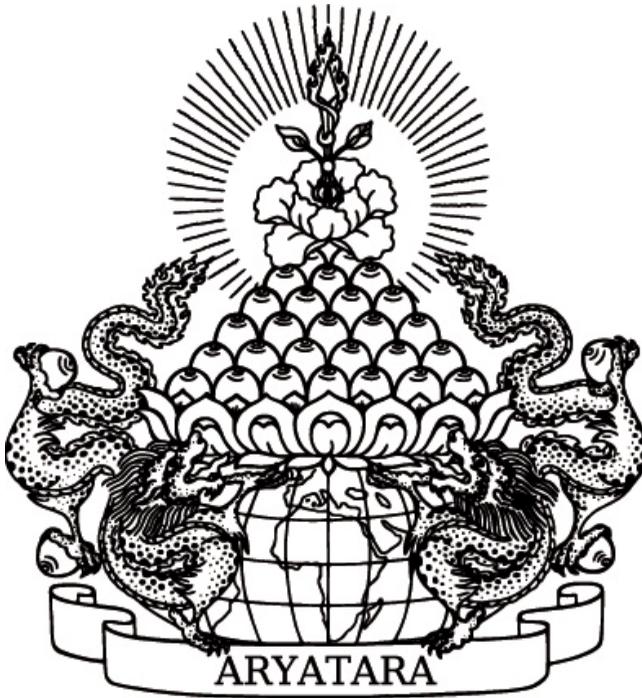


Das Yoga der Darbringung von Speisen

Wie man das Essen
zur Ursache der Erleuchtung
für sich selbst und andere macht

LAMA ZOPA RINPOCHE



Herausgegeben vom Aryatara Institut.

Der englische Text wurde redigiert von Nicholas Ribush.

Aus dem Englischen übersetzt von Signe Preuschoft, überarbeitet von Conni Krause, Januar/Februar 2008. Zusätzlich überarbeitet von Christine Hausmann und Fedor Stracke. Korrekturgelesen auch von Inge Siebenwurst, Adelheid Beck, Bork Drewer und Heidi Böcker.

Zusätzlichen Dank an Inge Siebenwurst für ihre großzügige Arbeit und Hilfe die notwendig waren um die digitale Version in ein Buch zu verwandeln.

© 2008 FPMT Inc. Alle Rechte vorbehalten.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ohne schriftliche Genehmigung des FPMT ist nicht gestattet. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Übersetzt aus dem Englischen mit Erlaubnis von FPMT Education Services.

Inhaltsverzeichnis

Die drei Arten der Speisendarbringung	1-4
Die Meditation	
Die Motivation für die Darbringung von Speisen	5-7
Visualisierung, Segnung und Vervielfältigung	7-8
Darbringung der Speisen	9-12
Zusätzliche Darbringung	12-13
Widmung	13-17
Darbringung von Speisen in Verbindung mit Leerheit	18-23
Widmung	24-25
Anmerkungen	26-28
Zusätzliche Mantras	29

Nagarjuna:

Mit dem Verständnis der Speise als Medizin

Werde ich sie ohne Anhaftung oder Hass benützen

Nicht um voll zu werden, nicht aus Stolz,

Nicht um stark zu sein, nur für das Verweilen des Körpers.

Die drei Arten der Speisendarbringung

Es gibt Hinayana- und Mahayanamethoden der Speisedarbringung. Der Mahayanaweg enthält sowohl die Methoden des Paramitayana als auch die des Vajrayana.

Speisendarbringung nach dem Hinayana

Das Wesentliche an der Darbringung von Speisen nach dem Hinayana ist in einem Gebet von Nagarjuna ausgedrückt. Dort heißt es, dass der Zweck des Essens nicht darin besteht, den Körper zu entwickeln, aufzubauen oder fit zu werden – Ziele, die nur aus Anhaftung entstehen – sondern schlicht, um weiterleben und Dharma üben zu können. Nahrung sollte aufgenommen werden mit einem Geist frei von Unwissenheit, Anhaftung und Ärger.

Bringe vor dem Essen die Speisen mit der Motivation für persönliche Befreiung an die Drei Juwelen dar. Nimm dann die Nahrung zu dir mit einem Geist frei von Unwissenheit, Anhaftung und Ärger, sondern mit der Einstellung einfach nur dem Körper Nahrung zuzuführen um weiterzuleben und Dharma üben zu können. Das ist die Art des Essens nach dem Hinayana.

Speisendarbringung nach dem Mahayana

Im Sutra-Mahayana besteht die Art des Essens darin, jeden Bissen Nahrung und jeden Schluck eines Getränkes allen Lebewesen zu widmen, einschließlich denjenigen, die in unserem Körper leben. Auf diese Weise schafft man eine Verbindung zu allen Lebewesen und wenn diese schließlich eine menschliche Wiedergeburt erlangen, kann man ihnen das Dharma offenbaren und sie zur Erleuchtung führen.

Die Mahayanamethode der Darbringung von Speisen geschieht daher mit der Bodhicittamotivation, wie eigentlich alle täglichen Handlungen eines Mahayanapraktizierenden, und wird dadurch eine Ursache zur Erlangung von Erleuchtung.

In der tantrischen Mahayanamethode des Essens siehst du dich selbst als eins mit dem Lehrer und der Gottheit und verwandelst jeden Bissen Nahrung und jeden Schluck Getränk in eine Tsogdarbringung. Verwandele alles was du isst oder trinkst in eine Darbringung an die Einheit von Lehrer, Gottheit und Selbst.

Diese Praxis wird ausgeführt in dem Bewusstsein, dass du alle Buddhas bist, jedoch in der Erscheinungsform der Gottheit, die du praktizierst. Wenn du mit diesem Bewusstsein Nahrung darbringst, dann wird alles was du isst und trinkst eine Tsogdarbringung. Jeder Bissen und jeder Schluck wird ein außerordentlich kraftvolles Mittel um sowohl negatives Karma, Verunreinigungen und übertretene Samayagelübde zu reinigen als auch unermessliche Mengen von positivem Potential aufzubauen.

Durch diese Meditation – das Guruyoga-Bewusstsein – in der du dich selbst als eins mit dem Guru und der Gottheit siehst, schaffst du mehr positives Potential als durch Darbringungen an alle Buddhas, Dharma und Sangha sowie alle Statuen, Schriften, Stupas und Thankas aller Buddhas der zehn Richtungen. Dieses positive Potential ist nichts im Vergleich zu dem, das entsteht, wenn man nur einen Bissen oder einen Schluck als Guruyoga-Meditation darbringt.

