. Diese löst sich in den Mond auf. Der löst sich in die zweiunddreißig Yoginis auf. Sie lösen sich in die vier Yoginis auf, und diese lösen sich in die zentrale Dame des Körper-Mandalas auf. Daraufhin wird die zentrale Dame ihrerseits allmählich von unten und oben zu Licht und löst sich in die Phänomenenquelle auf. Die löst sich in den Mond auf. Der löst sich in den Mantrakranz auf. Der löst sich in den Buchstaben BAM auf. Der löst sich in den Kopf des BAM auf. Der löst sich in die Mondsichel auf. Die löst sich in den Tropfen auf. Der löst sich in das Nada auf, und dies, immer kleiner werdend, löst sich in klares Licht-Leerheit auf.

DER YOGA DER TÄGLICHEN HANDLUNGEN

Aus dem Zustand der Leerheit werde ich augenblicklich die Ehrwürdige Vajrayogini. An Stellen in meinem Körper entstehen Mond-Mandalas. Darauf befinden sich bei meinem Nabel rot OM BAM, Vajravarahi; bei meinem Herzen blau HAM YOM, Yamani; bei meinem Hals weiß HRIM MOM, Mohani; bei meiner Stirn gelb HRIM HRIM, Sachalani; bei meinem Scheitel grün HUM HUM, Samtrasani; bei allen meinen Gliedern rauchfarben PHAT PHAT, Essenz der Chandika.

Um die Haupt- und Nebenrichtungen zu schützen, rezitiere zweimal:

OM SUMBHANI SUMBHA HUM HUM PHAT
OM GRIHANA GRIHANA HUM HUM PHAT
OM GRIHANA PAYA GRIHANA PAYA HUM HUM PHAT
OM ANAYA HO BHAGAWÄN VAJRA HUM HUM PHAT

Der Yoga der Tormas

Stell die Darbringungen und Tormas in der traditionellen Weise auf, und reinige sie anschließend wie folgt:

OM KHANDAROHI HUM HUM PHAT
OM SÖBHAWA SHUDDHA SARWA DHARMA SÖBHAWA
SHUDDHO HAM
Alles wird Leerheit.

Aus dem Zustand der Leerheit entstehen aus KAM Schädel-schalengefäße, in denen aus HUM Darbringungssubstanzen entstehen. In ihrer Natur Leerheit, haben sie den Aspekt der individuellen Darbringungssubstanzen und dienen den sechs Sinnen als Vergnügungsobjekte, um eine besondere, nichtverunreinigte Glückseligkeit zu gewähren.

OM ARGHAM AH HUM
 OM PADÄM AH HUM
 OM VAJRA PUPE AH HUM
 OM VAJRA DHUPE AH HUM
 OM VAJRA DIWE AH HUM
 OM VAJRA GÄNDHE AH HUM
 OM VAJRA NEWIDE AH HUM
 OM VAJRA SHAPTA AH HUM

Die Tormas segnen

OM KHANDAROHİ HUM HUM PHAT
 OM SÖBHAWA SHUDDHA SARWA DHARMA SÖBHAWA
 SHUDDHO HAM
 Alles wird Leerheit.

Aus dem Zustand der Leerheit entsteht aus YAM Wind, aus RAM entsteht Feuer, aus AH ein Dreifuß aus drei menschlichen Köpfen. Darauf erscheint aus AH eine weite und ausgedehnte Schädelschale. In ihr entstehen aus OM, KHAM, AM, TRAM, HUM die fünf Nektare; aus LAM, MAM, PAM, TAM, BAM entstehen die fünf Fleischarten, alle durch diese Buchstaben gekennzeichnet. Der Wind bläst, das Feuer lodert und die Substanzen innerhalb der Schädelschale schmelzen. Darüber entsteht aus HUM ein weißer, umgekehrter Khatanga, der in die Schädelschale hineinfällt und schmilzt, wodurch die Substanzen die Farbe von Quecksilber annehmen. Über ihnen verwandeln sich drei Reihen von Vokalen und Konsonanten, die übereinander stehen, in OM AH HUM. Aus diesen ziehen Lichtstrahlen den Nektar der erhabenen Weisheit aus den Herzen aller Tathagatas, Helden und Yoginis der zehn Richtungen. Wenn dies zugefügt wird, vermehrt sich der Inhalt und wird unermesslich.
 OM AH HUM (3x)

Die Gäste des Tormas einladen

PHÄM

Lichtstrahlen strömen vom Buchstaben BAM in meinem Herzen aus und laden die Ehrwürdige Vajrayogini ein, umgeben von der Versammlung der Gurus, Yidams, Buddhas, Bodhisattvas, Helden, Dakinis, Dharma- und weltlichen Beschützer, von Akanishta in den Raum vor mir zu kommen. Aus einem HUM in der Zunge aller Gäste erscheint ein dreizackiger Vajra, durch den sie die Essenz der Tormas zu sich nehmen, indem sie sie durch Halme aus Licht ziehen, die nur so dick wie Gerstenkörner sind.

Den Haupttorma darbringen

Bring den Torma dar, während du drei- oder siebenmal rezitierst:

OM VAJRA AH RA LI HO: DZA HUM BAM HO: VAJRA DAKINI
SAMAYA TÖN TRISHAYA HO

Den Torma den weltlichen Dakinis darbringen

Bring den Torma dar, während du zweimal rezitierst:

OM KHA KHA, KHAHI KHAHI, SARWA YAKYA RAKYASA,
BHUTA, TRETA, PISHATSA, UNATA, APAMARA, VAJRA
DAKA, DAKI NÄDAYA, IMAM BALING GRIHANTU, SAMAYA
RAKYANTU, MAMA SARWA SIDDHI METRA YATZANTU,
YATIPAM, YATETAM, BHUDZATA, PIWATA, DZITRATA
MATI TRAMATA, MAMA SARWA KATAYA, SÄDSUKHAM
BISHUDHAYE, SAHAYEKA BHAWÄNTU, HUM HUM PHAT PHAT
SÖHA

Äußere Darbringungen

OM VAJRA YOGINI SAPARIWARA AHRGHAM, PADÄM, PUPE,
DHUPE, ALOKE, GÄNDHE, NEWIDE, SHAPTA AH HUM

Innere Darbringung

OM VAJRA YOGINI SAPARIWARA OM AH HUM

Lobpreisung

O Glorreiche Vajrayogini,
Chakravatin Dakini-Königin,
Die Du fünf Weisheiten und drei Körper hast,
Vor Dir, Retterin aller, verbeuge ich mich.

Vor den vielen Vajradakinis,
Die als Damen weltlicher Handlungen
Unsere Fesseln der vorgefassten Meinungen durchschneiden,
Vor all Euch Damen verbeuge ich mich.

Gebet, um das schöne Gesicht von Vajrayogini zu sehen

Glückseligkeit und Leerheit der unendlichen Eroberer, die wie
in einem Schauspiel

Als so viele verschiedene Visionen in Samsara und Nirvana
erscheinen;

Unter all diesen bist Du jetzt die schöne, mächtige Dame des
Dakinilandes.

Ich denke von Herzen an Dich, bitte Sorge für mich mit
Deiner spielerischen Umarmung.

Du bist die spontan geborene Mutter der Eroberer im Lande
Akanishta,

Du bist die feldgeborenen Dakinis der vierundzwanzig
Stätten,

Du bist die Handlungs-Mudras, die die ganze Erde bedecken,
O ehrwürdige Dame, Du bist meine, des Yogis höchste
Zuflucht.

Du, die Du die Manifestation der Leerheit des Geistes selbst
bist,

Bist das eigentliche BAM, die Sphäre des EH, in der Stadt des
Vajras.

Im Land der Illusion zeigst Du Dich als furchterregende
Kannibalin

Und als lächelnde, feurige, schöne, junge Frau.

Aber wie sehr ich auch gesucht habe, o edle Dame,
Ich konnte keine Gewissheit finden, ob Du wirklich existierst,
Dann kam die Jugend meines Geistes, erschöpft durch seine
Ausschmückungen,

In der Waldhütte zur Ruhe, die jenseits jeden Ausdrucks liegt.

Wie wunderbar, bitte entstehe aus der Sphäre des
Dharmakayas,

Und Sorge für mich durch die Wahrheit dessen, was
geschrieben steht

Im glorreichen Heruka, dem König der Tantras,
Dass Erlangungen durch die Rezitation des erhabenen nahen
Essenz-Mantras der Vajra-Königin entstehen.

Im einsamen Wald von Odivisha

Sorgtest Du für Vajra Ghantapa, den mächtigen Siddha,

Mit der Glückseligkeit Deines Kusses und Deiner Umarmung,

und er konnte die erhabene Umarmung genießen;

O bitte Sorge für mich auf die gleiche Weise.

So wie der ehrwürdige Kusali direkt

Von einer Insel im Ganges zur Sphäre des Raumes geführt
wurde

Und so wie Du für den glorreichen Naropa sorgtest,

Bitte führe auch mich zur Stadt der freudvollen Dakini.

Möge ich durch die Kraft des Mitgeföhls meiner erhabenen
Wurzel- und Überlieferungslinien-Gurus
Den besonders tiefgründigen und schnellen Pfad des
endgültigen, geheimen großen Tantras
Und meine, des Yogis reine höhere Absicht,
Dein lächelndes Antlitz, o freudvolle Dakini-Dame, bald
erblicken.

Die Erfüllung von Wünschen erbitten

O Ehrwürdige Vajrayogini, bitte führe mich und alle
fühlenden Wesen zum Reinen Land der Dakinis. Bitte
gewähre uns jede einzelne weltliche und überweltliche Erlan-
gung. (3x)

*Wenn du eine Tsog-Darbringung machen möchtest, solltest
du sie an dieser Stelle einfügen. Die Tsog-Darbringung ist auf
Seite 405.*

Den Torma den allgemeinen Dharma-Beschützern darbringen

OM AH HUM HA HO HRIH (3x)

HUM

Aus Deinem reinen Palast der großen Glückseligkeit in
Akanishta,
Große, machtvolle Ausstrahlung aus Vairochanas Herzen,
Dorje Gur, Herr aller Beschützer der Lehre,
O Glorreicher Mahakala, bitte komme hierher und nimm
diese Darbringung und diesen Torma ein.

Aus Yongdui Tsäl und dem Palast Yamas
Sowie von der höchsten Stätte der Devikoti in Jambudipa,
Namdrü Remati, Herrin des Begierdebereiches,
O Palden Lhamo, bitte komme hierher und nimm diese
Darbringung und diesen Torma ein.

Aus dem Mandala der Bhaga-Sphäre von Erscheinung und
Existenz,
Mutter Yingchugma, Herrin über ganz Samsara und Nirvana,
Oberhaupt der Dakinis und Dämonen, wilde, weibliche
Beschützerin der Mantras,
O große Mutter Ralchigma, bitte komme hierher und nimm
diese Darbringung und diesen Torma ein.

Aus Silwa Tsäl und Haha Göpa,
Aus Singaling und vom Ti Se Schneeberg
Und aus Darlungnä und Kauai Dragdzong,
O Zhingkyong Wangpo, bitte komme hierher und nimm diese
Darbringung und diesen Torma ein.

Aus den acht Friedhöfen und Risul im Süden,
Von Bodhgaya und dem glorreichen Samyä
Sowie aus Nalatse und dem glorreichen Sakya,
O Lägön Pomo, bitte komme hierher und nimm diese
Darbringung und diesen Torma ein.

Aus den Friedhöfen von Marutse im Nordosten,
Aus den roten, steinigen Hügeln von Bangso in Indien
Und aus den erhabenen Stätten von Darlung Dagram und so
fort,
O Yakya Chamdräl, bitte komme hierher und nimm diese
Darbringung und diesen Torma ein.

Besonders von Odiyana, dem Land der Dakinis,
Und aus Eurem natürlichen Bereich,
Vollständig umgeben von weltlichen und überweltlichen
Dakinis,
O Vater-Mutter Herr der Friedhöfe, bitte kommt hierher und
nehmt diese Darbringung und diesen Torma ein.

Aus den erhabenen Orten, wie Tushita, Keajra und so fort,
Großer Beschützer der Lehre des zweiten Eroberers,
Dorje Shugdän, fünf Linien, zusammen mit Eurem Gefolge,
Bitte kommt hierher und nehmt diese Darbringung und
diesen Torma ein.

Ich bitte Euch, ich bringe Euch Gaben dar, o Scharen von
Beschützern der Lehre des Eroberers,
Ich besänftige Euch und verlasse mich auf Euch, o große
Beschützer der Worte des Gurus,
Ich rufe nach Euch und flehe Euch an, o Scharen von
Vernichtern der Störenfriede der Yogis,
Bitte kommt schnell hierher und nehmt diese Darbringungen
und diesen Torma ein.

Ich bringe einen Torma dar, geschmückt mit rotem Fleisch
und Blut.

Ich biete alkoholische Getränke, Medizinnektare und Blut an.
Ich bringe den Klang von großen Trommeln,
Schenkelknochentrompeten und Zimbeln dar.
Ich bringe große, schwarzseidene Fahnen dar, die sich wie
Wolken aufbauschen.

Ich bringe atemberaubende Attraktionen dar, vergleichbar mit
dem Raum.

Ich bringe laute Gesänge dar, die kraftvoll und melodisch
sind.

Ich bringe einen Ozean äußerer, innerer und geheimer
Verpflichtungssubstanzen dar.

Ich bringe das Spiel der erhabenen Weisheit untrennbarer
Glückseligkeit und Leerheit dar.

Möget Ihr die kostbare Lehre Buddhas beschützen.
Möget Ihr den Ruhm der Drei Juwelen vermehren.
Möget Ihr die Taten der glorreichen Gurus fördern,
Und möget Ihr alle Bitten erfüllen, die ich vorbringe.

Nachsicht erbitten

Rezitiere jetzt das Hundertbuchstaben-Mantra Herukas:

OM VAJRA HERUKA SAMAYA, MANU PALAYA, HERUKA TENO
PATITA, DRIDHO ME BHAWA, SUTO KAYO ME BHAWA, SUPO
KAYO ME BHAWA, ANURAKTO ME BHAWA, SARWA SIDDHI
ME PRAYATZA, SARWA KARMA SUTZA ME, TZITAM SHRIYAM
KURU HUM, HA HA HA HA HO BHAGAWÄN, VAJRA HERUKA
MA ME MUNTZA, HERUKA BHAWA, MAHA SAMAYA SATTÖ AH
HUM PHAT

Erbitte Nachsicht durch die folgende Rezitation:

Welche Fehler ich auch immer begangen habe
Durch Nichtfinden, Nichtverstehen
Oder mangelndes Können,
Bitte, o Beschützer, sei geduldig mit allen.

OM VAJRA MU Die Weisheitswesen, die Gäste des Tormas,
lösen sich in mich auf, und die weltlichen Wesen kehren zu
ihren eigenen Stätten zurück.

Widmungsgebete

Dank dieser Tugend möge ich schnell
Die wirkliche Dakini vollenden
Und dann jedes Lebewesen
Ohne Ausnahme auf diese Ebene führen.

Mögen die Beschützer, Helden, Heldinnen und deren mehr,
Die Blumen, Sonnenschirme und Siegesbanner tragen
Und die liebevolle Musik der Zimbeln und so fort darbringen,
Mich zur Todeszeit zum Land der Dakinis führen.

Durch die Wahrheit der göltigen Göttinnen,
Ihre göltigen Verpflichtungen
Und die im höchsten Maße göltigen Worte, die sie gesprochen
haben,
Mögen [meine Tugenden] die Ursache dafür sein, dass die
Göttinnen für mich sorgen.

Ausführliche Widmung

Wenn du Zeit hast und möchtest, kannst du abschließend diese Gebete rezitieren, die von Tsarpa Dorjechang verfasst wurden:

Im großen Schiff der Freiheit und Ausstattung,
Unter dem weißen Segel der Achtsamkeit für Vergänglichkeit
Und durch den günstigen Wind des Annehmens
 und Aufgebens der Handlungen und Wirkungen
 vorangetrieben,
Möge ich aus dem furchtbaren Ozean Samsaras befreit
 werden.

Indem ich mich auf das Kronjuwel der untrüglichen
 Zufluchtobjekte verlasse,
Mir das große Ziel der Wandernden, meiner Mütter, zu
 Herzen nehme
Und meine Unreinheiten und Fehler mit dem Nektar
 Vajrasattvas reinige,
Mögen sich die mitfühlenden, ehrwürdigen Gurus um mich
 kümmern.

Die schöne Mutter der Eroberer ist die äußere Yogini,
Der Buchstabe BAM ist die höchste innere Vajra-Königin,
Die Klarheit und Leerheit des Geistes selbst ist die geheime
 Dakini-Mutter;
Möge ich mich am Spiel erfreuen, die Eigennatur aller zu
 sehen.

Die weltliche Umgebung ist der himmlische Palast des
 Buchstabens EH,
Und seine Bewohner, die fühlenden Wesen, sind die Yoginis
 des Buchstabens BAM;
Durch die Konzentration der großen Glückseligkeit ihrer
 Vereinigung
Möge jegliche entstehende Erscheinung reine Erscheinung
 sein.

Möge ich somit durch die Yogas, [so viele wie] die Richtungen
und der Mond,
Von der korallenfarbenen Dame der Freude,
Mit offenem, zinnoberrotem Haar und orangen, blitzenden
Augen,
Schließlich direkt zur Stadt der Wissenshalter geführt werden.

Wenn ich an einem Ort der Leichen mit Sindhura und einem
Langali-Stamm praktiziert habe
Und durch das Land gewandert bin,
Möge mich die schöne Dame, zu der sich der Wirbel an
meiner Stirn überträgt,
Zum Land der Dakinis führen.

Wenn die innere Varahi die Ranken von Erkenner und
Erkenntnis zerstört hat,
Und die tanzende Dame, die in meinem erhabenen
Zentralkanal residiert,
Durch das Tor Brahmas in die Sphäre des Wolkenpfades
hinausgetreten ist,
Möge sie den Helden, den Trinker von Blut, umarmen und
sich mit ihm vergnügen.

Möge mein Geisteskontinuum durch den Yoga der
Vereinigung [der zwei Winde]
In einsgerichteter Meditation über den winzigen Samen der
fünf Winde beim Lotos meines Nabels
Von höchster Glückseligkeit durch die köstlichen Tropfen
gesättigt sein,
Die die Kanäle meines Körper-Geistes durchdringen.

Wenn durch das lachende und lächelnde Spiel der schönen
Dame
Des lodernden, leichten Tummos innerhalb meines
Zentralkanals
Der jugendliche Buchstabe HAM vollständig weich geworden ist,

Möge ich die Ebene der großen Glückseligkeit der
Vereinigung erlangen.

Wenn das rotschwarze RAM, das in der Mitte der drei Kanäle
bei meinem Nabel residiert,
Durch meine oberen und unteren Winde zum Aufflammen
gebracht worden ist
Und sein reinigendes Feuer die zweiundsiebzigtausend
unreinen Elemente weggebrannt hat,
Möge mein Zentralkanal vollständig mit reinen Tropfen
gefüllt sein.

Wenn der fünffarbige Tropfen zwischen meinen Augenbrauen
zu meinem Scheitel gewandert ist
Und der von ihm stammende Strom der Mondflüssigkeit
Das Staubgefäß meines geheimen Lotos erreicht hat,
Möge ich von den vier Freuden des Absteigens und
Aufsteigens gesättigt sein.

Wenn alle stabilen und sich bewegenden Phänomene, mein
Körper und so fort,
Von den vom Tropfen ausströmenden fünffarbigen
Lichtstrahlen getroffen wurden
Und sich dadurch in eine Vielzahl strahlender, klarer
Regenbogen verwandelt haben,
Möge ich einmal mehr in den natürlichen Bereich, die Sphäre
von Glückseligkeit und Leerheit, eintreten.

Wenn die Yogini meines eigenen Geistes, die Vereinigung
jenseits des Intellektes,
Der ursprüngliche Zustand unbeschreibbarer Leerheit und
Klarheit,
Die ursprüngliche Natur, frei von Entstehen, Enden und
Verweilen,
Ihr eigenes Wesen erkennt, möge ich für immer genährt sein.
Wenn sich meine Kanäle, Winde und Tropfen in die Sphäre
des EVAM aufgelöst haben

Und der Geist selbst die Herrlichkeit des Wahrheitskörpers
großer Glückseligkeit erlangt hat,
Möge ich für diese Wandernden, so unermesslich wie der
Raum, sorgen,
Mit unerschöpflichen Manifestationen zahlloser Formkörper.
Mögen durch die Segnungen der Eroberer und ihrer
wundervollen Söhne,
Die Wahrheit der untrüglichen, abhängigen Beziehung
Und die Kraft und Stärke meiner reinen, höheren Absicht
Alle Teile meiner aufrichtigen Gebete erfüllt sein.

Glückverheißende Gebete

Möge es die Glücksverheißung des schnellen Erlangens der
Segnungen

Der Scharen glorreicher, heiliger Gurus geben,
Vajradharas, Pandit Naropas und so fort,
Der glorreichen Herren aller Tugend und Vorzüglichkeit.

Möge es die Glücksverheißung des Dakini-Wahrheitskörpers
geben,

Der Vollkommenheit der Weisheit, der erhabenen Mutter der
Eroberer,

Des natürlichen Klaren Lichts, von Anfang an frei von
Ausschmückung,

Der Dame, die alle Dinge, stabile und sich bewegende,
ausstrahlt und sammelt.

Möge es die Glücksverheißung des spontan geborenen,
vollkommenen Freudenkörpers geben,

Eines Körpers, strahlend und schön, im Glanz der
Herrlichkeit der Haupt- und Nebenmerkmale,

Einer Rede, die das erhabene Fahrzeug mit sechzig Melodien
verkündet,

Und eines Geistes nichtbegrifflicher Glückseligkeit und
Klarheit, der die fünf erhabenen Weisheiten besitzt.

Möge es die Glücksverheißung des aus den Stätten geborenen
Ausstrahlungskörpers geben,
Damen, die mit verschiedenen Formkörpern, an
verschiedenen Orten,
Mit verschiedenen Mitteln die Ziele verschiedener zu
Zähmender erfüllen,
In Einklang mit ihren verschiedenen Wünschen.

Möge es die Glücksverheißung der mantra-geborenen
höchsten Dakini geben,
Einer ehrwürdigen Dame von rubinähnlicher Farbe,
Mit einem lächelnden, zornvollen Wesen, einem Gesicht
und zwei Händen, die ein gekrümmtes Messer und eine
Schädelschale halten,
Und zwei Beinen in angewinkelter und ausgestreckter
Haltung.

Möge es die Glücksverheißung Deiner zahllosen Millionen
von Ausstrahlungen
Und der Scharen der zweiundsiebzigttausend [Dakinis] geben,
Die alle Hindernisse der Praktizierenden ausmerzen
Und alle ersehnten Erlangungen gewähren.

DIE TSOG-DARBRINGUNG

Den Tsog segnen

OM KHANDAROHI HUM HUM PHAT

OM SÖBHAWA SHUDDHA SARWA DHARMA SÖBHAWA

SHUDDHO HAM

Alles wird Leerheit.

Aus dem Zustand der Leerheit entsteht aus AH eine weite und ausgedehnte Schädelschale, darin verschmelzen die fünf Fleischarten, die fünf Nektare und die fünf erhabenen Weisheiten, und es entsteht ein weiter Ozean des Nektars erhabener Weisheit.

OM AH HUM HA HO HRIH (3x)

Stell dir vor, dass es zu einem unerschöpflichen Ozean von Weisheitsnektar wird.

Medizinnektare darbringen

Ich bringe diesen erhabenen Nektar dar,
Der gewöhnliche Objekte weit transzendiert;
Die höchste Verpflichtung aller Eroberer
Und die Grundlage aller Erlangungen.

