

# Die Vorbereitenden Übungen

## Teil 5: Guru-Yoga

Der Guru-Yoga kann  
in Verbindung mit  
Dsche Tsongkapa  
ausgeübt werden.



National Museum of Ethnography, Stockholm.

### von Geshe Thubten Ngawang

**A**uch der Guru-Yoga ist Teil der Vorbereitenden Übungen, und es gibt verschiedene Möglichkeiten, es zu üben: im Zusammenhang mit der *Lama Tschöpa* oder anhand des *Guru-Yoga der Hundert Götterscharen von Tusita*. In beiden Fällen besteht die eigentliche Praxis darin, 100.000 Mal das Bittgebet an Dsche Tsongkapa, das sogenannte Mig-Tsema, zu rezitieren. Ich hatte in früheren Seminaren beide Texte schon einmal erklärt. Diejenigen, die die Praxis aufnehmen möchten, sollten sich die Kassetten anhören.

An dieser Stelle möchte ich einen weiteren Text erklären, anhand dessen wir den Guru-Yoga üben können: Es handelt sich um einen kurzen Text des

4. Pantschen Lama, Pantschen Palden Yeshe (1738-1780); dieser wurde vom VII. Dalai Lama, Kelsang Gyatso, als Reinkarnation des 3. Pantschen Lama, anerkannt. Zu seinen Werken zählt ein Text, in dem elf Rituale oder Meditationen in Verbindung mit Dsche Tsongkapa dargelegt werden. Diese dienen zum Beispiel dazu, gesegnete Pillen herzustellen, Krankheiten zu beseitigen und Ähnliches. Zur Durchführung dieser Rituale sind bestimmte Vorbereitungen nötig, und eine davon ist der Guru-Yoga in Verbindung mit Dsche Tsongkapa. Da es sich hier um einen kurzen Text handelt, eignet er sich nicht nur für eine längere Klausur, sondern auch für die tägliche Praxis, als Vorbereitung auf die Meditation.

Wenn wir die elf Rituale in Verbindung mit dem Bittgebet an Dsche Tsongkapa durchführen möchten, ist es

sehr wichtig, eine vorbereitende Klausur zu absolvieren. Pantschen Palden Yeshe empfiehlt als Vorbereitung eine Yamāntaka-Klausur. Wer dazu nicht in der Lage ist, sollte auf jeden Fall eine Klausur durchführen, in der 100.000 Mal das Bittgebet an Dsche Tsongkapa rezitiert wird. Dazu sucht er sich einen geeigneten Ort, wie es im Zusammenhang mit der Meditation der Geistigen Ruhe erklärt wird. Man stellt einen Altar mit Repräsentationen von Buddhas Körper, Rede und Geist auf und bringt ehrlich beschaffte Opfergaben in einer schönen Anordnung dar. Dann setzt man sich in Meditationshaltung auf einen angenehmen Sitz und entwickelt einen heilsamen Geisteszustand, so wie es in den „Sechs Vorbereitungen für die Meditation“ erklärt wird.

Als nächstes werden die Zufluchtsobjekte visualisiert. Allgemein nehmen

wir als Verdienstfeld die Gottheit, zu der wir großes Vertrauen haben, in diesem Fall ist es Dsche Tsonkapa. Wir stellen uns Dsche Tsonkapa auf einem Thron verweilend vor, der von Löwen getragen wird. Dieser Thron befindet sich im Raum vor uns auf einer strahlend weißen Wolke. Wir können den Meister allein visualisieren oder uns zusätzlich rechts und links jeweils einen kleineren Thron vorstellen, auf dem sich seine beiden Hauptschüler, Gjaltsab Dsche und Khedrup Dsche, befinden. Wir denken, dass sie von vielen anderen Zufluchtobjekten umgeben sind, all den Buddhas, Bodhisattvas, den Meditationsgottheiten, den Dākas und Dakinīs, den Dharma-Beschützern, so dass alle Zufluchtobjekte zugegen sind.

