

## Darbringungen

Diese bestehen aus fünf Teilen:

1. Äußere Darbringungen
2. Innere Darbringungen
3. Geheime Darbringungen
4. Soheits-Darbringungen
5. Darbringung unserer spirituellen Praxis

### Äußere Darbringungen

Diese bestehen aus zwei Teilen:

1. Die acht äußeren Darbringungen
2. Die fünf Objekte der Begierde darbringen

### Die acht äußeren Darbringungen

Die acht äußeren Darbringungen sind Wasser zum Trinken, Wasser zum Baden der Füße, Blumen, Weihrauch, Licht, Duft, Essen und Musik. Der Zweck, diese Darbringungen zu den Gurus, Yidams, Buddhas und Bodhisattvas zu machen, ist, unsere Ansammlung von Verdienst oder Glück zu erhöhen und dadurch die Haupt-Ursache zu schaffen, dass unsere Wünsche in Erfüllung gehen.

- Insbesondere durch die Darbringung von Essen und Nektar gewinnen wir die Freiheit von dem Leiden an der Armut und erleben die Freuden der Buddhas.
- Durch die Darbringung von Badewasser und Parfüm werden wir von samsarischen Wiedergeburten frei werden und erreichen den Form-Körper eines Buddhas.
- Durch die Darbringung von schönen Blumen werden wir von Krankheit, Altern und andere körperliche Beschwerden frei und wir erreichen die besonderen Eigenschaften von dem Körper eines Buddhas.
- Durch die Darbringung von Weihrauch schaffen wir die Ursache, um eine reine moralische Disziplin zu behalten und eine reine Konzentration zu erreichen.
- Durch die Darbringung von Lichtern werden wir von der inneren Dunkelheit der Unwissenheit befreit und erreichen allwissende Weisheit.
- Durch die Darbringung von schöner Musik erzeugen wir die Ursache, um nie unangenehme Geräusche zu hören, sondern nur angenehme Geräusche, vor allem den Klang von dem Dharma zu hören, und nur gute Nachrichten zu erhalten. Die Darbringung von Musik ist auch eine Ursache für das Erreichen der Rede eines Buddhas.

Diese Vorteile wissend, sollten wir zumindest mental versuchen, jeden Tag äußere Darbringungen zu machen.

Um die Wasser-Darbringung zu machen, stellen wir uns vor, dass alle Flüsse, Teiche, Seen und Meere von unendlich vielen Welten in dem Aspekt von Wasser zum Trinken, Wasser zum Baden und als Duft-Wasser erscheinen. Wenn wir dies tun, erinnern wir uns, dass sie die Manifestationen ihrer Leerheit, ihrer letztendlichen Natur, untrennbar von der Weisheit der unberührten großen Glückseligkeit, sind; dass ihre Funktion die heiligen Wesen dazu führt, spontane große Glückseligkeit zu erfahren und dass ihr Aspekt derjenige von den individuell dargebrachten Substanzen ist. In ähnlicher Weise behalten wir die gleiche Anerkennung von ihrer Art, ihrer Funktion und ihrem Aussehen, wenn wir all die Blumen, den Weihrauch, das Licht, Essen und Musik, die in den ganzen unendlichen Welten existieren, darbringen. Mit diesem speziellen Wissen machen wir die acht äußeren Darbringungen.

Von der Silbe **HUNG** an unserem Herzen, senden wir unendlich viele Darbringungs-Götter und -Göttinnen aus, welche von der Natur der erhabenen Weisheit der unberührten großen Glückseligkeit und der Leerheit sind. Diese machen unendliche Darbringungen von Wasser zum Trinken, Wasser zum Baden der Füße, Blumen, Weihrauch, Licht, Duft, Nahrung und Musik zu der Versammlung von Guru Heruka und allen anderen heiligen Wesen in dem Verdienstfeld.

## **Die fünf Objekte der Begierde darbringen**

Wir machen diese speziellen Darbringungen durch die Konzentration auf die Bedeutung von den Versen aus dem Sadhana, beginnend mit:

*Alle Formen, die in den ganzen unendlichen Sphären existieren, verwandeln sich in eine große Versammlung von Rupavajra-Göttinnen,  
Mit lächelnden Gesichtern und schönen Körpern den ganzen Raum durchdringend.  
Ich bringe dies zu Euch, Guru Vater und Mutter und der Versammlung von Gottheiten dar; Bitte akzeptiert und durch die Kraft aller Formen, die als existierende Rupavajras erscheinen,  
Mögen ich und alle Lebewesen unveränderliche große Glückseligkeit erhalten  
Und die höchste Konzentration der Vereinigung von großer Glückseligkeit und Leerheit vervollständigen.*

OM RUPA BENZ HUNG HUNG PHAT

Wir erinnern uns daran, dass von der Seite des Objekts nicht einmal das kleinste Atom der Form existiert und, mit der Konzentration auf diese Gewissheit, lösen wir alle Erscheinungen der Form in die Leerheit, die ultimative Natur der Form, auf. In der gleichen Weise erinnern wir uns, dass Geräusche, Gerüche, Geschmack und Berührungs-Objekte nicht von ihrer eigenen Seite bestehen und durch die Konzentration auf diese Gewissheit

lösen wir alle Erscheinungen von Klängen, Gerüchen, Geschmack und Berührungs-Objekten in die Leerheit, ihre endgültige Natur, auf.