Der wichtigste Punkt hierbei ist es auf sich selbst als den Lehrer zu meditieren und die Gaben sich selbst als dem Lehrer darzubringen. Sich selbst als den Lehrer vorzustellen und Darbringungen mit dem Guruyoga-Bewusstsein auszuführen, ist ein unglaublich kraftvolles Mittel um positives Potential zu schaffen.

Es gibt einen riesigen Unterschied in der Menge des positiven Potentials, das durch Gaben an den Buddha geschaffen wird, ohne dabei an den Lehrer zu denken und Darbringungen bei denen man an den Lehrer denkt. Du erschaffst unermesslich mehr positives Potential, wenn du an den Lehrer denkst und dann die Darbringungen ausführst.

Du kannst diese Praxis auf alle anderen täglichen Handlungen anwenden um umfangreiches positives Potential aufzubauen. Mit allem, was du mit den fünf Sinnen genießt – schöne Anblicke, Klänge, Düfte, angenehmen Geschmack oder angenehme Tastobjekte – und mit jedem Geschenk, das du bekommst, schaffst du eine unglaubliche Menge an positivem Potential, wenn du es als Gabe an dich selbst als Lehrer-Gottheit verstehst. Auf diese Weise wird alles in deinem täglichen Leben zu etwas Bedeutungsvollem.

Wenn du dich wäschst, und dies als eine Darbringung von einem Bad an die Einheit von dir und der Lehrer-Gottheit ausführst, dann wird es auch zu einem kraftvollen Mittel der Reinigung.

So wie der große tibetische Yogi Milarepa, der in nur wenigen Jahren dieses kurzen Lebens in unserem Zeitalter des Verfalls Erleuchtung erlangte, sagte:

**Jedesmal wenn ich gehe, umrunde ich alle heiligen Wesen;
Alles was ich esse wird eine Tsogdarbringung.**

Dieses Zitat beinhaltet viel, aber im Wesentlichen bedeutet es, dass alles was er tat ein kraftvolles Mittel wurde, um seinen Geist zu reinigen und positives Potential zu schaffen, und damit ein schneller Weg zur Erleuchtung wurde.

Ebenso kann alles was du tust – essen, gehen, waschen, usw. – eine sehr kraftvolle Methode werden um schnell Erleuchtung zu erlangen. Während du reinigst und in reichem Maße positives Potential ansammelst, bringst du dich selbst jede Minute eines jeden Tages näher zur Erleuchtung. Auf diese Weise wird dein Leben nutzbringend, bedeutungsvoll, zufriedenstellend und erfüllt.

Durch diese Mahayanapraxis, die auf dem Hinayana basiert und durch das Vajrayana geschmückt ist, wird dein Leben in höchstem Maß nutzbringend nicht nur für dich, sondern für alle Lebewesen.

Die Meditation

Die Motivation für das Darbringen von Speisen

Meditiere:

Der Sinn meines Lebens besteht darin, alle Lebewesen von Leid und den Ursachen von Leid zu befreien und sie zur Erleuchtung zu führen.

Es gibt zahllose Höllenwesen, denen ich all mein früheres, gegenwärtiges und künftiges Glück, alle Erkenntnis bis hin zur Erleuchtung verdanke. Sie sind die gütigsten und kostbarsten Wesen in meinem Leben. Deswegen muss ich nun meinerseits dafür sorgen, dass sie von allem Leid und dessen Ursachen freikommen und zur Erleuchtung gelangen.

Es gibt zahllose Hungergeister, denen ich all mein früheres, gegenwärtiges und künftiges Glück, alle Erkenntnis bis hin zur Erleuchtung verdanke. Sie sind die gütigsten und kostbarsten Wesen in meinem Leben. Deswegen muss ich nun meinerseits dafür sorgen, dass sie von allem Leid und dessen Ursachen freikommen und zur Erleuchtung gelangen.

Es gibt zahllose Tiere, denen ich all mein früheres, gegenwärtiges und künftiges Glück, alle Erkenntnis bis hin zur Erleuchtung verdanke. Sie sind die gütigsten und kostbarsten Wesen in meinem Leben. Deswegen muss ich nun meinerseits dafür sorgen, dass sie von allem Leid und dessen Ursachen freikommen und zur Erleuchtung gelangen.

Es gibt zahllose Menschen, denen ich all mein früheres, gegenwärtiges und künftiges Glück, alle Erkenntnis bis hin zur Erleuchtung verdanke. Sie sind die gütigsten und kostbarsten Wesen in meinem Leben. Deswegen muss ich nun meinerseits dafür sorgen, dass sie von allem Leid und dessen Ursachen freikommen und zur Erleuchtung gelangen.

Es gibt zahllose Götter, denen ich all mein früheres, gegenwärtiges und künftiges Glück, alle Erkenntnis bis hin zur Erleuchtung verdanke. Sie sind die gütigsten und kostbarsten Wesen in meinem Leben. Deswegen muss ich nun meinerseits dafür sorgen, dass sie von allem Leid und dessen Ursachen freikommen und zur Erleuchtung gelangen.

Es gibt zahllose Halbgötter, denen ich all mein früheres, gegenwärtiges und künftiges Glück, alle Erkenntnis bis hin zur Erleuchtung verdanke. Sie sind die gütigsten und kostbarsten Wesen in meinem Leben. Deswegen muss ich nun meinerseits dafür sorgen, dass sie von allem Leid und dessen Ursachen freikommen und zur Erleuchtung gelangen.

Es gibt zahllose Lebewesen im Zwischenzustand, denen ich all mein früheres, gegenwärtiges und künftiges Glück, alle Erkenntnis bis hin zur Erleuchtung verdanke. Sie sind die gütigsten und kostbarsten Wesen in meinem Leben. Deswegen muss ich nun meinerseits dafür sorgen, dass sie von allem Leid und dessen Ursachen freikommen und zur Erleuchtung gelangen.

Um das zu tun, muss ich zuerst selbst volle Erleuchtung erlangen. Ich werde deshalb das Yoga des Essens praktizieren und allen Lebewesen dieses Essen darbringen, einschließlich denen, die in meinem Körper leben. Durch diese Praxis schaffe ich eine Verbindung zu allen Lebewesen und ich werde sie alle zur Erleuchtung führen, indem ich ihnen das Dharma lehre, sobald sie menschliche Form angenommen haben.

