

Ein Kommentar zum  
**Parnashavari Sadhana**

aus den gesammelten Werken  
von Kyobpa Jigten Sumgön



Zabrina Leung

*Drikung*



**Ein Kommentar zum  
Parnashavari-Sadhana  
aus den gesammelten Werken  
von Kyobpa Jigten Sumgön**

Wir bitten darum, dieses Buch mit Respekt zu behandeln, denn es enthält die kostbaren Lehren des Dharma. Es soll nicht auf den Boden gelegt werden, man soll nicht darüber hinweg steigen oder andere Gegenstände darauflegen. Wenn diesen Text nicht mehr benötigt wird, kann man ihn an jemand anderen weitergeben. Wenn er aus irgendwelchen Gründen weggeworfen werden muss, soll er nach buddhistischer Tradition nicht weggeworfen, sondern verbrannt werden.



Ein Kommentar zum  
**Parnashavari-Sadhana**  
aus den gesammelten Werken  
von Kyobpa Jigten Sumgön

von Zabrina Leung

Titel der englischen Ausgabe:

„A Commentary on the Parnashavari Sadhana from the Collected Works of Lord Jigten Sumgön“

© Zabrina Leung

Veröffentlichung der deutschen Übersetzung mit freundlicher Genehmigung von Zabrina Leung

Herausgeber: Drikung Kagyü Verlag, Aachen

1. Auflage 2021

© Drikung Kagyü Verlag, Aachen

Übersetzung vom

Englischen ins Deutsche: Rolf Blume

Bearbeitung: Tändsin T. Karuna (Elke Tobias), Christian Licht

Lektorat: Angela Kochs

Satz: Christian Licht

Umschlaggestaltung: Christian Licht

Titelfoto: Parnashavari Thangka

Alle Rechte vorbehalten

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Vorwort von S.E. Garchen Könchog Gyaltzen Rinpoche</b>	<b>7</b>
<b>Vorwort von Ven. Khenchen Könchog Gyaltzen Rinpoche</b>	<b>12</b>
<b>Einführung</b>	<b>17</b>
<b>1. Bedeutung des Praktizierens des Parnashavari-Sadhana</b>	<b>19</b>
<b>2. Wege zur Heilung</b>	<b>25</b>
2.1. Heilen durch Medizin	30
2.2. Heilung durch Visualisierung des Deva	32
2.3. Heilung durch Samadhi	35
<b>3. Praxis des Sadhana</b>	<b>39</b>
3.1. Vorbereitung	47
3.1.1. Zuflucht und Bodhicitta	48
3.2. Die Hauptpraxis	67
3.2.1. Erzeugung des Deva im Allgemeinen	67
3.2.2. Das Leerheits-Mantra	75
3.2.3. Die Hervorbringung von Parnashavari	80
3.2.4. Eigenschaften von Parnashavari	82
3.2.5. Einladen der Weisheitswesen	90
3.2.6. Einladen der Ermächtigungsgottheiten	92
3.2.7. Bitten und Darbringungen an die Ermächtigungsgottheiten	93
3.2.8. Ermächtigung	98
3.2.9. Darbringungen an die höchste Mutter Parnashavari	101
3.2.10. Verehrung und Lob der höchsten Mutter Parnashavari	103
3.2.11. Visualisierung und Mantra-Rezitation für den eigenen Schutz	105
3.2.12. Die Bedeutung des Parnashavari-Mantra	108
3.2.13. Visualisierung und Mantra-Rezitation zur Heilung anderer	109

3.3. Abschließendes Ritual	113
3.3.1. Darbringungen und Lob der höchsten Mutter Parnashavari	113
3.3.2. Vajrasattva um Nachsicht bitten	113
3.3.3. Wunsch- und Widmungsgebete	115
3.4. Der fünfteilige Mahamudra-Pfad ist in diesem Sadhana vollständig vorhanden	121
3.5. Kolophon von Gyalwa Drikungpa Thrinle Lhundrup	122
<b>Sādhana der Parnashavari</b>	<b>123</b>
Vorbereitungen	125
Hauptteil	126
Das Abschlussritual	133
<b>Anhänge</b>	<b>145</b>
A.1. Wunschgebet, im Reinen Land von Buddha Amitabha wiedergeboren zu werden	145
A.2. Widmungsgebete	146
A.3. Kurzbiographie von Drikung Kyobpa Jigten Sumgön	149
A.4. Kyobpa Jigten Sumgön hat Lepra in den Pfad hineingenommen	152
A.5. Die Sieben Schützerinnen – Bittgebet an die Bhagavati Tāra (tib. Dölma) von Kyobpa Jigten Sumgön	155
<b>Literatur</b>	<b>157</b>
Englisch	157
Deutsch	159



Drikung Kyobpa Jigten Sumgön (1143 – 1217)  
© Baryal Konchok Tenzin





Gyalwa Drikungpa Chökyi Nangwa and  
Gyalwa Drikungpa Thrinle Lhundrup  
© Taipei Pal Me Buddhist Association



Seine Eminenz Garchen Konchog Gyaltzen Rinpoche

# Vorwort von S.E. Garchen Könchog Gyaltsen Rinpoche



འགགས་རིན་པོ་ལུ་འཕྲིན་ལུ་འཕྲིན་ལུ་

*His Eminence D. K. Garchen Rinpoche*

།། །བཀའ་ཤིས་བདེ་ལེགས། བྱང་རླབ་སེམས་མ་སེམས་མ་ཚེན་མོས་བཏན། ལྷིང་  
རང་གིས་ཚོས་ཀྱི་བྱ་བུ་བྱེད་པ་ལ་ཉ་ཅང་ལྷགས་རྗེ་ཆེ།

དེ་ནས་ལྷ་མོ་ལོ་ལྱོན་མ་དེ་རྗེ་བཙུན་རྫོལ་མ་མཚན་ལ་རྒྱ་ཚ་ལ་རྒྱ་དྲུག་ཡོད་ཅིང། དེའི་ནང་  
ནས་གཅིག་ཅིང། དེ་ནས་རྫོལ་མ་ཉེར་གཅིག་ཡོད་ཅིང། དེའི་ནང་དུ་འདེམ་ལོ་མ་ལྱོན་མའི་  
མཚན་ཡོད་ཅིང། དོན་ལ་རྗེ་བཙུན་རྫོལ་མ་ཅེད། མཚན་ལྷན་པར་བ་མཚན་ལ་རྒྱ་ཚ་  
ལ་རྒྱ་དྲུག་གི་བྱང་རླབ་སེམས་བསྐྱེད་ལ་ཉན་ཡོད་ཅིང། ལྷག་པར་དུ་སེམས་ཅན་ལ་ལྷག་  
བསྐྱེད་ལ་ཉན་ཡོད་ཅིང། དེའི་གཉེན་པོ་ལ་ལ་ལྷག་ལ་ལྷག་གི་ལོ་ལྱོན་མ་དང་འོད་ཟེང་  
ཅན་མ་མམས་ཅན་གསལ་པ་ཅེད། ལྷིང་རང་གིས་དེའི་དེབ་ལྷིས་པ་དེ་ཉ་ཅང་ལྷགས་  
རྗེ་ཆེ། དམིགས་བསལ་དུ། ལྷག་བསྐྱེད་དཀའ་ངལ་གང་ཡོད་ན་འདེད་པ་གལ་ཆེན་པོ་  
ཅིང། འདི་ཚང་མས་ཉམས་སུ་ལེན་རོགས་གྱིས།

མགའ་དཀོན་མཚན་རྒྱལ་མཚན་ནས།

Tashi Delek, große Bodhisattva Zabrina,  
vielen Dank für Deine Dharma-Aktivitäten!

Der Name der Gottheit Parnashavari ist einer der 108 Namen von Arya Tara. Ebenso gibt es unter den 21 Taras eine mit dem Namen Parnashavari. In Wirklichkeit ist sie Arya Tara. Unter 108 einzigartigen Namen kultivierte sie Bodhicitta. Darüber hinaus heißt es, dass Parnashavari und Marici die direkten Gegenmittel für alles sind, worunter die fühlenden Wesen leiden.

Vielen Dank, dass Du dieses Buch geschrieben hast. Es ist besonders wichtig, wenn wir auf irgendeine Art von Leid oder Not stoßen. Jeder sollte diese Praxis üben!

Unterschrift

Gar Könchog Gyaltsen

[Liebe und Mitgefühl]



Khenchen Könchog Gyaltzen Rinpoche

# Vorwort von Ven. Khenchen Könchog Gyaltzen Rinpoche

༄༅། དེ་སང་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདིར་ཤིན་ཏུ་ཚབས་ཆེའི་ནད་ཡམས་ལུལ་ལུང་གང་སར་ཁྱབ་བརྒྱལ་དུ་སོང་ཉེ་སྡེ་འགྲོ་མང་པོའི་ཚེ་སྤོགས་ལ་དབ་གསེགས་དང་དགའ་ངལ་འཕྲད་བཞིན་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཚོགས་གང་སར་ས་རྒྱ་མཚན་འབྲུང་བཞིའི་གནོད་ཚད་དག་ཞི་བའི་ཚད་དུ་ཐོང་བེན་ (Zabrina Leung) ལྷན་ལྷག་བསམ་དངས་བས་བསྐལ་ཏེ་ལྷོ་བོ་ལ་འཛིག་རྟེན་གསུམ་མགོན་གྱི་གསུང་མི་ཁྲོད་ལོ་མ་གྲོན་མའི་བསྐྱོན་བསྐྱེས་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་ཚོས་ངོ་སྤོང་བཅས་དེབ་གསུགས་བསྐྱར་གནང་བ་དེར་དགའ་བསུ་དང་དོན་གཉེར་ཅན་དག་ལ་ཕན་ཚུགས་ཡོང་བའི་སྨོན་འདུན་བྱ་རྒྱུ་ཡིན།

སྨོན་པ་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱལ་གྱིས་ལྷ་ཡི་བར་གསུམ་དུ་ཚོས་འཁོར་དཔག་ཏུ་མེད་པ་བསྐྱོར་བ་དེ་དག་དང་དོན་དང་ངེས་དོན་གང་ཡིན་ཡང་ལས་འབྲས་ལ་བརྟེན་བས་མིག་སྤོང་དག་སྐྱབ་ཤ་ལྷག་དང་འབྲེལ་བས་གསུངས་པ་ལས་གཞན་མེད། དེ་ཡང་སངས་རྒྱལ་གྱིས། ལུབ་རྣམས་མིག་པ་རྒྱ་ལེ་མི་བཟུ་ཞིང་། འགྲོ་བ་སྤུག་བཟུལ་ལུག་གིས་མི་སེལ་ལ། ཉིད་ཀྱི་རྟོགས་པ་གཞན་ལ་སྤོ་མེན་ཏེ། ཚོས་ཉིད་བདེན་པ་བསྟན་པས་ཤོལ་བར་འགྱུར། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ཡི་ནད་གི་ཚོས་ཐམས་ཅད་རྒྱ་རྒྱུན་རྟེན་འབྲེལ་ལ་གནས། དེ་ཡང་ལུས་སེམས་གཉིས་ལས་སེམས་གཞི་ཆེ་བས་དགོ་སྤུག་གི་རྣམ་གཞག་དང་འགྲོ་སྤངས་གང་ལུབ་ཤེས་པར་བྱས་སྟེ་ལས་འབྲས་ལ་བརྟེན་དང་། བྱམས་པ་དང་སྤོང་ཆེ་བྱང་རྒྱབ་སེམས་དང་འབྲེལ་བའི་ཡིད་དམ་གྱི་ལྷའི་བསྐྱོན་བསྐྱེས་བྱས་ན་ཕན་ཡོན་རྒྱ་ཚེན་པོ་ཡོང་བ་ལེ་ཚོས་མེད་པ་རེད། དེ་མིན་ལྷ་དང་ལྷགས་བསྐང་བ་གཅིག་ལུས་ནད་ཡམས་དང་འགལ་རྟེན་སྟོག་པ་བསམ་སྟོང་ན་རྩོམ་འདུལ་དང་ཚོས་མི་ཤེས་པའི་སྨོན་རེད། ལྷོ་བོ་ལ་འཛིག་རྟེན་གསུམ་མགོན་གྱིས། རྒྱ་སྤོང་དུ་སོང་བའི་འབྲས་བུ་ལ། སངས་རྒྱལ་མཉུ་ཡང་རྟོགས་པས་འཛིགས། ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་ང་ཚོ་ནང་པ་ཡིན་མིན་དང་ཚོས་ལས་ལེན་ཡོང་མེད་ལྟ་ཡིན་ན་ཡང་ཐམས་ཅད་ལས་འབྲས་གྱི་རྒྱ་ལས་མ་འདས་པ་དང་ལས་འབྲས་གྱི་ནད་ལ་གནས་པ་རེད། དེས་ན་ང་ཚོའི་མི་འདོད་པའི་དགའ་ངལ་ཁམས་ཅད་ལས་འབྲས་ལ་མ་བརྟེས་པར་ཡིད་དམ་གྱི་ལྷས་བསལ་བའི་རེ་བ་གཅིག་ལུས་དོན་ལུགས་རྒྱ་ལག་པོ་རེད། དེ་ལྟར་ལྷགས་ལ་བཞག་ཏེ་འཛིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་འདིར་ནད་སྤུག་འབྲུག་རྩྭ་ཉེ་བར་ཞི་ཞིང་བདེ་སྤོང་ལ་འོངས་སྤོང་པའི་སྨོན་འདུན་བཅས་མཁན་ཚན་དགོན་མཚོགས་རྒྱལ་མཚན་གྱིས་སྤྱོ་ལོ་ ༡༠༢༠ ལྷ་ཧེ་ཚོས་ཏེ་རྟོ།།

Gegenwärtig herrscht überall auf der Welt eine äußerst schwere Epidemie, die das Leben vieler fühlender Wesen zerstört und den Menschen große Not bereitet. Auch von den vier Elementen – Erde, Wasser, Feuer und Luft – kommt überall Leiden. Um diese Leiden zu überwinden und zu befrieden, wurde Zabrina Leung von der reinen, altruistischen Absicht inspiriert, dieses Buch über Lehren, Meditation und Mantra-Rezitation Kyobpa Jigten Sumgöns zu Parnashavari herauszugeben, das auch eine Einführung in den Buddhismus einschließt. Ich freue mich über diese Veröffentlichung und bete, dass sie denen zugutekommt, die diese Praxis ausüben.

Der vollkommene Buddha drehte die unergründlichen drei Dharma-Räder, die – sei es in Bezug auf die vorläufige oder endgültige Bedeutung – nur den Verzicht auf Unheilsames und die Praxis des Heilsamen auf der Grundlage karmischer Ursachen und karmischer Resultate lehren. Der Buddha sagte auch: „Die Buddhas können Unheilsames nicht mit Wasser wegspülen, noch können sie die Leiden der Wesen mit ihren Händen beseitigen. Die eigene Verwirklichung kann nicht auf andere übertragen werden. Erst durch die Lehre von der Wahrheit der absoluten Wirklichkeit werden [die Wesen] befreit.“ Alle äußeren und inneren Phänomene bleiben deshalb innerhalb des abhängigen Entstehens von Ursachen und Bedingungen. Darüber hinaus ist von Körper und Geist der Geist das Wichtigste. Deshalb müssen wir die Einteilung und die Funktionsweise von Heilsamem und Unheilsamem nach bestem Wissen und Gewissen verstehen und karmische Ursachen und Resultate berücksichtigen und ertragen. Wenn man mit liebender Güte, Mitgefühl und Bodhicitta die Meditation und Mantra-Rezitation eines Deva oder einer Devi<sup>1</sup> ausführt, wird sich zweifellos ein enormer Nutzen ergeben. Auf der anderen Seite ist es ein Irrtum und ein Fehler, der auf Unkenntnis des Dharma beruht, zu glauben, dass die Epidemie und die disharmonischen Zustände allein durch das Rezitieren der Gottheitspraxis und das Zählen von Mantras vertrieben werden können.

Kyobpa Jigten Sumgön sagte: „Im Hinblick auf die Tatsache, dass den Resultaten ihre Ursachen vorausgehen, ist selbst die Kraft des Buddha unzulänglich [um sie zu ändern]; deshalb [sollte man] sie fürchten.“ Jeder von uns – ob wir Buddhisten sind oder nicht und ob wir den Dharma akzeptieren oder nicht – befindet sich also nicht außerhalb der Wirkungsbereiche der karmischen Ursachen und Resultate und bleibt innerhalb dieser Kausalität. Daher ist es unwahrscheinlich, dass wir unsere Ziele erreichen werden, wenn

---

<sup>1</sup> Deva (männl.)/Devi (weibl.) (skr., tib. Yidam): Meditationsgottheit des Vajrayana. Im Folgenden wird „Deva“ als allgemeine Form verwendet und schließt männliche und weibliche Gottheiten ein.

wir karmische Ursachen und Resultate nicht berücksichtigen, sondern lediglich hoffen, dass der Deva all unsere unerwünschten Nöte beseitigen wird.

Diese Punkte soll man bedenken. Ich bete, dass Krankheiten, Hungersnöte, Konflikte und Kriege in dieser Welt vollständig befriedet werden und dass alle Menschen Glück und Wohlergehen genießen mögen.

Khenchen Könchog Gyaltzen  
9. September 2020



# Einführung

Zum Wohle aller fühlenden Wesen stellte Gyalwa Drikungpa Thrinle Lhundrup das Parnashavari-Sadhana aus den „Gesammelten Werken (Kabum)“ von Drikung Kyobpa Jigten Sumgön zusammen. Seine Heiligkeit rät allen seinen Schülern, diese Praxis während des Ausbruchs der Corona-Pandemie zu praktizieren. Er betont auch, wie wichtig es ist, immer mit Bodhicitta zu praktizieren. Dieser Kommentar, der sich auf verschiedene authentische Quellen stützt, erklärt, wie das Parnashavari-Sadhana praktiziert werden soll. Zunächst erklärte mir Drubpön Kunsang freundlicherweise die allgemeine Bedeutung des Sadhana und lehrte einiges davon in seinen Facebook-Videos, zusammen mit der Übertragung des Sadhana (Drikung Kagyu Dorje Ling Zentrum, Kreuzlingen, 2020).

Zweitens habe ich, um mein eigenes Verständnis des Sadhana zu vertiefen, tiefgründige Unterweisungen von großen Meistern zusammengestellt, wie z.B. aus dem „Gongchig“ von Drikung Kyobpa Jigten Sumgön, aus seinen Kernunterweisungen (Zabchö) und seiner wunderbaren Lebensgeschichte, aus Gampopas „Der kostbare Schmuck der Befreiung“, Drikung Bhande Dharmaradzas „Juwelenschatzkammer guter Ratschläge“, Shantidevas „Bodhicaryavatara“, Maitreyas „Uttaratantra Shastra“ und Khunu Rinpoches „Juwelenlampe“.

Drittens habe ich für eine umfassende Erklärung dessen, was allen Sadhanas gemeinsam ist, Auszüge aus den Eröffnungsgebeten, dem Leerheitsmantra, dem Darbringen von Gaben und der Widmung des Ehrwürdigsten Khenchen Könchog Gyaltzen Rinpoche, aus dem Leerheitsmantra und der Widmung Seiner Eminenz Garchen Rinpoche und aus der Vairocana-Meditationshaltung von Gyalwa Drikungpa Thrinle Lhundrup beigefügt. Aus der Tiefe meines Herzens danke ich allen spirituellen Meistern für ihre wertvollen Unterweisungen. Ich danke Dr. Kay Candler für ihr gründliches und engagiertes Lektorat, Khenchen Nyima Rinpoche für

die Überprüfung historischer Berichte, Ani Yeshe Metog und Solvej Nielsen für Recherche und Übersetzung, Mats Lindberg für die Erläuterung von Sanskrit-Mantras, Lars Ljungqvist und Viktorija Paukova für das Korrekturlesen sowie Dawa Tsering, Khenpo Sherab und anderen, die an diesem Projekt mitgewirkt haben. Ich bitte Drikung Kyobpa Jigten Sumgön von ganzem Herzen um Vergebung für jeden unbeabsichtigten Fehler, der in diesem Buch enthalten sein könnte. Möge es allen zugutekommen!

Zabrina Leung

(Ratnashri Meditation Center, Schweden), August 2020

# 1. Bedeutung des Praktizierens des Parnashavari-Sadhana

Parnashavari (tib. Ritroma, Logyönma) bedeutet wörtlich „eine mächtige, heilende, in Blätter gekleidete Dakini, die in Bergen und Wäldern wohnt“. Sie verkörpert die Liebe und ist geschickt darin, Krankheiten einzudämmen und zu heilen, Epidemien abzuwenden, Hindernisse zu befrieden und Errungenschaften zu gewähren.

Aus der unermesslichen Weite des Dharmakaya, einzig zum Wohle aller fühlenden Wesen, führt der Buddha alle vier Arten von unvorstellbaren erleuchteten Tätigkeiten aus (Befrieden, Vermehren, Anziehen und Unterwerfen). Um fühlende Wesen auf geschickte Weise zu befreien, manifestiert sich der Buddha sowohl in menschlicher als auch in nicht-menschlicher Gestalt, insbesondere in Gestalt verschiedener Gottheiten, die erleuchtete Qualitäten oder Aspekte von Bodhicitta<sup>2</sup> repräsentieren, je nachdem, was für den Fortschritt der Wesen auf dem Pfad, ihre Neigungen, ihr Karma und ihre Lebenslage am geeignetsten ist. Die Lehren und Aktivitäten im Zusammenhang mit diesen Gottheiten sind zahllos, tiefgründig und unvorstellbar. Gemäß den Erkenntnissen und Überlieferungen der Meditierenden haben diese Gottheiten verschiedene Namen und wurden als zu verschiedenen Buddha-Familien gehörend identifiziert. Ihre Lobpreisungen, Kommentare und Praktiken wurden den verschiedenen Tantra-Klassen zugeordnet.

---

<sup>2</sup> Bodhicitta umfasst das relative und das letztendliche Bodhicitta. Beim relativen Bodhicitta strebt man danach, alle fühlenden Wesen durch Mitgefühl und geschickte Mittel vom Leiden zu befreien und handelt auch danach; wohingegen man beim letztendlichen Bodhicitta die Weisheit erlangt und die alles durchdringende Leerheit erkennt, die klar, unbeweglich und frei von Grenzen und Ausarbeitungen ist, die letztendliche oder endgültige Natur aller Phänomene. Dennoch sind relatives und letztendliches Bodhicitta untrennbar - ohne relatives Bodhicitta gibt es kein letztendliches Bodhicitta. Wir praktizieren relatives Bodhicitta, um genügend Verdienst und Weisheit zu sammeln und das letztendliche Bodhicitta zu verwirklichen.

Parnashavari ist eine Buddha-Manifestation, die in dieser besonderen Form erscheint, um Epidemien, Schaden und Hindernisse zu überwinden.

Parnashavari wird oft als eine der Manifestationen von Arya Tara angesehen, wie der Titel von Parnashavaris Dharani in „Sadhanamala“ zeigt: Arya Parnashavari-Tara Dharani (Āryaparnashavaritārādhārānī)<sup>3</sup>. Genau wie Tara und alle anderen Buddhas gelobte Parnashavari, als sie noch eine Bodhisattva war, vor den Buddhas, alle fühlenden Wesen rasch aus Samsara zu retten und sie zu schützen. Sie kultivierte Bodhicitta (den Wunsch und die Aktivitäten, um Erleuchtung zum Wohle aller fühlenden Wesen zu erlangen) zielstrebig mit unbeirrter Anstrengung, Äonen um Äonen, bis die Erleuchtung erreicht war. Deshalb ist sie für ihre großartige Liebe, ihr Mitgefühl und Bodhicitta sowie ihre Weisheit, Kraft und Aktivitäten bekannt.

In einigen Traditionen wird Parnashavari als die zwanzigste der einundzwanzig Taras oder eine von einhundertacht Taras usw. bezeichnet. Trotz ihrer verschiedenen Namen, Zählungen und Traditionen ist die Essenz aller erleuchteten Gottheiten die gleiche – die Vollkommenheit von Bodhicitta. Es gibt viele Arten der Praxis der Parnashavari mit Unterschieden in ihrer Körperfarbe, der Anzahl der Gesichter, der Anzahl der Hände, ihrer Attribute, ihres Gesichtsausdrucks usw.<sup>4</sup> Man sollte sich hier nicht verwirren lassen; sie sind alle korrekt. Die Unterschiede ergeben sich aus den Visionen der verschiedenen Meister, aus Unterschieden in den Überlieferungslinien und aus Unterschieden in den tantrischen Klassen, aber ihre Essenz ist die gleiche. Die Mantras können sich auch leicht unterscheiden, aber ihre Bedeutung ist die gleiche. Jede

---

<sup>3</sup> Sadhanamala Bd. 1, S. 310.

<sup>4</sup> Zum Beispiel nach „Juwelengirlande – A Collection of the Fifty Essential Empowerments from the New Tantras“ composed by Drikung Dharmakirti (die erste Drikung Kyabgön Chungtsang, Rigdzin Chokyi Drakpa, 1595-1659) – gehört Parnashavari zur Padma-Familie und ihr Körper ist grün gefärbt.

Person sollte der Praxis folgen, die von ihrem eigenen Linienmeister kommt.

Gemäß der Vision des Autors dieses Sadhana, Kyobpa Jigten Sumgön (1143-1217), ist die höchste Mutter Parnashavari eine Verkörperung der Liebe und eine Emanation des Dhyani-Buddha Amoghasiddhi, des Herrn der Karma-Familie, seine wunscherfüllenden und ungehindert alles-vollendenden, erleuchteten Aktivitäten manifestierend.

Das Sadhana gehört zur Klasse des Kriya-Tantra und findet sich in den „Gesammelten Werken“ von Kyobpa Jigten Sumgön, dem Gründer der Drikung Kagyü Linie, einer Manifestation von Nagarjuna, der Verkörperung der Buddhas der drei Zeiten, einem erleuchteten Meister, einem großen Yogi und einem Philosophen. Seine „Gesammelten Werke“, die Quintessenz der 84.000 Lehren des Buddha, bestehen aus Sammlungen zu den äußeren, inneren, geheimen Lehren und den Lehren zur Soheit. Die „Gesammelten Werke“ umfassen Themen wie die essenzielle Natur der drei Gelübde (Vinaya, Bodhicitta und Vajrayana), Geistesschulung, Unterweisungen und Praktiken der Heilung, die Praxis der Devas, „Die einzige Absicht (Gongchig)“, „Die Essenz des Mahayana“, „Der fünfteiligen Mahamudra-Pfad“ und „Die lodernde Wunschgirlande wunscherfüllender Edelsteine (Cintamani)“. Eine Kurzbiographie von Kyobpa Jigten Sumgön ist in Anhang A.3 zu finden.

Im Nachwort zu diesem Sadhana sagt Kyobpa Jigten Sumgön, dass er persönlich Zeuge der großen Heilkraft und Liebe war, die Parnashavari schenkte:

Einmal, als mir großes Unheil drohte, wurde ich durch die Praxis der Göttin Parnashavari, der Mutter, die die Verkörperung der Liebe ist, von Gefahren befreit. Deshalb habe ich diese Praxis in Erinnerung an ihre Güte zusammengestellt.

Darüber hinaus versprach er aus seinem Streben und seinem Segen heraus, dass alle, die dieses Sadhana demgemäß mit einem reinen,

von Liebe, Mitgefühl, Bodhicitta und klarem Samadhi durchdrungenen Geist praktizieren, gewiss den Zustand von Parnashavari erreichen werden.

In dem gesamten Sadhana lobt Kyobpa Jigten Sumgön ihre Liebe und ihr Mitgefühl sowie ihre Weisheit, Kraft und Aktivitäten, die sie mit Schnelligkeit, Heldenhaftigkeit und Unparteilichkeit ausführt, um ausnahmslos alle fühlenden Wesen vor jeglichem Leid, vor Schädigungen, Ängsten, Krankheiten und vorzeitigem Tod zu schützen und zu befreien.

Sie besitzt große Glückseligkeit, weil sie vollkommen gereinigt, völlig frei von Furcht und Leid und vollkommen erleuchtet ist. Sie ist herrlich, erhaben und voller Glanz, weil sie die vier Verdunkelungen – karmische, gefühlsmäßige, erkenntnismäßige und gewohnheitsmäßige – überwunden hat, die Buddhaschaft erreicht hat, und ausnahmslos allen fühlenden Wesen Nutzen bringt. Sie ist die höchste Mutter aller Buddhas der drei Zeiten, Prajnaramita, die ursprüngliche Weisheit, aus der alle Buddhas geboren werden.

Sie ist die Verkörperung der drei Kayas – des Dharmakaya, des Wahrheitskörpers, der alles durchdringenden Leerheit, der Grundlage aller ausgezeichneten, unendlichen Qualitäten; des Sambhogakaya, des höchsten Genusskörpers, des nicht-substanziellen Ausdrucks der ausgezeichneten Bodhicitta-Qualitäten in jedem ihrer Attribute; und des Nirmanakaya, des höchsten Emanationskörpers, der ungehinderten, wunscherfüllenden und alles vollendenden erleuchteten Aktivitäten Amoghasiddhis.

Sie umfasst die Weisheiten aller fünf Dhyani-Buddhas (Buddha Vairocana, Buddha Ratnasambhava, Buddha Amitabha, Buddha Amoghasiddhi und Buddha Akshobhya) der fünf Buddha-Familien (Buddha-, Ratna-, Padma-, Karma- und Vajra-Familie). Ihr allwissender Geist sieht klar die Natur der Wirklichkeit und das abhängige Entstehen aller Phänomene und manifestiert, was auch immer für geschickte Mittel erforderlich sind, um den fühlenden Wesen zu nützen. So hat sie die Macht, alle inneren und äußeren

Dämonen zu überwinden und uns von allen Verdunkelungen zu befreien.

Gyalwa Drikungpa Thrinle Lhundrup hat dieses Parnashavari-Sadhana zusammengestellt und allen Schülern und Dharma-Zentren geraten, es während der Pandemie täglich zu praktizieren. Menschen auf der ganzen Welt leiden heutzutage körperlich, geistig und emotional. Ärzte, Krankenschwestern und Mitarbeiter des Gesundheitswesens arbeiten Tag und Nacht heroisch und opfern sich selbst, um das Leben anderer zu retten. Wenn wir dieses Parnashavari-Sadhana aufrichtig praktizieren, können wir selbst und alle fühlenden Mutterwesen davon profitieren. Es gibt viele Vorteile – auf der äußeren Ebene, um unsere Krankheiten zu heilen, und auf der inneren Ebene, um das relative und letztendliche Bodhicitta zu kultivieren, die Ursachen des Leidens zu beseitigen und Erleuchtung zum Wohle aller fühlenden Wesen zu erlangen.



## 2. Wege zur Heilung

Ausnahmslos jedes fühlende Wesen wünscht sich gute Gesundheit, Frieden und Glück und nicht Krankheit und Leiden. Das liegt daran, dass unsere angeborene Buddha-Natur, der Dharmakaya, die alles-durchdringende Leerheit, rein, unbefleckt, glücklich und vollkommen friedvoll ist. Sie ist unvorstellbar, unerschaffen, unvergänglich und jenseits von Existenz und Nicht-Existenz; dennoch erlaubt sie allen Phänomenen im Samsara und Nirvana, sich von Augenblick zu Augenblick durch Ursachen und Bedingungen zu manifestieren. Somit sind Phänomene lediglich abhängig auftretende<sup>5</sup> Erscheinungen wie Illusionen oder mentale Projektionen, aber sie existieren nicht von einer inhärenten Natur aus. Wie Kyobpa Jigten Sumgön im „Gongchig“ sagt:

Alle Phänomene in Samsara und Nirvana  
sind der eigene Geist.  
(*Sobisch 2020, 528*)

Alle Phänomene sind die Verkörperung  
von momentanen Gedanken.  
(*Sobisch 2020, 535*)

Da wir uns dessen nicht bewusst sind, haften wir an einem scheinbar unabhängig existierenden Dasein an. Wir glauben fälschlicherweise, dass ein festes, wesenhaftes „Ich“ existiert, und versuchen unser Bestes, dieses „Ich“ zu schützen und zu pflegen, selbst auf Kosten der „anderen“. Diese Dualität manifestiert sich in störenden Emotionen<sup>6</sup> wie Anhaftung, Abneigung, Stolz und Eifersucht, die zu Ungleichgewichten im Körper führen. Angetrieben von diesen Störungen führen wir negative Handlungen (Karma) aus, die

---

<sup>5</sup> „In Abhängigkeit entstehen“ bedeutet, dass etwas in Abhängigkeit von Ursachen und Bedingungen oder in Abhängigkeit von seinen Teilen oder in Abhängigkeit von der Bezeichnung und dem Geist, der es bezeichnet, entsteht.

<sup>6</sup> Klesha (skr.): hier im Allgemeinen als „störende Emotionen“, manchmal auch als „Leid verursachende Emotionen“ übersetzt. Diese umfassen die Geistesgifte Unwissenheit, Begierde, Hass, Stolz und Neid usw.

als Folge der Kette des abhängigen Entstehens alle Arten von Leiden verursachen. So jagen wir fälschlicherweise immer wieder den Ursachen des Leidens hinterher und fliehen vor den Ursachen des Glücks, so dass Krankheit und Leiden unweigerlich fortbestehen.

Seine Eminenz Drubwang Rinpoche sagte: „Die Ursache aller Krankheiten ist das Festhalten am eigenen Ego, an Wut, Angst, Hass und Eifersucht. Dadurch entstehen 404 Krankheiten“.

Auch in „Die 37 Übungen der Bodhisattvas“ sagt Ngülchu Thogme Zangpo:

Ausnahmslos alles Leid entspringt dem Wunsch nach Glück  
für sich selbst,  
während die vollkommene Buddhaschaft aus dem Gedanken  
des Nutzens für andere geboren wird.

*(Dilgo Khyentse 2007, 106)*

Aus großer Güte lehrte Kyobpa Jigten Sumgön das folgende altruistische Motivationsgebet, mit dem oft die Dharma-Praxis begonnen wird, um uns an die Natur der Wirklichkeit zu erinnern und uns die Weisheit und Kraft zu geben, die Hindernisse und falschen Ansichten zu überwinden, die unser Leiden verursachen:

Mich hassende Feinde, schädliche Behinderer,  
alle die Befreiung und Allwissenheit verhindernden Wesen,  
speziell diese, sowie alle fühlenden Wesen,  
deren Zahl dem Himmel gleich ist  
und die meine Mütter gewesen sind,  
mögen Freude besitzen, getrennt sein vom Leid  
und schnell die höchste, vollkommene und  
kostbare Erleuchtung erlangen.

Die Feinde, Behinderer, Krankheits-Maras usw. existieren nicht aus sich selbst heraus; sie manifestieren sich aufgrund unserer vergangenen Handlungen. Die hauptsächlichen Grundsätze des Karma sind:

- Wir selbst werden diejenigen sein, die die Ergebnisse des von uns geschaffenen Karmas erfahren und nicht jemand anders;
- Wir werden unfehlbar Glück oder Leid als Ergebnis heilsamen oder unheilsamen Karmas erfahren;
- selbst aus einer kleinen heilsamen oder unheilsamen Handlung wird ein großes positives oder negatives Ergebnis heranreifen;
- und solange kein Gegenmittel gegen ein Karma angewendet wird, ist sein Ergebnis unvermeidbar.

Um also unser negatives Karma zu reinigen, um unsere inneren Feinde – Verblendung, Unwissenheit, Hass und die anderen störende Emotionen – zu bekämpfen, sind liebende Güte und Mitgefühl die Gegenmittel. Als der Buddha fast die Erleuchtung erlangt hatte, war er von Tausenden von Maras umgeben, die Berge und Waffen auf ihn warfen, um seine Meditation zu stören.

Mit einsgerichtetem Geist meditierte der Buddha über reine und alledurchdringende liebende Güte, die sein ganzes Wesen und die gesamte Umgebung durchströmte. In diesem Moment verwandelten sich die Berge und Waffen in Blumen und die Maras wurden machtlos und verschwanden. Feinde und Maras können überwunden werden, weil sie nicht wirklich existieren, sondern sich vielmehr durch Ursachen und Bedingungen manifestieren. Wenn wir also mit dieser Weisheit ausgestattet sind, können wir unsere selbstverliebte Haltung freudig aufgeben und die heilsame Haltung der allumfassenden Liebe und des Mitgefühls annehmen.

Da alle fühlenden Wesen unsere Mütter gewesen sind, erinnern wir uns an ihre Güte. Wir ertragen Härten, um ihre Freundlichkeit zu begleichen. Wir schätzen sie sogar noch mehr als uns selbst. Das vertreibt unser Ego und unsere Verblendungen und bringt Frieden, Freude und Gleichmut in unseren Geist. Als Folge davon werden all unsere Krankheiten und Leiden geheilt.

„Die große Visualisierungsmethode, die Hindernisse beseitigt“ aus Kyobpa Jigten Sumgöns Kernunterweisungen (Zabchö) sagt:

Im Allgemeinen haben alle Krankheiten Ursachen für ihr Entstehen, eine Grundlage für ihr Verbleiben und Bedingungen für ihre Beendigung. Für das Entstehen einer Krankheits-Verdunkelung gibt es also diese drei Faktoren.

1. Ursachen für das Entstehen

Es gibt zwei Arten: die zugrundeliegende Ursache und die unmittelbare Ursache.

- a. Eine zugrundeliegende Ursache ist die karmische Reifung von negativem Karma (Handlungen), die sich seit anfangsloser Zeit angesammelt haben.
- b. Eine unmittelbare Ursache ist eine störende Emotion, diskursives Denken usw.

2. Grundlage für das Verbleiben

Die negativen Emotionen und diskursiven Gedanken sind die Grundlage für das Verweilen.