- Dann stellen wir uns vor, dass die endgültige Natur aller Formen, die in den ganzen unendlichen Welten existieren, unter dem Aspekt von unzähligen Rupavajra-Göttinnen erscheinen - weibliche Gottheiten, in der Farbe Weiß, einen Spiegel haltend, der das ganze Universum reflektiert, die aus der allwissenden Weisheit, vollständig vermischt mit der letztendlichen Natur von allen Formen, geboren sind. Der ganze Raum ist von diesen schönen Göttinnen durchdrungen und wir bieten diese der Versammlung von Guru Heruka und allen heiligen Wesen in dem Verdienstfeld an.
- Danach stellen wir uns vor, dass die endgültige Natur aller Klänge, die in all den unendlichen Welten existieren, unter dem Aspekt von unzähligen Shaptavajra-Göttinnen erscheint - weiblichen Gottheiten, in der Farbe Blau, Flöten haltend, die spontan zauberhafte Musik produzieren, die aus der allwissenden Weisheit, komplett vermischt mit der ultimativen Natur von allen Klängen, geboren sind. Der ganze Raum wird von diesen schönen Göttinnen durchdrungen und wir bieten diese der Versammlung von Guru Heruka und den anderen heiligen Wesen an.
- Daraufhin stellen wir uns vor, dass die endgültige Natur aller Gerüche, die in den ganzen unendlichen Welten existieren, unter dem Aspekt von unzähligen Gandhavajra-Göttinnen erscheint - weibliche Gottheiten, gelb in der Farbe, schöne Juwelen-Behälter haltend, gefüllt mit speziellen Duftstoffen, deren Duft die ganze Welt durchdringt, die aus der allwissenden Weisheit, völlig vermischt mit der ultimativen Natur aller Gerüche, geboren sind. Der ganze Raum wird von diesen schönen Göttinnen durchdrungen und wir bieten diese der Versammlung von Guru Heruka und den anderen heiligen Wesen an.
- Mit dem gleichen Verständnis, bieten wir unendliche Darbringungen von Rasavajra-Göttinnen an - weibliche Gottheiten, in der Farbe Rot, kostbare Behälter haltend, die mit Nektar gefüllt sind, der drei Qualitäten besitzt - Medizin Nektar, der alle Krankheiten heilt; Lebens-Nektar, der den Tod überwindet und Weisheits-Nektar, der Täuschungen zerstört - die aus der allwissenden Weisheit, komplett vermischt mit der endgültigen Natur von allen Geschmäckern, geboren sind.
- Schließlich machen wir unendliche Darbringungen von Parshavajra-Göttinnen - weibliche Gottheiten, in der Farbe Grün, wertvolle Kleidungsstücke haltend, die aus der allwissenden Weisheit, vollständig vermischt mit der ultimativen Natur aller Berührungs-Objekte, geboren sind.

Diese Darbringungen haben fünf Funktionen. Sie veranlassen uns

- (1) großen Verdienst anzusammeln,
- (2) unser Wissen über die tiefgründige Sicht der Leerheit zu erweitern, wodurch eine große Sammlung von Weisheit erworben wird,
- (3) große Glückseligkeit zu entwickeln und zu vermehren,
- (4) gewöhnliche Erscheinungen und Vorstellungen zu reinigen und
- (5) die Realisation von dem isolierten Körper der Vollendungs-Stufe zu erlangen.

Qualifizierte Praktizierende von dem Höchsten Yoga-Tantra haben Erfahrungen von den gewöhnlichen Wegen der Entsagung, Bodhichitta und der tiefen Sicht der Leerheit. Wenn wir eine tiefe Kenntnis der Leerheit, die ultimative Natur der Phänomene, haben, ist es nicht schwierig, diese acht äußeren Darbringungen und die fünf Objekte der Begierde darzubringen. Auch wenn wir im Moment nicht qualifiziert sind, können wir diese Praktiken dennoch ständig üben, so dass wir früher oder später zu einem qualifizierten Praktizierenden werden.

Obwohl diese Art Verdienste anzusammeln eine ganz besondere, höhere Praxis ist, ist es kein gutes Zeichen, wenn wir trotz der Tatsache, dass wir diese psychischen und verbalen Darbringungen machen, wir auch weiterhin eine geizige Haltung gegenüber unserem Geld und Besitz haben, dies sehr geschlossen behalten und keine Absicht haben, sie zu verwenden, um Verdienst anzusammeln. Wir müssen die Absicht haben, unser Geld und unseren Besitz zu verwenden, um Verdienste für das Wohl der anderen anzusammeln und, wenn möglich jeden Tag, tatsächliches Wasser zum Trinken, Wasser zum Baden, Blumen, Weihrauch, Licht, Duft, Essen und Musik darbringen. Wir sollten immer alle unsere Aktivitäten für das Glück aller Lebewesen widmen.



*Shawari*

## Innere Darbringungen

Von unseren Herzen strahlen wir unzählige Rasavajra-Göttinnen aus und stellen uns vor, dass sie aus einer riesigen Schädelschale, so groß wie ein Ozean, die den inneren Nektar enthält, den Nektar mit ihren Schädelschalen schöpfen und ihn den unzähligen heiligen Wesen von dem Verdienstfeld anbieten. Gleichzeitig rezitieren wir das Darbringungs-Gebet aus der Sadhana:

OM GURU HERUKA VAJRAYOGINI SAPARIWARA OM AH HUNG

Wir halten den Behälter mit der inneren Darbringung in unserer rechten Hand auf der Höhe unserer Stirn, und wie wir dann OM AH HUNG sagen, tauchen wir unseren linken



Ringfinger in den Nektar, schnippen einen Tropfen in den Raum und stellen uns vor, dass Guru Heruka, Vater und Mutter, und das ganze Verdienstfeld spontane große Glückseligkeit erfahren.

## Geheime Darbringungen

Wir machen diese Darbringung durch die Konzentration auf die wesentliche Bedeutung von dem folgenden Gebet:

*Und ich bringe die attraktivsten illusorischen Mudras dar,  
Eine Vielzahl von Boten, geboren aus Orten, geboren von Mantra und spontan  
geboren,  
Mit schlanken Körpern, erfahren in den vierundsechzig Künsten der Liebe  
Und den Glanz der jugendlichen Schönheit besitzend.*

Durch diese Darbringung schaffen wir die Ursache, um in der Zukunft die spontane große Glückseligkeit in uns selbst zu erzeugen, indem wir uns auf eine Gefährtin oder Mudra verlassen. Die Essenz von den Geheimen Mantras ist die spontane große Glückseligkeit, indem man die inneren Winde in den Zentral-Kanal auflöst. Dies kann in begrenztem Umfang durch die Meditation allein gemacht werden, aber um die Praxis in diesem Leben abzuschließen, sollten wir eine Aktions-Mudra akzeptieren. Durch die Meditation der Vollendungs-Stufe können wir die Knoten in den Kanal-Rädern an der Krone, am Hals, am Bauchnabel und dem geheimen Ort völlig lösen und durch das Verlassen auf die Vajra-Rezitation können wir teilweise die Knoten am Herz-Kanal-Rad lösen. Wir können jedoch durch die Meditation allein diese Knoten nicht vollständig auflösen. Diese werden sich bei dem Tod auf natürliche Weise vollständig lösen, aber wenn der Praktizierende will, dass dies vor dem Tod geschieht, muss er oder sie eine Aktions-Mudra akzeptieren. Durch die Kraft der Vereinigung von den beiden Zentral-Kanälen während der Umarmung, tritt der nach unten leerende Wind von der Gemahlin in den Zentral-Kanal des Praktizierenden ein, was die Knoten im Herz-Kanal-Rad vollständig löst. Der Praktizierende kann dann den Pfad zur Erleuchtung in diesem Leben vervollständigen.

