

KLOSTER BUDDHAS WEG

Praxisheft



Begleitende Texte zu Rezitationen & Zeremonien

**„MÖGEN WIR DEN
ERLEUCHTUNGSGEIST
VERWIRKLICHEN“**

Buddhas Weg lässt sich von seiner Hauptausrichtung der Tradition des Zen zuordnen. Dennoch soll der Ort allen buddhistischen Traditionen eine Plattform bieten. Deshalb finden sich in diesem Büchlein neben Texten aus dem Zen, auch einige aus der Vajrayana- und Theravadatradition.

Mögen diese Texte Ihnen dabei helfen, eine kontinuierliche Praxis zu entwickeln und Ihr wahres Ich zu verwirklichen!

Young Gong, spirituelle Leitung
und die Gemeinschaft von Buddhas Weg

Buddhas Weg, Juli 2022

INHALTSVERZEICHNIS

Morgen- u. Abendzeremonie	ab Seite 6
Verbeugungen (bei der Morgen- u. Abendzeremonie)	6 - 7
Das Prajnaparamita-Herz-Sutra	8 - 9
Die vier großen Gelöbnisse	10
Wunschgebete	11
Texte für die Alltags-Praxis	ab Seite 12
37 Übungen der Bodhisattvas	12 - 19
108 Niederwerfungen	20 - 27
Lehrrede von der liebenden Güte	28 - 29
Rezitation für Verstorbene	30 - 33
Mantra-Rezitation	34
Buddhistisches Tischgebet	35
Rezitationstexte	ab Seite 36
Einleitung vor der Rezitation	36
Abschluss der Rezitation	37
Verweis zu längeren Rezitationstexten	38

VERBEUGUNGEN (Morgen- u. Abendzeremonie)

Vor Shakyamuni Buddha,
dem Erleuchteten,
der den Weg der Bewusstheit inmitten
von Leid und Verwirrung lebt und lehrt,
verbeugen wir uns in Dankbarkeit.
(Glocke)

Vor Manjushri,
dem Boddhisattva des großen Verstehens,
der die Unwissenheit durchschneidet
und Herz und Geist erweckt,
verbeugen wir uns in Dankbarkeit.
(Glocke)

Vor Samantabhadra,
dem Boddhisattva der großen Tat,
der achtsam und voll Freude
zum Wohle aller Wesen wirkt,
verbeugen wir uns in Dankbarkeit.
(Glocke)

Vor Avalokiteshvara,
der Bodhisattva des großen Mitgeföhls,
die das Leid erhört
und den Wesen auf zahllose Weisen hilft,
verbeugen wir uns in Dankbarkeit.
(Glocke)

Vor Maitreya,
dem Buddha der Zukunft,
dem Keim des Erwachens
und der liebenden Güte,
in Kindern, jungen Pflanzen und allen Wesen,
verbeugen wir uns in Dankbarkeit.
(Glocke)

Vor der Ahnenreihe
aller früheren Lehrerinnen und Lehrer,
die furchtlos und voll Mitgeföhls den Weg offenbarten,
verbeugen wir uns in Dankbarkeit.
(Glocke)

DAS PRAJNAPARAMITA-HERZ-SUTRA

Der Bodhisattva Avalokita,
tief im Strom vollkommenen Verstehens,
betrachtete die fünf Skandhas
und fand sie gleichermaßen leer.
Dies durchdringend überwand er alles Leiden.

Höre, Shariputra:
Form ist Leerheit, Leerheit ist Form;
Form ist nichts anderes als Leerheit,
Leerheit ist nichts anderes als Form.
Das gleiche gilt für Empfindungen,
Wahrnehmungen, Geistesformationen
und Bewusstsein.

Höre, Shariputra:
Alle Dinge sind durch Leerheit gekennzeichnet;
weder entstehen sie, noch vergehen sie,
sie sind weder unrein noch rein,
sie nehmen weder zu, noch nehmen sie ab.
Daher gibt es in der Leerheit weder Form,
noch Empfindung noch Wahrnehmung,
noch Geistesformationen, noch Bewusstsein;
Kein Auge, kein Ohr, keine Nase, keine Zunge,
keinen Körper, keinen Geist,
keine Form, keinen Klang,
keinen Geruch, keinen Geschmack,
keine Berührung, kein Objekt des Geistes;
keinen Bereich der Elemente
(von den Augen bis zum Geist-Bewusstsein);
kein bedingtes Entstehen
und kein Erlöschen des bedingten Entstehens
(von Unwissenheit bis zu Alter und Tod);

Kein Leiden, keinen Ursprung des Leidens,
kein Ende des Leidens und keinen Pfad;
kein Verstehen, kein Erlangen.
Weil es kein Erlangen gibt,
finden die Bodhisattvas
in vollkommenem Verstehen ruhend,
keine Hindernisse in ihrem Geist.
Keine Hindernisse erlebend,
überwinden sie die Angst,
befreien sich selbst
für immer von Täuschung
und verwirklichen vollkommenes Nirvana.
Alle Buddhas der Vergangenheit,
Gegenwart und Zukunft
erreichen dank dieses
vollkommenen Verstehens
volle, wahre und universale Erleuchtung.

Daher sollte man wissen,
dass vollkommenes Verstehen
das höchste Mantra ist,
das Mantra ohnegleichen,
das alles Leiden aufhebt,
die unzerstörbare Wahrheit.
Das Mantra der Prajnaparamita
sollte daher verkündet werden:

Dies ist das Mantra:
Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhi Svaha
Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhi Svaha
Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhi Svaha

DIE VIER GROSSEN GELÖBNISSE

Die Lebewesen sind zahllos,
wir geloben sie alle zu retten.

Die Täuschungen sind endlos,
wir geloben uns davon befreien.

Die Lehren sind unendlich,
wir geloben sie alle zu lernen.

Der Buddha-Weg ist unvorstellbar,
wir geloben ihn zu erlangen.