Möget Ihr Euch an der großen Glückseligkeit
Des unübertroffenen Bodhichittas erfreuen,
Gereinigt von jedem Makel der Behinderungen
Und vollständig frei von allen Vorstellungen

Die Tsog-Darbringung ausführen

HO Diesen Ozean von Tsog-Darbringungen aus
nichtverunreinigtem Nektar,
Durch Konzentration, Mantra und Mudra gesegnet,

Bringe ich dar, um die Versammlung der Wurzel- und
Überlieferungslinien-Gurus zu erfreuen,

OM AH HUM

Entzückt durch den Genuss dieser prachtvollen Objekte des
Begehrens,

EH MA HO

Bitte gewährt einen großen Regen an Segnungen.

HO Diesen Ozean von Tsog-Darbringungen aus
nichtverunreinigtem Nektar,

Durch Konzentration, Mantra und Mudra gesegnet,

Bringe ich dar, um die göttliche Versammlung der mächtigen
Dakinis zu erfreuen.

OM AH HUM

Entzückt durch den Genuss dieser prachtvollen Objekte des
Begehrens,

EH MA HO

Bitte gewährt die Dakini-Erlangung.

HO Diesen Ozean von Tsog-Darbringungen aus
nichtverunreinigtem Nektar,

Durch Konzentration, Mantra und Mudra gesegnet,

Bringe ich dar, um die göttliche Versammlung der Yidams
und ihrer Gefolge zu erfreuen.

OM AH HUM

Entzückt durch den Genuss dieser prachtvollen Objekte des
Begehrens,

EH MA HO

Bitte gewährt einen großen Regen an Erlangungen.

HO Diesen Ozean von Tsog-Darbringungen aus
nichtverunreinigtem Nektar,

Durch Konzentration, Mantra und Mudra gesegnet,

Bringe ich dar, um die Versammlung der Drei Kostbaren
Juwelen zu erfreuen.

OM AH HUM

Entzückt durch den Genuss dieser prachtvollen Objekte des
Begehrens,

EH MA HO

Bitte gewährt einen großen Regen heiligen Dharmas.

HO Diesen Ozean von Tsog-Darbringungen aus
nichtverunreinigtem Nektar,

Durch Konzentration, Mantra und Mudra gesegnet,
Bringe ich dar, um die Versammlung der Dakinis und
Dharma-Beschützer zu erfreuen.

OM AH HUM

Entzückt durch den Genuss dieser prachtvollen Objekte des
Begehrens,

EH MA HO

Bitte gewährt einen großen Regen tugendhafter Taten.

HO Diesen Ozean von Tsog-Darbringungen aus
nichtverunreinigtem Nektar,

Durch Konzentration, Mantra und Mudra gesegnet,
Bringe ich dar, um die Versammlung der fühlenden
Mutterwesen zu erfreuen.

OM AH HUM

Entzückt durch den Genuss dieser prachtvollen Objekte des
Begehrens,

EH MA HO

Mögen Leiden und falsche Erscheinungen überwunden sein.

Äußere Darbringungen

OM VAJRA YOGINI SAPARIWARA AHRGHAM, PADÄM, PUPE,
DHUPE, ALOKE, GÄNDHE, NEWIDE, SHAPTA AH HUM

Innere Darbringung

OM VAJRA YOGINI SAPARIWARA OM AH HUM

Die acht Zeilen der Lobpreisung an die Mutter

OM Ich verbeuge mich vor Vajravaraḥi, der Gesegneten
Mutter HUM HUM PHAT

OM Vor der höheren und mächtigen Dame des Wissens,
unbesiegt durch die drei Bereiche HUM HUM PHAT

OM Vor Dir, die Du alle Ängste vor bösen Geistern mit
Deinem großen Vajra zerstörst HUM HUM PHAT

OM Vor Dir mit kontrollierenden Augen, die als der Vajra-Sitz
durch andere unbesiegt bleibt HUM HUM PHAT

OM Vor Dir, deren zornvolle, wilde Form Brahma trocknet
HUM HUM PHAT

OM Vor Dir, die Dämonen in Angst und Schrecken versetzt
und austrocknet und diejenigen in anderen Richtungen
erobert HUM HUM PHAT

OM Vor Dir, die alle erobert, die in uns Dumpfheit, Starrheit
und Verwirrung verursachen HUM HUM PHAT

OM Ich verbeuge mich vor Vajravaraḥi, der Großen Mutter, der
Dakini-Gefährtin, die jedes Verlangen erfüllt HUM HUM PHAT

Die Tsog-Darbringung an den Vajra-Meister

Vajra-Halter, bitte höre mir zu,

Diese, meine besondere Tsog-Darbringung

Bringe ich Dir mit einem Geist von Vertrauen dar,

Bitte nimm sie zu Dir, wie es Dir gefällt.

EH MA, großer Frieden.

Diese große, lodernde Tsog-Darbringung verbrennt alle
Verblendungen

Und führt auf diese Weise zu großer Glückseligkeit.

AH HO Alles ist große Glückseligkeit.

AH HO MAHA SUKHA HO

Diesbezüglich werden alle Phänomene als rein gesehen,
Daran sollte die Versammlung keine Zweifel haben.
Da Brahmanen, Ausgestoßene, Schweine und Hunde
Von einer Natur sind, bitte genießt.

Der Dharma der Sugatas ist von unschätzbarem Wert,
Frei vom Makel der Anhaftung und so fort,
Das Aufgeben von Erkennen und Erkenntnis,
Ich verbeuge mich respektvoll vor der Dasheit.
AH HO MAHA SUKHA HO

Lied der Frühlingskönigin

HUM All Ihr Tathagatas,
Helden, Yoginis,
Dakas und Dakinis,
Euch allen trage ich meine Bitte vor:
O Heruka, der sich an der großen Glückseligkeit erfreut,
Du übst die Vereinigung der spontanen Glückseligkeit aus,
Indem Du Dich der Dame widmest, die durch Glückseligkeit
berauscht ist,
Und Dich gemäß den Ritualen vergnügt.
AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO
Möge die Versammlung der makellosen Dakinis
Mit Liebe und Zuneigung blicken und alle Taten erfüllen.

HUM All Ihr Tathagatas,
Helden, Yoginis,
Dakas und Dakinis,
Euch allen trage ich meine Bitte vor:
Mit einem Geist, der vollkommen durch große Glückseligkeit
erregt ist,
Und einem Körper in einem Tanz ständiger Bewegung
Bringe ich den Scharen von Dakinis die große Glückseligkeit
dar,
Die durch den Genuss des Lotos der Mudra entsteht.

AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO
Möge die Versammlung der makellosen Dakinis
Mit Liebe und Zuneigung blicken und alle Taten erfüllen.

HUM All Ihr Tathagatas,
Helden, Yoginis,
Dakas und Dakinis,
Euch allen trage ich meine Bitte vor:
Ihr, die auf eine wunderschöne und friedvolle Weise tanzt,
O glückseliger Beschützer und Scharen von Dakinis,
Bitte kommt in den Raum vor mir und gewährt mir Eure
Segnungen
Und die spontane große Glückseligkeit.

AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO
Möge die Versammlung der makellosen Dakinis
Mit Liebe und Zuneigung blicken und alle Taten erfüllen.

HUM All Ihr Tathagatas,
Helden, Yoginis,
Dakas und Dakinis,
Euch allen trage ich meine Bitte vor:
Ihr, die die Eigenschaft der Befreiung der großen
Glückseligkeit besitzt,
Sagt nicht, dass die Erlösung in einer Lebensspanne
Durch verschiedene asketische Übungen nach Aufgabe der
großen Glückseligkeit erlangt werden kann,
Sondern dass die große Glückseligkeit im Zentrum des
erhabenen Lotos residiert.

AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO
Möge die Versammlung der makellosen Dakinis
Mit Liebe und Zuneigung blicken und alle Taten erfüllen.

HUM All Ihr Tathagatas,
Helden, Yoginis,
Dakas und Dakinis,

Euch allen trage ich meine Bitte vor:

Wie ein Lotos, der aus der Mitte eines Sumpfes entsteht,
Ist diese Methode, obwohl sie aus Anhaftung geboren wurde,
unbefleckt durch die Fehler der Anhaftung.

O erhabene Dakini, durch die Glückseligkeit Deines Lotos
Bitte bringe mir schnell Befreiung aus den Fesseln Samsaras.

AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO

Möge die Versammlung der makellosen Dakinis
Mit Liebe und Zuneigung blicken und alle Taten erfüllen.

HUM All Ihr Tathagatas,

Helden, Yoginis,

Dakas und Dakinis,

Euch allen trage ich meine Bitte vor:

Genauso wie die Essenz des Honigs in der Honigquelle
Von Bienenschwärmen aus allen Richtungen getrunken wird,
So bringe bitte durch Deinen weiten Lotos mit sechs

Eigenschaften

Befriedigung mit dem Geschmack der großen Glückseligkeit.

AH LA LA, LA LA HO, AH I AH, AH RA LI HO

Möge die Versammlung der makellosen Dakinis

Mit Liebe und Zuneigung blicken und alle Taten erfüllen.

Die Darbringung an die Geister segnen

OM KHANDAROHI HUM HUM PHAT

OM SÖBHAWA SHUDDHA SARWA DHARMA SÖBHAWA

SHUDDHO HAM

Alles wird Leerheit.

Aus dem Zustand der Leerheit entsteht aus AH
eine weite und ausgedehnte Schädelschale, darin schmelzen
die fünf Fleischarten, die fünf Nektare und die fünf erha-
benen Weisheiten, und es entsteht ein weiter Ozean des
Nektars erhabener Weisheit.

OM AH HUM HA HO HRIH (3x)

Die eigentliche Darbringung an die Geister

PHÄM

UTSIKTRA BALINGTA BHAKYÄSI SÖHA

HO Diesen Ozean von verbliebener Tsog-Darbringung aus
nichtverunreinigtem Nektar,
Durch Konzentration, Mantra und Mudra gesegnet,
Bringe ich dar, um die Versammlung der schwurgebundenen
Wächter zu erfreuen,

OM AH HUM

Entzückt durch den Genuss dieser prachtvollen Objekte des
Begehrens,

EH MA HO

Bitte führt vollkommene Handlungen aus, um
Praktizierenden zu helfen.

*Schick die verbliebene Tsog-Darbringung für die Geister hinaus,
während die Instrumente gespielt werden.*

Mögen ich und andere Praktizierende
Gute Gesundheit, langes Leben, Kraft,
Ehre, Ruhm, Glück

Und ausgiebige Vergnügen haben.

Bitte gewährt mir die Erlangungen

Der befriedenden, vermehrenden, kontrollierenden und
zornvollen Handlungen.

Ihr, die Ihr durch Schwur gebunden seid, bitte beschützt mich
Und helft mir, alle Erlangungen zu vollenden.

Vernichtet vorzeitigen Tod und Krankheit,

Schaden durch Geister und Hindernisse.

Beseitigt schlechte Träume,

Böse Vorzeichen und schlechte Handlungen.

Möge es Glück in der Welt geben, mögen die Jahre gut sein,

Möge sich die Ernte verbessern und möge der Dharma
blühen.

Möge alles Gute und Glück entstehen,
Und mögen alle Wünsche erfüllt sein.

Möge ich durch die Kraft dieses reichlichen Gebens
Ein Buddha werden zum Wohle der Lebewesen,
Und möge ich durch meine Freigebigkeit
Alle befreien, die durch frühere Buddhas nicht befreit
wurden.

Gebete für die tugendhafte Tradition

Damit die Tradition Je Tsongkhas,
Des Königs des Dharmas, erblühe,
Mögen alle Hindernisse überwunden sein,
Und mögen alle vorteilhaften Bedingungen im Überfluss
vorhanden sein.

Durch die zwei Ansammlungen von mir und anderen,
Die während der drei Zeiten zusammengetragen werden,
Möge die Lehre des Eroberers Losang Dragpa
Für immer blühen.

Das neunzeilige *Migtsema*-Gebet

Tsongkhapa, Kronjuwel der Gelehrten vom Lande des
Schnees,
Du bist Buddha Shakyamuni und Vajradhara, Quelle aller
Erlangungen,
Avalokiteshvara, Schatz des nichtbeobachtbaren Mitgefühls,
Manjushri, erhabene, makellose Weisheit,
Und Vajrapani, Zerstörer der Scharen von Maras.
O ehrwürdiger Guru-Buddha, Vereinigung aller Drei Juwelen,
Mit Körper, Rede und Geist ersuche ich Dich mit Respekt:
Bitte gewähre Deine Segnungen, damit ich und andere zu
Reife und Befreiung gelangen,
Und gewähre die allgemeinen und höchsten Erlangungen.

(3x)

Kolophon: Dieses Sadhana wurde unter der mitfühlenden Leitung des Ehrwürdigen Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche übersetzt. Der Bittvers an Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche im *Gebet an die Überlieferungslinien-Gurus* wurde auf Bitte seiner vertrauensvollen Schüler vom glorreichen Dharma-Beschützer Duldzin Dorje Shugden verfasst. Der Bittvers an Dorje Shugden im Rahmen der *Torma-Darbringung an die allgemeinen Dharma-Beschützer* wurde vom Ehrwürdigen Geshe Kelsang Gyatso verfasst und dem Sadhana auf Bitte seiner vertrauensvollen Schüler hinzugefügt.

Befreiung von Leid

LOBPREISUNGEN UND BITTEN
AN DIE EINUNDZWANZIG TARAS

Einleitung

Tara ist ein weiblicher Buddha, eine Manifestation der endgültigen Weisheit aller Buddhas. Jede der einundzwanzig Taras ist eine Manifestation der Haupt-Tara, der Grünen Tara. Tara ist auch als die „Mutter der Eroberer“ bekannt.

Tara ist unsere gemeinsame Mutter, unsere Heilige Mutter. In unserer Kindheit wenden wir uns an unsere weltliche Mutter, um Hilfe zu bekommen. Sie beschützt uns vor unmittelbaren Gefahren und befriedigt alle unsere weltlichen Bedürfnisse; sie leitet uns an und ermutigt uns in unserer Ausbildung und persönlichen Entwicklung. Während unseres spirituellen Wachstums müssen wir uns in gleicher Weise an unsere Heilige Mutter Tara wenden, um Zuflucht zu finden. Sie beschützt uns vor allen inneren und äußeren Gefahren, und mit ihren Segnungen führt und inspiriert sie uns in unserer Entwicklung auf dem spirituellen Pfad.

„Tara“ bedeutet „Retterin“. Sie heißt so, weil sie uns vor den acht äußeren sowie den acht inneren Gefahren rettet. (Die äußeren Gefahren sind: Löwen, Elefanten, Feuer, Schlangen, Diebe, Wasser, Gefangenschaft und böse Geister. Die inneren Gefahren sind: Stolz, Unwissenheit, Wut, Neid, falsche Sichtweisen, Anhaftung, Geiz und verblendete Zweifel.) Vorübergehend befreit uns Tara von den Gefahren der Wiedergeburt in den drei niederen Bereichen, und letztendlich

rettet sie uns vor den Gefahren Samsaras und des alleinigen Friedens.

Wenn wir uns aufrichtig und mit starkem Vertrauen auf Mutter Tara verlassen, wird sie uns vor allen Hindernissen beschützen und alle unsere Wünsche erfüllen. Da sie ein Weisheits-Buddha und eine Manifestation des vollständig gereinigten Windelementes ist, kann Tara uns sehr schnell helfen. Wenn wir die einundzwanzig Verse der Lobpreisung rezitieren, werden wir unvorstellbaren Nutzen erfahren. Die Lobpreisungen sind sehr kraftvoll, weil sie Sutra sind, die tatsächlichen Worte Buddhas. Es ist gut, sie so oft zu rezitieren, wie wir können.

Geshe Kelsang Gyatso
1979

Befreiung von Leid

Zuflucht nehmen

Bis wir Erleuchtung erlangen, nehmen ich und alle fühlenden
Wesen

Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha. (3x)

Bodhichitta erzeugen

Möge ich aufgrund der Tugenden, die ich durch Geben und
andere Vollkommenheiten ansammle,
Ein Buddha werden zum Wohle aller. (3x)

Die Vier Unermesslichen erzeugen

Mögen alle fühlenden Wesen Glück und seine Ursachen
besitzen,

Mögen sie von Leiden und seinen Ursachen frei sein,

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

Mögen sie in Gleichmut verweilen, ohne sich einigen nah zu
fühlen aus Anhaftung und anderen fern zu sein aus Hass.

Arya Tara einladen

Aus dem erhabenen Bereich Potala,

Aus dem grünen Buchstaben TAM geboren,

Du, die Wandernde mit dem Licht des Buchstabens TAM
befreit,

O Tara, bitte komme hierher zusammen mit Deinem Gefolge.

Verbeugung

Götter und Halbgötter senken ihr Haupt
Zu Deinen Lotosfüßen;
O Befreierin von allem Unglück,
Vor Dir, Mutter Tara, verbeuge ich mich.

Ehrerbietung an die einundzwanzig Taras

OM Ehrerbietung an die ehrwürdige Arya Tara

Tara durch ihre Lebensgeschichte lobpreisen

Gepriesen seist Du, Tara, die Schnelle, die Heldin,
Deren Augen einem Blitzstrahl gleichen,
Die sich aus der Öffnung eines Lotos erhoben hat,
Geboren aus den Tränen des Beschützers der drei Welten.

Tara durch das Strahlen und den Glanz ihres Antlitzes lobpreisen

Gepriesen seist Du, mit einem Gesicht wie hundert
Vollmonde im Herbst,
Die sich in einem sammeln,
Strahlend von gleißendem Licht
Wie eintausend Sternbilder.

Tara durch ihre Farbe, durch das, was sie hält, und durch ihre Ursachen lobpreisen

Gepriesen seist Du, von blaugoldener Farbe,
Deine Hand ist mit einer Lotosblume vollkommen
geschmückt;
Du bist aus der Praxis des Gebens, moralischer Disziplin

**Tara durch die Ehre lobpreisen, die sie von den Eroberern
und Bodhisattvas empfängt**

Gepriesen seist Du, die die Ushnishas der Tathagatas krönt,
Deine siegreichen Handlungen sind grenzenlos,
Du wirst von den Söhnen der Eroberer hoch geehrt,
Du, die Du alle Vollkommenheiten erlangt hast.

**Tara dadurch lobpreisen, dass sie ungünstige Umstände
überwunden hat**

Gepriesen seist Du, die mit den Buchstaben TUTTARA
und HUM
Die Bereiche der Begierde, die Richtung und den Raum
erfüllt.
Mit den sieben Klassen von bösen Geistern unter Deinen
Füßen
Kannst Du alle Wesen zur Glückseligkeit bringen.

**Tara dadurch lobpreisen, dass sie von den großen
weltlichen Göttern angebetet wird**

Gepriesen seist Du, die von Indra, Agni
Brahma, Vayu und anderen mächtigen Göttern angebetet
wird;
Dich preisen voller Respekt Scharen von bösen Geistern,
Zombies, Geruchfressern und Schadenbringern.

Tara dadurch lobpreisen, dass sie ihre Gegner zerstört

Gepriesen seist Du, die durch das Aussprechen von TRÄ und
PHAT
Die Hindernisse der Feinde vollständig zerstört,
Du unterdrückst mit Deinem angezogenen rechten Bein und
Deinem ausgestreckten linken
Und glühst von ungestümem und wütendem Feuer.



Die einundzwanzig Taras

**Tara dadurch lobpreisen, dass sie Dämonen und die zwei
Behinderungen reinigt**

Gepriesen seist Du, TURE, die äußerst Furchteinflößende,
Die das Oberhaupt der Dämonen vollständig zerstört.
Mit dem zornvollen Ausdruck Deines Lotosgesichtes
Bezwingst Du ohne Ausnahme alle Feinde.

**Tara durch die Objekte, die sie in der rechten und linken
Hand hält, lobpreisen**

Gepriesen seist Du, deren Finger Dein Herz vollkommen
schmücken
Mit der Mudra, die die Drei Kostbaren Juwelen symbolisiert.
Die mit einem Rad aller Richtungen geschmückt ist,
Dessen gleißendes Licht alles überstrahlt.

**Tara durch ihren Kopfschmuck und den Klang ihres
Lachens lobpreisen**

Gepriesen seist Du, deren Kopfschmuck, sehr freudig und
leuchtend,
Eine Girlande von Licht ausstrahlt,
Die mit dem fröhlichen Lachen des TUTTARE
Die Dämonen und weltlichen Götter unterwirft.

**Tara dadurch lobpreisen, dass sie göttliche Handlungen mit
Hilfe der zehn Richtungswächter vollendet**

Gepriesen seist Du, die alle Richtungswächter
Und ihr Gefolge herbeirufen kann.
Mit missbilligendem Blick und Schütteln rettetest Du alle
Mit dem Buchstaben HUM aus ihrem Unglück.

Tara durch ihren Kopfschmuck lobpreisen

Gepriesen seist Du, geschmückt mit einem Sichelmond auf
Deinem Scheitel,
Alle Deine Ornamente sind strahlend hell;
Mit Amitabha in Deinem Haarknoten,
Der ewig Licht ausstrahlt.

Tara durch ihre zornvolle Haltung lobpreisen

Gepriesen seist Du, die inmitten einer Girlande von Flammen
weilt,
Dem Feuer am Ende des Äons gleich.
Mit Deinem rechten Bein ausgestreckt und Deinem linken
angezogen,
Zerstörst Du die Hindernisse derjenigen, die sich am Dharmarad
erfreuen.

Tara durch das Licht, das aus dem Buchstaben HUM ausstrahlt, lobpreisen

Gepriesen seist Du, die mit der Handfläche auf den Boden
schlägt,
Und mit dem Fuß stampft.
Mit einem zornvollen Blick und dem Buchstaben HUM,
Unterwirfst Du alle sieben Stufen.

Tara durch ihren Dharmakaya-Aspekt lobpreisen

Gepriesen seist Du, die glücklich, tugendhaft und friedvoll ist,
Innerhalb der Sphäre des Friedens von Nirvana.
Vollständig ausgestattet mit SÖHA und OM,
Zerstörst Du vollständig schwere, verwerfliche Handlungen.

Tara durch ihre göttlichen Handlungen der friedvollen und zornvollen Mantras lobpreisen

Gepriesen seist Du, die alle Behinderungen vollständig überwindet

Derjenigen, die sich am Dharma-Rad erfreuen;
Du befreist mit der Aufstellung des Zehnbuchstaben-Mantras
Und dem Wissensbuchstaben HUM.

Tara durch ihre göttlichen Handlungen des zornvollen Schüttelns der drei Welten lobpreisen

Gepriesen seist Du, TURE, die mit den Füßen stampft,
Die aus dem Samen im Aspekt von HUM geboren wurde,
Die den Berg Meru, Mandhara, Vindhya
Und alle drei Welten erzittern lässt.

Tara durch ihre göttlichen Handlungen des Vertreibens von inneren und äußeren Giften lobpreisen

Gepriesen seist Du, die in der Hand
Einen Mond, den See der Götter, hält;
Indem Du TARA zweimal und den Buchstaben PHAT
aussprichst,
Vertreibst Du alle Gifte vollständig.

Tara durch ihre göttlichen Handlungen des Vertreibens von Konflikten und schlechten Träumen lobpreisen

Gepriesen seist Du, die von den Königen der Scharen von
Göttern
Sowie von Göttern und Kinnaras geehrt wird.
Durch Deine freudvolle und strahlende durchdringende
Rüstung
Werden Konflikte und schlechte Träume vertrieben.

Tara durch ihre göttlichen Handlungen des Vertreibens von Krankheiten lobpreisen

Gepriesen seist Du, deren zwei Augen, wie Sonne und Vollmond,
Ein klares, reines Licht ausstrahlen.
Indem Du HARA zweimal und TUTTARA aussprichst,
Vertreibst Du die böseartigsten, ansteckenden Krankheiten.