3. Bedingungen für die Beendigung

Heilsame Handlungen sind Gegenmittel zu unheilsamen Handlungen. Daher ist es sehr wichtig, Verdienste anzusammeln. Man soll Nicht-Anhaftung, Nicht-Abneigung und Nicht-Unwissenheit praktizieren. Wenn störende Emotionen und diskursive Gedanken unaufhörlich auftauchen, kann selbst das Praktizieren des Dharma die Krankheit nicht beseitigen.

Kyobpa Jigten Sumgön schrieb weiterhin:

„Samadhi ist wie ein König;  
Visualisierung ist wie ein Brahmane;  
Medizin ist wie ein einfacher Bürger.“

Wie die Winde und der Geist sich untrennbar im Körper bewegen, bezwingt Visualisierung die Krankheiten, die durch die Unausgewogenheit der vier Elemente verursacht werden.

Der ausgeglichene Geist, der König des Samadhi, lässt alle Krankheiten ausnahmslos verschwinden.

Dies ist die wahre Natur des abhängigen Entstehens.

*(Jigten Sumgön 2017, 200)*

Krankheiten können durch verschiedene Methoden nach dem Prinzip des äußeren abhängigen Entstehens geheilt werden, wie z.B. Medizin, Chirurgie, Akupunktur und Rehabilitation. Dennoch können diese Methoden den Fortschritt des Menschen auf dem Dharma-Pfad nicht fördern und daher können sie das negative Karma und die störenden Emotionen in unserem Geist nicht reinigen.

Deshalb werden Visualisierungsmethoden, die auf dem Prinzip des abhängigen Entstehens des Geistes basieren, wie z.B. diese Deva-Praxis der Parnashavari, als Gegenmittel gelehrt. Wir rezitieren das Mantra, um die unheilsame karmische Prägung von Sprache oder Klang zu reinigen. Wir visualisieren die Gottheit, um die unheilsame karmische Prägung des Körpers zu reinigen. Wir kultivieren Bodhicitta, um geistige Leiden zu reinigen und das Festhalten am Selbst zu verringern.

Wenn genügend Verdienst und Weisheit angesammelt sind, ist Samadhi auf der Grundlage von Bodhicitta – d.h. der vollkommenen Vereinigung von Weisheit und Mitgefühl (geschickte Mittel) – eine Grundlage dafür, alle Ursachen des Leidens zu entwurzeln, Mahamudra<sup>7</sup> zu verwirklichen und Erleuchtung zu erlangen.

---

<sup>7</sup> Mahamudra (skr.): „maha“ bedeutet „groß“ oder „höchstes“ und bezieht sich auf die letztendliche Verwirklichung der Natur aller Phänomene, so wie sie sind, frei von Grenzen und Ausarbeitungen. „Mudra“ bedeutet „Siegel“ und bezieht sich auf die letztendliche Natur aller Phänomene, ohne etwas auszulassen. So ist „Mahamudra“, das große Siegel, die letztendliche Sichtweise, das höchste Verständnis von Samsara und Nirvana, das als das Strahlen unserer innewohnenden Lichtheit oder des Dharmakaya erfahren wird.

## 2.1. Heilen durch Medizin

Die Tradition der tibetischen Medizin basiert auf den vier Tantras, die unter anderem folgende Dinge erklären:

- die Funktionsweise des Körpers;
- die Wechselwirkungen des Körpers mit den inneren vier Elementen, mit den drei lebenserhaltenden Prinzipien oder Säften und mit der äußeren Umgebung;
- verschiedene Arten von Krankheiten, einschließlich Epidemien und Seuchen;
- wie man Krankheiten diagnostiziert;
- welche Behandlungen anzuwenden sind.

Die vier Elemente sind Wasser, Feuer, Erde und Wind. Die drei Säfte sind Wind (tib. Lung), Galle (tib. Tripa) und Schleim (tib. Bekän).

Da sich sowohl der innere Körper als auch die äußere Umgebung aus den Elementen zusammensetzen, können unsere inneren Elemente ausgeglichen werden, indem wir die aus Kräutern usw. gewonnenen äußeren Elemente als Medizin anwenden und so die Krankheit heilen.

In Bezug auf die Ursachen verschiedener Krankheiten erklären die vier Tantras, dass die zugrundeliegenden Krankheitsursachen Unwissenheit (die Unkenntnis dessen, dass alle Phänomene keine wirkliche Eigenexistenz besitzen), Begierde und Wut sind, die die drei grundlegenden Ungleichgewichte der drei Säfte erzeugen. Unwissenheit führt zu Schleimstörungen (in Verbindung mit den Elementen Erde und Wasser), bei denen man träge und schläfrig wird. Begierde führt zu Störungen der Windenergie (in Verbindung mit dem Luftelement), in denen der Geist sehr aufgeregt und zerstreut ist. Wut führt zu Störungen der Galle (im Tibetischen wörtlich „Flamme“) (in Verbindung mit dem Feuerelement), wie z.B. Bluthochdruck, Gallenblasenerkrankungen und Verdauungsstörungen.

Die unmittelbaren Krankheitsursachen sind falsche Ernährung und Lebensweise, saisonale Faktoren und schädliche Geister.

Medikamente können oral eingenommen, als Duft inhaliert, oberflächlich aufgetragen und durch Injektion verabreicht werden. Medizinische Pillen, Segenspillen und essbare Mantras werden z.B. oral eingenommen. Das Einatmen des natürlichen Dufts einer Heilpflanze oder das Einatmen des Rauchs von Pflanzen als Weihrauch oder Sang<sup>8</sup> sind aromatische Anwendungen. Der aromatische Rauch von Weihrauch und Sang kann eine große Fläche durchdringen und ist sehr wirksam bei der Heilung und Reinigung des Geistes und Körpers von Menschen und nicht-menschlichen Wesen sowie der gesamten Umwelt. Segensbalsam oder Heilpflanzenpräparate in Form von Pasten oder Ölen können auch äußerlich angewendet werden.

Heilwirkungen kommen auch von Bildern von Buddhas und Bodhisattvas, Keimsilben und Mantras, wie z.B. auf Gebetsfahnen, Gebetsmühlen, Schutzrädern und der „Decke der Befreiung durch Berührung“ mit Befreiungs-Mantras und Darstellungen von Buddhas und Bodhisattvas. Sie heilt und segnet, wenn sie mit den vitalen Punkten des Körpers einer kranken oder verstorbenen Person in Berührung kommt. Diese und andere gesegnete Gegenstände heilen, wenn sie gesehen oder berührt werden.

Es gibt viele Methoden der Heilkunst in den Traditionen wie der westlichen Medizin, Qi Gong, Akupunktur usw. Wie Kyobpa Jigten Sumgön jedoch hervorhob, wirken diese Methoden nur zur Verbesserung der körperlichen Verfassung, aber sie tragen nicht zum Fortschritt auf dem Dharma-Pfad bei.

„Dharma“ bedeutet Frieden, der auf Liebe, Mitgefühl, Bodhicitta und Weisheit beruht und uns von Verblendung und Verwirrung befreit. Das Praktizieren des Dharma verringert die Ursachen des Leidens, wenn wir die zehn heilsamen Handlungen ausführen, die

---

<sup>8</sup> Sang: Kräutermischungen zum Verbrennen.

zehn unheilsamen Handlungen aufgeben und Bodhicitta kultivieren. Je mehr Verunreinigungen und Verblendungen gereinigt werden, desto klarer, ruhiger und reiner wird unser Geist. Da Wind und Geist sich untrennbar im Körper bewegen, lindert die Meditationspraxis Krankheiten, die durch Ungleichgewichte der Elemente verursacht werden. Wenn wir in der Meditationspraxis Fortschritte machen, werden uns die Kraft des Bodhicitta, die Sorgfalt und die freudige Anstrengung durch die fünf Pfade, zehn Bhumis und darüber hinaus führen, bis die Erleuchtung erreicht ist.

Deshalb sagt Khunu Rinpoche in „Die Juwelenlampe“:

Indem man sich auf die Medizin von Bodhicitta verlässt, werden alle Krankheiten der Verunreinigung geheilt. In der ganzen Welt steht es also fest, dass es keine andere Medizin wie diese gibt.

*(Khunu 1999, 121)*

## 2.2. Heilung durch Visualisierung des Deva

Wenn wir einmal Bodhicitta kultiviert haben, kann uns die Hervorbringung von uns selbst als Deva helfen, Bodhicitta zu vervollkommen. Während der gesamten Deva-Praxis werden Körper, Sprache und Geist in heilsamer Weise geübt – am Anfang Zuflucht nehmen und Bodhicitta kultivieren, Mudras ausführen, Gaben und Lobpreisungen darbringen, den Deva erzeugen, Ermächtigung empfangen, Mantras rezitieren; in der Mitte das Visualisieren der Reinigung und am Ende die Widmung. Dadurch erhalten wir die Segnungen der Weisheit und des Mitgefühls, die unsere Verdunkelungen reinigen, Krankheiten, die durch das Ungleichgewicht der Elemente verursacht werden, bezwingen, unseren Geist heilen und harmonisieren und uns der Erleuchtung näherbringen. Wie in „Herzensunterweisungen für den buddhistischen Weg“ aufgeführt, sagte Drikung Bhande Dharmaradza (1704-1754):

Die heilsamen Wirkungen des großartigen Segens sind wie die höchste und über alles siegreiche Medizin.

Seinetwegen sind die störenden Emotionen selbst-befreit und es ist nicht schwer, vollständige Erleuchtung zu erlangen.  
Das geheime Mantra ist der höchste, schnelle Pfad.  
Dies ist mein Herzensrat.

*(Gyaltzen 2016; deutsch, Bd.2, S.43)*

Das Rezitieren des Mantra der Gottheit ruft die erleuchtete Energie an, die alle Negativität transformiert. Eine erleuchtete Gottheit wie Parnashavari hat zuvor Bodhicitta kultiviert und auf dem Pfad praktiziert. Nachdem sie den altruistischen Gedanken „Möge jeder, der nur meinen Namen hört oder meine Gestalt sieht, frei von Samsara sein und die Erleuchtung erlangen“ hervorgebracht hatte, reinigte sie alle Verdunkelungen und erlangte die vollständige Erleuchtung; deshalb besitzt ihr Mantra großartigen und vielfältigen Segen. Darüber hinaus hat der Klang des Mantra eine unvorstellbare Heilkraft, denn es ist der schwingende Ausdruck des erleuchteten Wesens, die Sprache des Buddhas, der klangliche Ausdruck von Liebe, Mitgefühl und Bodhicitta. Im Körper eines unreinen, gewöhnlichen oder kranken Menschen sind die Schwingungen des Klanges disharmonisch und verworren. Durch das Hören oder Rezitieren von Mantras kann die Schwingungsenergie des Körpers mit der Schwingungsenergie des erleuchteten Wesens in Harmonie gebracht werden.

Der Segen und die Heilkräfte werden noch verstärkt, wenn wir das Mantra achtsam mit Bodhicitta und eingeserichtetem Gebet rezitieren. Man soll sich gleichzeitig an die erleuchteten Qualitäten, die mit der Gottheit und dem Mantra verbunden sind, sowie an die substanzlose, echoartige, leere Natur des Klanges erinnern. Dann soll man den Buddhas und Bodhisattvas Mantras darbringen, um Verehrung zu zeigen, und auch allen mütterlichen fühlenden Wesen in den sechs Bereichen des Samsara Mantras darbringen, um ihre [d.h. die von ihnen empfangene] Güte zurückzuzahlen. Dadurch wird unsere Anhaftung gelöst, Bodhicitta wird verstärkt und Heilsames und Weisheit werden angesammelt. Die Ursachen und Bedingungen für einen gesunden, freudigen und klaren Geist entstehen und bringen uns der Erleuchtung näher.

In der Sambhogakaya-Form ist Parnashavari ein Regenbogen reinen Mitgeföhls und reiner Weisheit. Mit der reinen Vision und Überzeugung, dass die Natur der Parnashavari und die eigene wahre Natur (Buddha-Natur) ursprünglich untrennbar sind, erzeugt man sich selbst als Parnashavari gemäß den vier Aspekten Klarheit, Reinheit, fester Stolz und untrennbares Bodhicitta, wie später besprochen. Dies verbindet den eigenen Geist mit Parnashavaris erleuchteten Qualitäten von Liebe, Mitgeföhls, Weisheit und Stärke. Es verwandelt auch unseren gewöhnlichen Körper in den Weisheitskörper der Parnashavari, dessen Natur Erscheinung und Leerheit ist. Es reinigt unsere Unwissenheit – nicht wissend zu sein, dass allen Phänomenen, insbesondere dem „Selbst“ und den „Anderen“, eine unabhängige, inhärente Existenz fehlt – und die daraus resultierenden Geistesgifte von Anhaftung, Abneigung, Stolz und Eifersucht.

Wie Shantideva in der Bodhicaryavatara sagt:

Die Quelle des Kummers ist der Stolz, „ich“ zu sagen,  
der durch den falschen Glauben an ein Selbst gefördert und  
verstärkt wird.

Dafür, so viel ist sicher, gibt es keine Abhilfe.

Aber die Meditation über das Nicht-Selbst wird der höchste  
Weg sein.

*(Shantideva 2006, 248)*

Wenn man sich also in der Parnashavari-Praxis übt, kann man seine Verblendungen schnell abwenden und die Tür zur Erkenntnis der wahren Natur der Wirklichkeit öffnen. Die Visualisierungspraxis der Parnashavari wird in Abschnitt 3.2. der Hauptpraxis ausführlich erklärt.

## 2.3. Heilung durch Samadhi

Wenn genügend Verdienst und Weisheit angesammelt sind, ist Samadhi<sup>9</sup>, der auf Mitgefühl und Weisheit beruht, die Grundlage dafür, alle Ursachen des Leidens zu entwurzeln, Mahamudra zu verwirklichen und Erleuchtung zu erlangen. Wie oben erwähnt, sagt Kyobpa Jigten Sumgön:

Der ausgeglichene Geist, der König des Samadhi, lässt alle Krankheiten ausnahmslos verschwinden. Das ist die wahre Natur des abhängigen Entstehens.

*(Jigten Sumgön 2017, 200)*

Außerdem weist er im Nachwort dieses Sadhana darauf hin, dass Samadhi notwendig ist, um den Zustand von Parnashavari zu erreichen:

Kurz gesagt, die Praxis von Parnashavari wird sicherlich durch einen reinen Geiststrom, der von Liebe, Mitgefühl und Bodhicitta erfüllt ist, und einen sehr klaren Samadhi vollendet werden.

Daher ist es wichtig, die Ursachen und Bedingungen zu schaffen, die uns zu Samadhi führen. Zuerst soll man die Macht des groben Geistes durch die Kontemplationen der Vergänglichkeit, der vielen Arten des Leidens in dieser Welt, der Ursachen für das Leiden in Samsara sowie der liebenden Güte und des Mitgefühls reduzieren. Nachdem man den Geist von Samsara abgewandt hat, trifft man die konsequente Entscheidung, sich von Samsara zu befreien. Dann praktiziert man ruhiges Verweilen, um nach innen zu schauen, den Geist zu beruhigen und zu entspannen und all die groben und subtilen Leiden mit dem einsgerichteten, heilsamen Geist bzw. Samadhi zu befrieden.

Da die Stärke und Stabilität des Samadhi auf ethischer Disziplin wie den zehn heilsamen Handlungen und drei Gelübden beruht,

---

<sup>9</sup> Samadhi oder meditative Konzentration ist ein tiefgreifender geistiger Versenkungszustand oder ein meditatives Gleichgewicht, in dem der Geist in einem von konzeptuellen Gedanken freien Zustand ruht.

ist es wichtig, große Verdienste und Heilsames anzusammeln. Ohne einen stabilen Geist ist es nicht möglich, Klarheit oder geistige Schärfe zu erlangen. Stabilität ist wie die Kanalisierung aller Nebenflüsse in den Hauptfluss; sie baut Stärke und Kraft auf.

Um den Maras, die uns z.B. durch Zorn oder Krankheit behindern, entgegenzutreten, sollen wir tief über liebende Güte und Mitgefühl nachdenken und beten: „Mögen sich durch meinen Zorn, meine Abneigung und meine Krankheit der Zorn, die Abneigung, und die Krankheit aller fühlenden Wesen erschöpfen und mögen sie die vollständige Klarheit des Samadhi erreichen.“ In einem solchen heilsamen Geist gibt es keinen Raum, in dem unheilsame Gedanken entstehen könnten; der ganze Körper, einschließlich der Kanäle und Chakren, ist ganz natürlich mit der positiven Energie gefüllt, die auch als „Weisheitswind“ bekannt ist. Die Kraft dieser positiven Energie trägt dazu bei, die „Träger“ ansteckender Krankheiten, die den Körper befallen, zu schwächen und verbleibt und entwickelt sich dort so lange, bis die Krankheit geheilt ist.

Der Geist wird ruhig, entspannt, fröhlich und frei von Anhaftungen. Solch ein heilsames, stabiles Samadhi bewirkt, dass die Winde, die durch die beiden Seitenkanäle fließen, in den zentralen Kanal eintreten, wodurch gewöhnliche Gedanken, dualistische Geistes-täuschungen, Zweifel usw. aufhören. Dadurch wird es leichter, das Feuer der besonderen Einsicht zu entfachen, das „Weisheitsfeuer“, das die Unfehlbarkeit von Karma, d.h. Ursache und Wirkung, erkennt, und die Weisheit, die unsere Buddha-Natur und die inhärente Leerheit aller Phänomene erkennt.

Wir erkennen, dass alles eine Illusion ist, dass alle störenden Emotionen – einschließlich der Unwissenheit – nicht wirklich existieren, sondern wie eine Fata Morgana sind. Dies vernichtet die Dunkelheit der Täuschung, löscht leidhafte Zustände vollständig aus und entwurzelt die allen Krankheiten zugrundeliegenden Ursachen. Wie in Gampopas „Der kostbare Schmuck der Befreiung“ aufgeführt, heißt es in Arya Maitreyas „Ornament der klaren Erkenntnis“:

Der Besitz meditativer Konzentration (skr. Samadhi) ist wie der Berg Meru, der König der Berge; er wird nicht durch projizierte Gedanken zerstreut.

Der Besitz unterscheidender Weisheit ist wie Medizin, die die Krankheiten störender Emotionen und subtiler Verdunkelungen bis zur Erleuchtung heilt.

*(Gampopa 1998, 148)*

Diese Erkenntnis bringt Glückseligkeit, Klarheit sowie Freiheit von Konzepten und wir verweilen im natürlichen Zustand des Geistes. Wie in „Herzensunterweisungen für den buddhistischen Weg“ aufgeführt, sagte Drikung Bhande Dharmaradza:

Meditative Ausgeglichenheit ist wie ein prächtiger Palast.

Man kann dort in Frieden und Freude verweilen und sich von Samsara erholen.

Übe dich in Samadhi ohne einen umherwandernden Geist.

Dies ist mein Herzensrat.

*(Gyaltzen 2016; deutsch, Bd.1, S.232)*

Während Glückseligkeit, Klarheit und Nicht-Konzeptualität durch Samadhi entstehen können, ist es wichtig, die Bindung an diese vorübergehenden, illusorischen Erfahrungen aufzugeben. Wie Kyobpa Jigten Sumgön im „Gongchig“ sagt:

Die drei fehlerfreien Samadhis sind Ursache für die drei samsarischen Bereiche.

*(Sobisch 2020, 462)*

Die „drei fehlerfreien Samadhis“ beziehen sich auf die Samadhis der Glückseligkeit, Klarheit und Nicht-Konzeptualität. Da diese Erfahrungen nur vorübergehend sind, entsteht Verwirklichung nur dann, wenn die Unreinheit des Anhaftens an diese Erfahrungen gereinigt wird; das Nicht-Aufgeben der Anhaftung an Glückseligkeit, Klarheit und Nicht-Konzeptualität wird zu den drei Bereichen – dem Bereich der Begierde, der Form und der Formlosigkeit – des Samsara führen.

Um bei Hindernissen oder Leiden die Ausgeglichenheit aufrechterhalten, betet man: „Möge sich durch mein eigenes kleines Leiden das Leiden aller fühlenden Wesen vollständig erschöpfen.“ Das Aufrechterhalten der Ausgeglichenheit auf der Grundlage von Bodhicitta wird zur Grundlage für das Erreichen der unendlichen und unerschöpflichen Siddhis und der Qualitäten von Buddhas und Bodhisattvas, die uns wiederum in die Lage versetzen, den fühlenden Wesen mühelos Nutzen zu bringen.

Ununterbrochene Liebe, Mitgefühl, Bodhicitta und Samadhi sollen während und nach der Praxissitzung mit Bewusstheit aufrechterhalten werden. „Ununterbrochener Samadhi“ bedeutet, dass Samadhi direkt am Anfang, wenn das Leerheits-Mantra rezitiert wird, hervorgebracht wird; dass es dann während der Erzeugungsphase (einschließlich Visualisierung und Mantra-Rezitation) beibehalten wird, und dass es auch nach Abschluss des Sadhana weiter aufrechterhalten wird, da es in dieser Praxis keine Auflösungs- oder Vollendungsphase gibt.

Wenn wir in Mahamudra verweilen, einem Zustand des Gleichmuts, ohne nach irgendetwas als existent oder nicht-existent zu greifen, werden alle Qualitäten entstehen und wir werden niemals von der Gottheit getrennt sein. Auf diese Weise sind Heilung und Reinigung kontinuierlich.

### 3. Praxis des Sadhana

Jede Dharma-Praxis besteht aus drei Teilen: Vorbereitung, Hauptpraxis und Abschluss. Die Vorbereitung beinhaltet die Zuflucht und die Entwicklung von Bodhicitta; die Hauptpraxis, d.h. hier die Praxis der Devi<sup>1</sup> Parnashavari, soll ohne Anhaftung durchgeführt werden; und den Abschluss bildet die Widmung.

Durch die geschickten Mittel der Deva-Praxis verwandeln wir unseren gewöhnlichen Körper in den reinen Weisheitskörper eines erleuchteten Deva, dessen Natur die Untrennbarkeit von Erscheinung und Leerheit ist. Das hilft uns dabei, unsere Anhaftung an einen gewöhnlichen Körper aus Fleisch, Blut und Knochen zu verringern, der ein Körper störender Emotionen und konzeptueller Gedanken sowie eine Quelle von Verblendung und Leid ist. Das ist möglich, weil die Natur von Parnashavari und unsere wahre Natur vom Ursprung her ungetrennt sind. Wir müssen nur unsere Verdunkelungen reinigen und uns an das Resultat gewöhnen, das wir bereits besitzen.

Auch wenn es kein spezielles Samaya oder eine Verpflichtung gibt, die ausdrücklich in diesem Sadhana geschrieben steht, werden alle Samayas der drei Fahrzeuge – Pratimoksha, Bodhisattva und Vajrayana – durch Bodhicitta, den altruistischen Geist, aufrechterhalten. Das liegt daran, dass Bodhicitta uns auf natürliche Weise von dem Gift des Festhaltens an ein Selbst befreit. Daher ist Bodhicitta der beste Schutz vor allen Untugenden von Körper, Sprache und Geist; und genau das ist ja der Zweck aller Samayas. Auf der Grundlage dieses heilsamen Geistes manifestieren sich Weisheit und Kraft. Seine Eminenz Garchen Rinpoche hat oft gesagt, dass keine Deva-Praxis, die wir ausüben, Kraft haben wird, wenn wir nicht Bodhicitta besitzen.

Jeder Abschnitt des behandelten Sadhana ist kursiv gesetzt.

Das gesamte Sadhana steht direkt hinter dem Kommentar, wurde aber auch als eigener Text veröffentlicht. Die Adresse zum Herunterladen des Sadhana befindet sich in den Quellenangaben.

*Du befreist uns von den Krankheiten des unerschöpflichen Samsara  
und über den Ozean der großen Glückseligkeiten  
im Samsara und Nirvana  
bringst du uns Lebewesen zum höchsten Erwachen.  
Glorreicher Phagmodrupa, zu deinen Füßen verneige ich mich.*

*Glorreiche Erhabene Parnashavari,  
du befreist mich und die anderen von der Gefahr großer Bedrohungen.  
Wenn wir zu dir, der höchsten Göttin, Zuflucht genommen haben,  
wirst du uns vor allen Bedrohungen beschützen.  
Daber werde ich etwas Kurzes niederschreiben.*

Samsara ist ein Krankheitszustand, der durch das Karma negativer Handlungen verursacht wird, die auf der Unwissenheit beruhen, dass allen Phänomenen eine unabhängige, inhärente Existenz fehlt. Daher besteht eine Diskrepanz zwischen dem, was wir wahrnehmen – Dinge, die scheinbar inhärent existieren – und dem, was wirklich ist – Dinge, die nicht inhärent existieren, sondern nur als eine Erscheinung von abhängig entstehenden Phänomenen. Wir nehmen fälschlicherweise an, dass unser „Selbst“ und die „Anderen“ eine inhärente Existenz haben, und die Überbewertung unseres „Selbst“ und die Verachtung der „Anderen“ führen zu störenden Emotionen wie Anhaftung, Abneigung, Stolz und Eifersucht. Darüber hinaus ist uns aufgrund unserer Unkenntnis der Kausalität in Abhängigkeit entstehender Phänomene nicht bewusst, wie unsere negativen Handlungen eine Kette unerwünschter Wirkungen in Gang setzen.

Wenn wir also denken, dass wir etwas gewinnen, indem wir unser „Selbst“ überbewerten, jagen wir in Wirklichkeit dem Leiden hinterher! Das Ergebnis ist endloses Leiden im Zyklus von Geburt und Wiedergeburt durch die Kraft der zwölf Glieder des abhängigen Entstehens: Unwissenheit, Gestaltungen, Bewusstsein, Name

und Form, sechs Sinnesquellen, Kontakt, Gefühl, Verlangen, Ergreifen, Dasein, Geburt, Altern und Tod. Es gibt also eine Endloschleife, die fortwährend Samsara erzeugt, indem jedes der Glieder das nächste hervorbringt.

Um uns von der Krankheit Samsara zu befreien, ist der Buddha der Arzt. Die Therapie ist der Pfad der Befreiung, wie er z.B. in Gampopas „Der kostbare Schmuck der Befreiung“ gelehrt wird. Indem wir auf dem Pfad voranschreiten, reinigen wir unseren Geist und schaffen so die Ursachen und Bedingungen, um das Weisheitsfeuer zu entfachen, das alle falschen Ansichten und Verblendungen vernichtet, insbesondere die Ansicht eines inhärent vorhandenen „Selbst“ und die Verblendung eines dualistischen Geistes.

Außerdem werden wir durch die Weisheit des abhängigen Entstehens wissen, wie wir alle positiven Ursachen ansammeln und alle heilsamen Handlungen ausführen können, um unsere angeborene Buddha-Natur zu enthüllen und das gewünschte Resultat, die Erleuchtung, zu erlangen, und wir werden Mitgefühl für diejenigen entwickeln, die diese Weisheit nicht haben. Wenn wir als „Patienten“ nicht die „verordnete Medizin“ durch kontinuierliches Studium, Praxis, Kontemplation und Meditation einnehmen, um auf dem Pfad zur Befreiung voranzukommen, werden wir im Zustand der „Krankheit“ bleiben und für immer in Samsara verweilen. Die „Krankheit“ von Samsara selbst wird niemals altern, krank werden oder sterben; vielmehr manifestiert sie sich als Maras, die immer stärker und stärker werden und uns schließlich völlig überwältigen und in die niederen Bereiche werfen.

Die Praxis beginnt mit dem Lobpreis von Kyobpa Jigten Sumgön, der seine aufrichtige Hingabe, Dankbarkeit und Ehrerweisung an seinen Wurzel-Guru Phagmodrupa, der ihn aus Samsara befreite, und an Parnashavari, eine Manifestation seines Guru,<sup>10</sup> die ihn von

---

<sup>10</sup> Im Vajrayana ist der Deva eine Manifestation des eigenen Guru. Im Wesentlichen sind der Geist des Guru, der Geist des Deva und der Geist des Buddha eins.

großem Leid befreite, zum Ausdruck bringt. Darüber hinaus rief er sie an, um ihren Segen zu erhalten und um Hindernisse für die Gestaltung des Textes auszuräumen.

Phagmodrupa erreichte die Qualität der Glückseligkeit – einen Zustand frei von allem Leid und aller Angst, die vollständige Verwirklichung des allesdurchdringenden Dharmakaya, die Vollkommenheit des relativen und letztendlichen Bodhicitta und den höchsten Zustand der Erleuchtung. Dort bleibt nichts vom Leiden oder seinen Ursachen übrig. Dieser Zustand wird als „unbeeinträchtigte Glückseligkeit“ bezeichnet und ist mit keiner Art von konzeptuellem Denken verbunden.

Phagmodrupa befreit uns und führt uns zum höchsten Erwachen, indem er uns zeigt, was wir annehmen und was wir aufgeben sollen, und indem er uns die endgültige Sicht von Dharmadhatu einpflanzt. „Glorreich“ bedeutet, dass Phagmodrupa und Parnashavari alle Verdunkelungen überwunden haben, die Buddhaschaft erlangt haben und ausnahmslos allen fühlenden Wesen von Nutzen sind. Sie sind die Herrlichkeit der kostbaren Dharma-Lehren, die alle fühlenden Wesen erleuchten.

Wenn Unwissenheit und andere störende Emotionen vorherrschen, ist der Geist schwach, so dass es viele Hindernisse und Hemmnisse geben kann, aber wenn man Bodhicitta kultiviert hat, wird jedes einzelne Hindernis – ganz gleich, wie mächtig es auch ist – zu einem Hilfsmittel, das den Frieden fördert, und die Maras sind machtlos, sobald die Erleuchtung erlangt ist. Deshalb beten wir zu Parnashavari, der Verkörperung des vollkommenen Bodhicitta, um den Schutz, den Mut und den Eifer, relatives und letztendliches Bodhicitta zu entwickeln und Hindernisse in den Pfad umzuwandeln. Wie Khunu Rinpoche sagt:

Die Ambrosia des Bodhicitta heilt alle Kranken, die von den großen Qualen der drei Leiden im anfangslosen Daseinskreislauf zerrüttet sind. (*Khunu 1999, 63*)

Es gibt drei verschiedene Arten von Leiden – das Leiden des Leidens, das Leiden der Veränderung und das allesdurchdringende Leiden oder Leiden der Bedingtheit.

Leiden des Leidens bezieht sich sowohl auf körperliches Leiden durch Krankheiten, Altern oder Tod als auch auf psychisches Leiden durch Stress, Depression oder Enttäuschung, die alle für uns offensichtlich sind.

Leiden der Veränderung bezieht sich auf vorübergehende Freuden, die eine Zeit lang bestehen bleiben und dann in einen anderen Zustand übergehen. Man mag z.B. Eis sehr gerne und wenn man Eis isst, fühlt man sich sehr gut. Wenn Eiscreme nun die wahre Ursache für Glück wäre, wäre man umso glücklicher, je mehr Eis man isst. Wenn man aber immer weiter isst, ohne eine Pause einzulegen, wird man sich früher oder später schlecht fühlen. Das gleiche Eis bringt einem jetzt also Leid. Wenn wir das Leiden der Veränderung verstehen, wird unsere Bindung an die momentanen Freuden nachlassen.

Allesdurchdringendes Leiden oder das Leiden der Bedingtheit ist das Leiden, das zwangsläufig kommen wird; keiner von uns ist frei von diesem Leiden. Selbst wenn wir bekommen, was wir wollen, gibt es keine wirkliche, volle Befriedigung. Samsara ist von Leid durchdrungen, sodass wir uns unausweichlich in einem ständigen Zustand des Leidens befinden.

Bodhicitta ist ein starkes Gegenmittel gegen unser Leiden. Wie Khunu Rinpoche sagt:

Bodhicitta verwandelt störende Emotionen, Leid und Angst sowie Krankheit und Tod in einen Pfad zur Erleuchtung.

*(Khunu 1999, 73)*

Kyobpa Jigten Sumgön selbst nahm mutig seine letzte Karma-Reifung, die Lepra, in den Weg hinein. Im vollen Bewusstsein, dass es die Reifung seines eigenen Karma war, betete er mit völliger Hingabe zu Avalokiteshvara (tib. Chenresig, die Gottheit, die das

Mitgefühl aller Buddhas verkörpert), entwickelte unerschütterliches Mitgefühl und Bodhicitta und widmete sein ganzes eigenes Leiden der Reinigung des Leidens aller fühlenden Wesen. So überwand er die Krankheit und erlangte die Erleuchtung. Der wunderbare Bericht darüber ist in Anhang A.4 zu finden.

Es ist wichtig, mit Hingabe zu bitten. Hingabe ist der fruchtbare Boden, auf dem die Qualitäten der Buddhaschaft wachsen. Wenn wir Hingabe haben, lassen wir unser Ego und unsere Selbstanhaftung los, verbinden unseren Geist mit dem erleuchteten Geist des Buddha, dessen Segnungen unsere Verunreinigungen reinigen, und erlauben, dass Weisheit und Bodhicitta vollständig in unserem Geistesstrom verankert werden. Auf diese Weise sind wir in der Lage, in unserem Geist Stärke aufzubauen und diese hervorragenden Qualitäten zu erreichen. Wie Kyobpa Jigten Sumgön im „Gongchig“ sagt:

Es ist sicher, dass das einzige Mittel zur Erlangung der Verwirklichung Hingabe ist. (*Sobisch 2020, 551*)

Kyobpa Jigten Sumgön sagt auch im „Gesang vom tiefgründigen fünfteiligen Mahamudra-Pfad“:

Wenn auf den Guru, den Schneeberg der vier Kayas,  
nicht die Sonne der Hingabe scheint,  
wird der Strom der Segnungen nicht fließen.  
Achte daher auf den Geist der Hingabe. (*Gyaltshen 2013, 79*)

In dem YouTube-Video „Wie Tara mir acht Mal das Leben gerettet hat“ sagt Seine Eminenz Garchen Rinpoche:

Wir richten Bittgebete an die Gottheit, die die drei Eigenschaften der Allwissenheit, der Liebe und der Kraft besitzt. Die Gottheit ist der Sambhogakaya, der wie ein Regenbogen erscheint. Man könnte denken: „Wenn es wie ein Regenbogen ist, dann ist es nichts.“ Aber das ist nicht wahr, denn die Gottheit besitzt Allwissenheit, Liebe und Kraft. Das ist auch der Grund, warum ich der Gottheit vertraue, und wegen meiner Bitten an Jetsün Tara hat sie mich ohne Umwege aus acht großen Zwangslagen

gerettet. Jedes Mal, wenn ich mich in einer schwierigen Situation befand, schützte mich die Gottheit und mein Vertrauen in sie wuchs. Deshalb sage ich allen: „Die Gottheit ist da. Wenn du Glauben und Vertrauen hast, wird die Gottheit da sein und dein klarer und vertrauensvoller Glaube an die Gottheit wird wachsen“. Aus diesem Grund erzähle ich meine Geschichte. Jedes Mal, wenn ich mich in einer schwierigen Situation befand, schützte mich die Gottheit.

*(Garchen Dharma Institut, Taiwan, 2019, 50:14)*



### 3.1. Vorbereitung

*Diejenigen, die zu Beginn, wie oben beschrieben,  
gewiss ihren Geistesstrom geläutert haben,  
sollten sich der Annäherung, Vollendung und den Aktivitäten  
der Gottheit widmen:*

*Richtet eure Unterkunft an einem vollkommen abgeschiedenen Ort  
besonders wohltuend ein, indem ihr sie auslegt, mit Wasser besprenkelt,  
Blumen verstreut und dergleichen.*

*Nachdem ihr im Osten ein Abbild der Erhabenen Parnashavari  
und anderer aufgestellt und reichhaltige Gaben dargebracht habt,  
lasst euch auf einem angenehmen Sitz nieder, wobei euer Blick nach Osten  
gewandt ist. In der Körperhaltung meditativer Stabilität rezitiert:*

Ein vollkommen abgeschiedener Ort ist förderlich, um die geistige Ruhe aufrecht zu erhalten und die Praxis fest zu etablieren. Dieser Ort kann in den Bergen oder an einem Platz liegen, der gut geschützt und frei von körperlichen und geistigen Ablenkungen ist. Wenn man jedoch keine Anhaftung an Samsara hat, kann ein „gut abgeschiedener Ort“ überall sein.

Stelle ein Bild von Parnashavari bereit. Denke jedoch an das folgende Zitat aus „Vereinigung der glorreichen großen Buddhas mit vervollkommeneten Dakinis Uttaratantra“, wie es in Gampopas „Der kostbare Schmuck der Befreiung“ aufgeführt wird:

Verwirklichung entsteht nicht aus angefertigten Bildnissen usw. Wenn man sich jedoch kraftvoll um Bodhicitta bemüht, wird der Yogi zur Gottheit.

*(Gampopa 1998, 252)*

Diese Parnashavari-Praxis gehört zur Klasse der Kriya- (Handlungs-) Tantras, die das äußere Verhalten, die Praktiken der rituellen Reinigung, Sauberkeit usw. betonen. Man folge den Anweisungen im Sadhana.

Führe sehr große Darbringungen, sowohl körperlich erstellte als auch geistig vorgestellte, aus und bringe sie frei von aller Anhaftung Parnashavari dar. Dadurch sammelt man großes Verdienst an und wird den Segen erhalten. Solch riesige Gaben darzubringen, ist ein geschickter Weg, um die positiven Ursachen und Bedingungen zu schaffen, die notwendig sind, um Parnashavaris erleuchteten Zustand zu erreichen.