WUNSCHGEBETE

Alles, was ich an Tugend
bis zum gegenwärtigen Moment verwirklicht habe,
und alles, was ich in der Zukunft noch verwirklichen mag,
widme ich dem Wohl aller fühlenden Wesen.

Möge dieses Wohl niemals abnehmen,
wie ein Tropfen Wasser, der in den Ozean fällt.
Mögen Krankheit, Krieg, Hunger und sinnloses Leid
abnehmen.

Mögen Weisheit, Liebe und Mitgefühl zunehmen,
für mich selbst und für andere, jetzt und in der Zukunft.

Mögen die Armen Reichtum finden,
und mögen die von Kummer bedrückten Freude finden.

Mögen die Verzweifelten Hoffnung finden,
und mögen die Geängstigten Furchtlosigkeit finden.

Mögen die Kranken Gesundheit finden,
und mögen alle Schwachen Stärke finden.

Mögen alle Herzen sich in Freundschaft vereinen.

37 ÜBUNGEN DER BODHISATTVAS

von Gyalse Thogme

Ehrerbietung an Avalokiteshvara

Obwohl er sieht, dass alle Phänomene weder kommen noch gehen, bemüht er sich ausschließlich um das Wohl der Wesen. Vor dem höchsten Lehrer und Schützer Avalokiteshvara verbeuge ich mich mit meinen drei Toren (Körper, Rede, Geist) voller Hingabe und Respekt.

Die vollkommenen Erwachten, die Quelle des Wohls und Glücks sind aus der Verwirklichung der befreienden Lehre hervorgegangen. Und da die Verwirklichung von der Kenntnis der Praxis abhängt, will ich die Praxis der Bodhisattvas hier erklären:

Jetzt, da ich den kostbaren Menschenkörper, das große Schiff, das so schwer zu finden ist, erlangt habe, werde ich, um mich und alle anderen über den Ozean der Existenzen zu setzen, Tag und Nacht ohne Ablenkung studieren, nachdenken und meditieren – das ist die Praxis der Bodhisattvas. (1)

Freunden gegenüber sind die Anhaftungen so aufgewühlt wie Wasser, Feinden gegenüber lodert der Hass wie Feuer. In der Dunkelheit der Unwissenheit wird vergessen, was richtig und was falsch ist. Die gewohnte Umgebung aufzugeben – das ist die Praxis der Bodhisattvas. (2)

Indem schädliche Umgebung aufgegeben wird, nehmen die Geistesgifte nach und nach ab. Ohne Ablenkung nehmen positive Handlungen auf natürliche Weise zu. Das Gewahrsein wird klarer und dadurch entsteht Gewissheit über den Dharma. Sich auf Zurückgezogenheit zu stützen – das ist die Praxis der Bodhisattvas. (3)

Freunde und Verwandte, die lange Zeit zusammen waren, werden getrennt. Mühevoll erlangter Reichtum und Besitz wird nach dem Tod zurückgelassen. Das Hotel des Körpers, wird vom Gast des Bewusstseins verlassen. Gedanken an dieses Leben aufzugeben – das ist die Praxis der Bodhisattvas. (4)

In schlechter Gesellschaft nehmen die drei Gifte zu. Studieren, Nachdenken und Meditieren nehmen ab und Liebe und Mitgefühl verschwinden. Schädliche Freunde aufzugeben – das ist die Praxis der Bodhisattvas. (5)

Wenn man sich auf jemanden stützt, durch den die eigenen Fehler abnehmen und gute Eigenschaften anwachsen wie der zunehmende Mond, dann schätzt man so einen wahren Freund mehr als selbst den eigenen Körper – das ist die Praxis der Bodhisattvas. (6)

Wen können weltliche Götter, die selbst im Daseinskreislauf (Samsara) gefangenen sind, schützen? Deshalb zu den drei Kostbarkeiten (Buddha, Dharma, Sangha), die für alle ein unfehlbarer Schutz sind, Zuflucht zu nehmen – das ist die Praxis der Bodhisattvas. (7)

Der Buddha lehrte, dass die unerträglichen Leiden der niederen Bereiche das Resultat von negativen Handlungen sind. Deshalb niemals negative Handlungen zu begehen, selbst wenn es das eigene Leben kosten sollte – das ist die Praxis der Bodhisattvas. (8)

Das Glück der drei Existenzbereiche gleicht einem Tautropfen auf der Spitze eines Grashalms. Es zerrinnt in einem einzigen flüchtigen Augenblick. Den unwandelbaren, höchsten Zustand der Befreiung anzustreben – das ist die Praxis der Bodhisattvas. (9)

Wenn meine Mütter, die mir seit anfangsloser Zeit Liebe entgegengebracht haben, leiden, was ist dann der Nutzen meines eigenen Glücks? Deshalb die erwachte Geisteshaltung hervorzubringen, um die unzähligen Lebewesen zu befreien – das ist die Praxis der Bodhisattvas. (10)

Ausnahmslos alles Leid entsteht aus dem Wunsch nach eigenem Glück. Aus der Geisteshaltung, die auf das Wohl anderer ausgerichtet ist, entsteht vollkommenes Erwachen. Deshalb das eigene Glück vollkommen gegen das Leid anderer auszutauschen – das ist die Praxis der Bodhisattvas. (11)

Wenn jemand aus großer Gier mir den gesamten Besitz stiehlt oder andere dazu veranlasst, widme ich ihm meinen Körper, meine Freuden und alles Heilsame der drei Zeiten – das ist die Praxis der Bodhisattvas. (12)

Sogar wenn mir jemand den Kopf abschlägt, obwohl ich ihm nicht das Geringste getan habe, dann nehme ich durch die Kraft des Mitgefühls all seine Negativität auf mich – das ist die Praxis der Bodhisattvas. (13)

