

Öffne das Tor zum Bön

Latri Khenpo
Geshe Nyima Dakpa Rinpoche
Snow Lion Publications



Sherrab Chamma - Mutter aller Buddhas

OM MAWA MADE MAHI MOHA EMAHO MAYE RUPA YETA DUDU SOHA

Ithaca, New York
Boulder, Colorado
Snow Lion Publications

P.O. Box 6483
Ithaca, NY 14851 USA
(607) 273-8519
www.snowlionpub.com
Copyright © 2005 Latri Nyima Dakpa

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf durch reproduziert werden jedes Mittel ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers.

Gedruckt in Kanada auf säurefreiem Recyclingpapier.

ISBN-10 1-55939-246-0
ISBN-13 978-1-55939-246-4

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Dakpa, Nyima, 1962.

Opening the door to Bön / Nyima Dakpa.
p. cm.

ISBN-13: 978-1-55939-246-4 (alk. paper)

ISBN-10: 1-55939-246-0 (alk. paper)

1. Spirituelles Leben - Bon (tibetische Religion) I. Titel.

BQ7982.2.D35 2006

299.5'4—dc22

2005026683

Inhalt

[Vorwort](#)

[Danksagung](#)

[Über den Autor](#)

[Einführung](#)

1 Ursprung und Geschichte des Bön

[Olmo Lung Ring](#)

[Tönpa Shenrab Miwo Che, Gründer der Bön-Religion](#)

[Bön-Lehren und ihre Geschichte](#)

[Die verborgenen Schätze des Bön](#)

2 Der richtige Weg, um die Bön-Lehren zu erhalten

[Die reine Haltung von Lehrer und Schüler](#)

[Die Reine Haltung der Erleuchteten](#)

[Der tantrische Weg der Reinigung von unseren Ansichten](#)

Die richtige Motivation der Schüler

Die erforderlichen Qualitäten von Studenten

Eigenschaften die zu vermeiden sind

Die drei Fehler des Behälters

Neun Fehler die zu vermeiden sind

Eigenschaften die zu erreichen sind

Das Wissen der Durchführung (Zinpi Lo)

Das Wissen des Verstehens (Bardu Togpi Lo)

Das Wissen der Realisierung (Togpi Lo)

Qualitäten die von den Lehrern kultiviert werden

3 Vierfache Praxis um unseren Geist zu trainieren

Das Realisieren der Seltenheit eines perfekten menschlichen Körpers

Die acht Bedingungen

Die Zehn Vollkommenheiten

Realisierung der Natur der Vergänglichkeit des Lebens

Realisierung der Quellen des Leidens in dieser zyklischen Welt

Das Leiden durch die Vier Fehler

Das Leiden durch die Angst

Das Leiden durch die Gedanken über das Getrenntsein von den Liebsten

Das Leiden durch einen Mangel an grundlegenden Bedürfnissen

Das Leiden durch die Angst vor Verlust des Reichtums

Das Verständnis des Gesetzes von Ursache und Wirkung

Die untugendhaften Taten

Die Fünf Gifte

Die drei untugendhaften Taten des Körpers

Die vier untugendhaften Taten der Rede

Die drei untugendhaften Taten des Geistes

Die zehn tugendhaften Taten

4 Neun Grundübungen

Vorbereitende Übung 1: ERZEUGUNG VON DEM GEIST DER ERLEUCHTUNG

Vorbereitende Übung 2: ZUFLUCHT NEHMEN

Vorbereitende Übung 3: BEKENNEN

Vorbereitende Übung 4: MANDALA DARBRINGUNG

Vorbereitende Übung 5: VERBINDEN MIT DEM LEHRER

Vorbereitende Übung 6: NIEDERWERFUNGEN

Vorbereitende Übungen 7–9: Die drei Herz Mantras

Glossar

Vorwort

Von Seiner Heiligkeit dem 33. Menri Trizen, Abt von Menri

In diesem Buch hat Latri Khenpo Geshe Nyima Rinpoche Dakpa sowohl die äußeren und inneren grundlegenden Praktiken des Bön beschrieben. Dies sind

Methoden, um Erleuchtung zu erlangen und sich, durch den Anschluss an einen Lehrer als die Quelle der Weisheit und die Realisierung von weiteren Gewinnen durch die Praxis, von den Leiden der zyklischen Existenz zu befreien.

Kurz gesagt, sollten alle Taten auf Tugend beruhen und der wahre Weg sollte mit reiner Absicht verfolgt werden. Man beginnt mit der vierfachen Praxis der äußeren vorbereitenden Übungen, um die gewöhnlichen Gedanken zu zähmen.

Anschließend übt man die Erzeugung des Geistes der Erleuchtung, die der Eintritt in den Pfad der größeren Fahrzeuge ist, und die Praxis der Lamai Naljor, durch die man die Selbst-Verwirklichung erreichen kann, und alle anderen inneren Grundübungen, die folgen.

Dieses Buch wird von großem Nutzen für Praktizierende sein, sowohl für einen selbst als auch um anderen richtig zu helfen. Mit Anerkennung und Segen,

*33. Menri Trizen Lungtok Tenpai Nyima Rinpoche
Spirituelle Leiter des Bön*

Danksagung

Im Winter 2000 reiste ich nach Los Angeles, da ich mich einer Operation unterziehen musste. Danach erholte ich mich und ruhte mich aus in der Heimat von meinem Student David Peteler. Während dieser Zeit, ermutigte David mich, dieses Buch zu starten - ein Buch, das ich schon lange zu schreiben geplant hatte - um eine Einführung und eine Tür zur der Ansicht und der Praxis des Bön zu bieten. Seine Bereitschaft, bei dem Projekt zu helfen, ermutigte mich, den ersten Entwurf zu beginnen. Er hat sehr erfreut lange Stunden gearbeitet, um meine Notizen einzugeben und den ersten Entwurf des Textes zu bearbeiten. Ich möchte mich bei ihm für seine Zeit und Mühe bedanken. Ich bedanke mich auch bei seiner Frau Deborah für ihre Geduld, ihre Fürsorge für meine Gesundheit und ihrem Beitrag zur Erleichterung meines Aufenthalts.

Ich möchte meiner langjährigen Gastgeberin, Barbara Bradshaw, für ihre großen Unterstützungen bei meinen Reisen, um in den USA zu lehren und zu arbeiten, danken. Sie hat sich in vielerlei Hinsicht um mich gekümmert. Ich danke ihr auch speziell für die weitere Bearbeitung meines Buches während meines Aufenthalts in ihrem Haus, was viele nützliche Anregungen und Korrekturen zur Folge hatte.

Die Hauptarbeit bei der Bearbeitung dieses Buch wurde von meiner langjährigen Freundin Sue Anna Harwood gemacht. Sie verbrachte viele Stunden mit der Bearbeitung und der Bereitstellung von Anregungen und Klarstellungen. Ich schätze ihre Unterstützung aus dem Kern meines Herzens. Leider verstarb Sue Anna, bevor sie sehen konnte, wie diese Arbeit veröffentlicht wurde.

Ich danke Anita Guzman für ihre fleißigen Stunden, um das Manuskript von Anfang an zu bearbeiten und formatieren. Sie arbeitete begeistert auf jeder Ebene, um die Vollendung des Skripts zu erreichen.

Ich danke meinem Gastgeberin und Unterstützerin Elisabeth Adelsberger, die mich ermutigt und unterstützt hat und alle meine Bedürfnisse während meines Aufenthalts in ihrem Haus in Wien, Österreich, erleichtert hat. Ich danke auch ihrem Sohn Stephan, der viel Zeit an seinem Computer verbracht hat, um mir zu helfen.

Ich möchte Nyima Wöser Chökhortshang für die Dateneingabe und die redaktionelle Unterstützung danken.

Ich möchte Herrn und Frau Huang für die großzügige Bereitstellung von ihrer Heimat und ihrer perfekte Gastlichkeit in Great Neck, NY, die es mir ermöglichte, die endgültige Bearbeitung abzuschließen, danken.

Ich möchte David Kozowski für seine unermüdlichen Anstrengungen in der letzten Bearbeitung und alle seine redaktionelle Unterstützung danken.

Last but not least, möchte ich Geshe Denma Gyaltzen La, der Abt von dem Zhu Ri Sheng Yungdrung Kundak Ling Bön Kloster in Sikkim, Indien, der mich seit mehreren Jahren während meiner Reisen für Lehre und Arbeit begleitet und unterstützt hat, danken. Er war mir immer eine echte Unterstützung und Ermutigung. Er hat mit mir, und all den anderen an diesem Buch beteiligten, gearbeitet um das Projekt voranzubringen und immer auf allen Ebenen, je nach Bedarf, geholfen. Ich bin sehr dankbar für seine wahre Liebe und Güte. Dieses Buch würde es ohne seine fleißigen Bemühungen und Unterstützung nicht geben.

Es gibt viele andere Menschen, die wesentlich zu diesem Buch beigetragen haben, deren Namen aber hier nicht erwähnt werden. Ich danke ihnen allen. Ohne die unermüdliche Hilfe und Unterstützung dieser vielen Menschen wäre dieses Buch nicht geschrieben und veröffentlicht worden.

Es ist meine größte Hoffnung, dass wer immer auch dieses Buch liest, einen gewissen Nutzen aus ihm in seiner Praxis gewinnen wird.

Mu Tsuk Mar Ro (Mögen alle Wesen glücklich sein).

Latri Khenpo Geshe Nyima Dakpa

Über den Autor

In der tibetischen Tradition ist das Wissen der Schüler über die Linie und die persönliche Geschichte eines Lehrers wichtig, zum Teil, weil es das Vertrauen im Hinblick auf die Authentizität und Qualifikationen des Lehrers einflößt. Während

dieses Thema weiter unten noch ausführlicher behandelt wird, kann die folgende Autobiographie nützlich in dieser Hinsicht sein.

Die Editoren

Mein Name ist *Latri Khenpo Nyima Dakpa Rinpoche*. Ich bin der Abt und Linienhalter von dem Latri-Kloster in dem Gebiet von Derge in der Kham-Region in Ost-Tibet.

Ich wuchs in der ersten Bön-Flüchtlingsgemeinschaft in Nepal, in Dorpatan gelegen, auf. Meine Familie gehört zu den Linienhaltern der Latri-Linie. Mein Vater, *Latri Gyaltzen Nyima*, war die dritte Reinkarnation von *Tsultrim Phuntsok*, ein großer Praktizierender von Ost-Tibet. Als ich sechs Jahre alt war, begann ich lesen und schreiben auf Tibetisch zu lernen. Zu dieser Zeit begann ich auch meine religiösen Studien unter der Leitung meines Vaters und *Tsultrim Nyima Rinpoche*, der Abt des Klosters Dorpatan. Als ich dreizehn war, zog ich mit meiner Familie nach Kathmandu, Nepal, wo ich in einem Pullover-Geschäft gearbeitet habe und auch die Kunst des Teppich-Designs beherrscht habe.

Die Bönpos (Anhänger des Bön) in Kathmandu lebten ursprünglich im Gebiet von Dorpatan. Die meisten von ihnen sind Anhänger des Tewa-Kloster in Hoch-Tibet. Mein Vater hatte die Position eines Lamas im Tewa-Kloster. Da es zu diesem Zeitpunkt keine anderen Bön-Klöster in Kathmandu gab, übernahm er die Verantwortung für alle religiösen jährlichen Bön-Aktivitäten. Sein Ziel war es, die Bönpo-Gemeinde nahe beieinander zu halten, damit die jungen Menschen in der Gemeinde eine feste Verbindung zu ihrer ursprünglichen Bön-Kultur haben. Aus diesem Grund kümmerten sich er und drei Ältesten aus der Bönpo-Gemeinde *Te Bön Kyi Dug* um alle spirituellen Zeremonien für die Menschen Tewa, bis er 1987 starb.

Diese Organisation ist heute noch aktiv in Kathmandu. Sie beteiligt sich an allen religiösen Aktivitäten des Triten Norbutse-Klosters und bietet den Bönpos so viele Möglichkeiten wie möglich.

Als ich fünfzehn war, nahm mich mein Vater mit ins Menri-Kloster in Dolanji, Himachal Pradesh, Indien, um dort als Mönch ordiniert und erzogen zu werden. Da mein Vater älter wurde und nicht wusste, was in der Zukunft los in Tibet passieren wird, wollte er, dass aus mir ein spiritueller Meister und qualifizierter religiöser Praktizierender wird, so dass ich im Dienst bei der Bönpo-Gemeinde sein könnte. Allerdings bekam ich großes Heimweh und ging schließlich wieder nach Hause in Kathmandu zurück.