Tara durch ihre göttlichen Handlungen der Unterwerfung von bösen Geistern und Zombies lobpreisen

Gepriesen seist Du, die durch ihr Segnen der drei Dasheiten
Die vollendete Kraft des Befriedens besitzt;
Unterwerferin der Scharen von bösen Geistern, Zombies und
Schadenbringern,
O TURE, Hervorragendste und Erhabenste!

Damit enden die Lobpreisungen des Wurzel-Mantras
Und die einundzwanzig Lobpreisungen.

Die Vorteile der Rezitation dieses Sutras

Den Weisen, die dies mit starkem Vertrauen
Und vollendeter Hingabe an die Göttin rezitieren,
Am Abend und beim Aufstehen im Morgengrauen,
Wird durch die Erinnerung an sie vollständige Furchtlosigkeit
gewährt.

Durch die vollständige Reinigung aller Negativität
Werden sie alle Pfade in die niederen Bereiche zerstören.
Ihnen wird schnell die Ermächtigung
Durch die siebenzig Millionen Eroberer gewährt werden.

Sie werden hier Größe erlangen
Und zum endgültigen Zustand der Buddhaschaft
fortschreiten.

Ihre starken und großen Gifte,
Die stabilen und sich bewegendem

Und sogar diejenigen, die sie gegessen oder getrunken haben,
Werden durch die Erinnerung an sie vollständig beseitigt.
Sie werden alles Leiden verhindern können,
Das durch Geister, Krankheiten oder Gifte hervorgerufen
wird;

Und sie werden anderen auf die gleiche Weise helfen können.
Wenn sie dies siebenmal, sechsmal am Tag, rezitieren,
Werden diejenigen, die sich einen Sohn wünschen, einen Sohn
bekommen,
Und diejenigen, die sich Reichtum wünschen, werden
Reichtum erlangen.

Alle Wünsche werden erfüllt werden,
Es werden keine Hindernisse mehr entstehen,
Und diejenigen, die schon entstanden sind,
Werden ohne Ausnahme vollständig zerstört.

Das siebengliedrige Gebet

Vor der ehrwürdigen Arya Tara
Und allen Buddhas und Bodhisattvas,
Die sich in den zehn Richtungen und drei Zeiten befinden,
Verbeuge ich mich mit aufrichtigem Vertrauen.

Ich bringe Euch Blumen, Weihrauch, Licht,
Parfüm, Speisen, Musik und andere Gaben dar,
Sowohl vorhandene wie geistig vorgestellte;
O Versammlung der Aryas, bitte nehmt sie an.

Ich bekenne alle negativen Handlungen,
Die fünf abscheulichen Taten und die zehn Nichttugenden,
Die ich seit anfangsloser Zeit begangen habe,
Mit meinem Geist, der von Verblendungen überwältigt
wurde.

Ich erfreue mich an den Verdiensten aller Tugenden,
Die von den Bodhisattvas, Alleinigen Eroberern,
Hörern, gewöhnlichen Wesen und anderen
In den drei Zeiten angesammelt wurden.

Bitte dreht das Rad des Dharmas
Des großen, des kleinen und des gemeinsamen Fahrzeuges
Entsprechend den verschiedenen Wünschen
Und Fähigkeiten der Lebewesen.

Bitte geht nicht aus dieser Welt des Leidens,
Solange Samsara besteht,
Sondern sorgt mit Mitgefühl für alle Lebewesen,
Die im Ozean des Leidens ertrinken.

Mögen alle Verdienste, die ich angesammelt habe,
Zur Ursache für die Erleuchtung werden,
Und möge ich bald
Der Glorreiche Führer aller Wandernden werden.

Die Mandala-Darbringung

OM VAJRA BHUMI AH HUM

Großer und mächtiger, goldener Grund,

OM VAJRA REKHE AH HUM

Am Rande um den äußeren Ring steht der eiserne Zaun.

In der Mitte der Berg Meru, König aller Berge,

Rund um diesen liegen vier Kontinente:

Im Osten Purvavideha, im Süden Jambudipa,

Im Westen Aparagodaniya, im Norden Uttarakuru.
 Jeder hat zwei Subkontinente:
 Deha und Videha, Tsamara und Abatsamara,
 Satha und Uttaramantrina, Kurava und Kaurava.
 Der Berg aus Juwelen, der wunscherfüllende Baum,
 Die wunscherfüllende Kuh und die ungesäte Ernte;
 Das kostbare Rad, das kostbare Juwel,
 Die kostbare Königin, der kostbare Minister,
 Der kostbare Elefant, das kostbare, erhabene Pferd,
 Der kostbare General und die große Schatzvase;
 Die Göttin der Schönheit, die Göttin der Girlanden,
 Die Göttin der Musik, die Göttin des Tanzes,
 Die Göttin der Blumen, die Göttin des Weihrauches,
 Die Göttin des Lichts, die Göttin des Duftes;
 Die Sonne, der Mond, der kostbare Schirm,
 Das Siegesbanner in allen Richtungen,
 In der Mitte alle Schätze der Götter und Menschen,
 Eine erlesene Ansammlung, in der nichts fehlt.
 All dies bringe ich Dir, meinem gütigen Wurzel-Guru, und
 den Gurus der Überlieferungslinie dar,
 All Euch heiligen und glorreichen Gurus.
 Und besonders Euch, der Versammlung der Arya Taras
 zusammen mit Eurem Gefolge.
 Bitte nehmt es aus Mitgefühl für die Wandernden an,
 Und nachdem Ihr es angenommen habt, gewährt bitte aus
 Eurem Großen Mitgefühl
 Allen fühlenden Wesen, die den Raum durchdringen, Eure
 Segnungen.

 Den Boden mit Duftwasser besprengt und mit Blumen
 geschmückt,
 Den Großen Berg, vier Länder, Sonne und Mond,
 Als Buddha-Land betrachtet bringe ich sie dar.
 Mögen sich alle Wesen an solch Reinen Ländern erfreuen.

Daher, o Erhabenes Zufluchtobjekt,
Bitte beschütze schnell alle Lebewesen
Vor Gefahren, wie Krankheiten, Geistern, Hindernissen,
Vorzeitigem Tod, schlechten Träumen und ungünstigen
Vorzeichen.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Bitte um die Erfüllung von Wünschen

O Ehrwürdige, Gesegnete, Mitfühlende Mutter,
Mögen ich und all die zahllosen Lebewesen
Schnell die zwei Behinderungen reinigen, die zwei
Ansammlungen vollenden
Und den Zustand vollkommener Buddhaschaft erlangen.

Bevor wir Buddhaschaft erlangen, mögen wir in allen unseren
Leben

Das erhabene Glück von Menschen und Göttern erreichen;
Und damit wir den allwissenden Geist verwirklichen können,
Bitte vermindere und beseitige alle Störungen,

Böse Geister, Hindernisse, Epidemien und Krankheiten
Sowie die verschiedenen Ursachen vorzeitigen Todes,
Schlechte Träume, ungünstige Vorzeichen, die acht Ängste
Und alle anderen Formen von Gefahr.

Mögen sich alle irdischen und überirdischen Ansammlungen
Von Glück, Zufriedenheit, Güte und Vorzüglichkeit
vermehrten,

Und möge jeder nützliche Zweck ohne Ausnahme
Mühelos und spontan verwirklicht werden.

Möge ich mich in meiner Praxis des heiligen Dharmas
bemühen und meine Verwirklichungen vermehren,

Möge ich Dich immer verwirklichen und Dein erhabenes
Antlitz erblicken,
Möge mein Verständnis von Leerheit und der kostbare
Bodhichitta
Größer werden und wie ein zunehmender Mond anwachsen.

Möge ich aus einem heiligen, wunderschönen Lotos geboren
werden
Im ausgezeichneten, freudvollen Mandala des Eroberers;
Möge ich dort die Prophezeiung vollenden,
Die ich direkt vom Eroberer Amitabha empfangen.

O Göttin, auf die ich mich in vergangenen Leben verlassen
habe,
Verkörperung der göttlichen Handlungen aller Buddhas der
drei Zeiten,
Blaugrün, mit einem Gesicht und zwei Händen,
O Schnell Befriedende, Mutter, die eine Upala hält, möge alles
glückverheißend sein.

O Eroberin Mutter Tara,
Wie auch immer Dein Körper, Dein Gefolge, Deine
Lebensspanne und Dein Reines Land,
Und wie auch immer Dein erhabener und vorzüglicher
Name,
Mögen ich und alle anderen nur diese erlangen.

Durch die Kraft meiner Lobpreisungen und Bitten an Dich,
Bitte vermindere Krankheiten, Armut, Unglück, Kampf und
Streit,
In allen Richtungen, wo ich und andere leben,
Und lass den Dharma und alles Glück gedeihen.



TAM und der Mantra-Kranz

Mantra-Rezitation

OM TARE TUTTARE TURE SÖHA (21X, 100X ETC.)

Die Bedeutung des Mantras ist die folgende: Mit OM rufen wir Arya Tara, TARE meint dauerhafte Befreiung von den Leiden niederer Wiedergeburt, TUTTARE meint dauerhafte Befreiung von samsarischer Wiedergeburt, TURE meint die große Befreiung der vollen Erleuchtung und SÖHA meint «Bitte gewähre». Insgesamt ist die Bedeutung: «O Arya Tara, bitte gewähre uns die dauerhafte Befreiung vom Leid der niederen Wiedergeburt, dauerhafte Befreiung vom Leid samsarischer Wiedergeburt und die große Befreiung der vollen Erleuchtung.»

Widmung

Möge ich durch diese Tugend
Schnell Arya Tara werden,
Und dann alle Lebewesen
Ohne Ausnahme auf diese Ebene führen.

Mögen durch die Tugenden,
Die ich durch die Verehrung der Gesegneten Mutter erworben
habe,
Alle Lebewesen ohne Ausnahme
Im Reinen Land der Glückseligkeit geboren werden.

Glückverheißender Vers

Du, die alle körperlichen Fehler aufgegeben hat, besitzt die
Zeichen und Merkmale,
Du hast alle sprachlichen Fehler aufgegeben und besitzt eine
himmlische Stimme,
Du hast alle geistigen Fehler aufgegeben und erkennst alle
Objekte des Wissens;
O Dame von gesegnetem, glorreichem Ruhm, möge es die
Glücksverheißung Deiner Gegenwart geben.

Gebete für die Tugendhafte Tradition

Damit die Tradition Je Tsongkhapas,
Des Königs des Dharmas, erblühe,
Mögen alle Hindernisse überwunden sein,
Und mögen alle vorteilhaften Bedingungen im Überfluss
vorhanden sein.

Durch die zwei Ansammlungen von mir und anderen,
Die während der drei Zeiten zusammengetragen werden,
Möge die Lehre des Eroberers Losang Dragpa
Für immer blühen.

Das neunzeilige Migtsema-Gebet

Tsongkhapa, Kronjuwel der Gelehrten vom Lande des
Schnees,
Du bist Buddha Shakyamuni und Vajradhara, Quelle aller
Erlangungen,
Avalokiteshvara, Schatz des nichtbeobachtbaren Mitgefühls,
Manjushri, erhabene, makellose Weisheit,
Und Vajrapani, Zerstörer der Scharen von Maras.
O ehrwürdiger Guru-Buddha, Vereinigung aller Drei Juwelen,
Mit Körper, Rede und Geist ersuche ich Dich mit Respekt:
Bitte gewähre Deine Segnungen, damit ich und andere zu
Reife und Befreiung gelangen,
Und gewähre die allgemeinen und höchsten Erlangungen.

(3x)

Kolophon: Dieses Sadhana wurde vom Ehrwürdigen Geshe Kelsang Gyatso aus traditionellen Quellen zusammengestellt. Die Übersetzung fand unter seiner mitfühlenden Leitung statt.

Avalokiteshvara-Sadhana

GEBETE UND BITTEN
AN DEN BUDDHA DES MITGEFÜHLS

Einleitung

Avalokiteshvara oder „Chenresig“ auf Tibetisch ist ein erleuchtetes Wesen. Er ist eine Manifestation des Mitgefühls aller Buddhas und als „Buddha des Mitgefühls“ bekannt. Gewöhnlich erscheint er weiß mit vier Armen. Seine ersten zwei Hände hält er bei seinem Herzen zusammengelegt; dies symbolisiert seinen Respekt für seinen spirituellen Meister, Buddha Amitabha, der sich auf seinem Scheitel befindet. Obwohl Avalokiteshvara ein erleuchtetes Wesen ist, zeigt er dennoch Respekt für seinen spirituellen Meister. Seine ersten zwei Hände halten ein Juwel. Es symbolisiert seine eigene Erleuchtung. Diese Mudra bringt zum Ausdruck: Ich habe die juwelengleiche große Erleuchtung durch das Empfangen der Segnungen meines spirituellen Meisters Amitabha erlangt.

Seine zweite linke Hand hält eine Lotusblume. Der Lotus wächst im Schlamm auf dem Grund des Sees, seine Blume aber blüht auf der Wasseroberfläche vollständig frei vom Schmutz des Seegrundes. Durch die Lotusblume zeigt Avalokiteshvara, dass er frei ist von allen Hindernissen und einen vollkommen reinen Körper, eine vollkommen reine Rede und einen vollkommen reinen Geist besitzt, da er die Erleuchtung erlangt

hat. Seine zweite rechte Hand hält eine kristallene Mala, die symbolisiert, dass er alle Lebewesen von Samsara befreien und zur Erleuchtung führen kann.

Wenn wir uns aufrichtig auf Avalokiteshvara verlassen und sein Mantra mit großem Vertrauen rezitieren, werden wir zeitweilig unsere Realisationen der Stufen des Pfades, insbesondere die Realisation von großem Mitgefühl, verbessern, und schließlich werden wir die erhabene Erleuchtung in Avalokiteshvaras Reinem Land, dem Reinen Land der Glückseligkeit, erlangen.

Dieses Sadhana ist sehr geeignet. Der Hauptteil wurde von einem großen tibetischen Yogi namens Drubchen Tangtong Gyalpo verfasst, der vom Ngam Ring Kloster in West-Tibet kam. Später wurden das siebengliedrige Gebet, die Mandala-Darbringung und die Bitten um die fünf großen Bedeutungen sowie der abschließende Widmungsvers aus traditionellen Quellen hinzugefügt.

Geshe Kelsang Gyatso
1978

Avalokiteshvara-Sadhana

Zuflucht nehmen

Bis wir Erleuchtung erlangen, nehmen ich und alle fühlenden
Wesen

Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha. (3x)

Bodhichitta erzeugen

Möge ich aufgrund der Tugenden, die ich durch Geben und
andere Vollkommenheiten ansammle,
Ein Buddha werden zum Wohle aller. (3x)

Arya Avalokiteshvara visualisieren

Ich und alle fühlenden Wesen so weit wie der Raum
Haben auf unserem Scheitel einen weißen Lotos und
Mondsitz.

Darauf entsteht aus HRIH Arya Avalokiteshvara.

Er hat einen weißen, durchscheinenden Körper, der
fünnfarbiges Licht ausstrahlt.

Er hat ein lächelndes Gesicht und schaut uns aus
mitfühlenden Augen an.

Er hat vier Hände. Die ersten zwei hält er bei seinem Herzen
zusammengelegt,

Und die zwei unteren halten eine kristallene Mala und eine
weiße Lotosblume.

Er ist mit Seidengewändern und Juwelenornamenten
geschmückt
Und trägt ein Obergewand aus Antilopenhaut.
Sein Scheitel ist mit Amitabha geschmückt,
Und seine Beine sind in der Vajra-Haltung.
Er wird von hinten von einem makellosen Mond gestützt.
Er ist die Vereinigung aller Zufluchtsobjekte.

Das siebengliedrige Gebet

Mit Körper, Rede und Geist verbeuge ich mich in Demut
Und bringe Gaben dar, sowohl vorhandene wie vorgestellte.
Ich bekenne meine falschen Taten, begangen seit anfangsloser
Zeit,
Und erfreue mich an den Tugenden aller.
Bitte bleibt, bis Samsara endet,
Und dreht das Rad des Dharmas für uns.
Ich widme alle Tugenden der großen Erleuchtung.

Die Mandala-Darbringung

Den Boden mit Duftwasser besprengt und mit Blumen
geschmückt,
Den großen Berg, vier Länder, Sonne und Mond
Als Buddha-Land betrachtet bringe ich sie dar.
Mögen sich alle Wesen an solch Reinen Ländern erfreuen.

Bedenkend, dass alle bemitleidenswerten Wandernden meine
Mütter sind,
Die mich immer wieder aus Güte umsorgt haben,
Erbitte ich Deine Segnungen, um ein spontanes Mitgefühl zu
erzeugen,
Wie das einer liebenden Mutter für ihr liebstes Kind.
IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Lobpreisung an Arya Avalokiteshvara

Du, dessen weißfarbener Körper nicht von Fehlern befleckt
ist,
Dessen Scheitel mit einem voll erleuchteten Buddha
geschmückt ist,
Der Wandernde mit mitfühlenden Augen anschaut,
Vor Dir, Avalokiteshvara, verbeuge ich mich.

Bitte um die fünf großen Bedeutungen

O Arya Avalokiteshvara, Schatz des Mitgefühls,
Und Dein ganzes Gefolge, bitte höre mich an.
Bitte erlöse mich und alle meine Mütter und Väter,
Die sechs Arten fühlender Wesen, aus dem Ozean Samsaras.

Bitte erzeuge in unserem Geisteskontinuum
Schnell den weiten und tiefgründigen Dharma des
unübertroffenen Bodhichittas.

Bitte reinige mit Deinem mitfühlenden Nektar
Schnell das Karma und die Verblendungen, die wir seit
anfangsloser Zeit angesammelt haben;

Und bitte führe mich und alle Wandernden schnell
Mit Deinen Händen von Mitgefühl zum Reinen Land der
Glückseligkeit.

O Amitabha and Avalokiteshvara,
Seid bitte während all unserer Leben unser Spiritueller
Meister,
Und indem Ihr den fehlerlosen Pfad auf vollkommene Weise
offenbart,
Führt uns alle bitte schnell zum Zustand der Buddhaschaft.

Mantra-Rezitation

Als Resultat dieser einsgerichteten Bitten
Strahlt Licht aus Arya Avalokiteshvaras Körper
Und reinigt alle unreinen karmischen Erscheinungen und
fehlerhaftes Gewahrsein.

Die Umgebung wird zum Reinen Land der Glückseligkeit,
Und Körper, Rede und Geist aller Bewohner
Verwandeln sich in den Körper, die Rede und den Geist
Avalokiteshvaras.

Alles, was wir durch Sehen, Hören und Denken wissen, wird
untrennbar von Leerheit.

OM MANI PÄME HUM

Die Bedeutung dieses Mantras ist: Mit OM rufen wir Avalokiteshvara, MANI meint das kostbare Juwel der Erleuchtung, PÄME meint Befreiung und HUM bedeutet „Bitte gewähre“. Insgesamt ist die Bedeutung diese: „O Avalokiteshvara, bitte gewähre das kostbare Juwel der Erleuchtung, um alle Lebewesen zu befreien.“ Durch die Rezitation dieses Mantras schulen wir uns im mitfühlenden Geist des Bodhichittas.

Die drei Erkenntnisse

Alle physischen Formen von mir und anderen sind
[Manifestationen von] Arya Avalokiteshvaras Körper,
Alle Klänge sind [Manifestationen des] Sechs-Buchstaben-
Mantras,
Und jede geistige Aktivität entsteht aus großer, erhabener
Weisheit.

Widmung

Möge ich durch diese Tugend
Schnell Arya Avalokiteshvara werden
Und dann alle Lebewesen ohne Ausnahme
Auf diese Ebene führen.

Möge der kostbare, erhabene Bodhichitta
Wachsen, wo er noch nicht gewachsen ist,
Sich nicht vermindern, wo er bereits entstanden ist,
Sondern für immer blühen.

Gebete für die Tugendhafte Tradition

Damit die Tradition Je Tsongkhas,
Des Königs des Dharmas, erblühe,
Mögen alle Hindernisse überwunden sein,
Und mögen alle vorteilhaften Bedingungen im Überfluss
vorhanden sein.

Durch die zwei Ansammlungen von mir und anderen,
Die während der drei Zeiten zusammengetragen werden,
Möge die Lehre des Eroberers Losang Dragpa
Für immer blühen.

Das neunzeilige Migtsema-Gebet

Tsongkhapa, Kronjuwel der Gelehrten vom Lande des
Schnees,
Du bist Buddha Shakyamuni und Vajradhara, Quelle aller
Erlangungen,
Avalokiteshvara, Schatz des nichtbeobachtbaren Mitgefühls,
Manjushri, erhabene, makellose Weisheit,
Und Vajrapani, Zerstörer der Scharen von Maras.
O ehrwürdiger Guru-Buddha, Vereinigung aller Drei Juwelen,
Mit Körper, Rede und Geist ersuche ich Dich mit Respekt:
Bitte gewähre Deine Segnungen, damit ich und andere zu
Reife und Befreiung gelangen,
Und gewähre die allgemeinen und höchsten Erlangungen.

(3x)

Kolophon: Dieses Sadhana wurde unter der mitfühlenden Leitung des
Ehrwürdigen Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche 1978 übersetzt.

Glossar

Absicht Ein geistiger Faktor, der die Funktion hat, seinen primären Geist zum Objekt zu bewegen. Seine Funktion ist es, den Geist mit tugendhaften, nichttugendhaften und neutralen Objekten zu beschäftigen. Alle körperlichen und verbalen Handlungen werden durch den geistigen Faktor Absicht eingeleitet. Siehe *Den Geist verstehen*.

Achtsamkeit Ein geistiger Faktor, dessen Funktion es ist, das Objekt, das der primäre Geist realisiert, nicht zu vergessen. Siehe *Den Geist verstehen*, *Sinnvoll zu betrachten* und *Das klare Licht der Glückseligkeit*.

Akshobya Die Manifestation der Anhäufung des Bewusstseins aller Buddhas. Er hat einen blaufarbenen Körper.

Allgemeines Bild Das erscheinende Objekt eines begrifflichen Geistes. Ein allgemeines oder geistiges Bild gleicht einer Widerspiegelung dieses Objektes. Ein begrifflicher Geist versteht sein Objekt durch die Erscheinung eines allgemeinen Bildes dieses Objektes, nicht indem er es direkt sieht. Siehe *Herz der Weisheit* und *Den Geist verstehen*.

Amitabha Die Manifestation der Anhäufung der Unterscheidung aller Buddhas. Er hat einen rotfarbenen Körper. Siehe *Acht Schritte zum Glück*.

Amoghasiddhi Die Manifestation der Anhäufung der zusammensetzenden Faktoren aller Buddhas. Er hat einen grünfarbenen Körper.

Anfangslose Zeit Nach der buddhistischen Weltsicht gibt es keinen Anfang des Geistes und somit keinen Anfang der Zeit. Deshalb haben alle Lebewesen zahllose frühere Wiedergeburten angenommen.

Anhaftung Ein verblendeter geistiger Faktor, der ein verunreinigtes Objekt beobachtet, es als Ursache von Glück ansieht und es haben will. Siehe *Freudvoller Weg des Glücks* und *Den Geist verstehen*.

Anhäufung Im Allgemeinen sind alle funktionierenden Sachen Anhäufungen, weil sie eine Anhäufung ihrer Teile sind. Insbesondere hat eine Person des Begierde- oder Formbereichs fünf Anhäufungen: die Anhäufungen von Form, Gefühl, Unterscheidung, zusammensetzenden Faktoren und Bewusstsein. Einem Wesen des formlosen Bereiches fehlt die Anhäufung von Form, es hat aber die anderen vier. Die Formanhäufung einer Person ist ihr Körper. Die verbleibenden vier Anhäufungen sind Aspekte ihres Geistes. Vgl. *Zusammensetzende Faktoren*. Siehe *Herz der Weisheit*.