Selbst wenn mich jemand auf alle Arten derart herabsetzt und verleumdet, dass es im ganzen Universum zu hören ist, so antworte ich hierauf mit einem liebevollen Geist und preise seine guten Eigenschaften – das ist die Praxis der Bodhisattvas. (14)

Wenn mich jemand vor allen Leuten verletzt, meine verborgenen Fehler bloßstellt und schlecht über mich redet, so betrachte ich ihn als meinen Lehrer und verbeuge mich respektvoll vor ihm – das ist die Praxis der Bodhisattvas. (15)

Wenn mich jemand als Feind betrachtet, obwohl ich mich um ihn wie um mein eigenes Kind gekümmert habe, dann bringe ich ihm noch mehr Liebe entgegen, wie eine Mutter ihrem erkrankten Kind – das ist die Praxis der Bodhisattvas. (16)

Wenn Gleich-oder Niedriggestellte mich unter dem Einfluss von Stolz herabsetzend behandeln, dann respektiere ich sie wie meinen eigenen Lehrer über meinen Kopf – das ist die Praxis der Bodhisattvas. (17)

Selbst in vollkommener Armut, ständig von Menschen verachtet, von schwerer Krankheit und negativen Einflüssen geschlagen, immer wieder die Negativität und die Leiden aller Wesen auf sich zu nehmen – das ist die Praxis der Bodhisattvas. (18)

Selbst wenn man berühmt wird und viele Leute einen verehren, oder so reich wird wie der Gott des Reichtums, dann daran zu denken, dass die Reichtümer dieser Welt ohne Essenz sind und nicht hochmütig zu werden – das ist die Praxis der Bodhisattvas. (19)

Wenn man den Feind, den eigenen Hass, nicht besiegt, vermehren sich die äußeren Feinde, auch wenn man sie unterwirft. Deshalb den eigenen Geist mit den Armeen von Liebe und Mitgefühl zu zähmen – das ist die Praxis der Bodhisattvas. (20)

Sinnesfreuden sind wie Salzwasser: Je mehr man davon genießt, desto größer wird der Durst. Alles, was Verlangen und Anhaftung entstehen lässt, sofort aufzugeben – das ist die Praxis der Bodhisattvas. (21)

Alles, was erscheint, ist der eigene Geist. Die Natur des Geistes ist seit jeher frei von begrenzenden Vorstellungen. Dies zu erkennen und im Geist keine Konzepte von Subjekt und Objekt zu erschaffen – das ist die Praxis der Bodhisattvas. (22)

Wenn einem angenehme Objekte begegnen, diese wie Regenbögen zur Sommerzeit zu betrachten, von schöner Erscheinung, aber ohne Wirklichkeit und Verlangen und Anhaftung aufzugeben – das ist die Praxis der Bodhisattvas. (23)

Die verschiedenen Leiden sind wie das Sterben des eigenen Kindes im Traum. Täuschende Erscheinungen für wirklich zu halten ist äußerst ermüdend. Deshalb alle schwierigen Umstände, die einem begegnen, als Täuschung zu sehen – das ist die Praxis der Bodhisattvas. (24)

Wenn für denjenigen, der Erleuchtung wünscht, es notwendig ist, sogar den eigenen Körper aufzugeben, dann gibt es über äußere Dinge keinen Zweifel. Deshalb ohne Hoffnung auf Dank oder karmische Frucht großzügig zu geben – das ist die Praxis der Bodhisattvas. (25)

Wenn ohne ethisches Verhalten nicht einmal das eigene Wohl erreicht wird, ist der Wunsch, das Wohl anderer zu erreichen, lächerlich. Deshalb ethisches Verhalten zu wahren, das frei von weltlichem Streben ist – das ist die Praxis der Bodhisattvas. (26)

Für einen Bodhisattva, der den Reichtum positiver Handlungen ansammeln möchte, sind alle, die ihm schaden, wie ein kostbarer Schatz. Deshalb sich frei von Abneigung und Hass bei allem in Geduld zu üben – das ist die Praxis der Bodhisattvas. (27)

Wenn man sieht, wie selbst Hörer und Alleinverwirklicher, sich nur für ihr eigenes Wohl anstrengen, als hätten sie ein Feuer auf ihrem Kopf zu löschen, dann beginnt man damit zum Wohl aller Lebewesen freudige Anstrengung, die Quelle aller guten Eigenschaften, zu praktizieren – das ist die Praxis der Bodhisattvas. (28)

Wissend, dass durch geistige Ruhe (Shamata) verbunden mit geistiger Einsicht (Vipashana) die Geistesgifte völlig überwunden werden, praktiziert man die Meditation, die die vier Formlosen Zustände vollkommen überschreitet – das ist die Praxis der Bodhisattvas. (29)

Ohne Weisheit, nur durch die anderen fünf befreienden Qualitäten (Paramitas), kann das vollkommene Erwachen nicht erreicht werden. Zusammen mit den Methoden, die Weisheit zu entwickeln, die frei von den Konzepten der drei Kreise ist – das ist die Praxis der Bodhisattvas. (30)

Wenn man nicht untersucht, wo man sich selbst täuscht, dann ist man vielleicht dem Anschein nach ein Dharma-Praktizierender, handelt aber gegen den Dharma. Deshalb immer wieder die Selbsttäuschung zu untersuchen und aufzugeben – das ist die Praxis der Bodhisattvas. (31)

Wenn man unter dem Einfluss der Geistesgifte über die Fehler anderer Bodhisattvas spricht, so schadet das einem nur selbst. Deshalb nicht über die Fehler von all jenen zu sprechen, die in das Große Fahrzeug eingetreten sind – das ist die Praxis der Bodhisattvas. (32)

Wegen Besitz und Ansehen wird miteinander gestritten und die Praxis des Studierens, Nachdenkens und Meditierens nimmt ab. Deshalb die Anhaftung an Haus, Freunde und Verwandte aufzugeben – das ist die Praxis der Bodhisattvas. (33)