Im Jahr 1977 sandte der Senior Menri Lopen, *H.E. Sangye Tenzin Rinpoche*, eine Botschaft an meinen Vater und fragte ihn, warum ich kein Mönch werden will. Mein Vater brachte dann zum Ausdruck, dass es sein Wunsch ist, dass ich zurück ins Kloster gehe, um ein voll ordinerter Mönch zu werden. Ich war von diesem sehr berührt und ich erkannte, dass es als ältester Sohn, mit dem Namen des Linienhalters Latri, meine Pflicht war, Mönch zu werden und den Bönpos zu dienen. Ich wusste in meinem Herzen, dass es die richtige Zeit für mich war, diese Verantwortung zu übernehmen. Noch am selben Abend, bei einem

Familientreffen, sprach mein Vater über die Nachricht von *Ponlop Sangye Tenzin Rinpoche* und fügte hinzu, dass es schon immer sein Wunsch gewesen ist, dass ich ein Mönch werde. Er sagte: "Wenn du die Mönche Gelübde einnimmst, würde mich dies glücklicher machen, als wenn mir die Größe eines Schaf Kopfes in Gold gegeben wird". Meine ganze Familie hat mich ermutigt, die Herausforderung anzunehmen, und ich beschloss die Rückkehr ins Menri Kloster von Dolanji.

Im September 1977 kam ich im Menri-Kloster an und besuchte Seine Heiligkeit den 33. Menri Trizin, *Sangye Tenzin Rinpoche*, das geistliche Oberhaupt der Bön-Tradition. *H.E. Yongzin Tenzin Namdak Rinpoche*, der Schulleiter des Klosters und *H.E. Sangye Tenzin Rinpoche* begrüßten mich und segneten mich mit den traditionellen weißen Schals. Meine Tante und ich besuchten *Sangye Tenzin Rinpoche* und baten um ein Segens-Gebet, welches es mir erlaubt, meinen Wunsch, Mönch zu werden, zu erfüllen. Als Reaktion versprach *H.E. Sangye Tenzin Rinpoche* mir ein kostbares Geschenk und er schüttete eine ganze Vase mit gesegnetem Wasser über meinen Kopf.

Während der Feier des tibetischen Neujahrs, am Geburtstag des Zweiten Lords, *Nyamed Sherab Gyaltzen*, welches der fünfte Tag des ersten Monats nach dem tibetischen Kalender ist, nahm ich die Gelübde, ein Mönch von H.H. von dem 33. Menri Trizin und von *H.E. Yongzin Tenzin Namdak Rinpoche* zu werden. Seit diesem Tag hat sich H.H. der 33. Menri Trizin, das geistliche Oberhaupt des Bön, um mich gekümmert und mich angeleitet.

Im Jahr 1978 war ich unter den ersten Studenten der neu gegründeten Bön-Dialektik-Schule, einer Klosterschule, wo Philosophie (*Dho, Ngag* und *Dzogchen*), Astrologie, Medizin, und all die anderen traditionellen Bön-Disziplinen gelehrt werden. Dort erhielt ich alle meine Lehren von *H.E. Yongzin Tenzin Namdak Rinpoche* und *Lharam Geshe Yungdrung Nam Gyal*.

Ich habe mich verpflichtet, keinen Urlaub vor Abschluss der Bön-Dialektik-Schule zu nehmen. Auch als meine Eltern mich in einem Brief fragten, ob ich das tibetische Neujahrsfest mit der Familie feiern könnte, hielt ich dieses Versprechen und habe mich ihnen nicht angeschlossen. Ich wollte bis 1987, nach dem Erhalt meines Geshe-Titels, der einem Ph.D.-Titel entspricht, nicht nach Hause zurückkehren.

Seit 1978 bin ich von H.H. dem 33. Menri Trizin bei der Verwaltung des klösterlichen Zentrums sowie der Central-School für die Tibeter (CST) in Dolanji unterstützt worden. Ich vertrat Seine Heiligkeit auch bei Tagungen und Konferenzen, die außerhalb von Dolanji abgehalten wurden. Außerdem war ich bis meinem Abitur im Dienst eines Waisenhauses von dem Kloster.

Im Jahr 1982 reisten mein Vater und Bruder nach Lhakpa in Tibet, um das Latri-Kloster und die Menschen, die immer noch leben, dort zu besuchen. Ich hatte mehrere Briefe von diesen Leuten erhalten, in denen sie mich fragten, ob ich nach Tibet kommen könnte, um die Verantwortung für die Erziehung der jungen Mönche des Klosters zu übernehmen. Aus diesem Grund reiste ich im Jahr 1987 nach Tibet. Dort habe ich auch, neben dem Besuch des Latri-Klosters, eine Tour

zu 38 anderen Klöstern gemacht. Der Zweck dieser Besuche war es, die Kommunikation und die Verbindung zwischen den Bön-Klöstern in Indien und denen in Tibet zu stärken. Meine wichtigsten Besuche waren im Menri Kloster sowie im Latri-Kloster, wo ich als Abt inthronisiert wurde.

Im Jahr 1988 kehrte ich in das Menri-Kloster nach Dolanji zurück. Im April des gleichen Jahres besuchte Seine Heiligkeit der Dalai Lama das Kloster. Während dieses Besuchs diskutierte H.H. der 33. Menri Trizin mit H.H. Dalai Lama über das Schulsystem von Dolanji. Die Schule hatte nur sechs Klassen und H.H. 33. Menri Trizin bat um Erlaubnis, die Klassen 7 und 8 hinzuzufügen, so dass die Kinder noch mehr Möglichkeiten hatten, ihre ursprüngliche Bön Kultur zu studieren. H.H. der Dalai Lama stimmte dem Projekt zu und wünschte, dass so viele Kinder wie möglich nach Dolanji gebracht werden könnten, um nach der Bön-Kultur erzogen zu werden.

Der Erziehungsminister, Jüchen Thupten, der tibetischen Regierung im Exil zu dieser Zeit, gab zehntausend Rupien für das Projekt. H.H. der Dalai Lama fügte hinzu, dass dieses Geld gegeben wurde, um den Beginn eines neuen Projektes hervorzuheben.

Auf Wunsch der Menschen von Dolanji, vertraute HH 33. Menri Trizin mir, mit der offiziellen Erlaubnis, an, die Schule zu erweitern. Alle erforderlichen Unterlagen wurden bei der indischen Regierung eingereicht und mir wurde die Verantwortung zugewiesen, die Kinder, die aus den verschiedenen Bönpo-Gemeinden geschickt wurden, um an der Bön-Schule in Dolanji teilzunehmen, einzusammeln. Ich machte einen offiziellen Besuch in Kathmandu, um in der lokalen Bönpo- Gemeinde über das Projekt zu sprechen und verbreitete diese Informationen in Bönpo-Gemeinden in *Dolpo*, *Lubrak*, *Zomsom* und *Tankye* sowie in abgelegenen Gebieten von Nepal, Bhutan, Sikkim und Indien.

Neben dem Schulprojekt, gab Seine Heiligkeit der 33. Menri Trizin mir den Auftrag zur Einrichtung eines Heims für Mädchen und Jungen in Dolanji, so dass sie die Möglichkeit hätten, eine Ausbildung zu erhalten. Dies war in perfekter Harmonie mit meinem eigenen Wunsch, Bön-Kinder zu erhalten und ihnen zu helfen und ich war mehr als zufrieden, diese Aufgabe zu übernehmen. Im Jahr 1988 gründete ich das Haus, das heute als das Bön-Kinderheim bekannt ist. Dies ist die erste und einzige Bön-Organisation, die Jungen und Mädchen zusammen unterbringt. Hier finden sie nicht nur einen Platz, um eine Ausbildung zu erhalten, sondern auch ein richtiges Zuhause. Zusätzlich diente ich auch als Direktor des Bön-Kinderheims.

Die meisten der Kinder im Bön-Kinderheim kamen aus sehr weit entfernten Bönpo-Gemeinden wie Dolpo und Lubrak in Nepal. Am Anfang gab es dort 45 Kinder. Heute ist die Zahl auf 253 Kinder, im Alter zwischen fünf und 20 Jahren, gestiegen. Einige von ihnen haben bereits die Schule in Dolanji abgeschlossen und setzen ihre Ausbildung in Shimla, Varanasi und Dehradun fort. Ich war auch als Vorsitzender des örtlichen Beirats der Central-School für Tibeter in Dolanji tätig.

Im Jahr 1987 habe ich "Bön Go" ("Door to Bön") ins Leben gerufen und wurde Redakteur des einzigen Bön-Magazins, welches in tibetischer Sprache veröffentlicht wird. Das Veröffentlichungs-Team besteht derzeit aus sechs Mitgliedern und wird in Kürze die sechzehnte Ausgabe des Magazins herausbringen.

Im Mai 1996 wurde ich von Seiner Heiligkeit, dem 33. Menri Trizin, dem Mongyal-Kloster in Dehradun in Indien zugewiesen, um auf dem Land ein Projekt, das 1974 von dem Prinz von Lingsang und der tibetischen Kham Lingsang Society gestiftet wurde, zu etablieren. Das Projekt zielt darauf ab, das originale und einzigartige Schulsystem von dem Mongyal-Kloster in Tibet wiederherzustellen.

Im Jahr 2002, leitete ich, mit dem Segen SH des 33. Menri Trizin, den Bau eines neuen dreistöckigen Schulgebäudes und Spielplatzes in Dolanji, was auch einen Zaun um die Schule enthielt. Nach vielen administrativen Beratungen, konnten wir unsere CST aus den Grund- und Mittelschul-Klassen, um die sekundären Klassen neun und zehn erweitern. Wir hoffen, diese mit den Klassen elf und zwölf weiter ausbauen zu können, um dadurch eine komplette High School zu haben.

Seit 1991 reise ich jährlich in den Vereinigten Staaten und andere Ländern in Europa, wie Österreich, Frankreich, Deutschland, Polen, Weißrussland, Moskau, die Ukraine und die Schweiz, um die Lehre des Bön zu verbreiten und Gelder für die Bön-Kinderheime aufzutreiben. Ich kehre regelmäßig zurück, um Lehren an den Bön Zentren, die ich gegründet habe, zu geben. Dies sind das Yeru Bön Center in Los Angeles (USA), das *Shen Chen Ling* in Minsk (Belarus), das *Bön Shen Ling* in Moskau (Russland) und das *Shen Ten Ling Bön Center* in Wien (Österreich).

Leser, die *Latri Khenpo Geshe Nyima Dakpa Rinpoche* kontaktieren möchten, können dies durch die folgenden Bön Zentren:

In den Vereinigten Staaten:

Yeru Bön Center
1866 N. Ave 56
Los Angeles, CA 90042-1121 (323) 255-3553

In Europa:

Shen Tenling Bön Center in Wien
Herbeckstrasse 60
A-1100 Wien, Österreich
+43 (01) 4786260

In Indien:

Bön Children's Home
Dolanji, P.O. Kotla Panjola
Via Oachghat Solan
H.P. 173223, India
+91-1799 253056

Einführung

Dieses Buch ist für diejenigen gewidmet, die Interesse am Lernen von der Bön-Religion haben. Es kann sowohl für diejenigen, die mit den Praktiken des Bön beginnen wollen, als auch für die Interessierten, die einige allgemeine Kenntnisse über den Bön erwerben wollen, von Wert sein.

Nach unserer Tradition existiert die Bön-Religion seit 18.000 Jahren in dieser Welt. Yungdrung Bön entstand aus den Lehren von **Tönpa Shenrab** in Olmo Lung Ring. Von dort wurden die Lehren in Zhang Zhung verbreitet und von dort aus in die meisten der asiatischen Länder.



Tönpa Shenrab Miwo

Vor sehr vielen Generationen waren alle Tibeter Gläubige und Praktizierende des Bön. Es gibt zwei Möglichkeiten, um Bön zu üben: Man nimmt monastische

Gelübde und lebt und praktiziert in einem Kloster oder man praktiziert als Laie mit oder ohne Familie.

Bön hat neun verschiedenen Ebenen, die auch als die neun Wege des Bön's bekannt sind. Diese Stufen ermöglichen es, schrittweise zu praktizieren, je nach der eigenen Fähigkeit für das Verständnis. Das Wesen und der Zweck der Bön-Lehren ist es, die Praktizierenden, durch einen Prozess der Überwindung der fünf Gifte, in die Realität der Existenz und die Natur des Geistes einzuführen.

Die Welt wird durch Reflexion wie ein Spiegel realisiert, in dem das eigene Gesicht zu sehen ist. Man lernt, mit dem Finger immer auf sich selbst zu zeigen, anstatt auf andere.

Man macht am Anfang allmähliche Schritte, um den Bön zu lernen und zu üben. Weitere Praxis und Verwirklichung bieten die Basis für ein solides Verständnis. Zu Beginn erhalten alle Praktizierenden Belehrungen über die vorbereitenden Übungen (**Ngöndro**). Dann werden Meditationsübungen hinzugefügt, die den Fokus auf die wahre Natur des Geistes ausrichten. Es ist notwendig, zu Beginn dieser Praktiken einen qualifizierten Lehrer zu haben, um eine Einführung in die Natur des Geistes zu empfangen. Durch die Praxis fängt man an, die Selbst-Verwirklichung des natürlichen Zustand des Geistes zu erlangen und schließlich überwindet man Unglück, Depression und Eindrücke, unter denen die Menschen in dieser zyklischen Existenz leiden.

Die letzte Stufe ist die Praxis des Phowa, als die Regenbogen-Transformation bekannt. Dies ist eine Methode, um das Bewusstsein unseres Geistes in das wahre Wesen der Erleuchtung zu verwandeln. Es ist eine wichtige Übung in unserem täglichen Leben, da sie uns Erfahrungen bietet, die unserem Geist zugute kommen.