Wir sollen in der Meditationshaltung des Buddha Vairocana mit den folgenden sieben Punkten sitzen: Beine in vollem oder halbem Lotussitz oder einer anderen bequemen Sitzhaltung; Hände in der Meditations-Mudra, auf dem Schoß oder auf den Knien; Rücken gerade, wie die „Säule der Meditation“; Schultern gespreizt „wie die Flügel eines Geiers“; Kopf und Hals gerade, mit leicht gesenkter Kinnpartie; die Zungenspitze berührt den oberen Gaumenbereich; und die Augen blicken an der Nasenspitze vorbei. Eine detaillierte Erklärung und die Vorteile jeder der sieben Punkte wird von Gyalwa Drikungpa Thrinle Lhundrup in Kapitel 6 in „Die Praxis von Mahamudra“ (Drikung Kyabgon Chetsang 2009) gegeben.

Atme ein paar reinigende Atemzüge ein und aus, öffne die Chakren und führe ein wenig die Vasenatmung aus, wenn du die Erklärungen dazu erhalten hast. Der Atemfluss beeinflusst die Qualität deiner Praxis. Wenn der Atem nicht richtig fließt, werden deine Konzentration und die Visualisierung schlecht sein. Wenn der Atem gleichmäßig fließt, ist die Visualisierung klarer und stabiler. Deshalb ist es gut, wenn du einige vorbereitende Atemübungen, wie die Neunfache Atmung und die Vasenatmung, ausführen kannst, bevor du mit der Praxis beginnst. Dies wird in einem YouTube-Video, Neunfache Atemreinigungsmeditation der Vasenatmung, erklärt und vorgeführt (Lama Korpon Kunsang Official, 2020, 1:27:23).

### **3.1.1. Zuflucht und Bodhicitta**

Im Allgemeinen ist es notwendig, vor der Ausübung einer Dharma-Praxis die Motivation durch liebende Güte, Mitgefühl

und Bodhicitta zu entwickeln, weil dies die Essenz unserer Buddha-Natur ist. Ohne die Entwicklung von Bodhicitta wird die Praxis nicht erfolgreich sein, da die Ursachen und Bedingungen fehlen, die für die Enthüllung unserer Buddha-Natur notwendig sind. Wie in „Herzensunterweisungen für den buddhistischen Weg“ aufgeführt, sagte Drikung Bhande Dharmaradza:

Liebevolle Zuwendung ist wie ein siegreicher Krieger im Kampf.

In einem Augenblick zerstört sie die gesamten Horden Maras ohne Ausnahme.

Meditiere über alle Wesen als deine Eltern.

Dies ist mein Herzensrat.

*(Gyaltzen 2016; deutsch, Bd.1, S.187)*

Höchstes Mitgefühl ist wie eine geschickte Mutter, die ihr Kind umsorgt.

Sie gibt die Bequemlichkeit auf und kümmert sich um das Wohl von anderen.

Entwickle deshalb den Mut des altruistischen Denkens.

Dies ist mein Herzensrat.

*(Gyaltzen 2016; deutsch, Bd.1, S.190)*

Bodhicitta bedeutet der „Geist der Erleuchtung“, d.h. die altruistische Absicht, Erleuchtung zum Wohle aller fühlenden Wesen zu erlangen. Es gibt zwei Arten von relativem Bodhicitta: das wünschende Bodhicitta und das ausführende Bodhicitta. Das Bodhicitta des Wunsches ist der Geist, der danach strebt, zum Wohle aller fühlenden Wesen Erleuchtung zu erlangen, und das Bodhicitta der Ausführung ist der Geist, der diesen Wunsch verwirklicht. Das gesamte Verhalten eines Bodhisattvas lässt sich als Bodhicitta des Wunsches und der Ausführung zusammenfassen. Das Bodhicitta des Wunsches basiert eigentlich auf den vier Unermesslichen – unermessliche Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut. Die Entwicklung vom Bodhicitta des Wunsches erfolgt in erster Linie durch den Geist und die Sprache; durch die Umsetzung wird es zum Bodhicitta der Ausführung.

Wie in „Herzensunterweisungen für den buddhistischen Weg“ aufgeführt, sagte Drikung Bhande Dharmaradza:

Das Bodhicitta des Wunsches ist wie ein Reisender, der seine  
Fahrt beginnt.

In Kürze wird er die Buddhaschaft erreichen.

Bemühe dich deshalb um reines Bestreben.

Dies ist mein Herzensrat.

*(Gyaltzen 2016; deutsch, Bd.1, S.200)*

Das Bodhicitta der Ausführung ist wie ein richtig gebauter Kanal.

Dadurch kann man sorglos die zwei Ansammlungen vollenden.

Es wird kontinuierlich Verdienst entstehen.

Dies ist mein Herzensrat.

*(Gyaltzen 2016; deutsch, Bd.1, S.204)*

Es ist wichtig, sich vor Augen zu halten, dass die vorbereitende Praxis der Entwicklung von Bodhicitta, des altruistischen Geistes zum Nutzen aller fühlenden Wesen, der Schlüssel zur Verwirklichung der Leerheit ist, ebenso wie die erfolgreiche Erzeugung des Deva. Ausführliche Erklärungen über das Hervorbringen und Üben des strebenden und ausführenden Bodhicitta finden sich in Gampopas „Der kostbare Schmuck der Befreiung“.

Das wahre Hindernis für die Enthüllung unserer angeborenen Buddha-Natur ist unsere Ego-Anhaftung. Unsere eingefleischte und doch nicht zu unserem wahren Wesen gehörende Ego-Anhaftung hält uns davon ab, zu den unvorstellbaren Qualitäten unseres angeborenen Geistes zu erwachen, und das Gegenmittel besteht darin, die vier Unermesslichen zu üben, die unserer wahren Natur innewohnen. Wie Kyobpa Jigten Sumgön im „Gongchig“ sagt:

Die vier Unermesslichen sind die Essenz des Buddha-Embryo und der Buddhaschaft. *(Sobisch 2020, 158)*

Erwecke daher eine feste Motivation von Bodhicitta, während du die „Vier Unermesslichen“ rezitierst.

Der Unterschied zwischen einem Buddhisten und einem Nicht-Buddhisten ist die Zuflucht. Die Zuflucht zum Buddha (dem Lehrer), zum Dharma (dem Pfad) und zur Sangha (der Unterstützung) ist wichtig, weil sie diejenigen sind, die uns vom Leiden befreien und uns zur Erlangung unseres wahren Potenzials, der Erleuchtung, führen können. Wie in „Herzensunterweisungen für den buddhistischen Weg“ aufgeführt, sagte Drikung Bhande Dharmaradza:

Die drei Juwelen sind wie die Ausstrahlung der Sonne.  
Ihr Mitgefühl ist unvoreingenommen und unermüdlich.  
Nimm aus tiefstem Herzen Zuflucht.  
Dies ist mein Herzensrat.

*(Gyaltzen 2016; deutsch, Bd.1, S.148)*

Zu den äußeren Objekten Zuflucht zu nehmen, ist eine äußere Zuflucht. Sich vollständig auf den Buddha zu verlassen und die Dharma-Lehren mit einem klaren Geist, Vertrauen in Bodhicitta und der Absicht zu praktizieren, negatives Karma und die Verblendungen, die unsere Buddha-Natur verschleiern, zu reinigen, ist die innere Zuflucht.

Die Erklärungen zur Zuflucht, den vier Unermesslichen und dem Sieben-Zweige-Gebet in den nächsten drei Abschnitten wird mit Erlaubnis von Khenchen Könchog Gyaltzen Rinpoche aus „Diamantene Girlande“ übernommen.

### **3.1.1.1. Zuflucht**

*Zum Buddha, zum Dharma und zur höchsten Versammlung des Sangha  
nehme ich bis zum Erwachen Zuflucht.*

*Möge ich durch die zwei Ansammlungen  
aus den Handlungen von Freigebigkeit und dergleichen  
Buddhaschaft für das Wohl der Wesen erlangen.*

Der Buddha war die Person, die alle Lehren verwirklichte, alle Verwirrung gänzlich vertrieb und Mitgefühl, Wissen und Weisheit in ihrer vollständigen Art und Weise erlangte. Aus diesem Zustand

heraus lehrte er die Dharma-Unterweisungen, die uns den Weg zum Verständnis der Ursachen des Leids zeigen und wie wir uns davon befreien können. Der Sangha besteht aus der Gruppe von Praktizierenden, die die Lehren Buddhas erfolgreich studierten und praktizierten, deshalb nehmen wir auch zu ihnen Zuflucht. Fühlende Wesen nehmen gewöhnlich zu Geistesplagen wie Zorn, Gier, Eifersucht, Hass und Anhaftung Zuflucht. Solange sie das tun, wird ihr Leid kein Ende nehmen

Wir sollten stattdessen zum Buddha als dem Lehrer, zum Dharma als dem Weg und zum Sangha als den Weggefährten auf dem Pfad zur Befreiung Zuflucht nehmen.

Der Buddha wurde als Prinz, als normale, aus einer reichen und mächtigen Familie stammende Person geboren. Sein Vater sorgte für Luxus und jedes erdenkliche Vergnügen, um ihn glücklich zu machen. Der Buddha blieb auf diese Weise im Palast, bis er Dinge sah, die ihn schockierten. Er sah einen alten Menschen, der nicht gut sehen oder hören konnte. Zum ersten Mal erblickte er jemanden, der sehr krank und schmerzerfüllt war. Er traf auf einen Leichnam und das Leid der Familie und Freunde des Verstorbenen. Er erforschte, warum diese Personen derartige Erfahrungen machten, während er so bequem und sorgenfrei lebte. Durch sein Nachdenken verstand er, dass das Leid etwas Universelles ist, und er entschloss sich, für alle einen Weg zu finden, sich von diesem Leid zu befreien. Er dachte bei sich: Im Moment bin ich jung, bin körperlich und geistig begabt, aber das wird nicht von Dauer sein. Mir wird es genauso ergehen wie diesen leidenden Menschen. Es muss etwas geben, das verhindert, dass dies passiert. Mit diesem großen Fragezeichen verließ er das Königreich – nicht aus Hass oder Schwäche, sondern aus großer Weisheit und großem Mitgefühl heraus.

Sechs Jahre lang setzte sich der künftige Buddha jedweder Härte aus, war ohne Kleidung unterwegs, ohne etwas zu essen und zu trinken. Er kam zu dem Schluss, dass dies nicht die Lösung für die Befreiung vom Leid war. Ebenso wenig waren Luxus und Be-

quemlichkeit ein Weg, sich von unabwendbarem Leiden zu befreien. Schließlich erkannte er, dass es der Geist ist, den man verstehen muss. Eine extrem schwierige Angelegenheit. Selbst heutzutage kann die moderne Technologie, wie weit sie auch fortgeschritten sein mag, die eigentliche Natur des Geistes nicht aufzeigen. Nichtsdestotrotz maß er der Erkenntnis der eigentlichen Natur des Geistes große Bedeutung bei und fing an zu meditieren.

So wie ich Frieden und Glück brauche, brauchen dies alle Wesen. Da ist kein Unterschied. So wie ich das Leiden nicht mag, mag es auch kein anderes Wesen. Da gibt es keinen einzigen Unterschied. Auf der Basis dieser kraftvollen, reinen, grenzenlosen, ursprünglichen Weisheit wurde jede einzelne Ursache und Bedingung fehlerfrei erkannt: die Ursache des Leids, die Natur des Leids, die Ursache des Glücks und die Natur des Glücks. Aus dieser Weisheit heraus lehrte der Buddha die vier edlen Wahrheiten, die die Art und Weise beschreiben, wie sich die Wirklichkeit manifestiert und wie wir sie erleben und wahrnehmen. Das war keine Erfindung Buddhas; vielmehr entdeckte er das Gesetz des Universums.

Der Buddha ist mehr als nur eine alten Zeiten angehörende, freundliche und sanfte Person. Er ist unser Beispiel für den Zustand des Erwachens, für jemanden, der das von uns angestrebte Ziel des absoluten Friedens und Glücks erreicht hat. Er ist allwissend und vollkommen mitfühlend. Die Qualitäten eines Buddha lassen sich auf viele verschiedene Arten erklären. Ihr habt vielleicht schon zwei oder drei oder gar vier oder fünf davon gehört. Wichtig ist, dass der Buddha alle groben und subtilen Verdunkelungen und Verschleierungen vollkommen gereinigt und die zwei Weisheiten vollständig entwickelt hat. Dies ist übrigens auch der Ursprung von „Sang-gye“, dem tibetischen Wort für Buddha. Die erste Silbe, „sang“, bedeutet „völlig erwacht“ und meint ein Erwachen von der Unwissenheit zur vollständigen Reinigung und Läuterung. Die zweite Silbe, „gye“, bedeutet „völlig erblüht“ und meint, dass der Gipfelpunkt der Weisheit erreicht wurde.

In der dreifachen Darstellung eines Buddha ist der Dharmakaya der höchste Zustand des Erwachens. Er hat keine physische Gestalt, sondern ist so grenzenlos wie der Raum. Er ist eine Ansammlung aller Qualitäten, die die Basis für die Manifestationen bilden. Den Sambhogakaya manifestiert ein Buddha, um den großen, in der Meditation hochverwirklichten Bodhisattvas tiefgründige Unterweisungen zu geben. Und der Nirmanakaya ist die Form, in der ein Buddha für Wesen aller Ebenen in Erscheinung tritt und ihnen Unterweisungen gibt. Mittels dieser drei Formen kann ein Buddha eine unendliche Anzahl von Methoden manifestieren, um den Wesen in der jeweils bestmöglichen Weise von Nutzen zu sein.

Weltweit werden in Tempeln und Schreinen Darstellungen des Nirmanakaya von Buddha Shakyamuni verehrt. Es ist wichtig zu begreifen, dass es sich hier nicht um Götzenanbetung handelt, was es – ohne entsprechendes Verständnis – dem äußeren Anschein nach sein könnte. Aber wenn wir einen Schreinraum mit einem speziellen Gewährsein betreten, sind die Bilder und Statuen eine Quelle der Inspiration. Sie erinnern uns an unser Ziel, das vollständige Erwachen zu erreichen, und an unser Versprechen, anderen von Nutzen zu sein.

Sie rufen unsere Verehrung und Hingabe an die drei Juwelen und unsere spirituellen Lehrer wach, weil wir sie als Vorbilder erkennen. Wir spüren die Präsenz von Buddhaschaft, den Zustand, den wir sehnlich erlangen wollen, und empfinden daher tiefen Respekt vor den Leistungen dieser heiligen Wesen. Sie erlangten das Erwachen und können allen Wesen eine Hilfe sein. Da wir davon inspiriert sind, dasselbe zu tun, betrachten wir sie als Vorbilder eines idealen Verhaltens. Wenn wir Darstellungen von erwachten Wesen besitzen, sollen wir diese mit Respekt behandeln, weil die guten Eigenschaften, die wir vielleicht erlangt haben, durch ihr Beispiel, ihren Segen und ihre Unterweisungen entstanden sind.

Um selbst die Buddhaschaft zu erlangen, praktizieren wir die Lehren des Dharma, die der Weisheit und dem Mitgefühl Buddhas entstammen. Der Dharma ist der Pfad, die Schlüsselmethodik zur Vertreibung unserer Verwirrtheit. Der Buddha sagte: „Dharma ist am

Anfang gut, in der Mitte gut und am Ende gut.“ Der Dharma, den wir ganz am Anfang studieren, ist derselbe, den wir praktizieren, bis wir das Erwachen erlangt haben. Wir sollen nicht denken: „Das habe ich jetzt schon gelernt, ich brauche etwas Neues.“ Der Buddha lehrte seine Mönche: „Die neuen Mönche, die heute angekommen sind, sollen den gleichen Dharma studieren, den die hundertjährigen Mönche studiert und praktiziert haben. Diejenigen, die hundert Jahre alt sind, sollten dasselbe studieren und praktizieren wie die Mönche, die heute angekommen sind.“ Einfach ausgedrückt besagt die Lehre, dass wir alle untugendhaften, unheilsamen Gedanken und Taten meiden und uns der Entwicklung aller tugendhaften, heilsamen Gedanken und Taten widmen sollen. Zähme so deinen Geist auf vollkommene Weise. Das ist der Kern der Lehre Buddhas.

Die erste Lehre, die der Buddha gab, wird „Die vier edlen Wahrheiten“ genannt. Er sagte, dass es wichtig sei, das Leid zu erkennen; denn wenn wir erst einmal das Leid kennen, werden wir dazu bewegt, die Ursache des Leids in Erfahrung zu bringen, damit wir es hinter uns lassen können. Das Kämpfen mit dem Leid bringt uns keine Befreiung; nur das Entwurzeln seiner Ursachen wird zu seiner Beendigung, d.h. zu Nirvana führen. Um diese Beendigung zu erreichen, müssen wir dem achtfachen Pfad von rechter Anschauung, rechter Gesinnung, rechter Rede, rechtem Handeln, rechtem Lebenserwerb, rechtem Bemühen, rechter Achtsamkeit und rechter meditativer Vertiefung folgen. Der einzige Zweck von Praktiken wie diesen besteht darin, die Ursache des Leids zu vermeiden und die Ursachen von Glück zu entwickeln. Dies schließt alle Lehren Buddhas ein, ob wir nun grundlegenden Shamatha, Achtsamkeit oder höchste Mahamudra praktizieren. Dieser eine Gedanke bringt sie alle zusammen und strukturiert unsere Praxis.

Der Dharma ist ein Spiegel, der unsere verschiedenen heilsamen und unheilsamen Geisteszustände widerspiegelt. Wenn wir den Dharma studieren, enthüllt er die innere Qualität unseres Geistes, ob wir uns in einem positiven oder einem negativen Zustand befinden, ob wir Glück oder Leid bewirken.

Der Dharma ist das wahre Licht, das die Dunkelheit der Unwissenheit vertreibt. Er ist die wahre Medizin, die die chronische Krankheit der störenden Emotionen heilt. Er ist die wahre Ambrosia, die Negatives in Positives umwandelt. Es gibt keinen besseren Freund, keine bessere Zuflucht und keinen besseren Schützer als ihn. Wenn wir ihn in unserem Herzen tragen, können wir zu furchtlosem Selbstvertrauen gelangen. Der Dharma ist nicht nur ein Freund und Beschützer in diesem Leben, sondern in allen unseren Leben, bis wir das Erwachen erlangen. Wenn wir ihn in unser Herz nehmen, wird er uns zum Erwachen bringen. Er ist immer da, wenn wir ihn brauchen. Wenn wir uns auf den Dharma verlassen und ihn in unserem Leben täglich anwenden, wird er uns nie im Stich lassen.

Milarepa ist ein Beispiel für jemanden, der wirklich verstanden hatte, dass der Dharma die Lösung für Verwirrung und Leid ist. Er setzte hundertprozentiges Vertrauen in ihn und war dadurch fähig, sich unerschütterlich der Praxis zu verpflichten. Ganz egal, wie sehr seine Schwester versuchte, ihn zum Verlassen des Retreats zu überreden, er blieb unbeirrbar und machte Geschichte. Selbst heute noch fühlen sich Menschen auf der ganzen Welt von den Berichten über seine unerschütterliche Hingabe inspiriert.

Einmal sagten einige seiner Schüler zu ihm: „Du musst die Reinkarnation des Buddha oder eines großen Bodhisattva sein. Du hast das Erwachen auf eine Weise erreicht, wie es einem normalen Menschen nicht möglich wäre. Sag uns bitte, wessen Reinkarnation du bist.“ Milarepa erwiderte: „Es ist wunderbar, dass ihr eine so reine Sichtweise habt, dass ihr mich als einen Buddha wahrnehmt. Aber was den Dharma angeht, so seid ihr völlig im Irrtum. Ihr glaubt nicht, dass der Dharma die Fähigkeit hat, binnen eines Lebens alle Verdunkelungen und Verschleierungen vollkommen zu reinigen. Jedes Wesen, das eine so kraftvolle Entsagung wie die meine hat, das auf die unaufhaltsame Natur von Karma vertraut und die Natur von Samsara versteht, kann binnen eines einzigen

Lebens die Buddhaschaft erlangen. Der Dharma enthält alle Methoden, die man zur Reinigung jeder Verdunkelung benötigt, sei sie grob oder subtil.“

Deshalb dürfen wir uns den Dharma nicht als einen einfachen Pfad, als eine nur kleine Angelegenheit vorstellen. Der Dharma umfasst jedes Phänomen, alles auf der Welt existierende Wissen. Betrachte es aus dieser Perspektive und erweitere den Geist. Heiße den Dharma mit Weite in deinem Herzen willkommen. Hier ist kein Platz für Verhandlungen oder Kompromisse. Es reicht nicht aus, nur die Hälfte unserer Wut zu reinigen; wir müssen ausnahmslos alle unsere Verdunkelungen und Verschleierungen reinigen. Deshalb müssen wir dem Pfad folgen und praktizieren, bis wir das Ziel erreichen.

Die höchste Versammlung des Sangha ist die Gemeinschaft der spirituell hoch entwickelten Praktizierenden, die durch ihr unteilbares Vertrauen in den Dharma die tiefgründige Natur der Dharma-Lehren verwirklicht haben. Sie sind ein Beispiel für erfolgreiche Praxis und inspirieren uns, Mut zu fassen und selbst dem Pfad zu folgen. Innerhalb des Sangha gibt es viele verschiedene Ebenen. Um als Zufluchtobjekt angesehen werden zu können, muss man die Verwirrung beseitigt haben. Im Mahayana nehmen wir Zuflucht zu denen, die wenigstens die erste Bhumi (Bodhisattva-Ebene) erreicht haben. Obwohl wir keine Zuflucht zur gewöhnlichen Gemeinschaft des Sangha nehmen, unterstützen wir uns untereinander. Innerhalb der religiösen Gemeinschaft müssen wir alle Anstrengungen unternehmen, um zu Harmonie zu gelangen, indem wir anwenden, was wir gelernt haben.

Bis zum Erwachen Zuflucht zu nehmen bedeutet, dass wir auf Mahayana-Art Zuflucht nehmen. Zwischen der Tradition des Mahayana und der des Hinayana bestehen bei der Zufluchtnahme Unterschiede, was den Zeitraum und die Motivation angeht. In einem Hinayana-Text würde z.B. „bis ich sterbe“ und nicht „bis zum Erwachen“ stehen. Im Mahayana sagen wir: „Ich nehme Zuflucht für das Wohl aller Wesen“; davon ist im Hinayana nicht die Rede.

Obwohl es ein kurzes Gebet ist, hat es eine sehr weitreichende und tiefe Bedeutung. Es enthält einen so wunderbaren Gedanken, einen großen, kostbaren Gedanken – Bodhicitta. Alle unsere Anstrengungen, um das Erwachen zu erlangen, unsere Meditationen und heilsamen Handlungen, werden nur unternommen, um anderen Wesen von Nutzen zu sein. Wenn wir diesen Gedanken besitzen, bedarf es keiner anderen Erwartungen. Wenn gewöhnliche Wesen glücklich sind, sind wir glücklich. Es macht uns Freude, wenn andere glücklich sind, weshalb wir also nicht gesondert für unseren eigenen Frieden und unser Glück arbeiten müssen. Das nennt man „Bodhicitta“.

Wie schon früher erwähnt, ist die Praxis guter, heilsamer Handlungen eine Sache der Disziplin, eine Sache des rechten Tuns. Diese Methoden werden schließlich zu den guten Ergebnissen führen, die wir auf dem Pfad zum Erwachen anstreben. „Freigebigkeit und dergleichen“ bezieht sich auf die sechs Paramitas:

**1. Freigebigkeit:** Die Praxis der Freigebigkeit bedeutet, dass wir unser Herz öffnen und unseren Geist geschmeidig machen. Die Texte führen kurz zusammengefasst das Geben von materiellen Mitteln, das Geben von Furchtlosigkeit und das Geben von Dharma-Unterweisungen an. Das Teilen, was auch immer wir besitzen, mit anderen öffnet die Enge des Geistes, entspannt uns und macht den Geist glücklich.

**2. Ethische Disziplin:** Die Dharma-Praxis des Kultivierens von Disziplin oder ethischem Verhalten gründet sich auf das Entwickeln von Heilsamem und das Vermeiden von Unheilsamem. Indem wir Vollkommenheit in körperlicher, verbaler und geistiger Disziplin erreichen oder diese zumindest verbessern, können wir die großen Qualitäten der erwachten Wesen erlangen und anderen von Nutzen sein.

**3. Geduld:** Die Praxis der Geduld folgt der Disziplin ethischen Verhaltens. Geduld ist ein Gefühl von Mühelosigkeit, Unbefangenheit oder Furchtlosigkeit. Geduld bedeutet nicht, dass wir

unterwürfig oder schwach sind, sondern ist auf Tugend gestützte Stärke; es ist ein mutiger Geist. Je mehr Weisheit und Mitgefühl wir haben, desto stärker wird unsere Geduld sein. Da bleibt kein Raum für Wut oder andere negative Emotionen.

**4. Freudige Anstrengung:** Die vierte Paramita ist freudiges Bemühen oder freudige Anstrengung. Hier wenden wir beständig und mit Freude Bemühungen auf, bis wir das Erwachen erlangen. Manchmal stehen wir vor herausfordernden Situationen, deshalb müssen wir wissen, wie wir unser Leid in Erwachen umwandeln. Wir sind voller Wertschätzung für die Bedeutsamkeit des Dharma und arbeiten mit einer positiven Einstellung am Studium und an der Praxis, auch dann, wenn wir leiden.

Diese Qualitäten bauen sich eine nach der anderen auf.

**5. Meditative Konzentration:** Die nächste ist das meditative Gleichgewicht, was bedeutet, dass wir einen heilsam eingestellten, einsgerichteten Geist aufrechterhalten. Ein in viele verschiedene Richtungen fließender Fluss wird kraftlos und seicht; wird aber die gleiche Menge Wasser in eine einzige Richtung kanalisiert, so wird dies zu einer mächtigen Kraft. Mit dem Geist verhält es sich ebenso. Wenn der Geist nicht hier und dort zerstreut, sondern voll und ganz im meditativen Zustand gesammelt ist, wird er scharf und kraftvoll. Das Erwachen aller Buddhas wurde auf diese Weise erlangt.

Aufgrund von mangelnder Achtsamkeit vergessen wir viel von dem, was wir gelernt haben. Khunu Lama Rinpoche war für sein Gedächtnis berühmt. Jahr um Jahr vergaß er nie etwas. Ein Mönch glaubte, er habe eine spezielle Technik, irgendein Mantra oder eine Siddhi, die ihn dazu befähigte, und fragte ihn deshalb: „Was soll ich tun, um mein Gedächtnis zu verbessern?“ Der Lama erwiderte: „Bewahre die Achtsamkeit.“ Diese Ebene der Achtsamkeit entspringt der meditativen Konzentration.

**6. Weisheit:** Die letzte Paramita ist die Weisheit, mit der wir die Natur der Dualität durchdringen können. Das ist nicht nur eine

Ansammlung von Informationen und Fertigkeiten. Es ist eine geistige Schärfe, durch die wir zur direkten, gültigen Erkenntnis der wahren Natur aller Phänomene gelangen. Sie ist die vorrangige Methode zur Beseitigung der Verwirrung. Mit dieser Weisheit kann die das Leid und die samsarische Existenz bewirkende Unwissenheit vollständig zu ihrem Ende gebracht werden. Die anderen fünf Paramitas mögen Frieden und Glück mit sich bringen, werden aber für sich allein genommen nicht die Ursache der Freiheit von Samsara sein. Dafür muss die sechste Vollkommenheit entwickelt werden.

Die Kombination dieser sechs Vollkommenheiten ist die Hauptmethode für das Erlangen des vollkommenen Erwachens.

Das Erlangen des Erwachens ist nicht nur für uns allein, sondern für alle Wesen. Das kann manchmal ein rein intellektueller Gedanke sein; wir haben vielleicht nicht den tief empfundenen Wunsch, dass andere Wesen von Leid frei sein mögen. Wenn wir aber diesen Gedanken beständig und in starkem Maße praktizieren, wird er zu etwas Echtem werden und wir werden die Wesen wirklich als ebenso wichtig wie den Buddha ansehen. Ohne die Unterstützung der Wesen können wir unser Bodhicitta nicht vervollkommen. Wie sollen wir ohne die Vervollkommnung von Bodhicitta die Buddhaschaft erlangen?

*(Gyaltzen 2015, deutsch, S.50-57)*

Die Schulung im ausführenden Bodhicitta anhand der sechs Paramitas über die fünf Pfade und die zehn Bhumis wird in Gampopas „Der kostbare Schmuck der Befreiung“ in den Kapiteln 11-19 ausführlich gelehrt.

### **3.1.1.2. Die vier Unermesslichen**

*Mögen meine Mütter, alle Wesen, die so unermesslich wie der Raum sind,  
glücklich sein und die Ursachen von Glück besitzen.*

*Mögen sie vom Leid und den Ursachen des Leids getrennt sein.*

*Mögen sie von dem Glück, das von Leid frei ist, nicht getrennt sein.*

*Mögen sie in Gleichmut verweilen, unvoreingenommen und frei  
von Anhaftung und Ablehnung.*

Das ist die Rezitation und Praxis der vier Unermesslichen. Den Lehren des Buddha zufolge nimmt man an, dass alle Wesen zum einen oder anderen Zeitpunkt einmal unsere Mutter gewesen sind und uns, als wir Kinder waren, Freundlichkeit und Güte erwiesen haben. Sie umsorgten uns mit Geduld und Verständnis und waren sogar bereit, ihr eigenes Leben für uns zu geben. Wenn du es vorziehst, deine Mutter nicht in dieser Art zu betrachten, dann denke an die Person, die dir am nächsten steht, sei es ein Freund, eine Verwandte oder ein Kind, und schau dann in gleicher Weise auf alle Wesen. Wir können diese Methode anwenden, um uns daran zu erinnern, wie viel Freundlichkeit und Güte wir von unserer Mutter oder einer uns freundschaftlich eng verbundenen Person erfahren haben, um dann dieses Gefühl auf alle Wesen auszudehnen.

Unermesslich wie der Raum – das ist ein so wunderbarer Gedanke! Er transzendiert unseren selbstbezogenen und engstirnigen Geist. Schon allein das Hören dieser kraftvollen Worte ermuntert uns zur Entwicklung einer weiten, umfassenden Denkweise. So wie der Raum unermesslich ist, gibt es unendlich viele Wesen, dass wir sie gar nicht alle zählen können.

Jede Zeile bezieht sich auf einen der vier unermesslichen Gedanken bzw. eine der vier grenzenlosen Geisteshaltungen: Liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut. Dies ist eine ganz entscheidende Praxis. Ganz gleich, ob wir Dharma-Praktizierende sind oder nicht, die Praxis dieser vier Gedanken ist für alle wichtig. Ohne sie gäbe es keinen Frieden auf der Welt. Sie wandeln unsere Umwelt in etwas Positives um.

Zusammengenommen sind diese vier Unermesslichen eine besondere Methode zur Verstärkung unseres Bodhicitta. Sie sind sowohl das Ziel, das wir erreichen wollen, als auch die Praxis, die wir ausüben, um es zu erreichen. Sie wurden in die Form eines leicht zu erinnernden Gebetes gebracht, damit wir uns

stets darauf besinnen, diese Gedanken in jedem Augenblick umzusetzen. Lasse sie nicht einfach im Gebetsbuch. Wenn du z.B. jemandem begegnest, den du nicht magst, ist es hilfreich, dieses Gebet immer und immer wieder zu wiederholen, um seine Bedeutung in dein Herz aufzunehmen.

Wir beginnen mit dem Praktizieren von **Liebe** oder liebender Güte. Normalerweise ist unsere Liebe von Bedingungen abhängig und hängt eher mit Anhaftung an die, die wir mögen und denen wir uns nahe fühlen, zusammen. Als Folge davon empfinden wir nicht viel Liebe für die, die uns hassen. Hier entwickeln wir ein altruistisches Gefühl, das sich ausnahmslos auf alle Wesen bezieht. Die Entwicklung dieser geistigen Einstellung von grenzenloser Liebe ist eine besondere Grundlage für die Verwirklichung von Mahamudra, die ohne Mitte oder Grenzen ist.

Mit allen Wesen als Unterstützung unserer Praxis hat diese Methode eine große Wirkung. Selbst Gifte können sich in Medizin umwandeln; Waffen verwandeln sich aufgrund der Kraft der Erfahrung eines solchen Geistes in Blumen. Wenn ich tief in einem Problem stecke und mich schließlich davon befreie, fühle ich mich überglücklich. Genau das wünsche ich den Wesen, die alle einmal meine Mutter gewesen sind. So wie ich mich nach Glück sehne, wünschen sie es sich auch. Ich wünsche und bete, dass sie es, zusammen mit den Ursachen von Glück, erreichen können.

Es ist wichtig, dass wir hier nicht nur auf das Glück, sondern auch auf die Ursachen von Glück schauen. Wir beachten die Ursachen von Glück – all die heilsamen Gedanken und Praktiken einschließlich der zehn heilsamen Handlungen –, um Glück zu erlangen. Wir machen Fortschritte, indem wir lernen, was diese Ursachen sind, wie wir sie kultivieren und mit welchen Methoden wir sie ansammeln können.

Der zweite unermessliche Gedanke ist **Mitgefühl**. Die zahllosen Wesen brauchen Glück, doch sie leiden ununterbrochen. Daher kultivieren wir Mitgefühl und sprechen Gebete, um all

ihre Leiden zu beenden. Auch hier ist unser Augenmerk auf die Befreiung von den Ursachen des Leids gerichtet und nicht nur auf die Erfahrung von Leiden. Solange es die Ursachen von Leid gibt, wird das Leiden zwangsläufig früher oder später eintreten. Hier beten wir um die Beendigung der Leiden. Manche Menschen befinden sich in einem derartigen Zustand von Leid, Hoffnungslosigkeit und Hilflosigkeit, dass sie Selbstmord begehen. Wir opfern so viel, um ein bisschen Glück in diesem Leben zu erlangen, und manchmal können uns diese Opfer großen Schmerz verursachen. Durch das Studium des Dharma können wir lernen, für alle, die leiden, Mitgefühl zu entwickeln.

Im Allgemeinen ist es leichter, Mitgefühl für die Leidenden zu entwickeln als für diejenigen, die die Ursachen für das Leiden schaffen. Dieser Vers erinnert uns daran, dass wir auch für diejenigen, die Fehler machen und Probleme verursachen, Mitgefühl entwickeln müssen. Wir sollen erkennen, dass eine Person in dem Moment, in dem sie ein Problem schafft, bereits leidet und außerdem die Ursachen für noch mehr künftiges Leid schafft. Hier herrscht manchmal ein Missverständnis und manche Menschen sagen: „Ich kann kein Mitgefühl für Leute entwickeln, die einen Fehler begehen, denn dann würde ich mich ja über ihr Tun freuen.“ Wir freuen uns aber nicht über den Fehler, sondern sehen die ganze Situation. Das Mitgefühl für Übeltäter entsteht aus dem Verständnis des Leids, das sie damit für sich selbst verursachen. Sie sind die wirklichen Opfer ihrer negativen Handlungen. Wenn es möglich ist, können wir sie sanft und mitfühlend bitten, keine weiteren Ursachen für Leiden zu schaffen. Aber wenn keine Chance besteht, dass dies geschieht, können wir nur Gebete sprechen und hoffen, dass sie eines Tages ihr Weisheitsauge öffnen, ihren Irrtum erkennen und aus ihrer Verblendung erwachen.

Der dritte unermessliche Gedanke ist die **Mitfreude** oder der Wunsch, dass das Glück anderer lange währen möge. Dies wendet sich gegen die Entwicklung von Eifersucht. Glück ist etwas Grenzenloses; unser eigenes Glück wird nicht weniger, wenn

jemand anderes Erfolg hat. Wenn Menschen Glück haben, sollen wir uns ihrem Glücklichsein anschließen und dafür beten, dass sie diesen Zustand bewahren. Wenn wir über Liebe und Mitgefühl verfügen, wird die Mitfreude leichter entstehen. So wie wir uns Glück für uns selbst wünschen, müssen wir auch lernen, uns über das Glück anderer Wesen zu freuen, selbst wenn sie unsere Feinde sind.

Der vierte unermessliche Gedanke ist **Gleichmut**, der sich auf einen uneingeschränkten Geist ohne Grenzen bezieht. Damit ist nicht ein Gefühl von Gleichgültigkeit oder Teilnahmslosigkeit gemeint, das Recht und Unrecht nicht unterscheiden kann. Gleichmut ist frei von Anhaftung oder Abneigung, ein unvoreingenommener Geist, der liebevolle Zuwendung und Mitgefühl für alle entwickelt. Die Liebe und das Mitgefühl, die wir für unsere Verwandten, Freunde und Familienangehörigen empfinden, sollen in gleichem Maße auf alle Wesen gerichtet werden. Wir haben den Wunsch, dass alle Wesen lernen, frei von Anhaftung und Abneigung zu sein und im Gleichmut zu verweilen, der Geistesqualität, die jedem helfen kann, Mitgefühl zu entwickeln. Wenn wir dieses Gebet sprechen, verweilt unser Geist in diesem Zustand.

Dieses Gebet kann jederzeit gesprochen werden, nicht nur im Verlauf einer Praxissitzung. Das bietet sich vor allem dann an, wenn wir uns vor eine schwierige Situation gestellt sehen. Wir wissen nicht, ob unsere Gebete anderen Wesen Glück bringt, aber wir können sicher sein, dass eine solche Praxis uns selbst Glück und Harmonie bringt. Ob es anderen nützt oder nicht, uns wird es jedes Mal Nutzen bringen.

So wie Leid verursachende Emotionen und Gedanken der Wut und des Hasses uns zusammen mit anderen zerstören werden, wird unser Wunsch, dass alle Wesen glücklich sein mögen, ihnen und uns Harmonie und Frieden bringen.