Verletzende Worte wühlen den Geist anderer auf und das Bodhisattva-Verhalten nimmt Schaden. Deshalb verletzende Worte, die andere nicht erfreuen, aufzugeben – das ist die Praxis der Bodhisattvas. (34)

Wenn man sich erst einmal an die Geistesgifte gewöhnt hat, wird es schwer, sie durch Gegenmittel aufzulösen. Deshalb achtsam und bewusst sofort die Waffe des Gegenmittels zu ergreifen und Begierde und die anderen Geistesgifte, so wie sie entstehen, aufzulösen – das ist die Praxis der Bodhisattvas. (35)

Kurz, bei allen Aktivitäten, was immer man tut, sich in jedem Moment des eigenen Geisteszustandes bewusst zu sein, sich immer wieder daran zu erinnern und mit dieser Achtsamkeit das Wohl der Anderen zu erreichen – das ist die Praxis der Bodhisattvas. (36)

Deshalb all das Gute, das durch solch eine Bemühung erlangt wird, damit es tatsächlich das Leid der unzähligen Wesen auflöst, mit jener Weisheit, die die drei Kreise (Subjekt, Objekt, Wahrnehmung) als völlig rein erkennt, der Erleuchtung zu widmen – das ist die Praxis der Bodhisattvas. (37)

Gestützt auf die Lehren der Sutras, Tantras und deren Kommentare, sowie den Worten authentischer Meister folgend, habe ich diese 37 Praktiken der Bodhisattvas zum Nutzen jener niedergeschrieben, die den Weg der Bodhisattvas beschreiten möchten.

Da mein Verstand gering ist und ich wenig geübt bin, werden diese Verse die Gelehrten wohl nicht erfreuen. Doch da ich mich auf die Sutras und die Worte der vollendeten Meister gestützt habe, denke ich, dass die Praxis der Bodhisattvas authentisch ist.

Aber da es für jemand wie mich mit geringem Verstand, schwer ist, die Wellen der Aktivität der Bodhisattvas zu ermessen, bitte ich die edlen Meister um Nachsicht für Widersprüche, Ungereimtheiten und andere Fehler.

Mögen alle Wesen durch das Positive, das hieraus entsteht, dem Schützer Avalokiteshvara gleich werden und wie er aufgrund des absoluten wie auch des relativen höchsten Erleuchtungsgeistes weder im Extrem von Samsara noch im Extrem von Nirvana verweilen.

108 VERBEUGUNGEN

1. Erfüllt von tiefem Respekt allem Leben gegenüber,
verbeuge ich mich.
2. In Demut lernend und schlechte Gewohnheiten ablegend,
verbeuge ich mich.
3. Den Geist, der zuerst an sich selbst denkt, ablegend,
verbeuge ich mich.
4. Wissend, dass Du und Ich gleich kostbar sind,
verbeuge ich mich.
5. Stets wachsam in Bezug auf Gier, die in mir aufsteigt,
verbeuge ich mich.
6. Geduldig die Wut in meinem Geist sehend, so wie sie ist,
verbeuge ich mich.
7. Mit ganzem Herzen, auf mein Leben zurückblickend,
verbeuge ich mich.
8. Um des wahren Selbst willen, bemüht um innere Entwicklung,
verbeuge ich mich.
9. Den verblendeten Geist ablegend und nach Weisheit strebend,
verbeuge ich mich.
10. Mich lobend, mit den Schwierigkeiten des Lebens nicht zu
hadern, verbeuge ich mich.
11. Freude empfindend, weil ich Gutes angenommen und
Schlechtes abgelegt habe,
verbeuge ich mich.
12. Anerkennend, dass ich ohne die Hilfe Anderer,
nicht der wäre, der ich bin,
verbeuge ich mich.
13. Meinen Eltern dankend, für ihre Liebe und Fürsorge,
verbeuge ich mich.
14. Allen Lehrern und Lehrerinnen, die mich zur Wahrheit leiteten,
dankend, verbeuge ich mich.
15. Kollegen und Freunden, die schwierige Zeiten mit mir durch-
lebten, dankend, verbeuge ich mich.

-
16. Meinen Vorfahren, denen ich meine Existenz verdanke, dankend, verbeuge ich mich.
 17. Vor der unendlichen Schönheit der Natur, der mich umgebenden Luft, dem Wasser, sowie dem ganzen Universum, vor den Quellen des Lebens, verbeuge ich mich.
 18. Reflektierend, ob meine unangemessene Gier anderen Unglück brachte, verbeuge ich mich.
 19. Reflektierend, ob meine obsessive Liebe für jemanden Leiden verursachte, verbeuge ich mich.
 20. Reflektierend, ob ich andere Menschen durch meinen selbstgerechten Stolz vor den Kopf gestoßen habe, verbeuge ich mich.
 21. Reflektierend, ob ich in blinder Gier einen anderen verletzt habe, verbeuge ich mich.
 22. Reflektierend, ob ich jemanden missverstanden habe, verbeuge ich mich.
 23. Reflektierend, ob ich einem anderen Wunden zugefügt habe, weil ich nur den eigenen Interessen folgte, verbeuge ich mich.
 24. Reflektierend, ob ich in unnötigem Luxus und Eitelkeit gelebt habe, verbeuge ich mich.
 25. Reflektierend, ob ich verschwenderisch mit Dingen umgehe, obwohl sie noch Nutzen hätten, verbeuge ich mich.
 26. Reflektierend, ob ich mein schlechtes Verhalten durch Überlegungen relativiere, verbeuge ich mich.
 27. Reflektierend, ob ich leichtfertig ein Versprechen gebrochen habe, verbeuge ich mich.
 28. Reflektierend, ob ich mich selbst quäle, indem ich die Vergangenheit festhalte, verbeuge ich mich.
 29. Reflektierend, ob ich mich aus Angst vor der Zukunft selbst begrenzt habe, verbeuge ich mich.