Seit 1990 habe ich die Vereinigten Staaten und andere westliche Länder bereist, Belehrungen und Vorträge an vielen Universitäten, spirituellen Zentren, Privathäusern und an anderen Orten gegeben. Während dieser Zeit habe ich viele Menschen getroffen, die Interesse am Studieren und dem Folgen von den Traditionen des Buddhismus und des Bön hatten. Ich sah bei vielen fehlende Grundkenntnisse über die Gründungen der Praxis, wie die Bedeutung von Vertrauen und Glauben, die Realisierung der vier Übungen, das Verständnis der Seltenheit der Möglichkeit der perfekten menschlichen Bedingungen zur Perfektionierung des Geistes und so weiter.

Ich erkannte, dass es sehr hilfreich sein könnte, eine Einführung zu haben, die erklärt, wie man effektiv nach den Bön-Lehren trainiert und welche die Methoden unserer grundlegenden Praktiken und deren Bedeutung betont. Ohne ein stabiles Fundament und ein Verständnis der Praxis wird sich auch das Verständnis für diese Lehren nicht weiter entwickeln.

Dies ist vergleichbar mit dem Bau eines Gebäudes: ohne ein starkes Fundament, wird man nicht in der Lage sein, viele Geschichten zu bilden oder die Struktur stabil und dauerhaft zu bauen. Dies gilt auch für die spirituellen Praxis.

In diesem Buch habe ich mich vor allem auf die Bedeutung einer echten und richtigen Haltung, während man die Lehren hört und während der Praxis, konzentriert und es bietet eine detaillierte Erklärung der seltenen Gelegenheit, einen perfekten menschlichen Körper zu haben. Darüber hinaus bespreche ich die grundlegenden Übungen, um die unreinen Gedanken auf der Basis von Mitgefühl und Liebe zu reinigen, um dann den Geist der Erleuchtung erzeugen.

Ich habe versucht, die tibetische Muttersprache zusammen mit den Übersetzungen in diesem Buch zu verwenden, um vor allem die Begriffe der Praktiken oder die Aspekte des Geistes zu beschreiben, damit der Leser die originale Sprachversion verwenden kann, um sich mit den Ideen und Praktiken, die hier beschrieben sind, vertraut zu machen. Allerdings haben viele tibetische Begriffe keine direkte Übersetzung ins Englische. Tibetische Wörter werden phonetisch buchstabiert, kein Wissenschaftler könnte sie romanisieren. Es ist zu hoffen, dass dies den Leser mit der tibetischen Sprache vertraut macht, es ihm erleichtert sie auszusprechen, und dass er sich an die wichtigsten Begriffe erinnert.

Meine Hoffnung ist, dass dieses Buch nützlich für diejenigen ist, die in die Unendlichkeit des Bön eingehen möchten. Mögen alle Leser diese hier vorgestellten Weisheitslehren erlernen und sie zum Wohle ihrer selbst und aller fühlenden Wesen verwenden.

Kapitel 1

Ursprung und Geschichte des Bön

OLMO LUNG RING

Yungdrung Bön ist die Wurzel der Kultur und Religion Tibets, aus den Lehren von Tönpa Shenrab, der in einem völlig reinen und spirituellen Land namens Tagzig Olmo Lung Ring (nachfolgend Olmo Lung Ring), welches außerhalb der unreinen Natur dieser ursprünglich bestehenden Welt liegt, geboren wurde. Der Geburtsort von allen Erleuchteten, ist ein perfektes Reich, wo Frieden und wahre Freude ewig sind und welches frei ist von jeder Gefahr der Zerstörung von einem der Natur-Elemente.

Das Land Olmo Lung Ring liegt westlich des Mount Kailash und ist in der Form eines achtblättrigen Lotus in vier Teile gegliedert: die inneren, mittleren und äußeren Teile, und die Grenze. Sein Himmel ist wie ein achtspeichiges Rad. Olmo Lung Ring ist mit schönen Gärten, Stupas, Parks und schneebedeckten Bergen angefüllt. Yungdrung Gutsek, eine pyramidenförmiger Berg mit neun

Yungdrungs, nach oben aufsteigend wie eine Treppe, in der Mitte von Olmo Lung Ring. Während ein einzelner Yungdrung die ewige und unzerstörbare Essenz des Geistes symbolisiert, symbolisieren die neun Yungdrungs die neun Arten oder Stufen des Bön. Auf jeder Stufe des Berges sind Tempel von männlichen und weiblichen Gottheiten und schöne Stupas, die den Geist der Erleuchtung symbolisieren.

Vier Flüsse fließen aus Yungdrung Gutsek. Der Berg hat vier Seiten, die in die vier Richtungen zeigen und diese Flüsse fließen aus den Ecken an der Basis des Berges, in Formationen, welche den Köpfe von vier verschiedenen Tieren ähneln. Im Nordosten ist der Schnee-Löwe aus der Quelle des Flusses Narazara, im Nordwesten ist das Pferd aus der Quelle des Flusses Pakshi, im Südwesten ist der Pfau aus der Quelle des Flusses Gyim Shang und im Südosten ist der Elefant aus der Quelle des Flusses Sindhu.

Einige Gelehrte identifizieren, wegen der Seen und den schneebedeckten Bergen, die das Gebiet umgeben und den vier Flüssen, die dort entspringen, Mount Kailash im Nordwesten Tibets als Olmo Lung Ring. Die Anhänger des Bön akzeptieren diese Erklärung nicht. Dies liegt daran, dass Olmo Lung Ring kein physischer Ort ist, der von gewöhnlichen Menschen besucht werden kann. Um Olmo Lung Ring zu erreichen, muss man üben, von aller Negativität gereinigt werden und Erleuchtung erlangen. Bönpos beten darum, in Olmo Lung Ring geboren zu werden, da dies erst nach dem Erreichen der Erleuchtung auftreten kann. Ein Besuch des Mount Kailash ist möglich bevor die Erleuchtung erreicht ist, solange man entschlossen ist, die körperliche Herausforderungen anzunehmen. Dies ist ein Beweis für die Bönpos, dass der Mount Kailash nicht Olmo Lung Ring ist.

Historische Bön-Texte stellen sehr deutlich fest, dass der heilige Berg Kailash im Zentrum des Reiches von Zhang Zhung liegt, welches das nächste benachbarte Königreich zu Tibet war und bis zum Ende des achten Jahrhunderts bestand. Zhang Zhung wurde nach dem Tode des Kaisers Ligmincha, dem letzten Herrscher, in Tibet integriert. In früheren Zeiten war das Reich von Zhang Zhung erweitert mit dem, was heute der obere Teil des westlichen Tibet ist, durch Teile von Nepal, Nordindien (Kashmir, Ladakh, Zaskar, Kinnaur, Spiti, etc.), bis Pakistan (Kaschmir) und nach China (das Karakorum-Bereich). Die meisten der Bön-Lehren wurden aus der Sprache von Zhang-Zhung ins Tibetische übersetzt.

Mount Kailash ist ein heiliger Ort für Bönpos und ist von der Zhang Zhung Gottheit Me Ri gesegnet. Die Me Ri Lehren waren unter anderem die wichtigsten Praktiken des Zhang Zhungpa (Menschen von Zhang Zhung) und wurden später wurden in Tibet eingeführt. Die Linie dieser Praxis ist bis in die heutige Zeit erhalten geblieben.

TÖNPA SHENRAB MIWO CHE GRÜNDER DER BÖN-RELIGION

Vor langer Zeit gab es in einem Teil des Himmels, genannt Sidpa Yesang, drei Brüder namens Dakpa, Salwa und Shepa. Ihr Vater war Sidpa Triöd und ihre Mutter war Kunshe. Diese Brüder studierte bei einem großen Lehrer namens Tobumtri Log Gi Che Chen. Nach Abschluss ihres Studiums gingen sie zu Shen Lha Ökar, dem Erleuchteten des Mitgefühls und fragten, wie sie die größte Hilfe bei der Befreiung der fühlenden Wesen aus dem Leiden der zyklischen Welt sein könnten. Er riet ihnen, eine menschliche Geburt in drei verschiedenen Altersklassen anzunehmen, so dass jeder Bruder helfen könnte, für die Lebewesen in diesem jeweiligen Alter, die Befreiung zu erreichen. Auf Shen Lha Ökar's Rat hin wurde der ältere Bruder als Lehrer in der Vergangenheit geboren und hatte den Namen *Tönpa Togyal Ye Khyen*. Der zweite Sohn, Salwa, wurde in dem jetzigen Zeitalter als Tönpa Shenrab geboren. Shepa wird in der Zukunft als Thangma Medon geboren werden.



Shen Lha Ökar

Salwa manifestierte sich als blauer Kuckuck und zusammen mit seinen beiden Schülern Malo und Yulo gingen sie auf den Gipfel des Mount Meru, wo sie überlegten, wo und mit welchem Eltern, er wiedergeboren werden sollte.

Durch seine Weisheit sah er, dass er im Herzen von Olmo Lung Ring, in einem Palast genannt Barpo Sogyed, der sich auf der Südseite des Mount Yungdrung Gutsek befindet, geboren werden würde. Sein Vater würde *Gyalbon Thökar* und seine Mutter *Yochi Gyalzhed Ma* sein.

Zwei Texte, Dho Zermig und Dho Due, enthalten die Biographien von Tönpa Shenrab, der in Olmo Lung Ring im Morgengrauen am Tag des Vollmondes im ersten Monat des tibetischen Kalenders geboren wurde. Dies war im Jahr der männlichen Waldmaus. Mehr als 18.000 Jahre sind seit damals vergangen. Er heiratete in jungen Jahren und hatte acht Söhne, die seine wichtigsten Nachfolger wurden und seine Lehren verbreiteten, und zwei Töchter. Im Alter von 31 verzichtete er auf die zyklische Welt und wurde Mönch. Er schnitt sich die Haare selbst und nahm seine fürstlichen Gewänder, um sie in den zehn Richtungen zum Wohle aller fühlenden Wesen darzubringen. Dann hat er alle seine fürstlichen Besitztümer für Menschen in Not verteilt.

Die Erleuchteten der zehn Richtungen (*Chok Chu Dewar Shekpa*) waren mit seiner Gabe zufrieden und in Würdigung dieser und anderer großen Taten (wie dem Abwenden von der materiellen Welt), haben sie ihn gesegnet. Die sechs Roben (*naza gö drug*) und die fünf Objekte (*rinchen ze nga*) von einem Mönch, kamen zu ihm aus dem Himmel herunter.

Damit wurden auch die Bön-Regeln für Mönchskutten und materielle Besitztümer eingeführt. Seitdem hat sich die Tradition dieser Regeln ohne Unterbrechung erhalten.

Tönpa Shenrab machte zu seinen Lebzeiten eine Reise nach Tibet. Ein Dämon namens Khyap Pa Lag Ring hat Tönpa Shenrab's Pferde gestohlen und brachte sie in das Kongpo Tal in Tibet. Tönpa Shenrab schoss einen Pfeil, um einen Weg durch die Berge zu machen. Dies wird als "Weg des Pfeils aus Licht" oder *Öser Da Lam* bezeichnet. Als Tönpa Shenrab das Kongpo-Tal besuchte, befriedete er die Dämonen und bösen Geistern, die Tibet bewohnten. Er segnete einen Berg in dem Kongpo Tal, heutzutage als der "Bön Berg Kongpo" oder Kongpo Bön Ri bekannt. Bönpos und Buddhisten noch pilgern zu Kongpo Bön Ri und umkreisen den Berg in der Bön Weise gegen den Uhrzeigersinn. Selbst-Erscheinende Rezitations-Gebete und Bilder von Gottheiten, aus denen die Pilger Segen empfangen, können auf den Felsen gesehen werden. In der Mitte des Berges ist ein besonderer Felsen, bekannt als "Das Herz von Kuntu Zangpo." Man kann drei wesentliche Rezitationen und eine Statue des Erleuchteten der Sechs Bereich auf diesen Felsen sehen.

Es gibt auch fünf Höhlen, wo die Menschen noch üben, die von Tönpa Shenrab gesegnet wurden. Eine Höhle wird in jeder der vier Richtungen gefunden, während die letzte in der Mitte dieser vier ist. Durch das Üben in einer dieser

Höhlen, sogar nur während ein oder zwei Stunden, kann man mehr Segen als an jedem anderen Ort erreichen.

Während seiner einzigen Reise nach Tibet, gab Tönpa Shenrab Segen und Lehren: die Reinigung der Umwelt, durch Rauch-Darbringungen an lokalen Geister, Aufrichten von Gebetsfahnen, Bannen böser Geister, etc. Er stoppte die lokale Tradition mit Tieropfern und lehrte stattdessen das Darbringen von Lösegeld und roten Tormas. Dies stellte die bösen Geister zufrieden, die Krankheit und Unglück verursacht hatten.

Tönpa Shenrab brachte viele Arten von Zeremonien, rituellen Aufführungen und religiösen Tänzen mit, die sich schnell in ganz Tibet verbreiteten. Keine Form des Buddhismus außerhalb Tibets teilt diese Traditionen. Die einzige vernünftige Erklärung dafür ist, dass diese Zeremonien, nach Tönpa Shenrab's Besuch, in der Bön Kultur verankert und bewahrt wurden. Tibetanische Bönpos haben diese Riten von Generation zu Generation praktiziert und tun dies auch bis zum heutigen Tag.