Dann sprechen wir den Zufluchtsvers: *„Ich nehme Zuflucht zum Lama, ich nehme Zuflucht zum Buddha, ich nehme Zuflucht zum Dharma und ich nehme Zuflucht zum Saṅgha. Ich nehme Zuflucht zu dem großen Dsche Tsonkapa, dem König des Dharma in den Drei Bereichen, und zu den Wesen in seiner Begleitung. Ich nehme Zuflucht zu den glorreichen Dharma-Beschützern, die edel sind und die Wesen schützen und die das Auge der höchsten, reinen Weisheit besitzen.“*

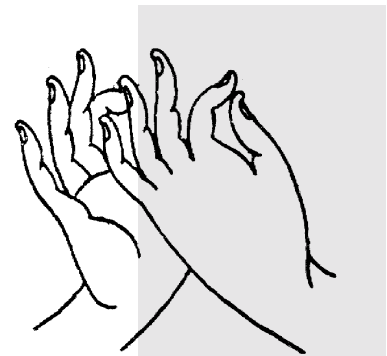
Wir sollten uns die Gründe für die Zufluchtnahme ins Bewußtsein rufen: Furcht und Vertrauen. Dies hatte ich in Verbindung mit den Unterweisungen zur Zufluchtnahme ausführlich erklärt (*Tibet und Buddhismus, Heft 56*). Wir nehmen zusammen mit allen anderen Wesen Zuflucht, die wir uns um uns herum vorstellen. Wir rezitieren den ersten Vers mindestens dreimal; dann folgt der Vers zur Entwicklung des Erleuchtungsgeistes ebenfalls dreimal: *„Zum Buddha, der Lehre und der Höchsten Gemeinschaft nehme ich Zuflucht bis ich die Erleuchtung erlange. Möge ich durch die Verdienste der Tugend der Freigebigkeit und anderer Tugenden die Buddhaschaft erlangen, um den Wesen zu nutzen.“* Wir rufen die Gedanken zur Erzeugung des Erleuchtungsgeistes in uns wach und meditieren dann die Vier Unermesslichen Geisteshaltungen: *Mögen alle Wesen, die meine*

*Mütter sind, Glück besitzen und die Ursachen von Glück. Mögen sie frei sein von Leid und den Ursachen des Leids. Mögen sie niemals von dauerhaftem Glück getrennt sein. Mögen sie stets in Gleichmut verweilen, ohne Anhaftung und Hass gegenüber Nahestehenden und Fernstehenden.*

## Tsongkapa besitzt die Natur aller Zufluchtobjekte

Nun folgt die eigentliche Visualisation: Über dem eigenen Scheitel erscheint ein von acht Löwen getragener, mit kostbarem Schmuck versehener Thron, der hoch und tief ist. Darauf befinden sich ein vielfarbiger Lotus mit einer Mond- und Sonnenscheibe, die den Sitz oder das Kissen für die darauf verweilenden Gottheiten bilden. Sie symbolisieren die drei Hauptaspekte des Pfades: Entsagung, Erleuchtungsgeist und Erkenntnis der Leerheit. Dass die Gottheit auf einem so gestalteten Thron verweilt, ist ein Zeichen dafür, dass sie diese Qualitäten vollständig entwickelt hat. Auf dem Thron stellen wir uns Dsche Lobsang Drakpa vor (ein anderer Name für Dsche Tsonkapa), der die Natur sämtlicher Zufluchtobjekte besitzt; er vereint alle Qualitäten, angefangen vom Buddha bis hin zu unserem eigenen gütigen Hauptlama. Tsongkapa ist in der Erscheinung eines Mönches, seine Körperfarbe ist weiß mit einer leicht rötlichen Einfärbung. Sein Gesicht ist sehr freundlich und strahlt liebevolle Zuneigung aus; seine Augen sind länglich. Er ist mit den drei safranfarbenen Mönchsgewändern gekleidet und sehr schön anzusehen. Er trägt einen goldgelben, länglichen Gelehrtenhut mit einer Spitze. Er hält seine beiden Hände vor dem Herzen in der Geste des Lehrens und hält in ihnen die Stengel von Utpala-Blumen, die hinter seiner rechten und linken Schulter aufblühen. Auf der Blüte rechts (von ihm aus gesehen) befindet sich ein Schwert, das die Weisheit symbolisiert, und auf der Blüte links eine Schrift, das *Sūtra über die Vollkommenheit der Weisheit in achttausend Versen*.