-
30. Reflektierend, ob ich zum Schutz meiner Ehre,
die eines anderen geschädigt habe,
verbeuge ich mich.
 31. Reflektierend, ob ich nur auf das Negative geschaut und
dabei das Positive übersehen habe,
verbeuge ich mich.
 32. Reflektierend, ob ich, gefangen in meinen Ängsten,
vermieden habe durch Schwierigkeiten zu gehen,
verbeuge ich mich.
 33. Wissend, dass durch ganzen Einsatz alles erreicht wird,
verbeuge ich mich.
 34. Liebe und Fürsorge mir selbst entgegen bringend,
als würde ich einen kostbaren Juwel wachen,
verbeuge ich mich.
 35. Bedürftigen frei von Erwartungen gebend,
verbeuge ich mich.
 36. Wissend, dass Unglück und Angst kommen und gehen,
verbeuge ich mich.
 37. Wissend das jeder Tag ein guter Tag ist,
mit guten Menschen und guten Ereignissen,
verbeuge ich mich.
 38. Mich bemühend, um das Säen von Güte und Positivem,
im Wissen, dass alles entsprechend der Saat reift,
verbeuge ich mich.
 39. In Bescheidenheit akzeptierend, was bereits gesät wurde,
verbeuge ich mich.
 40. Mein Bestes gebend, auch wenn es banal scheint,
verbeuge ich mich.
 41. Zufrieden mit einem Leben voll harter Arbeit und in
Ehrlichkeit, verbeuge ich mich.
 42. Auch das kleinste Versprechen einhaltend und
es nicht zu vergessen, verbeuge ich mich.

-
43. Beständig den Weg der Wahrheit gehend, ungeachtet ob Verachtung und Tadel mir folgen, verbeuge ich mich.
 44. Um ein warmherziger Nachbar zu sein und die unterschiedlichen Überzeugungen anderer nicht zu beurteilen, verbeuge ich mich.
 45. Achtsam im Moment und nicht gebunden an Vergangenes und Zukünftiges, verbeuge ich mich.
 46. Gütig und liebend anderen beugend, anstelle exklusiver Liebe für die eigene Familie, verbeuge ich mich.
 47. Warmherzig auf andere zugehend und sie umarmend, verbeuge ich mich.
 48. Leidenschaftlich tuend, was getan werden muss, ohne Aufschub, verbeuge ich mich.
 49. Keine Zeit verlierend und das Bestmögliche in jedem Moment tuend, verbeuge ich mich.
 50. Ohne Trägheit, direkt auf das Ziel zugehend, verbeuge ich mich.
 51. Eigene Fehler eingestehend, ohne mich selbst zu verurteilen, verbeuge ich mich.
 52. Schwierigkeiten angehend, ohne den Versuch sie zu vermeiden, verbeuge ich mich.
 53. Komfortzonen aufgebend, um mich neuen Herausforderungen zu stellen, verbeuge ich mich.
 54. In Bescheidenheit mich für gemachte Fehler entschuldigend, verbeuge ich mich.
 55. Aufgeschlossen Neuem gegenüber, und den glücklichen Momenten des Lebens mit Freude beugend, verbeuge ich mich.
 56. Mit allem im Einvernehmen und alles auf dem Weg willkommen heissend, verbeuge ich mich.

-
57. Mit ganzer Verantwortung meiner Nachbarschaft helfend,
verbeuge ich mich.
 58. Wissend, dass in Frieden mit mir selbst und der Welt zu sein,
für Klarheit in diesen turbulenten Zeiten sorgt,
verbeuge ich mich.
 59. Wissend, dass Krisen und Hindernisse als Aufforderung zur
Entwicklung zu sehen, ein Weg zur Freude ist,
verbeuge ich mich.
 60. Ausgerichtet auf meine Ziele stark bleibend,
auch in Zeiten großer Schwierigkeiten,
verbeuge ich mich.
 61. Gestellte Aufgaben akzeptierend, so wie sie gegeben wurden,
verbeuge ich mich.
 62. Wahre und vertrauensvolle Freundschaften teilend,
ohne den Gedanken auf Gegenleistung,
verbeuge ich mich.
 63. Ungerechtigkeit ohne Verbitterung akzeptierend und im selben
Moment meine Fehler reflektierend,
verbeuge ich mich.
 64. Um Krankheit als eine Medizin zu sehen,
die mir die Gelegenheit gibt meine Praxis zu stärken,
verbeuge ich mich.
 65. Dankbar und mit einem liebenden Geist,
allen Hass und Neid loslassend,
verbeuge ich mich.
 66. Ganz und vollständig in Freude lebend,
ohne mich leer oder allein zu fühlen,
verbeuge ich mich.
 67. In einem friedlichen Geist lebend, ohne Angst und Furcht,
verbeuge ich mich.
 68. In Anbetracht von Krisen einen liebevollen Blick bewahrend,
verbeuge ich mich.

-
69. Unerwartetes Missgeschick demütig akzeptierend,
verbeuge ich mich.
 70. Erkennend, dass Ruhm und Wohlstand
keine Beständigkeit besitzen und Leid hinter mir lassend,
verbeuge ich mich.
 71. Mir wünschend, Anderen mit Feingefühl und Bedacht zu
helfen, verbeuge ich mich.
 72. Neuen Bekanntschaften ohne Vorurteile und
auf sinnvolle Weise begegnend,
verbeuge ich mich.
 73. Mit allen in Übereinstimmung arbeitend,
ohne irgend jemanden auszugrenzen,
verbeuge ich mich.
 74. Mir wünschend in Einheit und Zuversicht mit allen zu leben,
verbeuge ich mich.
 75. Anderen Ruhm wünschend und Niederlagen auf mich
nehmend, verbeuge ich mich.
 76. Mit allen die in Not sind, meine Fähigkeiten und Kenntnisse
teilend, verbeuge ich mich.
 77. Die Zeit schätzend, die ich mit einem geliebten Menschen
verbracht habe, auch wenn dieser mich verlassen hat,
verbeuge ich mich.
 78. Unbefangen andere so annehmend wie sie sind,
verbeuge ich mich.
 79. Mir wünschend, aufmerksam verschiedenen Meinungen
zuzuhören, verbeuge ich mich.
 80. Mit Nachbarn friedlich, freundlich und rücksichtsvoll umgehend,
verbeuge ich mich.
 81. Loslassend, wenn die Zeit gekommen ist,
verbeuge ich mich.
 82. Mein Leben so akzeptierend, wie es ist, ohne mir Vorwürfe zu
machen, verbeuge ich mich.

