

Achtsamkeit in aller Munde

Abend 7



Silvia Wiesmann
www.achtsamsein.ch

1

Mit der Praxis des Gottheiten-Yoga können wir Einsicht in die Leerheit gewinnen.

Wenn tantrische Buddhist:innen sagen, dass sie zu einer bestimmten Gottheit werden, dann erkennen sie schlicht und einfach, dass die Gottheit und die ihr zugeschriebenen Qualitäten Aspekte ihrer selbst sind.



Chenrezig

2

Chenrezig - Avalokiteśvara

A bodhisattva, or sometimes a Buddha-figure embodying and representing the compassion of all the Buddhas.

Um Bodhichitta zu entwickeln, ist es zunächst notwendig, Gleichmut zu entwickeln, mit dem wir frei von Anhaftung, Abneigung und Gleichgültigkeit gegenüber anderen sind.

Mit dem Gleichmut als Basis denken wir dann daran, dass alle Wesen mit uns verbunden ist und entwickeln Herzenswärme, Dankbarkeit und Wertschätzung für all die Güte, die wir erhalten haben. Das führt dazu, Liebe zu entwickeln – den Wunsch, andere mögen glücklich sein und die Ursachen für Glück besitzen – und Mitgefühl – den Wunsch, sie mögen frei von Leiden und den Ursachen des Leidens sein. Mit dem außergewöhnlichen Entschluss übernehmen wir die Verantwortung dafür, anderen dabei zu helfen, Befreiung und Erleuchtung zu erlangen. Um dies zu tun, entwickeln wir eine Bodhichitta-Ausrichtung, selbst Erleuchtung zu erlangen.

3

Wenn die Form der Gottheit klar ist, ist das das klare Wissen deines Geistes.

Wenn du unglücklich bist, weil sie nicht klar ist, ist das immer noch dein Geist.

Wenn du willst, dass es klar ist, ist das, was du immer wieder versuchst, dein Geist.

Zeitloses Gewahrsein, Guru und Gottheit sind auch dein Geist.

Alles, was du erlebst, ist dein Geist, doch die Natur des Geistes ist nicht verändert.

Letztlich ist dies der wichtigste Punkt der „Erzeugung und Vollendung“.

Ganz gleich, wo du dich in der Praxis befindest,

Wenn das Gewahrsein klar ist und du es einfach davon abhältst, zu wandern, entsteht Klarheit als klar und leer und Unklarheit als trübe und leer.

Jamgön Kongtrul

4

„Visualisation“ ist das falsche Wort für den Begriff, den wir eigentlich meinen, weil das Wort „Visualisation“ etwas Visuelles suggeriert. Mit anderen Worten unterstellt der Begriff, dass wir mit visuellen Bildern und auch mit unseren Augen arbeiten. Das ist nicht richtig.

Stattdessen arbeiten wir mit der Vorstellungskraft. Wenn wir mit der Vorstellungskraft arbeiten, arbeiten wir nicht nur mit vorgestellten Bildern, sondern auch mit vorgestellten Geräuschen, Gerüchen, körperlichen Empfindungen, mit vorgestellten Gefühlen, Emotionen und so weiter. Ganz offensichtlich erzeugen wir diese Vorstellungen mit unserem Geist und nicht mit unseren Augen. Alex Berzin

5

Om Mani Padme Hum

"Essenz der fünf Körper und fünf Weisheiten, der mit Juwel und Lotus, bitte beschütze die sechs Klassen der Wesen vor ihrem Leiden!"

Bezüglich mani padme, "Juwel-Lotus" oder "Lotus-Juwel" ist einer der Namen des edlen Avalokitesvara. Der Grund dafür, dass er so genannt wird, ist, dass der edle Avalokitesvara selbst durch seine große Weisheit die Wurzel von Samsara, alle Makel der Vorstellung von wahrer Existenz mitsamt ihren Latenzen, aufgegeben hat, so wie ein Lotus nicht durch Schlamm beschmutzt wird. Um zu symbolisieren, dass er nicht in den Extremen der mondänen Existenz verweilt, hält er einen weißen Lotus in seiner Hand... Er verbindet die Handflächen seiner beiden oberen Hände und macht die Geste, ein Juwel zu halten, um zu symbolisieren, dass er, wie ein wunscherfüllendes Juwel, alle Unterdrückung des Leidens für alle fühlenden Wesen beseitigt und ihnen allen vorübergehenden und endgültigen Nutzen und Glückseligkeit schenkt. Eine weitere Erklärung von Trijang Rinpoche

Es gibt viele weitere Erklärungen und Bedeutungen zu diesem Mantra, die sich den Praktizierenden durch ein vertieftes Studium und Praxis erschliessen.

6

Dalai Lama 87. Geburtstag



7

Widmung

Solange der Raum besteht und solange
fühlende Wesen darin verweilen, möge auch
ich so verweilen, um das Leiden der Wesen
zu beseitigen.

«As long as space endures
As long as sentient beings remain
Until then may I too remain to dispel the
misery of the world». Shantideva

8

Gebet für das lange Leben Seiner Heiligkeit des Dalai Lama

gangri rawe korwe zhingksam su

In der himmlischen Region von Tibet, umgeben von einer Kette von Schneebergen,

pen dang dewa malü jungwe ne

ist die Quelle allen Glücks und aller Hilfe für die Wesen

chenrezik wang tenzin gyatso yi

Tenzin Gyatso – Chenrezik in Person.

zhabpe kal gye bardu ten gyur chik

Möge sein Leben sicher sein für Hunderte von Kalpas!

9

TONG NYI NYING JÉ ZUNG DU JUKPÉ LAM

You make the path that combines emptiness and compassion grow clearer and clearer,

CHÉ CHER SAL DZÉ GANG CHEN TEN DRÖI GÖN

Lord of the teachings and beings in the Snowy Land of Tibet,

CHAK NA PÉMO TENDZIN GYATSO LA

To you, the Lotus Holder Tenzin Gyatso,

SOLWA DEP SO SHYÉ DÖN LHUN DRUP SHOK

I pray: may all your wishes be spontaneously fulfilled!

Verfasst von Dilgo Khyentse Rinpoche

10