Der Meister sitzt in Meditationshaltung. Von seinem Körper strahlen Licht und Glanz in alle Richtungen aus. Das Licht erfüllt alle Bereiche, so dass alles in der Gestalt von Dsche Tsonkapa erscheint und die Gestalt von Dsche Tsonkapa alle Bereiche durchdringt. Das ist folgendermaßen zu verstehen: Die Erscheinung von Dsche Tsonkapa ist eine Manifestation des höchsten Weisheitsbewusstseins des Buddha. Und dieses völlig reine und höchste Bewusstsein aller Buddhas – mit anderen Worten der Dhar-



Geste des Lehrens

makāya – durchdringt alle Phänomene, erkennt alle Wissensobjekte und kann sich an jedem Ort und zu jedem Zeitpunkt zum Wohle der Wesen spontan verkörpern. Dsche Tsonkapa erscheint an dieser Stelle allein, ohne seine beiden Hauptschüler. Nachdem wir ihn so visualisiert haben, lassen wir in seinem Scheitel die weiße Silbe OM, in seiner Kehle die rote Silbe AH und in seinem Herzen die blaue Silbe HŪM erscheinen. Man bezeichnet dies als die Visualisation des vorgestellten Wesens, die damit abgeschlossen ist.

Es folgt die sogenannte Einladung und Verschmelzung der Weisheitswesen. Wir stellen uns vor, dass aus der Silbe HŪM im Herzen des Dsche Tsonkapa, den wir visualisiert haben, Licht in alle Richtungen ausstrahlt und Dsche Tsonkapa von seinem natürlichen Aufenthaltsort einlädt; er befindet sich inmitten einer Schar von Buddhas und Bodhisattvas. Der natürliche Aufenthaltsort des Buddha, der eine Manifestation der höchsten Weisheit ist, ist der Dharmakāya. Das heißt, er

verweilt stets in der Sphäre der endgültigen Realität ähnlich wie Wasser, das in Wasser gegossen und niemals davon getrennt ist. Aus dieser Sphäre der endgültigen Realität heraus nimmt er jetzt Gestalt an und erscheint in Begleitung vieler Buddhas und Bodhisattvas. Mit der Rezitation der Silben „JAḤ HŪM BAM HOH“ denken wir, dass die eingeladenen Weisheitswesen mit den zuvor vorgestellten Wesen verschmelzen.

Es handelt sich um tiefgründige Methoden, die uns und anderen dauerhaftes Glück bringen und alles Leiden mitsamt seinen Ursachen aus der Welt schaffen können. Im ersten Schritt geht es darum, dass wir für uns selbst dauerhaftes Glück erlangen, also nicht nur Wohlergehen in diesem Leben, sondern auch in zukünftigen Existenzen. Dies geschieht, indem wir die Ursachen für Leiden in unserem Geist verringern, bis wir sie ganz überwinden. In einem zweiten Schritt geht es darum, eine altruistische Haltung zu üben, um auch den vielen anderen Wesen von Nutzen sein zu können. Wir sollten den Erklärungen über den Guru-Yoga mit einer umfassenden weitreichenden Motivation folgen. Damit wir langfristig Wohlergehen erlangen – für uns selbst und für andere –, ist es notwendig, dass wir einerseits eigene Anstrengungen unternehmen, indem wir den Dharma verstehen, ihn mit unserem Geist verbinden, indem wir lernen, nachdenken und meditieren. Andererseits brauchen wir Hilfe von außen, wir brauchen förderliche Umstände, die unsere Bemühungen unterstützen. In diesem Zusammenhang ist es bedeutsam, dass wir uns auf Wesen stützen können, die diesen Pfad bereits gegangen sind und zur Vollendung gebracht haben. Aus dieser Motivation heraus üben wir den Guru-Yoga. Kern dieser Praxis ist es, Vertrauen in die Lamas und Buddhas zu entwickeln. Wir richten unsere Bitten an sie, damit sie ihren Segen spenden und uns Inspiration und Hilfe zuteil werden lassen. Dadurch schaffen wir sehr positive Umstände dafür, dass unsere eigenen Anstrengungen im Dharma gute Früchte tragen.