Die richtige Zeit, um sich auf eine Aktions-Mudra zu verlassen, ist, nachdem man die Erfahrung der Auflösung von einigen der inneren Winde in dem Zentral-Kanal am Herz-Kanal-Rad gewonnen hat. Wenn wir durch diese Praxis in der Lage sind, klar die acht Zeichen der Auflösung von dem einer Luftspiegelung ähnlichen Aussehen von dem klaren Licht wahrnehmen und wir die Erfahrung von dem isolierten Körper, der isolierten Rede und dem isolierten Geist erreicht haben, ist es angebracht, in die Vereinigung mit einer Aktions-Mudra einzutreten.

Eine Mudra wird als 'Bote' bezeichnet, weil er oder sie unsere Wünsche erfüllt, indem sie große Glückseligkeit bringt. Es gibt hier drei Arten von Boten: äußere, innere und geheime. Diese werden in 'Führer ins Dakini-Land' detailliert erklärt. In diesem Zusammenhang ist ein äußerer Bote eine Wissens-Gemahlin. Der Vers aus dem Sadhana nennt drei Arten von

äußeren Boten: jene aus Orten geboren, jene von Mantra geboren, und jene, die spontan geboren werden. Die Ersten sind Dakinis aus den vierundzwanzig heiligen Stätten von Heruka; die Zweiten sind Boten mit Erkenntnissen der Erzeugungs-Stufe oder den ersten Stufen der Vollendungs-Stufe und die Dritten sind Boten mit einer Realisierung von der Vereinigung des klaren Lichts und dem illusorischen Körper, was entweder die Vereinigung ist, die das Lernen braucht, oder die Vereinigung des Nicht-mehr-Lernens.

Wir visualisieren unzählige Aktions-Mudras aller drei Arten, die von unserem Herzen ausgehen, um sich wieder in einer Mudra zu vereinigen und sich dann in Vajravarahi, die Vater Heruka umarmt, aufzulösen. Wir stellen uns vor, dass unser Guru, durch die Kraft dieser Darbringung, spontane große Glückseligkeit erzeugt. Von seiner oder ihrer Seite her, braucht unser Guru diese Darbringung nicht, weil er oder sie bereits unbeweglich in einem Zustand großer Glückseligkeit verweilt; der Zweck dieser Darbringung ist, um für uns die Ursache zu schaffen, in der Zukunft spontane große Glückseligkeit zu erzeugen.

Wir sollten alle diese Kenntnis-Frauen als jung und äußerst attraktiv visualisieren. Nach den Worten der Sadhana sind diese Gemahlinnen 'Geschickt in den vierundsechzig Künsten der Liebe'. In den Sutras erklärt Buddha vierundsechzig Künste im Zusammenhang mit Sportarten wie Bogenschießen, aber in den Tantras erklärt er die vierundsechzig Künste der Liebe als Methode um spontane große Glückseligkeit herbeizuführen. Es gibt hier acht Basis-Künste: Umarmen, Küssen, Beißen, Kratzen, aufreizendes Gehen, Pfeifen, die Aktionen von einem Mann durchführen und darauf liegen. Jede von diesen kann in acht verschiedenen Arten durchgeführt werden, so dass es insgesamt vierundsechzig Künste sind.

Im Guhyasamaja-Tantra betont Vajradhara, wie wichtig es für Tantra-Praktizierende ist, die vier Arten von Darbringungen jeden Tag zu machen, und er legt besonderen Wert auf die geheime Darbringung als Methode zur Erzeugung großer Glückseligkeit.

## Soheits-Darbringungen

Wir machen diese Darbringung durch die Konzentration auf die wesentliche Bedeutung von dem Gebet aus der Sadhana:

*Ich bringe Dir das höchste, ultimative Bodhichitta dar  
Eine große erhabene Weisheit der spontanen Glückseligkeit, frei von Hindernissen,  
Untrennbar von der Natur aller Phänomene, die Sphäre der Freiheit von der  
Ausarbeitung,  
Mühelos und jenseits von Worten, Gedanken und Ausdrücken.*

'Soheit' ist Leerheit, die ultimative Natur aller Phänomene. Genau genommen bringen wir nicht Leerheit dar, sondern ultimatives Bodhichitta, welches ein Geist der spontanen großen Glückseligkeit, untrennbar vermischt mit Leerheit, ist. Wir stellen uns vor, dass Guru Heruka diesen Geist, als Folge von dem Eintritt in die Vereinigung mit der ihm während der

geheimen Darbringung angeboten Mudra, erzeugt. Obwohl unser Guru bereits ultimatives Bodhichitta hat, stellen wir uns vor, dass er oder sie es als verheißungsvollen Grund für uns neu erzeugt, um diese Verwirklichung in der Zukunft zu gewinnen.

In dem Geheimen Mantra werden die roten und weißen Tropfen, die durch die Kanäle fließen, manchmal als 'Bodhichitta' bezeichnet, weil sie die Grundlage für die Entwicklung von tatsächlichem ultimativem Bodhichitta, spontaner großer Glückseligkeit, welche die Leerheit direkt realisiert, sind. Ohne diese Tropfen würden wir keine Mittel haben, um eine Realisierung der Vollendungs-Stufe, geschweige denn ultimatives Bodhichitta, zu gewinnen.