Arya Tara/Tara Ein weiblicher Buddha, der eine Manifestation der endgültigen Weisheit aller Buddhas ist. „Arya“ bedeutet „höhere“ und „Tara“ bedeutet „Retterin“. Sie ist ein Weisheits-Buddha, und da sie die Manifestation des vollständig gereinigten Windelementes aller Buddhas ist, kann uns Tara sehr schnell helfen.

Aryadeva Ein indischer buddhistischer Gelehrter und Meditationsmeister des 3. Jh. n. Chr. Er war ein Schüler Nagarjunas.

Aufmerksamkeit Ein geistiger Faktor, der die Funktion hat, den Geist auf ein bestimmtes Merkmal eines Objektes zu richten. Siehe *Den Geist verstehen*.

Bardo Vgl. *Zwischenzustand*.

Basis der Zuschreibung Alle Phänomene werden auf ihre Teile zugeschrieben. Deshalb ist jeder einzelne Teil oder die gesamte Ansammlung der Teile jedes Phänomens seine Basis der Zuschreibung. Ein Phänomen wird vom Geist in Abhängigkeit der Basis der Zuschreibung zugeschrieben, die diesem Geist erscheint. Siehe *Herz der Weisheit* und *Ozean von Nektar*.

Begierdebereich Der Bereich der Höllenwesen, hungrigen Geister, Tiere, Menschen, Halbgötter und Götter, die die fünf Objekte der Begierde genießen.

Behinderungen zur Befreiung Behinderungen, die die Erlangung der Befreiung verhindern. Alle Verblendungen, wie Unwissenheit, Anhaftung und Wut, sowie ihre Samen sind Behinderungen zur Befreiung. Sie werden auch „Verblendungsbehinderungen“ genannt.

Behinderungen zur Erleuchtung Die Prägungen der Verblendungen, die eine gleichzeitige und direkte Realisation aller Phänomene verhindern. Sie werden auch „Behinderungen zur Allwissenheit“ genannt. Nur Buddhas haben diese Behinderungen überwunden.

Beispielklares Licht Ein Geist des klaren Lichts, der Leerheit mittels eines allgemeinen Bildes realisiert. Siehe *Das klare Licht der Glückseligkeit* und *Tantrische Ebenen und Pfade*.

Bestätigendes negatives Phänomen Vgl. *Negatives Phänomen*.

Bewusstsein Die sechs Bewusstseinsarten oder primären Geistesarten sind das Augenbewusstsein, das Ohrenbewusstsein, das Nasenbewusstsein, das Zungenbewusstsein, das Körperbewusstsein und das geistige Bewusstsein. Siehe *Den Geist verstehen*.

Bewusstseinsübertragung „Powa“ auf Tibetisch. Eine Praxis zur Übertragung des Bewusstseins in ein Reines Land zum Zeitpunkt des Todes. Siehe *Sinnvoll leben, freudvoll sterben* und *Große Schatzkammer der Verdienste*.

Bloße Erscheinung Alle Phänomene sind bloße Erscheinung, weil sie vom Geist in Abhängigkeit einer geeigneten Basis der Zuschreibung, die dem Geist erscheint, zugeschrieben werden. Das Wort „bloß“ schließt jede Möglichkeit inhärenter Existenz aus. Siehe *Ozean von Nektar*.

Bodh Gaya Der Ort, wo Buddha zeigte, wie Erleuchtung erlangt wird; nahe der modernen Stadt Gaya im nordindischen Staat Bihar.

Brahma Ein weltlicher Gott, der im ersten Formbereich verweilt. Siehe *Ozean von Nektar*.

Dakiniland Das Reine Land von Heruka und Vajrayogini. „Keajra“ in Sanskrit und „Dagpa Khachö“ auf Tibetisch.

Dakinis Weibliche tantrische Buddhas und die Frauen, die das sinnklare Licht realisiert haben. Dakas sind die männliche Entsprechung.

Damaru Eine kleine Handtrommel, die bei tantrischen Ritualen verwendet wird. Das Spiel des Damarus symbolisiert das Sammeln der äußeren Dakinis in unseren Körper und die Manifestation der inneren Dakini (des klaren Licht-Geistes) innerhalb unseres Geistes

durch das Lodern des inneren Feuers. Es wird auch als Musikdarbringung an die Buddhas verwendet.

Darbringung Das, was die heiligen Wesen erfreut.

Dharma-Beschützer Eine Manifestation eines Buddhas oder Bodhisattvas, dessen Hauptfunktion das Beseitigen von Hindernissen und das Ansammeln aller notwendigen Bedingungen für reine Dharma-Praktizierende ist. Auf Sanskrit auch „Dharmapala“ genannt. Siehe *Herzjuwel*.

Dorje Shugden Ein Dharma-Beschützer, der eine Ausstrahlung des Weisheits-Buddhas Manjushri ist. Seine Hauptfunktion besteht darin, innere und äußere Hindernisse abzuwenden, die Praktizierende daran hindern spirituelle Realisationen zu gewinnen, und all notwendigen Bedingungen für ihre spirituelle Entwicklung zu arrangieren. Siehe *Herzjuwel*.

Dromtönpa (1004 – 1064 n. Chr.) Atishas engster Schüler. Siehe *Freudvoller Weg des Glücks*.

Elemente, vier Erde, Wasser, Feuer und Wind. Diese Elemente sind nicht das Gleiche wie die Erde eines Feldes, das Wasser eines Flusses usw. Vielmehr sind die Elemente Erde, Wasser, Feuer und Wind im weitesten Sinne jeweils die Eigenschaften von Festigkeit, flüssigem Zustand, Hitze und Bewegung.

Eroberer-Buddha Buddhas werden „Eroberer“ genannt, weil sie alle Behinderungen zur Erlangung von Befreiung und Erleuchtung, oder Maras, erobert oder besiegt haben. Vgl. auch *Mara*.

Falsches Gewahrsein Ein Erkennen, der in Bezug auf sein Objekt des Befassens oder des Festhaltens fehlerhaft ist. Siehe *Den Geist verstehen*.

Formanhäufung Beinhaltet alle Objekte der fünf Sinnesgewahrseinsarten – alle Farben und Formen (visuelle Form), Klänge, Gerüche, Geschmäcke und Tastobjekte. Die Formanhäufung einer Person ist ihr Körper.

Formbereich Die Umgebung der Götter, die Form besitzen und die den Göttern des Begierdebereichs überlegen sind. Er wird so bezeichnet, weil die Götter, die ihn bewohnen, subtile Form besitzen. Siehe *Ozean von Nektar*.

Funktionierende Sache Ein Phänomen, das in einem Moment

erschaffen wird und zerfällt. Gleichbedeutend mit unbeständiges Phänomen, Sache und Erzeugnis.

Ghantapa Ein großer indischer Mahasiddha und Überlieferungslinien-Guru der Übungen des Höchsten Yoga-Tantras von Heruka und Vajrayogini. Siehe *Führer ins Dakiniland*.

Gefühl Ein geistiger Faktor, der die Funktion hat, angenehme, unangenehme oder neutrale Objekte zu erfahren. Siehe *Den Geist verstehen*.

Geisteskontinuum Das Kontinuum des Geistes einer Person, das keinen Anfang und kein Ende hat.

Geistiger Faktor Ein Erkennen, der hauptsächlich ein bestimmtes Merkmal eines Objektes festhält. Es gibt einundfünfzig spezifische geistige Faktoren. Jeder Moment von Geist besteht aus einem primären Geist und unterschiedlichen geistigen Faktoren. Vgl. *Primärer Geist*. Siehe *Den Geist verstehen*.

Geistiges Bild Vgl. *Allgemeines Bild*.

Gelübde Ein tugendhafter Entschluss, bestimmte Fehler aufzugeben, der in Verbindung mit einem traditionellen Ritual erzeugt wird. Die drei Gruppen von Gelübden sind die Pratimoksha-Gelübde der individuellen Befreiung, die Bodhisattva-Gelübde und die Gelübde des Geheimen Mantras oder tantrischen Gelübde. Siehe *Das Bodhisattva-Gelübde* und *Tantrische Ebenen und Pfade*.

Gelug Die von Je Tsongkhapa begründete Tradition. Der Name „Gelug“ bedeutet „Tugendhafte Tradition“. Ein Gelugpa ist ein Praktizierender, der dieser Tradition folgt. Manchmal bezieht man sich auf Gelugpas als „neue Kadampas“. Siehe *Herzjuwel*.

Geshe Ein Titel, der vollendeten buddhistischen Gelehrten von den Kadampa-Klöstern verliehen wird. Eine Abkürzung, die aus dem Tibetischen „ge wai she nyen“ hergeleitet wird, was wörtlich „tugendhafter Freund“ bedeutet.

Geshe Chekhawa (1102-1176 n. Chr.) Ein großer Kadampa-Bodhisattva, der den Text *Geistesschulung in sieben Punkten* verfasste. Er verbreitete das Studium und die Praxis der Geistesschulung in ganz Tibet. Siehe *Allumfassendes Mitgefühl*.

Gewissenhaftigkeit Ein geistiger Faktor, der in Abhängigkeit von Bemühen Tugendhaftes schätzt und den Geist vor Verblendung und Nichttugend schützt. Siehe *Sinnvoll zu betrachten* und *Den Geist verstehen*.

Götter Wesen des Götterbereichs, des höchsten der sechs Bereiche Samsaras. Es gibt viele verschiedene Arten von Göttern. Einige sind Begierdebereichsgötter, während andere Götter des Form- oder formlosen Bereichs sind. Siehe *Freudvoller Weg des Glücks*.

Gottheit „Yidam“ auf Tibetisch. Ein tantrisches erleuchtetes Wesen.

Gungtang Gungtang Könchog Tenpai Dronme (1762-1823 n. Chr.), ein Gelug-Gelehrter und Meditierender, berühmt für seine spirituellen Gedichte und philosophischen Schriften.

Guru Sanskrit-Wort für „spiritueller Meister“.

Halbgott Ein Wesen des Halbgötterbereichs, dem zweithöchsten der sechs Bereiche Samsaras. Halbgötter sind den Göttern ähnlich, aber ihre Körper, Besitztümer und Umgebungen sind ihnen unterlegen. Siehe *Freudvoller Weg des Glücks*.

Handlungs-Mudra Gefährtin des Höchsten Yoga-Tantras, die bei der Erzeugung großer Glückseligkeit hilft. Siehe *Das klare Licht der Glückseligkeit* und *Tantrische Ebenen und Pfade*.

Helden und Heldinnen Ein Held ist eine männliche tantrische Gottheit, die Methode verkörpert. Eine Heldin ist eine weibliche tantrische Gottheit, die Weisheit verkörpert. Siehe *Führer ins Dakiniland*.

Herr des Todes Obwohl der Mara oder Dämon des unkontrollierten Todes kein fühlendes Wesen ist, ist er als der Herr des Todes oder „Yama“ personifiziert. Der Herr des Todes wird auf dem Diagramm des Lebensrades gezeigt, wie er das Rad mit Klauen und Zähnen umklammert. Siehe *Freudvoller Weg des Glücks*.

Hevajra Eine Hauptgottheit des Mutter-Tantras. Siehe *Große Schatzkammer der Verdienste*.

Hinayana Sanskrit-Begriff für „Kleines Fahrzeug“. Das Ziel des Hinayana ist, nur sich selbst durch vollständiges Aufgeben der Verblendungen von Leiden zu befreien. Siehe *Freudvoller Weg des Glücks*.

Hirtengleicher Bodhichitta Der Wunsch, alle Lebewesen zur Buddhaschaft zu führen, in der Art wie ein Hirte seine Schafe in Sicherheit bringt. So wie Hirten sich zuerst um alle Bedürfnisse ihrer Herde kümmern und als letztes auf ihre Bedürfnisse achten, so wollen einige Bodhisattvas zuerst alle Lebewesen zur Buddhaschaft führen und dann als letztes Erleuchtung für sich selbst erlangen. Siehe *Freudvoller Weg des Glücks*.

Höheres Wesen „Arya“ in Sanskrit. Jemand, der eine direkte oder nichtbegriffliche Realisation der Leerheit besitzt. Es gibt Hinayana-Höhere und Mahayana-Höhere.

Hungrige Geister Wesen des Bereiches der hungrigen Geister, des zweitniedrigsten der sechs Bereiche Samsaras. Siehe *Freudvoller Weg des Glücks*.

Indra Ein weltlicher Gott. Siehe *Herz der Weisheit*.

Inneres Feuer „Tummo“ auf Tibetisch. Eine innere Hitze, die sich in der Mitte des Nabel-Kanalrades befindet. Siehe *Das klare Licht der Glückseligkeit*.

Intellektuell gebildete Verblendungen Verblendungen, die als Ergebnis davon entstehen, sich auf unrichtige Begründungen oder fehlerhafte Lehrsätze zu verlassen. Siehe *Den Geist verstehen*.

Je Phabongkhapa (1878-1941 n. Chr.) Ein großer tibetischer Lama, der eine Ausstrahlung Herukas war. Phabongkhapa Rinpoche war der Halter vieler Überlieferungslinien von Sutra und Geheimem Mantra. Er war der Wurzel-Guru von Kyabje Trijang Dorjechang (Kyabje Trijang Rinpoche).

Je Tsongkhapa (1357-1419 n. Chr.) Eine Ausstrahlung des Weisheits-Buddha Manjushri, dessen Erscheinen als Mönch und Halter der reinen Sicht und reinen Taten im Tibet des vierzehnten Jahrhunderts von Buddha prophezeit wurde. Er verbreitete einen sehr reinen Buddhadharma in ganz Tibet und zeigte, wie man die Übungen von Sutra und Tantra miteinander verbindet und wie man reinen Dharma in degenerierten Zeiten praktiziert. Seine Tradition wurde später als „Gelug-“ oder „Ganden-Tradition“ bekannt. Siehe *Herzjuwel* und *Große Schatzkammer der Verdienste*.

Kapala Eine Schädelschale, die in tantrischer Meditation benutzt oder visualisiert wird und die die untrennbare Vereinigung von großer Glückseligkeit und Leerheit symbolisiert.

Kloster Nalanda Ein großer Sitz buddhistischer Gelehrtheit und Praxis im alten Indien.

Kontakt Ein geistiger Faktor, der die Funktion hat, sein Objekt als angenehm, unangenehm oder neutral wahrzunehmen. Siehe *Den Geist verstehen*.

Konzentration Ein geistiger Faktor, der seinen primären Geist einsgerichtet auf seinem Objekt ruhen lässt. Siehe *Freudvoller Weg des Glücks*, *Den Geist verstehen* und *Sinnvoll zu betrachten*.

Kyabje Trijang Rinpoche (1901-1981 n. Chr.) Ein besonderer tibetischer Lama des zwanzigsten Jahrhunderts, der eine Ausstrahlung von Buddha Shakyamuni, Heruka, Atisha, Amitabha und Je Tsongkhapa war. Auch als „Trijang Dorjechang“ und „Losang Yeshe“ bekannt.

Lebewesen Gleichbedeutend mit „fühlendes Wesen“. Jedes Wesen, das einen von Verblendungen oder deren Prägungen verunreinigten Geist besitzt. Sowohl „fühlendes Wesen“ als auch „Lebewesen“ sind Begriffe, um Wesen, deren Geist von der einen oder anderen Behinderung verunreinigt ist, von Buddhas zu unterscheiden, deren Geist völlig frei von diesen Behinderungen ist.

Losang Dragma (Skr. Sumati Kirti) Der Ordinationsname von Je Tsongkhapa. Siehe *Große Schatzkammer der Verdienste*.

Mahamudra Sanskrit-Begriff, der wörtlich „großes Siegel“ bedeutet. Gemäß Sutra bezieht es sich auf die tiefgründige Sicht der Leerheit. Da Leerheit die Natur aller Phänomene ist, wird sie ein „Siegel“ genannt, und da uns eine direkte Realisation der Leerheit befähigt, das große Ziel zu erreichen – die vollständige Befreiung von den Leiden Samsaras – wird sie auch „groß“ genannt. Gemäß Tantra oder Vajrayana ist das große Siegel die Vereinigung von spontaner großer Glückseligkeit und Leerheit. Siehe *Mahamudra-Tantra*, *Große Schatzkammer der Verdienste* und *Das klare Licht der Glückseligkeit*.

Mahayana Sanskrit-Begriff für „Großes Fahrzeug“, den spirituellen Pfad zur großen Erleuchtung. Das Mahayana-Ziel ist es, Buddhaschaft zum Wohl aller fühlenden Wesen zu erlangen, indem alle Verblendungen und deren Prägungen vollständig aufgegeben werden. Siehe *Freudvoller Weg des Glücks* und *Sinnvoll zu betrachten*.

Maitreya Die Verkörperung der liebenden Güte aller Buddhas.

Zur Zeit Buddha Shakyamunis manifestierte er sich als ein Bodhisattva-Schüler, um Buddhas Schülern zu zeigen, wie man ein vollkommener Mahayana-Schüler ist. In der Zukunft wird er sich als der fünfte Gründer-Buddha manifestieren.

Mala Ein Gebetsperlenkette zum Zählen von Gebeten oder Mantras bei der Rezitation, für gewöhnlich mit einhundertacht Perlen. Siehe *Führer ins Dakiniland*.

Mandala-Darbringung Eine Darbringung des ganzen Universums, das als Reines Land visualisiert wird und dessen Bewohner als reine Wesen visualisiert werden. Siehe *Führer ins Dakiniland* und *Große Schatzkammer der Verdienste*.

Mara Sanskrit für „Dämon“. Bezieht sich auf alles, was die Erlangung der Befreiung oder Erleuchtung behindert. Es gibt vier Hauptarten von Dämonen: den Dämon der Verblendungen, den Dämon der verunreinigten Anhäufungen, den Dämon des unkontrollierten Todes und die Devaputra-Dämonen. Nur die Letzteren sind eigentliche fühlende Wesen. Der wichtigste Devaputra-Dämon ist der zornvolle Ishvara, der höchste der Götter des Begierdebereiches. Er bewohnt das „Land des Kontrollierens der Ausstrahlungen“. Buddha wird „Eroberer“ genannt, weil er alle vier Arten von Dämonen erobert oder besiegt hat. Siehe *Herz der Weisheit*.

Marpa (1012-1096 n. Chr.) Marpa Lotsawa („Marpa, der Übersetzer“) war Laie und ein großer tantrischer Yogi, sowie der spirituelle Meister Milarepa. Siehe *Freudvoller Weg des Glücks*.

Meditation Ein Geist, der sich auf ein tugendhaftes Objekt konzentriert, und eine geistige Handlung, die die Hauptursache für geistigen Frieden ist. Es gibt zwei Arten von Meditation: analytische Meditation und verweilende Meditation. Wenn wir unsere Vorstellungskraft, Achtsamkeit und Begründungen verwenden, um unser Meditationsobjekt zu finden, so ist dies analytische Meditation. Wenn wir unser Objekt finden und es einsgerichtet halten, so ist dies verweilende Meditation. Es gibt verschiedene Arten von Objekten. Einige, wie Unbeständigkeit oder Leerheit, sind Objekte, die vom Geist festgehalten werden. Andere, wie Liebe, Mitgefühl oder Entsagung, sind eigentliche Geisteszustände. Wir führen die analytische Meditation aus, bis das spezielle Objekt, das wir suchen, unserem Geist klar erscheint oder bis der besondere Geisteszustand, den wir erzeugen möchten, entsteht. Dieses Objekt oder dieser Geisteszustand ist unser Objekt für die verweilende

Meditation. Siehe *Das neue Meditationshandbuch*.

Meditationspause Vgl. *Nachfolgende Erlangung*.

Milarepa (1040-1123 n. Chr.) Ein großer tibetischer buddhistischer Meditierender und Schüler von Marpa, der für seine wunderschönen Lieder der Realisation berühmt ist.

Nachfolgende Erlangung Die Zeit zwischen den Meditations-sitzungen. Auch „Meditationspause“ genannt. Siehe *Freudvoller Weg des Glücks*.

Nagarjuna Ein großer indischer buddhistischer Gelehrter und Meditationsmeister, der das Mahayana im ersten Jahrhundert nach Christus wiederbelebte, indem er die Unterweisungen über die *Sutras der Vollkommenheit der Weisheit* zu Tage förderte. Siehe *Ozean von Nektar*.

Naropa (1016-1100 n. Chr.) Ein indischer Mahasiddha und Linien-Guru in der Höchsten Yoga-Tantra-Praxis von Vajrayogini. Siehe *Führer ins Dakiniland*.

Negatives Phänomen Ein Objekt, das dadurch realisiert wird, dass der Geist explizit ein verneintes Objekt beseitigt. Es gibt zwei Arten von negativen Phänomenen: bestätigende Verneinungen und nichtbestätigende Verneinungen. Eine bestätigende Verneinung ist ein negatives Phänomen, das durch einen Geist realisiert wird, der sein verneintes Objekt beseitigt, währenddessen er ein anderes Phänomen realisiert. Eine nichtbestätigende Verneinung ist ein negatives Phänomen, das durch einen Geist realisiert wird, der lediglich sein verneintes Objekt beseitigt, ohne ein anderes Phänomen zu realisieren. Siehe *Ozean von Nektar*.

Nichtbestätigendes negatives Phänomen Vgl. *Negatives Phänomen*.

Objekt der Verneinung Ein Objekt, das explizit durch einen Geist verneint wird, der ein negatives Phänomen realisiert. In der Meditation über Leerheit, das Fehlen von inhärenter Existenz, bezieht es sich auf inhärente Existenz. Auch als „verneintes Objekt“ bekannt.

Phabongkha Rinpoche Vgl. *Je Phabongkhapa*.

Prägung(en) Es gibt zwei Arten von Prägungen: Prägungen von Handlungen und Prägungen von Verblendungen. Jede Handlung,

die wir ausführen, hinterlässt eine Prägung im Geisteskontinuum, und diese Prägungen sind karmische Potentiale, die dazu führen, in der Zukunft bestimmte Auswirkungen zu erfahren. Die Prägungen der Verblendungen bleiben zurück, selbst nachdem die eigentlichen Verblendungen aufgegeben worden sind, wie etwa Knoblauchgeruch in einem Gefäß zurückbleibt, nachdem der Knoblauch entfernt wurde. Die Prägungen der Verblendungen sind Behinderungen zur Allwissenheit und werden nur von Buddhas vollständig aufgegeben.

Pratimoksha-Gelübde „Pratimoksha“ ist der Sanskrit-Begriff für „individuelle Befreiung“. Daher ist ein Pratimoksha-Gelübde ein Gelübde, das in erster Linie durch den Wunsch motiviert ist, persönliche Befreiung zu erlangen. Es gibt acht Arten von Pratimoksha-Gelübden. Siehe *Das Bodhisattva-Gelübde*.

Primärer Geist Ein Erkennen, der hauptsächlich die bloße Wesenheit eines Objektes festhält. Bewusstsein ist ein Synonym. Es gibt sechs Arten von primärem Geist: Augenbewusstsein, Ohrenbewusstsein, Nasenbewusstsein, Zungenbewusstsein, Körperbewusstsein und geistiges Bewusstsein. Jeder Moment des Geistes besteht aus einem primären Geist und verschiedenen geistigen Faktoren. Ein primärer Geist und seine begleitenden geistigen Faktoren sind dieselbe Wesenheit, haben aber unterschiedliche Funktionen. Siehe *Den Geist verstehen*.

Rad des Dharmas Eine Sammlung von Buddhas Unterweisungen. Der Dharma wird mit dem kostbaren Rad verglichen, einem der Güter eines legendären Chakravatin-Königs. Dieses Rad konnte den König in sehr kurzer Zeit über große Distanzen hinweg transportieren, und es wurde gesagt, dass dort, wo das kostbare Rad weilte, der König regierte. Ganz ähnlich wurde gesagt, dass Buddha das „Rad des Dharmas drehte“, als er den Pfad zur Erleuchtung enthüllte, weil verblendete Geisteszustände unter Kontrolle gebracht werden, wo auch immer diese Lehre gegenwärtig ist.