-
83. Mein Möglichstes gebend, wo immer ich bin,
ohne eine Gegenleistung zu erwarten,
verbeuge ich mich.
 84. Mir wünschend, Frieden durch Warmherzigkeit zu verbreiten,
verbeuge ich mich.
 85. Standhaft bleibend, auch unter Zwang,
verbeuge ich mich.
 86. Friedlich und gelassen bleibend, auch wenn man mich angreift,
verbeuge ich mich.
 87. Selbstgerechtigkeit aufgebend und nicht nach Fehlern in
Anderen suchend, verbeuge ich mich.
 88. Andere mit Lob ermutigend, anstatt sie zu entmutigen,
verbeuge ich mich.
 89. Das Gute in anderen sehend, statt auf Fehler zu schauen,
und ihnen Erfolg wünschend,
verbeuge ich mich.
 90. Für das Glück anderer betend,
weil ich verstehe, dass ihr Leid auch meins ist,
verbeuge ich mich.
 91. Wünschend, dass sowohl Niederlage, wie auch Erfolg eines
Anderen mich gleichermaßen berühren,
verbeuge ich mich.
 92. Wünschend, dass alle, die krank sind, frei sein mögen von
Krankheit, verbeuge ich mich.
 93. Wünschend, dass alle, die sich verirrt haben, zurück auf den
Weg finden, verbeuge ich mich.
 94. Wünschend, dass alle Mittellosen aus ihrer Armut finden,
verbeuge ich mich.
 95. Wünschend, dass alle Wesen frei sein mögen von Hunger,
Krankheit und Krieg, verbeuge ich mich.
 96. Wünschend, dass alle Wesen Weisheit entwickeln,
durch die rechte Anleitung eines Lehrers,
verbeuge ich mich.

-
97. Wünschend, dass alle Wesen, auf der Arbeit, sowie in der Gemeinschaft, gute Leitlinien vorfinden, verbeuge ich mich.
 98. Wünschend, dass alle Wesen in Trost und Harmonie ihrer Familie leben, verbeuge ich mich.
 99. Wünschend, dass sich alle Hoffnungen die sich auf das Gute richten, erfüllt werden, verbeuge ich mich.
 100. Wünschend, dass alle, die eine Arbeit suchen, eine erfüllte Arbeit finden, verbeuge ich mich.
 101. Wünschend, dass die Jugend einen Weg findet, der sie zu echtem Glück führt, verbeuge ich mich.
 102. Die Gnade des Universums in einem einzigen Tropfen Wasser fühlend, verbeuge ich mich.
 103. Die Arbeit vieler in einem einzigen Reiskorn sehend, verbeuge ich mich.
 104. Mich für das eine Herz zu öffnend, welches Du und Ich transzendiert, verbeuge ich mich.
 105. Dankbar für das überwältigende Glücksgefühl in diesem Moment der Verbeugung, verbeuge ich mich.
 106. Vor der wahren Natur die aus dem tiefen Inneren hervorscheint, verbeuge ich mich.
 107. Vor der wahren Natur die von allen Wesen ausstrahlt, verbeuge ich mich.
 108. Wünschend, dass meine 108 Verbeugungen die Saat für Weisheit und Frieden aller Wesen sein werden, verbeuge ich mich.

Die 108 Niederwerfungen werden im Kloster in englischer Sprache abgespielt. Diese, sowie auch eine deutsche Version findet sich auf unserer Website: <https://www.buddhasweg.eu/108>

LEHRREDE VON DER LIEBENDEN GÜTE

(Metta Sutta)

Diejenigen welche ein friedvolles Herz verwirklichen wollen,
sollten in folgender Weise praktizieren:

Entwickle einen starken Geist, sei gewissenhaft,
authentisch, aufrichtig, sanft und ohne Hochmut.

Nimm die Dinge so wie sie kommen.
Übe dich in Bescheidenheit, so erlangst du Zufriedenheit.
Deswegen hafte nicht an Materiellem.
Erfüllt von Weisheit, höflich und ohne Gier gehe unter Menschen.

Unterlasse all das, was ein Weiser tadeln würde.
Und reflektiere folgendes:
Mögen alle Wesen glücklich und sicher sein,
mögen ihr Herz von Frieden erfüllt sein.

Was es an Lebewesen hier auch gibt:
Die schwachen und die starken,
lange, große und auch mittelgroße Wesen,
kleine, zarte oder grobe,

die sichtbaren und die unsichtbaren
ob nah oder fern, geborene oder nach Wiedergeburt suchende,
mögen sie alle glücklich und sicher sein,
möge ihr Herz von Frieden erfüllt sein.

Keiner soll den anderen hintergehen.
Keinen möge man verachten, weshalb auch immer!
Weder aus Ärger noch aus feindlicher Gesinnung,
man sollte sich einander keinen Schaden wünschen.

So wie die Mutter ihr einziges Kind,
mit ihrem eigenen Leben beschützt,
ebenso sollte man allen Lebewesen gegenüber
grenzenlose liebende Güte entwickeln.

Man lasse Wohlwollen und liebende Güte
der ganzen Welt gegenüber erstrahlen,
oben, unten, ringsherum,
grenzenlos, ohne Ärger und ohne Feindseligkeit.

