

***Die Quelle aller Errungenschaften:
Das Yoga der Untrennbarkeit
des Lama und Avalokiteshvara***



verfasst von Seiner Heiligkeit dem 14. Dalai Lama

Die Quelle aller Errungenschaften: Das Yoga der Untrennbarkeit des Lama und Avalokiteshvara

(verfasst von Seiner Heiligkeit dem 14. Dalai Lama)

Du bist die Essenz des Mitgefühls aller siegreichen Buddhas,
ein vollkommener Vollmond¹, der über das weiße Nektarlicht des Segens verfügt.
Respektvoll verneige mich vor dir und
verfasse dieses Ritual deines tiefgründigen Yoga.

In zahlreichen Sutras und Tantras wird der Lama immer wieder als die Wurzel allen Segens und aller spirituellen Verwirklichungen gepriesen. Ebenso ist es von entscheidender Bedeutung und die einzige Grundlage für unser letztendliches Streben [nach der Erleuchtung], den Lama, der uns den unverfälschten Pfad offenbart, als untrennbar von der höchsten Meditationsgottheit zu betrachten und unsere Bitten an ihn zu richten.

Auch wenn es zulässig ist, sich vorzustellen, dass der Lama die Natur jeder Meditationsgottheit hat, in die wir Vertrauen haben, so heißt es doch, dass die Lebensessenz des Mahayana-Pfads allein aus Liebe, Mitgefühl und dem Erleuchtungsgeist besteht und dass das große Mitgefühl zu Beginn, in der Mitte und am Ende äußerst wichtig ist.

Deshalb solltet ihr, die ihr als Yogis die Praxis des Yoga der Vereinigung eures Wurzel-Lamas mit der höchsten Gottheit des Mitgefühls – Arya Avalokiteshvara – ausüben möchtet, Opfergaben und dergleichen an einem angenehmen Ort sorgfältig anordnen, auf einem bequemen Sitz Platz nehmen und dann mit einem besonders tugendhaften Geist zunächst über die Zuflucht, den Erleuchtungsgeist und die vier Unermesslichkeiten meditieren.

¹ Das tibetische Wort für Vollmond im Text Seiner Heiligkeit ist „*bcu drug cha*“, was wörtlich „der 16. Teil“ bedeutet. In der tibetischen Tradition wird der Zeitraum vom Neumond bis zum Vollmond in sechzehn Teile oder Tage unterteilt. An jedem dieser Tage füllt sich der Mond um ein Sechzehntel, bis er am fünfzehnten Tag des Mondmonats voll ist (es sind 16 Teile, da der Tag des Neumonds mitgezählt wird). Der 16. Teil ist also der Tag, an dem die 15 Tage des zunehmenden Mondes vollendet sind. Dieser 16. Teil oder Vollmond dient hier als Symbol für den Erleuchtungsgeist oder Bodhicitta.

Zuflucht und Erleuchtungsgeist²

Bis zu meiner Erleuchtung nehme ich Zuflucht
zu Buddha, dem Dharma und der Höchsten Gemeinschaft.
Durch die Ansammlungen³ der Freigebigkeit und der anderen Vollkommenheiten
möge ich, zum Wohle aller Lebewesen, die Buddhaschaft erlangen. (3x)

Vier Unermesslichkeiten

Mögen alle fühlenden Wesen Glück und die Ursachen für Glück besitzen.
Mögen alle fühlenden Wesen frei sein von Leiden und den Ursachen von Leiden.
Mögen alle fühlenden Wesen niemals ohne das Glück sein, das frei von Leiden ist.
Mögen alle fühlenden Wesen in Gleichmut verweilen, ohne Anhaftung und ohne
Abneigung, nicht nah den einen und fern den anderen. (3x)

Das Reinigen der Umgebung

Möge der Boden überall rein sein,
frei von Schmutz und dergleichen,
so eben wie eine Handfläche
und von Natur aus glatt wie Lapislazuli.

Das Reinigen und Vervielfachen der Opfergaben

Mögen die Opfergaben von Göttern und Menschen,
die hier tatsächlich ausgelegt sind und die ich mir geistig vorstelle,
zu Wolken der erlesensten Samantabhadra-Opfergaben werden,
die die gesamte Weite des Raums erfüllen.