Nach den Worten der Sadhana ist Guru Herukas erhabene Weisheit der spontanen großen Glückseligkeit 'frei von Hindernissen', was bedeutet, dass er sowohl die täuschenden Hindernisse als auch die Hindernisse zur Allwissenheit komplett verlassen hat. Nicht jede spontane große Glückseligkeit ist frei von Hindernissen. Wenn wir anfangs spontane große Glückseligkeit erzeugen ist unser Geist immer noch durch Hindernisse verdeckt, aber durch das Training in den fünf Stufen der Vollendungs-Stufe werden diese nach und nach entfernt. Wenn der Geist schließlich von beiden Hindernissen befreit ist, erlangen wir die Erleuchtung. So zeigen die Worte der Sadhana, dass Guru Heruka ein Buddha ist, weil sein ultimatives Bodhichitta frei von Hindernissen ist.

Der Satz, "Untrennbar von der Natur aller Phänomene, der Sphäre der Freiheit von der Ausarbeitung", ist sehr tiefgründig und ohne etwas Erfahrung von dem Geheimen Mantra schwierig zu verstehen. Der Begriff 'Sphäre' bezieht sich auf die Leerheit und der Begriff 'Ausarbeitung' bezieht sich auf innewohnende Existenz, so ist der Sinn, dass ultimative Bodhichitta untrennbar von Leerheit oder einem Mangel von innewohnender Existenz ist. Sobald wir ein grobes Verständnis der Leerheit haben, sollten wir versuchen, spontane große Glückseligkeit durch das Training in der Vollendungsstufen-Meditation zu erzeugen. Wenn unsere inneren Winde gesammelt wurden und sich im Zentral-Kanal am Herzen aufgelöst haben, wird unser grober Geist aufhören und der sehr subtile Geist des klaren Lichts wird manifestieren. Dieser Geist ist sehr friedlich und frei von störenden Vorstellungen. Dies ist hundert Mal stärker als die in den Sutra-Lehren beschriebene Konzentration. Wenn dieser Geist auf Leerheit meditiert vermischt er sie leicht mit ihm, wie sich Wasser mit Wasser vermischt, und es fühlt sich an, als ob das Subjekt, unser Geist des klaren Lichts, und sein Objekt, Leerheit, komplett eins geworden sind.

Der Grund, dass sich der Geist des klaren Lichts so leicht mit Leerheit vermischen kann, ist, weil er völlig frei von konzeptionellen Ablenkungen ist. Wenn die inneren Winde vollständig erfasst sind und im Zentral-Kanal aufgelöst sind, werden die groben inneren Winde absorbiert und deshalb funktioniert der grobe Geist, der von diesen Winden abhängt, nicht mehr. Wenn es hier keinen groben Geist mehr gibt, gibt es keine groben Objekte mehr; somit existieren für den Geist des klaren Lichts keine groben Objekte mehr. Es ist, wie wenn wir einschlafen. Zu dieser Zeit verschwinden alle Objekte, die zu diesem Geist erscheinen, weil der grobe Geist im Wachzustand absorbiert. Für den schlafenden oder träumenden Geist sind die Objekte von unserem normalen Wachzustand nicht



vorhanden. Völlig frei von groben Objekten, vermischt sich der Geist des klaren Lichts mit der Leerheit in dem raum-artigen meditativen Gleichgewicht. Im Hinblick auf diesen Hintergrund sind in der raumartigen Leerheit alle Phänomene von einem Geschmack. So wird gesagt, dass dieser Geist von der endgültigen Natur aller Phänomene untrennbar ist.

Der Geist, der im Sutra als ultimatives Bodhichitta beschrieben wird, ist kein tatsächliches ultimatives Bodhichitta, weil er immer noch subtile dualistische Erscheinungen hat. Deshalb sollten wir uns in Praktiken von dem Geheimen Mantra engagieren, um tatsächlich ultimatives Bodhichitta zu erreichen.

Sobald wir verstehen, wie der Geist von dem ultimativen Bodhichitta untrennbar mit der Natur aller Phänomene ist, werden wir die wahre Natur des Gurus verstehen. Der eigentliche Guru ist der endgültige Vajradhara oder definitive Heruka. Vajradhara wird in dem Tibetischen manchmal auch als **Kyab dag** bezeichnet, was 'alle Naturen durchdringend' bedeutet. Dies bedeutet, dass das ultimative Bodhichitta, das Guru Vajradhara's Wahrheitskörper ist, untrennbar von der Natur aller Phänomene ist. Um dies voll zu schätzen, sollten wir auch verstehen, wie die beiden Wahrheiten von der gleichen Natur sind. Das ist schwieriger zu verstehen als die Leerheit selbst, weil es schwieriger ist, den Geist aufzugeben, der die zwei Wahrheiten als separate Einheiten begreift, als ein Festhalten am Selbst aufzugeben. Bodhisattvas, welche die Vereinigung von der Bedeutung des klaren Lichts und dem Illusionskörper erreicht haben, haben zum Beispiel das Letztere, aber nicht das Erstere aufgegeben. Nur Buddhas sind völlig frei vom Ergreifen der zwei Wahrheiten als separate Einheiten.

Nach der Sadhana ist ultimatives Bodhichitta "jenseits von Worten, Gedanken und Ausdrücken". Dies ist, weil ultimatives Bodhichitta notwendigerweise eine direkte Erfahrung der Leerheit, frei von Konzepten ist. Es wird gesagt, dass jemand, der eine direkte Erfahrung der Leerheit hat, diese Erfahrung nicht angemessen in Worten beschreiben kann, sondern nur mit Hilfe von Analogien darauf zeigen kann. Auch große Wesen, wie Je Tsongkhapa, sind in der Lage, sehr klare Beschreibungen von der Leerheit zu geben. Deshalb wurde Je Tsongkhapa von Changkya Rolpai Dorje gelobt, indem er sagte:

Von der Leerheit wird gesagt, dass sie Unaussprechlich ist, aber Sie können diese so klar beschreiben, wie etwas, das Sie mit den Augen gesehen haben.