Visualisierung

Wenn du vertraut damit bist, dann visualisiere das Gurupuja-Verdienstfeld. Wenn nicht, dann visualisiere einfach die Gottheit die du praktizierst, zum Beispiel Chenrezig, Tara oder Buddha Shakyamuni. Während du dir diese spezielle Erscheinungsform vorstellst, erinnere dich jedoch daran, dass die Gottheit in ihrer Essenz dein spiritueller Lehrer ist, der wiederum in seiner Essenz alle Lehrer, Buddha, Dharma und Sangha und alle Statuen, Stupas, Texte und Thankas aller zehn Richtungen umfasst.

Während du dann die Speisen darbringst, stelle dir vor, dass zahllose Buddhas in den zehn Richtungen eine unermessliche Menge an Nektar empfangen.

Segnung der Speisen

OM AH HUM HA HO HRI (3x)

Mantra für Wolken von Darbringungen

OM NAMO BHAGAVATE VAJRA SARA PRAMARDANE
/ TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA /
TADYATHA / OM VAJRE VAJRE / MAHA VAJRE / MAHA
TEJA VAJRE / MAHA VIDYA VAJRE / MAHA BODHI-
CITTA VAJRE / MAHA BODHI MÄNDO PASAM KRA-
MANA VAJRE / SARVA KARMA AVARANA VISHO
DHANA VAJRE SOHA (3x)

Ausführliche Kraft der Wahrheit

Möge dank der Kraft der Wahrheit der drei seltenen Juwelen,
des Segens aller Buddhas und Bodhisattvas,
der großen Kraft des vollendeten Aufbaus der zwei Ansammlungen
und durch die Kraft der unermesslichen, reinen Sphäre der
Wirklichkeit,
diese Anhäufung von Gaben, verwandelt von den edlen
Bodhisattvas Samantabhadra, Manjushri und anderen,
sich unerschöpflich und weit wie der Himmel erheben,
alle Vorstellungskraft übersteigen, und von den Buddhas
und Bodhisattvas aller zehn Richtungen als empfangen ge-
sehen werden.

Wir segnen auch die ausgedehnten Gaben in allen FPMT
Zentren, Ost und West, in Kopan, Tushita Dharamsala und
überall sonst. In dem Haus in Amerika, in dem ich lebe, sind
über 400 Wasserschalen, Tausende von Lichtern und auch
Blumen zur Darbringung aufgestellt. All diese Gaben kannst
du in deine Darbringung genauso mit einschließen wie jede
Gabe in deinem Haus.

Sprich nochmals das Mantra zum Vervielfältigen der Gaben:

OM NAMO BHAGAVATE VAJRA SARA PRAMARDANE /
TATHAGATAYA / ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA /
TADYATHA / OM VAJRE VAJRE / MAHA VAJRE / MAHA
TEJA VAJRE / MAHA VIDYA VAJRE / MAHA BODHICITTA
VAJRE / MAHA BODHI MÄNDO PASAM KRAMANA VAJRE
/ SARVA KARMA AVARANA VISHO DHANA VAJRE SOHA

(3x)

Darbringung der Speisen

Darbringung an das Gurupuja-Verdienstfeld oder an die einzelne Gottheit, die du als alle Zufluchtobjekte beinhaltend siehst:¹

Lege deine Handflächen aneinander und verneige dich vor jedem Lehrer in diesem Verdienstfeld oder vor der einzelnen Gottheit. Meditiere darauf, dass sie in Essenz dein spiritueller Lehrer sind. Führe dir vor Augen, dass jeder von ihnen durch deine Gabe zahllose Nektarspeisen erhält, und rufe damit unendliche Glückseligkeit in seinem Geist hervor.

Wiederhole diese drei Handlungen – Verneigen, Darbringen und Hervorrufen unendlicher Glückseligkeit – so oft wie möglich, zumindest 21x.

Auf die gleiche Weise bringe dann auch allen anderen heiligen Wesen Gaben dar.

Darbringung an alle Buddhas, Dharma und Sangha in den zehn Richtungen

Verneige dich nun vor allen Buddhas, dem Dharma und der Sangha der zehn Richtungen und bringe auch ihnen zahllose Nektargaben dar. Konzentriere dich erneut darauf, dass sie in Essenz dein spiritueller Lehrer sind. Erzeuge unendliche Glückseligkeit in seinem Geist.

Darbringung an alle Stupas², Texte und Thankas der zehn Richtungen

Dann verneige dich vor allen Statuen, Stupas, Texten und Thankas in allen zehn Richtungen und bringe auch ihnen zahllose Speisen aus Nektar dar.

Konzentriere dich erneut darauf, dass sie in Essenz dein spiritueller Lehrer sind. Erzeuge so oft wie möglich unendliche Glückseligkeit in seinem Geist.

Darbringung an Seine Heiligkeit den Dalai Lama und alle anderen tugendhaften Freunde

Dann verneige dich vor dem Buddha des Mitgefühls – Seiner Heiligkeit dem Dalai Lama – und vor allen deinen tugendhaften Freunden und bringe auch ihnen zahllose Speisen aus Nektar dar. Konzentriere dich wieder darauf, dass sie in Essenz dein spiritueller Lehrer sind. Erzeuge so oft wie möglich unendliche Glückseligkeit in seinem Geist.

Darbringung an alle heiligen Objekte in Indien

Dann verneige dich vor allen heiligen Objekten in Indien und bringe auch ihnen zahllose Speisen aus Nektar dar. Konzentriere dich wieder darauf, dass sie in Essenz dein spiritueller Lehrer sind. Erzeuge so oft wie möglich unendliche Glückseligkeit in seinem Geist.

Darbringung an alle heiligen Objekte in Tibet

Dann verneige dich vor allen heiligen Objekten in Tibet, einschließlich der Stupa die wir im Kloster Sera errichtet haben, sowie der Statue von Buddha Shakyamuni im Jokhang, Lhasas zentralem Tempel³ und bringe auch ihnen zahllose Speisen aus Nektar dar. Konzentriere dich wieder darauf, dass sie in Essenz dein spiritueller Lehrer sind. Erzeuge so oft wie möglich unendliche Glückseligkeit in seinem Geist.