Die Praxis der vier Unermesslichen ist die unentbehrliche Grundlage, von der ausgehend Bodhicitta hervorgebracht und

praktiziert wird. Sie sind eine wesentliche Vorbedingung, um auch der säkularen und profanen Welt Frieden zu bringen. Unternimm also jede Anstrengung, damit sie sich in Deinem Geist verwurzeln.

*(Gyaltzen 2015, deutsch, S.58-61)*

### 3.1.1.3. Sieben Zweige Gebet

*Verneigung, Gabendarbringung, Bekenntnis,  
Erfreuen, Erbitten und Ersuchen,*

*das Wenige, das ich an Heilsamem angesammelt habe,  
widme ich vollkommen dem vollendeten Erwachen.*

Dieses Sieben Zweige Gebet fasst die tiefgründige und weit umfassende Bedeutung der Dharma-Praxis zusammen, insbesondere die der Ansammlung von Verdienst und Weisheit. Es wird sowohl im System des Vajrayana als auch des Sutrayana praktiziert. Im Vajrayana haben wir z.B. das wunderschöne, von Drikung Kyobpa Jigten Sumgön verfasste Serkhangma-Gebet.

Hier erscheinen alle Elemente in einem Vers.

1. Visualisiere voller Hingabe und Vertrauen im Raum vor und über dir all die erwachten Wesen. Führe körperlich oder geistig Niederwerfungen aus, während du die hervorragenden Qualitäten des Buddha preist. So den erwachten Wesen Ehre zu erweisen ist ein Heilmittel gegen unseren Stolz und unsere Arroganz.
2. Bringe konkret oder vorgestellt grenzenlose Gaben dar, einschließlich die deines Körpers, deiner Sprache, deines Geistes und der Wurzeltugenden. Diese Praxis der Freigiebigkeit ist das Heilmittel gegen Anhaftung und Geiz.
3. Reinige alle unheilsamen Handlungen und Leid verursachenden Emotionen, ohne dass irgendetwas zurückbleibt. Dies ist das Heilmittel gegen Verdunkelungen und Verschleierungen.

4. Freue dich über die ausgezeichneten Qualitäten der Erlangung des Erwachens sowie über alle heilsamen Handlungen, die von allen überall ausgeführt wurden. Dies ist ein Heilmittel gegen Eifersucht.
5. Konzentriere dich auf alle Buddhas, Bodhisattvas und großen Lehrer. Bitte sie aus tiefstem Herzen und in aller Aufrichtigkeit, das Rad der Dharma-Lehren zu drehen, wodurch alle unsere Täuschungen, die die Wurzelursache unseres Leids sind, vertrieben werden. Das Licht der Dharma-Lehren ist das Heilmittel gegen Unwissenheit.
6. Denke über die Natur aller zusammengesetzten Phänomene nach, und wie nicht nur gewöhnliche Wesen, sondern auch die großen Erwachten dahinscheiden müssen. Flehe all die Buddhas, Bodhisattvas und großen Lehrer an, nicht ins Parinirvana einzugehen, sondern für das Wohl der gewöhnlichen Wesen in dieser Welt zu bleiben. Dies ist ein Heilmittel gegen Faulheit.
7. Der siebte Zweig ist die Widmung dieser Meditationspraktiken. Sammle im Geist allen Verdienst und alle Weisheit – alle jemals angewandten Tugenden und ausgeführten heilsamen Handlungen – und widme sie dem Erlangen des vollständigen Erwachens für das Wohl aller gewöhnlichen Wesen. Auf diese Weise wird das angesammelte Heilsame nicht um kleiner Ziele willen vergeudet, sondern gewidmet, um das optimale Resultat herbeizuführen: das absolute Ziel. Das ist das Heilmittel gegen die Anhaftung an Besitz.

Mit diesen sieben geschickten Methoden verfügen Praktizierende über eine ausgezeichnete Möglichkeit, die großen Ansammlungen von Verdienst und Weisheit anzuhäufen und ihre Bodhicitta-Meditation zu verfeinern. Damit können sie leicht die Erfahrung von Bodhicitta und Leerheit machen.

*(Gyaltzen 2015, deutsch, S.61-61)*

## 3.2. Die Hauptpraxis

### 3.2.1. Erzeugung des Deva im Allgemeinen

Mit der Praxis des Deva nehmen wir die drei Kayas (Dharmakaya, Sambhogakaya und Nirmanakaya) in den Pfad auf. Der Deva manifestiert sich aus der Sphäre des Dharmakaya (Körper der Wirklichkeit), der alledurchdringende Leerheit und ursprüngliche Weisheit ist, formlos und ungekünstelt. Alle Phänomene entstehen aus dem Dharmakaya und lösen sich in ihm auf. Untrennbar von Weisheit und reinem Mitgefühl nimmt der Deva eine Sambhogakaya-Form (Körper des Genusses oder Körper der vollkommenen Hilfsmittel) an, die leuchtend und substanzlos ist, unendliche erleuchtete Qualitäten entfaltet, die ausnahmslos allen fühlenden Wesen zugutekommen. Die ungehinderten, mitfühlenden, erleuchteten Aktivitäten des Deva, die allen fühlenden Wesen zugutekommen, sind der Nirmanakaya (Körper der vollkommenen Ausstrahlung).

Der Zweck, uns selbst als Deva zu erzeugen, der vollständig erleuchtet ist, besteht darin, unsere zufällige samsarische Natur zu reinigen – unsere verblendeten Ansichten über die inhärente Existenz eines „Selbst“, unsere dualistischen Gedanken von „Selbst“ und „Anderen“ und das Karma, das als Ergebnis unserer Verblendungen geschaffen wurde – und dadurch unsere erleuchtete Natur zu enthüllen. Wie Kyobpa Jigten Sumgön im „Gongchig“ sagt:

Die Buddha-Natur, die von Natur aus vollkommen rein ist, besitzt die Eigenschaften des Resultates der Trennung [von hinzugekommenen Verunreinigungen]. (*Sobisch 2020, 147*)

Wie es von Kyobpa Jigten Sumgön im „Gongchig“ aufgezeigt wird, ist es möglich, uns selbst als Deva zu erzeugen, weil unsere Buddha-Natur und die Natur des Deva ursprünglich untrennbar sind, sodass wir weder einen Deva erzeugen, der nicht existiert,

noch einen Deva erzeugen, der von unserer Buddha-Natur getrennt ist. Alle fühlenden Wesen besitzen die gleiche Natur wie Buddhas, Bodhisattvas und Devas. Wir besitzen also ursprünglich die natürlichen Eigenschaften des Deva. Unsere Buddha-Natur wird nur durch unsere hinzugekommenen Verunreinigungen verdunkelt.

Außerdem schrieb Kyobpa Jigten Sumgön, der ein Meister des abhängigen Entstehens war, im „Gongchig“:

Man muss wissen, wie man die Gottheit durch die Verbindung des abhängigen Entstehens verwirklichen kann.

(Sobisch 2020, 708)

Mit der reinen Motivation, die fühlenden Wesen zu befreien, und aus großem Mitgefühl, erstellte Kyobpa Jigten Sumgön auf geschickte Weise diese Praxis, um uns zu befähigen, die Ursachen und Bedingungen für die Verwirklichung des Deva anzusammeln. Insbesondere stützt sich die Praxis auf:

- unsere Buddha-Natur, die ursprünglich untrennbar mit dem Deva verbunden ist,
- unsere eigenen Körperelemente, Aggregate (die fünf Skandhas<sup>11</sup>), Gebrechen usw.,
- die Vasen-Einweihung,
- den spezifischen Erzeugungsprozess, die Form, den Ausdruck und die Attribute des Deva sowie die Mantras, die dazu bestimmt sind, unsere Verunreinigungen zu reinigen und Verdienst und Weisheit anzusammeln,
- das Erzeugen von kraftvollem Bodhicitta als Lebenskraft des Deva.

---

<sup>11</sup> *Skandhas* oder Aggregate sind fünf Merkmale, die ein fühlendes Wesens ausmachen: die Form, das Gefühl, die Wahrnehmung, die geistigen Gestaltungen und das Bewusstsein.

In der Tat ist Bodhicitta auch das wirksamste Gegenmittel gegen das Festhalten am Selbst, das unsere Erleuchtung behindert. Durch die eifrige Praxis des Deva, die diese günstigen Bedingungen mit einbezieht, werden wir schließlich erkennen, dass es kein festes und dauerhaftes „Ich“ gibt, und dadurch Dualität und das Greifen nach einem Ego transzendieren, eine reine Sicht erstellen sowie ursprüngliche Helligkeit und ursprüngliches Weisheitsgewahrsein mit lebhafter Klarheit erfahren. Es besteht kein Zweifel, dass wir dieses Ergebnis erreichen können.

Es gibt vier sehr wichtige Aspekte, die bei der Erzeugung des Deva zu berücksichtigen sind: Klarheit, Reinheit, fester Stolz und untrennbares Bodhicitta.

**Klarheit** bedeutet, die Erscheinung des Deva klar, lebendig und vollständig zu visualisieren, einschließlich der Attribute, der Körperhaltung, der Ausstattung usw. Gleichzeitig sollte man ihn als illusionsgleich betrachten, wie einen Regenbogen am Himmel, ohne inhärente Existenz. Das Licht des Regenbogens ist das Licht der transzendentalen Weisheit und des Mitgefühls. Die Natur eines Regenbogens ist untrennbar mit der Leerheit verbunden, daher ist er die Vereinigung von Erscheinung und Leerheit. Wie in „Herzensunterweisungen für den buddhistischen Weg“ aufgeführt, sagte Drikung Bhande Dharmaradza:

Die Klarheit der Erscheinungen ist wie Indras Bogen.  
 Sie ist unvermischt, lebhaft, vollständig und substanzlos.  
 Gib das Greifen nach ihnen auf.  
 Dies ist mein Herzensrat.

*(Gyaltsen 2016; deutsch, Bd.2, S.29))*

Da Bodhicitta die Lebenskraft eines jeden Deva ist, wird der Deva natürlich, ungehindert und klar erscheinen, wenn unser Geist von Weisheit und Mitgefühl durchdrungen ist.

**Reinheit** bedeutet, sich an die erleuchteten Qualitäten, die jedes Attribut repräsentiert, zu erinnern und darüber zu meditieren und sich zu bemühen, die Hindernisse zu reinigen, die verhindern, dass

diese Qualitäten unserer eigenen Buddha-Natur offenbar werden. Der Deva, den wir visualisieren, ist ein Buddha, die Verkörperung des vollkommenen Bodhicitta, die untrennbare Vereinigung von objektfreiem Mitgefühl und Weisheit, deren Zweck einzig und allein darin besteht, den fühlenden Wesen zu nützen. Die Attribute zeigen die unvorstellbaren erleuchteten Qualitäten, die sich in diesem reinen Bodhicitta-Geist, dem Geist aller Buddhas, manifestieren. Die Einheit von Form und Leerheit ist die Reinheit der Form. Die Meditation darüber reinigt die karmischen Prägungen des dualistischen Ergreifens, das sich auf unseren Körper und die Erscheinungen im Allgemeinen bezieht.

Meditiere beim Rezitieren des Mantra in gleicher Weise über die Sprache des Deva und erkenne die leere Natur des Klanges; er ist wie ein Echo, leer von innewohnender Existenz. Die Einheit von Klang und Leerheit ist die Reinheit des Klanges. Die Meditation darüber reinigt die karmischen Prägungen des dualistischen Ergreifens, die sich auf unsere Sprache und Klänge im Allgemeinen beziehen.

Meditiere und erfahre in gleicher Weise die leere, raumgleiche Natur des Geistes. Sei dir bewusst, dass die Gedanken, die in der raumgleichen Natur des Geistes auftauchen und sich wieder auflösen, Bewegungen des Geistes des Deva sind, ein Spiel des ursprünglichen Weisheitsgewahrseins. Die Einheit von Gewahrsein und Leerheit ist die Reinheit des Geistes. Darüber zu meditieren reinigt die karmischen Prägungen des dualistischen, auf Gedanken bezogenen Ergreifens. Wenn wir uns an diese Eigenschaften erinnern und unser Geist unverfälscht im Zustand der Weisheit und des Mitgefühls verweilt, werden alle Attribute des Deva ganz natürlich erscheinen. Wie in „Herzensunterweisungen für den buddhistischen Weg“ aufgeführt, sagte Drikung Bhande Dharmaradza:

Reine Achtsamkeit ist wie eine Gebetskette aus Juwelen.  
Sie entfaltet ihre verschiedenen Qualitäten, eine nach der anderen.

Jede davon ist erforderlich.  
Dies ist mein Herzensrat.

*(Gyaltzen 2016; deutsch, Bd.2, S.30)*

Es sind Klarheit und Reinheit, die unsere gewöhnliche Sicht auf den Körper reinigen, Unwissenheit und Selbstergreifen überwinden und zur Erlangung des Sambhogakaya führen.

**Fester Stolz**, manchmal auch „Vajra-Stolz“ oder „göttlicher Stolz“ genannt, bedeutet, die feste Überzeugung zu haben, dass man tatsächlich die Gottheit ist und das Mitgefühl und die Weisheit des Deva sowie die Kraft seines Körpers, seiner Sprache und seines Geistes erreichen kann. Wir sind zuversichtlich, dass wir die Krankheit heilen können. Wir sind nicht unser gewohnheitsmäßiges „Selbst“, das ein Wesen aus Fleisch, Blut und Knochen ist, sondern wir sind Parnashavari, die Mutter der Buddhas der drei Zeiten. Wir haben dieses Vertrauen, weil der Deva in uns selbst ist.

Wie bereits erwähnt, ist die Natur des Deva in erster Linie unsere eigene wahre, ursprüngliche, ungeschaffene Buddha-Natur. Sei dir also voll und ganz bewusst, dass dein Körper untrennbar mit dem Regenbogenkörper des Deva verbunden ist, dass deine Mantra-Rezitation untrennbar mit der echogleichen Sprache des Deva verbunden ist und dass deine Gedanken untrennbar mit dem Spiel des Weisheitsgewartseins des Deva verbunden sind. Sich dessen bewusst zu sein und ununterbrochen in dieser Natur zu verweilen ist fester Stolz. Wie in „Herzensunterweisungen für den buddhistischen Weg“ aufgeführt, sagte Drikung Bhande Dharmaradza:

Fester Stolz ist wie das Juwel des Helden.  
Es ist nicht notwendig, außerhalb zu suchen,  
da er von Anfang an in vollem Umfang besteht.  
Begreife deine eigene wahre Natur.  
Dies ist mein Herzensrat.

*(Gyaltzen 2016; deutsch, Bd.2, S.32)*

Fester Stolz entsteht ganz natürlich, wenn der Geist von Bodhicitta durchdrungen ist. Bodhicitta ist die Lebenskraft aller Devas. Es ist

so wesentlich, dass Kyobpa Jigten Sumgön untrennbares Bodhicitta als einen vierten Aspekt hinzufügte, der für die Praxis des Deva notwendig ist. Da jeder Aspekt des Deva eine reine Manifestation von Bodhicitta ist – und die Intention aller Buddhas untrennbar mit Bodhicitta verbunden ist –, ist Bodhicitta das Rückgrat der gesamten Praxis.

Wir müssen uns nicht nur unserer Untrennbarkeit vom Deva bewusst sein, sondern auch der Untrennbarkeit der relativen Wahrheiten aller Phänomene von der letztendlichen Wahrheit (oder letztendlichen Realität), d.h. ihrer Leerheit. Das Feststellen der Untrennbarkeit der beiden Wahrheiten – der relativen Wahrheit und der letztendlichen Wahrheit – und das Betrachten von allem auf diese Weise wird „reine Sicht“ genannt; sie ist ungehindert und frei von Verdunkelungen. Reine Sicht kontinuierlich mit Achtsamkeit aufrechtzuerhalten – auch nach der Praxissitzung – ist die wahre Praxis.

Wenn Bodhicitta, Samadhi und die reine Sicht, dass Parnashavaris Natur und unsere wahre Natur ursprünglich untrennbar sind, zu jeder Zeit, auch nach unserer Praxissitzung, aufrechterhalten werden können, wird jede Aktivität unseres Körpers, unserer Sprache und unseres Geistes zur Buddha-Aktivität. Alle unsere Handlungen werden heilsam sein; z.B. wird das Essen zu einer Festtagsdarbringung. Ohne jede absichtliche Visualisierung wird unsere Umgebung auf natürliche Weise zu einem reinen Land, das mit unerschöpflichen erleuchteten Qualitäten ausgestattet ist, unser Körper wird auf natürliche Weise zu einem reinen illusionsgleichen Weisheitskörper, alle fühlenden Wesen werden auf natürliche Weise zu erleuchteten Wesen und jeder Körper wird wie ein Regenbogen überweltlicher Weisheit und überweltlichen Mitgefühls sein. Jeder Klang wird ein echoartiges Mantra sein, der Ausdruck von Mitgefühl und Weisheit eines Buddha. Jeder Gedanke wird aus dem weiten und tiefen Weisheitsgeist eines Buddha kommen. So wird unser Geist klar, leuchtend, freudig und ohne Begrenzung oder Fixierung. Es ist diese Verbindung von unaufhörlichem Mitgefühl und der Weisheit der Leerheit, die Unwissenheit und Greifen nach einem Selbst überwindet und uns der Erlangung von

Mahamudra näherbringen wird. In diesem Zustand des Gleichmuts sind alle Phänomene wie Raum, ohne Merkmale; sie sind vollkommen reines, klares Licht. Wie in „Der kostbare Schmuck der Befreiung“ zitiert, heißt es im Hevajra-Tantra:

Es gibt weder Meditation noch Meditierenden, weder Gottheit noch Mantra. Die Buddhas und ihre Mantras [...] weilen vollkommen im wahren Sein, frei von allen Ausschmückungen.

*(Gampopa 1998, 252)*

Die Erzeugung eines Deva erfolgt auf eine von vier Arten. Jede davon reinigt eine der vier Arten, auf die ein Wesen geboren werden kann: die Erzeugung durch fünffaches Erwachen reinigt die Geburt aus dem Mutterleib in fünf Schritten; die Erzeugung durch vier Vajra-Rituale reinigt die Geburt aus dem Ei in vier Schritten; die drei Vajra-Rituale reinigen die Geburt aus Hitze und Feuchtigkeit in drei Schritten; und die augenblickliche Erzeugung reinigt die wundersame Geburt. Doch auch, wenn jede dieser vier Arten der Visualisierung einer der vier Geburtsarten entspricht, reicht es eigentlich aus, eine von ihnen zu praktizieren, um alle vier zu reinigen.

In diesem Parnashavari-Sadhana geschieht die Erzeugung augenblicklich, denn in einem Augenblick der Vergegenwärtigung manifestiert man sich als vollständige Parnashavari, wie ein Fisch, der aus dem Wasser springt. Dies entspricht einer reinigenden, wundersamen Geburt, die ohne die Notwendigkeit von Gebärmutter, Ei oder gar Hitze und Feuchtigkeit als Geburtsbedingungen stattfindet. Auf diese Weise entstehen Wesen, die besonders feinstoffliche Körper haben, z.B. niedere Wesen wie Höllenwesen, hungrige Geister, Dämonen, Geistwesen und einige Nagas; unsichtbare Wesen einschließlich Viren und Bakterien; aber auch höhere Wesen wie Padmasambhava, der auf wundersame Weise in einem Lotus geboren wurde; sowie die weißen und grünen Taras, die auf wundersame Weise durch die Tränen von Avalokiteshvara geboren wurden.

Man stellt sich einfach als Deva vor, ohne irgendwelche Vorstufen, ohne zunächst den Sitz des Mandalas und des Deva aufzubauen, die Keimsilbe auf den Sitz zu stellen usw., wie es in den Visualisierungen anderer Erzeugungsarten üblich ist. Die augenblickliche Erzeugung von Parnashavari erlaubt es, andere auf wundersame Weise geborene Wesen, wie z.B. Viren effektiver zu überwinden.

Wie Kyobpa Jigten Sumgön im „Gongchig“ sagt:

Augenblicklich als Gottheit zu agieren, ist ein tiefgreifender, entscheidender Punkt. (*Sobisch 2020, 707*)

Die augenblickliche Erzeugung als Deva ist tiefgreifend und entscheidend, weil unsere Natur und die Natur der Devi Parnashavari vom Ursprung her untrennbar miteinander verbunden sind. Unseren Körper, unsere Sprache und unseren Geist auch nur für einen Augenblick als gewöhnlich anzusehen, ist ein Fehler und wird uns daran hindern, den Deva zu vollenden. Daher ist es sehr tiefgreifend und entscheidend, den Deva in einem Augenblick der Erinnerung vollständig hervorzubringen.

Es gibt zwei Arten der Deva-Praxis: Die eine enthält am Ende eine Auflösung und die andere nicht. In diesem Sadhana gibt es keine Auflösung. Die Auflösung ist notwendig, wenn du in deiner gewöhnlichen Form einen äußeren Deva in den Raum vor dir oder über dir einlädst und dir die äußere Umgebung als das reine Land des Deva und die fühlenden Wesen darin als Dakas und Dakinis des reinen Landes vorstellst.

Wenn du dich jedoch als alleinigen Deva manifestierst, werden die Umgebung und die fühlenden Wesen nicht gezielt als in reine Länder und erleuchtete Wesen transformiert visualisiert; und wenn du den festen Stolz, vom Deva ungetrennt zu sein, kontinuierlich aufrechterhältst, besteht keine Notwendigkeit für eine Auflösung. In diesem Fall geht die Heilung weiter und wird dadurch mächtiger. Viele Praktiken der Kriya- und Charya-Tantras, einschließlich diesem Parnashavari-Sadhana, beinhalten keine Auflösung.

### 3.2.2. Das Leerheits-Mantra

*Nach dem Hervorbringen von Bodhicitta und der Verdienstsammlung rezitiert man das Folgende:*

OM SWABHĀWA SCHUDDHĀH SARWA DHARMĀH  
SWABHĀWA SCHUDDHO HANG.

*Das besagt, dass alle Phänomene  
seit jeher von Natur aus vollkommen rein sind.*

Das Mantra bedeutet, dass die Natur aller Phänomene rein und seit anfangsloser Zeit ohne inhärente Existenz ist.

Sowohl das äußere Universum als auch unsere Körper bestehen aus den fünf Elementen (Erde, Wasser, Feuer, Wind und Raum), deren Essenz die fünf weiblichen Buddhas, die Gefährtinnen der fünf Dhyani-Buddhas, sind.<sup>12</sup> Ihre Natur ist Dharmakaya, die alles durchdringende Leerheit. Daher ist die essenzielle Natur der fünf Elemente und aller Dinge, die sich aus den fünf Elementen zusammensetzen, rein und leer von inhärenter Existenz. In unserem eigenen Geist und dem aller Wesen im Universum haben die fünf störenden Emotionen dieselbe Essenz wie die fünf Dhyani-Buddhas. Daher ist die wesentliche Natur der störenden Emotionen im Geist rein und leer von inhärenter Existenz.

Alle fühlenden Wesen und das äußere Universum haben somit die gleiche wesentliche Natur wie die fünf Dhyani-Buddhas und ihre Gefährtinnen. Nur aus Unwissenheit nehmen wir das äußere Universum und die Wesen in ihm, einschließlich des „Selbst“ und der „Anderen“, so wahr, als besäßen sie inhärente Existenz. Tatsächlich entstehen das äußere Universum und die fühlenden Wesen aber in Abhängigkeit von Ursachen und Bedingungen.

---

<sup>12</sup> Die fünf weiblichen Buddhas sind: Weiße Tara, die Gefährtin von Buddha Vairocana; Buddha Locana, die Gefährtin von Buddha Akshobhya; Mamaki, die Gefährtin von Buddha Ratnasambhava; Pandara, die Gefährtin von Buddha Amitabha; und Grüne Tara, die Gefährtin von Buddha Amoghasiddhi.

Mit anderen Worten, ihre Existenz besteht nur als relative Wahrheit. Wir verfehlen die Erkenntnis, dass alles letztlich rein und leer von inhärenter Existenz ist. Durch das Praktizieren von Bodhicitta können die hinzugekommenen Prägungen des dualistischen Greifens nach „Selbst“ und „Anderen“ gereinigt werden. Darüber hinaus entstehen alle Phänomene in Samsara in Abhängigkeit voneinander und können den fünf Aggregate zugeordnet werden, die im Wesentlichen die fünf Weisheiten der Buddhas sind und deren Natur Reinheit und Leerheit ist.

Wenn unser Geist gereinigt und mit Bodhicitta versiegelt ist, werden die relativen Phänomene daher als Licht oder als illusionsgleiche Manifestationen der letztendlichen Wirklichkeit von Reinheit und Leerheit erfahren. Auf diese Weise werden die relative Wahrheit und die letztendliche Wahrheit als eine einzige, untrennbare Einheit verstanden. Im Mahamudra-Zustand, in dem man die Untrennbarkeit der beiden Wahrheiten – der relativen und der letztendlichen – erkennt und alles jenseits der Konzepte von Existenz und Nicht-Existenz auf diese Weise betrachtet, ist man frei von Verdunkelung. Wenn wir sehen, dass alles rein ist, wird der Ozean des Leidens zu einem Ozean der Glückseligkeit. Ganz Samsara wird geleert.

Die folgende Erklärung des Leerheits-Mantra wird von S.E. Garchen Rinpoche im YouTube-Video „Sechs Mantras und sechs Mudras“ gegeben (wobei die Mudra für dieses Mantra die erste ist, die er vorführt):

Nichts existiert von Natur aus; alles ist Leerheit. Jedoch, obwohl nichts wirklich existiert, können wir alles sehen. Wir können Buddhas und fühlende Wesen sehen, das Universum und die Wesen. Was sehen wir? Alles entsteht durch einen voneinander abhängigen Zusammenhang. Aus Bodhicitta entstehen die reinen Länder und aus dem Festhalten am Selbst entstehen die sechs Bereiche von Samsara – und auch sie sind nur wie eine hinzukommende Verschmutzung. So verwandeln wir alles Unreine in etwas Reines.

Die Mudra wird unter Einbeziehung von Körper (Gestik), Sprache (Mantra) und Geist (Visualisierung und Meditation) ausgeführt. Die Mudra wird mit den Händen ausgeführt, die zehn Finger haben. Was die Symbolik der zehn Finger anbelangt: Im Geist befinden sich die fünf störenden Emotionen. Wenn sich der Geist mit Bodhicitta verbindet, werden sie zu den fünf Buddha-Familien. Der äußere Körper besteht aus den fünf Elementen. Wenn man sich mit Bodhicitta verbindet, werden sie gereinigt und verwandeln sich in die fünf Mütter. Kurz gesagt, der Körper hat die Natur der fünf Buddha-Familien Yab-Yum. Somit ist der Körper auch mit den äußeren fünf Elementen verbunden. Die äußere natürliche Umgebung – die Bäume und Pflanzen, die Wälder, Kräuter und Getreide – sind alle mit dem Himmel und der Erde verbunden; alles entsteht aus den fünf Elementen.

Im inneren Geist, dem mentalen Kontinuum – im Geist aller Buddhas – sind die fünf Weisheiten. Wenn die fünf störenden Emotionen reifen, werden sie zu den fünf Weisheiten, den fünf Buddha-Familien. Im Samantabhadra-Gebet heißt es: „Aus diesen fünf Weisheiten entstehen die fünf ursprünglichen Buddha-Familien.“ Der Körper hat die Natur der fünf Buddha-Familien Yab-Yum. Das Universum und die Wesen, die natürliche Umgebung, alles ist Nirmanakaya. So wird gelehrt, dass die fünf Buddha-Familien Yab-Yum von Natur aus Nirmanakaya sind.

Alles ist frei von inhärenter Existenz; es entsteht durch einen abhängigen Zusammenhang. Das bedeutet, dass Samsara von seiner Natur her in Abhängigkeit vom Festhalten am „Selbst“ entsteht, vorübergehend, wie eine Illusion, wie ein Eisblock im Wasser. In Abhängigkeit von Bodhicitta werden die reinen Länder und Buddha-Formen auf natürliche Weise geschaffen. Jetzt nehmen wir die Dinge auf reine und unreine Weise wahr. Unreine Wahrnehmungen sind verwirrte Wahrnehmungen, denn in seinem natürlichen Zustand ist alles rein. Durch die Mudras verwandeln wir Unreinheit in Reinheit – aber eigentlich müssen wir gar nichts verwandeln, wir verstehen nur die wahre Natur

der Dinge. Der Geist lässt Bodhicitta entstehen, der Körper führt die Mudras aus und die Sprache rezitiert das Mantra, die Worte des Buddha.

Wenn man die Mudras mit den Sanskrit-Silben des Mantras verbindet, verbindet man Körper, Sprache und Geist zu einer Einheit. All dies entsteht durch die Wirkung von drei Kräften. Da ist zunächst die Kraft der eigenen Absicht; man braucht Bodhicitta. Dies wird in dem Sadhana erwähnt. Dann gibt es die Kraft der Tathagatas: Alle Buddhas besitzen die Kräfte von Mantra und Bodhicitta. Schließlich gibt es die Kraft des Dharmadhatu: Nichts besitzt eine inhärente Existenz; alle Phänomene von Samsara und Nirvana sind hinzukommend, wie Illusionen; sie entstehen in Abhängigkeit. Samsara entsteht durch das Festhalten am Selbst. Der altruistische Geist erschafft die reinen Buddhas, die reinen Länder usw. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass in der Sphäre der Buddhas der drei Kayas alles vollendet ist.

So gehören die sechs samsarischen Bereiche zur Sphäre des Nirmanakaya, wo Reines und Unreines nebeneinander existieren. Durch die Weisheit und das Mitgefühl in deinem eigenen Geist kannst du verstehen, dass das, was unrein erscheint, tatsächlich rein ist. Das segnet all jene, die nicht verstehen. Wenn die hinzukommenden Verwirrungen – die dualistischen Gedanken von rein und unrein – beseitigt sind, bleibt nur noch die natürliche Reinheit übrig. Die Dinge als unrein zu betrachten, ist eine hinzukommende Verwirrung; die Dinge sind ihrem Wesen nach rein. So kann z.B. die Schale einer Frucht unrein sein, aber sobald man sie schält, kann man die Frucht darunter essen. Der Zweck der Mantras und Mudras besteht darin, die Verunreinigungen, die durch befleckte, verwirrte Wahrnehmungen entstanden sind, aufzulösen.

Wenn man erkennt, dass die Grundlage der Reinigung die Natur des Geistes selbst, die Weisheit und das Bodhicitta der leeren Klarheit ist und letztlich jenseits aller Extreme der Projektionen – wie z.B. existierend, nicht-existierend, erscheinend oder

leer – liegt und von Natur aus vollkommen rein ist, ist man gerüstet, sich in den vollkommen reinen Deva zu verwandeln. (Garchen-Dharma-Institut, Taiwan, 2018, 14:24).

Erklärung von Khenchen Könchog Gyaltzen Rinpoche im „Glanz des Perlenschmucks“:

Jedes Phänomen, jedes „Ding“ existiert in wechselwirksamer Abhängigkeit, es gibt keine unabhängigen Wesenheiten. Will man z.B. ein Auto herstellen, reichen dazu weder eine einzige Ursache noch eine einzige Bedingung aus. Jeder Draht, jede Schraube und jede Niete sind notwendig. Fehlt eines davon, fährt das Auto nicht. Das Auto ist also kein unabhängiges Ding, sondern eine Kombination aus vielen Ursachen und Bedingungen. „Auto“ ist einfach nur eine Benennung, ein Etikett, das wir dieser vergänglichen Ansammlung von Einzelteilen anheften. Jedes Phänomen ist von dieser Natur. Auch wir selbst sind so beschaffen. Erkennen wir diese Natur, so erkennen wir die Natur der Leerheit.

Leerheit ist keine Verneinung, sie ist kein bloßes Nichts. Sie ist ein Etikett, eine Benennung, die wir der Natur von wechselseitiger Abhängigkeit, von Ursache und Resultat, anheften. Wenn wir diese Natur erkennen, wissen wir, wie sich die Phänomene manifestieren und wie sie funktionieren. Dann wissen wir, wie wir von Leiden und Verblendung frei werden können. Dann wissen wir, wie wir inneren Frieden und Glück erlangen können. Dann gibt es nichts, woran wir anhaften oder dem wir Abneigung entgegenbringen. Dann sehen wir, dass alles nur eine Widerspiegelung unseres Geistes und eine Manifestation aus der Leerheit ist.

Wie bereits erwähnt, können wir erkennen, dass das augenscheinlich so „solide“ Auto eine Illusion ist. Dies bedeutet nicht, dass es etwas nicht Vorhandenes ist. Es besitzt nur keine aus sich heraus unabhängig existierende, „wirkliche“ Substanz. Wenn wir das Beispiel mit dem Auto begreifen, können wir die-

ses Verständnis auf alle Phänomene, auf alles, was sich manifestiert, anwenden. Diese Kenntnis von der Wirklichkeit bezeichnet man als Weisheit. Wir machen Phänomene nicht zu etwas, das sie gar nicht sind, sondern bringen uns zu der Erkenntnis, wie sie wirklich sind, wie sie wirklich funktionieren, wie ihre natürliche Bestehensweise beschaffen ist. Die Art und Weise, wie wir die Phänomene wahrnehmen und wie sie funktionieren, ist widersprüchlich und deshalb geraten wir über die Wirklichkeit der Phänomene in Verwirrung. Wir haben ihnen eine Bedeutung und eine inhärente Existenz übergestülpt, die es gar nicht gibt, und sind so auf die falsche Spur geraten. Diese Art des Analysierens und Meditierens beinhaltet die meisterliche Methode, um auf den richtigen Weg zu gelangen.

Alles manifestiert sich aus der Leerheit und löst sich in ihr auf. Beides ist untrennbar. Es ist so, als zähle man von der Null ausgehend: Wir können bei eins beginnen und bis zwei, drei, vier, hundert, eine Million, bis zu Billionen weiterzählen. Aber ohne die Null können wir nicht beginnen. Da sich alle Zahlen in der Null auflösen können, gibt es keine Trennung. Das ist die Entfaltung der Natur der Phänomene, die Entfaltung unseres Geistes, die Art und Weise, wie wir wahrnehmen und Erfahrungen machen.

Meditieren und kontemplieren Sie dieses Verständnis von der alles-durchdringenden Leerheit. Entspannen Sie sich und öffnen Sie Ihr Herz der Natur des weiten, offenen Raumes.

(Gyaltshen 2009, deutsch, S.14f)

### **3.2.3. Die Hervorbringung von Parnashavari**

*Während dieser Meditation stellt euch vor:*

*Mein Bewusstsein tritt als gelbe Silbe PAM zutage.  
Davon strömen Lichtstrahlen aus,  
wodurch besonders die Krankheiten und Beeinträchtigungen*

*aller Wesen und zudem ihr gesamtes schädliches Handeln  
und all ihre Schleier gereinigt werden.*

*Daraufhin kommen die Lichtstrahlen wieder zurück  
und verschmelzen mit der Kernsilbe.*

*Mit ihrer vollkommenen Verwandlung werde ich selbst  
in einem Augenblick zur Bhagavati Parnashavari,  
der Mutter aller Buddhas der drei Zeiten.*

Aus der allesdurchdringenden Leerheit, dem Dharmakaya, der Grundlage aller Qualitäten und Manifestationen, erscheint die gelbe Silbe PAM, die untrennbar mit objektfreiem Mitgefühl und ursprünglicher Weisheit verbunden ist. Leuchtend und ohne inhärente Existenz, ist sie die ursprüngliche Essenz aller Phänomene, die Keimsilbe von Parnashavari und dein inneres Weisheitsgewahrsein. Mit anderen Worten: Dein Rigpa verwandelt sich in das gelbe PAM. Wenn du die tibetische Silbe PAM nicht visualisieren kannst, vergegenwärtige dir, dass der Klang von PAM, dein Bewusstsein und die Farbe Gelb untrennbar miteinander verbunden sind.

Von der gelben Silbe PAM strahlt sehr helles Licht ohne Voreingenommenheit aus und durchdringt die gesamte äußere Welt in alle Richtungen und alle leidenden Wesen in ihr, menschliche und nichtmenschliche gleichermaßen. Sie alle besitzen die Buddha-Natur, leiden aber endlos in Samsara. Wenn das Licht sie berührt, werden sie gereinigt und all ihre Leiden – einschließlich karmischer Krankheiten und unheilbarer Krankheiten aufgrund von Geistern und Dämonen – und auch die Ursachen des Leidens – wie Unwissenheit, geistige Verwirrungen, Wahnvorstellungen und die vier Verdunkelungen – werden aufgelöst.

Dann kehrt das Licht zurück, löst sich in der Silbe PAM auf und bringt all die hervorragenden Qualitäten und Segnungen der Buddhas und Bodhisattvas in den zehn Richtungen mit sich, die unser ganzes Sein durchdringen, und wir verwandeln uns augenblicklich in Parnashavari. Dies ist eine „wundersame Geburt“. Auf diese Weise können wir die unsichtbaren, krankheitstragenden Geister, die ebenfalls durch die „wundersame Geburt“ entstehen,

rasch überwinden. Wir sollen an die vier sehr wichtigen Aspekte von Parnashavari denken: Klarheit, Reinheit, fester Stolz und untrennbares Bodhicitta, die bereits erwähnt wurden.

Insbesondere soll der Körper von Parnashavari nicht als ein gewöhnlicher Körper aus Fleisch, Blut und Knochen visualisiert werden; er ist ein Weisheitskörper, durchscheinend wie ein illusionsgleicher Regenbogen, lebendig, klar und hell, und doch ohne Substanz. Seine Natur ist Erscheinung (geschickte Mittel) und Leerheit (Weisheit). Es ist die Sambhogakaya-Form eines Bodhisattva der zehnten Bhumi, zum Nutzen aller fühlenden Wesen wie Avalokiteshvara und Vajrapani. Diese Art zu meditieren, ist ein Gegenmittel gegen Anhaftung und Ergreifen.