## Die Darbringung unserer spirituellen Praxis

Die Darbringung, die unseren spirituellen Führer am meisten erfreut, ist die Umsetzung seiner Anweisungen in die Praxis, weshalb unsere Darbringung der spirituellen Praxis eine 'unübertreffliche Darbringung' genannt wird. Immer, wenn wir Lamrim, Lojong und die Wege des Vajrayana von Heruka und Vajrayogini üben, machen wir eine höchste Darbringung.

Es gibt sieben besondere spirituelle Praktiken, vorgestellt in vielen tantrischen Sadhanas, welche die Essenz der Lehren von Buddha enthalten. Diese sind: (1) Reinigung, (2) Verdienste ansammeln, (3) ultimatives Bodhichitta, (4) Mahayana-Zuflucht, (5) wünschendes Bodhichitta, (6) handelndes Bodhichitta und (7) Widmung.

Daran erinnernd, dass diese Praktiken die höchsten Darbringungen sind, sollten wir sie in unser tägliches Leben integrieren. Wir können diese sieben Gaben an unseren spirituellen Führer mit folgendem Gebet aus der Sadhana machen:

*Ich nehme Zuflucht zu den Drei Juwelen  
Und individuell gestehe ich alle negativen Handlungen.  
Ich freue mich an den Tugenden aller Wesen  
Und verspreche, die Erleuchtung eines Buddhas zu erreichen.*

*Ich nehme Zuflucht, bis ich erleuchtet bin  
Zu Buddha, Dharma und der Höchsten Versammlung  
Und um die Ziele von mir selbst und anderen zu erreichen  
Werde ich den Geist der Erleuchtung erzeugen.*

*Nachdem ich den Geist der höchsten Erleuchtung erzeugt habe,  
Werde ich alle fühlenden Wesen einladen, meine Gäste zu sein  
Und mich in den erfreulichen, höchsten Praktiken der Erleuchtung engagieren.  
Möge ich Buddhaschaft erlangen, um den Wandernden zu nutzen.*

Diese Verse erscheinen in vielen rituellen Sadhanas sowohl von den niederen als auch den höheren Tantras. Die folgende Erklärung der Bedeutung dieses Gebets wird nach dem Höchsten Yoga-Tantra gegeben. Dieses Gebet beinhaltet die wesentlichen Praktiken, die notwendig sind, um Fortschritte in unserem Mahayana-Training zu machen.

Die Bedeutung der **ersten beiden Zeilen** ist, dass wir unsere Negativität durch die Berufung auf die Drei Juwelen reinigen. Die **dritte Zeile** zeigt an, dass wir Verdienste ansammeln sollten, um die Buddhas, Bodhisattvas und andere Wesen mit speziellen Erkenntnissen und tugendhaften Handlungen zu erfreuen. Mit der **vierten Zeile** versprechen wir, den tatsächlichen schnellen Weg zur Erleuchtung, ultimatives Bodhichitta, die spontane große Glückseligkeit, welche die Leerheit, welche die besondere Essenz von dem Höchsten Yoga-Tantra ist, direkt realisiert, zu vervollständigen.

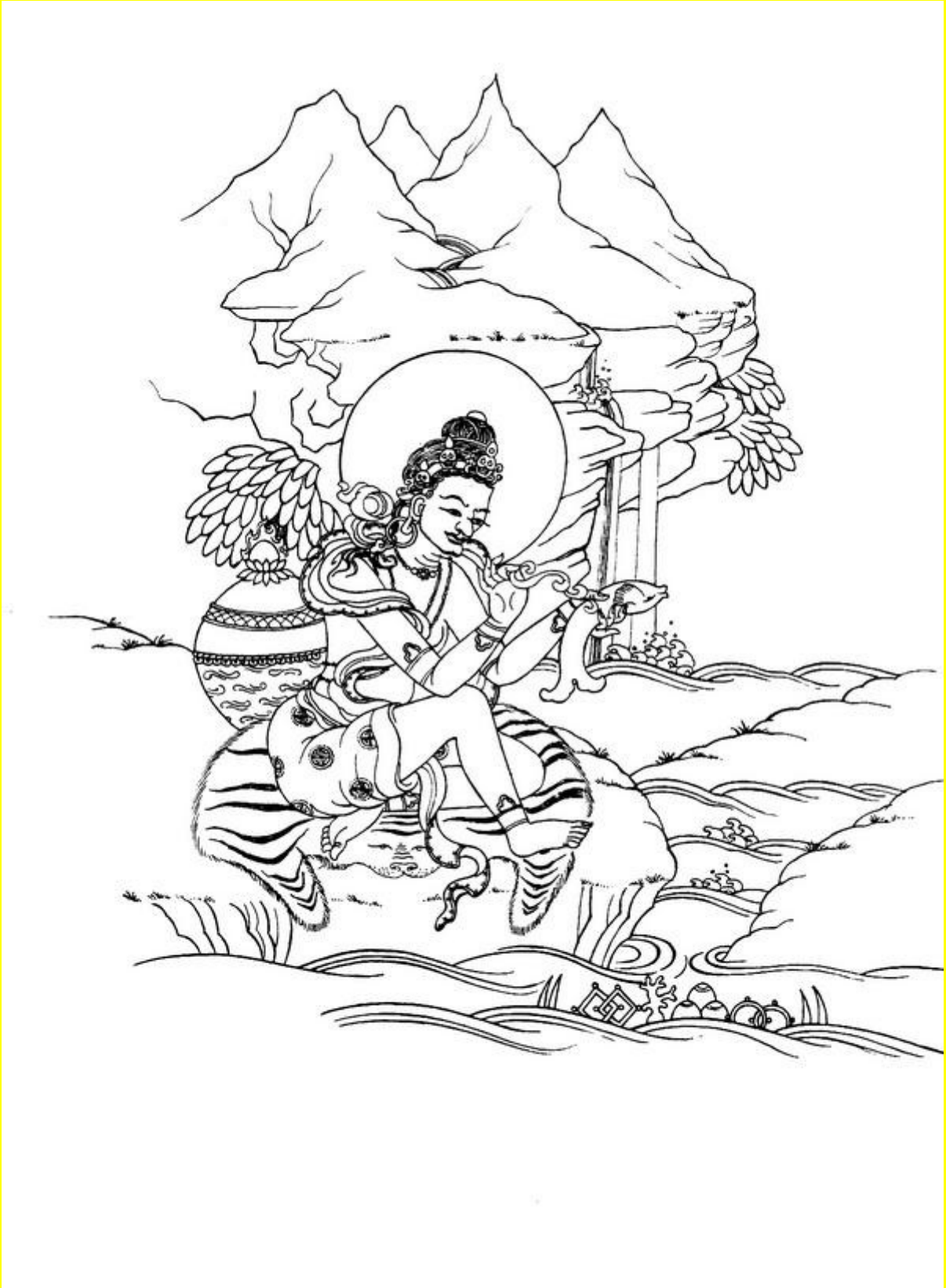
Um uns in den fortgeschrittenen Praktiken zur Erzeugung von dem ultimativen Bodhichitta, was klares Licht bedeutet, erfolgreich zu engagieren, müssen wir zunächst eine feste Grundlage der gemeinsamen Pfade etablieren. Diese wird in den nächsten beiden Versen gelehrt. Die **ersten beiden Zeilen von der zweiten Strophe**: "Ich nehme Zuflucht bis ich erleuchtet bin, zu Buddha, Dharma und der Höchsten Versammlung", offenbart die Mahayana Zuflucht. Die **nächsten beiden Zeilen**: "Und um die Ziele von mir und anderen zu erreichen, werde ich den Geist der Erleuchtung erzeugen", zeigen auf wünschendes Bodhichitta. **Der dritte Vers** offenbart handelndes Bodhichitta. Um ultimatives Bodhichitta