Darbringung an alle heiligen Objekte in Nepal

Dann verneige dich vor allen heiligen Objekten in Nepal wie zum Beispiel die Swayambhunath Stupa⁴ und die Boudhanath Stupa⁵ und bringe auch ihnen zahllose Speisen aus Nektar dar.

Konzentriere dich wieder darauf, dass sie in Essenz dein spiritueller Lehrer sind. Erzeuge so oft wie möglich unendliche Glückseligkeit in seinem Geist.

Darbringung an alle heiligen Objekte in allen anderen buddhistischen Ländern

Dann verneige dich vor allen heiligen Objekten in anderen buddhistischen Ländern wie Sri Lanka, Burma, Thailand und dergleichen und bringe auch ihnen zahllose Speisen aus Nektar dar. Konzentriere dich wieder darauf, dass sie in Essenz dein spiritueller Lehrer sind. Erzeuge so oft wie möglich unendliche Glückseligkeit in seinem Geist.

Darbringung an die Medizinbuddhas, Ksitigarbha und Chenrezig⁶

Als nächstes bringe zahllose Speisen aus Nektar dar und verneige dich vor den sieben Medizinbuddhas um erfolgreich zu sein, vor Buddha Ksitigarbha um die Wünsche aller Lebewesen erfüllen zu können und ihnen sofort alles Glück bis hin zur Erleuchtung zu bringen und vor dem tausendarmigen Chenrezig, um großes Mitgefühl zu entwickeln und zahllose Wesen vom Leid zu befreien und zur vollkommenen Erleuchtung zu führen.

Konzentriere dich wieder darauf, dass sie in Essenz dein spiritueller Lehrer sind. Erzeuge so oft wie möglich unendliche Glückseligkeit in seinem Geist.

Darbringung an alle Lebewesen⁷

Dann bringe zahllose Speisen aus Nektar dar an jedes einzelne Höllenwesen, an jeden einzelnen Hungergeist, an jedes einzelne Tier, an jeden einzelnen Menschen, an jeden einzelnen Halbgott, an jeden einzelnen Gott und an jedes einzelne Wesen im Zwischenzustand.

Sie alle können die Gaben ungehindert genießen und werden frei von allem Leid und dessen Ursachen. Sie alle erlangen Erleuchtung in der Erscheinungsform der Gottheit, die du praktizierst.

Zusätzliche Darbringungen

Darbringung an das Gurupuja-Verdienstfeld oder an die einzelne Gottheit, die du als alle Zufluchtobjekte beinhaltend siehst

Verneige dich und bringe all die anderen Gaben dar, deren Natur unendliche Glückseligkeit ist: Lichtergaben, wo immer du dich aufhältst, alle Darbringungen in deinem eigenen Haus, die reichhaltigen Gaben in allen FPMT-Zentren und diejenigen im Haus in Amerika, das ich schon erwähnte. Bringe sie jedem Lehrer im Verdienstfeld oder der alles verkörpernden Gottheit dar, und meditiere darauf, dass sie in Essenz dein spiritueller Lehrer sind.

Führe diese Handlungen des Verneigens, Darbringens und Erzeugens von unendlicher Glückseligkeit immer und immer wieder aus, so oft du nur kannst, mindestens aber 21 mal. Fahre damit fort, während du die weiteren Gaben allen heiligen Objekten darbringst.

Mache ausgiebige Darbringungen voll Glückseligkeit an:
Alle Buddhas, Dharma und Sangha in den zehn Richtungen
Alle Statuen, Stupas, Schriften Thankas in allen zehn Richtungen
Seine Heiligkeit dem Dalai Lama und allen anderen tugendhaften Freunden
Alle heiligen Objekte in Indien
Alle heiligen Objekte in Tibet
Alle heiligen Objekte in Nepal
Alle heiligen Objekte in allen anderen buddhistischen und nicht-buddhistischen Ländern
Die Medizinbuddhas, Ksitigarbha und Chenrezig

Widmung

Kraft all des positiven Potentials, das ich, die Buddhas, Bodhisattvas und alle anderen Wesen in den drei Zeiten ansammeln, mögen alle Lebewesen, die derzeit unvorstellbare Leiden in Höllenbereichen, als Hungergeister und als Tiere erfahren, sowie alle Studenten in unserer Organisation, die kürzlich verstorben sind, deren Namen mir genannt wurden, für die zu beten ich versprochen habe, die sich auf mich verlassen, augenblicklich von allem Leiden befreit sein, vor allem von den Leiden der drei elenden Bereiche, und in einem reinen Land wiedergeboren werden, in dem sie unverzüglich Erleuchtung erfahren.

Mögen sie andernfalls einen makellosen menschlichen Körper erlangen, einem vollständig qualifizierten Lehrer des Mahayana begegnen und dadurch so bald wie möglich Erleuchtung erlangen.

Möge kraft all des positiven Potentials, das ich, die Buddhas, die Bodhisattvas und alle anderen Wesen in den drei Zeiten ansammeln, jedes Lebewesen allein schon dadurch augenblicklich gesund werden, dass mir die Krankheit zu Ohren kommt; und sobald ich höre, dass jemand gestorben ist, dieses Wesen schon dadurch nie mehr in elenden Bereichen Geburt annehmen, sondern unverzüglich in einem reinen Land wiedergeboren werden und dort Erleuchtung erlangen.

Mögen kraft all des positiven Potentials, das ich, die Buddhas, die Bodhisattvas und alle anderen Wesen in den drei Zeiten ansammeln, diejenigen, die in menschlicher Gestalt geboren wurden, aber keine Gelegenheit haben Dharma zu praktizieren, einem vollständig qualifizierten Lehrer begegnen, die Lehren des Mahayana empfangen und in die Tat umsetzen und dadurch rasch Erleuchtung erlangen.

Mögen kraft all des positiven Potentials, das ich, die Buddhas, die Bodhisattvas und alle anderen Wesen in den drei Zeiten ansammeln, all meine Angehörigen, alle Studenten und Wohltäter des FPMT und alle, die darin ihr Leben dem Dienst an anderen widmen, die, die sich auf mich verlassen, die, für die zu beten ich versprochen habe, die, deren Namen mir genannt wurden, und die, die gegenwärtig für mich tätig sind, eines gesunden und langen Lebens erfreuen, und mögen all unsere Wünsche gemäß dem heiligen Dharma verwirklicht werden.