### 3.2.4. Eigenschaften von Parnashavari

*Meine Körperfarbe ist gelb und ich habe drei Gesichter.*

*Mein mittleres Gesicht ist gelb, das linke weiß und das rechte blau.*

*Ich habe sechs Arme. Meine untere rechte Hand hält einen Vajra, die mittlere eine Streitaxt und die obere einen Pfeil.*

*Meine untere linke Hand zeigt die Drohgebärde und hält eine Schlinge, die mittlere ein Bündel aus Blättern und die obere einen Bogen.*

*Ich sitze auf einem weißen Lotus inmitten eines lodernden Flammenmeers.*

Die **gelbe Farbe ihres Körpers** steht für ihre Stabilität, Standhaftigkeit und unerschütterliche Ausführung erleuchteter Buddha-Aktivitäten.

Ihre **drei Gesichter** stellen die drei Kayas dar: den Dharmakaya (blau, rechts), den Sambhogakaya (gelb, Mitte) und den Nirmanakaya (weiß, links). Wer das innere Gewahrsein (tib. Rigpa) als den ursprünglichen Zustand der drei Kayas, den Dharmakaya, erkennt, verweilt im ungekünstelten Zustand des So-Seins (so wie es ist), manifestiert den leuchtenden Sambhogakaya-Regenbogenkörper aus reinem Mitgefühl und Weisheit, um die erleuchteten Qualitäten widerzuspiegeln, und versetzt andere durch spontan vollendete mitfühlende Nirmanakaya-Aktivitäten in diesen Zustand.



Die Devi Parnashavari

Nach der Erklärung von Drikung Dharmakirti, der eine Manifestation von Manjushri und ein Arzt war, ist Gesundheit ein Zustand des Gleichgewichts der drei Säfte – „Wind“, symbolisiert durch die

Farbe Blau; „Galle“, symbolisiert durch Gelb; und „Schleim“, symbolisiert durch Weiß. Ihr blaues Gesicht symbolisiert die Reinigung von Störungen des Windes, die durch Anhaftung entstehen; ihr gelbes Gesicht symbolisiert die Reinigung von Störungen der Galle, die durch Abneigung entstehen; und ihr weißes Gesicht symbolisiert die Reinigung von Störungen des Schleims, die durch Unwissenheit entstehen. So symbolisieren ihre drei Gesichter die Reinigung der drei Leiden, die die Grundursachen aller Krankheiten sind.

Ihr gelbes Gesicht, ebenso wie ihr gelber Körper, zeugen von ihren Qualitäten der Stabilität und Standhaftigkeit. Ihre gelben und weißen Gesichter kann man auch als Sonne und Mond sehen, wie in dem Vers für die 20. Tara (Ngödrub Jungne Drolma<sup>13</sup>, Tara der Quelle der Verwirklichungen) im Lobpreis der 21 Taras beschrieben:

Verehrung ihr, deren Augen wie Sonne und Mond  
vollkommen klares Licht ausstrahlen.

Durch den Klang von zweimal Hara und von Tuttāra  
vertreibt sie schwere Krankheiten und furchtbare Seuchen.

*(Übersetzung DKV: 025-051-a5-de Lobpreis der 21 Taras)*

**Das gelbe Gesicht** stellt die Sonne dar, die den Gebrauch kraftvoller Methoden auf der Grundlage von Bodhicitta und die klare Leuchtkraft der Weisheit symbolisiert, so wie die Sonne alle Hindernisse und deren Wurzeln verbrennt und die Finsternis der Unwissenheit, der Verblendungen und Verdunkelungen vertreibt, die karmisch, emotional, kognitiv und gewohnheitsmäßig sind und uns davon abhalten, abhängiges Entstehen, Leerheit und unsere Buddha-Natur zu erkennen. Milarepa sagte: „Wenn man die eigene Unwissenheit und die störenden Emotionen erkennt, ist die Natur dieser Unwissenheit und der störenden Emotionen selbst die Weisheit innerer Selbsterkenntnis. Es gibt keine andere Weisheit

---

<sup>13</sup> Das Mantra der Ngödrub Jungne Drolma ist OM TARE TUTTARE TURE  
NAMA TARE MANO HARA HUNG HARA SWAHA.

als diese.“ Außerdem vertreibt sie, wie die Sonne, die Kälte im Körper und heilt so alle „kalten“ Krankheiten.

**Ihr weißes Gesicht** stellt den Mond dar, der den Gebrauch von friedvollen und kühlenden Mitteln symbolisiert, um alles Leiden und alle Krankheiten zu besänftigen, zu reinigen und zu heilen, wie der Mond, der die Hitze von Samsara und die Fieber von Krankheiten und Epidemien kühlt. Er schützt und beschützt die Menschen vor allem Leid und allen Krankheiten; so bringt er Wohlbefinden, positive Energie, Wohlstand und Gesundheit zurück. Außerdem symbolisiert der Vollmond die Weisheit und die Verwirklichung der beiden Arten von Weisheit – der ursprünglichen Weisheit, die die Natur jedes Aspekts der Phänomene, ihre Bedeutung im ungeschaffenen Zustand erkennt, und die Allwissenheit, die alle Phänomene und ihr abhängiges Entstehen kennt.

**Ihr blaues Gesicht** stellt den Wind dar, der frei zirkuliert und die Energien von Sonne und Mond ausgleicht, d.h. die Reinigungs-, Befriedungs- und Heilungsaktivitäten unterstützt, die von diesen Energien ausgehen. Ihr blaues Gesicht repräsentiert auch die offene Weite des Himmels und des Raumes, symbolisch für Parnashavaris grenzenlose und unvoreingenommene Heilung und Reinigung aller fühlenden Wesen. Die tiefblaue Farbe wird auch mit den unergründlichen Ozeanen und dem Himmel in Verbindung gebracht und symbolisiert die Erkenntnis der tiefen Weisheit, die unsere angeborene Unwissenheit vertreibt.

Ihre **drei Augen** deuten darauf hin, dass sie Weisheitsaugen besitzt, die die drei Zeiten – Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – sehen, und dass sie so das abhängige Entstehen von Ursache und Wirkung vollständig beherrscht.

**Ihr zu einem Haarknoten gebundenes Haar** bedeutet, dass sie frei von Anhaftung an Samsara ist.

Ihr **Gesichtsausdruck** ist hauptsächlich zornig, mit einem leichten Lächeln, um alle äußeren Hindernisse wie Krankheitserreger und böse Geister zu zähmen und zu unterwerfen und so zu verhüten und zu beenden, dass sie Schaden anrichten und den fühlenden

Wesen Hindernisse bereiten. Dies geschieht aus großer Weisheit, Liebe und Mitgefühl zum Wohle der Hindernisse bereitenden Wesen, da sie sonst leiden würden, wenn das negative Karma, das sich aus ihren unheilsamen Handlungen ergibt, schließlich reifen würde. Alle unsere inneren Verdunkelungen, wie z.B. störende Emotionen, werden ebenfalls gezähmt und bezwungen, damit sie nicht unseren Frieden und unser Glück zerstören.

Ihre **sechs Arme**, drei auf jeder Seite, bedeuten, dass sie aktiv die Hand ausstreckt, um fühlenden Wesen zu helfen. Die sechs Arme stehen symbolisch für das Erreichen der sechs Vollkommenheiten (Großzügigkeit, ethische Disziplin, Geduld, Ausdauer, Samadhi und Weisheit). Tatsächlich steht sie jenseits der sechs Vollkommenheiten, da sie vollständig erleuchtet ist und die ursprüngliche Weisheit, den nicht-dualen, unveränderlichen, erleuchteten Geist aller Buddhas, verwirklicht hat.

### **Handgeräte auf der rechten Seite**

Der **Vajra** symbolisiert die Einheit von Methode und großer Glückseligkeit, Stabilität, unzerstörbarer Glückseligkeit und unerschütterlichem Geist. Wenn eine Naturkatastrophe oder eine Epidemie zuschlägt, stabilisiert und befriedet der unerschütterliche Geist von Parnashavari einen selbst und andere, die äußere Welt und die fühlenden Wesen darin.

Der Vajra weist auch auf die unzerstörbare Weisheit hin, die bis zur leeren oder Dharmakaya-Natur aller Phänomene vordringt. Ob wir es erkennen oder nicht, diese Natur durchdringt alle Phänomene. In dem Augenblick, in dem wir diese Natur verwirklichen, weil wir alle Phänomene als Illusionen, als mentale Projektionen, erkennen, werden all unsere falschen Wahrnehmungen und Sichtweisen zerstört und alle Verdunkelungen zerstreut.

Die **Streitaxt** symbolisiert das Abschneiden des Ich-Greifens, das die Ursache der Krankheit ist. Sie schneidet Geistesgifte, Wahnvorstellungen, Negativitäten, Krankheiten, Leiden und ihre Ursachen ab.

Der **Pfeil** symbolisiert das Zielen auf unseren dualistischen Geist und unsere dualistischen Gedanken wie die acht weltlichen Anliegen (Gewinn und Verlust, Ruhm und Schande, Vergnügen und Schmerz, Lob und Tadel). Mahamudra ist frei von Extremen und allen weltlichen Sorgen. Der Pfeil steht auch für die Methode, d.h. die geschickten Mittel, um anderen zu nützen, wie z.B. durch Verfahren zum Heilen, Schützen und Verlängern des Lebens.

### **Handattribute auf der linken Seite**

Die **drohende Mudra** (Zeige- und kleiner Finger, die beide gerade nach außen zeigen) ist eine Geste, die aus Weisheit, Liebe und Mitgefühl alle inneren und äußeren Dämonen, bösen Geister, negativen Kräfte und Träger von Krankheiten warnt, aufzuhören und abzulassen. Es ist eine Warnung, nicht noch mehr Probleme und Schaden, wie das Zufügen von Krankheit und Negativität, zu verursachen, sondern sich zu benehmen und zu gehorchen, sonst werden sie selbst Probleme bekommen. Kyobpa Jigten Sumgön sagte: „Wir sollten nicht handeln, um unseren Feinden oder Behinderern durch die Kraft der Deva-Praxis Schaden zuzufügen, sondern um ihnen gegenüber durch Handlungen wie das Anbieten von Torma und das Darbringen von Gaben Güte auszudrücken; dann bittet man sie, zu gehen. Wir sollen nicht handeln, um ihnen zu schaden, sondern um sie zu warnen.“

Das **Lasso**, das mit der bedrohlichen Mudra in der Hand gehalten wird, symbolisiert das Einfangen und Unterwerfen unserer konzeptuellen Gedanken, Wahnvorstellungen und destruktiven Vorstellungen – also des Affengeistes, der unsere Konzentration und Achtsamkeit davonträgt und so verhindert, dass das Feuer unserer Weisheit entzündet wird. Es gibt ein Sprichwort, das sagt, dass es „schwieriger ist, die Verblendungen und konzeptuellen Gedanken in unserem Geist einzufangen als die Vögel am Himmel oder den Wind im Raum“. So steht das Lasso für Achtsamkeit, Wachsamkeit und geistige Klarheit. Es steht auch für das Einfangen und Unterwerfen böser Dämonen und Geister und für die Umwandlung ih-

rer negativen Handlungen in heilsame. Das Lasso wird auch verwendet, um leidende Wesen zu retten und sie in ein reines Land zu bringen.

Die **blattreichen Zweige** repräsentieren drei wichtige Heilpflanzen: Arura (*Terminalia chebula*), Barura (*Terminalia belerica*) und Kyurura (*Phyllanthus emblica*). Sie sind die Hauptbestandteile der tibetischen Medizin, die die Elemente und die drei Körpersäfte (Wind, Schleim und Galle) ausbalancieren, um dadurch alle Krankheiten zu kurieren und zu heilen. Die Zweige weisen darauf hin, dass Parnashavari – wie der Medizin-Buddha – bei der Ausübung ihrer mitfühlenden erleuchteten Tätigkeiten geschickte Mittel und Substanzen einsetzt, um fühlende Wesen körperlich und geistig zu heilen. Die belaubten Zweige symbolisieren auch wunscherfüllende Bäume, deren Blätter ihre erleuchteten Aktivitäten zur Erfüllung der Wünsche aller fühlenden Wesen symbolisieren.

Der **Bogen** in der linken Hand symbolisiert die Weisheit, die Erkenntnis des abhängigen Entstehens sowie Selbstlosigkeit und Leerheit. Ihr in der linken Hand gehaltener Bogen mit dem **Pfeil** in der rechten Hand symbolisiert, dass die Vervollkommnung der Weisheit (Bogen) die anderen fünf „Methoden“ bzw. Vollkommenheiten (Pfeile) abschießt. Anders ausgedrückt: Geschickte Mittel werden durch Weisheit angewendet. Pfeil und Bogen werden im Tibetischen auch als „Vajra-Pfeil“ und „Vajra-Bogen“ bezeichnet. Die Symbolik der Verbindung von Vajra-Pfeil und Vajra-Bogen ähnelt der Verbindung von Vajra und Glocke. In beiden Fällen symbolisiert das erste Element Glückseligkeit oder Methode und das zweite Element Leerheit oder Weisheit. Wenn Glückseligkeit und Leerheit oder Methode und die Weisheit, die die Leerheit verwirklicht, miteinander verbunden werden, kann Erleuchtung erlangt werden.

### **Andere Attribute**

Parnashavaris **Rock aus frischen Blättern** ist aus Heilpflanzen oder wunscherfüllenden Bäumen gefertigt und repräsentiert ihre

Beherrschung von geschickten Heilmethoden und ihren engagierten Einsatz in erleuchteten Aktivitäten der Heilung und Erfüllung der Wünsche aller fühlenden Wesen.

Das Sitzen auf einem **weißen Lotus** bedeutet, dass Parnashavaris Geist unbefleckt, rein und nicht durch den Schlamm von Samsara befleckt ist. Er symbolisiert die Weisheit der Leerheit. Die vollständig geöffnete Blüte repräsentiert die Vollständigkeit ihrer Erleuchtung und Reinigung.

Die **Mondscheibe** symbolisiert das völlig unvoreingenommene Mitgefühl, das die Hitze des Leidens abkühlt.

Zusammen symbolisieren **Lotus- und Mondscheibe** die Untrennbarkeit der Erkenntnis der Leerheit und des Mitgefühls als geschicktes Mittel.

Die **beiden Beine** von Parnashavari symbolisieren die beiden Wahrheiten: die relative und die letztendliche. Die relative Wahrheit wird die „Wahrheit des Pfades“ genannt, was bedeutet, dass sie eine Methode zur Reinigung grober und subtiler Verdunkelungen sowie zur Anhäufung von Verdienst ist. Die letztendliche (letztendliche) Wahrheit ist die Natur der Wirklichkeit, so wie sie ist – alledurchdringende Leerheit und ursprüngliche Weisheit, frei von Grenzen und Ausschmückungen. Nicht-Dualität kann von einem dualistischen Geist nicht wahrgenommen werden. Die letztendliche Bedeutung kann nicht begrifflich erfasst werden und doch sind relativ und absolut von Natur aus untrennbar – ohne relative Wahrheit gibt es keine letztendliche Wahrheit.

Wir studieren die Dharma-Lehren und praktizieren die relative Wahrheit, um die letztendliche Wahrheit, die Erleuchtung, zu erfahren und zu verwirklichen. Die beiden Wahrheiten können auch auf andere Weise definiert werden: Die relative Wahrheit ist, dass sich alle Phänomene durch abhängiges Entstehen oder Kausalität manifestieren, wohingegen ihre letztendliche Wahrheit oder letztendliche Weise zu sein, Leerheit ist, die wahre Natur aller Phänomene. Diese beiden Wahrheiten sind untrennbar.

Die **halbe Lotushaltung** ihrer beiden Beine deutet darauf hin, dass sie weder im Samsara noch im Nirvana verweilt. Ihr angewinkeltes rechtes Bein zeigt, dass sie Samsara überwunden hat, und ihr ausgestrecktes linkes Bein zeigt, dass sie bereit, wach und von großem Mitgefühl bewegt ist, den fühlenden Wesen zu helfen, wann und wo immer sie es brauchen, anstatt passiv im Extrem des Nirvana zu verharren.

Der **Feuerozean**, der sie umgibt, ist das Weisheitsfeuer, das die Wurzeln aller Negativitäten und Übel, insbesondere von Krankheiten, Epidemien und Krankheitsursachen, vollständig verbrennt und beseitigt.

Die **vier Farben** repräsentieren ihre vier Arten von erleuchteten Aktivitäten: die weiße Farbe ihres linken Gesichtes und der Lotus repräsentieren ihre befriedenden Aktivitäten; die gelbe Farbe ihres zentralen Gesichtes und ihres gesamten Körpers repräsentiert ihre vermehrenden Aktivitäten; die rote Farbe des Feuerozeans repräsentiert ihre anziehenden Aktivitäten; und die tiefblaue Farbe ihres rechten Gesichtes repräsentiert ihre bezwingenden Aktivitäten. Diese Aktivitäten werden durch ihre Weisheit, ihre Liebe und ihr Mitgefühl motiviert, um zu verhindern, dass sie uns Schaden zufügen und unseren eigenen Frieden und das Glück anderer zerstören, um unsere innere Stärke zu steigern, andere zum Dharma zu führen und unsere verschiedenen inneren und äußeren Feinde unter Kontrolle zu bringen.

### 3.2.5. Einladen der Weisheitswesen

*In meinem Herzen geht aus der Silbe PAM ein Lotus hervor,  
darüber erscheint ein Mond und darauf eine gelbe Silbe PAM,  
aus der Lichtstrahlen ausströmen.*

*Sie laden die Weisheitswesen von ihrem natürlichen Aufenthaltsort her ein.*

Visualisiere, dass du als Samayasattva (Verpflichtungswesen) Parnashavari die gelbe Kernsilbe PAM (die Essenz deiner Buddha-



Natur) in deinem Herz-Chakra in einen Lotus mit einer Mondscheibe darauf verwandelst. Darüber befindet sich die gelbe Kernsilbe PAM. Von ihr gehen sehr helle Lichtstrahlen in die zehn Richtungen aus; sie tragen und bringen unendlich viele Gaben dar und laden die Weisheitswesen – vollkommen erleuchtete Parnashavaris, die von gleicher Gestalt sind, die fünf Dhyani-Buddhas, Bodhisattvas, Dakas und Dakinis – von ihrem natürlichen Aufenthaltsort her ein. Wenn das Licht zurückkehrt, treffen die Weisheitswesen ein und nehmen vor dir Platz.

*DSA HÜNG BAM HOH.*

*So solltet ihr sie herbeirufen, in euch eintreten lassen,  
sie mit euch vereinen und voller Freude sein.*

*Wir verschmelzen, werden untrennbar.*

Wenn du die Silbe DSA mit der Haken-Mudra rezitierst, visualisiere, dass die weiße Dakini unermesslicher liebender Güte, die einen eisernen Haken hält, alle Weisheitswesen von ihrem natürlichen Aufenthaltsort her einlädt. Visualisiere, dass sie freundlich und glücklich deine Einladung annehmen und sich über deinem

Scheitel versammeln. Das bedeutet, dass ihre transzendente Weisheit von ihrem natürlichen Aufenthaltsort zu deinem Scheitel getragen wird.

Wenn du die Silbe HUNG mit der bindenden Mudra rezitierst, visualisiere die gelbe Dakini des unermesslichen Mitgefühls, die ein Lasso hält. Mit Mitgefühl gehen die Weisheitswesen in dich ein und lösen sich in dir auf wie Schneeflocken, die auf den Ozean fallen, aber noch nicht mit ihm verschmelzen. Das bedeutet, dass ihre transzendente Weisheit in dich eintritt und deine Ego-Anhaftung und deine Verblendungen reinigt.

Visualisiere mit der Silbe BAM und der Eisenketten-Mudra die rote Dakini der unermesslichen Freude, die eine Eisenkette hält. Die Weisheitswesen gehen freudig in dir als Samayasattva auf, wie Wasser, das in Wasser gegossen wird. Das bedeutet, dass ihre transzendente Weisheit mit dir verschmilzt und deine Ego-Anhaftung und deine Verblendungen vollständig gereinigt sind, ohne dass irgendwelche Rückstände verbleiben.

Visualisiere mit der Silbe HOH und der Glocken-Mudra, dass die grüne Dakini des unermesslichen Gleichmuts die Glocke, die sie hält, läutet. Nun ist die Vereinigung der Weisheitswesen mit dir als Samayasattva ganz fest und sie bleiben im Zustand des Gleichmuts von dir untrennbar. Visualisiere, dass all deine Verdunkelungen zerstreut sind und dass du die Weisheit und erleuchteten Qualitäten aller Buddhas und Bodhisattvas erhalten hast. Jetzt bist du im natürlichen Zustand von Parnashavari und deine Natur ist Weisheit und Mitgefühl, leer und doch erscheinend. Alle sind zufrieden.

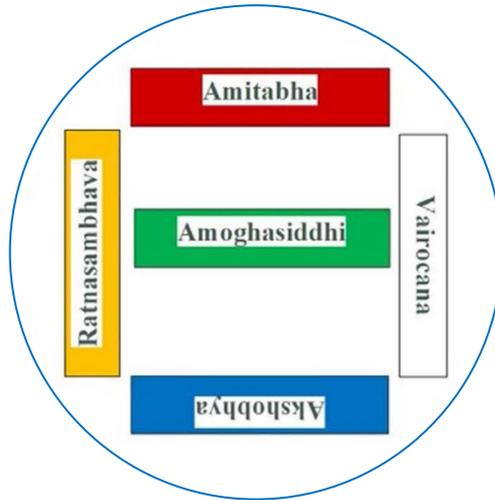
### **3.2.6. Einladen der Ermächtigungsgottheiten**

*Wieder strömen aus der Kernsilbe in meinem Herzen Lichtstrahlen aus,  
wodurch die Ermächtigungsgottheiten der fünf Familien mit ihrem Gefolge  
eingeladen werden.*

Wiederum strahlt aus der Essenz deiner Buddha-Natur, der gelben Kernsilbe PAM in deinem Herz-Chakra, sehr helles Licht in die

zehn Richtungen aus, das unendliche Gaben an die Ermächtigungsgottheiten der fünf Buddha-Familien zusammen mit ihrem Gefolge trägt und ihnen darbringt. Visualisiere, dass sie deine Einladung freudig annehmen und mit dem zurückkehrenden Licht etwas oberhalb deines Scheitels und nach innen gewandt Platz nehmen.

Parnashavaris Rückseite



Parnashavaris Vorderseite

### 3.2.7. Bitten und Darbringungen an die Ermächtigungsgottheiten

*Bringt so die fünf Gaben in rechter Weise dar:*

*OM PANTSĀ KULĀ SAPARIWĀRA PUSCHPAM PRATITSA SWĀHĀ*

*In gleicher Weise mit:*

***DHŪPAM, ĀLOKAM, GHANDAM, NAIVEDYAM***

Das Darbringungs-Mantra bedeutet: „Buddhas der fünf Familien mit Eurem Gefolge, bitte nehmt diese Blumen-/Rauch-/Licht-/Duft- und Speisegabe an! SWĀHĀ!“ OM ist eine heilige Silbe, die

aus den drei Lauten A, U und M besteht, die den gereinigten Körper, die Sprache und den Geist eines Buddha repräsentieren. SWĀHĀ ist wie „Möge es so sein!“

Seine Eminenz Garchen Rinpoche demonstriert die Darbringungs-Mudras in dem YouTube-Video Eight Offering Mudras (Garchen Dharma Institut, Taiwan, 2017, 0:43).

Mit einem Geist, der ganz von den erleuchteten Qualitäten der fünf Dhyani-Buddhas eingenommen ist und danach strebt, all diese Qualitäten selbst zu erlangen, bringe die fünf Darbringungen dar und bete mit Hingabe.

Jede Art der Darbringung erfolgt durch das Rezitieren des Mantra, die Ausführung der Mudra und die Meditation über ihre Bedeutung, wodurch Körper, Sprache und Geist gleichzeitig einbezogen und gereinigt werden.

Erzeuge als Darbringung in deinem Geist alles, was existiert, belebt und unbelebt, mit Eigentümer und ohne – das gesamte Universum und alle fühlenden Wesen darin, zusammen mit ihren Körpern, ihrer Sprache, ihrem Geist und ihren Wurzeltugenden, sowie auch deine eigenen – grenzenlos, unendlich, unerschöpflich und den ganzen Raum ausfüllend, und bringe dies alles freigebig dar.

Dies ist ein Mittel, um die Anhaftung zu reinigen und großes Verdienst und Weisheit anzusammeln. Bringe alle materiellen Gaben, so wie du es dir leisten kannst, dar. Die Ermächtigungsgottheiten und ihr Gefolge haben kein Bedürfnis oder Verlangen nach diesen Gaben, aber um unsere starke Bindung an Sinnesfreuden zu reinigen, bieten wir Dinge an, die diesen Sinnen gefallen. Indem wir das anbieten, was in unserem Leben wichtig ist, verringern wir auch unsere Anhaftung an diese Dinge. Das Darbringen solch riesiger Gaben mit völliger Hingabe und Aufrichtigkeit ist eine geschickte Art und Weise, die riesigen Verdienste und die Weisheit zu sammeln, die notwendig sind, um Mahamudra und die unendlichen Qualitäten der Erleuchtung zu erlangen. Mit anderen Worten, das Darbringen von Gaben ist ein Mittel, um die positiven Ursachen und

Bedingungen zu schaffen, die für uns notwendig sind, um Erleuchtung zu erlangen. Wie in „Herzensunterweisungen für den buddhistischen Weg“ aufgeführt, sagte Drikung Bhande Dharmaradza:

Jemand, der die zwei Ansammlungen anhäuft, ist wie ein weiser Investor.

Obwohl er seinen Wohlstand genießt, wird dieser niemals erschöpft.

Widme dich deshalb den heilsamen Handlungen.

Dies ist mein Herzensrat.

*(Gyaltsen 2016; deutsch, Bd. 1, S.163)*

Der reine Weg, Gaben darzubringen, besteht darin, dies frei von den drei Wirkungsbereichen zu machen: erstens, mit dem Verständnis, dass derjenige, der darbringt, leer von wahrer, inhärenter Existenz ist; zweitens, mit dem Verständnis, dass der Vorgang des Darbringens leer von wahrer Existenz ist; und drittens, mit dem Verständnis, dass die Buddhas und Bodhisattvas, die diese Darbringungen erhalten, leer von wahrer Existenz sind.

Die Erklärung der Visualisierungen der Darbringungen aus „Diamantene Girlande“:

#### **OM PANTSĀ KULĀ SAPARIWĀRA PUSHPAM PRATITSA SWĀHĀ**

*Puschpam* ist das Darbringen von Blumen, so viele, dass sie den Himmel füllen. Die Blumen sind für die Häupter der Erwachten bestimmt, um sie auf dem Scheitel zu tragen. Dies verweist auf die Praxis der Großzügigkeit und Freigebigkeit, die das Herz öffnet. Mit dem Begriff der Freigebigkeit verbinden wir gewöhnlich, dass wir etwas von unserem Wohlstand abgeben. Doch es gibt viele verschiedene Arten von Freigebigkeit, wie z.B. das Geben von Furchtlosigkeit und Weisheit. Milarepa sagte: „Wenn man frei von Geiz ist, gibt es keine spezielle Praxis der Freigebigkeit.“ Meditiere über diese Bedeutung, wenn du diese Blumen darbringst, und wünsche, dass jedes Wesen Freiheit und die Ausstattung eines kostbaren Menschenlebens erlangt.

#### **OM PANTSĀ KULĀ SAPARIWĀRA DHŪPAM PRATITSA SWĀHĀ**

*Dhupam* ist das Darbringen von Räucherwerk; der Himmel ist erfüllt von einem ewig währenden Duft, der für die Nasen der Erwachten bestimmt ist. Dies symbolisiert eine der wichtigsten Praktiken: die des ethischen Verhaltens oder der Disziplin. Die erwachten Wesen haften nicht an Gerüchen, werden aber von unserer Reinheit angezogen. Die Menschen respektieren Personen, die ethisches Verhalten einhalten, weil sie vertrauenswürdig und verlässlich sind. Die ethische Gesinnung ist eine Grundlage, so wie der Boden, der die „Ernte“ der erwachten Qualitäten unterstützt.

Im Sanskrit wird Disziplin „Shila“ genannt, was Kühle oder Frische bedeutet. Es heißt, dass eine gute Disziplin den Geist kühlt und ihn von der Hitze der Aufregung befreit. Ohne Disziplin wäre Erwachen nicht möglich. Die Weisheit oder Besondere Einsicht geht aus einem starken und stabilen Geisteszustand des Samadhi hervor. Eine solche Geistesstärke stützt sich auf Disziplin. Somit sind diese drei, die die drei Schulungen genannt werden, miteinander verbunden, voneinander abhängig und unentbehrlich. Selbst, wenn wir unser Leben verlieren sollten, um uns unser ethisches Verhalten zu bewahren, so würde dies nur dieses eine Leben betreffen. Das Ergebnis wird sein, dass die nächsten Leben immer besser und besser sein werden.

#### **OM PANTSĀ KULĀ SAPARIVĀRA ĀLOKAM PRATITSA SVĀHĀ**

*Aloke* ist die den klar und fehlerfrei sehenden Augen der Erwachten dargebrachte Gabe des Lichts. Wie das Licht der Sonne die gewöhnliche Dunkelheit vertreibt, so vertreibt das Licht der Geduld die Dunkelheit unserer Unwissenheit. Die klare, stabile Natur des Geistes kann durch die Praxis der Geduld erlangt werden, weil ein geduldiger Geist nicht von Kräften wie Wut und Zorn gestört wird. Geduld lässt sich in vielen verschiedenen Formen üben, nicht nur, wenn man mit Wut und Zorn konfrontiert ist. Es gibt z.B. die Geduld mit der Praxis und dem Studium des Dharma, die uns erlaubt, etwas über die großen Qualitäten des Erwachens zu lernen und diesen weiter zu folgen.

Manche Menschen haben das Gefühl, Geduld sei eine Schwäche, aber in Wirklichkeit zeugt sie von großer, auf Weisheit und Mitgefühl gegründeter Geistesstärke. Allerdings sollten wir keine Geduld mit unseren Leid verursachenden Emotionen haben. Auch wenn es schwierig ist, müssen wir unseren Zorn, unsere Eifersucht, unseren Stolz aufgeben, um die einhundert-zwölf Haupt- und Nebenmerkmale eines Buddha zu erlangen.

#### **OM PANTSĀ KULĀ SAPARIWĀRĀ GHĀNDAM PRĀTITSĀ SWĀHĀ**

*Ghande* ist Parfüm oder Safranwasser, ein Ozean duftenden Wassers, das den Körpern der Erwachten dargebracht wird. Dies verweist auf Tatkraft oder freudiges Bemühen. Durch diese eine Qualität können wir alle Qualitäten des Erwachens entwickeln. Ohne Ausdauer lässt sich nichts erreichen. Auch im Samsara ist hartes Arbeiten nötig, um irgendetwas zu erreichen; wir opfern unser Leben für unsere Arbeit und gewinnen doch nur sehr wenig Glück daraus. Im Gegensatz dazu bewirken das Studium und die Praxis des Dharma Freiheit von Leiden. Warum sollen wir dann nicht unsere Zeit und Energie dafür opfern? Den Buddhas werden Wohlgerüche dargebracht, weil Tatkraft und freudiges Bemühen das Kernstück des Erwachens sind.

Die Vollkommenheit der Freigebigkeit, der Ethik, der Geduld, der meditativen Konzentration und der Weisheit hängen alle von der Tatkraft und dem freudigen Bemühen ab. Ohne diese kann nichts erlangt werden, also ist dies die Essenz unseres Pfades. Meditiere, dass durch diese Darbringung von Parfüm alle Wesen beharrlich bleiben und beim Erlangen der Qualitäten des Erwachens Fortschritte machen.

#### **OM PANTSĀ KULĀ SAPARIWĀRĀ NAIVEDYAM PRĀTITSĀ SWĀHĀ**

*Nevidyā* ist eine Gabe an die Zungen der erwachten Buddhas und Bodhisattvas, ein Berg köstlicher Nahrungsmittel und Delikatessen. Dieses Darbringen von vorzüglicher Nahrung verweist auf Samadhi, den heilsamen, einsgerichteten Geisteszustand, der wie ein den Geist nährendes Ambrosia ist. So wie

diese Nahrung den Körper nährt, unterstützt Samadhi den Geist. Nährstoffreiches Essen stärkt unsere körperliche Gesundheit und die nährstoffreiche Nahrung des Samadhi macht den Geist gesund, klar, ruhig und friedlich. Ein solcher Geist ist die Grundlage, auf der sich alle Siddhis und auch die anderen erwachten Qualitäten erreichen lassen. Bringe die Gabe mit dem Gedanken dar: „Mögen alle Wesen durch diese Gabe Gesundheit erlangen, die das Ergebnis der Nahrung des Samadhi ist.“

*(Gyaltsen 2015, deutsch, S.145-147)*

### 3.2.8. Ermächtigung

OM SARWA TAT'AGATA ABHI SCHINTSATU MAM.

*Damit bitte ich die fünf Gottheiten, Ermächtigung zu erteilen.*

Die Bedeutung des Mantra lautet: „OM, alle (SARWA) Tathagatas, bitte gewährt mir (MAM) die Ermächtigung (ABHI SCHINTSATU)“.

Stelle dir vor, dass Buddha Shakyamuni nach seiner Geburt die Ermächtigung von den fünf Dhyani-Buddhas erhielt und wir ebenso als neugeborene Parnashavaris eine Ermächtigung, die die Weisheit, das Bodhicitta, die Kraft und den Segen der Buddhas der drei Zeiten in sich trägt, erhalten.

Diese [Ermächtigung] erlaubt uns, den Pfad des Geheimen Mantra zu betreten und uns in der Praxis zu üben, uns selbst als Parnashavari in ihrer erleuchteten, aber substanzlosen Form zu visualisieren. Sie führt uns in die reine Sicht ein, die unsere Verdunkelungen reinigt. Es beginnt die Reifung unserer angeborenen Buddha-Natur, die unendliche erleuchtete Qualitäten besitzt. Sie trägt besondere Segnungen in sich, die die Tür zu vielen Verfehlungen verschließen, unsere physischen und geistigen Aggregate und Bestandteile reinigen, unsere Unwissenheit, mit der wir nach einem Selbst greifen, in Altruismus verwandeln und die beiden Anhäufungen (Verdienst und Weisheit) fördern. Die Ermächtigung setzt

auch die Übertragungslinie fort, die den fühlenden Wesen Nutzen bringt.

Mit großer Hingabe flehen wir die Ermächtigungsgottheiten an, uns die Ermächtigung zu gewähren.

OM SARWA TAT'ĀGATA ABHISCHEKATA SAMAYA SCHRĪYE HŪNG.

*So gewähren sie mit dem Vasenwasser Ermächtigung,  
es füllt meinen Körper auf und reinigt die Befleckungen.*

*Das überschüssige Wasser wird zu Buddha Amoghasiddhi  
als Schmuck meines Kopfes.*

*Die Ermächtigungsgottheiten verschmelzen mit mir.*

Die Bedeutung dieses Mantra ist: „OM, mögen die Herrlichkeit und der Erfolg (SCHRĪYE) des Ermächtigungsgelübdes (ABHISCHEKATA SAMAYA) aller (SARWA) Tathagatas erlangt werden (HŪNG)!

Wir visualisieren, dass die Ermächtigungsgottheiten zustimmen, die Ermächtigung zu gewähren. Sie sitzen genau über dem Scheitel, wie zuvor beschrieben, und halten jeweils eine Vase mit Weisheitsnektar. Sie gießen den Nektar auf deinen Scheitel und auf diese Weise erhältst du die Vasenermächtigung.

Der Nektarstrom fließt in deinen Scheitel, tritt durch den zentralen Kanal in den Körper ein und reinigt die Verdunkelungen von Körper, Sprache und Geist und auch die subtilen Verdunkelungen der Dualität. Wenn der Nektar deinen Kopf erreicht, reinigt er alle physischen Verdunkelungen und das negative Karma, das mit dem Körper verbunden ist. Wenn der Nektar die Kehle erreicht, reinigt er alle Verdunkelungen, die mit den Chakren und Kanälen zusammenhängen, sowie das negative Karma, das mit der Sprache zusammenhängt. Wenn der Nektar die Ebene des Herzens erreicht, reinigt er das negative Karma, das mit dem Geist verbunden ist. Wenn der Nektar die Ebene des Nabels erreicht, meditiere, dass dein ganzer Körper mit vollkommen reinem Nektar gefüllt wird, der die gesamte Dualität von Körper, Sprache und Geist vollständig reinigt.

Wenn der Nektar deinen ganzen Körper von oben nach unten durchdringt, genieße reinen Frieden und Freude, indem du in der Natur von Parnashavari verweilst. Dann lösen sich alle Ermächtigungsgottheiten in dir auf und verwandeln sich in eine fünfteilige Krone. Visualisiere, dass du als Parnashavari mit den Qualitäten, Weisheiten, Kräften und Aktivitäten der fünf Dhyani-Buddhas ermächtigt wurdest. Du wirst die Verkörperung der fünf Dhyani-Buddhas. Der Überfluss an Nektar verwandelt sich in Buddha Amoghasiddhi, den Herrn der Karma-Familie, der über Parnashavari verweilt.

Die fünfteilige Krone symbolisiert die Verwandlung der fünf störenden Emotionen in die fünf Weisheiten der Dhyani-Buddhas, die die fünf Aspekte der Buddhaschaft sind. Die fünf Dhyani-Buddhas sind auch mit der Reinigung der fünf Aggregate verbunden. Die Reinigung der fünf Elemente ist die Verwirklichung der Gefährtinnen der Dhyani-Buddhas.