Als nächstes rezitieren wir einen Lobpreis an Dsche Tsongkapa und den

Lama: „*Ich verneige mich zu den Vajra-Füßen des kostbaren Lama, der durch seine Güte selbst in einem Moment die Große Glückseligkeit verleiht.*“ Wir sollten uns bewusst machen, dass die hier gegebenen Erklärungen mit den tantri-

stand der großen Glückseligkeit in kurzer Zeit erlangen. Damit ist ein Zustand gemeint, in dem alle Hindernisse, alle Befleckungen des Geistes, selbst die subtilsten Täuschungen, beseitigt sind und der Geist verquickt ist mit der



Archiv

**Der Lama wird als derjenige bezeichnet, der das Vajra besitzt. Das Vajra steht für die unerschütterliche Weisheit, wie sie ein Buddha verwirklicht hat.**

schen Lehren zusammenhängen. Im Tantra gibt es Mittel, mit denen ein qualifizierter Schüler, der die entsprechenden Voraussetzungen besitzt, wie in einem Moment die große Glückseligkeit der Buddhaschaft erreichen kann. Der Begriff „ein Moment“ ist zu interpretieren; er ist im Vergleich mit den vielen Zeitaltern zu sehen, die auf dem nicht-tantrischen Pfad (dem sogenannten Vollkommenheits-Pfad) erforderlich sind, um die Erleuchtung eines Buddha zu erlangen. Hier wird von drei Perioden unzähliger Zeitalter gesprochen. Im Vergleich dazu lässt sich mit den tantrischen Mitteln in relativ kurzer Zeit die Buddhaschaft verwirklichen, insbesondere mit den Methoden des Höchsten Yogatantra. Es heißt in den Schriften, dass es in dieser Zeit des Niedergangs in nur einem Leben möglich ist. Durch die Güte des Lama, durch seine Hilfe kann man den Zu-

Sphäre der endgültigen Realität, die völlig frei ist von Fehlern, Verblendungen oder Konzepten.

Wir erweisen dem Lama Ehre und verneigen uns voller Vertrauen und Respekt vor ihm, der „kostbar wie ein Juwel ist“. Natürlich ist der Lama viel kostbarer als gewöhnliche Juwelen. Vermutlich sind wunscherfüllende Juwelen gemeint, obwohl ich nicht weiß, ob es die gibt. Der Punkt ist, dass der Lama, wenn wir uns an ihn wenden, die verschiedenen Verwirklichungen auf dem Pfad gewährt. Darüber hinaus wird er als derjenige bezeichnet, der das Vajra besitzt. Das Vajra ist ein Symbol für Unerschütterlichkeit und Stabilität. Es bezieht sich im eigentlichen Sinn auf die höchste und unbefleckte Weisheit eines Buddha, also jene Weisheit, die völlig mit der Sphäre der endgültigen Realität verquickt und frei von jeglichen Täuschungen und Hindernissen

ist. Wir sollten wissen, dass der eigentliche Lama, vor dem wir uns verneigen und der das Vajra besitzt, im letztlichen Sinne diese Weisheit verkörpert, wie sie ein Buddha besitzt; er ist selbst dieses Bewusstsein, das niemals von der Sphäre der endgültigen Realität getrennt ist. Vor dem Lama, der diese Qualitäten besitzt, verneigen wir uns, das heißt, wir werfen uns zu seinen Füßen nieder. Wir neigen uns also mit der höchsten Stelle unseres Körpers, dem Kopf, vor der niedrigsten Stelle des Lama, seinen Füßen. Damit bringen wir unsere große Verehrung und unser persönliches Vertrauen zum Ausdruck; wir erkennen die große Hilfe an, die uns vom Lama zuteil wird.