Mögen wir den Sinn unseres Daseins erfüllen und ohne die geringste Verzögerung den gesamten Pfad durchschreiten,

angefangen von der Hingabe an den spirituellen Lehrer bis hin zur Erleuchtung, und im Besonderen die Verwirklichung von Bodhicitta und des Klaren Lichtes.

Mögen sich kraft all des positiven Potentials, das ich, die Buddhas, die Bodhisattvas und alle anderen Wesen in den drei Zeiten ansammeln, die heiligen Wünsche all meiner tugendhaften Freunde, einschließlich Seiner Heiligkeit des Dalai Lama, der Verkörperung erleuchteten Mitgeföhls, unverzüglich erfüllen. Mögen sie ein langes und gesundes Leben haben. Mögen die Mitglieder der spirituellen Gemeinschaft des FPMT-Sangha den Schutz und die Unterstützung erhalten, die sie brauchen, um ihr Verständnis der Schriften zu vervollständigen und in diesem Leben den gesamten Weg zur Erleuchtung verwirklichen zu können.

Mögen kraft all des positiven Potentials, das ich, die Buddhas, die Bodhisattvas und alle anderen Wesen in den drei Zeiten ansammeln, alle Vorhaben des FPMT ohne Aufschub gelingen und alles Notwendige dafür erhalten.

Mögen die Zentren für Meditation und soziale Dienste, Hospize, Schulen und sonstigen Projekte unverzüglich alle körperlichen und seelischen Leiden aller Lebewesen stillen und alles Notwendige dafür erhalten, so dass die vollständigen reinen Lehren von Lama Tsongkhapa sich im Geist aller Wesen entfalten können.

Mögen kraft all des positiven Potentials, das ich, die Buddhas, die Bodhisattvas und alle anderen Wesen in den drei Zeiten ansammeln, alle Vorhaben für Gebäude, Tempel,

Statuen, Stupas, Schriften, die 150 Meter hohe Maitreyastatue, die Nonnen- und Mönchskloster in der Mongolei und all die übrigen Projekte in Ost und West unmittelbaren Erfolg haben und alles dafür Notwendige erhalten. Möge die geplante, 150 Meter hohe Maitreyastatue und alle unsere anderen Vorhaben den Erleuchtungsgeist ins Bewusstsein aller Lebewesen bringen, so dass von nun an jeder in vollkommenem Glück und Frieden leben kann und niemand mehr Krieg, Hunger, Krankheit, Folter, Armut, Gebrechen, Katastrophen durch die vier Elemente und Auto- oder Flugzeugunfälle erfahren muss. Mögen alle unsere Vorhaben dazu dienen, dass alle Lebewesen so schnell wie möglich Erleuchtung erlangen.

Möge sich kraft all des positiven Potentials, das ich, die Buddhas, die Bodhisattvas und alle anderen Wesen in den drei Zeiten ansammeln, von nun an alles was ich erlebe und tue, alle Erfahrungen meines Lebens – all die Hochs und Tiefs, ob Glück oder Leid, Gesundheit oder Krankheit, Gewinn oder Verlust, Wohlstand oder Armut, Lob oder Tadel, Leben oder Tod, und sei es selbst eine Wiedergeburt in den Höllenbereichen – sich als überaus nutzbringend auswirken, indem ich selbst Erleuchtung erlange und dadurch alle Lebewesen so schnell wie möglich zur Erleuchtung führe.

Mögen die zahllosen Lebewesen, die zum Entstehen dieser Speisen beigetragen haben, die dafür gearbeitet oder gelitten haben, die dafür gestorben sind oder negatives Karma geschaffen haben, die Wohltäter, die diese Speisen zur Verfügung gestellt haben sowie auch alle anderen Wesen nie

von den drei seltenen Juwelen getrennt sein. Möge sich durch die Gaben an die drei Juwelen ihr positives Potential stetig vermehren und mögen sie fortwährend den Segen von Buddha, Dharma und Sangha erfahren.

Mögen ich und alle Lebewesen die Erkenntnisse des Pfades, angefangen von der Hingabe an den spirituellen Lehrer bis hin zur Erleuchtung, insbesondere den Erleuchtungsgeist und das Klare Licht ohne die geringste Verzögerung in unserem Geist verwirklichen.

Alle Buddhas, Bodhisattvas und alle anderen Lebewesen sowie all das angesammelte positive Potential existieren nicht unabhängig von ihrer eigenen Seite aus. Möge all dies dazu führen, dass dieses Ich, das gleichfalls nicht unabhängig von sich aus existiert, die Erleuchtung meiner Meditationsgottheit bzw. die Erleuchtung Buddha Shakyamunis erreicht, die ihrerseits auch nicht von sich aus und auf unabhängige Weise existiert. Und möge dieses keineswegs unabhängige oder eigenständige Ich auch alle anderen Lebewesen – die ihrerseits gleichfalls nicht unabhängig existieren – zu eben dieser Erleuchtung führen, die nicht aus sich selbst heraus besteht.

Kommentar zum Darbringen von Speisen in Verbindung mit Meditation über Leerheit

Die Darbringung von Speisen mit der Motivation: „Ich werde das Yoga des Essens praktizieren und diese Speisen allen Lebewesen darbringen, damit ich Erleuchtung zum Wohl aller Lebewesen erlange“ ist eine Bodhicittapraaxis, basierend auf Entsagung von Samsara, also dem Wunsch sich vom Daseinskreislauf zu befreien.

Der dritte Aspekt auf dem Pfad zur Erleuchtung ist die Meditation auf Leerheit.

Denke darüber nach, dass das Ich, die Handlung des Essens, das Darbringen der Speisen, das Objekt – die Nahrung, sowie alle anderen Phänomene – Erleuchtung, Höllenbereich, Samsara, Nirvana, Glück, Probleme, Tugend, schädliche Handlungen und alles andere, lediglich begriffliche Vorstellungen sind, die der Geist diesen Objekten zuschreibt.

Die Art und Weise in der alle Phänomene existieren ist lediglich als durch den Geist zugeschrieben oder benannt.

Aber im gleichen Moment, in dem unser Geist ein Phänomen benannt hat, erscheint es uns schon nicht mehr nur als zugeschrieben durch den Geist. Obwohl die Objekte lediglich benannt sind, erscheinen sie uns als etwas völlig anderes; sie erscheinen uns völlig entgegengesetzt zu ihrer Realität.