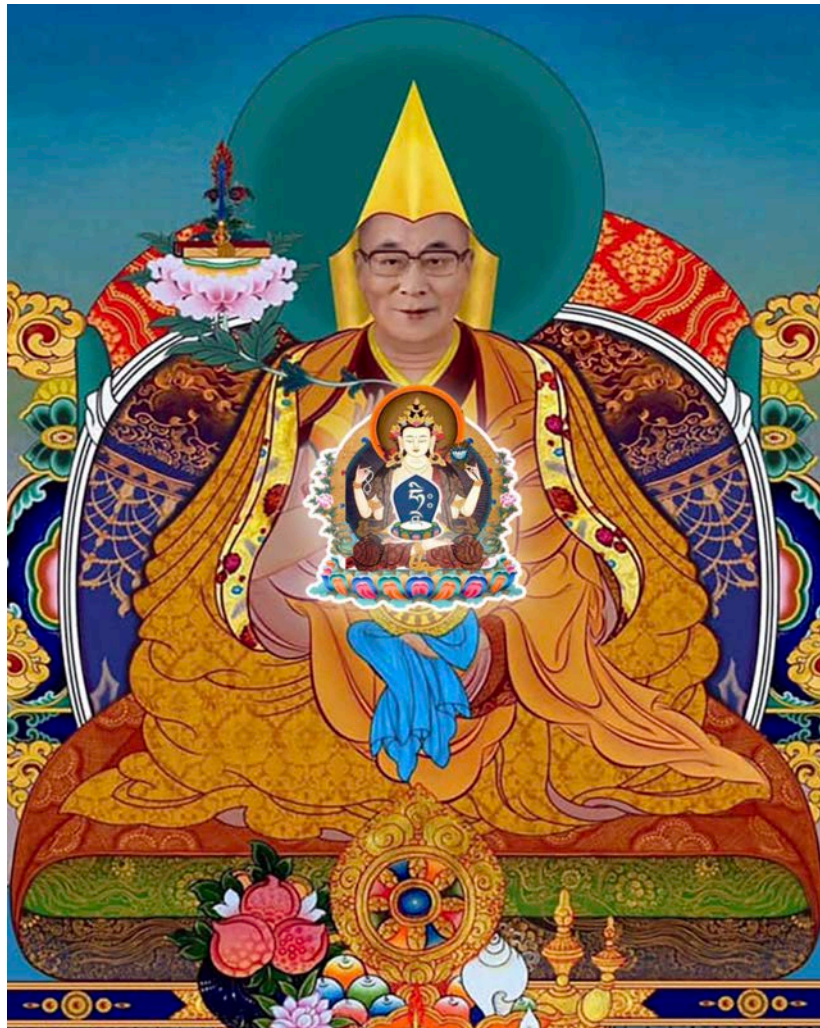
² Das Gebet der Zuflucht und des Erleuchtungsgeists sowie das Gebet der vier Unermesslichkeiten wurden hinzugefügt, da sie im Originaltext von Seiner Heiligkeit nicht enthalten sind.

³ Traditionell lautet das Wort in diesem Gebet „Verdienst“ (Tib. *bsod nams*). Seiner Heiligkeit zufolge sollte es jedoch „Ansammlungen“ (Tib. *tshogs nams*) heißen, da wir durch die Freigebigkeit und die anderen Vollkommenheiten nicht nur Verdienst, sondern auch Weisheit ansammeln, und beides in dem Begriff „Ansammlungen“ enthalten ist.

OM NAMO BHAGAVATE VAJRA SĀRA PRAMARDANE / TATHĀGATĀYA /
ARHATE SAMYAK SAMBUDDHĀYA / TADYATHĀ / OM VAJRE VAJRE / MAHĀ
VAJRE / MAHĀ TEJA VAJRE / MAHĀ VIDYĀ VAJRE / MAHĀ BODHICHITTA
VAJRE / MAHĀ BODHI MAṄḌOPA SAṂKRAMAṆA VAJRE / SARVA KARMA
AVARAṆA VIŚHODHANA VAJRE SVĀHĀ (3x)

Durch die Wahrhaftigkeit der drei Juwelen⁴, den Segen aller Buddhas und
Bodhisattvas, die Stärke der vollendeten Ansammlung von Verdienst und Weisheit
und die Kraft des reinen und unvorstellbaren Dharmadhatu⁵ mögen diese
Opfergaben zur Soheit werden.