Mit dem Vers der Verehrung beginnt die Darbringung der Sieben Zweige, und so folgt als nächstes die Darbringung der Opfertgaben: *„Ich bringe alle tatsächlich aufgestellten und vom Geist geschaffenen Opfertgaben dar.“* Wir opfern zunächst Dinge, die wir auf dem Altar aufgestellt haben, wie Blumen, Räucherwerk, Licht, Wasser usw., dann solche, die wir uns vorstellen. Wir können geistig den ganzen Raum mit Opfertgaben anfüllen. Wenn wir die Gaben gewidmet und als Opfertgaben aufgestellt haben, sollten wir sie segnen, indem wir dreimal die Silben OM ĀḤ HŪM sprechen. Dabei stellen wir uns vor, dass sich die dargebrachten Substanzen in reine Substanzen umwandeln. So können sie bei den Zufluchtsobjekten, für die sie gedacht sind, eine reine Glückseligkeit erzeugen. Wir sollten möglichst auch unser Verständnis der Leerheit wachrufen und uns bewusst machen, dass diese Opfertgaben zwar erscheinen und eine makellose Glückseligkeit erzeugen können, aber völlig leer sind von inhärenter Existenz. Es folgt die Bereinigung unheilvoller Handlungen: *„Alle seit anfangloser Zeit angesammelten negativen Handlungen und Verfehlungen oder Übertretungen bereinige ich.“*

Wir läutern uns hier von den verschiedenen unheilvollen Handlungen, die wir in all den Leben der Vergangenheit begangen haben: von Natur her unheilvolle Taten wie Töten, Stehlen usw., aber auch Verfehlungen gegen

Disziplinen und Gelübde, die wir auf uns genommen haben (vielleicht sogar schon in früheren Leben). Im Bewusstsein des Leidens, das sie in Zukunft hervorrufen, bereuen wir sie und reinigen uns davon. Zugleich machen wir uns bewusst, dass alle anderen Wesen, die uns umgeben, ebenso viele unheilvolle Handlungen angesammelt haben und denken, dass gleichzeitig all ihre negativen Handlungen bereinigt werden. Dann kommt das Erfreuen: *„Ich erfreue mich an all den heilsamen Handlungen, die von gewöhnlichen Wesen und von Heiligen begangen werden.“* Wir vergegenwärtigen uns die positiven Taten der gewöhnlichen Wesen, die noch nicht in einen Pfad eingetreten sind, von Übenden, die am Beginn des Pfades stehen, und von hoch verwirklichten Wesen, die schon die Stufe der Heiligkeit oder die Vollendung erlangt haben und erzeugen Freude daran. Wir entwickeln eine möglichst reine Freude daran, die frei ist von Neid und Wettbewerbsdenken.

Als nächstes bitten wir die Buddhas und Lamas, dass sie verweilen mögen: *„Bitte bleibt, solange der Daseinskreislauf noch nicht leer ist,“* das heißt, solange es noch Wesen gibt, die Leiden erleben. Damit ersuchen wir die Buddhas und Lamas, in ihrer persönlichen Gestalt zu bleiben, so dass wir als Menschen mit ihnen Kontakt aufnehmen können. Darüber hinaus bitten wir sie, auch in anderen Manifestationen zu verweilen, so dass wir sie in der Meditation visualisieren, unsere Bitten an sie richten können und sie als Verdienstfelder zur Verfügung haben. Natürlich verschwinden die Buddhas niemals aus der Welt. Aber es ist wichtig, dass wir von unserer Seite her diese Bitte ausdrücken, dass die Buddhas und die Lamas erscheinen mögen. Damit schaffen wir Ursachen dafür, auch tatsächlich mit den heiligen Wesen zusammenzutreffen bzw. mit ihnen zusammenbleiben zu können. Dies reicht natürlich noch nicht aus, und deshalb formulieren wir noch die Bitte um Be-