und die große Erleuchtung zu erreichen, sollten wir uns dann in den Meditationen über die Erzeugungs- und Vollendungs-Stufe engagieren.

Mit **der dritten Strophe** versprechen wir, dass wir uns, nachdem wir Bodhichitta erzeugt haben und dies aufrechterhalten, in den erfreulichen, höchsten Praktiken der Erleuchtung, den Praktiken der sechs Vollkommenheiten, engagieren und dass wenn wir dieses Training abgeschlossen haben, alle Lebewesen in unser Buddha-Land einladen werden, um das Glück der Befreiung zu genießen. Wenn wir dieses Versprechen machen, erzeugen wir handelndes Bodhichitta und wir nehmen die Bodhisattva-Gelübde. Von diesem Zeitpunkt an sollten wir die sechs Vollkommenheiten aufrichtig praktizieren und alle unseren täglichen Aktivitäten für das Glück der anderen widmen. Die Praxis der Widmung wird durch **die letzte Zeile** des Gebets enthüllt. Wir haben dann ständig jeden Tag mit den folgenden Worten aus der Sadhana zu beten:

*Mögen alle glücklich sein,  
Mögen alle frei von Elend sein,  
Möge niemand von seinem Glück getrennt werden,  
Möge jeder Gleichmut haben, frei von Hass und Anhaftung.*

Eine detaillierte Erläuterung der übrigen Glieder von dem siebengliedrigen Gebet - Bekennen, Erfreuen, den spirituellen Führer bitten, nicht zu vergehen, Anfragen für das Drehen von dem Rad des Dharma's und Hingabe - kann auch in anderen Büchern wie 'Freudvoller Weg von Großem Glück' und 'Herz-Juwel' gefunden werden.



*Luyipa*

## Die Mandala-Darbringung

Die Praxis der Mandala-Darbringung ist unter Praktizierenden von dem Mahayana-Buddhismus sehr beliebt und wird als sehr wichtige Praxis angesehen. Es wird gesagt, dass diejenigen, die aufrichtig Mandala-Darbringungen machen, die Armut in diesem oder zukünftigen Leben nie erleben werden. Durch ihre Praxis, Mandala-Darbringungen zu Avalokiteshvara zu machen, erhielt die voll ordinierte Nonne Bhikshuni Palmo eine direkte Vision von dem Buddha des Mitgefühls. Durch die Praxis der Mandala-Darbringungen erhielt Atisha die Segnungen und eine direkte Vision von Arya Tara und Je Tsongkhapa erhielt direkte Visionen von allen erleuchteten Wesen in dem Lamrim-Verdienstfeld. Nachdem Je Tsongkhapa vergangen war, erhielt Khädrubje durch seine Praxis von Mandala-Darbringungen an Je Tsongkhapa, fünfmal eine direkte Vision von ihm. Diese Ereignisse zeigen, dass die Praxis der Mandala-Darbringung eine kräftige Methode zur Reinigung unseres Geistes ist.

In dem Guhyasamaja-Tantra sagt Vajradhara:

*Diejenigen, die Errungenschaften wünschen  
Sollten dieses Universum geistig und geschickt  
Mit den sieben Kostbarkeiten füllen.  
Durch die tägliche Darbringung,  
Werden ihre Wünsche erfüllt.*

Dieser Vers lehrt die Mandala-Darbringung. Obwohl er deutlich nur sieben Punkte erwähnt, wird damit auf das volle siebenunddreißig-Punkte-Mandala mit eingeschlossen.

Es ist wichtig für die Praxis, ein traditionelles Mandala-Set, das aus einer Basis, drei Ringen und einem Top-Juwel besteht, zu erhalten. Die Basis und die Ringe werden verwendet, um Berge von Reis oder einem anderen Getreide, welche die verschiedenen Funktionen des Mandalas darstellen, zu tragen. Solche einfachen Dinge mögen für diejenigen, die ihre Bedeutung nicht kennen, nutzlos erscheinen, aber sie sind sehr wertvoll in den Händen von einem Praktizierenden, der weiß, wie man sie nutzen kann, um eine große Ansammlung von Verdienst anzuhäufen.

### Siebenunddreißig-Punkte-Mandala

Um das siebenunddreißig-Punkte-Mandala zu konstruieren, nehmen wir zunächst ein wenig Reis in unsere linke Hand und halten die Mandala-Basis mit dieser Hand.