Ratnasambhava Die Manifestation der Anhäufung von Gefühl aller Buddhas. Er hat einen gelbfarbenen Körper.

Realisation Eine stabile und nichtfehlerhafte Erfahrung eines tugendhaften Objektes, die uns unmittelbar vor Leiden schützt.

Reines Land Eine reine Umgebung, in der es keine wahren Leiden gibt. Es gibt viele Reine Länder. Tushita zum Beispiel ist das

Reine Land von Buddha Maitreya, Sukhavati das Reine Land von Buddha Amitabha und Dakiniland (oder Keajra) das Reine Land von Buddha Vajrayogini und Buddha Heruka. Siehe *Sinnvoll leben – freudvoll sterben*.

Ruhiges Verweilen Eine Konzentration, die die besondere Glückseligkeit der körperlichen und geistigen Geschmeidigkeit besitzt und die durch die Vollendung der neun Ebenen des geistigen Verweilens erlangt wird. Siehe *Freudvoller Weg des Glücks* und *Sinnvoll zu betrachten*.

Sadhana Ein rituelles Gebet, das eine besondere Methode für das Erlangen spiritueller Realisationen ist und das für gewöhnlich mit einer tantrischen Gottheit verbunden ist.

Saraha Einer der ersten Mahasiddhas und der Lehrer Nagarjunas. Siehe *Essenz des Vajrayanas*.

Schlussfolgernder Erkennenner Ein vollkommen verlässlicher Erkennenner, dessen Objekt in direkter Abhängigkeit von einer schlüssigen Begründung realisiert wird. Siehe *Den Geist verstehen*.

Segnungen Die Umwandlung unseres Geistes von einem negativen zu einem positiven Zustand, von einem unglücklichen zu einem glücklichen Zustand oder von einem Zustand der Schwäche zu einem Zustand der Stärke, durch die Inspiration von heiligen Wesen, wie unserem spirituellen Meister, den Buddhas und Bodhisattvas.

Shantideva (687-763 n. Chr.) Großer indischer buddhistischer Gelehrter und Meditationsmeister. Er verfasste den *Leitfaden für die Lebensweise eines Bodhisattvas*. Siehe *Sinnvoll zu betrachten* und *Leitfaden für die Lebensweise eines Bodhisattvas*.

Sich veränderndes Leiden Für samsarische Wesen ist jede Erfahrung von Glück oder Freude, die aus samsarischen Vergnügen entsteht, sich veränderndes Leiden, weil alle diese Erfahrungen verunreinigt sind und die Natur von Leiden haben. Siehe *Freudvoller Weg des Glücks*.

Sinnklares Licht Ein Geist des klaren Lichtes, der Leerheit direkt, ohne allgemeines Bild realisiert. Synonym für inneres Dakiniland. Siehe *Das klare Licht der Glückseligkeit* und *Mahamudra-Tantra*.

Stupa Eine symbolische Darstellung von Buddhas Geist.

Sutra Die Lehren Buddhas, die alle praktizieren können, ohne dass dafür eine Ermächtigung notwendig ist. Sie beinhalten Buddhas Unterweisungen der drei Drehungen des Dharma-Rades.

Sutras der Vollkommenheit der Weisheit Die Sutras der zweiten Drehung des Dharma-Rades, in denen Buddha seine letztendliche Sicht der endgültigen Natur aller Phänomene offenbarte – die Leerheit von inhärenter Existenz. Siehe *Herz der Weisheit* und *Ozean von Nektar*.

Torma-Darbringung Eine besondere Speise-Darbringung, die gemäß den Ritualen von Sutra oder Tantra ausgeführt wird. Siehe *Essenz des Vajrayanas* und *Führer ins Dakiniland*.

Tsog-Darbringung Eine Darbringung, die von einer Versammlung von Helden und Heldinnen gemacht wird. Siehe *Essenz des Vajrayanas* und *Führer ins Dakiniland*.

Überlieferungslinie Eine Linie einer Anleitung, die von spirituellem Meister zu Schüler weitergegeben worden ist, wobei jeder spirituelle Meister der Linie persönliche Erfahrungen der Anleitung gewann, ehe er sie weitergab.

Unterscheidung Ein geistiger Faktor, der die Funktion hat, das außergewöhnliche Zeichen eines Objektes festzuhalten. Siehe *Den Geist verstehen*.

Vaibhashika Die niederere der zwei Schulen der Hinayana-Lehrsätze. Diese Schule akzeptiert keine Selbsterkenner und behauptet, dass äußere Objekte wahrhaft existieren. Siehe *Sinnvoll zu betrachten* und *Ozean von Nektar*.

Vairochana Die Manifestation der Anhäufung von Form aller Buddhas. Er hat einen weißfarbenen Körper.

Vajra und Glocke Ein Vajra ist ein Ritualgegenstand, der große Glückseligkeit symbolisiert und einem Szepter ähnelt. Eine Glocke ist eine Ritual-Handglocke, die Leerheit symbolisiert. Siehe *Führer ins Dakiniland* und *Tantrische Ebenen und Pfade*.

Vajradhara Der Gründer des Vajrayana oder Tantra. Er erscheint nur hoch realisierten Bodhisattvas direkt, denen er tantrische Unterweisungen gibt. Um anderen Lebewesen mit weniger Verdiensten zu helfen, manifestierte er sich in der sichtbareren Form von Buddha Shakyamuni. Ferner sagte er, dass er in degenerierten Zeiten in gewöhnlicher Form als ein spiritueller Meister erscheinen würde. Siehe *Große Schatzkammer der Verdienste*.

Vajradharma Die Manifestation der Rede aller Buddhas. Abgesehen von seinem roten Körper sieht er genauso aus wie Eroberer Vajradhara. Es gibt drei Arten, wie wir ihn visualisieren können: in seinem äußeren Aspekt als Held Vajradharma, in seinem inneren Aspekt als Buddha Vajradharma oder in seinem geheimen Aspekt als Buddha Vajradhara mit Gefährtin. Siehe *Führer ins Dakiniland*.

Vajrasattva Buddha Vajrasattva ist die Anhäufung des Bewusstseins aller Buddhas, die im Aspekt einer weißfarbenen Gottheit erscheint, um insbesondere die Negativität von fühlenden Wesen zu reinigen. Er ist von der gleichen Natur wie Buddha Vajradhara und unterscheidet sich nur im Aspekt. Die Praxis der Meditation und Rezitation des Vajrasattva ist eine sehr kraftvolle Methode, unseren unreinen Geist und unsere unreinen Handlungen zu reinigen. Siehe *Führer ins Dakiniland*.

Verblendung Ein geistiger Faktor, der aus unangemessener Aufmerksamkeit entsteht und der die Funktion hat, den Geist unfriedlich und unkontrolliert zu machen. Es gibt drei Hauptverblendungen: Unwissenheit, begehrende Anhaftung und Wut. Aus diesen entstehen alle anderen Verblendungen wie Neid, Stolz und verblendeter Zweifel. Vgl. *Intellektuell gebildete Verblendungen*. Siehe *Freudvoller Weg des Glücks* und *Den Geist verstehen*.

Verdienst Das Glück, das durch tugendhafte Handlungen erschaffen wird. Es ist die potentielle Kraft, unsere guten Eigenschaften zu mehren und Glück zu erzeugen.

Verdienstfeld Dies bezieht sich im Allgemeinen auf die Drei Juwelen. Genauso wie äußere Samen in einem Ackerfeld wachsen, so wachsen die inneren Samen, die durch tugendhafte Handlungen erzeugt werden, in Abhängigkeit vom Buddha-Juwel, Dharma-Juwel und Sangha-Juwel heran. Auch „Feld für die Ansammlung von Verdiensten“ genannt.

Verpflichtungen Versprechen und Vorsätze, die abgelegt werden, wenn man bestimmte spirituelle Übungen ausführt.

Versenkung der Beendigung Eine nichtverunreinigte Weisheit, die einsgerichtet auf Leerheit gerichtet ist, in Abhängigkeit von der eigentlichen Versenkung des „Gipfels von Samsara“. Siehe *Ozean von Nektar*.

Vertrauen Ein von Natur aus tugendhafter Geist, der in erster Linie die Funktion hat, der Wahrnehmung von Fehlern im beobachteten Objekt entgegenzuwirken. Es gibt drei Arten von Vertrauen: glaubendes Vertrauen, bewunderndes Vertrauen und wünschendes Vertrauen. Siehe *Verwandle dein Leben, Freudvoller Weg des Glücks* und *Den Geist verstehen*.

Verunreinigte Anhäufung Jede der Anhäufungen von Form, Gefühl, Unterscheidung, zusammensetzenden Faktoren und Bewusstsein eines samsarischen Wesens. Vgl. *Anhäufung*. Siehe *Herz der Weisheit*.

Vinaya Die moralische Disziplin der Pratimoksha und im Besonderen die moralische Disziplin des ordinierten Sanghas.

Wachsamkeit Ein geistiger Faktor, der eine Art von Weisheit ist. Er untersucht unsere Handlungen von Körper, Rede und Geist und weiß, ob sich Fehler entwickeln oder nicht. Siehe *Den Geist verstehen* und *Sinnvoll zu betrachten*.

Wandernder Ein Wesen in Samsara, das von einer unkontrollierten Wiedergeburt zur nächsten wandert. Vgl. *Lebewesen*.

Weisheit Ein tugendhafter, intelligenter Geist, der seinen primären Geist dessen Objekt gründlich realisieren lässt. Eine Weisheit ist ein spiritueller Pfad, der dazu dient, unseren Geist von Verblendungen oder ihren Prägungen zu befreien. Ein Beispiel von Weisheit ist die korrekte Sicht der Leerheit. Siehe *Herz der Weisheit, Ozean von Nektar* und *Den Geist verstehen*.

Weisheitswesen Ein eigentlicher Buddha, insbesondere einer, der eingeladen wird, um sich mit einem visualisierten Verpflichtungswesen zu vereinen.

Yidam Vgl. *Gottheit*.

Yoga Ein Begriff, der für verschiedene spirituelle Übungen verwendet wird, die das Aufrechterhalten einer besonderen Sicht mit sich bringen, wie zum Beispiel Guru-Yoga und die Yogas des Essens, Schlafens und Aufwachens. „Yoga“ bezieht sich auch auf „Vereinigung“, wie zum Beispiel die Vereinigung von ruhigem Verweilen und höherem Sehen. Siehe *Führer ins Dakiniland*.

Yogi/Yogini Sanskrit-Begriffe, die sich gewöhnlich auf einen männlichen oder weiblichen Meditierenden beziehen, der die Vereinigung von ruhigem Verweilen und höherem Sehen erlangt hat.

Zugeschriebenes Objekt Ein Objekt, das in Abhängigkeit seiner Basis der Zuschreibung zugeschrieben wird. Siehe *Herz der Weisheit* und *Ozean von Nektar*.

Zusammensetzende Faktoren Die Anhäufung von zusammensetzenden Faktoren enthält alle geistigen Faktoren, außer Gefühl und Unterscheidung, sowie nichtassoziierte zusammengesetzte Phänomene. Siehe *Herz der Weisheit* und *Den Geist verstehen*.

Zuschreibung, bloße Gemäß der höchsten Schule buddhistischer Philosophie, der Madhyamika-Prasangika Schule, werden alle Phänomene – in Abhängigkeit von ihrer Basis der Zuschreibung – bloß durch Vorstellung zugeschrieben. Deshalb sind sie bloße Zuschreibung und existieren nicht im Geringsten aus sich selbst heraus. Siehe *Verwandle dein Leben*, *Herz der Weisheit* und *Ozean von Nektar*.

Zwischenzustand Auf Tibetisch „Bardo“. Der Zustand zwischen Tod und Wiedergeburt. Er fängt in dem Augenblick an, in dem das Bewusstsein den Körper verlässt, und hört in dem Augenblick auf, in dem der Geist in den Körper des nächsten Lebens eintritt. Siehe *Freudvoller Weg des Glücks* und *Das klare Licht der Glückseligkeit*.

Bibliografie

Geshe Kelsang Gyatso ist ein hoch angesehener Meditationsmeister und Gelehrter der buddhistischen Mahayana-Tradition, die von Je Tsongkhapa gegründet wurde. Seit er im Jahre 1977 in den Westen kam, hat er unermüdlich dafür gearbeitet, reinen Buddhadharma auf der ganzen Welt zu etablieren. Während dieser Zeit hat er ausführliche Unterweisungen über die wichtigsten Schriften des Mahayana gegeben. Diese Unterweisungen sind zum größten Teil bereits in Englisch und anderen Sprachen veröffentlicht worden und bilden eine umfassende Darstellung der essentiellen Übungen aus Sutra und Tantra des Mahayana-Buddhismus. In deutscher Sprache sind erschienen:

BÜCHER

Folgende Titel von Geshe Kelsang werden vom Tharpa-Verlag gegenwärtig auf Deutsch veröffentlicht:

Acht Schritte zum Glück Der buddhistische Weg der liebenden Güte. (2001)

Allumfassendes Mitgefühl Inspirierende Lösungen für schwierige Zeiten. (2. Aufl. 2006)

Einführung in den Buddhismus Eine Erklärung der buddhistischen Lebensweise. (4. Aufl. 2009)

Freudvoller Weg des Glücks Der vollständige buddhistische Pfad zur Erleuchtung. (3. Aufl. 2009)

- Führer ins Dakiniland* Die Praxis des Höchsten Yoga-Tantras von Vajrayogini. (2005)
- Den Geist verstehen* Eine Erklärung der Natur und der Funktionen des Geistes. (1997)
- Herz der Weisheit* Die essentiellen Weisheitslehren Buddhas. (1997)
- Herzjuwel* Die essentiellen Übungen des Kadampa-Buddhismus. (1996)
- Das klare Licht der Glückseligkeit* Ein tantrisches Meditationshandbuch. (2004)
- Leitfaden für die Lebensweise eines Bodhisattvas* Wie man ein Leben von großer Bedeutung und Altruismus genießt. (Eine Übersetzung von Shantidevas lyrischem Meisterwerk) (2003)
- Mahamudra-Tantra* Der erhabene Herzjuwel-Nektar (2006)
- Moderner Buddhismus* Der Weg des Mitgefühls und der Weisheit (2011)
- Das neue Meditationshandbuch* Meditationen, die zu einem glücklichen und sinnvollen Leben führen. (2005)
- Sinnvoll zu betrachten* Ein Freund der Welt werden. (2000)
- Verwandle dein Leben* Eine glückselige Reise. (2. Aufl. 2005)
- Wie wir unsere Probleme lösen* Die Vier Edlen Wahrheiten. (2005)

SADHANAS UND ANDERE HEFTE

Geshe Kelsang beaufsichtigt auch die Übersetzung einer Reihe wichtiger Sadhanas. In deutscher Sprache sind erschienen:

- Avalokiteshvara-Sadhana* Gebete und Bitten an den Buddha des Mitgefühls.
- Befreiung von Leid* Gebete und Bitten an die einundzwanzig Taras.
- Dakini-Yoga* Der Guru-Yoga in sechs Sitzungen in Verbindung mit der Selbsterzeugung als Vajrayogini.
- Darbringung an den spirituellen Meister* (Lama Chöpa) Eine besondere Art, sich auf den spirituellen Meister zu verlassen.

- Essenz des Glücks* Gebete der sechs vorbereitenden Übungen für die Meditation über die Stufen des Pfades zur Erleuchtung.
- Essenz des Vajrayanas* Das Sadhana des Heruka-Körper-Mandalas nach dem System von Mahasiddha Ghantapa.
- Fest der großen Glückseligkeit* Vajrayogini-Selbsteinweihungs- Sadhana.
- Gebete für die Meditation* Kurze vorbereitende Gebete für die Meditation.
- Gebete für den Weltfrieden.*
- Große Befreiung der Mutter* Vorbereitende Gebete für die Mahamudra-Meditation in Verbindung mit der Vajrayogini-Praxis.
- Große Befreiung des Vaters* Vorbereitende Gebete für die Mahamudra-Meditation in Verbindung mit der Heruka-Praxis.
- Große Mitfühlende Mutter* Das Sadhana von Arya Tara.
- Ein Handbuch zur täglichen Praxis der Bodhisattva-Gelübde und der tantrischen Gelübde*
- Die Große Mutter* Eine Methode, Behinderungen und Hindernisse durch die Rezitation des *Sutra der Essenz der Weisheit (Herz-Sutra)* zu überwinden.
- Herzjuwel* Der Guru-Yoga von Je Tsongkhapa in Verbindung mit dem zusammengefassten Sadhana seines Dharma-Beschützers.
- Die Kadampa-Lebensweise* Die essentielle Praxis des Kadam-Lamrim.
- Klangvolle Trommel siegreich in allen Richtungen* Das ausführliche Erfüllungs- und Wiederherstellungsritual des Dharma-Beschützers, des großen Königs Dorje Shugden, in Verbindung mit Mahakala, Kalarupa, Kalindewi und anderen Dharma-Beschützern.
- Meditation und Rezitation des Alleinigen Vajrasattva.*
- Medizin-Buddha-Gebet* Eine Methode, anderen zu helfen.
- Medizin-Buddha-Sadhana* Eine Methode, die Erlangungen von Medizin-Buddha zu erreichen.
- Der Pfad zum reinen Land* Powa Schulung – die Übertragung des Bewusstseins.
- Powa-Zeremonie* Bewusstseinsübertragung für Verstorbene.

Ein reines Leben Die Praxis der acht Mahayana-Grundsätze.
Schatzkammer der Weisheit Das Sadhana des Ehrwürdigen
Manjushri.

Der schnelle Pfad zur Großen Glückseligkeit Vajrayogini-
Selbsterzeugungs-Sadhana.

Tropfen des essentiellen Nektars Eine besondere Fasten- und
Reinigungspraxis in Verbindung mit dem Elfgesichtigen
Avalokiteshvara.

Tiefempfundene Gebete Trauerfeier für Beerdigungen und
Kremationen

Vajra-Held-Yoga Eine kurze essentielle Praxis der
Selbsterzeugung des Heruka-Körper-Mandalas und
Zusammengefasster Yoga der sechs Sitzungen.

Wunscherfüllendes Juwel Der Guru-Yoga von Je Tsongkhapa
in Verbindung mit dem Sadhana seines Dharma-
Beschützers.

Der Yoga der erleuchteten Mutter Arya Tara
Selbsterzeugungs-Sadhana.

Der Yoga der Großen Mutter Prajnaparamita
Selbsterzeugungs-Sadhana.

Der Yoga des tausendarmigen Avalokiteshvara
Selbsterzeugungs-Sadhana.

Der Yoga der Weißen Tara, des Buddhas des langen Lebens

Der Yoga von Buddha Amitayus Eine besondere Methode,
Lebenszeit, Weisheit und Verdienste zu vergrößern.

Der Yoga von Buddha Maitreya Selbsterzeugungs-Sadhana

Der Yoga von Buddha Heruka Das kurze Selbsterzeugungs-
Sadhana des Heruka-Körper-Mandalas und
Zusammengefasster Yoga der sechs Sitzungen.

Der Yoga von Buddha Vajrapani Selbsterzeugungs-Sadhana.

Zusammenfassung von Essenz des Vajrayanas
Zusammenfassung des Sadhanas für die Selbsterzeugung
des Heruka-Körper-Mandalas.

Um eine Verlagsveröffentlichung zu bestellen oder sich einen
Katalog zuschicken zu lassen, besuchen Sie bitte www.tharpa.com/de oder setzen Sie sich mit dem für Sie nächsten Tharpa-
Büro in Verbindung. (Eine Liste finden Sie auf Seite 427.)



Die Studienprogramme des Kadampa-Buddhismus

Der Kadampa-Buddhismus ist eine Schule des Mahayana-Buddhismus. Er wurde vom großen indischen buddhistischen Meister Atisha (982-1054 n. Chr.) ins Leben gerufen. Seine Anhänger heißen Kadampas: „Ka“ bedeutet Wort und bezieht sich auf die Unterweisungen Buddhas. „Dam“ bezieht sich auf die besonderen Lamrim-Unterweisungen, die als die Stufen des Pfades zur Erleuchtung bekannt sind. Kadampa-Buddhisten integrieren das Wissen aller Unterweisungen Buddhas in ihre Lamrim-Praxis, und, indem sie dieses Wissen in ihrem Alltag anwenden, benutzen sie alle Unterweisungen Buddhas als praktische Methoden, um die täglichen Handlungen in den Pfad zur Erleuchtung umzuwandeln. Die großen Kadampa-Lehrer sind nicht nur als große Gelehrte, sondern auch als spirituell Praktizierende von außerordentlicher Reinheit und Aufrichtigkeit bekannt.

Die Überlieferungslinien dieser Lehren – die mündliche Überlieferung sowie die Segnungen – wurden jeweils von Lehrer an Schüler weitergegeben und fanden in weiten Teilen Asiens Verbreitung; heutzutage fassen sie auch in vielen Ländern der westlichen Welt Fuß. Die Lehre Buddhas – der Dharma – wird mit einem Rad verglichen, das sich von einem Land zum anderen bewegt, in Übereinstimmung mit den sich verändernden Bedingungen und den karmischen

Neigungen der Menschen. Die äußere Präsentationsform des Buddhismus mag sich je nach Kultur und Gesellschaft ändern; die Authentizität aber wird durch die Weiterführung der ungebrochenen Überlieferungslinie von realisierten Praktizierenden sichergestellt.

Der angesehene buddhistische Meister, der Ehrwürdige Geshe Kelsang Gyatso, hat den Kadampa-Buddhismus im Jahre 1977 im Westen eingeführt. Seit dieser Zeit arbeitet er unermüdlich daran, den Kadampa-Buddhismus auf der ganzen Welt zu verbreiten, indem er ausführliche Unterweisungen gibt, tiefgründige Texte zum Kadampa-Buddhismus verfasst und die Neue Kadampa-Tradition – International Kadampa Buddhist Union (NKT-IKBU) – gründete, die bis heute weltweit über 1.200 Kadampa-Zentren und Gruppen umfasst. Jedes Zentrum bietet Studienprogramme zur buddhistischen Psychologie und Philosophie und Anleitungen zur Meditation, sowie Retreats (Meditationen in Zurückgezogenheit) für Praktizierende aller Stufen an. Der Schwerpunkt liegt in der Integration der Lehre Buddhas in den Alltag, damit wir unsere Probleme lösen und immerwährenden Frieden und Glück in der Welt verbreiten können.

Der Kadampa-Buddhismus der NKT-IKBU ist eine vollständig unabhängige buddhistische Tradition und hat keine politische Zugehörigkeit. Er ist ein Zusammenschluss von buddhistischen Zentren und Praktizierenden, die ihre Inspiration und Führung von den Vorbildern und Unterweisungen der alten Meister des Kadampa-Buddhismus herleiten, wie es von Geshe Kelsang Gyatso gelehrt wird. Es gibt drei Gründe, die dafür sprechen, dass wir die Lehre Buddhas studieren und praktizieren müssen: um unsere Weisheit zu entwickeln, um unser Mitgefühl zu fördern und um einen friedvollen Geisteszustand zu bewahren. Wenn wir nicht danach streben, unsere Weisheit zu entwickeln, wird uns die endgültige Wahrheit – die wahre Natur der Wirklichkeit – immer verschlossen bleiben. Obwohl wir uns Glück wünschen, bringt uns unsere

Unwissenheit dazu, nichttugendhafte Handlungen auszuführen, die die Hauptursache all unserer Leiden sind. Wenn wir unser Mitgefühl nicht fördern, zerstört unsere eigensüchtige Motivation die Harmonie und die guten Beziehungen zu anderen Lebewesen. Wir finden keinen Frieden und haben keine Chance, reines Glück zu finden. Ohne inneren Frieden ist äußerer Friede nicht möglich. Wenn wir keinen friedvollen Geisteszustand bewahren, sind wir nicht glücklich, selbst unter den besten Bedingungen. Wenn andererseits unser Geist friedvoll ist, sind wir glücklich, auch wenn die äußeren Bedingungen unangenehm sind. Deshalb ist die Entwicklung dieser Qualitäten von größter Wichtigkeit für unser tägliches Glück.