#### BESONDERE VISUALISATION BEIM STERBEN

Es gibt noch ein weiteres Bittgebet, das beim Sterben wichtig sein könnte. Dazu wird eine spezielle Meditationsmethode erklärt, die wir während unseres Lebens üben und mit der wir Dsche Tsongkapa stets bei uns verweilen lassen. Wir stellen uns vor, dass aus dem Herzen des Buddha Maitreya, der in Yiga Tschödsin in Tuṣita weilt, ein Lichtstrahl wie ein langer Faden ausgeht. Dieser erscheint vor uns im Raum, wo sich das Licht zu einer weißen Wolke wandelt, auf der Dsche Tsongkapa mit seinen geistigen Söhnen verweilt. In dieser Form ist Dsche Tsongkapa immer als Zuflucht bei uns, und wenn wir sterben, gelangen wir im gleichen Moment mit Dsche Tsongkapa nach Tuṣita zu Buddha Maitreya. Mit dieser Meditation ist das folgende Bittgebet oder Widmungsgebet verbunden:

*„Wenn ich am Ende des Lebens angekommen bin, möge der glorreiche und gütige Losang Dragpa auf einer wunderbaren Wolke bei mir sein, und möge er mir unter Klängen angenehmer Musik zurufen: ‚Mein Kind, mein Kind, komm her zu mir, und laß uns nach Tuṣita gehen.‘ Möge ich dann seine Stimme hören, und möge mir so Kraft gespendet werden.“*



**Tsongkapa vereint in sich die Qualitäten von Avalokiteśvara, Mañjuśrī und Vajrapāni. Sie verkörpern Mitgefühl, Weisheit und Kraft der Buddhas.**

lehren: „Ich bitte Euch – wenn Ihr also verweilt zum Wohle der Wesen – bitte dreht zum Wohle der Wesen das Rad des Dharma.“ Wir ersuchen die Buddhas und Lamas, die Belehrungen der verschiedenen Fahrzeuge zu geben – entsprechend den Veranlagungen, Bedürfnissen und Fähigkeiten der einzelnen Wesen. Der letzte und siebte Zweig besteht in der Widmung der Verdienste: „All die heilsamen Handlungen, die ich selbst und die andere begangen haben, widme ich der Großen Erleuchtung.“ Wir widmen all unser heilsames Tun dem Ziel, dass wir selbst und andere Wesen die vollkommene Buddhaschaft erreichen mögen. Die Widmung soll auch verhindern, dass wir überheblich über das werden, was wir an guten Handlungen getan haben. Auch sollten wir das Positive nicht nur für uns selbst wünschen, sondern die Verdienste dem Wohl aller Wesen widmen.

Weiter bringen wir ein Maṇḍala dar, entweder in der ausführlichen Form mit 37 Anhäufungen, in der mittleren oder kurzen Version. Die kurze Version lautet: „Diesen Boden mit Duftwasser besprengt und mit Blumen bestreut, in der Mitte den Berg Meru mit den vier Kontinenten, Sonne und Mond, stelle ich mir als reines Buddhaland vor und bringe es den Buddhas dar. Mögen sich alle Wesen an einem solchen reinen Land erfreuen können.“ Man kann dies mit besonderen Bitten an den Lama, an die Zufluchtobjekte verbinden, wie es in

dem *Guru-Yoga der Hundert Götterscharen von Tuṣita* enthalten ist. Auf jeden Fall sollten wir die Darbringung des Maṇḍalas mit Gebeten verbinden. Wir wünschen uns selbst und allen anderen Wesen, dass alle negativen

blockieren könnten, beendet und befriedet werden mögen.