Feststellend, dass die Tibeter noch nicht bereit waren, die volle Lehren des Bön zu erhalten, prophezeite Tönpa Shenrab, dass seine Lehren in der Zukunft in Tibet gedeihen würden. Dann kehrte er nach Olmo Lung Ring zurück. Um Vergänglichkeit zu demonstrieren, ließ Tönpa Shenrab im Alter von 82 Jahren seine Überreste und Gebeine zurück. Gemessen in der Olmo Lung Ring Zeit entsprechen 82 Jahre zu 8.200 Menschen-Jahren.

Tönpa Shenrab vollbrachte viele große Taten in seinem ganzen Leben, aber unter den bekanntesten sind die "Die Zwölf große Taten" (*Zedpa Chunyi*). Mehr Details über diese Taten sind in den drei Quellen seiner Biographie wiedergegeben; Die Kurze (*Dho Dhe* oder Der Auszug von Gedankensplitter) in einem Band, wurde im zehnten Jahrhundert wiederentdeckt. Die Mittlere (*Dho Zermig* oder Das durchbohrende Auge) in zwei Bänden: wiederentdeckt im elften Jahrhundert. Und die lange ein (*Zi Jid* oder Glorreiche) in zwölf Bänden, durch die mündliche Überlieferung von Tulku Lodhen Nyingpo, gegeben im vierzehnten Jahrhundert.

Bön-Lehren und ihre Geschichte

Tönpa Shenrab drehte das Rad der Bön in drei schrittweisen Perioden:

- erstens bis zum Alter von zwölf Jahren gab er speziell Belehrungen auf die relative Wahrheit (*kunzob denpa*)
- zweitens im Alter von 13 bis 31 Jahren gab er hauptsächlich Belehrungen auf absolute Wahrheit (*dondam denpa*)
- drittens im Alter von 32-82 Jahren gab er Belehrungen über den ultimativen Zustand der Befreiung (*dol lam*)

So drehte Tönpa Shenrab das endgültige Rad des Bön durch den Unterricht von sowohl relativer- als auch absoluter Wahrheit.

Die Bön-Lehren werden häufig als vier Tore kategorisiert, mit dem fünften Tor als Schatz (*Go Zhi Zod Dang Nga*). Allerdings werden alle Bön-Lehren pauschal in neun kleinen Schritten, bekannt als die neun Wege des Bön (*Bön Tekpa Rim Gu*), gelehrt. Diese werden weiter in vier ursächliche Wege und fünf Ergebnisse oder Früchte tragende Wege wie folgt unterteilt:

- ★ Cha Shen Tekpa,
- ★ Nang Shen Tekpa,
- ★ Trul Shen Tekpa und
- ★ Sid Shen Tekpa

sind als die ursächlichen Wege (*Gyui Tekpa Zhi*) bekannt. Diese Praktiken erzeugen Inspiration und Vertrauen. Man wird durch diese Praktiken auch im täglichen Leben geerdet.

- ★ Ghenyen Tekpa,
- ★ Drangsong Tekpa,
- ★ Ahkar Tekpa,
- ★ Yeschen Tekpa und
- ★ Dzogchen Yang Tsei Lamed Kyi Tekpa

sind als die Früchte tragenden Wege oder als Ergebnis (*Drewu Tekpa Nga*) bekannt. Dieses Lehren sind auf höherer Ebene, welche über den Glauben und das Vertrauen der ersten vier Möglichkeiten entwickelt wurden. Die neunte ist der höchste und geheime, esoterische Früchte tragende Weg.

Diese neun Wege enthalten alle Ebenen der Lehren von der einfachsten bis zur höchsten Ansicht und sind in allen Regionen von Tibet bekannt.

Beispiele für Bön-Praktiken beinhalten das Aufstellen von Gebetsfahnen, die Reinigung durch Rauch-Darbringungen an die Schützer und Gottheiten, die Herstellung von Medizin und das Durchführen von Weissagungen und astrologischen Lesungen. Ebenfalls enthalten sind viele rituelle Zeremonien, wie für die Heilung, eine lange Lebensdauer, Hochzeiten und die Harmonisierung von der Umwelt und dem Universum.

Esoterische Praktiken enthalten rituelle Todes-Zeremonien, um die Toten vom Leiden zu befreien, ebenso wie Exorzismus, Weihen und Ermächtigungen. Aber Bön-Praktiken sind nicht auf Zeremonien und Rituale beschränkt. Es gibt sowohl im Tantra (*Sang Ngag*) als auch in Großen Vollkommenheit (*Dzogchen*) übergeordnete Lehren mit einem sehr esoterischen Charakter.

Sang Ngag beinhaltet Visualisierungen und Erzeugungs- (*kyerim*) und Vollendungs-Stufen (*zogrim*) und die Praktiken der Kanäle (*tsa*), des Winds (*lung*) und körperliche Bewegung (*trulchor*) als allmähliche Praktiken mit den Rädern oder Chakren (*chorlo*), den Energie-Punkten im Körper. Die geheimste Bön-Praxis ist das Dzogchen, die große Perfektion. Alle diese Traditionen sind noch erhalten und werden heutzutage praktiziert.

Achtzehn hundert Jahre nach dem Tod von Tönpa Shenrab kam Mucho Demdug vom Himmel als die Emanation der Rede Tönpa Shenrab nach Olmo Lung Ring. Mucho Demdug drehte das Rad des Bön, damit alle Lehren von Tönpa Shenrab organisiert und klassifiziert werden konnten. Er lehrte viele Studenten, von denen die besten bekannt sind als die sechs großen Gelehrten oder die "Sechs Zierden der Welt" (*Zamling Khepi Gyendug*). Sie übersetzten die Bön-Lehren in ihre eigenen Sprachen und breiteten sie über ihre Heimat aus. Diese sechs großen Meister waren Mutsa Tahe, Tritok Partsa und Huli Paryag von Tagzig; Lhadag Ngagdo aus Indien; Legtang Mangpo aus China und Sertok Chejam aus Trom.

Die Bön-Lehren waren nun auch in Zhang Zhung, das der nordwestliche Teil des heutigen modernen Tibet ist, verfügbar. Wie oben erwähnt, war Zhang Zhung ein unabhängiger Staat mit eigener Sprache, Literatur und Kultur. Es wurde in drei Abschnitte, zugeordnet zu den "drei Toren", unterteilt: Innen (*phugpa*), Außen (*gopa*) und Mitte (*barpa*). Das innere Tor ist Olmo Lung Ring, das mittlere Tor ist Tagzig und das äußere Tor ist Zhang Zhung selbst. Im achten Jahrhundert endete mit der Ermordung des Kaisers Ligmincha durch den tibetischen König Trisong Dewutsen Zhang Zhung's Unabhängigkeit. Danach wurden das Land und die Kultur von Zhang Zhung Tibet angepasst und verschwanden schließlich ganz.

Doch viele Zhang Zhung-Wörter aus alten Bön-Texten existieren noch in den modernen Sprachen von Kinnaur, Lahul, Spiti, Ladakh, Zaskar und in einigen Himalaya-Regionen von Nepal.

Die Sprache Zhang Zhung hatte drei verschiedene Schriften, bezeichnet als die wilde (*dag yig*), die kleine (*mar yig chungwa*) und die große (*mar yig chewa*) Schrift. Die tibetische Schrift wurde von der Zhang Zhung *mar yig* Schrift abgeleitet. Viele tibetische und westliche Gelehrte glauben, dass es keine Schriftsprache vor der Zeit von Songtsen Gampo, dem König von Tibet in dem siebten Jahrhundert n. Chr., gab. Bön-Gelehrte teilen diese Auffassung nicht, halten dagegen, dass ihre Verfechter die frühen Ursprünge der tibetischen Sprache und die Geschichte Tibets nicht ausreichend erforscht haben.

Während seiner ursprünglichen Reise nach Tibet, lehrte Tönpa Shenrab vor allem die ursprünglichen Lehren des Bön, weil er befand, dass die Tibeter nicht bereit waren, die höheren Lehren zu erhalten. Damals prophezeite Tönpa Shenrab, dass eine Zeit kommen würde, wo die neun Stufen der Bön-Lehren in ganz Tibet gegeben werden.

Im zehnten Jahrhundert v. Chr. wurden viele Bön Lehren aus der Sprache von Zhang Zhung durch die "Vier Großen Gelehrten" (*Khepa Mi Zhi*), *Tong Gyung Thu*

Chen von Zhang Zhung, *Shari Wuchen* von Tibet, *Gyim Tsa Ma Chung* von De und Chetsa Kharwu von Menyak, ins Tibetische übersetzt. Ihre Übersetzungen dieser Lehren, die sich überall in Tibet zu verbreiteten, werden heute noch praktiziert. In etwa 1075 v. Chr. begannen sich die Geheimen- oder Früchte-Lehren weiter zu verbreiten, vor allem während der Regierungszeit von *Mutri Tsenpo*, dem zweiten König von Tibet, der diese Lehren von *Namkha Nangwa Dhok Cen* von Tagzig erhalten hat.

König Mutri Tsenpo war ein großer Praktizierender und Meister des Bön und die meisten Bön-Linien von den esoterischen Lehren laufen über ihn. Dies zeigt, dass es bereits eine umfangreiche und entwickelte tibetische Literatur zu diesem Zeitpunkt gab. Aus diesem Grund glauben die Bönpos nicht, dass die tibetische Kultur im siebten Jahrhundert n. Chr. begann, weil die Lehren und Übersetzungen aus der Sprache von Zhang Zhung, ohne zuerst die Sprache zu haben, in die übersetzt werden soll, nicht vorhanden sein würden.

Buddhisten kamen zum ersten Mal in der Mitte des siebten Jahrhunderts n. Chr. von Indien nach Tibet. Die Ausbreitung des Buddhismus resultierte aus dem Niedergang der einheimischen tibetischen Kultur und Religion, dem Bön. Die ersten Verfolgungen der Bönpos begann etwa im Jahr 684 n. Chr., während der Herrschaft von Drigum Tsenpo, dem siebten König von Tibet. Die zweite Verfolgung von Bönpos war im achten Jahrhundert, während der Herrschaft von Trisong Dewutsen, dem 37. König von Tibet. Viele Bön-Texte und spirituelle Orte wurden während diesen zwei Perioden beschädigt oder zerstört und viele Bönpos mit großen Widrigkeiten konfrontiert. Bön-Praktizierende hatten in der Regel die Wahl der Umwandlung von Bön zum Buddhismus, Tibet zu verlassen oder umgebracht zu werden.

Die verborgenen Schätze des Bön

Als diese Verfolgungen begannen, hatten die Bön-Meister (*Bön Shen Rigzin*) große Sorgen für die Bön-Lehren und für die Leiden aller fühlenden Wesen. Deshalb verbargen sie viele der Bön-Texte, um sie zu retten. Sie vertrauten diese Texte mit Gebeten den aufgerufenen eidgebundenen Schützern an, auf dass die Texte geschützt werden würden, bis die Zeit reif war, dass sie wiederentdeckt werden konnten. Diese Texte werden als "verborgene Schätze" (*Bön ter*) bezeichnet. Später, im elften Jahrhundert, entdeckten der große Schatz-Finder Tertön Chenpo, auch als Shen Chen Luga (969-1035) bekannt, und andere viele dieser verborgenen Schätze des Bön. Diese wiederentdeckten Texte werden als "Terma" bezeichnet. Shen Chen Luga systematisiert diese Bön-Lehren und breitete sie unter seinen Schülern aus. Wieder einmal schien die Sonne der Bön-Lehren über Tibet.

Shen Chen Luga hatte viele Schüler, aber drei von ihnen gelten als seine wichtigsten Nachfolgern. Der erste ist Dru Je Yungdrung Lama, der im Jahr 1012 das Yeru Wensa Kha-Kloster in der Tsang Provinz von Tibet gründete. Yeru Wensa Kha wurde ein Zentrum der Bön-Bildung. Druchen Namkha Yungdrung

systematisierte auch die Methoden der philosophische Ausbildung als Gap Pa (Lehre von Dzogchen), Dzö (Lehre der Kosmologie) und Sa Lam (die Stufen und Pfade nach Dho) bekannt. Dieses Zentrum zog Studenten an, wie eine Blumen Bienen anlockt und produzierte viele große Gelehrte, darunter auch jene, die als die "Achtzehn Großen Lehrer" (*Yeru Tönpa Chogyed*) von Wensa Kha bekannt wurden.

Der zweite Schüler, *Zhu Ye Legpo* gründete den Sitz des Zhu-Linie in Kyid Khar Rizhing, auch in der Tsang Provinz von Tibet. Dort baute er ein Kloster und verbreitete vor allem Dzogchen-Lehren. Linien-Halter dieser Tradition leben heute noch in Nepal und Tibet.