Mit diesen Worten werden die Umgebung und die Opfergaben gesegnet.



⁴ Buddha, Dharma und Sangha

⁵ Dharmadhatu (Tib. *chos kyi dbyings*) lässt sich als „Sphäre der Wirklichkeit“ übersetzen und bezieht sich hier auf die letztendliche Wahrheit, die Leerheit.

Visualisierung

In der ausladenden Weite des Dharmakaya der spontanen großen Glückseligkeit, inmitten dichter Wolken verschiedener Samantabhadra-Opfergaben, auf einem strahlenden Juwelenthron, der von Löwen getragen wird, befindet sich ein Sitz aus Lotos, Sonne und Vollmond, auf dem der höchste Arya Lokeshvara, der Schatz des Mitgefühls, in der Gestalt eines Mönchs in saffronfarbenen Roben erscheint.

Du bist mein Wurzel-Lama, der Vajra-Halter, der dreifach gütig ist, der glorreiche Jetsun Losang Tenzin Gyatso⁶.

Du hast ein klares und strahlend helles Antlitz mit einem freudigen Lächeln. Deine rechte Hand ist an deinem Herzen in der Geste der Erläuterung des Dharma und hält [den Stiel eines] weißen Lotos, auf dem sich ein Text und ein Schwert befinden.

Deine linke Hand ist in der Geste des meditativen Gleichgewichts und hält ein Rad mit tausend Speichen.

Voller Anmut trägst du die leuchtenden saffronfarbenen drei Roben eines Mönchs und einen Pandit-Hut in der Farbe von feinem Gold.

Deine Aggregate, Bestandteile, Sinnessphären, Objekte und Gliedmaßen sind ein vollständiges Mandala in der Natur der fünf Buddhas, ihren Gefährtinnen, männlichen und weiblichen Bodhisattvas und ihren zornvollen Beschützern.

Du sitzt mit gekreuzten Beinen in der Vajra-Position inmitten einer kuppelartigen Sphäre aus dichten, fünffarbigen Lichtkränzen und sendest für diejenigen, die zu zähmen sind, ein wundersames Netzwerk wolkenartiger Emanationen aus.

In deinem Herzen befindet sich das Weisheitswesen Avalokiteshvara.

Er hat ein Gesicht und vier Arme. Die Hände seiner oberen Arme sind gefaltet, während die Hände seiner unteren Arme eine Gebetskette aus Kristall und einen weißen Lotos halten.

Er trägt kostbaren Schmuck und wunderschöne Seidengewänder.

Das Fell einer Antilope bedeckt seine linke Brust

und er sitzt in jugendlicher Blüte mit gekreuzten Beinen auf Lotus und Mond.

⁶ Das ist der Name Seiner Heiligkeit des 14. Dalai Lama.

In seinem Herzen verweilt das Konzentrationswesen, der strahlend weiße Buchstabe HRĪḤ, von dem Lichtstrahlen in alle zehn Richtungen strömen.

Auf dem Scheitel meines Lama befindet sich ein weißes OM, in seiner Kehle ein rotes ĀḤ und in seinem Herzen ein blaues HŪṂ.

Von dem HŪṂ in seinem Herzen strahlen Lichtstrahlen aus, die die zahllosen Formen der drei Juwelen einladen.

Diese sinken in meinen Lama, der so von seiner Natur her zur Verkörperung aller Zufluchtobjekte wird.

Stelle dir den Lama — das dreifach gestaffelte Wesen⁷ — gemäß der Tradition des „allumfassenden Juwels“ vor.

Die siebenfache Praxis

Niederwerfungen

Dein Körper, der durch seinen Anblick befreit, ist geschmückt mit den klaren und vollständigen Merkmalen und Zeichen eines Buddha.

Deine unvergängliche Rede trägt die Melodie der sechzig wohlklingenden Klänge und dein schwer zu ergründender Geist ist tiefgründig und weitreichend – voller Respekt verneige ich mich vor dem Rad deiner drei geheimen Ornamente.