## Die Visualisation während der Übung

Ich werde nun die Visualisation erklären, die wir während der Rezitation des Mantra und des Bittgebets an den Lama Dsche Tsongkapa durchführen. Wir stellen uns vor uns im Raum oder im Herzen Dsche Tsongkapas, der sich über unserem Scheitel befindet, eine waagrecht liegende Sonnenscheibe vor; in ihrer Mitte befindet sich die Silbe DHĪḤ. Es ist die Keimsilbe von Mañjuśrī, die eine rot-gelbe oder orangene Farbe hat. Um diese Silbe herum sind die Silben des Namens-Mantra von Dsche Tsongkapa im Uhrzeigersinn aufgebaut. Von dem DHĪḤ und den Mantra-Silben gehen Ströme von Nektar aus, die in unseren Körper einfließen und uns von allen karmischen Befleckungen reinigen. Während wir es so visualisieren, erzeugen wir ein starkes Vertrauen und eine besondere Hingabe zum Lama, zu Dsche Tsongkapa. Aufgrund dieses starken Vertrauens gehen von den Mantra-Silben immer weiter Ströme von Nektar aus und fließen über den Scheitel in unseren Körper ein. Wenn wir dazu in der Lage sind, stellen wir uns vor, dass dies auch mit allen anderen Wesen geschieht; auch ihre Körper werden mit Nektar ange-

**Die Silbe DHĪḤ ist die Keimsilbe von Mañjuśrī.**

Eigenschaften, die dem Erreichen der verschiedenen Stufen auf dem Pfad und der Vollendung im Wege stehen, überwunden werden und dass alle positiven und heilsamen Eigenschaften, also alles auf der Seite der Gegenmittel, entwickelt werden möge. Weiter formulieren wir die besondere Bitte, dass alle Hindernisse, die diese Entwicklung

**DIE EIGENTLICHE ÜBUNG DES GURU-YOGA IN VERBINDUNG MIT DSICHE TSONGKAPA BESTEHT DARIN,  
DAS FOLGENDE BITTGE BET 100.000 MAL ZU REZITIEREN**

༄། དམིགས་མེད་བཟེ་བའི་གཏེར་ཆེན་སྐུན་རས་གཟིགས།  
 ཇི་མེད་མཁྱེན་པའི་དབང་པོ་འཇམ་དཔལ་དབྱུངས།  
 །བདུད་དཔུང་མ་ལུས་འཛོམས་མཛེད་གསལ་བའི་བདག་  
 །ཀའས་ཅན་མཁམས་པའི་གཙུག་རྒྱན་ཙོང་ཁ་པ།  
 །ཁྲོ་བཟང་གྲགས་པའི་ཞབས་ལ་གསོལ་བ་འདེབས།

Avalokiteśvara, großes Schatzhaus der Liebe, die auf  
kein Selbst gerichtet ist,  
Mañjuśrī, Herr der unbefleckten Weisheit,  
Vajrapāṇi, Zerstörer der Kräfte des Bösen ohne Ausnahme,  
Tsongkapa, Kronjuwel der Meister des Schneelandes,  
Lobsang Drakpa, zu Deinen Füßen bitte ich.

füllt, so dass sie von allen karmischen Befleckungen geläutert werden. So erhalten wir die so genannten vier Initiationen, die dazu dienen, Körper, Rede und Geist zu reinigen und die Spuren der negativen Handlungen vollständig zu beseitigen. Wir machen uns bewusst, dass uns dadurch ein besonderer Segen gewährt und das Potenzial dafür gesetzt wird, die vier Körper eines Buddhas hervorzubringen. Während Nektar aus den Mantra-Silben aus dem Herzen Dsche Tsongkapas fließt, rezitieren wir sein Namens-Mantra.

Wir rezitieren das Namens-Mantra, so oft es geht. Es ist möglich, sich nach einer gewissen Anzahl von Rezitationen vorzustellen, dass sich das Mantra zum kurzen Bittgebet, dem Mig-Tsema umwandelt. Denn die eigentliche Ansammlung der 100.000 Guru-Yogas vollziehen wir anhand dieses Bittgebets, wobei zu beachten ist, dass es verschiedene Versionen gibt: mit fünf, sechs bis hin zu neun Zeilen. Das einfachste ist wahrscheinlich, das Mig-Tsema als Fünfzeiler zu rezitieren; ich hatte im ersten Teil dieser Serie (Tibet und Buddhismus, Heft 54, 2000) genauere Erklärungen dazu gegeben.