Der dritte Schüler, *Patön Palchok Zangpo*, war der Halter der Pa-Linie und verbreitete die Lehren der tantrischen Tradition. Die Klöster von dieser Linie wurden bei Hor in der Kham-Region von Tibet neu gegründet, wo die Linien-Halter von dieser Tradition heute noch leben.

Im Jahr 1052 gründete der große Meister und Gelehrte der Meu-Linie, *Khepa Palchen* das Zang Ri Meu Tsang Kloster in Zentral-Tibet. Er systematisierte auch die Bön-Bildungseinrichtung. Andere Klöster wurden in ganz Tibet gegründet und die Traditionen der Bön-Lehren und Praktiken wurden neu belebt.

Das Yeru Wensa Kha Kloster, das wichtigste Bön Kloster seiner Zeit, wurde durch Hochwasser und einen Erdbeben zerstört. Um die Bön-Tradition zum Wohle aller fühlenden Wesen zu bewahren, wurde *Nyamed Sherab Gyaltzen* (1356-1415) durch eine mündliche Übertragungen von Sidpa Gyarmo (die Chefin der Beschützer des Bön) im Jahr 1405 angeleitet, ein neues Kloster, Tashi Menri Ling, im Dorf Tobgyal in der Tsang Provinz, zu gründen.

Dies wurde als ein Wunder betrachtet, denn das Kloster wurde nicht nur durch menschliche Hände, sondern auch von den Schützern gebaut, während Nyamed Sherab Gyaltzen in der Meditation versunken war. Er stellte die Lehren aus der Tradition der Dru-Linie von Yeru Wensa Kha wieder her und zog viele Studenten aus ganz Tibet an. Seitdem ist das Menri-Kloster als das "Mutter Kloster" aller Bönpos bekannt.

Das Menri-Kloster folgt den Ordensregeln (*cha yig*), die durch Nyamed Sherab Gyaltzen erlassen wurden. Nach diesen Regeln, wird die Familie eines Mönchs, Reichtum oder die politische Position nicht berücksichtigt. Die Kloster-Hierarchie basiert auf dem Dienstalder (d.h. diejenigen, die schon länger Mönch sind, haben den Vorrang).

Andere Bön Klöster und Lehranstalten wurden ebenfalls gegründet. Dazu gehörten Khyung Lung Ngari in Zhang Zhung oder Hoch-Tibet und andere in Tewa, Jadur, Hor, Tsang, Khyungpo, Derge, Ling Tsang, Menyak, Lithang, Nyagrang, Amdo und Gayrang. Im Jahr 1834 wurde Yungdrung Ling von *Nang Tön Dawa Gyaltzen* (1796-1863) gegründet und wurde schließlich das zweitwichtigste Bön-Kloster.

Bis 1959 gab es drei Bön-Klöster, die als primäre Ausbildungseinrichtungen für Mönche funktionierten. Diese drei, Menri, Kharna und Yungdrung Ling, wurden als "oberen, mittleren und unteren Länder der Mönche" (*Drasa Gong Wog Bar Sum*) bezeichnet.

Der Bön und seine Anhänger erlitten das gleiche Schicksal wie andere tibetische Religionen als die Chinesen Tibet im Jahr 1959 übernommen hat. Viele Bön-Mönche und Laien gingen ins Exil nach Indien und Nepal. Im Jahr 1963 starb Seine Heiligkeit der 32. Menri Trizin, *Sherab Lodö*, das geistliche Oberhaupt der Bön-Religion und der Abt von dem Menri-Kloster, im Exil in Indien.

Um die Bönpo-Gemeinschaft und ihrer Kultur intakt zu halten, gründete im Jahr 1967 *H.E. Yongzin Tenzin Namdak Rinpoche* die "Neue Tobgyal Bönpo Vereinbarung" von Dolanji in der Himachal Pradesh Region im Norden Indiens.

Die geistigen Führer der Bön-Religion, jetzt alle im Exil, trafen sich im Jahr 1969 und führten eine traditionelle Zeremonie durch, um einen neuen Thronhalter für das Menri-Kloster zu wählen. Diese Führer bestanden aus Seiner Heiligkeit *Sherab Tenpa Gyaltzen* (der Abt von dem Yungdrung Ling-Kloster), Senior Menri Lupon, *H.E. Sangye Tenzin Rinpoche*, *H.E. Sangye Tenzin Rinpoche*, *H.E. Yongzin Tenzin Namdak Rinpoche* und anderen Lamas, Mönchen und Tulkus. Geshe Sangye Tenzin Jongdong wurde von den Schützern als Seine Heiligkeit der 33. Menri Trizin, das geistliche Oberhaupt des Bön, ausgewählt. Seit seiner Inthronisierung hat Seine Heiligkeit der 33. Menri Trizin einen neuen Tempel in Dolanji gebaut. Darüber hinaus wurden Tibetische und Englische Bibliotheken eingerichtet, ebenso wie das zentrale Yungdrung Bön Monastic Centre, das umfangreiche Wohnräume für die Mönche hat.

Ein Waisenhaus wurde im Kloster gebaut, um Jungen, deren Familien sich nicht um sie kümmern, eine Heimat zu geben. Im Jahr 1978 wurde die Bön Dialektik Schule, welche die volle traditionellen Ausbildung von Yeru Wensa Kha und Menri bietet, am Menri-Kloster gegründet. Essen, Unterkunft und andere Notwendigkeiten werden durch Seine Heiligkeit Menri Trizin zur Verfügung gestellt, so dass die Studenten an der Bön Dialektik Schule sich voll und ganz um ihre Ausbildung kümmern können. *H.E. Yongzin Tenzin Namdak Rinpoche* und die Dialektik-Lehrer, *Lharam Geshe Yungdrung Namgyal* oder "*Tsön Du Gongphel*", haben die Verantwortung für alles, was Aus- und Weiterbildung betrifft.

Im Jahr 1986 absolvierten sechs Mönche aus der Bön Dialektik Schule in Menri, den Erhalt der Geshe-Titels (dies entspricht einem Ph.D. an einer westlichen Universität). Dies waren die ersten Mönche, die den Geshe-Titel im Exil erhielten. Seitdem haben mehr als 50 Geshes aus der Bön Dialektik Schule abgeschlossen. Viele von ihnen dienen dazu, in ihren Heimatregionen die Bön-Lehren zu verbreiten, einige Reisen in den Westen und verteilen die Bön-Lehren, während andere im Menri-Kloster bleiben. Die alten Linien der Bön-Religion sind nun wieder hergestellt und werden an die nächste Generation weitergegeben. Bönpos sind stolz, dass ihre Traditionen die große Not im Laufe der Jahrhunderte überlebt haben und immer noch lebendig und aktiv sind.

Kapitel 2

Der richtige Weg, um die Bön-Lehren zu erhalten

Um inneres Bewusstsein und Weisheit zu entwickeln, ist es notwendig, den richtigen Blick auf die Lehren zu entwickeln. Dies wird nicht möglich sein, wenn der Praktizierende eine falsche Einstellung zu den Lehren hat. Vor dem Erlernen der grundlegenden Lehren oder den vorbereitenden Übungen, sollte man eine solide Grundlage, für künftiges Wachstum und eines tieferen Verstehen des Bön's, haben.

Ohne eine gute und richtige Grundlage, wird unsere Praxis nicht stabil und zuverlässig sein. Daher ist es sehr wichtig, mit einem guten Verständnis der Grundlagen, mit der richtigen Praxis zu beginnen.

Die reine Haltung von Lehrer und Schüler

Vor Erhalt der Lehren, ist es wichtig, sich durch eine reine Haltung (Motivation) und mit einem echtem Mitgefühl aus dem Herzen vorzubereiten.

Zum Beispiel, damit ein Landwirt eine gute Ernte erwarten kann, ist es wichtig, den Boden befruchtet zu haben. Wenn man guten Boden hat, kann man pflanzen und die Dinge werden wachsen. Wenn der Boden nicht gut ist, dann werden auch immer ein paar Pflanzen nicht wachsen. In der gleichen Weise hat die Motivation des Studenten sehr rein und richtig zu sein, um die positive Energie zu erhöhen, um die Weisheit der Lehren zum Nutzen aller fühlenden Wesen zu verstehen .

Es gibt zwei notwendige Einstellungen oder Motivationen: die reine Haltung der Erleuchteten (*jangchup semkyi kunlong*) und der tantrische Weg, um die Ansichten (*nangwa dakpar jawa sangwa ngagkyi kunlong*) zu reinigen.

Die Reine Haltung der Erleuchteten

Sowohl Lehrer als auch Schüler brauchen die reine Haltung der Erleuchteten. Es ist wichtig, nach innen zu schauen und zu überlegen, ob man wünscht, die Lehren zu erhalten, um weltlichen Ruhm und Ansehen zu erreichen, eine höhere Wiedergeburt, aus Angst vor den Leiden in den drei unteren Bereichen, in dem Bereich der Götter zu erlangen oder nur um sich aus dieser zyklischen Existenz des Leidens zu befreien. Sich wünschen, nur sich selbst zu befreien (*thegmen gyi kunlong*) gilt als die unterste Ebene dieser falschen Einstellung.

Wenn wir eine dieser falschen oder negativen Einstellung haben, müssen wir sie transformieren und korrigieren, zum Beispiel indem wir Denken "Dies kurze Zeit von diesem Leben, ist es nicht wert, dass nur ich davon profitiere. Es ist wichtig für mich, das Leid dieser zyklischen Welt zu überwinden, um die Erleuchtung zum Wohle aller fühlenden Wesen zu erlangen".

Es ist wichtig zu verstehen, dass wir, von Anfang unserer vergangenen Leben an bis heute, mit allen fühlenden Wesen, irgendwie als unser Vater oder unsere Mutter, verbunden waren. Als unsere Eltern waren sie freundlich und betreuten uns liebevoll – boten uns die köstlichsten Speisen an und bedeckten uns mit den weichsten Kleidern – ebenso wie dies unsere gegenwärtigen Eltern wahrscheinlich auch tun. Weil wir ein Kind von allen diesen Lebewesen waren, ist es wichtig zu erkennen, dass wir die Verantwortung haben, sie zu führen und von den Leiden dieser bestehenden Welt zu befreien.

Kein fühlendes Wesen mag das Leiden, aber jede negative Wirkung von Körper, Geist und Rede baut mehr Ursachen des Leidens an. Ohne es zu bemerken, folgen wir dem falschen Weg und erleben so unendliches Leid. Wir haben nicht das Wissen, das wir brauchen, um die Lehren zu üben, dadurch können wir ohne Hilfe nicht aus diesem Zustand befreit werden.

Daher ist es wichtig, positive Gedanken gegenüber allen fühlenden Wesen, durch das Denken, dass sie befreit werden und von all ihren negativen Karmas befreit werden, zu erzeugen. Um dies zu tun, muss man die Lehren erhalten und sich verpflichten, die eigene Praxis mit dem Ziel von dem Erreichen der Erleuchtung ausführen. Wir nennen dies "Verkörperung der Haltung der Erleuchtung."

Der Lehrer muss eine positive Motivation haben, die Lehren zu geben. Er sollte lehren, um seinen Schüler und allen fühlenden Wesen zu nützen. Die Lehren werden nicht wirksam sein, wenn der Lehrer nicht über diese Einstellung verfügt. Ein Zitat aus *Drime Zijid*, einer der größten Biographien von Tönpa Shenrab, sagt: "Ohne Mitgefühl und der richtigen Einstellung die Lehren zu geben, um den Schülern und alle fühlenden Wesen zu nützen, dies ist eher wie ein Esel zu sein, der ein Tigerfell trägt, um wie ein Tiger auszusehen".

Zu den drei wesentlichen Qualitäten eines Lehrers gehören Vertrauen und Hingabe zu seinem eigenen Lehrer und den Linienmeistern der Vergangenheit, Mitgefühl für alle fühlenden Wesen und eine perfekte Kenntnis des Bön. Ohne Vertrauen und Hingabe an die Linien-Meister und seinen Wurzel-Lehrer, wird er nicht von seinen Lehrern und Lamas der Vergangenheit gesegnet werden. Mit diesen Qualitäten wird er den Segen und die Kraft haben, seinen Schülern zu helfen, sich aus dem Leiden von Samsara zu befreien.

Es ist auch wichtig, dass der Lehrer Mitgefühl und eine gute Haltung gegenüber den Lehren hat. Zum Beispiel machte der große Einsiedler *Gongzod Ritöd Chenpo* immer Gebete und bat um Segnungen nachdem er zuerst den Namens seines Lehrers wiederholte, wie "Jetsun Trotsang La" und "Jetsun Jangpa La". Erst dann begann er zu Lehren.

Wenn einem Lehrer Mitgefühl für die Lebewesen fehlt, wird er nicht die Fähigkeit haben, den notwendigen guten Willen, Studenten und andere durch seine Lehren profitieren zu lassen, zu erzeugen. Wenn er nur Ruhm und Ansehen sucht, wird er nicht in der Lage sein, seine Schüler auf dem Weg zur Erleuchtung zu führen.

Ohne die perfekte Kenntnis des Böen im Allgemeinen und insbesondere seinem Sachverstand zu besonderen Themen, ist der Lehrer nicht in der Lage die Bedeutung der Lehren richtig zu interpretieren. Wenn die Schüler die Lehren nicht mit der richtigen Einstellung und dem Verständnis erhalten, was für die Entwicklung ihrer Praxis essentiell wichtig ist, dann werden sie die Realisierung nicht erreichen.