Geshe Kelsang Gyatso oder „Geshe-la“, wie er liebevoll von seinen Schülern genannt wird, hat drei besondere spirituelle Programme für das systematische Studium und die Praxis des Kadampa-Buddhismus zusammengestellt. Diese Programme sind besonders gut für den modernen Lebensstil geeignet. Es sind dies das Allgemeine Programm (AP), das Grundlagenprogramm (GP) und das Lehrerausbildungsprogramm (LAP).

ALLGEMEINES PROGRAMM

Das Allgemeine Programm vermittelt eine grundlegende Einführung in die buddhistische Sicht, Meditation und Praxis. Es ist besonders für Anfänger geeignet, umfasst aber auch fortgeschrittene Unterweisungen und Übungen aus Sutra und Tantra.

GRUNDLAGENPROGRAMM

Das Grundlagenprogramm bietet die Möglichkeit, unser Verständnis und unsere Erfahrung des Buddhismus durch das systematische Studium von sechs Texten zu vertiefen:

1. *Freudvoller Weg des Glücks* – ein Kommentar zu Atishas Lamrim-Unterweisungen, die Stufen des Pfades zur Erleuchtung.
2. *Allumfassendes Mitgefühl* – ein Kommentar zu Bodhisattva Chekhawas *Geistesschulung in sieben Punkten*.
3. *Acht Schritte zum Glück* – ein Kommentar zu Bodhisattva Langri Tangpas *Acht Verse der Geistesschulung*.
4. *Herz der Weisheit* – ein Kommentar zum *Herz-Sutra*.
5. *Sinnvoll zu betrachten* – ein Kommentar zu Shantidevas *Leitfaden für die Lebensweise eines Bodhisattvas*.
6. *Den Geist verstehen* – eine ausführliche Erklärung des Geistes, die auf den Werken der buddhistischen Gelehrten Dharmakirti und Dignaga basiert.

Das Studium und die Praxis dieser Texte bringen uns viele Vorteile:

(1) *Freudvoller Weg des Glücks* – Wir erlangen die Fähigkeit, alle Unterweisungen Buddhas, sowohl Sutra als auch Tantra, in die Praxis umzusetzen. Wir können leicht Fortschritte erzielen und die Stufen des Pfades zum höchsten Glück der Erleuchtung vollenden. Von einem praktischen Standpunkt aus betrachtet, ist Lamrim der Hauptteil der Lehre Buddhas, ähnlich einem Stamm, und die anderen Unterweisungen gleichen Zweigen.

(2) und (3) *Allumfassendes Mitgefühl* und *Acht Schritte zum Glück* – Wir erlangen die Fähigkeit, alle Unterweisungen Buddhas in unser Leben zu integrieren und alle unsere Probleme zu lösen.

(4) *Herz der Weisheit* – Wir erlangen eine Realisation der endgültigen Natur der Wirklichkeit. Durch diese Realisation können

wir die Unwissenheit des Festhaltens am Selbst beseitigen, die die Wurzel all unseres Leidens ist.

(5) *Sinnvoll zu betrachten* – Wir verwandeln unsere täglichen Aktivitäten in die Lebensweise eines Bodhisattvas. Damit wird jeder Moment unseres Lebens bedeutungsvoll.

(6) *Den Geist verstehen* – Wir verstehen die Beziehung zwischen unserem Geist und den äußeren Objekten. Wenn wir verstehen, dass die Objekte von unserem subjektiven Geist abhängen, können wir die Art und Weise, wie uns Objekte erscheinen, verändern, indem wir unseren Geist verändern. Allmählich erlangen wir die Fähigkeit, unseren Geist zu kontrollieren und auf diese Weise alle unsere Probleme zu lösen.

LEHRERAUSBILDUNGSPROGRAMM

Das Lehrerausbildungsprogramm ist für diejenigen bestimmt, die sich zu authentischen Dharma-Lehrern ausbilden lassen wollen. In Ergänzung zum Studium von vierzehn Texten aus Sutra und Tantra – die oben erwähnten sechs Texte sind darin enthalten – werden an die Schülerinnen und Schüler gewisse Anforderungen bezüglich Verhalten und Lebensweise gestellt, und zudem müssen sie eine bestimmte Anzahl von Meditations-Retreats absolvieren.

Alle Zentren des Kadampa-Buddhismus sind der Öffentlichkeit zugänglich. Jedes Jahr finden mehrere Festivals in vielen Ländern der Welt, einschließlich England, Deutschland und der Schweiz statt, darunter zwei in England, wo sich Menschen aus der ganzen Welt treffen, um besondere Unterweisungen und Ermächtigungen zu empfangen und um einen spirituellen Urlaub zu verbringen. Besuchen Sie ein Zentrum – Sie sind jederzeit willkommen!

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Deutschsprachiger Raum:

Kadampa-Meditationszentrum Deutschland

Sommerswalde 8

D-16727 Oberkrämer

Tel.: +49 (0) 33055 220 533

Fax: +49 (0) 33055 207 992

E-Mail: mail@nkt-kmc-germany.org

Webseiten: www.nkt-kmc-germany.org

www.kadampa.org/de

Kadampa-Meditationszentrum Schweiz

Mirabellenstrasse 1

CH-8048 Zürich

Tel.: +41 (0) 44 461 33 88

Fax: +41 (0) 44 461 36 88

E-Mail: info@nkt-kmc-switzerland.org

Webseite: www.nkt-kmc-switzerland.org

International:

NKT – IKBU Central Office

Conishead Priory

Ulverston

Cumbria, LA12 9QQ

England

Tel./Fax: +44 (0) 1229 588 533

E-Mail: info@kadampa.org

Webseite: www.kadampa.org

Tharpa-Büros weltweit

Tharpa-Bücher werden gegenwärtig auf Englisch, Deutsch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Spanisch, Chinesisch und Japanisch veröffentlicht. Die meisten Sprachausgaben können über jedes der aufgelisteten Tharpa-Büros bezogen werden.

Deutschland

Tharpa-Verlag
Sommerswalde 8
16727 Oberkrämer
DEUTSCHLAND
Tel: +49 (0)33055 222135
Fax: +49 (0) 33055 222139
www.tharpa.com/de/
info.de@tharpa.com

Schweiz

Tharpa-Verlag
Mirabellenstrasse 1
8048 Zürich
SCHWEIZ
Tel.: +41 44 401 02 20
Fax: +41 44 461 36 88
www.tharpa.com/ch/
info.ch@tharpa.com

Australien

Tharpa Publications Australia
25 McCarthy Road (PO Box 63)
Monbulk Vic 3793
AUSTRALIA
Tel.: +61 (3) 9752-0277
www.tharpa.com/au/
info.au@tharpa.com

Brasilien

Editorial Tharpa Brasil
Rua Fradique Coutinho 701
Vila Madalena
05416-011 São Paulo – SP
BRAZIL
Tel./Fax: +55 (11) 3812 7509
www.budismo.org.br
info.br@tharpa.com

Frankreich

Éditions Tharpa
Château de Segrais
72220 Saint-Mars-d'Outillé
FRANCE

Tel.: +33 (0)2 43 87 71 02
Fax: +33 (0)2 76 01 34 10
www.tharpa.com/fr/
info.fr@tharpa.com

Großbritannien

Tharpa Publications UK
Conishead Priory
Ulverston
Cumbria, LA12 9QQ
UNITED KINGDOM
Tel.: +44 (0)1229-588 599
Fax: +44 (0)1229-483 919
www.tharpa.com/uk/
info.uk@tharpa.com

Japan

Tharpa Japan
Dai 5 Nakamura Kosan Biru #501,
Shinmachi 1-29-16, Nishi-ku
Osaka, 550-0013
JAPAN
Tel/Fax: +81 6-6532-7632
www.meditationinjapan.com
info.jp@tharpa.com

Kanada

Tharpa Publications Canada
631 Crawford St.
Toronto ON M6G 3K1
CANADA
Tel.: +1 416-762-8710
Kostenfrei: 888-523-2672
Fax: +1 416-762-2267
www.tharpa.com/ca /
info.ca@tharpa.com

Mexiko

Enrique Rébsamen No 406
Col. Narvate, entre Xola y
Diagonal de San Antonio
C.P. 03020, México D.F.
MÉXICO

Tel.: +01 (55) 56 39 61 86
Fax: +01 (55) 56 39 61 80
www.tharpa.com/mx/
tharpa@kadampa.org/mx

Spanien

Editorial Tharpa España
Camino Fuente del Perro s/n
29120 Alhaurín El Grande (Málaga)
ESPAÑE
Tel.: +34 952 596808
Fax: +34 952 490175
www.tharpa.com/es/
info.es@tharpa.com

Südafrika

c/o Mahasiddha Kadampa
Buddhist Centre
2 Hollings Road, Malvern,
Durban 4093,
REP. OF SOUTH AFRICA
Tel.: +27 31 464 0984
www.tharpa.com/za/
info.za@tharpa.com

Taiwan

Tharpa Asia
a department of Kadampa Corpo-
ration Taiwan
Chung Sheng E Rd, Sec 2, Lane
143, Alley 10, No 7
Tamsui District, New Taipei City,
25170
TAIWAN
Tel.: +886 (0) 932-293-627
www.tharpa.com
info.asia@tharpa.com

USA

Tharpa Publications USA
47 Sweeney Road
Glen Spey NY 12737
USA
Tel.: +1 845-856-5102
Toll-free: 888-741-3475
Fax: +1 845-856-2110
www.tharpa.com/us/
info.us@tharpa.com

Index

A

- Ablenkungen 97, 223
 - überwinden 199
 - verhindern 65
- Absicht 4, 98, 119, 128, 133, 273
- acht Extreme 131, 137, 141f.
 - Leerheit der 127–132, 137f.
- Achtsamkeit 16, 37, 193, 209
 - sehr subtile 210
 - subtile 209
- achtzehn Hauptübertretungen 17
- achtzig hinweisende Vorstellungen 209
- Akanishta. *Siehe* Reines Land
- Akshobya 195
- allgemeines Bild 123, 125, 126, 217
- allumfassendes Mitgefühl 30, 76, 83, 98, 171
 - löst Probleme von Wut 5
 - schneller Pfad zur Erleuchtung 77
 - Schulung in 87
- allwissende Weisheit 94f.
- Altern. *Siehe* Leiden des Alterns
 - Freiheit von 224
- Ambhidana-Tantra* 231
- Amitabha 100, 195
- Amoghasiddhi 195
- Analogien
 - Baum fällen 66
 - blinde Schildkröte 28
 - Dornbusch 57
 - Feuer im Haus 49
 - giftiger Baum 63
 - Himmel und Wolken 143
 - Illusion eines Magiers 9, 108, 116, 145f., 165
 - Schauspieler 146
 - segelnder Adler 138
 - Sonne, die auf Schneeberg scheint 262
 - Vogel, der sein Nest verlässt 33
 - zwei Flügel eines Vogels 152, 172
 - zwei leere Gläser 271f.
 - zwei Monde sehen 153
- Ananda 28
- andere schätzen 86, 92
 - Vorteile 82–84
 - zwei Stufen 77
- anfängliche Ausrichtung 22, 155
 - Pfad einer Person der 27–44
- anfangslose Zeit 4, 28, 79, 124, 178, 201, 224, 257
- Angst 48, 51, 56, 108, 124, 175
 - vor dem Tod 200
 - vor niederer Wiedergeburt 37
- Anhaftung 7, 62, 72, 108, 155
 - als Ursprung von Leiden 7
 - durch Meditation über Leerheit überwinden 118, 129, 131, 142, 147
 - Faulheit der 31
 - in den spirituellen Pfad umwandeln 171–173, 220
 - kontrollieren 5–7, 24
 - Ursprung 6
- Anhäufungen, verunreinigte/nichtverunreinigte 179–181
- An-wahr-Festhalten 125. *Siehe auch* Festhalten am Selbst
- Armut 56, 60, 67, 92

Aryadeva 101
 Arya Tara 14, 20, 154
 Ausstrahlungen von 15
 sich verlassen auf 11
 Arzt/Ärzte 22, 39, 51, 95
 Atisha 4, 26, 465
 Lebensgeschichte von 11–21
 Zitate von 152, 261
 Ausstrahlungen 88, 100, 152
 des definitiven Heruka 249
 von Arya Tara 15
 von Guru Sumati Buddha
 Heruka 261
 von Heruka 234
 von Heruka und Vajrayogini
 235
 Ausstrahlungskörper 173, 178,
 263, 287
 Austauschen vom Selbst mit an-
 deren 78–84
 Avadhutipa 13, 14
 Avalokiteshvara 11, 141

B

Basis der Zuschreibung
 Bedeutung von 179
 für Auto 135, 179
 für Geist 119
 für Heruka 178, 181f., 269
 für Ich 168–170, 178, 204
 Baso Chökyi Gyaltsen 230
 Bedauern 51, 54
 für nichttugendhafte Hand-
 lungen 257
Befreiendes Gebet 301f.
 Befreiung 61
 beständige/dauerhafte 7, 23, 35,
 41, 66, 99
 Erlangung von 224
 Pfad zur 62, 64. *Siehe auch* drei
 höhere Schulungen
 vorübergehende 8, 67
 warum wir sie erreichen müssen 8
 wie erlangen 9

Befriedigung 59
 Begehrlichkeit 43
 begriffliche Gedanken 126f.
 Prägungen von 137
 tragende Winde von 199
 begriffliche Geistesarten 126, 131, 208f.
 Behinderungen zur Befreiung 174
 Behinderungen zur Erleuchtung 174
 beispielklares Licht 17. *Siehe*
 auch endgültiges
 beispielklares Licht
 Bemühen 8, 32, 34
 um Buddhas Segnungen zu
 empfangen 38, 41, 246
 Vollkommenheit des 92, 93, 97, 103
 besonderes Bittgebet 262–264
 beständiges Phänomen 129, 144
 Leerheit von 129
 bestätigendes oder positives
 Phänomen 145
 Bewusstsein 119, 194, 256
 bei der Geburt 47
 beim Tod 56, 192
 Bitte um Gewährung von 153, 275
 bloße Abwesenheit 118, 129, 136,
 140, 144. *Siehe auch* Leer-
 heit
 des Körpers, den wir normaler-
 weise sehen 114, 116, 149
 des Selbst, das wir normaler-
 weise sehen 124, 138, 150
 bloße Erscheinung 109, 114, 175
 des Geistes des Wachzustandes/
 des Schlafes 107, 147, 169
 konventionell existierend als
 117, 126
 Teil der konventionellen Wahr-
 heit 134
 zur Lösung von Problemen
 benutzen 128, 147
 bloßer Name 97, 103, 114, 117, 125
 bloße Zuschreibung 127, 179
 Siehe auch Basis der Zu-
 schreibung, Zuschreibung
 von Einzahl/Mehrzahl 131
 Bodh Gaya 3, 15

- Bodhibadra 13
- Bodhichitta 13, 15, 226, 248, 285
Siehe auch endgültiger
 Bodhichitta
 als Tor zur Erleuchtung 245
 Definition von 71
 Etymologie von 71
 fünf Stufen der Schulung in
 72–89
 hirtengleicher 102
 konventioneller 105, 152, 228
 Meditation über 247f.
 qualifizierter 155
 Schulung im Pfad von 91–104
 Schulung in eigentlichem 87f.
 Teil des klaren Lichts 214
- Bodhisattva 87, 102, 126, 174, 220
 höherer 94, 152, 264
- Bodhisattva-Gelübde 16, 91–93
- Bodhisattva-Pfad 71, 91
- Böswilligkeit 43
- Buddha 29, 67, 83, 91, 250. *Siehe
 auch* Buddha Shakyamuni,
 Zuflucht
 außergewöhnliche Eigenschaft
 eines 137
 der Erwachte 39
 durch Konvention existierend
 118
 Erlangung des Reifens und
 Befreiens 262
 Funktion eines 10, 39
 Güte eines 10f.
 Mitgefühl eines 10
 Quelle allen Glücks 10, 40
 Vertrauen in 7, 10
 Zitate von 88f., 170f., 283
 alle Phänomene sind wie
 Träume 107
 aus dem *Sutra der Vier Edlen
 Wahrheiten* 45, 62, 64, 67
 blinde Schildkröte 28
 den Körper mit Weisheit
 suchen 110
 Schöpfung eines Magiers 9, 145
- Seltenheit, große Glückselig-
 keit zu erfahren 282
- Buddha des Mitgefühls 104
- Buddhadharma 22, 23, 29, 105,
 171. *Siehe auch* Buddhas
 Unterweisungen
 begegnen 29
- Buddha-Natur 96, 173, 178, 224
 gemäß Höchstem Yoga-Tantra 250
 sehr subtiler Körper 102
 unsere wirkliche 201
 vollständiges Reifen der 263
- Buddhas Geist 244
 Leerheit von 263
 Same von 224
- Buddha Shakyamuni 2, 7, 11, 15,
 22, 227, 249
 Gründer des Buddhismus 3
 Quelle von Kadam-Lamrim 11
 sich verlassen auf 11
- Buddhas Körper 227, 244
 Same von 224
- Buddhas Rede 244, 286
 Same von 224
- Buddhas Unterweisungen 3–7,
 9, 10, 22, 30, 80, 215. *Siehe
 auch* Buddhadharma,
 Dharma
 drei Gruppen von 16
 höchste Medizin 22
 Methode, um menschliche
 Probleme zu lösen 4
 wissenschaftliche Methode 7
 zwei Stufen von 4
- Buddhismus 127, 255
 eintreten in 29, 38, 245
 Gründer des 3
 was ist 3–7
- Buddhist 6
- buddhistischer Glaube 7–10.
Siehe auch Vertrauen
- buddhistischer Pfad 38
- C**
- Chandragarbha. *Siehe* Atisha

D

- Dakinis 14
Darbringung an den spirituellen Meister 230
 Darbringungen 254f.
 Definition von 255
 das Drehen des Dharma-Rades
 erbitten 260f.
Das klare Licht der Glückseligkeit
 209, 230f.
 Depression 5, 80
Der Rat aus dem Herzen Atishas 152
Der schnelle Pfad zur großen Glückseligkeit 286, 290, 365–414
Der Yoga von Buddha Heruka 249f.,
 251, 317–331
 Dharma 3, 4, 28, 465. *Siehe auch* Buddhadharma, Buddhas Unterweisungen, Kadam-Dharma, Zuflucht
 eigentlicher Schutz 40
 geben 92f.
 großer Spiegel des 25
 Methode, um Probleme des Alltags zu lösen 6f.
 Dharmakaya 212, 263f.. *Siehe auch* Wahrheitskörper
 Dharma-Praxis 7, 28, 31, 33, 34,
 57, 65, 75
 als Darbringung 256
 Haupthindernisse beseitigen 34
 Hindernisse 256
 Dharmarakshita 15
 Dhīpamkara Shrijana. *Siehe* Atisha
 Dinge, die wir normalerweise
 sehen 62f., 145, 146, 155,
 172. *Siehe auch* inhärente
 Existenz
 Dorje Shugden 250
 drei höhere Bereiche 8
 drei höhere Schulungen 16f.,
 64–66, 219. *Siehe auch*
 moralische Disziplin, Kon-
 zentration, Weisheit
 Meditation über 66

- Drei Juwelen 40
 drei niedere Bereiche 8, 29, 35.
 Siehe auch niedere Wieder-
 geburt, Wiedergeburt
 Dromtönpa 23
 dualistische Erscheinung 140, 190
 durch Konvention existierend 118

E

- Eifersucht 47, 83, 108
 kontrollieren 24
 Probleme von 259f.
 Elemente 193
 Erde 195, 206
 Feuer 184, 206
 Raum 197
 sechs benötigte, um Glückselig-
 keit zu erfahren 220
 Wasser 195, 206
 Wind 195, 206
 endgültige Natur 117, 132, 141.
 Siehe auch endgültige
 Wahrheit
 des Geistes 119
 des Ichs 125
 endgültiger Bodhichitta 137, 151, 228
 Definition von 105
 Ebenen von 137
 einfache Schulung in 148–153
 Schulung in 105–153
 endgültiges beispielklares Licht
 193, 213. *Siehe auch* bei-
 spielklares Licht
 Bedeutung von 217
 endgültige Suche 110
 endgültige Wahrheit 105, 270.
 Siehe auch endgültige
 Natur, Leerheit, Vereini-
 gung der zwei Wahrheiten
 Definition von 136
 konventionelle Wahrheit und
 133–140
 Synonyme von 136
 Entsagung 7, 30, 45, 67, 152, 285
 Entwicklung von 24, 62
 Motivation für die drei höheren
 Schulungen 64

- Probleme der Anhaftung lösen 5
 qualifizierte 155
 Realisation von 62
 Schulung in 61f., 247
 Tor zur Befreiung 71
- Erlangungen 289
 allgemeine/außergewöhnliche 17
 Bitte um Gewährung von 273
 des Befreiens/Reifens 262–264
 fünf 252, 268
 nichttäuschende 31
 weltliche 31, 170
 erleuchtete Wesen 214, 255.
Siehe auch Buddha, Buddha
 Shakyamuni
- Erleuchtung 34, 95, 102
 abhängig vom Empfangen von
 Segnungen 152
 abhängig von der Güte anderer 75
 abhängig von großer Glück-
 seligkeit 220
 als Realisation der Vereinigung
 der zwei Wahrheiten 263
- Bodhichitta-Wunsch zu
 erlangen 71, 89, 91
 Definition von 28, 88
 die Art der Vollendung zeigen 3
 eigentliche 272
 Erlangung der 218, 276
 Erlangung innerhalb eines
 einzigen Lebens 240
 Erlangung innerhalb von drei
 Jahren 272
 hauptsächliche Methode zur
 Erlangung 15
 Pfad zur 91
 reines und immerwährendes
 Glück der 29, 67, 88
 schneller Pfad zur 77, 83, 103,
 169, 234, 281
 Sinn und Ziel des menschlichen
 Lebens 27, 28, 31, 152
 vom spirituellen Meister geführt
 zur 248
 Zustand der 160, 249
- Ermächtigung/-en 173
 des Heruka-Körper-Mandalas
 249
- des Höchsten Yoga-Tantras,
 Verpflichtung der 289f.
 vier 287
- Erscheinung 73. *Siehe auch* bloße
 Erscheinung, fehlerhafte
 Erscheinung, klare Erschei-
 nung
 der Welt des Wachzustandes 128
 des Geistes 106, 134
 illusorische 145
 Natur von Geist 159
 täuschende 106, 108, 133, 142
 Traum 128
 Traumwelt 159
- erzeugte Phänomene 127–129
 Leerheit von 138
- erzeugter Raum 144
- Erzeugungsstufe 16, 174f.,
 177–181, 201, 226
 das Tantra der 177–182
 Definition von 177
 Funktion der 177f.
 hauptsächliche Objekte der 183
 motiviert durch Bodhichitta
 182, 248
 Schulung in nichtdualer Erschei-
 nung und Leerheit der
 270–272
 vollenden 242
- Essenz des Vajrayanas* 199, 233, 315
- Existenz von seiner eigenen Seite/
 von seiten des Objekts 111,
 120, 126, 133, 134, 142, 146,
 147. *Siehe auch* inhärente
 Existenz
- Extreme von Existenz/Nichtexis-
 tenz 124–127, 153

F

- falsche Gewährseinsarten 62, 126, 130
 falsche Objekte 133, 136
 falsche Sichtweisen 43
 Faulheit 34, 93, 97, 103
 der Anhaftung 31f., 33
 fehlerhafte Erscheinung 28, 88,
 95, 134, 281