Die Dharmadhatu-Weisheit von Buddha Vairocana, dem Herrn der Buddha-Familie, erkennt zweifelsfrei die wahre Natur aller Phänomene. Diese Weisheit ist ein Gegenmittel gegen Unwissenheit. Die Reinigung des Formaggregats ist die Verwirklichung von Buddha Vairocana. Die Reinigung des Raumelements ist die Verwirklichung der Weißen Tara, der Gefährtin von Buddha Vairocana.

Die Weisheit des Gleichmuts von Buddha Ratnasambhava, dem Herrn der Ratna-Familie, sieht in allen Phänomenen die gleiche Natur der Leerheit. Sie ist ein Gegenmittel gegen den Stolz – den Glauben, dass man anderen überlegen ist. Die Reinigung des Gefühlsaggregats ist die Verwirklichung von Buddha Ratnasambhava. Die Reinigung des Wasserelements ist die Verwirklichung von Mamaki, der Gefährtin von Buddha Ratnasambhava.

Die unterscheidende Weisheit von Buddha Amitabha, dem Herrn der Padma-Familie, erkennt jedes einzelne Ding deutlich, d.h. alle Ursachen und Bedingungen jedes Phänomens werden erkannt. Insbesondere wird erkannt, welche Ursachen zu Leid und Glück

führen. Sie ist ein Gegenmittel gegen die Begierde. Die Reinigung des Wahrnehmungsaggregats ist die Verwirklichung von Buddha Amitabha. Die Reinigung des Feuerelements ist die Verwirklichung von Pandara, der Gefährtin von Buddha Amitabha.

Die spiegelgleiche Weisheit von Buddha Akshobhya, dem Herrn der Vajra-Familie, reflektiert alles klar und deutlich wie ein Spiegel, ohne Verzerrungen. Sie ist ein Gegenmittel gegen Zorn. Die Reinigung des Bewusstseinsaggregats ist die Verwirklichung von Buddha Akshobhya. Die Reinigung des Erdelements ist die Verwirklichung von Buddha Locana, der Gefährtin von Buddha Akshobhya.

Die alles vollendende Weisheit von Buddha Amoghasiddhi, dem Herrn der Karma-Familie, manifestiert ungehinderte, segensreiche Aktivitäten, die immer zur rechten Zeit kommen und vollkommen angemessen sind. Sie ist ein Gegenmittel gegen Eifersucht, denn Eifersucht verhindert und erschwert das Erreichen positiver Ziele. Die Reinigung des geistigen Formaggregats ist die Verwirklichung von Buddha Amoghasiddhi. Die Reinigung des Windelements ist die Verwirklichung der Grünen Tara, der Gefährtin von Buddha Amoghasiddhi.

Visualisiere, dass du alle fünf Weisheiten und all ihre erleuchteten Qualitäten verkörperst.

### **3.2.9. Darbringungen an die höchste Mutter Parnashavari**

*Bringt so die Gaben dar:*

OM PISCHATSI PARNĀ SCHĀWĀRI SAPĀRIWĀRĀ **ARGHAM**  
PRĀTTITSA SWĀHĀ

*In gleicher Weise mit:*

**PĀDYAM, PUSHPAM, DHŪPAM, ĀLOKAM,  
GHANDAM, NAIWEDYAM, SCHABDA**

Dies sind Darbringungen an uns selbst als höchste Mutter Parnashavari. Das ist eine weitere Gelegenheit, Verdienst und Weisheit anzusammeln. Mache die gleichen Darbringungen mit den Mudras wie zuvor und füge nun drei weitere hinzu, die zuvor nicht beschrieben wurden. Ihre Erklärungen sind ebenfalls aus „Diamantene Girlande“ entnommen:

#### **OM PANTSĀ KULĀ SAPARIWĀRA ARGHAM PRATĪTSA SWĀHĀ**

Die erste Gabe, *Argham*, ist ein aus einer kegelförmigen Muschel ausgegossener Ozean von Wasser für Gesicht und Mund. Das Wasser bedeutet Glückverheißung, alle positiven Ursachen und Bedingungen, die positive Resultate herbeiführen. Wir bringen sauberes, frisches, kühles, weiches, leichtes, köstliches und für Kehle und Magen wohltuendes Wasser dar, da dies die Qualitäten der Glückverheißung sind. Wenn wir solch ein Wasser trinken, ist es sehr gesund. Wir bringen das Wasser dar und meditieren, dass es zu einer Ursache dafür wird, dass alle Wesen positive Ursachen und Bedingungen ansammeln.

#### **OM PANTSĀ KULĀ SAPARIWĀRA PĀDYAM PRATĪTSA SWĀHĀ**

*Padyam* ist eine in einer Schüssel dargebrachte Gabe von Wasser, um die Füße der Erwachten zu reinigen. Es ist klares, mit Räucherwerk oder Sandelholz vermisches Wasser und symbolisiert Reinigung. Wir bringen allen Erwachten voller Respekt, Hingabe und Vertrauen einen Ozean dieser Art von Wasser dar, um sowohl unsere vorübergehenden Verdunkelungen als auch die aller anderen Wesen zu reinigen. Die Verdunkelungen werden als „vorübergehend“ bezeichnet, weil sie gereinigt werden können. Wären sie dauerhafter Natur, könnten wir sie nicht reinigen, ganz gleich, was wir getan haben. Meditiere darüber, während du diese Gabe darbringst, um alle verschiedenen Arten von Verdunkelungen und Verschleierungen zu reinigen, die groben und subtilen, negatives Karma, Leid verursachende Emotionen und dem Erwachen entgegenstehende Hindernisse eingeschlossen.

#### **OM PANTSĀ KULĀ SAPARIWĀRA PUSHPAM PRATĪTSA SWĀHĀ**

OM PANTSĀ KULĀ SAPARIWĀRĀ DHŪPAM PRATĪTSA SWĀHĀ

OM PANTSĀ KULĀ SAPARIWĀRĀ ĀLOKAM PRATĪTSA SWĀHĀ

OM PANTSĀ KULĀ SAPARIWĀRĀ GHANDAM PRATĪTSA SWĀHĀ

OM PANTSĀ KULĀ SAPARIWĀRĀ NĀIVEDYAM PRATĪTSA SWĀHĀ

OM PANTSĀ KULĀ SAPARIWĀRĀ SCHABDA PRATĪTSA SWĀHĀ

*Schapta* ist herrliche, im ganzen Universum erklingende Musik, die den Ohren der Erwachten dargebracht wird. Sie steht für die Weisheit, eine besondere Geisteskraft, die die Natur aller Phänomene durchdringen kann. Die Natur aller Phänomene ist gegenseitige Abhängigkeit. Das lässt sich besonders leicht verstehen, wenn man den Klang untersucht. Frage dich z.B., woher der Klang einer Gitarre kommt. Er entspringt nicht nur einem Stück Holz, einer Saite oder der Bewegung eines Fingers. Allein für sich genommen reicht keines davon aus, um einen Klang zu erzeugen. Der Klang entsteht aus der gegenseitigen Abhängigkeit all dieser Faktoren; der Klang hat keine unabhängige Existenz. Deshalb wird er eine „Illusion“ genannt. Diese Erkenntnis ist Weisheit und durch diese Erkenntnis können wir überweltliche Qualitäten erlangen. Bringe diese Gabe mit dem Gedanken dar: „Möge im Geist aller Wesen Weisheit entstehen und sie von aller Verwirrung und Unwissenheit befreien.“

(Gyaltsen 2015, deutsch, S 144f und S.147)

### 3.2.10. Verehrung und Lob der höchsten Mutter Parnashavari

*Im Anschluss an die Segnung eures Körpers, eurer Rede und eures Geistes,  
an das Gewähren der Ermächtigung,  
die Meditation des Symbols der Ermächtigung und so fort  
folgt die Lobpreisung der Erhabenen Parnashavari in Versform:*

Meditiere über das Symbol der Ermächtigung, die fünfteilige Krone, die du als Parnashavari auf deinem Kopf trägst. Die fünfteilige Krone symbolisiert die Verwandlung der fünf Leiden in die

fünf Weisheiten der Dhyani-Buddhas, die die fünf Aspekte der Buddhaschaft sind. Die fünf Dhyani-Buddhas haben auch mit der Reinigung der fünf Aggregate zu tun. Die Reinigung der fünf Elemente ist die Verwirklichung der Gefährtinnen der Dhyani-Buddhas. Erwinnere dich an all die zuvor beschriebenen Einzelheiten.

*Aus dem Mandala der großen Glückseligkeit des Dharmakāya heraus  
schützt du uns vor Epidemien und anderen bedrohlichen Krankheiten  
und vor einem vorzeitigen Tod –  
ich verneige mich vor dir, Mutter der wunscherfüllenden Aktivitäten.*

*Goldfarbene Parnashavari, du sitzt auf einem Lotuskissen,  
dein Hauptantlitz ist gelb, das rechte blau, das linke weiß,  
und dein Haar zu einem Knoten hochgesteckt, bist du voller Strahlkraft –  
ich verneige mich vor dem erhabenen Körper  
der Verwirklichung gewährenden Göttin.*

*Bhagavati, du bist die Verkörperung  
von ursprünglicher Weisheit und Mitgefühl.  
Du befindest dich inmitten eines Flammenmeers,  
lodernd wie am Ende der Zeit.  
Mit deinen drei Gesichtern und sechs Armen  
siehst du schrecklich zornvoll aus -  
ich verneige mich vor dir, deren eines Bein ausgestreckt  
und deren anderes angewinkelt ist.*

*Dein Körper ist in ein Gewand aus Blättern gehüllt,  
du hältst Pfeil und Bogen, eine Streitaxt und ein Bündel aus Blättern.  
Parnashavari, du zeigst die Drohgebärde und hältst einen Vajra -  
ich verneige mich vor dir, große Mutter, Beschützerin der Wesen.*

Der Dharmakaya ist alldurchdringende Leerheit und ursprüngliche Weisheit, wie der Raum, frei von aller Ausschmückung. Es ist der höchste Zustand der Erleuchtung, in dem relatives und letztendliches Bodhicitta vollendet wird, und die Grundlage aller ausgezeichneten, unendlichen Qualitäten und Manifestationen.

Parnashavari hat den Zustand des Dharmakaya erreicht und besitzt alle hervorragenden Qualitäten. Sie besitzt große Glückseligkeit, weil sie alle Verdunkelungen beseitigt hat. Sie ist völlig frei von Angst und Leid. Wenn Täuschungen und geistige Störungen den Geist besetzen, bedeutet das Leid und Schmerz, und wenn sie vollständig gereinigt sind, ist es große Glückseligkeit. Mit ihrer Weisheit, ihrem Mitgefühl, ihrer Kraft und ihren Aktivitäten, die jedes fühlende Wesen umfassen, führt sie schnell wunscherfüllende Aktivitäten durch, um alle fühlenden Wesen zu schützen, zu befrieden, ihnen Nutzen zu bringen und ihnen Verwirklichungen zu gewähren.

Durchdrungen von liebevoller Güte, Mitgefühl, Bodhicitta und Weisheit zum Wohle aller fühlenden Wesen manifestiert sie sich in dieser besonderen Form, um äußere und innere schädliche Kräfte abzuwenden, zu zähmen, zu bezwingen oder zu beseitigen und um Frieden, Glück, Langlebigkeit, Wohlstand und Verwirklichungen zu bringen. Dies sind ihre erleuchteten Aktivitäten. Meditiere über jede der Eigenschaften, die durch ihre Attribute repräsentiert werden, bringe aus der Tiefe deines Herzens der Einen, die all diese Eigenschaften besitzt, Ehrerbietung dar und lass dich inspirieren, sie selbst zu verwirklichen.

### **3.2.11. Visualisierung und Mantra-Rezitation für den eigenen Schutz**

*Schütze Dich selbst:*

*Visualisiere: Die Krone von mir, Parnashavari, besteht aus den fünf Siegern.*

*Aus deren Herzen fließen Ströme von einem milchigen Nektar,  
der meinen Körper auffüllt.*

*So stellt es euch vor und konzentriert euch darauf, dass auf diese Weise alle schädlichen Handlungen und Schleier gereinigt sind.*

*Daraufhin rezitiert das folgende Mantra, so oft ihr es vermögt:*

**OM PISCHATSI PARNA SCHAWARI  
SARWA MÄRI PRASCHA MANI HÜNG.**

*Das schützt einen selbst.*

Visualisiere, dass sich die fünf Dhyani-Buddhas an der gleichen Position wie vorher befinden, direkt über deinem Scheitel, und dass du Parnashavari bist. Die fünf Dhyani-Buddhas sind die Verkörperung von bedingungsloser, allesdurchdringender Liebe, Mitgeföhls und ursprünglicher Weisheit. Von den PAM-Silben in ihren Herz-Chakren fließt ein Strom des milchfarbigen Nektars der Weisheit und des Mitgeföhls durch deinen Scheitel hindurch. Wenn der Nektar den Kopf berührt, reinigt er alle physischen Verdunkelungen und das negative Karma, das mit dem Körper verbunden ist. Wenn der Nektar die Kehle berührt, reinigt er alle Verdunkelungen, die mit den Chakren und Kanälen zusammenhängen, sowie das negative Karma, das mit der Sprache zusammenhängt. Wenn der Nektar das Herz berührt, reinigt er das negative Karma, das mit dem Geist verbunden ist. Wenn der Nektar den Nabel berührt, meditiere, dass dein ganzer Körper mit dem unbefleckten Nektar der Weisheit und des Mitgeföhls gefüllt ist, der die gesamte Dualität von Körper, Sprache und Geist vollständig reinigt. Der Nektar füllt deinen Körper, segnet dein ganzes Sein, stärkt dein Bodhicitta, bereichert dich mit erleuchteten Qualitäten, heilt all deine Krankheiten, lindert deine Schmerzen und Leiden und reinigt all deine Verdunkelungen von Körper, Sprache und Geist.

Meditiere, dass alle Verunreinigungen deinen Körper durch die Poren deiner Haut und die unteren Körperöffnungen verlassen. Die störenden Emotionen und Verdunkelungen verlassen den Körper in Form einer rauchigen, dunklen Flüssigkeit. Körperliche oder geistige Krankheiten verlassen den Körper in Form von Eiter. Wenn du von Geistern besessen bist, verlassen diese den Körper in Form von Schlangen oder Skorpionen. Jegliche Negativität wird aus dem Körper vertrieben und hinterlässt keinerlei Spuren. Die Qualitäten und die Reinheit deiner ursprünglichen Natur werden vollständig wiederhergestellt.

Erinnere Dich daran, dass dein Körper nicht mehr aus Fleisch, Blut und Knochen besteht, sondern ein durchsichtiger Weisheitskörper ist. Rezitiere während der Meditation das Mantra so oft wie möglich ohne Ablenkung, um dich selbst zu heilen, zu reinigen und zu schützen, während du gleichzeitig Verdienst und Heilkraft zum Wohle anderer ansammelst. Wenn mit der vollen Bewusstheit, selbst die Gottheit zu sein, ein Mantra rezitiert wird, wird dies als „Vajra-Rezitation“ bezeichnet. Wie in „Herzensunterweisungen für den buddhistischen Weg“ aufgeführt, sagte Drikung Bhande Dharmaradza:

Vajra-Rezitation ist wie ein Waldbrand.  
 In einem Augenblick verbrennt sie die zwei Verschleierungen  
 sowie alle Krankheiten, Neigungen und Hindernisse.  
 Durch sie wird man schnell Kraft erreichen.  
 Dies ist mein Herzensrat.

*(Gyaltzen 2016; deutsch, Bd.2, S.34)*

## **Mantra-Rezitation**

**OM PI-SCHA-TSI PAR-NA-SCHA-WARI  
 SARWA MĀ-RI PRA-SCHA-MA-NI HÜNG.**

Vor ihrer Erleuchtung verpflichtete sich Parnashavari, alle fühlenden Wesen aus Samsara zu befreien und die Erleuchtung zu erlangen. Daher besitzt ihr Mantra großen Segen. Rezitiere das Mantra klar und deutlich mit Liebe, Mitgefühl, Bodhicitta und einem einsgerichteten, klaren Geist, während du als Parnashavari verweilst. Wenn du das Mantra mit großer Hingabe rezitierst, rufst du die erleuchtete Energie von Parnashavari herbei und stärkst so dein Bodhicitta, verwandelst alle Negativität und verbindest dich mit den unendlichen Qualitäten aller Buddhas der drei Zeiten, so dass du selbst diese Qualitäten erreichen kannst. Vermeide die sechs Fehler: das Mantra zu schnell, zu langsam, zu laut, zu leise, zu energisch oder zu zaghaft zu singen (oder zu rezitieren).

### 3.2.12. Die Bedeutung des Parnashavari-Mantra

Dies ist eine angepasster Facebook-Beitrag (Ratnashri Meditation Center, Schweden, 2020, 18. Februar).

**OM** ist eine heilige Silbe, die aus den drei Lauten A, U und M besteht, die den gereinigten Körper, die Sprache und den Geist eines Buddha repräsentieren. Diese Silbe segnet und aktiviert unseren Körper, unsere Sprache und unseren Geist und sät die Samen des Nirmanakaya, des Sambhogakaya und des Dharmakaya. Dieses Mantra beginnt mit A, U, M, um Vorbeugung, Schutz und Befreiung unseres Körpers, unserer Sprache und unseres Geistes vor Seuchen und Verdunkelungen herbeizurufen.

**PISCHATSI** ist eine weibliche Gottheit von großer Kraft, wie z.B. eine Dakini oder Yogini, die Wesen vor allen dämonischen Geistern oder negativen und behindernden Kräften schützen und sie von ihnen befreien kann. Im Allgemeinen ist eine Pishatsi eine Menschenfresserin, die über übernatürliche Kraft verfügt.

**PARNA** ist ein Blatt.

**SCHAWARI** ist eine Frau des Shavara-Stammes, die in Bergen und Wäldern lebt und Magie und Heilung mit Waldkräutern und Medikamenten beherrscht.

**PARNASCHAWARI** ist eine mächtige Dakini, die in den Bergen und Wäldern wohnt. Sie ist in grüne Blätter gekleidet und hält die Blätter von Heilpflanzen in der Hand, die Arzneien gegen alle Krankheiten und Seuchen sind. Sie ist geschickt darin, Krankheiten zu heilen, Epidemien abzuwenden und Hindernisse zu überwinden.

**SARWA** ist das Ganze, Alles.

**MARI** ist Krankheit oder Seuche.

**PRASCHAMANI** ist jemand, der Frieden stiftet.

**SARWA MARI PRASCHAMANI** ist jemand, die alle Krankheiten befriedet.

**HUNG** steht für die Erlangung der Siddhis, die Erfüllung eines Anstrebens oder die Erzeugung als Deva. Mit diesem Mantra wird man in den erleuchteten Zustand der Devi Parnashavari versetzt.

Dieses Mantra, OM PISCHATSI PARNA SCHAWARI SARWA MARI PRASCHA MANI HUNG, ist aus Kyobpa Jigten Sumgöns „Gesammelte Werke“. Es gibt ein ähnliches Parnashavari-Mantra aus Drikung Dharmakirtis „Juwelenkette: Eine Sammlung der fünfzig essenziellen Ermächtigungen aus den neuen Tantras“, das mit SARWA DSCHWARA PRASCHA MANI HUNG PHAT endet.

Anstelle von SARWA MARI befindet sich dort SARWA DSCHWARA. DSCHWARA bedeutet „Fieber“, aber es hat auch die allgemeine Bedeutung von Schmerz, Not, Trauer oder Kummer. Die Worte sind also leicht unterschiedlich, aber die Bedeutung ist ungefähr die gleiche.

### 3.2.13. Visualisierung und Mantra-Rezitation zur Heilung anderer

*Um alle anderen zu schützen:*

*Visualisiere:*

*In einem Gebiet, einem Land  
oder wo ich es mir wünsche, wird der gesamte Raum von den fünf Sugatas  
und der ehrwürdigen Parnashavari erfüllt.*

*Von ihnen fließen Ströme von Nektar herab  
und erfüllen die Kranken, das Gebiet oder das Land.*

*Daraufhin sind alle Krankheiten und Beeinträchtigungen versiegt.*

*Konzentriert euch auf diese Vorstellung und rezitiert anschließend, so oft ihr vermögt:*

**OM PISCHATSI PARNA SCHAWARI  
SARWA MARI PRASCHA MANI HUNG**

Vergegenwärtige dir all die Schmerzen, Ängste und körperlichen und geistigen Leiden aller fühlenden Mutterwesen – Menschen, Tiere, Vögel, Insekten und unsichtbaren Wesen wie Geister, hungrige Geister und Höllenwesen – insbesondere derjenigen, die für gefährliche Krankheiten anfällig sind. Alle besitzen die Buddha-Natur und dennoch leiden sie endlos in Samsara unter den unheilbaren Handlungen, die sie aus Unwissenheit begangen haben. Meditiere darüber und kultiviere kraftvolles Bodhicitta – starke Entschlossenheit und Handlungen zur Erlangung der Erleuchtung, um alle fühlenden Wesen vom Leiden zu befreien.

Visualisiere, dass von der Silbe PAM (der Essenz der bedingungslosen, allesdurchdringenden Liebe, des Mitgefühls, der ursprünglichen Weisheit und der Kraft aller Buddhas) in deinem Herzen als Parnashavari unendlich viele Parnashavaris in verschiedenen Größen ausgehen, jede mit den fünf Dhyani-Buddhas über ihrem Kopf. Sie füllen den gesamten Raum vollständig aus und helfen ausnahmslos jedem einzelnen fühlenden Wesen. Beginne damit, nur das Gebiet in deiner Umgebung zu visualisieren, dann erweitere deine Visualisierung auf das ganze Land, dann auf den Kontinent, auf den ganzen Planeten Erde, auf das gesamte Universum usw. Du kannst dich auf jede Region und jedes Ausmaß konzentrieren, wie du es möchtest.

Von der Silbe PAM im Herz-Chakra jedes Dhyani-Buddhas fließt der milchfarbige Nektar der Weisheit und des Mitgefühls hinunter zu den zahllosen Parnashavaris, die mit Segen und Nektar erfüllt werden. Dann regnet der Nektar der Weisheit und des Mitgefühls weiter herab, bedeckt das gesamte äußere Universum (oder die Region, auf die du dich ausgerichtet hast), füllt jedes einzelne fühlende Wesen vollständig auf und segnet es. Wenn sie der Nektar der Weisheit und des Mitgefühls berührt, wird das Fieber von Krankheiten und Epidemien abgekühlt und die körperlichen und geistigen Gifte, Krankheiten, negatives Karma, Verdunkelungen und Leiden aller Wesen und alle Ursachen ihres Leidens werden vollständig gereinigt, geheilt und befreit.

Alle Verunreinigungen verlassen den Körper durch die Poren der Haut und die unteren Körperöffnungen. Die störenden Emotionen und Verdunkelungen verlassen den Körper in Form einer rauhigen, dunklen Flüssigkeit, und körperliche und geistige Krankheiten verlassen ihn in Form von Eiter. Alle bösen Geister verlassen den Körper in Form von Schlangen oder Skorpionen. Alle Negativität wird herausgedrängt und hinterlässt keine Spuren. Darüber hinaus sind alle Wesen vollständig gesegnet, Bodhicitta wird gestärkt, und alle ihre Wünsche werden erfüllt.

Wohin auch immer der Nektar der Weisheit und des Mitgefühls in dieser Region gelangt, werden die Hitze und die Krankheiten Samsaras abgekühlt und besänftigt; alles Verbrauchte wird aufgefüllt und angereichert; alle negativen Einflüsse, Verschmutzungen und Ungleichgewichte in der Umwelt werden aufgelöst und gereinigt; und die äußeren und inneren Elemente werden überall wieder in ihrer natürlichen Harmonie und Reinheit hergestellt. Die ganze Region wird vollständig gesegnet.

Meditiere auf diese Weise und rezitiere ohne Ablenkung das Mantra so oft wie möglich. Visualisiere, dass du aus tiefstem Herzen mit aufrichtigem und unvoreingenommenen Altruismus ausnahmslos allen hilflosen fühlenden Mutterwesen hilfst, sie von all ihrem Leid befreist und all ihre Wünsche erfüllst.



### 3.3. Abschließendes Ritual

#### 3.3.1. Darbringungen und Lob der höchsten Mutter Parnashavari

*Darbringung: OM PISCHATSI PARNA SCHAWARI SAPARIWARA  
ARGHAM PRATITSA SVAHA*

*In gleicher Weise mit:*

*PĀDYAM, PUSCHPAM, DHŪPAM, ĀLOKAM,  
GHANDAM, NAIWEDYAM, SCHABDA*

*Aus dem Mandala der großen Glückseligkeit des Dharmakāya heraus  
schützt du uns vor Epidemien und anderen bedrohlichen Krankheiten  
und vor einem vorzeitigen Tod –*

*ich verneige mich vor dir und lobpreise dich,  
Mutter der wunscherfüllenden Aktivitäten.*

Bringe der höchsten Mutter Parnashavari Gaben dar und lobpreise sie aufrichtig.

#### 3.3.2. Vajrasattva um Nachsicht bitten

*Mögest du bitte bei allem nachsichtig sein,  
was auch immer ich nicht beschaffen konnte, wogegen ich verstoßen habe,  
was ich mit verblendetem Geist tat,  
oder wozu ich andere mit verblendetem Geist angestiftet habe.*

*Bitte so um Nachsicht und rezitiere das Hundert-Silben-Mantra:*

*OM BADSRA SATWA SAMAYA/ MANU PĀLAYA/  
BADSRA SATWA TENOPA/ TISCHT'A DRIDHO ME BHAWA/  
SUTO K'YO ME BHAWA/ SUPO K'YO ME BHAWA/  
ANU RAKTO ME BHAWA/ SARWA SIDDHIM ME PRAYATS'A/  
SARWA KARMA SUTSA ME TSITTAM SCHĪRYAH KURU HŪNG/  
HAHA HAHA HOH/ BHAGAWAN SARWA TAT'ĀGATA/*

*BADSRA MĀ ME MUN TSA/ BADS RĪ BHAWA/  
MAHĀ SAMAYA SATWA ĀH.*

Wie in „Herzensunterweisungen für den buddhistischen Weg“ aufgeführt, sagte Drikung Bhande Dharmaradza:

Der Makel schlechter Handlungen und Verdunkelungen ist wie der Schlamm, der ein Juwel bedeckt.

Obwohl der Alaya rein ist, kann er die Qualitäten nicht hervorbringen.

Das Bekenntnis mit den vier Kräften ist notwendig.

Dies ist mein Herzensrat.

*(Gyaltsen 2016; deutsch, Bd.1, S.157)*

Bis die Erleuchtung erreicht ist, müssen wir immer weiter unsere Verunreinigungen reinigen und sehr großes Verdienst und Weisheit anhäufen. Also bringen wir die acht Gaben und Lobpreisungen der vollständig erleuchteten Parnashavari (unserer Buddha-Natur) dar und bitten Vajrasattva um Nachsicht für jegliches gebrochene Samaya, für Verfall, Unzulänglichkeit oder Fehlverhalten, indem wir das Hundert-Silben-Mantra drei Mal oder häufiger rezitieren. Wenn du um Nachsicht bittest, rufe die vier Kräfte herbei, um die Reinigung zu verstärken.

Die vier Kräfte sind: das Empfinden von Reue für seine negativen Handlungen; das Ausführen von heilsamen Handlungen als Gegenmittel; der Vorsatz, kein negatives Karma zu schaffen; und das Vertrauen auf die Methode, die die Ursachen des Leidens entwirrt – nämlich das Zufluchtnehmen zu den drei Juwelen, die Entwicklung von Bodhicitta und die Meditation über die Vollkommenheit von Bodhicitta, die die vollkommene Einheit von Mitgefühl und Weisheit ist. Wie in „Herzensunterweisungen für den buddhistischen Weg“ aufgeführt, sagte Drikung Bhande Dharmaradza:

Entsagung und ein Geist, der Negativität aufgibt,

sind wie ein Schiffskapitän, der ein Schiff steuert.

Die Befreiung aus Samsara hängt von ihnen ab.

Denke deshalb immer und ohne Ablenkung daran.  
Dies ist mein Herzensrat.

*(Gyaltzen 2016; deutsch, Bd.1, S.126)*

Die Bedeutung des Hundert-Silben-Mantra aus „Diamantene Girlande“:

OM. Vajrasattva, bitte gewähre mir deinen Segen. Mögest du über mich erfreut sein. Mögest du ununterbrochen erfreut sein. Mögest du mir alle Erlangungen gewähren. Möge mein Geist fest in allen Aktivitäten gegründet sein. HA HA HA HA HO: All die gesegneten Tathagatas, möge ich im Vajra vollkommen befreit sein. Bitte gewähre mir den Vajra-Geist, großes Verpflichtungswesen. AH.

Die vier HA-Silben stehen für die vier Ermächtigungen, die Reinigung der vier Verdunkelungen und die Erfahrung der vier Freuden, die vier Kayas und die vier Weisheiten. HO bedeutet: „Möge ich sie besitzen.“

*(Gyaltzen 2015, deutsch, S 154)*

### 3.3.3. Wunsch- und Widmungsgebete

*Glückverheißendes Gebet:*

*Möge der große Vajradhara, der wahre Lama,  
der vom Wesen aller Buddhas ist,  
das Glück der Göttin Parnashavarī  
ausnahmslos allen Lebewesen der drei Bereiche und mir gewähren.*

*Wunschgebet:*

*Glorreiche Erhabene Parnashavarī, du befreist  
mich und die anderen von der Gefahr großer Bedrohungen.  
Nachdem wir zu dir, der höchsten Göttin, Zuflucht genommen haben,  
beschütze uns bitte vor allen Bedrohungen.*

*Sprecht so die Widmungs- und Wunschgebete.*

Vajradhara, der wahre, erhabene Guru, ist die Verkörperung der vier Kayas, der vier Formen des Buddha – Dharmakaya, Sambhogakaya, Nirmanakaya und Svabhavikakaya. Der unverhüllte Dharmakaya (Wahrheits- oder Weisheitskörper) – alledurchdringende Leerheit, die Vollkommenheit im relativen und letztendlichen Bodhicitta, der höchsten Zustand der Erleuchtung – kann nur von einem Buddha verstanden werden. Der glückselige, leuchtende und substanzlose Sambhogakaya (Genusskörper reinen Mitgefühls) ist eine subtile Form, die ein Buddha unaufhörlich manifestiert, um die unendlichen, hervorragenden Qualitäten für hoch vollendete Bodhisattvas zu zeigen. Der mannigfaltige Nirmanakaya (Emanationskörper) ist die physische Form, die ein Buddha ungehindert als das manifestiert, was in jedem der sechs Bereiche zum Wohle der fühlenden Wesen benötigt wird. Der Svabhavikakaya (Naturkörper) ist kein physischer Körper, sondern vielmehr die unteilbare Natur von Dharmakaya, Sambhogakaya und Nirmanakaya. Diese vier umfassen alle erleuchteten Qualitäten des Buddha – unendliche Weisheit, unendliches Mitgefühl und unendliche Aktivitäten.

Darüber hinaus ist Vajradhara, der wahre, erhabene Guru, die Verkörperung aller Gurus, aller Devas, aller Buddhas, des ganzen erhabenen Dharma, aller Sanghas, aller Dakinis, aller Beschützer und aller Zufluchten. Auf diese Weise ist Vajradhara in der Lage, allen fühlenden Wesen zu nützen und sie zur Buddhaschaft zu führen. In dem Vers der Glückseligkeit bezieht sich „Vajradhara, der wahre Lama“ auf Phagmodrupa, den Wurzel-Guru von Kyobpa Jigten Sumgön. Da ein Deva eine Manifestation des Wurzel-Guru ist, sah Kyobpa Jigten Sumgön Parnashavari als die reine Darstellung des Geistes seines Guru Phagmodrupa an.

### **3.3.3.1. Die Bedeutung von Wunschgebeten**

Ein Wunschgebet drückt das Streben nach Güte und Tugend aus: Gutes für andere und Gutes für uns selbst. Wenn wir häufig Wunschgebete sprechen, wird unser Geistesstrom von Tugend

und Güte durchtränkt, was die Verwirklichung der uns innewohnenden erleuchteten Qualitäten beschleunigt. Wir müssen uns gewissenhaft und mit Hingabe der Dharma-Praxis widmen.

Die engagiertesten und fähigsten Praktizierenden können bereits in diesem Leben durch die Praxis der Mahamudra die Erleuchtung erlangen. Die Praktizierenden mit mittleren Fähigkeiten, die mit der Deva-Praxis vertraut sind, können den Sambhogakaya des Deva im Bardo erlangen und Befreiung erreichen. Praktizierende mit geringerer Kapazität haben das Potenzial, in einem reinen Bereich wie Sukhavati (tib. Dewachen), Buddha Amitabhas glückseligem, reinem Land, wiedergeboren zu werden, indem sie mit intensiver Hingabe zu Buddha Amitabha beten. Dies ist aufgrund von Buddha Amitabhas großem Versprechen – den 48 großen Gelübden, die er als Bodhisattva ablegte – möglich. Das reine Land wurde durch die Kraft seines reinen Strebens und durch die Entwicklung von Bodhicitta über viele Äonen hinweg geschaffen. Sobald wir in der vorteilhaften Umgebung von Sukhavati, dem Reich der spontanen Glückseligkeit und Freude, geboren werden, können wir auf den Pfaden und Bhumis rasch Fortschritte machen und Erleuchtung erlangen, die allen fühlenden Wesen zugutekommt. Dies zeigt die Kraft der Wunschgebete.

Tatsächlich haben ausnahmslos alle Buddhas ausgedehnte, edle Bestrebungen zum Nutzen der Wesen gezeigt und die Vollkommenheit der Wunschgebete gemeistert, während sie noch Bodhisattvas waren. Wir sollen zu Beginn, während und nach der Praxis und im Laufe des Tages immer wieder Wunschgebete mit rein altruistischem Geist sprechen.

### **3.3.3.2. Die Bedeutung von Widmungsgebeten**

Die Praxis der Hingabe ist ebenso wichtig wie die anfängliche Entwicklung von Bodhicitta und die Meditation während der Hauptpraxis. Wie Khenchen Könchog Gyaltzen Rinpoche in „Diamantene Girlande“ erklärt:

Die Widmung ist eine sehr geschickte Methode, um eine Verbindung zum Erwachen herzustellen. Ganz sicher haben wir in all unseren Leben – den zahllosen Leben in der Vergangenheit bis hin zum Jetzt – irgendetwas Heilsames geschaffen. Wir müssen auch die Gelegenheiten gehabt haben, viele gute Dinge zu tun. Doch haben wir noch immer nicht die Buddhaschaft erlangt, weil wir nicht wussten, wie man auf vollkommene und vollständige Weise widmet. Fahren wir die Ernte unserer dem eigenen Ruhm, dem eigenen Wohlstand usw. gewidmeten heilsamen Handlungen der Vergangenheit ein, so ist dieses Verdienst sofort versickert. Sobald wir die Erfahrung dieser Resultate machen, sind sie auch schon aufgebraucht. Wir hatten nicht die Schärfe des Verstandes und der Weisheit, diese Handlungen dem optimalen Ziel, dem Erwachen, zu widmen.

Wenn wir Widmungsgebete rezitieren, wird alles Heilsame oder Verdienst, das wir geschaffen haben, eine Ursache für das Erlangen des Erwachens. Das ist so, als würden wir einen Tropfen Wasser in den Ozean gießen. Dieser Tropfen Wasser bleibt, bis der Ozean vollkommen ausgetrocknet ist, weil sich dieser Tropfen und der Ozean untrennbar vermischt haben. Nicht anders fügt die Widmung unseren Tropfen des Heilsamen dem Ozean des erwachten Heilsamen hinzu. Dieses Heilsame wird zwischen dem Jetzt und dem Zeitpunkt, an dem wir das Erwachen erlangen, nie vergeudet werden. Wenn wir das von uns geschaffene Heilsame mit Bodhicitta im Herzen widmen, wird es so grenzenlos wie die Anzahl der Wesen oder der Buddhas. Wenn wir das von uns geschaffene Heilsame im nichtdualen Mandala der Mahamudra versiegeln, wird dieses Heilsame „unbefleckt“ genannt. Der erwachte Zustand ist grenzenlos und so ist die Umwandlung unseres geringen Heilsamen in grenzenlose Qualitäten eine sehr geschickte Methode der Widmung.

*(Gyaltzen 2015, deutsch, S.312)*

So widmen wir alles Heilsame der Erlangung der Buddhaschaft für uns und andere. Diese Widmung ist grenzenlos und nicht auf unsere eigenen heilsamen Handlungen beschränkt; vielmehr können

wir all unsere eigenen Handlungen und diejenigen, die alle anderen in den drei Zeiten ansammeln, alles Heilsame im Samsara und Nirvana und das angeborene Heilsame vollständig, aufrichtig und uneigennützig widmen. Widme dies alles der vollkommenen, vollständigen Erleuchtung aller fühlenden Wesen. Dies wird zu einer Ursache, um alle hervorragenden Eigenschaften für uns und andere zu sammeln, alle fühlenden Wesen von Leiden zu befreien und schließlich die Erleuchtung zu erlangen.

Wie Kyobpa Jigten Sumgön in „Der Schatz der tiefgründigen Weisheit“ sagt:

Wenn das wunscherfüllende Juwel der zwei Ansammlung  
nicht durch Bestreben poliert wird,  
wird sich das erhoffte Ergebnis nicht zeigen.  
Übe dich daher in der abschließenden Widmung.