Der tantrische Weg der Reinigung von unseren Ansichten

Der zweite wichtige Einstellung ist der tantrische Weg der Reinigung von eigenen Ansichten, was bedeutet, unsere gewöhnlichen und dualistischen Anschauungen und Vorstellungen in eine höhere spirituelle Vision zu verwandeln.

So verwandeln wir den Ort, wo Lehren empfangen werden: aus einem gewöhnlichen Klassenzimmer wird ein vollständig ausgereiftes Mandala der Gottheiten. Wir sehen den Lehrer als reine Form von Shen Lha Okar, dem Buddha des Mitgefühls. Wir verwandeln ihn geistig von einer gewöhnlichen Person in einen Erleuchteten, die sich in einem menschlichen Körper manifestiert hat, um alle fühlenden Wesen anzuleiten. Wir verwandeln unsere Begleiter und Klassenkameraden aus gewöhnlichen Wesen in Gottheiten und Göttinnen, und glauben, dass sie alle Liebe, Mitgefühl und Fürsorge für alle fühlenden Wesen haben.

Der Zweck der Umwandlung unserer Sicht in reine Visionen von diesen Objekten ist, die außergewöhnliche Natur dieser Erfahrung zu realisieren. Dies gibt uns einen besonderen Grund, um den Segen und die Befugnisse vom Lehrer (Lama), den Erleuchteten (Sangye), den Gottheiten (Yidam) und den weiblichen Manifestationen der Erleuchteten (Khadro) zu erhalten, um unsere Weisheit und Stabilität zu entwickeln. Dies ist die Essenz der Praxis der Reinigung im Hinblick auf die tantrischen Wege.

Um maximalen Nutzen zu erzielen, muss der Praktizierende sowohl die Motivation der Erleuchteten als auch die Motivation der geheimen Sang Ngag erzeugen. Vor dem Empfang Lehren, macht man Praktiken und empfängt Ermächtigung oder mündliche Überlieferungen. Der Student sollte seine Praxis jedes Mal mit diesen Motivationen beginnen, wodurch die Vorteile der Praxis multipliziert werden.

Reine Motivation vermittelt den Studierenden gute Bedingungen für die Lehren, um Wurzel und Blüte in die Erleuchtung zu bringen. Wenn unsere reine Motivation fehlt, dann zerstören unreine und verblendete Gedanken alle guten

Ergebnisse unserer Praxis. Es ist wichtig, ungeeignete Einstellungen und Motive zu korrigieren und zu reinigen.

Die richtige Motivation der Schüler

Das Wesen der Bön-Lehren basiert auf Mitgefühl, Liebe, Gewaltlosigkeit und Güte. Wenn wir entsprechend praktizieren, erhalten wir ein besseres Verständnis von der eigenen Natur und von der Natur aller Phänomene.

In anderen Worten, ist das ultimative Ziel der Übung ist, unseren natürlichen Zustand des Geistes zu entdecken und die Erleuchtung zu erlangen. Für das Entdecken unserer wahren Natur ist es wichtig, unsere negativen Gedanken, die von den fünf Giften Wut, Anhaftung, Unwissenheit, Eifersucht und Stolz beeinflusst werden, zu reinigen. Die Fähigkeit zum Erzeugen von reinen Gedanken hilft uns auch, andere Lebewesen zu fördern und gibt uns einen sinnvollen Zweck in unserem Leben.

Als Beispiel können wir wie eine Lotosblüte nehmen, die schön ist, obwohl sie aus dem Schlamm gewachsen ist. Ihre Schönheit wird nie von ihrer Umgebung beeinflusst. Weil wir in den elenden Bedingungen dieser zyklischen Existenz geboren wurden, müssen wir betonen, wie wir das Leiden überwinden oder uns vom Leiden befreien. Durch die Anwendung der Lehren in unserer täglichen Praxis, sind wir nicht von den Giften dieser Welt betroffen.

Die Lehren des Bön sind wie ein Spiegel, der in der Lage ist, das Erscheinungsbild von Objekten zu reflektieren. In der gleichen Weise werden wir durch die Praxis in der Lage sein, den Einfluss von den negativen Gedanken und den fünf Giften zu erkennen und zu realisieren und sie deshalb achtsam kontrollieren, um sie zu unterwerfen. Wir verwenden die Praxis als einen Spiegel, um unser inneres Selbst zu reflektieren. Je mehr wir dazu in der Lage sind, die negativen Gedanken zu überwinden oder zu unterwerfen, desto mehr werden wir unser Verständnis und den Wert unserer Praxis verbessern.

Die erforderlichen Qualitäten von Studenten

Zwei Zusammenstellungen von Eigenschaften werden von Praktizierenden benötigt:

- ★ Eigenschaften die zu vermeiden sind (die drei Fehler des Behälters und die neun Fehler, die zu vermeiden sind) und
- ★ Eigenschaften die zu erreichen sind (das Wissen vom Erhalten, das Wissen vom Verstehen und das Wissen der Realisierung)

Eigenschaften die zu vermeiden sind

Die drei Fehler des Behälters

The three faults that each student should avoid, known as “the three faults of the container,” are being like an upside-down container, being like a container with a hole in the bottom, or being like a container with poison inside. Die drei Fehler, die jeder Schüler vermeiden sollte, bekannt als "die drei Fehler des Behälters" sind:

1. wie ein umgekehrter Behälter zu sein,
2. wie ein Behälter mit einem Loch im Boden zu sein oder
3. wie ein Behälter mit Gift darin zu sein.

1. *Wie ein umgekehrter Behälter zu sein, wird durch einen Topf symbolisiert, der auf dem Kopf steht*

Wenn wir ein Schüler sind, der den Lehren zuhört, ist unser Bewusstsein auf das was der Lehrer sagt fokussiert, so dass wir jedes Wort, das der Lehrer sagt, hören werden. Wenn unser Bewusstsein stattdessen auf eine andere Stelle fokussiert ist, werden wir, egal wie viele wertvolle Lehren wir erhalten, wie ein umgekehrter Topf unter einen Wasserhahn gehalten werden, egal, wie viel Wasser darüber fließt, es wird kein Wasser im Inneren bleiben.

Die Anwesenheit unseres physischen Körpers reicht nicht aus, um den Erhalt der Lehren zu erfüllen. Obwohl wir den Klang der Stimme des Lehrers hören, sind wir wie eine Katze oder ein Hund in der Klasse, welche(r) die Geräusche der Bön-Lehre zwar hören kann, aber die Bedeutung der Worte niemals verstehen kann.

2. *Wie ein Behälter mit einem Loch im Boden zu sein, wird durch einen Topf mit einem Loch in seinem Boden symbolisiert*

Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, was man mit klarem Bewusstsein hört und nicht zu vergessen, was man von den Lehren gehört hat. Wir übernehmen die Lehren in unserer Praxis und unserem täglichen Leben, und vermeiden die negativen Handlungen von Körper, Geist und Sprache, welches die Quellen von allen Leiden sind. Wenn wir nicht in der Lage sind, die Lehren und ihre Essenz zu erinnern, verfügen wir nicht über den richtigen Blickwinkel. Wenn unser Bewusstsein vollständig durch unendliche Projektionen der Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft abgelenkt ist, dann wird Ihr Geist ist wie ein Topf mit einem Loch im Boden, egal wie viel Wasser in ihn hinein fließt, kein Wasser im Topf bleiben. In anderen Worten, egal wie viel wir hören, wird nichts im Kopf bleiben um zu üben, weil wir abgelenkt sind. Wir müssen die Lehren mit unserer vollen Aufmerksamkeit erhalten.

3. *Wie ein Behälter mit Gift darin zu sein, wird durch einen Topf mit Gift*

symbolisiert

Es ist wichtig, die Lehren mit einem reinen Haltung zu erhalten, so dass alle fühlenden Wesen davon profitieren können. Wenn wir die Lehren unter dem Einfluss von einem der fünf Gifte hören, ist unser Geist wie ein Topf mit Gift, egal, wie viel leckeres Essen im Topf enthalten ist, nichts davon kann gegessen werden.

Es ist wichtig, dass der Schüler klar auf das fokussiert ist, was der Lehrer sagt - die Essenz der Lehre - dann hält man diese Essenz im Geist, um auf sie während der Praxis zu reflektieren und gewinnt dadurch Realisierung. Wenn wir eines der fünf Gifte während einer Belehrung erzeugen, weil wir unter dem Einfluss von diesem Gift sind, dann wird die Lehre (trotz ihrem großen Wert) nicht zu einem positiven Ergebnis bei der Erreichung unserer Realisierung und bei der Weiterentwicklung unserer Weisheit führen.

Mit den hier angegebenen Forderungen, was man alles verstehen und erinnern muss, stimme ich, der Übersetzer, nicht mit ein. Man hört 1000 tibetische Silben vom Lama, wovon 50 Silben Mantra sind. Der Dolmetscher übersetzt dieses in die englische Sprache und man bekommt dabei ein vermutetes Mantra bestätigt. Der zweite Dolmetscher, der nochmals von Englisch nach Deutsch übersetzt, konnte schon die Mantras nicht wiedergeben und hatte sonstige Interpretations-Schwierigkeiten - da mag das Bewusstsein noch so konzentriert und klar sein: Bei diesem Tohuwabohu kann man sich dann beim besten Willen nicht alles merken, vor allem nicht die Mantras, welche den Kern der Praxis ausmachen. Das ist so, wie wenn man das 100-Silben-Mantra einmal ins Ohr geflüstert bekommt und einen Monat später voll mit der Praxis loslegt und dabei dieses Mantra noch mühelos erinnert. (oder darf man erst ab dem 9. Bhumi mit den Grundübungen beginnen?)

Zusammengefasst sind diese drei Störungen die wichtigsten Hindernisse für den Erhalt der Lehren, dem Praktizieren von diesen und ihre Anwendung zum Erreichen der Realisierung. Um die Vernetzung von dem Erhalt der Lehren durch das Ohr und das Bewusstsein zu verwirklichen, ist es sehr wichtig, ihre Essenz im Bewusstsein des Geistes zu halten, ohne sie zu vergessen und ihre Essenz zu üben. Die Integration dieser Praxis in unserem täglichen Leben wird das Leben besser, glücklicher und aussagekräftiger machen.

Neun Fehler die zu vermeiden sind

Nach dem Dzogchen Yang Tse Longchen gibt es neun Fehler von Bön-Praktizierenden, die zu vermieden sind:

1. den Bön-Lehren misstrauen,
2. Missachtung der Lehrer,
3. mangelndes Engagement für unsere Praxis,
4. verschwenden die Essenz der Lehre durch nicht praktizieren,
5. keine Wertschätzung der Praxis,
6. verschieben unserer Praxis wegen der Familie oder anderen Aufgaben,
7. abgelenkt sein (die Ablenkungen des Bewusstseins),
8. fehlende Klarheit in der Praxis und
9. das Gefühl der Trauer oder der Enttäuschung wegen der langen Trainingseinheiten oder den langen Lehren.

1. *Den Bön-Lehren misstrauen*

Den Bön-Lehren nicht zu vertrauen wird automatisch unsere Fähigkeit blockieren, auf den Pfad der Erleuchtung zu gelangen. Wir erhalten keine Kraft und Segnungen von den Drei Juwelen (**Könchog Sum**), den Erleuchteten (**Sangye**), den Bön-Lehren (**die Lehren von Tönpa Shenrab**) oder von den großen Meister, welche die Umsetzung erreicht und den Geist der Erleuchtung (**Yungdrung Sempa**) erzeugt haben. Es ist, als ob wir zwei amputierte Beine haben und nicht in der Lage sind, von einem Ort zum anderen, ohne die Hilfe von jemandem dem wir vertrauen, zu gehen. Ebenso, wenn wir unserem Lehrer nicht vertrauen, obwohl er große Kräfte und Segen gibt, werden wir nicht in der Lage, diese Segnungen zu empfangen. Wenn Sie üben, um Erleuchtung zu erlangen, ist eines der wichtigsten Dinge, dass wir den Lehren vertrauen und an den Lehrer glauben. Nur dieses Vertrauen und der Glauben wird die Tür zu den Lehren zu öffnen.

Vertrauen ist ebenso notwendig für jedermann. Wenn wir Vertrauen in uns selbst schaffen, haben Sie eine gute Basis für unsere Praxis. Es ist wie die Kleber, die wir verwenden, um die Essenz der Lehren mit unserem Geistesstrom zusammenzuhalten. Vertrauen ist die Quelle all dieser Qualitäten.

2. *Missachtung der Lehrer*

Wenn wir keinen Respekt gegenüber dem Lehrer haben, der die Quelle des Wissens und der Weisheit ist, wird es unmöglich sein, die Erleuchtung zu erreichen, obwohl die Bön-Lehren die ursprüngliche Quelle zum Erreichen der Erleuchtung sind.

Nichts ermöglicht es uns, dies ohne den Empfang von Befehlen und Anleitung des Lehrers zu tun. Wenn wir unseren Lehrer nicht als eine

echte Form von Shen Lha Okar, dem Buddha des Mitgefühls sehen, dann werden wir nicht in der Lage sein, sein Wissen und seinen Segen zu empfangen.