Buddhas frei von 39, 137
 subtile 140, 170, 220, 223, 275
 aufgeben 263, 276, 283
 Ursprung des Festhaltens am
 Selbst 172
 verhindern 281
 Weisheit frei von 272
 zwei Monde erinnern uns an 153
 fehlerhaftes Gewahrsein 134
 wegen Prägungen des Festhal-
 tens am Selbst 125
 fehlerhafte Sichtweise 179, 181
 Festhalten am Selbst 49, 62, 98,
 99, 125, 155, 178f.
 abhängig vom tragenden Wind 221
 aufgeben 9
 tiefgründige Glückseligkeit
 (des Aufgebens von) 219
 Beendigung des 221
 giftiger Baum des 66
 inneres Gift des 63
 Prägungen 120, 125, 137
 Quelle aller Verblendungen und
 Leiden 6, 7, 9, 62, 67
 und Selbstwertschätzung 79
 unterschiedliche Aspekte des 132
 Ursprung 172
 vermindern 141
 Formkörper 93, 227, 228, 253, 263.
Siehe auch Austrahlungs-
 körper, Freudenkörper
 subtiler/grober 263
 Ursache des 226
 Freudenkörper 173, 178, 234,
 263, 287
Freudvoller Weg des Glücks 153
 frühere Leben 72, 256
 verschwendet 32, 81
Führer ins Dakiniland 262, 286, 290
 fünf Unreinheiten 24
 funktionierende Sache 129

G

Geben 82. *Siehe auch* Nehmen
 und Geben
 in Verbindung mit den sechs
 Vollkommenheiten
 101–104

Nutzen der Meditation über 102
 Vollkommenheit des 92–93
 Gebet 40, 237
Gebete für die Meditation 307–311
Gebet für das Erblühen der Lehre
Je Tsongkhapas 215
 Geburt 47–49. *Siehe auch* Wieder-
 geburt, Leiden der Geburt
 Geduld 82
 Vollkommenheit der 92, 93, 97, 103
 Gefährtin/Gefährte 228. *Siehe*
auch Handlungs-Mudra
 Gefühle 5, 6, 119
 Geheimes Mantra 169. *Siehe*
auch Tantra
 Gehirn 33
 Geist 71, 128, 143–144, 192, 223–
 224 *Siehe auch* geistiger
 Frieden, Leerheit des
 Geistes, sehr subtiler Geist,
 subtiler Geist
 abhängig von 107
 Basis der Zuschreibung des 119
 begrifflicher/nichtbegrifflicher 126
 beim Tod 32, 43
 Definition eines nichtverunrein-
 igten 136
 durch Konvention existierend 118
 Erscheinungen des 106, 117,
 118, 135
 Erscheinungen von der Natur
 des 169
 fehlerhafter 73
 grober 214
 göltiger 73, 126
 Natur und Funktion des 33, 194
 Projektionen des 106, 111, 118,
 169, 169–170
 reiner 169–170
 Schöpfer der Welt 127–128
 ständig verweilender 201, 219, 224
 täuschender 79
 unreiner 24, 128, 169–170
 von unreinen Winden abhän-
 gig 190
 wie ein Feld 42
 zugeschrieben durch 118
Geistesschulung in sieben Punkten
 119, 147

- geistige Rezitation 289
 geistiger Frieden 28, 39, 43, 62,
 65, 88
 abhängig von 10
 beständiger/dauerhafter 9, 62,
 66, 71
 Glück abhängig von 10, 40
 Methode, um ihn zu erfahren
 148
 sterben mit 43
 zerstören 62, 108
 geistiger Schmerz 8, 45, 57, 61, 80,
 86, 93
 geistiges Gewahrsein 199
 Gelug-Tradition 234
 Geschlechtsverkehr 228
 Geschmeidigkeit 223, 238, 269
 Geshe Chekhawa 99, 119, 147
 Gewissenhaftigkeit 16, 37
 gewöhnliche Erscheinungen 103,
 172, 245, 269, 284
 Bedeutung von 174-175
 Freiheit von groben 217
 gewöhnlichen Tod, den gewöhn-
 lichen Zwischenzustand
 und die gewöhnliche
 Wiedergeburt 177
 gewöhnliche Vorstellungen 103,
 172, 245, 284
 aufgeben 218
 Bedeutung von 174-175
 grobe 217
 gewöhnliche Wesen 111, 135, 173,
 209, 234
 erfahren nur gewöhnliche
 Glückseligkeit 281
 Erscheinungen für 137
 sehr subtiler Körper, Rede und
 Geist, die sich beim Schlaf/
 beim Tod manifestieren
 224-225
 Ghantapa 203, 216, 234, 240
 Geschichte von 235-238
 Gift 63
 Gleichstellen vom Selbst mit
 anderen 77-78
 Glück
 abhängig von 10, 40, 82
 aus tugendhaften Handlungen
 41-42
 in Samsara kein wirkliches 62, 101
 Ursache von 42
 zukünftiger Leben 45
 glückliche Wiedergeburt 43. *Siehe*
auch Wiedergeburt
Glückselige Reise 276, 333-359
 Glückseligkeit. *Siehe auch* große
 Glückseligkeit, klares
 Licht der Glückseligkeit,
 spontane große Glückse-
 ligkeit, Vereinigung von
 großer Glückseligkeit und
 Leerheit
 Arten von 219
 sexuelle 173, 281
 Götter
 Leiden der 47, 87
 Wiedergeburt als 8, 61
 Gottheit/Gottheiten 177, 178, 218,
 233, 241, 279
 des Heruka-Körper-Mandalas
 242-244
 göttlicher Stolz 174, 177-181
 Schulung in 269
 große Ausrichtung 22, 69, 155
 Pfad einer Person der 71-268
 große Glückseligkeit 215. *Siehe*
auch spontane große
 Glückseligkeit
 Erzeugen der Erfahrung von
 264-265
 Schulung in 281
 und Leerheit 251
 zwei Merkmale von 222, 228,
 281-282
 großes Glückseligkeitsrad 242
Grundlegende Weisheit 132
 Guhyasamaja 235
Guhyasamaja-Tantra 279
 gültiger Geist 134, 135, 148
 Gungtang 52, 215
 Guru 230-231 *Siehe auch* Guru-
 Yoga, Überlieferungslinien-
 Gurus, spiritueller Meister
 Bedeutung des 248
 Wurzel- 249, 251

Guru Sumati Buddha Heruka
 249, 252, 256, 257, 260, 261,
 264, 350
 besondere Bitten richten an
 262–264
 Visualisierung und Meditation
 über 251
 Guru-Yoga
 der Segyu-Überlieferungslinie 250
 Schulung in 248–266
 Tor zum Empfangen von Seg-
 nungen 245
 von *Herzjuwel* gemäß Höchstem
 Yoga-Tantra 250
 Güte 14, 85
 der Lebewesen 74–76, 77
 Meditation über 76
 von Buddha 10
 Gyalwa Ensapa 272

H

Halbgötter
 Leiden der 47, 87
 Wiedergeburt als 8
 Handlungen 43. *Siehe auch* un-
 angemessene Handlun-
 gen, nichttugendhafte
 Handlungen, tugendhafte
 Handlungen
 reine 64, 99
 schlechte/gute 80
 unreine 24
 verunreinigte 132
 Handlungs-Mudra 15, 228
 Hass. *Siehe auch* Wut
 durch Meditation über Leerheit
 überwinden 131
 hauptsächliche Objekte der
 Vollendungsstufe 183
 Helden und Heldinnen 181
 des Herz-, Rede- und Körper-
 rades 242
 Heldinnen des Verpflichtungs-
 rades 242
 Hellsicht 17, 35
 Heruka 15, 176, 190, 218, 244, 286

Basis der Zuschreibung 234
 Bedeutung von 233
 definitiver 234, 249, 263
 Erzeugungsstufe von 174,
 177–182
 Etymologie von 233
 interpretierender 234
 Reines Land von 235, 239
 Heruka-Körper-Mandala 190,
 233–276
 Annäherungs-Retreat 276
 Hindernisse dafür 256
 Schulung in Erzeugungsstufe
 des 265–275
 drei Merkmale 265
 fehlerhafte Erscheinung des 270
 fünf Stufen 265
 Schulung in Vollendungsstufe
 des 276
 Überlieferung dieser Unter-
 weisungen 233–240
 vorbereitende Übungen des
 245–265
 was das ist 240–243
 Heruka Losang Yeshe. *Siehe*
 Kyabje Trijang Rinpoche
 Herz 97, 99
 gutes 72, 99, 248
 warmes 72, 73, 76
Herz der Weisheit 113, 145
Herzjuwel 250
 Herzkanalrad. *Siehe* Kanalrad/-
 räder, Herz
Herz-Sutra 141
 Hevajra 13
Hevajra- und *Heruka-Tantras* 13
Hevajra-Wurzel-Tantra 230
 Hinayana 17
 Höchstes Yoga-Tantra 170, 172,
 200, 215, 220, 221, 228
 eigentliche Essenz des 177, 281
 Erklärung der Buddha-Natur 224
 Pfad des Sehens 223
 Same der Realisationen des 250
 Unterteilungen des 279
 zwei Stufen des 177
 Verwirklichungen des 240
 höheres Sehen 94, 151

höheres Wesen 136, 212
 Höllenwesen 99
 Leiden der 9, 47, 61, 86
 Wiedergeburt als 35, 38, 99
 hungrige Geister
 Leiden der 47-48, 61, 86
 Wiedergeburt als 8, 35, 38

I

Ich. *Siehe auch* Leerheit des Ichs, inhärente Existenz des Ichs
 Basis der Zuschreibung 130
 endgültige Natur 125
 konventionelle Natur 125
 Selbst, das wir normalerweise sehen 121, 124, 182

Illusion eines Magiers. *Siehe* Analogien

illusorischer Körper 193, 217, 225, 231, 279
 der dritten Stufe 218
 reiner 218, 224, 226, 228, 240

Indra und Brahma 3

inhärente Existenz 111, 118, 146, 147
 acht Extreme von 131
 des Ichs 123, 174, 178
 des Selbst das wir normalerweise sehen 121
 identifizieren 120-121
 Selbstwertschätzung, Beziehung zu 78
 des Körpers 111, 117, 140
 des Körpers, den wir normalerweise sehen 140
 Erscheinung von 133, 145
 Objekt der Verneinung 121, 145
 Synonyme von 107

innerer Friede 79, 282

inneres Feuer/Hitze. *Siehe* Tummo

isolierte Rede 231

isolierter Geist 217, 231

isolierter Körper 231

isolierter Körper und Rede der Vollendungsstufe 193, 217

J

Jangchub Ö 12, 18, 19, 20, 21

Je Phabongkhapa 234, 279, 286, 289, 316

Je Sherab Senge 250

Jetari 13

Je Tsongkhapa 4, 11, 22, 70, 230, 234
 Gründer der Gelug-Tradition 234
 Gründer der Neuen Kadampa-Tradition 11
 Losang Dragpa 215
 Unterweisungen über Mahamudra-Tantra gegeben von 215
 Zitate von 71-72, 105, 220, 221

K

Kadam-Dharma 23-24, 29. *Siehe auch* Buddhadharma, Buddhas Unterweisungen, Dharma

Kadam-Lamrim 11, 77
 als großer Spiegel 25
 als höchste Medizin 25
 als wissenschaftliche Methode 25

Kadampa-Buddhismus 3, 465-466

Kadampa-Lehrer/Geshes 465

Kadampas 11-21

Kadampa-Tradition 3

Kagyü-Tradition 234

Kanalrad/-räder 184, 187
 geheime Stelle 188, 229
 Hals- 187, 222, 229
 Herz- 187, 188, 197, 222, 229, 242, 243
 Auflösen der Winde in 210-211, 213
 Tabelle der Speichen des 188
 Wichtigkeit des 188, 203, 230

Juwelen- 188, 229

Nabel- 187, 213, 222, 229

Rad des Feuers 229

- Rad des Windes 229
 Scheitel- 187, 222, 229
 Tabelle der vier
 hauptsächlichen 188
 Karma 41–44, 65, 80–81, 127–128
 Bedeutung 41–42
 kollektives 128
 Meditation über 44
 reines/unreines 190
 reinigen 253–254
 karmische Prägungen 128
 karmische Verbindung 235
 Keajra. *Siehe* Reines Land
 Khädrubje 239
 Kharak Gomchen 95
 klare Erscheinung 174, 177, 178,
 181, 269
 Schulung in 267–268
 klares Licht 210ff., 225, 229,
 231, 279, 280, 281. *Siehe*
 auch beispielklares Licht,
 endgültiges, beispielklares
 Licht, sinnklares Licht
 der Glückseligkeit 203, 218,
 223, 281, 290
 des Schlafes 280
 des Todes 280
 drei Arten von 280
 Ebenen der Erfahrung des 217
 Grundlage aller anderen
 Geistesarten 214
 Natur des 212
 Realisation des 282
 Schulung in 281
 tragender Wind des 199
 voll qualifiziertes 215, 218
 was ist 280
 Kontakt 119
 konventionelle Natur 143. *Siehe*
 auch konventionelle
 Wahrheit
 des Ichs 125
 konventionelle Wahrheit 117, 270.
 Siehe auch Vereinigung der
 zwei Wahrheiten
 grobe und subtile 135–136
 täuschende Phänomene 133
 und endgültige Wahrheit
 133–139
 konventionelle Welt 146
 Konzentration 54, 213. *Siehe auch*
 drei höhere Schulungen
 des kontinuierlichen Verweilens
 151, 268
 des nahen Verweilens 151, 268
 des Verweilens des Geistes 150
 des Wiederverweilens 151, 268
 Glückseligkeit der Geschmeidig-
 keit der 219
 in den Zentralkanal eindringen
 mit 223
 Natur von 64
 Vollkommenheit der 92, 94,
 97, 103
 Körper. *Siehe auch* inhärente
 Existenz des Körpers,
 Leerheit des Körpers, sehr
 subtiler Körper, Vajra-
 Körper
 göttlicher 217
 grober 224, 226, 227
 konventionell existierender 117
 Manifestation der Leerheit 140
 reiner 227
 ständig verweilender 101, 200,
 217, 224, 227
 täuschende Natur des 115
 Teile 112
 unreiner 24, 58
 von den Eltern 224
 von Verblendungen verdunkelt 227
 wahre/endgültige Natur des
 114–116
 zum Zeitpunkt des Todes 56
 Körperrad 242
 korrekter Glaube 182, 269
 korrekte Überzeugung 100
 Krankheit 24, 39, 98–99, 273. *Siehe*
 auch Leiden von Krankheit
 Freiheit von 224
 kreativer Yoga 177, 183
 Kreislauf unreinen Lebens 24, 28,
 61. *Siehe auch* Samsara

- Krieg 259
 Kusali-Tsog-Darbringung 287
 Kyabje Trijang Rinpoche 235, 240,
 279, 334
- L**
- Lampe für den Pfad zur
 Erleuchtung 21
- Lamrim 95, 465
 hervorragende Merkmale des 22
 Prüfung unserer Praxis des
 155-156
- Lebewesen 10, 25, 28, 39, 71, 83, 87
 als unsere Mütter 73
 Güte der 25
 ihre Güte erwidern 14
 im Reinen Land Keajra 240
 wertschätzende Liebe für 82
 zahllose 20
- Leerheit/-en 106-108, 117, 221
 aller Phänomene 94, 106-108,
 119, 138, 150, 233, 271, 283,
 284, 285, 290
 alles von gleicher Natur
 140-143
 allgemeines Bild der 123, 125, 217
 Anwendung in der Meditations-
 pause 142
 Basis für Schulung in endgülti-
 gem Bodhichitta 105
 der acht Extreme 127-132
 der Leerheit 129, 136
 des Autos 110
 des Buches 117-118
 des Geistes 119-120
 des Ichs 120-127, 138, 149
 des Körpers 108-118, 120, 129,
 141, 149-150
 direkte Realisation der 94, 105,
 117, 125, 137, 151, 190, 215
 fehlerloses Gewahrsein von 125
 konventionelle Grundlagen von 141
 Manifestationen der 128, 142, 143
 nichttäuschend 215
 Objekt der Verneinung 121, 145
 Phänomene nichts anderes als
 111, 263
- Praxis im Alltag der 145-148
 qualifizierte, korrekte Sich der
 155
 raumähnlich 116, 124, 138
 raumähnliches meditatives
 Gleichgewicht über 138
 studieren 139
 Synonyme von 136
 tiefgründige Sicht der 30
 und klares Licht 215-218
 universelle Lösung für
 Probleme 148
 von behinderndem Kontakt 144
 von erzeugten Phänomenen,
 wie darüber meditieren
 138-139
 von Erzeugung und Zerfall
 128-129
 von Kommen und Gehen 130
 von unbeständigen
 Phänomenen 129
 wirkliche Natur aller
 Phänomene 66
 Yoga des Gleichstellens von
 Samsara und Nirvana 143
 Zeichen korrekter Meditation
 über 124
- Leerheit realisierende Weisheit,
 Probleme von Unwissen-
 heit lösend 5
- Leiden 4, 6, 8, 9. *Siehe auch* Lei-
 den der Menschen, Leiden
 zukünftiger Leben
 anderer 83, 86-87
 Basis von menschlichem 49
 Befreiung von 6, 9, 39
 beständige/dauerhafte Befrei-
 ung von 67-68, 239
 der Krankheit 8, 25, 40, 49-51, 67
 der Wiedergeburt 8, 58, 67, 86
 des Alters 8, 40, 51-55, 67
 des Todes 8, 25, 40, 55-56
 dieses Lebens 46
 durch nichttugendhafte Hand-
 lungen 41
 durch Selbstwertschätzung 79
 sich veränderndes 88, 101
 Ursprung 6

verhindern von zukünftigem 256
 Vorstellungen der acht Extreme
 als Ursprung 132
*Leitfaden für die Lebensweise eines
 Bodhisattvas* 79, 82, 101,
 109, 110, 136, 226
 Lepra 95
 Liebe 83, 92. *Siehe auch* zuneigungsvolle Liebe, wertschätzende Liebe, wünschende Liebe
Lied der Frühlingskönigin 220
 Luftspiegelung 107, 108, 117, 134

M

Mahakaruna 237-238
 Mahamudra 15, 171, 175, 218,
 219. *Siehe auch* sinnklares
 Licht, Vereinigung von
 großer Glückseligkeit und
 Leerheit
 als Ansammlung von Verdienst
 und Weisheit 218-219
 außergewöhnliches 230-231
 Bedeutung von 218
 Definition von 215
 Etymologie von 215
 Natur von 217
 Samen der Realisation zur Reife
 bringen 250
 Sutra- 215
 Vollendungsstufe des 215-232
 Mahasiddha Dharmavajra 230
 Mahayana 17
 Maitreya 22, 252
 Mandala 241. *Siehe auch* Heruka-
 Körper-Mandala, Körper-
 Mandala von Vajrayogini
 Mandala-Darbringung 262
 Manjushri 230
 Mantra
 Bedeutung von 272
 Essenz-Mantra von Heruka 273
 Rezitation, Schulung in 272-273
 von Vajrayogini, Drei-om 274, 289
 zusammengefasstes der 62 Gott-
 heiten des Heruka-Körper-
 Mandalas 275
 Marpa 234, 239
 Meditation 173, 199
 Definition von 43
 Vorbereitung für die 305-306
 meditatives Gleichgewicht
 meditatives Gleichgewicht 137
 menschliches Leben 74
 als Resultat tugendhafter Hand-
 lungen 82
 endgültiges Ziel und Sinn 9-10,
 46, 67, 152
 Hindernisse, den wirklichen
 Sinn zu erfüllen 79
 Freiheiten und Ausstattungen
 des 34-35, 74
 Kostbarkeit unseres 27-32, 34-35,
 68
 Meditation über 30
 Probleme lösen des 66
 unvorstellbare Bedeutung des 219
 verschwenden 46
 wirklichen Sinn erfüllen 3-4,
 27-29, 41, 66
 Menschen
 Gelegenheit als 29-30
 Grundlage der Leiden der 49
 Leiden von 8, 27, 47, 86
 Ursachen für 35
 Wiedergeburt als 8, 61, 81, 86
 Milarepa 46, 52, 230, 238-239
 leere Höhle 88
 Unterweisungen über Leerheit
 143-144
 Zitat 169
 Mitgeföhl 4, 12, 25, 72, 80, 103
 als hauptsächliche Darbringung
 255
 als Natur von konventionellem
 Bodhichitta 105
 als Tor zum Pfad der Erleuch-
 tung 76
 Heruka, Manifestation von 178
 Meditation über Nehmen mit
 96-100
 Schulung in allumfassendem
 25, 86-88
 Sterben mit Geist von 99
 Teil des klaren Lichts 214

von Buddha 10
 mittlere Ausrichtung 22, 155
 Pfad einer Person der 45–68
 moderne Technologie 4, 67
 moderne Welt 4
 Mönch 15, 16, 237
 moralische Disziplin 43, 64
 Siehe auch drei höhere
 Schulungen
 drei Arten von 16
 drei Arten von höherer 16
 Natur der 64
 nötig für Fortschritt in spirituel-
 ler Schulung 64
 Vollkommenheit der 92, 97, 103
 mündliche Ganden-
 Überlieferungslinie 230,
 245, 270, 272
 essentielle Praxis der 272
 Mutter 10, 87
 Güte der 74-75
 Lebewesen erkennen als 72–74

N

Nada 157, 204, 290
 Nagarjuna 85, 132, 227
 Naropa 234, 279
 Nehmen
 im Höchsten Yoga-Tantra 287
 in Verbindung mit den sechs
 Vollkommenheiten 95–97
 Nehmen und Geben 91
 im Höchsten Yoga-Tantra 287
 in Verbindung mit den sechs
 Vollkommenheiten 95–97
 Nutzen von 95
 neue Kadampa-Tradition 11
 Neue Kadampa-Tradition 465
 Nichtauffindbarkeit 115, 147
 des Geistes 119
 des Ichs 123, 125
 des Körpers 114
 nichtbegrifflicher direkter Wahr-
 nehmer 136

nichtbegrifflicher Geist 126
 nichtbestätigendes negatives
 Phänomen 145
 nicht-buddhistisch 6, 19, 23
 nichtduale Erscheinung und
 Leerheit 271-273
 nichterzeugter Raum 129, 144
 nichtfehlerhaftes Gewahrsein 136
 Nichts 66, 123, 124, 148
 nichttugendhafte Handlungen 4,
 24, 41–44, 56, 86
 aus Unwissenheit entstehend
 4, 62f.
 Hauptursache für niedere
 Wiedergeburt 35
 Reinigung von 95, 249, 256f.
 nichtverunreinigter Geist
 Definition von 136
 niedere Wiedergeburt. *Siehe*
 auch drei niedere Bereiche,
 Wiedergeburt
 Angst vor 37
 Gefahren 34–37
 Schutz vor 38
 Ursachen 35
 Verhinderung einer 100
 Nirvana 9, 30, 62, 67, 148, 239,
 282. *Siehe auch* Befreiung
 Bedeutung und Natur 221
 Erlangung von 66

O

Objekt der Verneinung 121, 145f.
 Ordination 15
Ornament für klare Realisation. 22
Ozean der großen Erklärung 15
Ozean von Nektar 113, 145