*(Gyaltsen 2016b, deutsch, S.99)*

Außerdem sagte Drikung Bhande Dharmaradza, wie in „Herzensunterweisungen für den buddhistischen Weg“ aufgeführt:

Die Mahayana-Widmung ist wie ein gut behüteter Schatz.  
Jeden Tag trägt sie Früchte, bis die Erleuchtung erreicht ist.  
Sie vollendet den Nutzen für sich selbst und für andere.  
Dies ist mein Herzensrat.

*(Gyaltsen 2016; deutsch, Bd.1, S.165)*

Um alle Tugenden in reiner Weise zu widmen, muss man frei von jeglichem Konzept der drei Wirkungsbereiche widmen: demjenigen, der die Widmung ausführt; den Empfängern der Widmung; und dem Vorgang der Widmung. Daher sollen wir nach jeder tugendhaften Handlung sofort auf diese Weise widmen.

Zusätzliche Wunsch- und Widmungsgebete finden sich in den Anhängen A.1. und A.2.

*Kurz zusammengefasst verwirklicht sich die Praxis der Parnashavari  
zweifellos durch einen reinen Geistesstrom, Liebe, Mitgefühl, Bodhicitta  
und einen äußerst klaren Samādhi.*

*Da mich die Praxis der Erhabenen Parnashavarī, der Verkörperung von Liebe, der Mutter, vor dem Schaden einer gefährlichen Bedrohung bewahrt hat, schrieb ich in Erinnerung ihrer Güte diese Praxis nieder.*

*Mögen dadurch alle das höchste Erwachen erreichen!*

*Die Praxismethode der Bitten an die Erhabene Parnashavarī, die von Thölungpa, dem großen spirituellen Freund aller, erbeten wurde, ist vollendet.*

*Wenn wir mit einem reinen Geist praktizieren, der von Liebe, Mitgefühl, Bodhicitta und klarem Samadhi durchdrungen ist, können wir unsere Buddha-Natur erfahren. Das liegt daran, dass die Natur des Geistes selbst im absoluten Sinne klar ist, frei von Begrenzungen und Ausschmückungen. Weisheit und Mitgefühl, die sich spontan und unaufhörlich manifestieren, sind Ausdruck dieser Klarheit.*

Dieses Sadhana wurde von Kyobpa Jigten Sumgön auf Bitten von Lama Thölungpa, einem seiner Schüler, geschrieben.

### **3.4. Der fünfteilige Mahamudra-Pfad ist in diesem Sadhana vollständig vorhanden**

Der fünfteilige Mahamudra-Pfad ist eine vollständige Methode zur Erlangung der letztendlichen Verwirklichung der ursprünglichen Natur des Geistes, der Erleuchtung. Kyobpa Jigten Sumgön sagte, dass jede Dharma-Praxis den fünfteiligen Mahamudra-Pfad enthalten soll (Bodhicitta, die Essenz der Mahayana-Lehren; Deva, die Essenz der geheimen Mantra-Lehren; Guru-Yoga, die Quelle aller Segnungen und Verwirklichungen; Mahamudra, die Essenz der letztendlichen Verwirklichung; und Widmung, die Quelle der unerschöpflichen Ergebnisse). Dieses Parnashavari-Sadhana bildet da keine Ausnahme.

Der erste Teil, Bodhicitta, entspricht dem Abschnitt der Vorbereitungen mit der Zuflucht und der Entwicklung von Bodhicitta. Der zweite Teil, ist die Praxis der Devi Arya Parnashavari. Der dritte Teil, Guru-Yoga, ist ebenfalls Arya Parnashavari, die Mutter der Buddhas der drei Zeiten. Wir erweisen ihr Ehre und beten mit großer Hingabe an sie als unseren Guru, um mit ihrem erleuchteten Geist zu verschmelzen. Der endgültige Guru ist unsere Buddha-Natur. Der vierte Teil, Mahamudra, findet sich in der gesamten Praxis wieder. Arya Parnashavari befindet sich im Zustand der Mahamudra oder des Dharmakaya, da sie sich im Zustand des Vajradhara befindet. Ohne aus dem Zustand der Mahamudra herauszutreten, manifestiert sich Arya Parnashavari in dieser Form, um ihre erleuchteten Qualitäten zu zeigen und erleuchtete Aktivitäten zum Nutzen aller fühlenden Wesen auszuführen.

Im Zustand des Samadhi erzeugen wir uns augenblicklich als Arya Parnashavari und behalten die vier Aspekte – Klarheit, Reinheit, fester Stolz und untrennbares Bodhicitta – bei. Mit reiner Sicht, die von Liebe, Mitgefühl und Bodhicitta durchdrungen ist, praktizieren wir frei von den drei Aspekten des Handelns, der Handlung und des Nutzens. Frei von Dualität verweilen wir in der Einheit von Leerheit mit Erscheinungen, Klang und Gedanken. Was auch

immer entsteht, sollte Teil der Praxis werden. Einen Zustand des Gleichmuts, der untrennbar mit Bodhicitta, festem Stolz und reiner Sicht verbunden ist, auch nach der Übungseinheit aufrechtzuhalten, ist die Praxis von Mahamudra. In diesem Zustand sind der Geist des Guru, aller Buddhas, Devas und fühlenden Wesen eins; sie sind unsere verwirklichte Buddha-Natur. Auf diese Weise können wir alle leidenden Wesen befreien. Durchdringe mit diesem Geisteszustand deine täglichen Aktivitäten. Der fünfte Teil, die Widmung, entspricht den Schlussgebeten. Widme alles angesammelte Heilsame dem Erwachen aller fühlenden Wesen.

### 3.5. Kolophon von Gyalwa Drikungpa Thrinle Lhundrup

*Gegenwärtig sind alle Regionen der Erde durch eine entsetzliche Epidemie belastet. Möge in diesen Zeiten diese unter einsgerichteten Gebeten an Drikung Kyobpa Jigten Sumgön angefertigte Zusammenstellung der Quintessenzen aus den von ihm verfassten Parnashavari-Sādhanas insbesondere diese Epidemie, sowie alle karmischen Schleier, Schleier der Geistesgifte und Wissensschleier vollkommen versiegen lassen und uns auf freundvolle Weise zur höchsten Stufe des vollkommenen Erwachens führen.*

*Dies wurde von Gyalwa Drikungpa Tinle Lhundrup im amerikanischen Drikung Zentrum Kyobpa Chöling im Eisen-Maus-Jahr 2020 am fünfzehnten Tag im Monat der Wundertaten trefflich zusammengestellt und von Könchog Chöwang in den Computer eingegeben.*

*Möge es heilsam sein!*

# **Sādhana der Parnashavarī**

aus den Gesammelten Werken  
von Kyobpa Jigten Sumgön

*Du befreist uns von den Krankheiten des unerschöpflichen Samsara  
und über den Ozean der großen Glückseligkeiten  
im Samsara und Nirvana  
bringst du uns Lebewesen zum höchsten Erwachen -  
glorreicher Phagmodrupa, zu deinen Füßen verneige ich mich.*

*Glorreiche Erhabene Parnashavarī, du befreist  
mich und die anderen von der Gefahr großer Bedrohungen.  
Wenn wir zu dir, der höchsten Göttin, Zuflucht genommen haben,  
wirst du uns vor allen Bedrohungen beschützen -  
daher werde ich etwas Kurzes niederschreiben.*

*Diejenigen, die zu Beginn, wie oben beschrieben, gewiss ihren Geistesstrom geläutert haben, sollten sich der Annäherung, Vollendung und den Aktivitäten der Gottheit widmen:*

*Richtet eure Unterkunft an einem vollkommen abgeschiedenen Ort besonders wohltuend ein, indem ihr sie ausfegt, mit Wasser besprenkelt, Blumen verstreut und dergleichen. Nachdem ihr im Osten ein Abbild der Erhabenen Parnashavarī und anderer aufgestellt und reichhaltige Gaben dargebracht habt, lasst euch auf einem angenehmen Sitz nieder, wobei euer Blick nach Osten gewandt ist. In der Körperhaltung meditativer Stabilität rezitiert:*

## Vorbereitungen

### Zufluchtsgebet

SANG GYÄ TSCH'Ö DANG TS'OG KYI TSCH'OG NAM LA/  
Zum Buddha, zum Dharma und zur höchsten Versammlung

DSCHANG TSCH'UB BAR DU DAG NI KYAB SU TSCH'I/  
des Sangha nehme ich bis zum Erwachen Zuflucht.

DAG GI DSCHIN SOG GYI PÄ SÖ NAM KYI/  
Möge ich durch die zwei Ansammlungen aus den Handlungen von  
Freigebigkeit und dergleichen,

DRO LA P'ÄN TSCH'IR SANG GYÄ DRUB PAR SCHOG//  
Buddhaschaft für das Wohl der Wesen erlangen.

*(Rezitiere dies dreimal.)*

### Die vier Unermesslichen

MA NAM K'A DANG NYAM PÄ SEM TSCHÄN T'AM  
TSCHÄ DE WA DANG DE WÄ GYU DANG DÄN PAR  
GYUR TSCHIG/

Mögen meine Mütter, alle Wesen, die so unermesslich wie der Raum  
sind, glücklich sein und die Ursachen von Glück besitzen.

DUG NGÄL DANG DUG NGÄL GYI GYU DANG DRÄL  
WAR GYUR TSCHIG/

Mögen sie vom Leid und den Ursachen des Leids getrennt sein.

DUG NGÄL ME PÄ DE WA DANG MI DRÄL WAR GYUR  
TSCHIG/

Mögen sie von dem Glück, das von Leid frei ist, nicht getrennt sein.

NYE RING TSCH'AG DANG NYI DANG DRÄL WÄ TANG  
NYOM LA NÄ PAR GYUR TSCHIG//

Mögen sie in Gleichmut verweilen, unvoreingenommen und frei von  
Anhaftung und Ablehnung.

*(Rezitiere dies dreimal.)*

## Die sieben Zweige

TSCH'AG TS'ÄL WA DANG TSCH'Ö TSCHING SCHAG PA  
DANG/

Verneigung, Gabendarbringung, Bekenntnis,

DSCHE SU YI RANG KÜL SCHING SÖL WA YI/  
Erfreuen, Erbitten und Ersuchen -

GE WA TSCHUNG SÄ DAG GI TSCHI SAG PA/  
das Wenige, das ich an Heilsamem angesammelt habe,

T'AM TSCHÄ DSOG PÄ DSCHANG TSCH'UB TSCH'IR NGO'O//  
widme ich vollkommen dem vollendeten Erwachen.

## Hauptteil

*Nach dem Hervorbringen von Bodhicitta und der Verdienstansammlung rezitiert:*

### Leerheits-Mantra

**OM SWABHĀWA SCHUDDHĀH SARWA DHARMĀH  
SWABHĀWA SCHUDDHO HANG.**

*Das besagt, dass alle Phänomene  
seit jeher von Natur aus vollkommen rein sind.*

*Während dieser Meditation stellt euch vor:*

### Visualisierung

RANG GI SCHE PA PAM SER PO SCHIG DSCHUNG/  
Mein Bewusstsein tritt als gelbe Silbe PAM zutage.

DE LÄ Ö SER T'RÖ PÄ/  
Davon strömen Lichtstrahlen aus,

SEM TSCHÄN T'AM TSCHÄ KYI NÄ DANG NÖ PA TSO  
 WO DSCHÄ PÄ DIG PA DANG DRIB PA T'AM TSCHÄ  
 DSCHANG NÄ Ö SER DE TSUR DÜ NÄ/

wodurch besonders die Krankheiten und Beeinträchtigungen aller Wesen  
 und zudem ihr gesamtes schädliches Handeln und all ihre Schleier  
 gereinigt werden. Daraufhin kommen die Lichtstrahlen wieder zurück

SA BÖN GYI YI GE DE NYI LA T'IM PÄ/  
 und verschmelzen mit der Kernsilbe.

DE YONG SU GYUR PA LÄ/  
 Mit ihrer vollkommenen Verwandlung

KÄ TSCHIG GI RANG NYI TSCHOM DÄN DÄ MA RI T'RÖ  
 MA DÜ SUM GYI SANG GYÄ T'AM TSCHÄ KYI YUM  
 DU GYUR PA/

werde ich selbst in einem Augenblick zur Bhagavati Parnashavarī,  
 der Mutter aller Buddhas der drei Zeiten.

KU DOG SER MO SCHÄL SUM PA/  
 Meine Körperfärbung ist gelb und ich habe drei Gesichter.

Ü SER WA/ YÖN KAR WA/ YÄ NGO WA/ TSCH'AG DRUG PA/  
 Mein mittleres Gesicht ist gelb, das linke weiß und das rechte blau.  
 Ich habe sechs Arme.

YÄ DANG PO DOR DSCHE/ NYI PA NA DRA TA NAM PA/  
 Meine untere rechte Hand hält einen Vajra, die mittlere eine Streitaxt

SUM PA NA DA NAM PA/  
 und die obere einen Pfeil.

YÖN GYI DANG PO DIG DSUB DANG SCHAG PA/  
 Meine untere linke Hand zeigt die Drohgebärde und hält eine Schlinge,

NYI PA SCHING LÖ BAM PO/ SUM PA SCHU NAM PA/  
 die mittlere ein Bündel aus Blättern und die obere einen Bogen.

PADMA KAR PÖ TENG NA/  
 Ich sitze auf einem weißen Lotus

ME PUNG BAR WÄ NANG NA SCHUG PA/  
 inmitten eines lodernenden Flammenmeers.

### Einladen der Weisheitswesen

DE T'UG KA NA PAM LÄ PADMA DANG DA WÄ TENG NA  
PAM SER PO LÄ Ö SER T'RÖ PÄ/

In meinem Herzen geht aus der Silbe PAM ein Lotus hervor, darüber erscheint ein Mond und darauf eine gelbe Silbe PAM, aus der Lichtstrahlen ausströmen.

RANG SCHIN GYI NÄ NÄ YE SCHE PA TSCHÄN DRANG/  
Sie laden die Weisheitswesen von ihrem natürlichen Aufenthaltsort her ein.

### DSA HÜNG BAM HOH.

*So solltet ihr sie herbeirufen, in euch eintreten lassen, sie mit euch vereinen und voller Freude sein.*

NYI SU ME PAR T'IM/  
Wir verschmelzen untrennbar.

### Einladen der Ermächtigungsgottheiten

LAR YANG T'UG KÄ SA BÖN LÄ Ö T'RÖ PÄ WANG GI  
LHA RIG NGA K'OR TSCHÄ TSCHÄN DRANG/  
Wieder strömen aus der Kernsilbe in meinem Herzen Lichtstrahlen aus, wodurch die Ermächtigungsgottheiten der fünf Familien mit ihrem Gefolge eingeladen werden.

### Darbringung

OM PANTSÄ KULA SAPARIWÄRA  
...PUSCHPAM.../...DHÜPAM.../...ÄLOKAM.../  
...GHANDAM.../...NAIVEDYAM...

### PRATĪTSA SVĀHĀ.

*Bringt so die fünf Gaben in rechter Weise dar.*

**OM SARWA TAT'ĀGATA ABHI SCHINTSATU MĀM.**

SCHE SÖL WA TAB PÄ WANG GI LHÄ/

Damit bitte ich die fünf Gottheiten, Ermächtigung zu erteilen.

**OM SARWA TAT'ĀGATA ABHISCHEKATA  
SAMAYA SCHRIYE HÜNG.**

SCHE BUM PÄ TSCH'Ü WANG KUR/ KU GANG/

So gewähren sie mit dem Vasenwasser Ermächtigung, es füllt meinen Körper auf

DRI MA DAG/ TSCH'U LHAG MA LÄ DÖN YÖ DRUB PÄ U  
GYÄN/

und reinigt die Befleckungen. Das überschüssige Wasser wird zu Amoghasiddhi als Schmuck meines Kopfes.

WANG LHA NAM RANG NYI LA T'IM PAR GYUR/

Die Ermächtigungsgottheiten verschmelzen mit mir.

**Darbringungen an uns als Parnashavarī****OM PISCHATSI PARNA SCHAWARI SAPARIWĀRA**

...ARGHAM.../...PĀDYAM.../...PUSCHPAM.../

...DHÜPAM.../...ĀLOKAM.../...GHANDAM.../

...NAIWEDYAM.../...SCHABDA...

**PRATĪTSA SWĀHĀ.***Bringt so die Gaben dar.**Im Anschluss an die Segnung eures Körpers, eurer Rede und eures Geistes, an das Gewähren der Ermächtigung, die Meditation des Symbols der Ermächtigung und so fort folgt die Lobpreisung der Erhabenen Parnashavarī in Versform:*

**Lobpreis**

TSCH'Ö KU DE WA TSCH'EN PÖ KYIL K'OR NÄ/  
Aus dem Mandala der großen Glückseligkeit des Dharmakāya heraus

YAM LA SOG PA NÄ KYI DSCHIG PA DANG/  
schützt du uns vor Epidemien und anderen bedrohlichen Krankheiten

DÜ MIN TSCH'I LÄ KYOB PAR DSCHE PA YI/  
und vor einem vorzeitigen Tod –

DÖN DRUB T'RIN LÄ YUM LA TSCH'AG TSÄL LO/  
ich verneige mich vor dir, Mutter der wunscherfüllenden Aktivitäten.

PADMÄ DÄN LA SER DOG RI T'RÖ MA/  
Goldfarbene Parnashavarī, du sitzt auf einem Lotuskissen,

TSA WÄ SCHÄL SER YÄ YÖN NGO DANG KAR/  
dein Hauptantlitz ist gelb, das rechte blau, das linke weiß,

U TRA T'OR TS'UG SI DSCHI DÄN PA YI/  
und dein Haar zu einem Knoten hochgesteckt, bist du voller Strahlkraft -

NGÖ DRUB LHA MÖ KU LA TSCH'AG TS'ÄL LO/  
ich verneige mich vor dem erhabenen Körper der Verwirklichung  
gewährenden Göttin.

YE SCHE T'UG DSCHE DAG NYI TSCHOM DÄN DÄ/  
Bhagavati, du bist die Verkörperung von ursprünglicher Weisheit  
und Mitgefühl.

DÜ T'Ä ME PUNG TA BÜ LONG KYIL NA/  
Du befindest dich inmitten eines Flammenmeers, lodernnd wie am  
Ende der Zeit.

SCHÄL SUM TSCHAG DRUG DSCHIG DSCHE T'RO MÖ SCHÄL/  
Mit deinen drei Gesichtern und sechs Armen siehst du schrecklich  
zornvoll aus -

SCHAB NYI KYANG KUM DSÄ LA TSCH'AG TS'ÄL LO/  
ich verneige mich vor dir, deren eines Bein ausgestreckt und deren  
anderes angewinkelt ist.

RI T'RÖ LO MA KU LA NAM PA YI/

Dein Körper ist in ein Gewand aus Blättern gehüllt,

DA SCHU DRA TA SCHING LÖ BAM PO DSIN/

du hältst Pfeil und Bogen, eine Streitaxt und ein Bündel  
aus Blättern.

DIG DSUB DOR DSCHE NAM PÄ SCHA WA RI/

Parnashavari, du zeigst die Drohgebärde und hältst einen Vajra -

YUM TSCH'EN DRO WÄ GÖN LA TSCH'AG TS'ÄL LO/

ich verneige mich vor dir, große Mutter,  
Beschützerin der Wesen.

### **Visualisierung zur Mantrarezitation für den eigenen Schutz**

RI T'RÖ LO MA GYÖN MÄ U GYÄN GYI GYÄL WA RIG NAM

PA NGÄ T'UG KA NÄ DÜ TSI TSCH'U GYÜN BAB PÄ/

Die Krone von mir, Parnashavari, besteht aus den fünf Siegern.

RANG NYI KYI LÜ DÜ TSI O MA TA BÜ K'ENG PAR GYUR/

Aus deren Herzen fließen Ströme von einem milchigen Nektar, der  
meinen Körper auffüllt.

*So stellt es euch vor und konzentriert euch darauf, dass auf diese  
Weise alle schädlichen Handlungen und Schleier gereinigt sind.  
Daraufhin rezitiert das folgende Mantra, so oft ihr es vermögt:*

### **Mantra**

**OM PISCHATSI PARNA SCHAWARI  
SARWA MÄRI PRASCHA MANI HÜNG.**

*Das schützt einen selbst.*

*Zum Schutz der anderen:*

### **Visualisierung zur Mantra-Rezitation für den Schutz der anderen**

YÜL RI DANG GYÄL K'AM SAM/

*Visualisiere:* In einem Gebiet, einem Land

RANG DSCHI TAR DÖ PA SCHIN DU RIG NGA DE WAR  
SCHEG PA DANG/

oder wo ich es mir wünsche, wird der gesamte Raum von den fünf  
Sugatas

DSCHE TSÜN MÄ NAM K'A T'AM TSCHÄ GANG/

und der ehrwürdigen Parnashavarī erfüllt.

DÜ TSI GYÜN BAB PÄ/ NÄ PA'AM/ YÜL RI SAM/

Von ihnen fließen Ströme von Nektar herab und erfüllen die Kranken,  
das Gebiet oder das Land.

GYÄL K'AM GANG SCHING/

Daraufhin sind alle Krankheiten

NÄ DANG NÖ PA T'AM TSCHÄ SCHI WAR GYUR/

und Beeinträchtigungen versiegt.

*Konzentriert euch auf diese Vorstellung und rezitiert anschließend, so  
oft ihr vermögt:*

### **Mantra**

**OM PISCHATSI PARNA SCHAWARI  
SARWA MÄRI PRASCHA MANI HÜNG.**

## Das Abschlussritual

### Darbringung

OM PISCHATSI PARNA SCHAWARI SAPARIWĀRA

...ARGHAM.../...PĀDYAM.../...PUSCHPAM.../  
 ...DHŪPAM.../...ĀLOKAM.../...GHANDAM.../  
 ...NAIWEDYAM.../...SCHABDA...

PRATĪTSA SWĀHĀ.

*Bringt so die Gaben dar.*

### Lobpreis

TSCH'Ö KU DE WA TSCH'EN PÖ KYIL K'OR NÄ/

Aus dem Mandala der großen Glückseligkeit des Dharmakāya heraus

YAM LA SOG PA NÄ KYI DSCHIG PA DANG/

schützt du uns vor Epidemien und anderen bedrohlichen Krankheiten

DÜ MIN TSCH'I LÄ KYOB PAR DSCHE PA YI/

und vor einem vorzeitigen Tod –

DÖN DRUB T'RIN LÄ YUM LA TSCH'AG TS'ÄL TÖ/

ich verneige mich vor dir und lobpreise dich, Mutter der wunsch-  
erfüllenden Aktivitäten.

### Bitte um Nachsicht

MA DSCHOR PA DANG NYAM PA DANG/

Mögest du bitte bei allem nachsichtig sein,

GANG YANG DAG MONG LO YI NI/

was auch immer ich nicht beschaffen konnte, wogegen ich verstoßen  
habe,

GYI PA DANG NI GYI TSÄL GANG/

was ich mit verblendetem Geist tat,

DE KÜN K'YÖ KYI SÖ PAR SÖL/

oder wozu ich andere mit verblendetem Geist angestiftet habe.

*Bitte so um Nachsicht und rezitiere das Hundert-Silben-Mantra:*

OM BADSRA SATWA SAMAYA/ MANU PĀLAYA/  
 BADSRA SATWA TENOPA/  
 TISCHT'A DRIDHO ME BHAWA/  
 SUTO K'YO ME BHAWA/ SUPO K'YO ME BHAWA/  
 ANU RAKTO ME BHAWA/  
 SARWA SIDDHIM ME PRAYATS'A/  
 SARWA KARMA SUTSA ME TSITTAM SCHĪRYAH  
 KURU HŪNG/ HAHA HAHA HOH/  
 BHAGAWAN SARWA TAT'ĀGATA/  
 BADSRA MĀ ME MUNTSA/  
 BADSRI BHAWA/ MAHĀ SAMAYA SATWA ĀH.

### Glückverheißendes Gebet

SANG GYĀ KŪN GYI NGO WOR GYUR PA YI/  
 Möge der große Vajradhara, der wahre Lama,

DOR DSCHE TSCH'ANG TSCH'EN LA MA DAM PA YI/  
 der vom Wesen aller Buddhas ist,

DAG DANG K'AM SUM SEM TSCHĀN MA LŪ PA/  
 das Glück der Göttin Parnashavarī

RI T'RÖ LO GYÖN LHA MÖ TRA SCHI SCHOG/  
 ausnahmslos allen Lebewesen der drei Bereiche und mir gewähren.

### Wunschgebet

RANG SCHĀN DSCHIG PA TSCH'EN PÖ NYEN PA LÄ/  
 Glorreiche Erhabene Parnashavarī, du befreist

DRÖL DSCHE PĀL DĀN DSCHE TSÜN RI T'RÖ MA/  
 mich und die anderen von der Gefahr großer Bedrohungen.

LHA MO TSCH'OG LA KYAB SU SONG GYUR NÄ/  
 Nachdem wir zu dir, der höchsten Göttin, Zuflucht genommen haben,

DSCHIG PA KŪN LÄ KYOB PAR DSĀ DU SÖL/  
 beschütze uns bitte vor allen Bedrohungen.

*Sprecht so die Widmungs- und Wunschgebete.*

*Kurz zusammengefasst verwirklicht sich die Praxis der Parnashavarī zweifellos durch einen reinen Geistesstrom, Liebe, Mitgefühl, Bodhicitta und einen äußerst klaren Samādhi.*

*Da mich die Praxis der Erhabenen Parnashavarī, der Verkörperung von Liebe, der Mutter, vor dem Schaden einer gefährlichen Bedrohung bewahrt hat, schrieb ich in Erinnerung ihrer Güte diese Praxis nieder. Mögen dadurch alle das höchste Erwachen erreichen!*

*Die Praxismethode der Bitten an die Erhabene Parnashavarī, die von Thölungpa, dem großen spirituellen Freund aller, erbeten wurde, ist vollendet.*

*Gegenwärtig sind alle Regionen der Erde durch eine entsetzliche Epidemie belastet. Möge in diesen Zeiten diese unter einsgerichteten Gebeten an Drikung Kyobpa Jigten Sumgön angefertigte Zusammenstellung der Quintessenzen aus den von ihm verfassten Parnashavarī-Sādhanas insbesondere diese Epidemie, sowie alle karmischen Schleier, Schleier der Geistesgifte und Wissensschleier vollkommen versiegen lassen und uns auf freudvolle Weise zur höchsten Stufe des vollkommenen Erwachens führen.*

*Dies wurde von Gyalwa Drikungpa Tinle Lhundrup im amerikanischen Drikung Zentrum Kyobpa Chöling im Eisen-Maus-Jahr 2020 am fünfzehnten Tag im Monat der Wundertaten trefflich zusammengestellt und von Könchog Chöwang in den Computer eingegeben.*

*Möge es heilsam sein!*

*Übersetzung aus dem Tibetischen: Könchog Yeshe Metog*

*1. Auflage, 15. März 2020*

*überarbeitete Version 27. März 2020*



༡། །ཕྱོད་པའི་བཀའ་འབུམ་ལས་རི་ཁྲོད་ལོ་མ་

གྲོན་པའི་སྐྱབ་ཐབས་བཞུགས་སོ། །

༡། །མི་ཟད་འཁོར་བའི་ནད་ལས་སྐྱོལ་མཛད་ཅིང་། །འཁོར་འདས་  
གཉིས་གྱི་བདེ་ཆེན་རྒྱ་མཚོ་ཡིས། །འགྲོ་བ་བྱང་ཚུབ་མཚོག་ལ་འགོད་མཛད་  
པ། །དཔལ་ལྡན་ཕག་མོ་གྲུ་པའི་ཞབས་ལ་འདུད། །རང་གཞན་འཇིགས་པ་  
ཆེན་པོས་ཉེན་པ་ལས། །སྐྱོལ་གྱིད་དཔལ་ལྡན་རྗེ་བཙུན་རི་ཁྲོད་མ། །ལྷ་མོ་  
མཚོག་ལ་སྐྱབས་སུ་སོང་གྱུར་ན། །འཇིགས་པ་ཀུན་ལས་སྐྱོབ་སྲིད་ཅུང་ཟད་གྱི།  
དང་པོ་ཁོ་ནར་གོང་ལྟར་རྒྱུད་དག་པར་བྱས་པའི་ཉེན་གྱི་གང་ཟག་གིས་བསྐྱེན་པ་དང་།  
སྐྱབ་པ་དང་། ལས་སྐྱོར་བ་ལ་འཇུག་པར་བྱ་སྟེ། གནས་ཤིན་ཏུ་དཔེན་པར་  
གནས་ཁང་ཕྱག་དར་དང་། ཆག་ཆག་ལེགས་པར་བཏབ་ནས། མེ་ཉོག་  
བཀྲམ་པ་ལ་སོགས་པ་ཡིད་ཤིན་ཏུ་དགའ་བར་བྱ་སྟེ། རྗེ་བཙུན་མ་ལ་སོགས་པའི་  
ཉེན་ཤར་ཕྱོགས་སུ་བཀྲམ་ཞིང་། མཚོད་པ་རྒྱ་ཆེན་པོས་མཚོད་དེ། ལྷན་བདེ་  
བའི་སྟེང་དུ་ཁ་ཤར་ཕྱོགས་སུ་བལྟས་ཏེ། བསམ་གཏན་གྱི་ཡན་ལག་གིས་གནས་  
ནས། སངས་རྒྱས་ཚོས་དང་ཚོགས་མཆོད་ཅིང་། ཚད་མེད་བཞི། ཡན་  
ལག་བདུན་པ་བཅས།

སངས་རྒྱས་ཚེས་དང་ཚོགས་ཀྱི་མཚོག་རྣམས་ལ། །བྱང་རྒྱལ་བར་  
 དུ་བདག་ནི་སྐྱབས་སུ་མཚི། །བདག་གིས་སྤྱིན་སོགས་བགྱིས་པའི་  
 བསོད་ནམས་ཀྱིས། །འགྲོ་ལ་ཕན་ཕྱིར་སངས་རྒྱས་འགྲུབ་པར་  
 ཤོག། །མ་ནམ་མཁའ་དང་མཉམ་པའི་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་  
 བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་ཅིག། སྤྱག་བསྐྱེལ་དང་སྤྱག་  
 བསྐྱེལ་གྱི་རྒྱ་དང་བུལ་བར་གྱུར་ཅིག། སྤྱག་བསྐྱེལ་མེད་པའི་བདེ་བ་  
 དང་མི་འབྲལ་བར་གྱུར་ཅིག། ཉེ་མིང་ཆགས་སྲུང་གཉིས་དང་བུལ་  
 བའི་བྱང་སློམས་ལ་གནས་པར་གྱུར་ཅིག། སྤྱག་འཚལ་བ་དང་  
 མཚོད་ཅིང་བཤགས་པ་དང་། །རྗེས་སུ་ཡི་རང་བསྐྱེལ་ཞིང་གསོལ་  
 བ་ཡི། །དག་བ་རྩུང་ཟད་བདག་གིས་ཅི་བསགས་པ། །ཐམས་  
 ཅད་བདག་གིས་བྱང་རྒྱལ་སྤྱིར་བསྐྱོའོ། །བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས་དང་།  
 བསོད་ནམས་ཀྱི་ཚོགས་བསགས་པའི་རྗེས་ལ།

ཨོྃ་སྤྱ་ལྷ་མ་ཤྷྲུཾ་སའ་རྣྷྲུཾ་སྤྱ་ལྷ་མ་ཤྷྲུཾ་ཉཱྃ། ཞེས་བརྗོད་པའི་དོན་  
 ཚེས་ཐམས་ཅད་གདོད་མ་ནས་རང་བཞིན་གྱིས་རྣམ་པར་དག་པར་བསྐྱོམས་པའི་རང་  
 ལས། རང་གི་ཤེས་པ་པོ་སེར་པོ་ཞིག་བྱང་བར་བསམ་ལ། དེ་ལས་

འོད་ཟེར་འཕྲོས་པས། སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནད་དང་གཞོན་པ་  
 གཙོ་བོ་བྱས་པའི་སྲིག་པ་དང་སྲིབ་པ་ཐམས་ཅད་སྦྱངས་ནས་འོད་ཟེར་  
 དེ་ཚུར་འདུས་ནས། ས་ཐོན་གྱི་ཡི་གེ་དེ་ཉིད་ལ་ཐིམ་པས། དེ་  
 ཡོངས་སུ་གྱུར་པ་ལས། སྐད་ཅིག་གིས་རང་ཉིད་བཙོམ་ལྡན་འདས་  
 མ་རི་བློད་མ་དུས་གསུམ་གྱི་སངས་རྒྱས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཡུམ་དུ་གྱུར་པ།  
 སྐྱེ་མ་དོག་སེར་མོ་ཞལ་གསུམ་པ། དབུས་སེར་བ། གཡོན་  
 དཀར་བ། གཡས་སྟོང་བ། སྤྲུག་དུག་པ། གཡས་དང་པོ་རྩོམ།  
 གཉིས་པ་ན་དགྲ་སྦྱབ་སྦྱུངས་པ། གསུམ་པ་ན་མདའ་བསྐྱུངས་པ།  
 གཡོན་གྱི་དང་པོ་སྲིགས་མཚུབ་དང་ཞགས་པ། གཉིས་པ་ཤིང་ལའི་  
 བམ་པོ། གསུམ་པ་གཞུ་བསྐྱུངས་པ། པདྨ་དཀར་པོའི་སྟེང་ན།  
 མེ་དཔུང་འབར་བའི་ནང་ན་བཞུགས་པ། དེའི་སྤྲུགས་ཀ་ན་པི་ལས་  
 པདྨ་དང་རྩྭ་བའི་སྟེང་ན་པི་སེར་པོ་ལས་འོད་ཟེར་འཕྲོས་པས། རང་  
 བཞིན་གྱི་གནས་ནས་ཡེ་ཤེས་པ་སྐྱུན་དངས། ཇོ་རྩྱུ་པོ་རྩོ་ ཞེས་  
 དགྲུག་པ་དང་། གཞུག་པ་དང་། བཙེང་བ་དང་། དགྲེས་པར་བྱ་སྟེ།  
 གཉིས་སུ་མེད་པར་ཐིམ། སྐར་ཡང་སྤྲུགས་ཀའི་ས་ཐོན་ལས་འོད་

འཕྲོས་པས་དབང་གི་ལྷ་རིགས་ལྟ་འཁོར་བཅས་སྐྱེན་དངས། ཇོ་  
 བཟུ་ཀུ་ལ་ས་པ་རི་སྐྱ་ར་ལྷུྱི་བྲ་རྒྱུ་སྐྱ་རྒྱ། ཅས་ནི་མི་རྒྱུ་འི་བར་མཚོད་པ་  
 ཅམ་པ་ལྟས་ཡང་དག་པར་མཚོད་དེ། ཇོ་སའ་ཏ་སྐྱ་ག་ཏ་ཨ་ལྷི་ཏི་ཕྱུ་རྒྱ་སྐྱ།  
 ཞེས་གསོལ་བ་བཏབ་པས་དབང་གི་ལྷས་ཇོ་སའ་ཏ་སྐྱ་ག་ཏ་ཨ་ལྷི་ཏི་ག་  
 ཏ་ས་མ་ཡ་སྐྱི་ཡེ་རྒྱུ། ཞེས་བུམ་པའི་རྒྱས་དབང་བསྐྱར། ལྷ་  
 གང་། རི་མ་དག རྒྱ་ལྷག་མ་ལས་དོན་ཡོད་ལྷུ་བ་པས་དབྱ་  
 བརྒྱན། དབང་ལྷ་རྣམས་རང་ཉིད་ལ་ཐིམ་པར་གྱུར། ཇོ་བོ་འཕྱོ་  
 བརྒྱ་ག་སྐྱ་རི་ས་པ་རི་སྐྱ་ར་ཨ་ལྷི་བྲ་རྒྱུ་སྐྱ་རྒྱ། ཅས་འབྲུ་འི་བར་གྱིས་  
 མཚོད། ལྷ་གསུང་ཐུགས་ཀྱི་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབས་པ་དང་། དབང་བསྐྱར་བ་  
 དང་། དབང་རྟགས་བསྐྱོམ་པ་ལ་སོགས་པ་མཐར་ཐུག་པར་བུས་ནས། ཇི་  
 བཅུན་རི་ཁོད་ལོ་གྱོན་མའི་བསྟོད་པ་ཚོགས་བཅད་མ་ནི། ཚོས་སྐྱ་བདེ་བ་ཚེན་  
 དེའི་དགྱིལ་འཁོར་ནས། །ཡམས་ལ་སོགས་པ་ནད་ཀྱི་འཇིགས་པ་  
 དང་། །དུས་མིན་འཚི་ལས་སྐྱོབ་པར་བྱེད་པ་ཡི། །དོན་འགྲུབ་  
 མིན་ལས་ལུམ་ལ་ཕྱག་འཚལ་ལོ། །བསྐྱེད་གདན་ལ་གསེར་མདོག་  
 རི་ཁོད་མ། །རྩ་བའི་ཞལ་སེར་གཡས་གཡོན་སྟོ་དང་