Ein Student fragte einst den großen Dzogchen-Meister Gyer Pung Nang Zher Löd Po: "Was ist die wichtigste Qualität, die benötigt wird, um die Essenz des Lehrers zu erhalten?" Die Antwort war: "Der Segen des Lehrers." Erneut warf der Student die Frage auf: "Was ist das Wichtigste für die Segnungen?" Die Antwort war: "Zu sehen und den Lehrer als mit vollständig erreichter Weisheit und Mitgefühl zu sehen, ihn als immer bei uns zu sehen und die Umgebung immer mit der Wahrheit der Lehre und den Segnungen der Erleuchteten der zehn Richtungen (Chok Chu Sangye) zu sehen". Das ist wahr, auch wenn der Lehrer selbst nicht gut qualifiziert ist.

Als Beispiel hierfür gibt es eine Geschichte von einem Einsiedler, der in früheren Zeiten im Wald gelebt hat. Mehrere Fischer in einem nahe gelegenen Dorf erlitten eine schwere Zeit, weil ihnen Fische, Nahrung und sogar Kleidung fehlten. Die Fischer waren von dieser schwierigen Situation vollständig erschöpft. Eines Tages, auf dem Weg nach Hause, sahen sie einen Einsiedler, der in einer sehr angenehmen und glücklichen Weise benahm. Sie fühlten sich inspiriert durch seine Art zu leben und beschlossen, sich Belehrungen von ihm geben zu lassen und den Verzicht auf weltliche Leben zu widmen. Sie gingen zu ihm, um ihm alle ihre Fischernetze und Jagdausrüstungen zu geben. Mit vollkommenen Vertrauen und Hingabe, baten sie ihn, sie als seine Schüler akzeptieren und ihnen zu Lehren, so dass sie die Erleuchtung erreichen können. Der Einsiedler war nicht qualifiziert, um solche Lehren geben, aber er wollte dies den Fischer gegenüber nicht zugeben. Deshalb lehrte er sie in einer sehr negativen Art und Weise.

Er fragte sie: "Sind ihr in der Lage, mir völlig zu vertrauen und tun, was ich von euch verlange?" Sie antwortete: "Absolut! Wir warten auf Ihre Anweisungen und wollen alles tun, was Sie uns bitten zu tun". Dann sagte der Einsiedler: "Ihr alle müsst euch an Händen halten und von hier aus in den See springen". Die Fischer dachten, dass dies eine Methode für den Unterricht von sehr sündigen Personen, wie Fischer und Jäger, war, um die Befreiung zu erreichen, so sprangen sie ohne Zweifel in den See. Bevor sie in den See fielen sie wurden alle von einem Adler aufgefangen, der eigentlich eine Manifestation der Erleuchteten der zehn Richtungen war und sie erreichten dann die Erleuchtung.

Dies ist gutes Beispiel für die Notwendigkeit der Erzeugung von kompletten Vertrauen und dem Glauben an den Lehrer, so dass der Segen und die Kraft der Erleuchteten immer mit uns ist. Die Wahrheit der Lehren von Tönpa Shenrab führte die Fischer zu der Erleuchtung, nicht die falschen Lehren des Eremiten.

Danach war der Einsiedler sehr stolz, dass die Fischer die Befreiung

erreicht hatten. Er dachte fälschlicherweise, dass dies durch seine Führung verursacht worden war. Er war sich sicher, dass er die Befreiung auch erreicht, wie sie die Fischer erreicht hatten und so sprang er aus seiner Höhle in den See und wurde getötet.

Dies ist symbolisch für das Ergebnis von negativen Gedanken. Starker Segen und Kraft können je nach der Stärke des eigenen Glaubens erscheinen. Was wir erhalten, ist abhängig davon, wie viel Vertrauen wir in Richtung des Lehrers und den Lehren haben.

3. *Mangelndes Engagement für unsere Praxis*

Wenn uns Engagement für unsere Praxis fehlt, wird es leicht sein, die Kontinuität unserer Praxis zu unterbrechen, auch wenn der Lehrer uns das Leiden, das durch das Begehen von untugendhaften Taten verursacht wird, und die Bedeutung der Vermeidung der Handlungen, die dieses verursacht, gezeigt hat.

Indem wir unsere Praxis entwickeln, wird sie die Inspiration für gute Taten. Daher ist es wichtig, eine Verpflichtung für unsere Praxis zu machen, so dass wir unser Ziel erreichen können. Wir müssen uns verpflichten, der Praxis regelmäßig, jeden Tag in unserem Leben zu machen. Zum Beispiel kann man eine der wesentlichen Rezitationen 300 Mal pro Tag rezitieren, oder jeden Tag für 15 Minuten meditieren.

Selbst wenn wir wegen unserer Lehrer oder spirituellen Freunde ein gewisses Interesse an den Lehren und der Praxis haben, ohne Engagement, wird unser Interesse allmählich durch das dualistische Denken in dieser Praxis einfach gestört und getäuscht. Langsam, verlieren wir unseren Glauben und verlieren uns in Aktivitäten, die uns in dieser zyklischen Welt halten.

Wir sollten auch eine Verpflichtung machen, um untugendhafte Taten von Körper, Geist und Sprache zu vermeiden. Wir führen dies Schritt für Schritt durch und wählen unsere Ziele. Wir entschließen uns auf diese Weise: "Morgen werde ich keine Wut oder Eifersucht gegenüber jedermann erzeugen".

Es ist wichtig, dass wir ganz bewusst unsere Verpflichtungen praktizieren. Allmählich entwickeln wir die Weisheit und die Kraft, um das Leid und seine Quellen zu überwinden und die Erleuchtung zu erlangen.

4. *Verschwenden die Essenz der Lehre durch nicht praktizieren*

Wenn wir die Lehren ohne sie zu praktizieren erhalten, verlieren wir nach einiger Zeit das Interesse, an dem, was wir erhalten haben. Wenn wir den Wert der Lehren nicht zu schätzen wissen, wird sie keine

Verwirklichung des Ziels werden.

Wenn wir hungrig sind und einen vollen Teller mit Essen vor uns haben, werden wir uns bemühen, es in den Mund nehmen zu können. Das Essen wird nicht von selbst in den Mund kommen und wir werden hungrig bleiben, wenn wir uns nicht die Mühe machen, es zu essen. In der gleichen Weise, wenn wir die Lehren durch das Praktizieren nicht geltend machen, gibt es keine Möglichkeit, das ultimative Ziel zu erreichen.

Es ist wichtig, ein Interesse an der Praxis zu haben. Wer Interesse hat, wird die Realisierung durch die Praxis zu erreichen. Wenn man ernsthaft versucht das ultimative Ziel zu erreichen, ist die Menge an Zeit nicht wichtig. In Tibet gibt es ein Sprichwort: "Die Lehren sind eine Art Juwel, das nicht einer Person gehört, sondern zu denjenigen kommen werden, die begeistert von den Lehren sind und sich verpflichten sie zu üben".

5. *Keine Wertschätzung der Praxis*

Wenn wir nicht wissen, den Wert der Lehren schätzen, fehlt uns der starke Wunsch zu praktizieren und wir werden unsere Praxis leichter bis morgen oder nächste Woche oder nächsten Monat verschieben. Having postponed the practice, you will die before achieving any results. Bei dem Verschieben der Praxis werden wir keine Ergebnisse vor dem Sterben erreichen.

Daher ist es wichtig zu erkennen, was für eine wunderbare Gelegenheit es ist, einen Lehrer und die Lehren zu treffen. Wir sollten Gedanken erzeugen, die uns mehr aktiv und sinnvoll zum Praktizieren führen.

Wenn wir den Moment des Todes erleben, sind wir nicht in der Lage zu bedauern, dass wir nicht geübt haben, als es noch Zeit zum Üben gab. Bereiten wir uns während unseres Lebens vor, so dass wenn die Zeit kommt, wir in der Lage sind, dem Weg des Sterbens mit Vertrauen in die eigene Praxis zu folgen.

6. *Verschieben unserer Praxis wegen der Familie oder anderen Aufgaben*

Wenn wir ein ernsthafter und engagierter Praktizierender sein wollen und wir dieses weltlichen Lebens satt sind, darf unsere Praxis nicht von irgendwelchen Bedingungen oder Umständen, wie Familie, Freunde oder anderen Menschen, abhängen. Es ist wichtig, um in unseren Entscheidungen frei zu sein, ohne Druck von irgend jemandem.

Ständiges erinnern an all die Qualitäten der Erleuchteten und die Macht der Praktiken zu verstehen führen zur Überwindung des Leidens. Wir versuchen folgenden Gedanken im Hinterkopf behalten: "Heute werde ich mich an jedes Wort erinnern, das der Lehrer sagt, über seine

Bedeutung reflektieren und sie in meine Praxis integrieren. Ich will die volle Erleuchtung in dieser Sitzung zu erreichen".

Wenn wir keine Zeit verschwenden, werden wir von jedem Moment der Praxis profitieren.

7. *Abgelenkt sein (die Ablenkungen des Bewusstseins)*

Wenn unser Geist grenzenlose Gedanken zu produzieren beginnt und von den sechs Objekte des Bewusstseins abgelenkt wird, werden wir von der Essenz der Lehren weit weggeführt und die fünf Gifte werden aktiviert. Daher ist es notwendig, unseren Geist zu stabilisieren und sich mehr sanft und präzise auf die Lehren zu konzentrieren. Die sechs Objekte oder Ablenkungen des Bewusstseins sind:

1. Augen-Bewusstsein oder Ablenkung durch Objekte;
2. Ohren-Bewusstsein oder Ablenkung durch Geräusche;
3. Nasen-Bewusstsein oder Ablenkung durch Geruch;
4. Zungen-Bewusstsein oder Ablenkung durch Geschmack;
5. Körperbewusstsein oder Ablenkung durch das Fühlen;
6. Geist-Bewusstsein oder Ablenkung durch grenzenlose Gedanken von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

8. *Fehlende Klarheit in der Praxis*

Durch die Erzeugung von grenzenlosen Gedanken an Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft und die folgenden Gedanken, verlieren wir völlig unsere Konzentration auf die Lehren haben das angefangen, was als Haupthindernis für die Normalisierung unseres Geisteszustandes bekannt ist. Es ist wichtig, die Wildheit der Gedanken erkennen und zu lernen, sie zu stabilisieren. Während wir uns über die Gefahr der Ablenkung gewahr werden, versuchen wir, unsere Konzentration auf die Lehren konzentriert zu halten.

9. *Das Gefühl der Trauer oder der Enttäuschung wegen der langen Trainingseinheiten oder den langen Lehren*

Anstatt von der Länge der Trainingseinheiten und anderen Faktoren frustriert zu sein, sollten wir erkennen, wie glücklich unsere Umstände sind und wie selten es ist, einen perfekten menschlichen Körper zu haben. Es ist auch wichtig, unser Glück zu erkennen, einen Lehrer zu treffen und eine Gelegenheit, die Lehren zu erhalten, realisieren zu können. Diese Chance ist nicht jedem gegeben. Daher sollten wir die erhaltenen Lehren und unsere Praxis mit Freude und Begeisterung ausführen, mit der Absicht, die Erleuchtung in diesem Leben zu

erreichen.

Eigenschaften die zu erreichen sind

Es gibt drei primäre Qualitäten der Praxis, die von den Studierenden wie folgt kultiviert werden.

Das Wissen der Durchführung (*Zinpi Lo*)

Dieses Wissen ist wie Leim. Was auch immer es berührt, hält es ohne Freigabe. Die Schüler müssen das Wissen, das die jeweilige Lehre enthält haben. Erstens, erhalten Sie die Worte der Lehre, zweitens, erhalten sie diese Worte ohne sie zu vergessen, und drittens, behalten sie ihre Bedeutung im Sinn.

Das Wissen des Verstehens (*Bardu Togpi Lo*)

Dieses Wissen beinhaltet die Unterscheidung des Positiven von dem Negativen - zu wissen, was behalten werden sollte und was verworfen werden sollte - wie ein Goldgräber die Gold-Nuggets festhält und den Schlamm wegwirft. Auf diese Weise haben die Schüler das Wissen von den tugendhaften Qualitäten der Erleuchteten von dem Untugendhaften dieser zyklischen Welt zu unterscheiden.

Das Wissen der Realisierung (*Togpi Lo*)

Dieses Wissen ermöglicht es den Studierenden Unterscheidungen selbst unter tugendhaften Dinge zu machen, in der zu Lage sein, zwischen den Edelsteinen und Gold zu unterscheiden. Auf diese Weise versteht man die verschiedenen Lehren von Tönpa Shenrab und bekommt die Fähigkeit auf die wahre Natur des Geistes ohne Unterbrechung zu meditieren. Darüber hinaus kann man die Zehn Transzendente Praktiken (*Parchin Chu*) üben.

Qualitäten die von den Lehrern kultiviert werden

Um Erleuchtung zu erlangen, müssen wir meditieren. Um zu meditieren, müssen wir die Natur unseres Geistes zu realisieren. Um die Natur unseres Geistes zu realisieren, ist es wichtig, Unterweisung und Führung von einem Lehrer zu haben. Es gibt keine Geschichte vom Erreichen der Erleuchtung ohne einen Lehrer.