Gemäß der zweiten Unterteilung der höchsten der vier philosophischen Schulen im Buddhismus, der Prasangika Madhyamaka, ist das Objekt der Verneinung die äußerst

subtile Täuschung, welche darin besteht, dass die Dinge uns so erscheinen, als wären sie eben nicht bloß durch den Geist zugeschrieben. Diese Erscheinung von etwas, das mehr ist als bloß zugeschrieben, ist eine Täuschung, eine Illusion, bedingt durch Unwissenheit.

Sobald unser Geist die Benennung „dies“ oder „jenes“ zuweist, bewirken die negativen Eindrücke, die in der Vergangenheit aufgrund falscher Vorstellungen auf unserem Geisteskontinuum hinterlassen wurden, dass unser Geist das Trugbild einer eigenständigen Existenz auf dieses oder jenes Objekt der Gegenwart überträgt. Zum Beispiel gibt es in unseren Aggregaten kein Ich, kein Selbst; aber unsere Unwissenheit bewirkt, dass es uns so erscheint, als befände sich da tatsächlich irgendwo auf diesen Aggregaten ein Ich. Es gibt die begriffliche Benennung relativ zu einer bestimmten Grundlage, aber die Unwissenheit erzeugt die Illusion, dass diese Benennung tatsächlich in der Grundlage existiert.

Je nach seiner Form wird ein Objekt zu einer geeigneten Grundlage für eine Benennung – zum Beispiel Aggregate, Tisch, Blume, Blatt, Stiel. All diese Formen sind Grundlage für Benennungen und unser Geist erzeugt die angemessene Benennungen. Aber dann erzeugt Unwissenheit die Illusion, dass diese bloße Benennung tatsächlich in der Grundlage existiert – und das ist nichts als eine Halluzination.

Obwohl auf der Grundlage der Aggregate – der Verbindung von Körper und Geist – kein „Ich“ vorhanden ist, nennt unser Geist sie „Ich“ und projiziert dann sofort, dass auf den Aggregaten ein wirkliches Ich vorhanden wäre.

Wir benennen „Tisch“ auf die Basis, und obwohl auf der Basis selbst kein Tisch vorhanden ist, meinen wir, es sei so. Wir bezeichnen die Grundlage einer Blume, nämlich eine Form, die sich gültig so bezeichnen lässt, als „Blume“ (oder als Blatt, oder Stiel oder was auch immer) und schon wähnt unser Geist, dass die Blume tatsächlich so in dieser Grundlage existiert. Das soll nicht heißen, dass all diese Dinge – Ich, Tisch, Blume – nicht existieren. Sie existieren, aber nicht als wahrhaft existent in ihrer Grundlage.

Zu meinen, die Dinge, die wir sehen, wären dort in der Grundlage vorhanden, ist eine Art, inhärente Existenz zu beschreiben. Man kann auch sagen, sie würden von sich aus bestehen oder von Natur aus existieren. Es gibt verschiedene Arten die Halluzination von inhärenter Existenz zu beschreiben, die unsere grundlegende Halluzination ausmacht.

Indem wir diese Täuschung als wahr ansehen, erhalten wir unsere Unwissenheit aufrecht und erschaffen alle unsere anderen falschen Vorstellungen. Die falsche Vorstellung einer eigenständigen Existenz verhindert, dass wir sehen, wie die Dinge wirklich existieren. Ihre letztendliche Natur bleibt uns verborgen.

Auf der Basis von Unwissenheit, das heißt der Projektion einer eigenständigen Existenz von Subjekt, Handlung und Objekt – einfach allem was existiert, entsteht Anhaftung. Dann, sobald sich etwas unserer Anhaftung entgegenstellt, entsteht Ärger. Das gleiche gilt für Eifersucht, Neid, Stolz und allen anderen negativen Emotionen.

Alle beruhen auf der Erscheinung einer eigenständigen Existenz, die lediglich durch Unwissenheit projiziert ist. Unwissenheit ist wie eine Glucke, die als ihre Küken all die anderen Verblendungen ausbrütet.

Auf diese Weise erzeugen wir jeden Tag mehr und mehr Unwissenheit. Sobald wir die Erscheinungen nicht als leer von inhärenter Existenz, als Täuschung, wie ein Trugbild oder einen Traum ansehen, sondern zulassen, dass unser Geist an die scheinbar inhärente Existenz seiner Objekte glaubt, nähren wir die Unwissenheit. In dem Moment, in dem wir unserem Geist erlauben, sich an die Vorstellung eines inhärent existierenden Ich oder inhärent existierender Bestandteile zu klammern, schaffen wir die Wurzel für den Daseinskreislauf. Diese falsche Vorstellung ist die Unwissenheit, welche die Wurzel von Samsara ausmacht.

Solange wir nicht über Leerheit meditieren, und Achtsamkeit auf Leerheit und das abhängige Entstehen aller Phänomene praktizieren, und solange wir die Halluzinationen nicht als solche erkennen, erschaffen wir unaufhörlich die Wurzel für den Daseinskreislauf. Auf diese Weise erschafft Unwissenheit alle Probleme, die wir erfahren, all die Leiden von Wiedergeburt, Altern und Tod.

Die falsche Vorstellung von inhärenter Existenz ist die Hauptursache des Meeres von Leiden im Daseinskreislauf, das wir seit anfangsloser Zeit erleben. Diese Unwissenheit ist der wahre Hauptfeind, der Anführer all dessen was uns schadet.

All die Dinge, die uns eben als nicht bloß vom Geist benannt erscheinen, sind Projektionen aus Unwissenheit und Resultat entsprechender Prägungen, die diese unwissende Vorstellung in unserem Geisteskontinuum hinterlassen hat. Ich, Handlung, Objekt, alles, was in dieser Weise erscheint, existiert also in Wirklichkeit nicht auf diese Weise. Es ist nichts als eine Täuschung, völlig leer von wahrhafter Existenz.

Das Ich, das so erscheint ist eine vollständige Halluzination, vollständig nichtexistent, vollständig leer. Alle Handlungen, die so erscheinen, sind auch vollständige Halluzinationen, total nichtexistent, vollständig leer. Speisen, Erleuchtung, Höllenbereich, Befreiung, Daseinskreislauf – Phänomene, die als aus sich selbst heraus real erscheinen – sind reine Halluzinationen. Sie sind vollständig leer, vollständig nicht existent.