དཀའ། །དབུ་སྐྱོ་ཐོར་ཚུགས་གཟི་བརྗིད་ལྡན་པ་ཡི། །དངོས་  
 གྲུབ་ལྷ་མོའི་སྐྱེ་ལ་སྤྱད་འཚལ་ལོ། །ཡེ་ཤེས་སྤྱད་སྤྱོད་ཀྱི་བདག་ཉིད་  
 བཅོམ་ལྡན་འདས། །དུས་མཐའི་མི་དཔུང་ལྷ་བུའི་སྐོར་དགྱིལ་  
 ན། །ཞལ་གསུམ་སྤྱད་དུག་འཇིགས་བྱེད་ཁྲོའི་ཞལ། །ཞབས་  
 གཉིས་བརྒྱུད་བསྐྱེད་མཛད་ལ་སྤྱད་འཚལ་ལོ། །རི་ཁྲོད་ལོ་མ་སྐྱེ་  
 ལ་བསྐྱེད་སྤྱོད་པ་ཡི། །མདའ་གཞུང་དག་སྐྱོ་ཤིང་ལོའི་བམ་པོ་  
 འཛིན། །སྤྱིགས་མཚུབ་རྗེ་རྗེ་བསྐྱེད་སྤྱོད་པའི་ཤ་ལྷ་རི། །ཡུམ་ཆེན་  
 འགྲོ་བའི་མགོན་ལ་སྤྱད་འཚལ་ལོ། །རྣམས་དམིགས་ནི། རི་ཁྲོད་ལོ་  
 མ་གྲོན་མའི་དབུ་རྒྱན་གྱི་རྒྱལ་བ་རིགས་རྣམ་པ་ལྟའི་སྤྱད་སྤྱོད་ཀ་ནས་  
 བདུད་རྩིའི་རྒྱ་རྒྱན་བབ་པས། རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་བདུད་རྩི་ལོ་མ་ལྷ་  
 བུས་ཁེངས་པར་གྱུར་བསམ་ཞིང་། དེས་སྤྱིག་པ་དང་སྐྱིབ་པ་ཐམས་ཅད་དག་  
 པ་ལ་སེམས་གཏད་ཅིང་། ཨོཾ་པི་ཤཱ་ཏི་པརྟ་ཤ་ལྷ་རི་སྐྱེ་སྐྱེ་རི་ལྷ་ཤ་མ་ནི་  
 རྩོ། ཅི་རུས་སུ་བརྒྱུས་པ་ནི་བདག་བསྐྱེད་བའོ། །གཞན་སྤྱད་བའི།  
 ཡུལ་རིས་དང་རྒྱལ་ཁམས་སམ། རང་རི་སྐྱེར་འདོད་པ་བཞིན་དུ་  
 རིགས་ལྷ་བདེ་བར་གཤེགས་པ་དང་། རྗེ་བཅུན་མས་ནམ་མཁའ་

ཐམས་ཅད་གང་བར་བསམ་ལ། བདུད་ཚིའི་རྒྱན་བབས་པས། ཉན་  
 པའམ། དུལ་རིས་སམ། རྒྱལ་ཁམས་གང་ཞིང་། ཉན་དང་  
 གཞོད་པ་ཐམས་ཅད་ཞི་བར་བསམ་ལ་སེམས་གཏད་ནས་ཨོྲི་པི་ཤ་ཙི་པརྩ་ཤ་  
 མ་རི་སྐྱེ་ལྷ་རི་ཤ་ཤ་མ་ནི་ཏྱུ། བརྒྱས་པ་ཙི་རྩུ་སྤྱུ། མཇུག་ཚོག་ནི།  
 ཨོྲི་པི་ཤ་ཙི་པརྩ་ཤ་མ་རི་སྐྱེ་པ་རི་མུ་ར་ཨུམྱི་ཤ་ཏྱུ་རྩྱུ་རྩྱུ། ཉས་ཤུའི་  
 བར་གྱིས་མཚོད། ཚོས་སྐྱུ་བདེ་བ་ཚེན་པོའི་དགྱིལ་འཁོར་  
 ཉས། །ཡམས་ལ་སོགས་པ་ཉན་གྱི་འཇིགས་པ་དང་། །དུས་  
 མིན་འཆི་ལས་སྐྱོབ་པར་བྱེད་པ་ཡི། །དོན་འགྲུབ་མིན་ལས་ཡུམ་ལ་  
 སྤྱག་འཚལ་བསྟོད། །ཅིས་དང་། །མ་འབྱོར་པ་དང་ཉམས་པ་  
 དང་། །གང་ཡང་བདག་སྐོངས་སྐོ་ཡིས་ནི། །བགྱིས་པ་དང་ནི་  
 བགྱིད་བསྐྱལ་གང་། །དེ་ཀུན་སྐོད་གྱིས་བཟོད་པར་གསོལ། །ཞེས་  
 བཟོད་གསོལ་དང་ཡིག་བརྒྱུ། ཨོྲི་བརྩྭ་སཏྱ་ས་མ་ཡ། མ་རུ་ཤུ་ལ་  
 ཡ། བརྩྭ་སཏྱ་ཏྱི་ལ། ཏྱི་ཏྱི་ཏྱི་མི་ལྷ་མ། སྤྱི་ཏྱི་ཏྱི་མི་ལྷ་མ།  
 སྤྱི་ཏྱི་ཏྱི་མི་ལྷ་མ། ཨུ་རུ་རྩྱུ་མི་ལྷ་མ། སྐྱེ་སྐྱེ་ཏྱི་ཏྱི་མི་ལྷ་མ།  
 སྐྱེ་ཏྱི་ཏྱི་མི་ལྷ་མ། སྤྱི་ཏྱི་ཏྱི་མི་ལྷ་མ། སྤྱི་ཏྱི་ཏྱི་མི་ལྷ་མ། སྤྱི་ཏྱི་ཏྱི་མི་ལྷ་མ།



གསོལ་བ་བཏབ་བཞིན་གང་གིས་མཛད་པའི་རི་བོད་ལོ་གྲོན་མའི་སྐྱབ་ཐབས་ཉིང་ཁུ་  
 ཁག་སྟོགས་སྐྱིགས་སུ་བསྡེབས་པ་འདིས། ཡམས་ནད་གྱིས་གཙོ་བྱས་པའི་ལས་  
 དང་ཉོན་མོངས་པ་ཤེས་བྱའི་སྐྱིབ་པ་མཐའ་དག་མེག་མེད་དུ་ཞི་ཞིང་རྣམ་གྱང་གོ་འཕང་  
 མཚོག་ལ་བདེ་སྐྱབ་ཏུ་དགྱི་བར་གྱུར་ཅིག་གུ། །ཞེས་ཨ་རི་འབྲི་གུང་ཡ་སྟོབ་པ་ཚོས་  
 མྱིང་དུ་རབ་གནས་ལྷགས་གྱི་ ༢༠༢༠ ལོར་ཚོ་འཕུལ་རྒྱ་བའི་ཡར་ཚོས་  
 ༡༣ ལ་ཡ་ཡུལ་བ་འབྲི་གུང་པ་འཕྲིན་ལས་ལྷན་གྲུབ་གྱིས་ལེགས་པར་སྐྱར་ཞིང་།  
 རིག་མཚུང་ནང་དགོན་མཚོག་ཚོས་དབང་གིས་བགྱིས་སོང་བས། དགོ། དགོ།  
 དགོའོ། །།

# Anhänge

## A.1. Wunschgebet, im Reinen Land von Buddha Amitabha wiedergeboren zu werden

E Ma Ho!

Wie wunderbar!

Vor uns befindet sich der wunderbare Buddha des grenzenlosen  
Lichts,

zu seiner Rechten der Herr des großen Mitgefühls und zu seiner  
Linken der Bodhisattva, der über große Kraft verfügt.

Sie sind von zahllosen Buddhas und Bodhisattvas umgeben.

Es herrscht unermessliche Freude in diesem reinen Buddha-  
Land, das Sukhavatī (tib. Dewachen) genannt wird.

Mögen ich und die anderen Wesen, nachdem wir dieses Leben  
verlassen haben, inzwischen von anderen Existenzen nicht ge-  
hindert, gleich dort wiedergeboren werden

und das Angesicht des grenzenlosen Lichts, Buddha Amitābha,  
sehen.

Möge dieses von mir gesprochene Wunschgebet ohne Hinder-  
nisse in Erfüllung gehen.

Buddhas und Bodhisattvas der zehn Richtungen gewährt Euren  
Segen, damit sich dieses erfüllt.

**TADYAT'Ā PANYTSA DRIYA AWA BODHA NĀ YE SWĀHĀ//**

*(Kurzes Gebet zur Wiedergeburt in Sukhavati, Aachen (DKV) 2009)*

## A.2. Widmungsgebete

Solange es in der Welt Kranke gibt und ihre Krankheiten nicht geheilt sind, möge ich ihre Medizin, ihr Arzt und ihr Krankenpfleger sein.

*(Shantideva 2006, 80)*

Möge jedes an Krankheit leidende Wesen sofort von jeder Krankheit befreit werden.

Möge jede Krankheit, die die Lebewesen heimsucht, ganz und gar und für immer von der Welt verschwinden.

*(Shantideva 2006, 277)*

Solange der Raum besteht  
Und solange es fühlende Lebewesen gibt -  
Solange möge auch ich verweilen  
Um das Leid der Welt zu beseitigen.

*(Dalai Lama 2002, Ch. 1)*

Großer Vajradhara (tib. Dorje Chang), Tilopa, Nāropa,  
Marpa, Milarepa, Dharma-Herr Gampopa,  
Phagmo Drupa, siegreicher Drikungpa  
und alle Kagyü-Meister, bitte gewährt uns Euren glückverheißenden Segen.

Möge ich durch dieses Verdienst den Zustand der Allwissenheit erlangen und so die [eigenen] Fehler, die die [wirklichen] Feinde sind, besiegen.

Mögen die Wesen aus den furchterregenden Wellen von Geburt, Alter, Krankheit und Tod des Ozeans dieses Daseins befreit werden.

Kostbares Streben nach Erleuchtung zum Wohle aller Lebewesen – möge es entstehen, wo es noch nicht entstanden ist;

möge es nicht abnehmen, wo es schon entstanden ist;  
möge es immer weiter anwachsen.

Ich bete für die gute Gesundheit des spirituellen Lehrers,  
für sein langes Leben, und dafür,  
dass sich seine erleuchtete Aktivität in großem Maße  
ausbreiten möge.

Ich bitte um den Segen, dass ich niemals vom spirituellen  
Lehrer getrennt sein möge.

Manjushri (tib. Jampal Yang) hat die höchste Erkenntnis erlangt  
und Samantabhadra (tib. Kuntu Sangpo) ist ihm gleich –  
möge ich ihnen nachfolgend üben  
und all dieses Heilsame vollkommen widmen.

Durch den Segen der Buddhas, die die drei Körper erlangt haben,  
durch den Segen der unwandelbaren Wahrheit des Dharma  
und durch den Segen der Versammlung des untrennbaren  
Sangha –  
möge mein Gebet, gemäß dieser Widmung, Wirklichkeit wer-  
den.

Durch das Heilsame, das ich und [alle] Wesen im Samsāra und  
Nirvāna in den drei Zeiten angesammelt haben,  
und durch die angeborene Wurzel des Heilsamen –  
möge ich mit allen fühlenden Wesen schnell die unübertrof-  
fene, vollkommene, vollständige, kostbare Erleuchtung erlan-  
gen.

Der allwissende Dharma-Herr, der die Kraft des abhängigen Ent-  
stehens verwirklicht hat, ist der große Meister, der Drikungpa.  
Möge die große Übertragungslinie des Ratna Shri (tib. Rinchen  
Pal) bis zum Ende des Samsāra  
ununterbrochen durch Studium, Praxis, Kontemplation und  
Meditation gedeihen.

*(Rezitationen vorher und nachher, Aachen (DKV) 2009)*

### Die besondere Widmung des Kyobpa Jigten Sumgön

Ruhmreiche, heilige, ehrwürdige, kostbare, gütige Wurzel- und Linien-Gurus, Göttliche Versammlung der Devas und Versammlungen der Buddhas und Bodhisattvas, Yogis, Yoginīs und Dākinīs, die in den zehn Richtungen verweilen, bitte hört mein Gebet.

Durch die Kraft dieser unglaublich großen Wurzel des Heilsamen möge ich allen Wesen durch meinen Körper, meine Sprache und meinen Geist nutzen.

Mögen die Störungen der Begierde, des Hasses, der Unwissenheit, des Stolzes und der Eifersucht nicht in meinem Geist entstehen.

Mögen Gedanken an Ruhm, Ansehen, Wohlstand, Ehre und Gewinn in diesem Leben nicht einmal für einen Augenblick entstehen.

Möge mein Bewusstseinsstrom mit liebender Zuwendung, Mitgefühl und Bodhicitta durchtränkt werden und möge ich dadurch zu einem spirituellen Lehrer werden, mit guten Qualitäten gleich der Unendlichkeit des Raumes.

Möge ich die höchste Errungenschaft der Mahāmudrā in diesem Leben erlangen.

Möge die Qual der Leiden selbst zur Zeit des Todes nicht auftreten.  
 Möge ich nicht mit negativen Gedanken sterben.  
 Möge ich nicht verwirrt durch falsche Sichtweisen sterben.  
 Möge ich keinen vorzeitigen Tod erfahren.

Möge ich freudvoll und glücklich in der großen Helligkeit des natürlichen Zustandes des Geistes und der durchdringenden Klarheit des Dharmatā sterben.

Möge ich auf jeden Fall die höchste Errungenschaft der Mahāmudrā zum Zeitpunkt des Todes oder im Zwischenzustand (tib. Bardo) erreichen.

*(Die besondere Widmung des Jigten Sumgön, Aachen (DKV) 2010)*

### A.3. Kurzbiographie von Drikung Kyobpa Jigten Sumgön

Diese Kurzbiografie von Kyobpa Jigten Sumgön, Ratnashri (1143-1217) ist dem Text „Die 37 wundersamen Geschichten des Dharma-Königs Jigten Sumgön“ von Rase Konchog Gyatso entnommen:

Ratnashri empfing seine Bodhisattva-Gelübde und seinen Dharma-Namen von Phagmodrupa (1110-1170), der Name war Rinchen Päl im Tibetischen und Ratnashri im Sanskrit. Wie aber kam es zu dem Namen Jigten Sumgön? Wann immer er sich an seinen Guru Phagmodrupa wandte, sprach er diesen respektvoll mit dem Beinamen Jigten Sumgön (Schützer der drei Welten) an, statt den eigentlichen Namen Phagmodrupa zu verwenden. Seine Schüler handelten ihm gegenüber später genauso und nannten ihn Jigten Sumgön anstelle von Ratnashri.

Jigten Sumgön war der Begründer der Drikung-Kagyü-Linie. Sein Erscheinen als zweiter Buddha wurde in den zwanzig Sutras und Tantras vorhergesagt:

In der nördlichen Hemisphäre, in den schneebedeckten Bergen wird ein Ratnashri erscheinen. Dieses außergewöhnliche Wesen wird, weltweiten Ruhm erlangend, meine Lehren umfänglich verbreiten.

*Yeshe-Yongsugyepa-Sutra*

Der Ort des Dharma-Urquells namens Drikung wird im Jahr des Schweines einen Ratnashri hervorbringen. Dieser wird von einer millionenfachen Schar von Schülern umgeben sein und zum Zeitpunkt seines Todes wird er in das Nagongai-Buddha-feld eintreten. Dort wird er „der perfekte weiße Buddha“ genannt werden.

*Ghongdu-Sutra*

Im Jahr 1143 (u. Z.) wurde er in den Kyura-Klan von Dentö in der Region Kham in Tibet, geboren, und im Alter von fünfundsiebzig Jahren ging er ins Parinirvana ein.

Mit fünfundzwanzig Jahren ging er nach Ü, wo er sich seinem Guru anvertraute und sich intensiv durch Hören, Kontemplation und Meditation den essenziellen Lehren der Dagpo-Kagyü-Linie widmete. Anschließend praktizierte er sechs Jahre Askese und Abstinenz in der Echung-Höhle und überwand eine schwere Lepra-Erkrankung. Im Alter von fünfunddreißig Jahren hatte er das innere, das äußere und das geheime abhängige Entstehen vollkommen verwirklicht. Mit siebenunddreißig zog er nach Zhotö in Drikung, wo er seinen Hauptsitz, Dri Sewa Jangchub Thil Ling (Zentrum der Erleuchtung, auch bekannt als Kloster Drikung Thil) errichtete und Schüler um sich versammelte. Von dieser Zeit an war die Dharma-Linie als Drikung Kagyü bekannt.

Viele seiner Schüler waren Meditierende und strömten zu allen heiligen Plätzen: zum Berg Kailash, dem Lapchi-Schneeberg und dem Berg Tsari, die mit Körper, Sprache und Geist Chakrasamvaras korrespondieren, sowie zu anderen Orten, wie z.B. nach Namtso. Über viele Jahre entsandte er Eremiten zu verschiedenen entlegenen Plätzen wie Bergen, Mooren, Flüssen, Seen und dergleichen, wo diese praktizierten und die Lehren der Praxislinie vermittelten. Sein Ruhm verbreitete sich in nah und fern, sodass ihm Könige aus allen vier Richtungen Gaben darbrachten. Seine Schüler verteilten sich über Jalandhara im Norden bis hin zum Berg Wutai in China und in andere Regionen. Deshalb wurde gesagt: „Alle Berge sind bevölkert mit Drikung-Eremiten und die Täler sind gefüllt mit Drikung-Schülern.“

Jigten Sumgön hatte den Vorsitz der Klöster Drikung Thil und Phagdru Densa Thil sowie dem Sitz seines Großguru, des Klosters Dagla Gampo, inne. Dazu sagt die Erklärung für die Versammlung im Gebetstext der Drikung Kagyü: „81.000 Schüler versammelten sich in den Ebenen von Layel bei Drikung.“ Gemäß den Blauen Annalen hatte die Drikung-Linie den größten Sangha in Tibet.

Auch der fünfte Dalai Lama stellte fest, dass die Drikung-Linie das Kronjuwel aller Praxislinien im Land des Schnees sei.

Jigten Sumgön ließ unter anderem den beispiellosen und höchsten Stupa Tashi Gomang (viele Tore der Glückverheißung) errichten.

Die Hauptlehren über seine einzigartige und außergewöhnliche Sicht wurden von seinem Schüler Chenga Sherab Jungne in einem Text mit dem Titel „Gongchig“ (Einziges Ansinnen) zusammengefasst. Darüber hinaus integrierte er ohne irgendeinen Widerspruch den sehr tiefgründigen Pfad der vierfachen Mahamudra-Praxis mit all den Lehren der Sutras und Tantras und verfasste den höchsten direkten Pfad zur Erleuchtung, den fünfteiligen Mahamudra-Pfad. Jigten Sumgöns ungewöhnliche Errungenschaft der Verwirklichung der letztendlichen Sicht des abhängigen Entstehens ist schon für sich selbst genommen ausreichend, um zu zeigen, dass er der vollkommene Buddha war. Aber auch der Vergleich mit anderen Phasen, in denen Buddhas Lehren verbreitet wurden - der vorsektiererischen buddhistischen Zeit, der Shravaka-Ära, der frühen und der späten Mahayana-Zeit und der Phase des geheimen Mantra-Vajrayana -, zeigt, dass Jigten Sumgön eine sehr hohe Verwirklichung der buddhistischen Weisheit erlangte und viele außergewöhnliche Leistungen vollbrachte.

*(Gyatso 2020, S.16-18)*

## A.4. Kyobpa Jigten Sumgön hat Lepra in den Pfad hineingenommen

Kyobpa Jigten Sumgön zog sich in der Höhle von Echung ins Einzel-Retreat zurück, nachdem sein Guru Phagmodrupa ins Parinirvana eingegangen war. Er meditierte lange Zeit mit eingesetztem Geist und übte eine starke Reinigungspraxis aus. So wie die Maras als letztes Hindernis der Erleuchtung Buddhas auftraten, so reifte auch die endgültige Frucht seines Karma, kurz bevor Jigten Sumgön die Erleuchtung erlangte, und er zog sich die hochansteckende, tödliche Krankheit Lepra zu. Stark deprimiert dachte er: „Ich werde nicht überleben. Es ist besser für mich, hier in der Höhle zu bleiben, als in das Dorf zu gehen und die anderen anzustecken. Ich sollte hier allein sterben und mein Bewusstsein durch Phowa übertragen.“

Als er die kleine Avalokiteshvara-Statue bemerkte, die Phagmodrupa viele Male gesegnet hatte, war er so gerührt, dass er seine Dankbarkeit durch drei Niederwerfungen auszudrückte. Bei der ersten Niederwerfung dachte er: „Ich werde sterben. Unter den fühlenden Wesen bin ich der schlimmste.“ Bei der zweiten dachte er: „Ich habe alle Lehren meines Guru erhalten, einschließlich der Anweisungen zum Bardo und zur Bewusstseinsübertragung, und ich brauche den Tod nicht zu fürchten.“ Bei der dritten Niederwerfung erinnerte er sich an das ungeheure Leiden in den sechs Bereichen und dachte an all die anderen Wesen, die diese Lehren nicht erhalten hatten und in ihm erwachte mächtiges Mitgefühl. In diesem Geisteszustand erzeugte er starkes Mitgefühl für andere.

Er betete von ganzem Herzen und wünschte, die Krankheiten und Leiden aller fühlenden Wesen auf sich zu nehmen. Er gelobte, ein Beschützer, Führer, Zufluchtsort und Befreier für alle fühlenden Wesen zu sein. In diesem Augenblick konnte er fühlen, wie seine Krankheit von den Fußsohlen ab aus ihm herausgespült wurde. Nach diesen drei Niederwerfungen war er völlig erschöpft und fiel

bewusstlos zu Boden. Das war seine letzte Reinigung. Als er aufwachte, wurde seine Krankheit weggeweht wie Wolken vor der Sonne und in diesem Augenblick erlangte er die Buddhaschaft.

Kurz darauf hatte er eine Vision von sieben Taras, die Utpala-Blüten in der Hand hielten und ihm umfassende und tiefe Unterweisungen gaben. Nachdem er sie erhalten hatte, stimmte er einen Gesang der Verwirklichung an, um sie mit dem Gebet, das als „Die sieben Schützerinnen“ bekannt ist und als äußerst segensreich gilt, anzuflehen. (siehe Anhang A.5).

Er sagte: „In dreieinhalb Tagen habe ich all meine Verdunkelungen und mein negatives Karma gereinigt. Jetzt kenne ich den wesentlichen Punkt des abhängigen Entstehens. Ich weiß alles, wie es ist, und kenne jeden Aspekt des abhängigen Entstehens - äußerlich, innerlich und geheim. Jetzt fühle ich mich wie der König der Yogis“. Er hatte die Verwirklichung von Mahamudra erreicht. Seine Verwirklichung wird in Die 37 wundersamen Geschichten des Dharma-Königs Jigten Sumgön beschrieben:

Auf diese Weise verwirklichte Jigten Sumgön alles äußere, innere und abhängige Entstehen: die äußere abhängige Erscheinung der Welt, die unbelebte Welt (das Behältnis), und die Lebewesen (der Inhalt); die innere abhängige Erscheinung der Winde, Kanäle und Tropfen; und die geheime abhängige Erscheinung des Geistes.

Da er das abhängige Entstehen von Körper und Geist, Innerem und Äußerem vollkommen meisterte, wurde er später „der Drikungpa, der die Meisterschaft über das abhängige Entstehen erlangt hat“ genannt. So kam es also zu dieser Namensgebung.

Im buddhistischen Kontext wird das abhängige Entstehen als das anspruchsvollste Thema betrachtet. Zu Lebzeiten von Buddha Shakyamuni bildeten die zwölf Glieder des abhängigen Entstehens seine Hauptlehren. Nagarjuna hat zu seiner Zeit das abhängige Entstehen aller Phänomene dargelegt und das abhängige Entstehen der relativen und letztendlichen Wahrheit erklärt. Als das Höchste Yoga-Tantra (Anuttarayoga-Tantra) aufkam, wurden die

äußeren, inneren und geheimen Aspekte des abhängigen Entstehens erklärt. Zur Zeit Jigten Sumgöns wurden diese sogar noch um einen weiteren Aspekt ergänzt, und zu den äußeren, inneren und geheimen Aspekten trat die Soheit des abhängigen Entstehens. Unter allen verschiedenen Arten des abhängigen Entstehens ist diese inhaltlich die tiefgründigste. Dies ist die achte wundersame Erzählung.

*(Gyatso 2020, deutsch, S.32)*

## **A.5. Die Sieben Schützerinnen – Bittgebet an die Bhagavati Tāra (tib. Dölma) von Kyobpa Jigten Sumgön**

Im ungeborenen Dharmadhātu verweilt  
die ehrwürdige Mutter, die Göttin Tāra.  
Sie schenkt allen fühlenden Wesen Glück.  
Bitte schütze mich vor allen Ängsten.

Weil man sich selbst nicht als Dharmakāya erkennt,  
ist der Geist von störenden Gefühlen (skr. Kleshas) überwältigt.  
Unsere Mütter, die fühlenden Wesen, irren im Samsāra umher  
– bitte beschütze sie, göttliche Mutter.

Wenn der (wahre Sinn des) Dharma nicht im Herzen geboren ist,  
folgt man nur den konventionellen Worten.  
[Sie sind] durch falsche Konzepte getäuscht –  
bitte beschütze sie, vollkommene göttliche Mutter.

Es ist schwierig, den eigenen Geist zu erkennen.  
Obwohl einige ihn erkannt haben, machen sie sich nicht damit  
vertraut und werden durch negative Aktivitäten abgelenkt –  
bitte beschütze sie, göttliche Mutter der Achtsamkeit.

Der aus sich selbst geborene Geist ist die nicht-duale Weisheit.  
Durch die Gewohnheit des Greifens nach der Dualität sind  
einige gefesselt,  
ganz gleich, was sie tun –  
bitte beschütze sie, Göttin der nicht-dualen Weisheit.

Obgleich manche in der vollkommenen Bedeutung (skr. Shūn-  
yatā) verweilen,  
verwirklichen sie die Abhängigkeit von Ursache und Resultat  
nicht.

Sie haben kein Verständnis der wahren Bedeutung der Dharmas  
(Wissensobjekte) –  
bitte beschütze sie, allwissende göttliche Mutter.

Die Natur des Raumes ist frei von Konzepten und alle [Phänomene] sind davon nicht verschieden. Aber die verschiedenen Schüler [erkennen dies nicht] – bitte beschütze sie, vollkommene Buddha-Mutter.

*(Die 7 Schützerinnen, Aachen (DKV), 2010)*

*Ein Kommentar zu diesem tiefen Lied der Erkenntnis (doha) findet sich in Gyaltzen, 2017, 172-182.*

# Literatur

## Englisch

Arya Maitreya. *Buddha Nature: The Mahayana Uttaratantra Shastra with Commentary*. Ithaca, New York: Snow Lion Publications, 2000.

Dalai Lama. *The Dalai Lama's Little Book of Inner Peace*. London: Thorsons, 2002.

Dilgo Khyentse. *The Heart of Compassion: The Thirty-seven Verses on the Practice of a Bodhisattva*. Translated by Padmakara Translation Group. Shambhala Publications, 2007.

Drikung Dharmakirti. *The Jewel Garland: A Collection of Fifty Essential Empowerments from the New Tantras*. Aachen, Germany: Drikung Kagyü Verlag, 2017.

Drikung Kagyu Dorje Ling Zentrum, Kreuzlingen. (2020, March 25). No title.

<https://www.facebook.com/DrikungKreuzlingen/videos/872153463249457>, accessed 20 May 2020.

Drikung Kagyu Dorje Ling Zentrum, Kreuzlingen. (2020, April 5). *Parnashavari Praxis*.

<https://www.facebook.com/DrikungKreuzlingen/videos/3472291489465447>, accessed 20 May 2020.

Drikung Kagyu Translation (2020). *The Parnashavari Sādhana from the Collected Works of Kyobpa Jigten Sumgön*. Accessed May 20, 2020. Retrieved from

<https://www.Drikungtranslation.com/Drikungtranslation/wp-content/uploads/2020/04/RTP006.pdf>

Drikung Kyabgön Chetsang Rinpoche. *The Practice of Mahamudra*. Ithaca, New York: Snow Lion, 1999.

Gampopa. *The Jewel Ornament of Liberation: The Wish-Fulfilling Gem of Noble Teachings*. Translated by Khenpo Konchog Gyaltsen Rinpoche. Boston: Snow Lion Publications, 1998.

Garchen Dharma Institute, Taiwan. (2017, March 14). *Eight Offering Mudra. Demonstrated by: H.E. Garchen Rinpoche. Date: 22 May 2015. Location: Wanli, Taipei* [Videofile]. Retrieved from <https://youtu.be/8LaLtn44gel> (Accessed 20 May 2020).

Garchen Dharma Institute, Taiwan. (2018, May 18). *Six Mantras and Six Mudras. Taught by: H.E. Garchen Rinpoche. Date: 18 Sep 2017. Location: Taipei, Taiwan* [Videofile]. Retrieved from <http://youtu.be/cxUpfbgOFz4> (Accessed 20 May 2020).

Garchen Dharma Institute, Taiwan. (2019, March 11). *How Tara Saved Me from Dangers. Narratives by: H.E. Garchen Rinpoche. Date: 18 Sep 2017. Location: Xindian, Taipei* [Videofile]. Retrieved from <https://youtu.be/OcfEJwQfJI> (Accessed 20 May 2020).

Gyaltsen, Khunu Lama Tenzin. *The Jewel Lamp: A Praise of Bodhicitta* (published in English as *Vast as the Heavens, Deep as the Sea*). Translated by Gareth Sparharn. Boston: Wisdom Publications, 1999.

Gyaltshen, Khenchen Konchog. *Pearl Rosary: The Path of Purification*. Gainesville, Florida: Vajra Publications, 2007.

Gyaltshen, Khenchen Konchog. *A Complete Guide to the Buddhist Path*. Ithaca, New York: Snow Lion Publications, 2009.

Gyaltshen, Khenchen Konchog. *Opening the Treasure of the Profound: Teachings on the Songs of Jigten Sumgön and Milarepa*. Boston: Snow Lion Publications, 2013.

Gyaltshen, Khenchen Konchog. *Diamond Rosary: A Commentary on the Five Preliminary Practices called the Blazing Glory of Blessings*. Lidingö, Sweden: Ratnashri Meditation Center, 2014.

Gyatso, Rase Konchok. *The 37 Wondrous Accounts of Lord Jigten Sumgön*. Lidingö, Sweden: Ratnashri Meditation Center, 2018.

Jigten Sumgön. *Advice on the four ways to practice on body, mind, dream and seeing*, lus sems rmi mthong bzhi 'i nyams su len tshul gyi gdams pa, in: *Collected Works of Jigten Sumgön*, Dehradun, India: International Drikung Kagyu Council, vol. 6, 2017.

Jigten Sumgön. *The Great Visualization Method that Eliminates Obstacles*. Lidingö, Sweden: Ratnashri Meditation Center, forthcoming.

Jungne, Chenga Sherab. *Scintillation of the Precious Vajra: The Life Path of Complete Liberation of the Dharma Lord Jigten Sumgön – With the Biography of the Author „Roaring Thunder of Fame“*. Schneverdingen, Germany: Garchen Stiftung, 2017.

Lama Korpon Kunsang Official. (2020, June 13). *9 breathing purification meditation of vase breathing* [Videofile]. Retrieved from <http://youtu.be/ahqODlx2wsU>

Ratnashri Meditation Center, Sweden. (2020, February 18). *The Meaning and Benefits of the Mantra Lama Gyönma (Parnashavari)*. <https://www.facebook.com/ratnashri.sweden/posts/1920444941433808>, accessed 20 May 2020.

Shantideva. *The Way of the Bodhisattva: A translation of the Bodhicaryavatara*. Trans. Padmakara Translation Group. Boston, MA: Shambhala Publications, 2006.

Sobisch, Jan-Ulrich. *The Buddha's Single Intention: Drigung Kyobpa Jikten Sumgön's Vajra Statements of the Early Kagyü Tradition*. Somerville, MA: Wisdom Publications, 2020.

Willson, Martin. *In Praise of Tara*. Boston: Wisdom Publications, 1986.

## Deutsch

Gyaltshen, Khenchen Könchog (2009), *Glanz des Perlenschmucks – Der Pfad der Reinigung und Transformation*, München 2009  
[dt. Übersetzung von Gyaltzen 2007: *Pearl Rosary ...*]

Gyaltzen, Khenchen Könchog (2015),  
*Diamantene Girlande – Ein Kommentar zu den Fünf vorbereitenden  
 Übungen*, Edition Garchen Stiftung, München 2015  
 [dt. Übersetzung von Gyaltzen 2014: *Diamond Rosary ...*]

Gyaltzen, Khenchen Könchog (2016),  
*Herzensunterweisungen für den buddhistischen Weg*, zwei Bände,  
 Drikung Kagyü Verlag, Aachen 2016  
 [dt. Übersetzung von Gyaltzen 2009: *A Complete Guide ...*]

Gyaltzen, Khenchen Könchog (2016b).  
*Der Schatz der tiefgründigen Weisheit*  
 Drikung Kagyü Verlag, Aachen 2016  
 [dt. Übersetzung von Gyaltzen 2013: *Opening the Treasure ...*]

Gyatso, Rase Konchok (2020),  
*Die 37 wundersamen Geschichten des Dharma-Königs Jigten Sumgön.*  
 Edition Garchen Stiftung, München 2020  
 [dt. Übersetzung von Gyatso 2018: *The 37 Wondrous Accounts of  
 Lord Jigten Sumgön.*]

Abdruck entsprechender Zitate mit freundlicher Genehmigung  
 der ***Edition Garchen Stiftung***

## **Texte aus dem Drikung Kagyü Verlag (DKV)**

### ***Sadhana der Parnashavari***

Aachen (DKV) 2020 (Best-Nr. 035-001)

*Die besondere Widmung des Kyobpa Jigten Sumgön*

Aachen (DKV) 2010 (Best-Nr. 001-021)

*Rezitationen vorher und nachher*

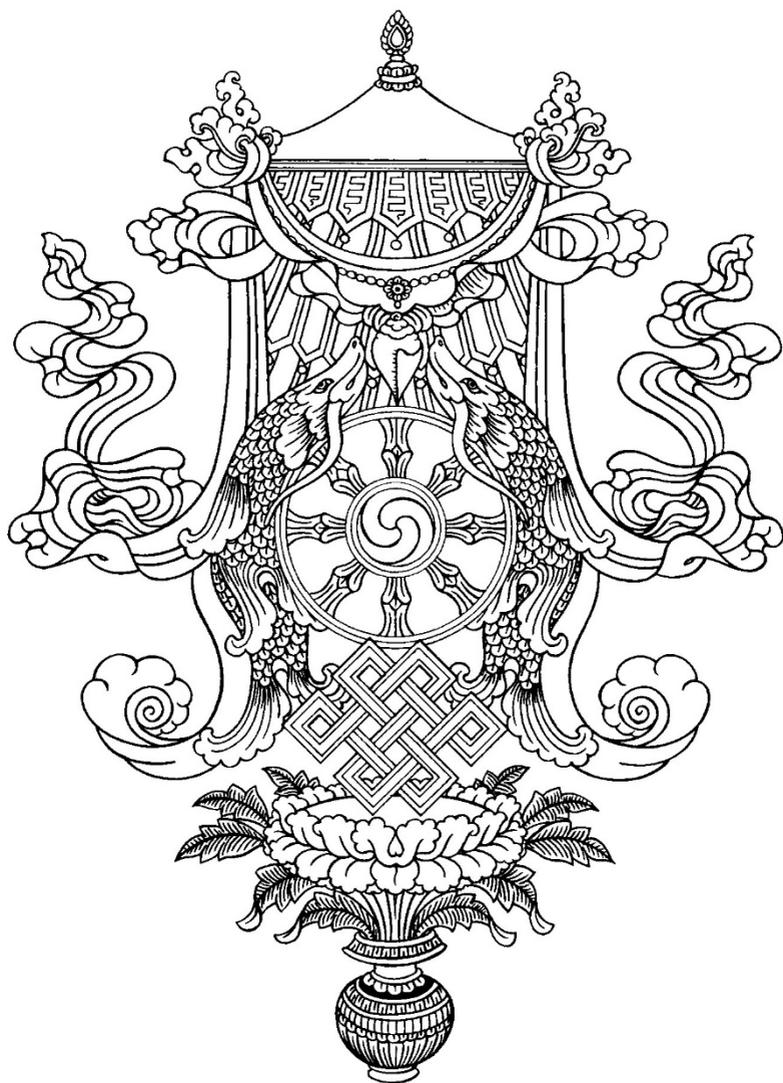
Aachen (DKV) 2009 (Best-Nr. 001-040)

*Kurzes Gebet zur Wiedergeburt in Sukhavati,*

Aachen (DKV) 2009 (Best-Nr. 023-050)

*Die 7 Schützerinnen*

Aachen (DKV) 2010 (Best-Nr. 025-050)





Achi Chökyi Drolma,  
 die Urgroßmutter von Kyobpa Jigten Sumgön und  
 die unvergleichliche Dharma-Schützerin der Drikung Kagyü Linie

© Khenchen Nyima Gyaltsen Rinpoche



Kurz zusammengefasst verwirklicht sich die Praxis der Parnashavarī zweifellos durch einen reinen Geistesstrom, Liebe, Mitgefühl, Bodhicitta und einen äußerst klaren Samādhi. Da mich die Praxis der Erhabenen Parnashavarī, der Verkörperung von Liebe, der Mutter, vor dem Schaden einer gefährlichen Bedrohung bewahrt hat, schrieb ich in Erinnerung ihrer Güte diese Praxis nieder. Mögen dadurch alle das höchste Erwachen erreichen!

—Drikung Kyobpa Jigten Sumgön

Gegenwärtig sind alle Regionen der Erde durch eine entsetzliche Epidemie belastet. Möge in diesen Zeiten diese unter eingerichteten Gebeten an Drikung Kyobpa Jigten Sumgön angefertigte Zusammenstellung der Quintessenzen aus den von ihm verfassten Parnashavarī-Sādhanas insbesondere diese Epidemie, sowie alle karmischen Schleier der Geistesgifte und Wissensschleier vollkommen versiegen lassen und uns auf freudvolle Weise zur höchsten Stufe des vollkommenen Erwachens führen.

—Gyalwa Drikungpa Thrinle Lhundrup