Mit der rechten Hand schöpfen wir mehr Reis und streuen ein wenig auf die Basis. Mit der Innenseite von dem rechten Handgelenk reiben wir den Grund dreimal im Uhrzeigersinn, was die Reinigung des universellen Grundes symbolisiert. Als Ergebnis werden alle Felsen und unebenen Böden glatt und eben, und alle unsere Verblendungen werden gereinigt.

Wir reiben die Basis dann dreimal gegen den Uhrzeigersinn und stellen uns vor, dass sich alle Segnungen von dem Körper, der Rede und dem Geist aller Buddhas in uns ansammeln. Wir denken, dass der ganze Grund gesegnet wurde und wir rezitieren das Mantra für das Segnen des Grundes: OM VAJRA BHUMI AH HUNG.

Wir streuen dann den Reis, der in unserer rechten Hand geblieben ist auf den Grund und visualisieren, dass sich der Grund von dem ganzen Universum in einen reinen goldenen Boden verwandelt.

Während der Rezitation von OM VAJRA REKHE AH HUNG setzen wir nun den größten Ring an der Basis und, im Uhrzeigersinn, gießen wir innerhalb von diesem Ring einen Ring von Reis, um den kostbaren Eisenzaun zu symbolisieren.

Wir platzieren dann einen Haufen von Reis in der Mitte dieses Ringes, um den Berg Meru zu symbolisieren und visualisieren diesen als riesigen Berg, gemacht aus Edelsteinen.

Dann platzieren wir im Osten, der Teil von der Mandala-Basis, der am nächsten zu uns ist, einen anderen Haufen Reis, um den östlichen Kontinent zu symbolisieren.

Damit weitermachend, platzieren wir im Uhrzeigersinn in den drei verbleibenden Haupt-Richtungen Reis-Haufen, um den südlichen, westlichen und nördlichen Kontinent zu symbolisieren.

Danach platzieren wir acht kleine Haufen mit Reis, um die acht Unter-Kontinente zu symbolisieren. Beginnend mit dem östlichen Kontinent und im Uhrzeigersinn weitermachend, setzen wir jeweils einen Haufen ein wenig links und rechts von jedem Kontinent.

Wir setzen dann vier kleine Haufen von Reis in den östlichen, südlichen, westlichen und nördlichen Kontinent, die einen Berg von Juwelen, einen wunsch-erfüllenden Baum, eine wunsch-erfüllende Kuh und eine selbst-gewachsene Ernte symbolisieren.

Wir stellen uns vor, dass es hier unzählige Kontinente und Sub-Kontinente gibt, wobei alle ihre eigenen speziellen Inhalte von Ressourcen und Reichtum besitzen.

Nun legen wir den zweiten Ring auf die Oberseite von dem Reis und setzen einen Haufen Reis im Uhrzeigersinn in jede der vier Himmelsrichtungen - Osten, Süden, Westen und Norden - die das kostbare Rad, das kostbare Juwel, die kostbare Königin, und den kostbaren Minister symbolisieren.

Wir legen dann einen Haufen Reis im Uhrzeigersinn in jede der Zwischenrichtungen - Südosten, Südwesten, Nordwesten und Nordosten - die den kostbaren Elefanten, das wertvolle höchste Pferd, den kostbaren General und die große Schatz-Vase symbolisieren.



Wir stellen uns unzählige von jedem von Diesen vor, den ganzen Raum füllend.

Dann legen wir Reis-Haufen im Uhrzeigersinn in jede der vier Himmelsrichtungen - Osten, Süden, Westen und Norden - welche die Göttin der Schönheit, die Göttin der Girlanden, die Göttin der Musik und die Göttin des Tanzes symbolisieren.

Und dann, im Uhrzeigersinn, in den vier Zwischenrichtungen - Süd-Ost, Süd-West, Nord-West und Nord-Ost - um die Göttin der Blumen, die Göttin von dem Weihrauch, die Göttin des Lichts und die Göttin von dem Duft zu symbolisieren.

Wir stellen uns vor, dass es unzählige Opfer-Götter und -Göttinnen gibt, die den ganzen Raum füllen.

Wir setzen jetzt den dritten Ring auf den Reis und legen einen Haufen Reis im Osten für die Sonne, einen Haufen im Westen für den Mond, einen Haufen im Süden für den kostbaren Schirm und einen Haufen im Norden für das Sieges-Banner.

Wir stellen uns vor, dass der gesamte Raum mit unzähligen Kostbarkeiten gefüllt ist.

Wie wir das Juwel, was das letzte ist, was wir auf das Mandala legen, auf die Spitze setzen, stellen wir uns eine Fülle von Juwelen und anderen wertvollen Ressourcen vor, welche die Menschen und Götter erfreuen.

In dem Raum über dem Berg Meru sind die Umgebungen der wünschenswerten Götter-Bereiche und darüber die der Form-Bereiche. Diese Götter-Bereiche verwandeln sich in die Reinen Länder und die Freuden der Götter werden reine Freuden.

Nachdem wir das Mandala aufgebaut haben, nehmen wir ein wenig Reis in unsere rechte Hand und halten die Basis mit beiden Händen. Wir stellen uns vor, dass all die zahllosen Welt-Systeme und alles, was in ihnen enthalten ist, sich vollständig in Reine Länder und reine Freude verwandelt. Wir stellen uns vor, dass durch all das, was auf dieser Basis in unseren Händen vorhanden ist, die Basis jedoch nicht an Größe zunimmt und das Universum nicht kleiner wird. So wie ein Spiegel riesige Berge reflektieren kann oder ein kleiner TV-Bildschirm Bilder von ganzen Städten zeigen kann, so stellen wir uns vor, dass das Mandala in unseren Händen das gesamte Universum enthält. Wir konzentrieren uns einsgerichtet auf diese unzähligen reinen Welten, Freuden und Wesen, und bringen sie alle mit festem Glauben zu unseren Gurus und den Buddhas dar.

Wenn wir das lange Mandala-Darbringungs-Gebet rezitiert haben, können wir auch, während wir noch immer die Basis halten, damit weitermachen, das dreiundzwanzig-Punkte-Mandala darzubringen. Wir brauchen kein neues Mandala zu konstruieren, weil die dreiundzwanzig wertvollen Objekte die Kostbarkeiten von dem siebenunddreißig-Punkte-

Mandala enthalten. Die dreiundzwanzig Kostbarkeiten sind: der Berg Meru, die vier Kontinente, die acht Neben-Kontinente, die sieben wertvollen Gegenstände (von dem kostbaren Rad bis zum kostbaren General), die Schatz-Vase, die Sonne und der Mond.