Deswegen konzentriere dich auf diese Leerheit mit Präzision. In Leerheit existiert nichts. In Leerheit gibt es kein Dies oder Das - kein Ich, kein Du, kein Kommen, kein Gehen, kein Essen. In Leerheit gibt es nicht einmal Leerheit selbst. In Leerheit existiert nicht einmal Leerheit.

Diejenigen, die eine große Einweihung in ein unteres Tantra, oder insbesondere in ein Höchstes Yoga-Tantra erhalten haben, können, während sie alles als leer wahrnehmen, aus dieser Weisheit heraus das Mandala ihrer Gottheit hervorbringen und die Nahrung, die sie darbringen, in Nektar verwandeln.

Meditiere dann darüber, dass obwohl alles leer ist – so wie der leere Raum, ohne dieser leerer Raum zu sein – dennoch alles existiert. Wie existiert alles? Es existiert als bloße Benennung, benannt durch das Bewusstsein. Die Dinge existieren zwar, sind aber leer. Weil sie lediglich in der Form der Benennungen existieren, sind sie von sich aus leer.

Das heißt, alles ist die Vereinigung von Leerheit und Abhängigem Entstehen. Die Einheit dieser beiden Aspekte ist eine ganz besondere Einsicht unseres Lehrers Buddha Shakyamuni, welche von Lama Tsongkhapa stark gepriesen wurde. Buddha erfuhr diese Einheit, lehrte über das Abhängige Entstehen und befreite dadurch unzählige Lebewesen vom Leid. Durch sein Aufzeigen des Abhängigen Entstehens rettete er zahllose Lebewesen aus den Meeren von Leid des Daseinskreislaufs und wies ihnen den Weg zur Erleuchtung. So war es früher, so ist es heute und wird es auch in der Zukunft weiterhin sein. Das ist die Art und Weise, wie er Befreiung bewirkt: Er lehrt die Wahrheit über die Natur der Phänomene, über ihr abhängiges Entstehen.

Auch wir werden auf diese Weise vom Daseinskreislauf frei werden, und wenn wir diesen Weisheitsaspekt mit dem Methodeaspekt des Erleuchtungsgeistes verbinden, auch volle Erleuchtung erlangen.

Verwandle die Nahrung in Nektar in einem juwelenbesetzten Gefäß. Während das juwelenbesetzte Gefäß leer ist von wahrhafter Existenz, wird es Juwelengefäß genannt und erscheint dann als solches. Nahrung wird Nektar genannt und erscheint auch so. Das ist Leerheit und abhängiges Entstehen, als Einheit auftretend.

Widmung

Dadurch, dass wir die Motivation des Erleuchtungsgeistes erzeugt haben – den Gedanken allen Lebewesen Nutzen zu bringen, und in dieser Absicht allen Buddhas Gaben dargebracht haben, haben wir in diesen wenigen Minuten unendliche Universen voll guten Karmas geschaffen, die Ursache für Glück. Wir haben diese unendlichen Mengen dadurch geschaffen, dass wir dem Gurupuja-Verdienstfeld oder dem einen Aspekt des Buddha, den wir stellvertretend für alle betrachten, Gaben dargebracht haben.

Weil die heiligen Objekte unzählig sind, sammeln wir durch unsere Gaben an sie unermessliches positives Potential. Auch wenn wir nur einer einzigen Erscheinungsform etwas darbringen, schaffen wir dennoch unermessliches positives Potential, denn vom Wesen her ist diese eine Verkörperung dasselbe wie alle unzähligen heiligen Objekte.

Wir haben unendliche Universen voll von positivem Potential geschaffen, indem wir allen Buddhas, Dharma und Sangha, den Statuen, Stupas, Schriften und Thangkas der zehn Richtungen, unseren Lehrern und allen Gottheiten Gaben dargebracht haben.

Wir haben unendliche Universen voll von positivem Potential dadurch geschaffen, dass wir allen Lebewesen Gaben dargebracht haben. Wir haben unendliche Universen von positivem Potential geschaffen, indem wir dem Gurupuja-Verdienstfeld Gaben dargebracht haben, den unvorstellbar heiligen Objekten in allen Ländern, den Medizin Buddhas, Ksitigarbha und dem tausendarmigen Chenrezig.

Schon mit einer einzigen Gabe schaffen wir unzählige Ursachen für gute Wiedergeburt, Befreiung vom Daseinskreislauf und Erleuchtung. Hier aber haben wir unvorstellbare Mengen von Gaben dargebracht.

Daher haben wir viele, viele Male zahllose Voraussetzungen für alle Arten von Glück bis hin zur Erleuchtung geschaffen.

Den Sutras zufolge hat jede Gabe einen zehnfachen Nutzen⁸, vorübergehenden und letztendlichen Nutzen. Wir haben unzählige Mengen beiderlei Formen angesammelt. Wir haben uns auch vielmals vor heiligen Objekten verneigt und allein dadurch gleichfalls unzählige Ursachen für gute Wiedergeburten, Befreiung und Erleuchtung geschaffen. Schon beim Verneigen die Handflächen aneinanderzulegen, hat acht bedeutsame heilsame Auswirkungen⁹, deren letzte die Erleuchtung ist. Wir haben auch diese acht Nutzen unzählige Male gesammelt.

SARVA MANGALAM

Anmerkungen

¹ Wenn du dort, wo es heißt: „an das Feld für positives Potential, wie es in Guru-Puja beschrieben ist, oder an die Gottheit, die in deiner Vorstellung für alles steht“, nur eine Gestalt visualisierst, die vom Wesen her nichts anderes ist als die vielen spirituellen Lehrer des gesamten Feldes für positives Potential, und ihr Gaben darbringst, dich verneigst oder mit der Meditation unendliche Glückseligkeit hervorrufst, dann schaffst du damit jedes Mal unzählige Ursachen für die verschiedensten Ebenen von Glück: gute Wiedergeburten in Abertausenden von zukünftigen Leben, Befreiung vom Daseinskreislauf und Erleuchtung. Du schaffst dadurch unzählige Ursachen, weil du die eine Buddha-Gestalt als alles betrachtetest: deinen spirituellen Lehrer, der für dich die Wurzel alles Heilsamen ist, alle anderen spirituellen Lehrer, Buddha, Dharma, Sangha und alle sonstigen heiligen Objekte.