Darbringung

Die Opfergaben von mir und anderen, die hier ausgelegt sind und die ich mir geistig vorstelle, sowie meinen Körper, meine Freuden und alle reinen Tugenden, die ich über die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft hinweg angesammelt habe, bringe ich dar, indem ich sie mir als Wolken von Samantabhadra-Opfergaben vorstelle.

⁷ Das dreifach gestaffelte Wesen ist: (1) der Lama, der das Bindungswesen — die Gottheit Avalokiteshvara — ist, (2) das erhabene Weisheitswesen — der vierarmige Avalokiteshvara —, der im Herzen des Lama sitzt, und (3) das Konzentrationswesen — die Keimsilbe HRĪḤ —, die sich im Herzen des erhabenen Weisheitswesens befindet. Gemäß der Tradition des „allumfassenden Juwels“ beziehen sich all diese Zufluchtobjekte auf dasselbe erleuchtete Wesen.

Bekennnis

Da mein Geist von der verschleiernnden Finsternis der Unwissenheit beherrscht wird,
habe ich natürliche sowie verbotene Untaten und Vergehen begangen.
Welche irreführenden Fehler ich auch immer begangen habe,
bekenne ich vorbehaltlos und gelobe mit tiefem Bedauern, sie nicht zu wiederholen.

Mitfreude

Von ganzem Herzen freue ich mich aufrichtig über die reinen Tugenden,
die in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft durch die vollständige Befreiung
der glorreichen Lamas, durch gewöhnliche Wesen und Aryas,
sowie durch mich selbst und alle anderen angesammelt wurden.

Bitte

Ich bitte dich, mit der göttlichen Musik des heiligen Dharma, die in der Melodie
der Tiefgründigkeit und des Friedens erklingt und im Einklang mit den Neigungen
eurer verschiedenen Schülerinnen und Schüler steht, alle Lebewesen aus dem
Schlaf der verblendeten und wissensverhüllenden Hindernisse zu erwecken.

Ersuchen

Bitte verweile immerzu auf dem unzerstörbaren Vajra-Thron,
mit deinen Beinen im unerschütterlichen Zustand von EVAM gekreuzt,
bis alle Lebewesen den Atem der Glückseligkeit in der Verwirklichung erlangt
haben,
frei von den Extremen der weltlichen Existenz und des Friedens.

Widmung

Ich widme alle meine reinen Tugenden, die ich begangen habe, begehe
und begehen werde, damit mein erhabener Lama mir stets zur Seite steht,
ich die Gebete der höchsten Handlungen von Samantabhadra erfülle
und zum Wohle aller Lebewesen die vollständige Erleuchtung erlange.

Mandala-Darbringung

Dieses Mandala, duftdurchtränkt, blumenbestreut,
mit Meru, den vier Kontinenten im Glanz von Sonne und Mond
sei ein reiner Buddhabereich — ihn bringe ich dar.

Mögen allen wandernden Wesen solche reinen Bereiche zuteilwerden!

Meinen Körper, meine Rede und meinen Geist sowie die aller anderen, das, woran
wir uns erfreuen, und die gesammelten Tugenden der Vergangenheit, Gegenwart
und Zukunft – all dies stelle ich mir als ein vortreffliches, kostbares Mandala mit
Opfergaben von Samantabhadra vor und bringe es meinem Lama, meiner
Meditationsgottheit und den drei Juwelen dar.

Bitte nehmt dies aus eurem Mitgefühl an und gewährt mir euren Segen.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Damit hast du die siebenfache Praxis und ein Mandala dargebracht.

Der Segen des Lama

Aus der Silbe HRĪḤ im Herzen meines ehrwürdigen Lama strömen Nektar
und Lichtstrahlen in fünf Farben herab, sinken in meinen Scheitel
und reinigen alle meine Untugenden und Hindernisse.

Ich erlange ausnahmslos alle höchsten und gewöhnlichen Verwirklichungen.