Um das dreiundzwanzig-Punkte-Mandala darzubringen, rezitieren wir folgenden Vers aus der Sadhana:

*Oh Schatz des Mitgefühls, meine Zuflucht und mein Schützer,  
Ich bringe Dir den Berg Meru, die Kontinente, die wertvollen Objekte, die Schatz-Vase,  
die Sonne und den Mond dar,  
Welche aus meinen Aggregaten, Quellen und Elementen  
Als Aspekte der erhabenen Weisheit von der spontanen Glückseligkeit und der  
Leerheit entstanden sind.*

Mit diesem Vers machen wir äußere, innere, geheime und Soheits-Mandala-Darbringungen. Wir bieten das äußere Mandala durch die Visualisierung von dem Berg Meru, den Kontinenten, den wertvollen Objekten, der Schatz-Vase, der Sonne und dem Mond an. Wir bringen das innere Mandala durch die geistige Umwandlung unserer Aggregate und Elemente in die Form von dem äußeren Mandala dar. Wir bringen das geheime und das Soheits-Mandala durch die Vorstellung dar, dass sich unser Geist der unteilbaren Glückseligkeit und Leerheit in das Mandala verwandelt. Aus der Perspektive, dass es die Natur von großer Glückseligkeit hat, ist das Mandala ein geheimes Mandala, und aus der Perspektive, dass es ein Ausdruck von der Leerheit ist, ist es ein Soheits-Mandala. Wenn wir wünschen, die dreiundzwanzig-Punkte-Mandalas als eine der großen vorläufigen Anleitungen anzusammeln, können wir sie, ohne die Ringe, mit Hilfe der Basis zu konstruieren und diesen Vers rezitieren.

Die Darbringung von dem Mandala ist die beste Methode dafür, uns selbst von zukünftiger Armut zu befreien und für die Erstellung der Ursache einer Wiedergeburt in Buddhas Reinem Land. Durch die Mandala-Darbringung verringern wir unsere Anhaftung an weltliche Genüsse und Besitz und sammeln eine große Ansammlung von Verdienst an. Als Folge erleben wir eine schrittweise Erhöhung unserer Freuden, unseres Reichtums und gute Bedingungen. Unsere vorübergehenden Wünsche werden erfüllt und schließlich werden wir unser Ziel, die volle Erleuchtung, erlangen. Wenn wir diese Vorteile erleben wollen, sollten wir uns mit der Praxis der Darbringung von dem Mandala vertraut machen.

Je Tsongkhapa war ein erleuchtetes Wesen, das keine Verdienste anzusammeln brauchte, aber um für andere Praktizierende ein gutes Beispiel zu zeigen, brachte er, in einer Höhle namens **Olga Cholung** eine Million Mandalas während einer seiner langen Rückzüge im Süden von Zentral-Tibet, dar. Für die Basis verwendete er einen flachen Stein und durch die Darbringung von so vielen Mandalas rieb er die Innenseite seines Handgelenks so lange, bis es roh und blutig war.

Wenn wir an jemanden oder irgendetwas stark anhaften, können wir uns das Objekt unserer Anhaftung auf der Mandala-Basis vorstellen, es in ein reines Objekt verwandeln

und es dann mit dem Gebet "Möge ich frei von allen Anhaftungen sein" anbieten. In ähnlicher Weise können wir alle Objekte von Unwissenheit, Wut, Eifersucht, Stolz, und so weiter, anbieten. Während der Rezitation von dem Vers aus der Sadhana können wir alle Objekte unserer Täuschungen anbieten und beten, frei von diesen Täuschungen zu sein.

Um Mandala-Darbringungen als eine der großen vorläufigen Anleitungen zu machen, sammeln wir hunderttausend Mandala-Darbringungen an. Zu Beginn jeder Sitzung bieten wir ein siebenunddreißig-Punkte-Mandala an, und dann sammeln wir Sieben-Punkte-Mandalas an.

## **Sieben-Punkte-Mandala-Darbringung**

Um eine Sieben-Punkte-Mandala-Darbringung zu konstruieren und zu zählen, legen wir die Mala lose über die Finger der linken Hand, nehmen etwas Reis in diese Hand, und halten dann die Mandala-Basis mit ihr. Dann nehmen wir etwas Reis in unsere rechte Hand und rezitieren beim Bau von dem Mandala das Zufluchts- und Bodhichitta-Gebet. Um dies zu tun, streuen wir ein wenig Reis auf die Basis und reiben diese mit der Innenseite von dem rechten Handgelenk dreimal im Uhrzeigersinn und dreimal gegen den Uhrzeigersinn. Wir legen dann einen Haufen von Reis in der Mitte der Basis, einen Haufen im Osten, einen Haufen im Süden, einen Haufen im Westen und einen Haufen im Norden, den Berg Meru und die vier Kontinente symbolisierend. Dann legen wir für die Sonne einen Haufen Reis im Osten und einen Haufen im Westen für den Mond. Wir nehmen dann ein wenig Reis in unsere rechte Hand und halten die Basis mit beiden Händen, während wir das folgende Mandala-Darbringungs-Gebet rezitieren:

*Den Boden mit Parfüm besprenkelt und mit Blumen bestreut,  
Der große Berg, die vier Länder, Sonne und Mond,  
Als Buddha-Land gesehen und so angeboten.  
Mögen alle Wesen solche Reinen Länder genießen.*

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Nach der Rezitation des Gebets kippen wir den Reis zu uns in ein Tuch auf unserem Schoß. Dies wird als eine Mandala-Darbringung gezählt und so bewegen wir eine Perle der Mala entlang. Wir machen so viele Mandala-Darbringungen während jeder Sitzung, wie wir möchten. Am Ende der Sitzung machen wir eine lange Mandala-Darbringung von siebenunddreißig Punkten und widmen dann unseren Verdienst.