² ursprünglich: Reliquien-Behälter mit mannigfaltiger symbolischer Bedeutung. Ein Stupa bringt diese Bedeutung in verschiedenen, traditionell genau bestimmten Formen zum Ausdruck; er kann als Bauwerk oder kleinerer Gegenstand der Verehrung statt Reliquien auch heilige Gegenstände wie Mantra-Rollen, kleine Darstellungen erleuchteter Wesen, Substanzen von Pilgerstätten oder andere kostbare Substanzen beinhalten

³ Die überaus kostbare Statue des Buddha Shakyamuni im Jokhang, dem zentralen Tempel in Lhasa, wurde gemäß Buddhas eigenen Anleitungen als Geschenk für seine Mutter gestaltet. Sie ist von ihm selbst gesegnet und bewirkt nun Tag für Tag, dass Tausende von Lebewesen Freiheit finden.

⁴ Der Stupa in Swayambhunath ist das kostbarste Heiligtum in Nepal. Der darin enthaltene Stupa aus natürlichem Kristall erschien einst aus dem See, der früher das Kathmandu-Tal füllte. Es ist die Verkörperung des heiligen Bewusstseins aller Buddhas, des Dharmakaya. Buddha Shakyamuni selbst prophezeite seine Entdeckung.

⁵ Der Stupa in Boudhanath, auch allumfassender, Wunsch erfüllender Stupa genannt, wurde von einer Frau errichtet, die jedoch verstarb, bevor er vollständig war. Der Bau war zum Zeitpunkt ihres Todes erst bis zu dem Teil fertiggestellt, der „Vase“ genannt wird, und wurde dann von ihren vier Söhnen vollendet. Als sie ihre Gebete anlässlich der Vollendung sprachen, verschmolzen alle Buddhas und Bodhisattvas damit. Aus diesem Grund wird der Stupa „allumfassend“ genannt. Der älteste Sohn betete dafür, dass er ein König des Schneelandes werden möge, der im Sinne des Dharma herrschen würde. Der nächste Sohn betete darum, ein Minister im Dienste seines Bruders, des Königs zu sein, wenn dieser in Tibet den Dharma verbreiten würde. Der dritte Bruder betete darum, Abt zu werden, damit er die Überlieferung der Ordination fortsetzen und den Dharma in Tibet auf diese Weise verbreiten könne. Der jüngste Bruder aber betete dafür, dass er ein machtvoller Yogi werden möge, um die Gefahren abzuwenden, die die Verbreitung des Dharma durch seine Brüder in Tibet bedrohten. In ihren nächsten Leben erfüllten sich die Wünsche aller vier Brüder und sie wurden zum Dharmakönig, Minister, Abt und machtvollen Yogi. Der machtvolle Yogi war Padmasambhava. Als in Zentraltibet das erste Kloster, Samya, gebaut wurde, gab es viele Hindernisse, die sich dem entgegenstellten, und alles, was die Menschen tagsüber errichteten, wurde des Nachts von Geistern wieder zerstört. Aus diesem Grund wurde Padmasambhava aus Indien eingeladen, um Abhilfe zu schaffen. Er überwand die Geister und verwandelte sie in Beschützer für den Dharma in Tibet. Daraufhin verbreitete sich der Mahayana Buddhismus über viele Jahre in Tibet und blieb lange Zeit erhalten, so dass viele Wesen Erkenntnis und schließlich Erleuchtung erlangten. Inzwischen ist diese Tradition in vielen Ländern in aller Welt verbreitet, und dass heute jedes Jahr Zehntausende von Menschen imstande sind, den Weg zur Erleuchtung zu gehen und ihr Leben mit diesem Sinn zu erfüllen, ist dieser Stupa zu verdanken. Die Lehren des Stufenweges, die wir erhalten und üben, mittels derer wir unserem Alltagsleben einen Sinn verleihen, sind auf diese Stupa zurückzuführen, und noch heute gehen Wünsche, die man bei dessen Umrundung oder Gabendarbringungen davor macht, in Erfüllung.

⁶ Der tibetische Name für Avalokiteshvara lautet Chenrezig.

⁷ Zuweilen bringt Rinpoche die Speisen zu Beginn der Übung allen Lebewesen dar. Die Speisen gehören dann allen Wesen und sind nicht mehr dein eigen. So wird deine Anhaftung daran beseitigt oder zumindest verringert, und du bringst sie zu ihrer aller Nutzen dar.

⁸ Diese zehn Früchte des Darbringens von Gaben sind erklärt in: Lama Zopa Rinpoche, Teachings from the Vajrasattva Retreat, Lama Yeshe Wisdom Archive, 2000, S. 625

⁹ Die acht heilsamen Auswirkungen des Aneinanderlegens der Handflächen beim Verneigen sind erklärt in: Lama Zopa Rinpoche, Teachings from the Vajrasattva Retreat, Lama Yeshe Wisdom Archive, 2000, S. 224-225

Zusätzliche Mantras

Mantra zur Darbringung von Nahrung an Hungergeister

OM UTSCHHISCHTA PANDI AH SCHI BHYA SVAHA

Mantras zum Segnen von Fleisch

Sprich die folgenden Mantras und blase anschließend auf das Fleisch. Aufgrund der karmischen Verbindung mit dem Lebewesen, zu dessen Körper dieses Fleisch gehörte, wird der Geist dieses Lebewesens gesegnet.

Mantra des Medizinbuddha (kurz)

TADYATHA / OM BHAI SCHADSCHYE BHAI SCHADSCHYE
MAHA BHAI SCHADSCHYE [BHAI SDHADSCHYE] / RAJA
SAMUDGATE SVAHA

Gebräuchliche Aussprache: ta ya ta / om bekindse
bekindse maha bekindse [bekindse] / radsa samugate
soha

Mantra von Buddha Mitrugpa

NAMO RATNA TRAYAYA / OM KAMKANI KAMKANI RO
TSCHANI ROTSCHANI TROTANI TROTANI TRASANI
TRASANI PRATIHANA PRATIHANA SARVA KARMA
PARAM PARA NI ME SARVA SATTVA NANTSCHA SVAHA

Milarepas Mantra

OM AH GURU HASA VAJRA SARVA SIDDHI PHALA HUM

Mantra, mit dem das Fleisch gesegnet wird

OM AH BIRA KHE TSCHARA HUM (7x)

Die Qualitäten des Buddhas sind unvorstellbar

Die Qualitäten des Dharma sind unvorstellbar

Die Qualitäten der Sangha sind unvorstellbar

Das gereifte Resultat, hervorgebracht durch das Vertrauen in
das Unvorstellbare, ist ebenfalls unvorstellbar.