Ob stehend, gehend, sitzend oder liegend,
solange man wach ist,
sollte man sich um diese Achtsamkeit bemühen.
Dies hier nennt man „edles Leben“.

Wer falsche Ansichten vermeidet,
und mit Eifer nach Klarheit strebt,
wer tugendvoll ist, frei von Sinnesbegierden,
der wird sicher nicht mehr in den Kreislauf
des Leidens zurückkehren.

DIE WAHRHEIT DER UNBESTÄNDIGKEIT

(Rezitation für Verstorbene)

Diese Wahrheit ist das einzige Tor zum Nirvana und das mitfühlende Boot, das Boot, welches uns über das Meer des Leidens bringt. So haben alle Buddhas das vollkommene Nirvana (in Anlehnung an diese Lehre) erreicht. Durch diese Lehre können alle Lebewesen selbst den Ozean des Leidens überqueren.

Oh, Verstorbene/r (Name), höre uns aufmerksam zu!
Du hast heute deine sechs Sinnesorgane und -Sinnenobjekte hinter dir gelassen.
Und dein unvorstellbares Bewusstsein wird dadurch der absoluten Klarheit ausgesetzt.

In diesem Moment hast Du glücklicherweise die Möglichkeit, die heilige Lehre des Buddhas zu erhalten. Wie wunderbar ist das!

Oh, Verstorbene/r (Name), höre uns aufmerksam zu! Irgendwann wird sich das Universum auflösen. Auch der Berg Sumeru und der Ozean werden zerfallen. Wie auch könnte unser Körper Geburt, Alter, Krankheit und Tod entgehen? Wie auch könnten wir Kummer, Sorge und Leid vermeiden?

Oh, Verstorbene/r (Name), höre uns aufmerksam zu! Deine Haare, Fingernägel, Zähne, Haut, Muskeln und Knochen werden zur Erde zurückkehren. Speichel, Nasensekret, Eiter, Blut, Auswurf, Schleim, Tränen, alle lebenswichtigen Flüssigkeiten und Urin werden alle wieder zu Wasser.

Die Wärme des Körpers hat sich bereits in Feuer zurückverwandelt und die Energie der Bewegung kehrt sich um in Wind. Dein Körper zerfällt in die Elemente Erde, Wasser, Feuer und Wind. Schau! Wo befindet sich dein jetzt verstorbener Körper?

Oh, Verstorbene/r (Name), höre uns aufmerksam zu!

Der Körper ist nur eine flüchtige Verbindung der vier Elemente, sowie eine Fälschung und ein Phantom. Sei daher nicht traurig!

Oh, Verstorbene/r (Name), von anfangsloser Zeit an hast du aufgrund von Unwissenheit die Geistesformation verursacht. Diese Geistesformation verursacht Bewusstsein. Dieses Bewusstsein verursacht Name und Form. Dieser Name und Form verursacht die 6 Sinnesbereiche. Diese 6 Sinnesbereiche verursachen Kontakt. Durch Kontakt wiederum entsteht Empfindung. Durch Empfindung wiederum entsteht Begehren. Durch Begehren wiederum entsteht Ergreifen. Durch Ergreifen wiederum entsteht Werden. Durch Werden wiederum entsteht Geburt. Geburt führt zu Alter und Tod, Sorgen und Kummer, sowie geistigen Leiden und Störgefühlen.

Wenn jedoch Unwissenheit verschwindet, ist Geistesformation verschwunden.
Ist Geistesformation verschwunden, dann ist Bewusstsein verschwunden.
Ist Bewusstsein verschwunden, dann ist Name und Form verschwunden.
Ist Name und Form verschwunden, dann verschwinden die 6 Sinnesbereiche.
Sind die 6 Sinnesbereiche verschwunden, dann verschwindet Kontakt.
Ist Kontakt verschwunden, verschwindet Empfindung.
Ist Empfindung verschwunden, verschwindet das Begehren.
Ist Begehren verschwunden, verschwindet Ergreifen.
Ist Ergreifen verschwunden, verschwindet Werden.
Ist Werden verschwunden, verschwindet Geburt.
Ist Geburt verschwunden, verschwindet Alter und Tod, Sorgen und Kummer, sowie geistige Leiden und Störgefühle.

Alle Dinge in dieser Welt sind von Natur aus friedlich und rein.
Wenn wir dies eifrig praktizieren, dann werden wir sicher Buddhas
werden.

Alle Phänomene verändern sich unaufhörlich, keines steht auch nur
für einen Augenblick still.

Entstehen und Vergehen, das ist das Gesetz von Geburt und Tod.
Wenn du Geburt und Tod loslässt,
dann wirst du Nirvana, vollkommene Glückseligkeit, erreichen.

Deswegen, oh, Verstorbene/r Freund/in (Name):

Nimm Zuflucht zum Buddha,
nimm Zuflucht zum Dharma,
nimm Zuflucht zum Sangha.

Nimm Zuflucht zu

Tathāgata, Arhat, Samyak-saṃbuddha, Vidyā-carana-sajpanna,
Sugata, Loka-vid, Anuttara, Purusa-damyā-sārathi,
Śāstā deva-manusyānām, Buddha und Bhagavan.

Oh, Verstorbene/r Freund/in (Name), höre uns aufmerksam zu!
Du bist endlich von den fünf Daseinsgruppen (Form, Empfindung,
Wahrnehmung, Geistesformationen, Bewusstsein) befreit.

Die ursprüngliche Klarheit deines Bewusstseins wird in Erscheinung
treten. Somit hast du die heilige Lehre des Buddhas erhalten.
Wie wunderbar ist dies!

Der von Natur aus reine Geist ist unsere Urheimat.

Die absolut tiefgründige Gelassenheit ist Sosein.

Dieses verweilt nirgendwo.

Das gesamte Universum ist die Erscheinungsform des Soseins.