Das Namensmantra Seiner Heiligkeit des 14. Dalai Lama

OM ḌĀḤ GURU VAJRADHARA BHAṬṬĀRAKA MAÑJŪŚHRĪ VĀGINDRA SUMATI
JÑĀNA ŚHĀSANA DHARA SAMUDRA ŚHRĪ BHADRA SARVA SIDDHI HŪḤ HŪḤ

Gebet des Stufenwegs

Gütiger Meister, der du den untrüglichen Pfad lehrst, du bist die Grundlage jeglichen vorübergehenden und dauerhaften Glücks.

Ich habe die Gewissheit erlangt, dass du die Gesamtheit der unzähligen Zufluchtsobjekte bist.

Bitte segne mich, dass ich mich dir mit reinen Gedanken und Handlungen widme.

Dieses kostbare menschliche Leben mit seinen Freiheiten und Vorzügen lässt sich nicht einmal mit Millionen kostbarer Juwelen messen.

Einmal erlangt, ist es vergänglich und sein Ende ist ungewiss.

Bitte segne mich, dass ich mich niemals von den Erscheinungen und Aktivitäten dieses Lebens ablenken lasse

und niemals von der Praxis des heiligen Dharma abweiche.

Der höchste Schutz vor den Grauen der niederen Wiedergeburten, die so schwer zu ertragen sind, besteht darin, angemessen Zuflucht zu den drei letztendlichen Juwelen zu nehmen.

Bitte segne mich mit der Fähigkeit, negative Handlungen aufzugeben und tugendhafte zu vollbringen,

indem ich auf positive und negative Handlungen sowie auf ihre jeweiligen Wirkungen achte.

Ich werde angetrieben von tiefer Entsagung durch die Erkenntnis, dass selbst der Wohlstand des Herrn der Götter trügerisch ist, wie der betörende Zauber einer blutrünstigen Dämonin.

Bitte segne mich, dass ich mich in den drei Schulungen übe.

Ich reflektiere darüber, wie die Lebewesen, die alle meine Mütter waren und sich seit anfangsloser Zeit liebevoll um mich gekümmert haben, unter den Übeln der weltlichen Existenz und des Friedens [der Selbstbefreiung] leiden.

Bitte segne mich, dass ich den höchsten Geist der Erleuchtung erzeuge und mich im Ozean des Bodhisattva-Verhaltens übe.

Bitte segne mich, dass ich das Yoga der Vereinigung von stillem Verweilen und besonderer Einsicht in meinem Kontinuum entwickle, das ungehindert die hunderttausendfachen Wunder der ursprünglichen Leerheit, frei von Extremen, in der vollkommen klaren, unbewegten Oberfläche des Spiegels des meditativen Gleichgewichts widerspiegelt.

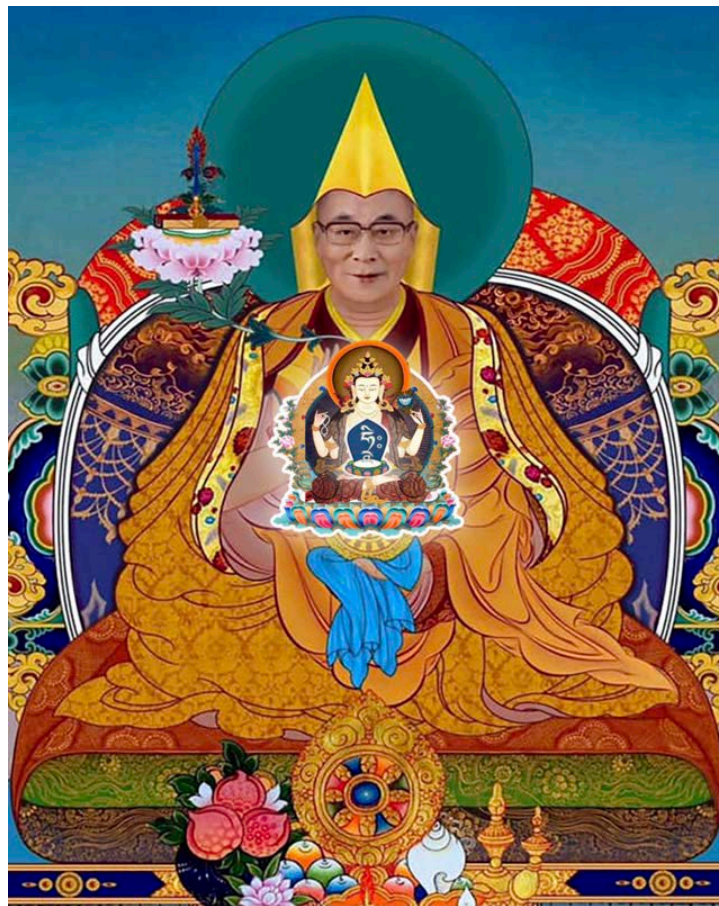
Nachdem ich durch die Güte meines spirituellen Meisters, des qualifizierten Vajra-Halters, das Tor des äußerst tiefgründigen Tantra betreten habe, segne mich bitte, dass ich in der Lage bin, meine Verpflichtungen und Gelübde, die die Wurzeln der Verwirklichungen sind, gewissenhaft einzuhalten.