Wenn wir den Guru-Yoga als eine der Vorbereitenden Übungen durchführen wollen, müssen wir das Mig-Tsema, also dieses kurze Bittgebet an Dsche Tsongkapa, 100.000 mal rezitieren. Falls man eine abgeschlossene Klausur macht, absolviert man in der Regel vier Sitzungen am Tag; es sind natürlich auch Alternativen hierzu denkbar. Wollen wir den Guru-Yoga als Vorbereitende Übung zum Abschluss bringen, sollten wir die Rezitationen an einem einzigen Ort durchführen. Am

Ende jeder Sitzung widmen wir die Verdienste, wie es zum Beispiel in dem folgenden Vers zum Ausdruck kommt: „*Möge ich schnell durch dieses Heilsame die Verwirklichungen von Dsche Tsongkapa, von Lobsang Drakpa, erreichen und alle Wesen ohne eine Ausnahme auf diese Ebene führen.*“ Wir können auch das folgende Widmungsgebet sprechen, wie es in dem Text des 4. Pantischen Lama enthalten ist: „*Möge ich in allen Lebenszeiten niemals von Dir, Glorreicher und Kostbarer Lama Lobsang Drakpa getrennt sein, von Dir, der Du das Wesen aller Zufluchtobjekte in Dir vereinst – von Buddha Vajradhara bis hin zu meinem eigenen Haupt-Lama.*“ Weitere Widmungsverse lauten: „*Mögen alle Wesen durch diese mit reiner Motivation angesammelten Verdienste und Bemühungen in all ihren Lebenszeiten niemals getrennt sein von Lobsang Drakpa in den friedvollen und zornvollen Formen [also in den Manifestationen wie Mañjuśrī, Yamāntaka]. Mögen sie in allen Lebenszeiten von den Lamas und diesen Gottheiten umsorgt werden.*“

Zur Auflösung der Visualisation gibt es verschiedene Möglichkeiten: Falls wir schon eine große Initiation in eine der vier Tantra-Klassen erhalten haben, denken wir, dass Dsche Tsongkapa mit uns verschmilzt und in unserem Herzen verweilt. Der Vers dazu lautet: „*Glorreicher kostbarer Wurzellama, ich bitte Dich, verweile auf dem Lotus in meinem Herzen. Aus Deiner großen Güte heraus nimm mich in Deine Obhut und segne mich, dass ich schnell so werde wie Du.*“ Wer eine solche Initiation nicht erhalten hat, stellt sich vor, dass Dsche Tsongkapa auf seinen Scheitel kommt und dort ständig als Zuflucht oder als

geistige Führung verweilt. Die Rezitation dazu lautet: „*Glorreicher Kostbarer Hauptlama, ich bitte Dich, verweile auf dem Lotus auf meinem Scheitel. Aus Deiner großen Güte heraus nimm mich in Deine Obhut. Segne mich, dass ich bald so werde wie Du.*“ Nach der Widmung und der Auflösung der Visualisation können wir noch glücksverheißende Verse sprechen, die in dem mir vorliegenden Text etwas ausführlicher sind: „*Mögen sich Glück und Segen ergeben durch meinen persönlichen Lama und die Lamas der Überlieferung. Möge sich Glück und Segen ergeben durch die Meditationsgottheiten und die verschiedenen Gottheiten. Mögen sich Glück und Segen ergeben durch die Dākas und Dakinīs. Mögen sich Glück und Segen ergeben durch die Dharma-Beschützer, die Bewahrer der Lehre.*“

Das vollständige Sādhanā zu Dsche Tsongkapa hat Geshe Thubten Ngawang während des Osterseminars 2001 erklärt. Die Erklärungen sind auf Kassette im Buchladen Tsongkang erhältlich. Praktizierende können das Sādhanā, einschließlich der Selbsthervorbringung, im Tsongkang bekommen. Für die Praxis der Selbsthervorbringung ist eine Einweihung nötig.

*Aus dem Tibetischen übersetzt von  
Christof Spitz*