Du kannst nun in einem glücklichen und reinen Land wiedergeboren
werden, wo der Amitabhabuddha verweilt. Freue dich!

„Die Wahrheit der Unbeständigkeit“ ist ein Lehrrede, die Trost für Verstorbene (im Bardo) und ihren Familien und Bekannten spenden soll.

Die Rede soll uns zu dem Bewusstsein über unsere wahre Natur zu führen, indem man die Unbeständigkeit der 6 Sinnesorganen, der 6 Sinnesvermögen und der 6 Sinnesobjekte durch „Die Lehre von den 12 Gliedern des bedingten Entstehens in Abhängigkeit“ erkennt.

MANTRA-REZITATION

Om Mani Padme Hum

Mantra von Avalokiteshvara, Bodhisattva des Mitgefühls

Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhi Svaha

Mantra des Herzsutras

Namo Shakyamuni Buddha

Mantra von Shakyamuni Buddha, dem großen Lehrer

Tayatha Om Bekandze Bekandze Maha Bekandze

Radza Samungate Svaha

Medizinbuddha Mantra, zur Heilung aller Krankheiten

Om Maitri Maha Maitri Maitri Je Svaha

Mantra von Maitreya, dem zukünftigen Buddha

Alle buddhistischen Praktiken haben das Hauptziel, die Gedanken zu sammeln/anzuhalten/zu zähmen. Im Alltag ist dafür die Mantra-Rezitation die beliebteste Methode.

Die Mantra-Praxis zeichnet sich durch Wiederholung aus. Dabei versuchen wir ein Gefühl zu haben, als würden wir das Mantra nicht im Kopf, sondern im Bauch rezitieren. Wir wählen ein Mantra aus und können es sowohl laut, als auch im Stillen rezitieren, auf dem Kissen, beim joggen, beim einkaufen – überall.

BUDDHISTISCHES TISCHGEBET

Die Speise vor uns ist das Geschenk des ganzen Universums,
der Erde, des Himmels und die Frucht harter Arbeit.

Mögen wir diese Nahrung achtsam und dankbar
zu unserem Wohle aufnehmen.

Mögen wir dadurch insbesondere die Offenheit und Toleranz
allen Menschen und allem Leben gegenüber entwickeln.

Mögen wir diese Nahrung für die Verwirklichung
unseres Weges und für das Wachstum
von Verständnis und Liebe annehmen.

Namo Shakyamuni Buddha

Namo Shakyamuni Buddha

Namo Shakyamuni Buddha

(Wir grüßen Shakyamuni Buddha mit Respekt.)

EINLEITUNG VOR DER REZITATION

Das Mantra, welches durch Reden verursachtes,
schlechtes Karma reinigt:

› **Suri suri mahasuri susuri sabaha** ◁ × 3

Das Mantra, das die Götter der fünf Richtungen beruhigt:

› **Namu samanda mot danam om
doro doro tsi mi sabaha** ◁ × 3

Eröffnungsgesang des Sutra:

› **Dem Höchsten tiefgründigen und wunderbaren Dharma
des Buddhas kann in einer Million Kalpas nicht begegnet
werden. Aber jetzt, da ich es glücklicherweise gesehen
habe, es hörte und erlangte, gelobe ich die wahre
Bedeutung zu erreichen.** ◁ × 1

Eröffnungsmantra:

› **Om aranam arada** ◁ × 3

(Beginn der Rezitation von Sutren oder Texten)

ABSCHLUSS DER REZITATION

3 Juwelen:

› **Wir respektieren mit Hochachtung im Herzen
den Buddha, Dharma, Sangha,
die sich in allen Himmelsrichtungen ewig befinden.** ‹ × 3

Widmung:

› **Möge sich die gute Tat dieser Rezitation in allen
Himmelsrichtungen ausdehnen. Mögen alle Lebewesen
– ich selbst und andere – im reinen Land des vollkomme-
nen Glückes wiedergeboren werden. Mögen wir dort alle
zusammen dem Amitava-Buddha begegnen, und mögen
wir alle die vollkommene Befreiung realisieren.** ‹ × 1

VERWEIS ZU LÄNGEREN REZITATIONSTEXTEN

Das Diamant-Sutra

In diesem populären Mahayana-Text, treten der Buddha und sein Schüler Subhuti in einen Dialog über die Leerheit. Ausgangspunkt ist die Frage Subhutis, wie ein Praktizierender seine Gedanken beherrschen/zähmen soll.

Wir rezitieren die folgende Version des Sutras:

Thich Nhat Hanh / Das Diamant-Sutra / Theseus Verlag / 1993

ISBN: 978-3-85936-066-2

Link zum downloaden/selbstausdrucken:

www.buddhistische-gesellschaft-berlin.de/downloads/diamantsutra.rtf

Shantideva Bodhicharyavatara

Einer der wichtigsten Texte der Mahayana-Literatur, der für praktizierende Buddhisten von allergrößter Wichtigkeit war und ist. In einem inneren Dialog wird der Entwicklungsweg eines Bodhisattva skizziert.

Wir lesen aus folgender Buchversion:

Shantideva – Die Lebensführung im Geiste der Erleuchtung

Kagyü Dharma Verlag / ISBN: 978-3-933558-12-1

Gängige Praxismethoden:

- *Das Diamantsutra einmal täglich komplett oder eine Hälfte (16 Kapitel) rezitieren.*
- *Aus Shantideva täglich 20 oder 30 Minuten vorlesen.*

Die Beschäftigung mit den Texten kann zu einer Art Retreat gemacht werden, bei dem man sich an eine kontinuierliche Alltagspraxis gewöhnt, indem man z.B. für 7 Tage, 3 Wochen, 7 Wochen, oder 3 Monate täglich daraus liest. Wir wünschen dabei viel Freude und Erfolg!



Kloster Buddhas Weg 2022
www.buddhasweg.eu