Nachdem ich den Verlauf des alles erschaffenden karmischen Winds mit dem scharfen Schwert der erhabenen nicht-dualen Weisheit von Glückseligkeit und Leerheit durchtrennt habe, segne mich bitte, dass ich in diesem Leben das Mahamudra der Glückseligkeit – die Vereinigung von Körper und Geist – verwirkliche.

Nachdem du den Lama gebeten hast, dir dabei zu helfen, den vollständigen Pfad von Sutra und Tantra in deinem geistigen Kontinuum zu entwickeln, und du eine Übersichtsmeditation⁸ über diesen Pfad durchgeführt hast, stelle dir nun vor, dass der Lama in dein Herz sinkt und sprich anschließend das sechssilbige Mantra:

⁸ Eine Übersichtsmeditation (Tib. *shar sgom*) ist eine Meditationsform, bei der die Meditierende bzw. der Meditierende eine umfassende Betrachtung eines gesamten Lehrpfads oder einer komplexen Thematik in einer Meditationssitzung durchführt. Sie dient dazu, das Wesentliche eines Pfads, eines Texts oder einer Praxis in kompakter Form zu erfassen und darüber zu meditieren. Dabei werden die Hauptpunkte oder Stufen dieses Pfads etc. in Gedanken durchlaufen, um das Verständnis zu vertiefen.

Eine Übersichtsmeditation umfasst beispielsweise die einzelnen Themen des Stufenwegs zur Erleuchtung (Tib. *lam rim*) oder das Zusammenspiel der verschiedenen Aspekte einer Praxis wie dem in diesem Text dargestellten Guru-Yoga. Sie bietet eine strukturierte und systematische Herangehensweise, um das gesamte Spektrum einer Lehre oder Praxis in einer Sitzung besser zu verstehen und zu verinnerlichen.



Das Herabsinken des Lama

Nachdem ich meinen höchsten Lama gebeten habe, nähert er sich voller Freude, sinkt durch die Öffnung in meinem Scheitel und löst sich in dem unzerstörbaren Tropfen im Zentrum meines achtblättrigen Herzens⁹ auf. Anschließend erscheint er wieder in der Form meines Lamas auf einem Lotus und Mond.

Wie zuvor sitzt Avalokiteshvara im Herzen des Lamas.

In dessen Herzen befindet sich die Keimsilbe HRĪḤ, umgeben von einem Kranz des sechssilbigen Mantra.

Aus dem Mantra fließt ein Strom von Nektar, der alle Krankheiten, negativen Einflüsse, Untugenden und Hindernisse beseitigt und meine Kenntnis der Schriften sowie meine Einsichten vermehrt.

Ich erhalte den Segen aller siegreichen Buddhas und Bodhisattvas.

⁹ Andere Texte sprechen von einem achtblättrigen Lotos im Herzen. Die acht Blütenblätter symbolisieren die acht Wind-Kanäle, die vom Herzchakra ausgehen.

Dann strömen Lichtstrahlen aus, die die Mängel der Umgebung und der Lebewesen reinigen.

Ich verweile im höchsten Yoga, in dem jede Erscheinung, jeder Klang und jeder Gedanke zu den drei Geheimnissen der Aryas wird.