P

Padmasambhava 17
 Palden Sangpo 250
 Pamtingpa 279
 Person 111, 194. *Siehe auch*
 anfängliche Ausrichtung,

mittlere Ausrichtung,
 große Ausrichtung
 Pfad der Ansammlung 87, 94, 95
 Pfad der Meditation 88, 94, 95, 174
 Pfad der Vorbereitung 88, 94, 95
 Pfad des Nicht-mehr-Lernens
 88, 95
 Pfad des Sehens 88, 94, 95
 des Höchsten Yoga-Tantras 223
 Pfad/-e. *Siehe auch* spiritueller
 Pfad
 Bedeutung von 64
 befreiender 68
 Bringen des zukünftigen
 Resultats in den 103
 falscher 256
 korrekter 65, 248
 Vajrayana 272
 weiter und tiefgründiger 13
 Pfad des Bodhichittas
 Schulung im 91–104
 Pfad zur Erleuchtung 29, 76, 87,
 92, 103, 105
 Phänomene. *Siehe auch* Leerheit
 aller Phänomene
 als bloße Zuschreibungen
 existierend 179
 in Leerheit versammelt 263
 konventionell existierend 118, 126
 nichts anderes als Leerheit 111
 wie Illusionen 107
 wie Regenbogen 147
 wie Träume 47, 107, 147
 wirkliche Natur aller 66
 Polizei 39
 Potenzial 100, 256, 261
 für Annehmen einer Wieder-
 geburt in einem Reinen
 Land 99
 Lebewesen zu nützen 95, 96,
 102, 287
 Powa 239. *Siehe auch* Übertragung
 des Bewusstseins
 Prägungen 42
 karmische 128
 von begrifflichen Gedanken 137
 Pratimoksha-Gelübde 16

primärer Geist 119
 Probleme 3–6, 24, 60
 innere und äußere 6
 lösen 25, 77
 Quelle von 4, 72
 universelle Lösung von 148
 Puja 40

R

Rad des Dharmas 3, 260, 308
 Rahulagupta 13
 Ratnasambhava 195
 Realisationen/Verwirklichungen
 7, 64, 75, 96, 253, 273
 Entwicklung von 24f.
 gewöhnliche/außergewöhnliche
 17
 tantrische 100, 182
 Rederad 244
 Regenbogen 107, 128, 130,
 147, 233
 Reines Dakiniland 239
 äußeres/inneres 275
 Reines Land 32, 99, 220, 262
 Akanishta 227, 239
 äußere Orte von Heruka 190
 äußeres Dakiniland 275
 Keajra 235, 239–240, 285
 äußeres Dakiniland 276
 Erlangung des 269
 Sukhavati 99, 240
 Tushita 240
 Wiedergeburt in 99, 239
 Reinigung 42, 95, 249, 252, 253,
 256–258, 285, 286
 unserer Welt 169
 Zeichen der 98
 relative Wahrheiten und relative
 Unwahrheiten 135
 Rinchen Sangpo 18
 rote Vermehrung 211, 213
 ruhiges Verweilen 17, 94, 151,
 219, 223, 269
 Rupakaya 93. *Siehe* Formkörper

S

- Samsara 7, 8, 28, 29, 49, 58, 71,
115, 127, 143, 190
Freiheit von 94, 239
kein wirkliches Glück in 62, 88
Wurzel von 132, 172, 179
- Sangha 38, 40, 41, 246. *Siehe auch*
Zuflucht
- Saraha 63
- schlussfolgernder Erkennen 126
- Schutz davor
Leiden 3
- schwarze Naherlangung 213
subtile Geistesarten 199
- sechs Vollkommenheiten 16
als unsere tägliche Praxis 91
Schulung in den 91–104
- Sechs Yogas von Naropa 230
- Segnungen 10, 38, 39, 40, 41, 88,
152, 173
aller Buddhas 250, 262
aller Helden und Heldinnen 289
Bemühen anwenden um zu
empfangen 246
Bemühen anwenden, um zu
empfangen 38, 41
Guru-Yoga als Tor zum
Empfangen von 245
in degenerierten Zeiten emp-
fangen 235
innerhalb unserer Kanäle und
Tropfen empfangen 241, 243
- sehr subtilen Geist 42
- sehr subtile Rede 201, 224
sich beim Tod und im Schlaf
manifestierend 224f.
- sehr subtiler Geist 107, 200, 224,
262, 270
die zwei Wahrheiten reali-
sierend 272
nimmt Leerheit wahr 280f.
Prägung auf dem 42
Realisation des klaren Lichts 281
sich beim Tod und im Schlaf
manifestierend 224f., 280f.
- sich während des Schlafes mani-
festierend 283
und Leerheit 211
vom sehr subtilen Wind
getragen 210
- sehr subtiler Körper 101, 224f.,
262
sich beim Tod und im Schlaf
manifestierend 224f.
- sehr subtiler Wind. *Siehe* Wind,
sehr subtiler
- Selbsterzeugung 2226, 239,
283, 284, 285, 287
Selbstwertschätzung 108,
155, 200
aufgeben 96
Nachteile von 78–81, 84
und Festhalten am Selbst 78
was das ist 78
zerstören 98, 99
- Serlingpa 15f.
- sexuelles Fehlverhalten 43
sexuelle Vereinigung 222
- Shantideva 80, 110, 114, 115, 117,
226, 227. *Siehe auch Leit-
faden für die Lebensweise
eines Bodhisattvas*
- Sherab Tseg 279
- Shilarakshita 15
- sich erfreuen 259f.
- sieben Glieder 252–261
- Sieben Gruppen des Abhidharma* 15
- Sinnesgewahrseinsarten 197
- Sinneskräfte 197
- sinnklares Licht 17, 193f.,
217, 223, 231, 240. *Siehe
auch Mahamudra*
als eigentliche Unvorstellbarkeit
290
der vierten Stufe 218
inneres Dakiniland 276
Synonyme des 218
- Spiegel des Dharmas 25
- spirituelle Erfahrung 51, 56
- spirituelle Meister bitten, für eine
lange Zeit zu verbleiben
260
- spirituelle Praxis 44, 54, 68, 175

spiritueller Lehrer 41, 152, 246, 248
 spiritueller Meister 12, 18, 91, 152,
 234, 262. *Siehe auch* Guru
 als Ausstrahlung von Buddha 230
 als Ausstrahlung von Heruka 234
 als Buddha 175
 innerer 65, 89
 sich verlassen auf den 152–153,
 249. *Siehe auch* Guru-Yoga
 wer ist unser 248
 spiritueller Pfad 24, 31, 40, 76, 286
 notwendige Bedingungen für 68
 Schulung in 280
 tägliche Erfahrungen um-
 wandeln in 285
 tägliche Handlungen um-
 wandeln in 290
 weltliche Vergnügen um-
 wandeln in 171, 172
 spontane große Glückselig-
 keit 193, 222, 244. *Siehe*
auch große Glückseligkeit
 stehen 43, 82, 134
 Stolz 14
Stufen des Pfades zur Erleuchtung 11
 subtile Geistesarten 208, 214
 rote Vermehrung 199, 209, 211
 in umgekehrter Folge 213
 schwarze Naherlangung 209,
 211, 212
 in umgekehrter Folge 213
 weiße Erscheinung 199, 206,
 208, 211, 213
 in umgekehrter Reihenfolge 213
 subtiler Körper 224–226, 241
 Sutra 1–156, 167–322, 170, 171,
 172, 223, 227, 282, 299–454
 als Grundlage 221
 Arten von Glückseligkeit 219f.
 Buddha-Natur in 224
 grober Körper ist wirklicher
 Körper gemäß 227
Sutra der Vier Edlen Wahrheiten 45,
 62, 64, 67
Sutra König der Konzentration 9, 145
Sutras der Vollkommenheit der
Weisheit 15, 22, 132

Sutra und Tantra 4, 11, 17, 21, 95
 kein Widerspruch zwischen 171
 Vereinigung von 170

T

tägliche Probleme der Unwissen-
 heit lösen 5
 tägliches Leben 73, 82
 Tantra. *Siehe auch*
 Erzeugungsstufe, Maha-
 mudra, Vollendungsstufe
 als Buddhas endgültige Absicht
 211
 außergewöhnliche Erlangung 17
 Definition 172
 hauptsächlich aufzugebende
 Objekte 174f.
 Kostbarkeit 169–175
 Synonyme 169
 Unterteilungen 279
 vier Klassen 173
Tantrische Ebenen und Pfade 199, 331
 tantrische Gelübde 16
 tantrische Verpflichtungsobjekte
 314
 tantrisch Praktizierender 177, 228
 täuschende Phänomene 133
 Tempel 40
 Theravada 3
 Tiere 8f., 10, 34, 46, 65, 83, 281
 Leiden der 8f., 46, 86
 Wiedergeburt als 34, 38, 61, 68
 Tod 31–34, 39, 96, 97, 200, 225.
Siehe auch Leiden des
 Todes
 dauerhafte Trennung von Kör-
 per und Geist 226
 Geisteszustand beim 43
 Meditation über 33
 todlose Person 224
 todloser Körper 224. *Siehe*
auch kontinuierlich ver-
 weilender Körper, Vajra-
 Körper
 Togden Jampel Gyatso 230

töten 43, 82
 Traum/Träume 4, 32, 47, 128
 bloße Erscheinungen des Geistes 147f.
 Elefant 106–107
 Erscheinungen 128
 Phänomene wie 107
 relative Gültigkeit von 134
 von Samsara 39
 Welt 107, 169
 Trisong Detsen 17
 Tropfen 1905, 228f. *Siehe auch*
 unzerstörbarer Tropfen
 fließen im Zentralkanal 219, 222
 fließen in den rechten und
 linken Kanälen 221
 frei von Behinderungen 243
 rote und weiße 189, 191, 222,
 241, 242
 Schmelzen der 219, 222
 tugendhafte Handlungen 41, 42,
 44, 54, 56, 82
 sich erfreuen an 259f.
 Widmung von 261
 Tugend/Nichttugend 35
 Tummo 191, 222, 230, 238, 240
 Tushita. *Siehe* Reines Land

U

Überlieferungslinien-Gurus 230,
 240
 Übertragung 249
 Übertragung des Bewusstseins
 32, 239
 Umgebung
 unreine 24, 58
 unangemessene Handlungen
 93, 182
 aufgeben 64
 Reinigung von 256
 unangemessenen Handlungen 43
 unbeständiges Phänomen 144
 Leerheit von 129
 Unbeständigkeit, subtile 129
 unsterbliche Person 200, 226

unsterblicher Körper 200, 226.
Siehe auch ständig verweilender Körper, Vajra-Körper
 Unterscheidung 119
 Unwissenheit 86, 88, 113. *Siehe auch* Festhalten am Selbst
 kontrollieren 24
 Schlaf der 39
 unzerstörbarer Geist 225
 unzerstörbarer roter Tropfen 243
 unzerstörbarer Tropfen 183, 191,
 213f., 231
 darin unzerstörbarer Wind und
 Geist 200, 210, 225
 Meditation über 202f.
 Merkmale 191
 unzerstörbarer Tropfen
 roter und weißer 241, 243
 unzerstörbarer weißer Tropfen 243
 unzerstörbarer Wind 201, 217, 231
 unzerstörbarer Wind und Geist
 183, 192–196, 225
 Meditation über 2042f.
 Unzufriedenheit 58, 60, 101
 Ursprünge 62
 Bedeutung von 62

V

Vairochana 197
 Vajradhara 230, 231, 258, 266, 286
 Vajradharma 286
 vajra-gleiche Konzentration 174
 Vajra-Körper 224, 225, 227
 Vajra-Meister 220
 Vajra-Rezitation 199
 Vajrasattva 259, 286
 Vajravarahi 233, 241, 243
 Vajrayana-Pfad 272
 Vajrayogini 235, 237, 238, 239,
 240, 278
 die Anleitungen von 279–290
 Körper-Mandala 289
 Mandala von 288
 Verbeugung 253

- verblendete Sichtweisen 68
 Verblendungen 24, 66, 81, 108, 127
 aufgeben 218, 223
 Funktion 62
 kontrollieren 5, 156, 273
 Krankheit der 22
 Leiden durch 7f.
 Meditation über Leerheit zur
 Überwindung von 118
 Quelle der täglichen Probleme 4
 Ursprung der Vorstellungen der
 acht Extreme 132
 Verminderung 98, 146
 Verdienste 42, 85, 95, 181, 253, 256
 Ansammlung von 102, 218, 249,
 285
 zerstören 93
 Verdiensten
 Ursache des Formkörpers 93
 Vereinigung der zwei Wahrheiten
 140–144
 Realisation der 263
 Vereinigung des Nicht-mehr-
 Lernens 226, 236
 Vereinigung des unzerstörbaren
 Windes und Geistes 225
 Vereinigung unseres sehr subtilen
 Windes und sehr subtilen
 Geistes 200, 204f.
 Vereinigung von großer Glückse-
 ligkeit und Leerheit 218,
 223f., 226, 228, 233f.4 *Siehe*
 auch Mahamudra, sinn-
 klares Licht
 als eigentliche Unvorstellbarkeit
 290
 Vereinigung von sinnklarem Licht
 und illusorischem Körper
 193, 218
 Vereinigung von spontaner
 großer Glückseligkeit und
 Leerheit 190
 Vereinigung von Sutra und
 Tantra 170
 keine reine Praxis von 18
 vergangene Leben. *Siehe* frühere
 Leben
 Versprechen 38, 41, 91
 Vertrauen 41, 98, 152, 252, 262,
 273. *Siehe auch* buddhis-
 tischer Glaube
 als spirituelles Leben 7
 Vidyakokila 13
 Vierhundert Verse 101
 vier Kadampa Guru-Gottheiten 11
 vier Leeren 212f.
 vierundzwanzig Orte 189
 äußere 190
 innere 189, 190
 unseres Körpers 189
 vier vollständige Reinheiten 170,
 172
 Vinaya 18
 Vollendungsstufe 16, 175, 177, 240
 das Tantra der 183–202
 Definition von 183
 des Mahamudra 215–222
 fünf Stufen der 217f., 241
 Schulung in 276
 Vollenden der Meditation der 262
 wirkungsvolle Meditation über
 243, 248
 von beständigen Phänomenen
 Leerheit/-en 129
 von Einzahl und Mehrzahl
 Leerheit/-en 130–132
 vorbereitende Führer 254, 259
 vorbereitende Übungen 245–262.
 Siehe auch Gebete für die
 Meditation
 außergewöhnliche 230
 Vorstellung 100, 173, 177, 182, 183
- W**
 wahre Existenz 106, 108, 109,
 117–118, 129, 134. *Siehe*
 auch inhärente Existenz
 wahre Natur. *Siehe auch* endgül-
 tige Natur, endgültige
 Wahrheit
 des Körpers 114–116
 von Phänomenen 117, 127
 Wahrheit 117. *Siehe auch* endgültige
 Wahrheit, konventionel-
 le Wahrheit, Vereinigung
 der zwei Wahrheiten

- Synonyme 136
 Wahrheitskörper 93, 178, 211, 234, 287
 Heruka zugeschrieben auf den 263
 Natur- 173, 263
 Ursache des 226
 Weisheits- 173, 263
 Weisheit 4, 73, 177, 179, 181. *Siehe auch* drei höhere Schulungen
 anwachsende 146
 des meditativen Gleichgewichts 137
 inneres Licht der 28, 88
 Manifestation von 279
 Natur und Funktion von 65
 nichtverunreinigte 137
 Ursache für Wahrheitskörper 93
 Vollkommenheit der 92, 94f., 97, 103
 von Buddha besessene 272
 Weisheits-Dharma-Beschützer 11, 168
 Weisheitswesen 273, 275
 Einladen der 252f.
 weiße Erscheinung 213
 Welt 56, 177, 182
 als karmische Erscheinung 128
 des Wachzustandes 107, 128, 146, 148
 konventionelle 146
 materielle Entwicklung in der 27
 moderne 4
 Traumwelt 32, 107, 148–149, 169
 unreine 8
 vom Geist erschaffen 128, 169, 182
 weltliche
 Intelligenz 65
 Leute 117
 Vergnügen 31, 59
 umwandeln 171, 172–173
 wertschätzende Liebe 72
 Schulung in 77–85
 Widmung 261, 291
 widrige Umstände
 akzeptieren 97, 103
 überwinden 273
 umwandeln 24
 Wiedergeburt 214, 287. *Siehe auch* niedrigere Wiedergeburt, Leiden verunreinigter Wiedergeburt
 Freiheit von 224
 glückliche/unglückliche 43
 in einem Reinen Land 99–100, 239
 verschiedene Bereiche der 8
 verunreinigte 49, 61, 86
 was bestimmt unsere 42
 Wind/e 192–195
 dauerhafte Beendigung von sieben 214
 Definition von 193
 der verschiedenen Elemente 206–208
 drei Ebenen von 199
 durchdringender 193f. 197, 199
 eintretend, verweilend und sich auflösend 183, 192, 203, 222, 229, 280
 durch das Körper-Mandala von Vajrayogini 289
 im Schlaf 214
 in den unzerstörbaren Tropfen 213f.
 Zeichen von 205–214
 Erklärung der inneren Winde 193–199
 fünf Zweig- 193, 197, 197–198
 Tabelle der 198
 Funktion von 194
 grobe 199, 206, 211
 lebenserhaltender 193, 194, 196
 „Lebenskraft“ genannter 194
 sechs Merkmale von 194
 sehr subtiler 200, 210, 225
 aufwärts-strömender 193, 194f., 199
 sich beim Tod auflösend 192, 213–214, 225
 subtiler 193, 206, 210f.
 Träger für Geistesarten 192, 194
 des Festhaltens am Selbst 192, 221

trägt den Geist der weißen
Erscheinung 209, 211
trägt Geist der roten Vermeh-
rung 209, 211
trägt Geist der schwarzen Nah-
erlangung 210, 212, 217
 unreine 190, 192
 Ursprungs-
 Tabelle der 196
 wirkliche Natur der Dinge 4
 wissenschaftliche Methode 7, 25
 Wunderkräfte 17
 wünschende Liebe 72, 103
 acht Nutzen von 85
 Schulung in 84f.
 wunscherfüllendes Juwel 23, 89,
 101f.
 Wunsch/Wünsche 58f.
 umwandeln der Erfahrung der
 Objekte der 285
Wurzel-Tantra von Heruka 279
 Wut 4, 62f., 72, 170, 273
 durch Meditation über Leerheit
 überwinden 118, 142
 kontrollieren 24, 273
 tägliche Probleme lösen von 5, 83
 Verdienste zerstören 93

Y

Yamantaka 235
Yeshe Ö 18, 19, 20
Yoga, Bedeutung von 280
Yoga der Kanäle, Tropfen und
Wind 201, 228
Yoga der Reinigung der Wandern-
den 287f.
Yoga der Selbsterzeugung 287
Yoga der täglichen Handlungen 290
Yoga der Unermesslichen 286
Yoga der Unvorstellbarkeit 290
Yoga der verbalen und geistigen
Rezitation 289f.
Yoga des Aufwachens 284
Yoga des Erfahrens von Nektar
284f.
Yoga des Gleichstellens von
Samsara und Nirvana 143

Yoga des Gurus 286f.
Yoga des Schlafens 280, 282f.
Yoga von Helden und Heldinnen
gesegnet zu werden 289
Yogi/Yogini 156

Z

zehn Ebenen 16
Zen 3
zornvolle Handlungen 273
Zuflucht 35, 37, 39, 285
 Gelübde/Verpflichtungen der
 38, 38f., 246
 Meditation über 40f., 246f.
 nehmen 38–41
 Tor zum Eintritt in den Bud-
 dhismus 38, 245
zuhören, Dharma-Unterweisungen
23, 153
zukünftige Leben 286
 Beendigung von 132
 Befreiung von 7, 61, 66
 die Existenz zeigen von 33
 Glück und Freiheit von 45
 Leiden der 8, 39, 41, 45, 247
 Vorbereitung für 32
zahllose 38
zuneigungsvolle Liebe 72–74, 170
 acht Nutzen von 85
*zusammengefasster Yoga der sechs
Sitzungen* 328–331
*Zusammengefasstes Sutra der Voll-
kommenheit der Weisheit* 110
Zusammengefasstes Wurzel-Tantra
234
*Zusammengefasstes Wurzel-Tantra
von Heruka* 170, 282
Zuschreibung 118, 135. *Siehe
auch* Basis der Zuschrei-
bung
 auf unseren subtilen Körper 226
 auf unser Ich 125
zwei Arten des Aufgebens 284

Leseempfehlungen



Wenn Ihnen dieses Buch gefallen hat und Sie mehr über buddhistisches Denken und Praxis herausfinden möchten, sind hier einige andere Bücher von Geshe Kelsang Gyatso empfohlen, die Sie vielleicht lesen möchten. Sie sind alle beim Tharpa-Verlag erhältlich.

EINFÜHRUNG IN DEN BUDDHISMUS

Eine Erklärung der buddhistischen Lebensweise

Eine ideale Anleitung für alle, die an Buddhismus und Meditation interessiert sind. Dieses Buch stellt die zentralen Prinzipien dar, auf denen die buddhistische Lebensweise beruht, wie Meditation und Karma: als Werkzeuge, um Qualitäten wie inneren Frieden, Liebe und Geduld zu entwickeln.

„Eine auf brillante Weise klare und prägnante Einführung in dieses weitläufige Thema. Höchst empfehlenswert.“ *Yoga & Health Magazine*

VERWANDLE DEIN LEBEN

Eine glückselige Reise

Wenn wir den praktischen Ratschlägen folgen, die in diesem Buch enthalten sind, können wir unseren Geist und unser Leben verwandeln; wir können unser menschliches Potential ausschöpfen und immerwährenden Frieden und ewiges Glück finden.

„Wir alle genießen grenzenlose Möglichkeiten für Glück und Erfüllung; dieses Buch kann uns helfen, sie zu erlangen ... ein Werk von tiefer spiritueller Einsicht.“ *The Napra Review*

DAS NEUE MEDITATIONSHANDBUCH

Meditation für ein glückliches und sinnvolles Leben

Dieser populäre und praktische Leitfaden erlaubt uns, den inneren Frieden und die Leichtigkeit des Geistes, die durch Meditation entstehen, für uns selbst zu entwickeln. Der Autor erklärt Schritt für Schritt 21 Meditationen, die zu immer positiveren Geisteszuständen führen und die zusammen den ganzen buddhistischen Pfad zur Erleuchtung bilden.

„Dieser Leitfaden bietet eine knappe und inspirierende Übersicht der Vielfalt dar, wie Buddhismus auf Situationen und Handlungen des Alltags angewandt werden kann.“ *Spirituality and Health*

WIE WIR UNSERE PROBLEME LÖSEN

Die Vier Edlen Wahrheiten

Dieses Buch zeigt, wie Buddhas populäre Unterweisung über die Vier Edlen Wahrheiten uns helfen kann, grundlegende menschlicher Probleme wie Unzufriedenheit und Wut zu lösen, und es bietet eine tiefgründige Erhellung unserer menschlichen Erfahrung und unseres Potentials für tiefen inneren Frieden an.

„Dieses Buch gibt geistigen Frieden in dieser aufgewühlten Zeit.“ *Publishing News*

„Geshe Kelsang Gyatso hat eine einzigartige Gabe, Schwierigkeiten des Alltags anzusprechen.“ *Booklist*

MAHAMUDRA-TANTRA

Der erhabene Herzjuwel-Nektar

Tantra ist sehr populär, aber wenige verstehen seine wirkliche Bedeutung. Dieses Buch erklärt, wie wir die erhabene Vereinigung von Glückseligkeit und Leerheit, bekannt als Mahamudra, erlangen können, die die eigentliche Essenz buddhistischer tantrischer Meditation ist.

„Dieses Buch stellt alles so klar dar, dass ich es sowohl als ausgezeichnete Einführung in die buddhistische Praxis empfehlen würde, als auch für diejenigen, die danach streben, die Schulung zu vollenden.“ *Amazon-Rezensent, Madrid, Spanien*

Alle unsere Artikel oder einen Katalog können Sie bestellen
unter:

Tharpa-Verlag Deutschland
Sommerswalde 8
D-16727 Oberkrämer

Tel. +49-33055-222 135, Fax +49-33055-207 992

E-Mail: info.de@tharpa.com

oder

Tharpa-Verlag Schweiz
Mirabellenstraße 1
CH-8048 Zürich

Tel. +41-44-401 02 20, Fax +41-44-461 3688

E-Mail: info.ch@tharpa.com