Mantra-Rezitation

Sprich das sechssilbige Mantra so oft als möglich:

OMṆ MAṆI PADME HŪṆ

Festige deine Praxis der Mantra-Rezitation durch das Sprechen des hundertsilbigen [Vajrasattva-]Mantra:

OMṆ PADMASATVA SAMAYA / MANUPĀLAYA / PADMASATVA
TVENOPATIṢṬHA / DṚḌHO ME BHAVA / SUTOṢHYO ME BHAVA / SUPOṢHYO
ME BHAVA / ANURAKTO ME BHAVA / SARVA SIDDHIM ME PRAYACCHHA /
SARVA KARMASU CHA ME / CHITTAṆ ŚHRĪYAṆ KURU HŪṆ / HA HA HA HA
HOḌ / BHAGAVAN SARVA TATHĀGATA / PADMA MA ME MUṆCHA / PADMA
BHAVA / MAHĀ SAMAYASATVA ĀḌ

Widmung

Möge durch die Pracht von hunderttausenden Vollmonden dieser hervorragenden Taten der Jasmin-Garten der Dharma-Lehren des siegreichen Schatzes der Weisheit¹⁰ mit den Blüten von Lernen und Praxis geschmückt sein und so die Vollendung des Glücksverheißenden die ganze Erde bis ans Ende der weltlichen Existenz verschönern.

Möge das großartige Siegesbanner des Juwels der Gaden-Obrigkeit, geschmückt mit Millionen von Vollkommenheiten und vortrefflichen Tugenden,

¹⁰ Das tibetische Wort für „Schatz der Weisheit“ ist „blo gter“, ein Beiname für Manjushri, den Buddha der Weisheit.

niemals vergehen, sondern als höchstes Banner hoch erhoben wehen und hunderttausende Wünsche nach Wohl und Glück erfüllen.

Nachdem die Finsternis des Verfalls der Zeiten von der ganzen schönen Erde vertrieben ist, mögen die Lebewesen von Freude erfüllt sein, als großartiges, verheißungsvolles Zeichen des Gedeihens von Wohlergehen und Glück.

Kurz gesagt, durch die Kraft deiner ununterbrochenen und liebevollen Fürsorge, oh Beschützer, möge ich im Laufe meiner aufeinanderfolgenden Leben mühelos und mit Leichtigkeit die große Stadt der Vereinigung des Herrn über alles erreichen.

Danach sollten gegebenenfalls andere Widmungsgebete und Gebete wie das *Wunschgebet des Samantabhadra* usw. gesprochen werden.

Glücksverheißender Vers

Durch die Kraft des wunderbaren Mitgefühls der siegreichen Buddhas und Bodhisattvas mögen alle Widrigkeiten und Schwierigkeiten in allen Richtungen und zu allen Zeiten befriedet werden.

Mögen sich die hervorragenden Tugenden von Samsara und Nirwana wie der zunehmende Mond vermehren und ausbreiten und möge Glückverheißendes im Gedeihen verheißungsvoller Zeichen erblühen.

Kolophon

Aufgrund seines starken Vertrauens brachte der uneigennützig und tugendhafte Ministerialreferent Shenkawa Gyurme Sonam Tobgyal Opfergaben dar und richtete die Bitte an mich, eine kurze, aber vollständige Übersichtsmeditation über den gesamten Pfad des Guru-Yoga der Untrennbarkeit von mir und Avalokiteshvara, einschließlich der Rezitation meines Namensmantras und des sechssilbigen Mantras sowie umfassende Anleitungen zur praktischen Umsetzung zu verfassen.

Obwohl es für mich unangemessen ist, einen solchen Guru-Yoga-Text zu verfassen, der mich selbst in den Mittelpunkt stellt, so ist es doch so, dass, wenn man Vertrauen hat, selbst ein gewöhnliches Wesen den Segen des Buddha erhalten kann – wie in der Geschichte, in der jemand den Zahn eines Hundes für die Reliquie des Buddhas hält – sofern die Schüler wahres Vertrauen und Respekt besitzen.

In dem Gedanken, dass dies einigen Schülern von Nutzen sein könnte, habe ich, der den Namen „Halter des Weißen Lotos“ trägt, der Shakya-Mönch Jampal Ngawang Losang Yeshe Tenzin Gyatso, diesen Text verfasst.

(Ins Deutsche übersetzt von Geshema Kelsang Wangmo im September 2024 und Korrektur gelesen von Annette Kleinbrod.)