Ohne Führer, kann eine Person, die ein bestimmtes Land nicht kennt, keine richtige Entscheidung treffen, wo es hingehen soll. In gleicher Weise haben wir fühlenden Wesen keine Kenntnis, wie man den Pfad der Erleuchtung ohne einen

Lehrer geht. In der Vergangenheit folgten die großen Meister, Gelehrten und Übersetzer von Zhang Zhung und Tibet den Anweisungen ihrer Lehrer und haben die Erleuchtung erlangt. Im achten Jahrhundert folgten dem großem Meister Drenpa Namkha 108 Lehrer, um Erleuchtung zu erlangen. Wir Lebewesen brauchen einen qualifizierten Lehrer, der uns leiten kann und uns sagen, was zu tun und was zu vermeiden ist.

Es ist wichtig, einen qualifizierten Bön-Lehrer, der die Übertragung der Bön-Lehren durch eine ununterbrochene Linie erhalten hat und uns in die richtige Richtung führen kann, zu finden. Er muss Kenntnisse über die Bön-Lehren im Allgemeinen und seine eigene Erfahrung der Verwirklichung der Natur des Geistes durch Meditation haben. Er muss auch in dem jeweiligen Thema unterrichtet sein er und fließend die Weisheit und das Wissen an seine Schüler weitergeben können. Ohne Unterscheidungen unter seinen Schülern zu machen, muss er begeistert sein und sie unermüdlich zum Wohle aller fühlenden Wesen lehren.

Es ist wichtig für Bön-Lehrer die folgenden sechs Qualitäten verkörpern:

1. er muss die wahre Natur des Geistes erkannt haben,
2. er muss die Erfahrung der vollkommenen Kontemplation im Zustand der Meditation haben,
3. sein Charakter und sein Verhalten müssen in Übereinstimmung mit den Lehren sein, so dass er ein Vorbild für alle fühlenden Wesen ist,
4. er muss die komplette Realisierung der Stufen und den Weg zur Erleuchtung erlangt haben,
5. er muss aus der materiellen Welt gelöst sein und alle seine Energien auf das Erlangen der Erleuchtung ausrichten und
6. er muss sich immer in der Praxis und der Lehre des Bön engagieren.

Wenn der Lehrer keinen Glauben und Vertrauen an seine Linie und seine eigenen Lehrer hat, wird er keine Segnungen an seine Schüler geben können. Wenn er einen Mangel an Mitgefühl gegenüber seinen Schülern und allen fühlenden Wesen hat, wird seine Lehre keine guten Ergebnisse bringen und er wird nicht in der Lage sein, seinen Schüler den Weg zur Erleuchtung zu zeigen. Wenn ihm Kenntnis von dem jeweiligen Thema fehlen, das er unterrichtet, wird er nicht in der Lage sein, seine Schüler zu verstehen und ihnen bei dem Thema zu helfen. Er kann den Geist seinen Schülern nicht für ein Verständnis der wahren Qualität der Weisheit öffnen. So wird die Teilnahme an seinen Lehren eine Verschwendung von Zeit.

Die Lehrer selbst müssen für das Lehren beten und eine reine Motivation erzeugen zu, um den Segen von ihrem Meister und ihrer Linie zu empfangen und alle fühlenden Wesen befreien, indem sie die Lehren geben.

Weil diese Hinweise nicht erschöpfend sind, bieten sie nur allgemeine Richtlinien für die Praktizierenden und die Lehrer an. Ein Detail ist besonders wichtig: hat

ein Praktizierender einmal beschlossen, einem Lehrer zu folgen, sollte der Schüler nie durch seine begrenzten Kenntnisse oder Fragen den Wert des Lehrers beurteilen. Der Student sollte die Lehrer nur als rein und vollkommen betrachten.

Kapitel 3

Vierfache Praxis um unseren Geist zu trainieren

Zum besseren Verständnis der Bön-Lehren und ihre Qualitäten, ist es wichtig, den Wert der eigenen perfekten menschlichen Geburt gemeinsam zu mit ihrer Natur der Vergänglichkeit verwirklichen. Solange wir nicht die Erleuchtung erreicht haben, werden wir ewig in dieser zyklischen Welt des Leidens, der Beschwerden und den Enttäuschungen herumirren. Wir werden die Ergebnisse unserer Handlungen von unseren eigenen Taten zu erleben - sowohl positiv als auch negativ. Um das Leid zu überwinden, müssen wir das Gesetz von Ursache und Wirkung verstehen und erkennen.

Die vierfache Praxis (*Lodhog Namzhi*) wird verwendet, um den untrainierten Geist in Übereinstimmung mit dem Bön wie folgt zu zähmen:

- ★ Realisierung der Seltenheit eines perfekten menschlichen Körpers (*Daljor Nyed Kawa*),
- ★ Realisierung der Natur der Vergänglichkeit des Lebens (*Tse Mi Tagpa*),
- ★ Realisierung der Quellen des Leidens in dieser zyklischen Welt (*Khorwai Nyemig*) und
- ★ Verständnis des Gesetzes von Ursache und Wirkung (*Le Gyu Dre*).

Das Realisieren der Seltenheit eines perfekten menschlichen Körpers

Erstens, was bedeutet es, die Seltenheit eines perfekten menschlichen Körper realisiert zu haben? Wir müssen uns entscheiden, ob wir die achtzehn Qualitäten ausbauen wollen, die einen perfekten menschlichen Körper ausmachen. Die achtzehn perfektionierten Qualitäten (*yonten chogyed*) sind die acht Bedingungen (*dalwa gyed*) und die zehn Vollkommenheiten (*yorwa chu*).

Wenn wir diese Qualitäten nicht perfektioniert haben, dann müssen wir üben, um einen Weg zu finden, dies zu erreichen. Die Unvollkommenheit von auch nur einer dieser Eigenschaften wird einen Unterschied in unserer Praxis machen.

Wenn wir all diese Eigenschaften erreicht haben, ist es sehr wichtig, dass wir uns verpflichten, diese seltene Gelegenheit in diesem Leben dazu zu verwenden, um uns in der Praxis zu engagieren und allen fühlenden Wesen helfen.

Die acht Bedingungen

Um die acht Qualitäten zu perfektionieren, müssen wir zuerst nicht unter einer der acht folgenden Bedingungen leben. Dies liegt daran, weil ihre jeweiligen Leiden uns in unserer Praxis stören.

1. *Der Höllen-Bereich*

Im Höllen-Bereich wird man durch den Zorn in vergangenen Leben geboren. Im Höllen-Bereich wird man ständig vor Kälte und Hitze leiden. Nicht einen einzigen Moment ist man frei von Leiden. Daher gibt es keine Möglichkeit und keine Zeit zu üben oder für Belehrungen. Deshalb ist dieser Bereich nicht frei von Leiden.

2. *Der Bereich der hungrigen Geister*

Die Geburt in diesem Bereich wird verursacht durch Anhaftung.. In dem Bereich der hungrigen Geister gibt es ständig Hunger und Durst. In jedem Augenblick ihres Lebens schmachten diese Wesen für Essen und Trinken, aber selbst wenn sie dies erhalten, sind sie unfähig, es zu aufnehmen und leiden weiter. Deshalb haben sie keine Möglichkeit zu üben.

Hiermit ist eine Geschichte über Tertön Guru Nontse, ein großer Entdecker der Schätze des Bön und ein bekannter Lehrer, verbunden. In einer Vision fragte er eine ältere Dame der Hungergeister "Verstehst du die Eigenschaften der tugendhaften und der untugendhaften Taten? Kennen Sie eine Rezitation oder Gebete?" Sie antwortete: "Ich kenne die Qualitäten von tugendhaften und untugendhaften Taten und kann auch Gebete rezitieren, aber viele meiner 500 Kinder sterben an Hunger und Durst. Es gibt keinen Moment, in dem ich frei bin, um die Praxis auszuüben".

3. *Der Bereich der Tiere*

Die Geburt als jede Form von Tier wird durch Unwissenheit verursacht. Die Leiden dieser Wesen enthalten Unwissenheit, keine Freiheit für Entscheidungen und Abhängigkeit. Unter den Tieren ist die höchste Form ein Haustier. Wenn wir hundert Bände der Lehren von Tönpa Shenrab vor ihnen platzieren und die Lehren rezitieren, können diese Tiere den Segen der Gebete erhalten, andernfalls verstehen sie kein Wort. Da sie aus Mangel an Klarheit und Wissen immer leiden, sind sie keinen Moment frei. Daher gibt es keinen einzigen Moment, in dem sie sich mit der kleinsten Menge an Praxis engagieren können.

4. ***Der Bereich der langlebigen Götter***

Wer in diesem Bereich geboren wird, glaubt dass er das ultimative Ziel erreicht und ist damit sehr zufrieden mit sich. Dies ist der Grund, warum sie sich in keiner Art von Praxis engagieren. Sie verbringen den Großteil ihres Lebens in einem Zustand der Wahrnehmungslosigkeit. Unmittelbar vor dem Sterben erkennen sie plötzlich dass sie in einem niedrigeren Bereich wiedergeboren werden und in diesem Moment, erzeugen sie eine falsche Ansicht über ihre Leistung. Da sie keine Möglichkeit zu üben haben, gibt es keine Chance, ihre falsche Ansicht zu den Lehren zu ändern und ihr Leiden wird sich fortsetzen.

5. ***Das Fehlen von Erleuchteten***

Die Zeit der Abwesenheit der Erleuchteten ist als das dunkle Äon bekannt. Diejenigen, die in einem Ort geboren werden, wo es keine Erleuchteten gibt, werden nicht genug Glück haben, um die Lehren des Bön zu erhalten. Deshalb werden sie die Essenz des Bön nicht verstehen und auch nicht in der Lage sein, zwischen den Qualitäten der tugendhaften und untugendhaften Taten zu unterscheiden. Jeden Augenblick ihres Lebens wird zu mehr Leid führen und es wird keine Zeit oder kein Platz für die Praxis vorhanden sein.

6. ***Das Fehlen der Lehren***

Wer an einem Ort geboren wird, wo die Bön-Lehren wegen seines Karmas nicht gelehrt werden, wird sicherlich nicht wissen, was und wie man übt, noch wird er den Wert des Bön kennen. Ihm wird natürlich ein Verständnis für die Qualität der Erleuchteten (Sangye) und des tugendhaften Handelns fehlen. Deshalb gibt es keine Chance, Erleuchtung zu erlangen. Diese werden nicht in der Lage sein, die Freiheit vom Leiden der zyklischen Existenz, zu gewinnen.

7. ***Keine guten gesundheitlichen Bedingungen***

Wenn wir als behinderte oder psychisch kranke Menschen geboren werden, werden wir, obwohl wir die Möglichkeit haben die Lehren zu erhalten, nicht in der Lage sein, ihr Wesen zu verstehen. Zum Beispiel haben wir keine Möglichkeit, den Segen durch den Anblick der Erleuchteten und den Lehrern zu erhalten, wenn wir blind sind. Wenn wir taub sind, gibt es keine Chance, die Worte der Lehre zu hören.

Wenn wir dumm sind, können wir nicht rezitieren und die Bedeutung der Lehren diskutieren. Wenn wir mental behaftet sind, dann haben wir keine Möglichkeit, die Lehren in unserer Praxis anzuwenden und damit sowohl die tugendhaften und untugendhaften Taten als auch die Qualitäten des Leidens und der Erleuchtung klar zu verstehen. Wir werden immer an dem Fehlen dieser Qualitäten leiden.

8. ***Falsche Ansichten gegenüber den Lehren haben***

Wenn wir falsche Ansichten zu den Lehren zu entwickeln, dann werden Sie nicht in der Lage sein, die Lehren in irgendeiner Weise zu praktizieren. Stattdessen werden wir die negativen Ansichten und schlechtes Karma anbauen. Fehlende positive Ansichten zu den Lehren werden dazu führen, dass die Segnungen, die Energie und Macht des Bön aufhören.

Dies sind die acht Bedingungen, welche die Schüler an dem freien Praktizieren (*mi khom pi ne gyed*) behindern können. Unter diesen Bedingungen gibt es keine Möglichkeit des Übens, um Erleuchtung zu erlangen. Passend dazu gibt es ein Zitat von *Dangwa Don Gyi Dho*: "Wenn wir in irgendeiner Form als ein Wesen der Hölle, als hungriger Geist oder im Tierreich, welche nicht frei von Leiden sind, geboren werden, gibt es keine Möglichkeit, die Lehren zu verstehen und keine Gelegenheit, die Lehren zu erhalten. Wegen Nicht-Verstehen gibt es keine Praxis und wegen Nicht-Praktizieren gibt es keine Möglichkeit, um die Erleuchtung zu erreichen".

Man muss das Glück haben, frei zu sein von all diesen Hindernissen, um zu üben und um Verständnis zu gewinnen. Nur dann gibt es eine Möglichkeit, auf den Pfad der Erleuchtung zu gelangen.

Die Zehn Vollkommenheiten

Unter den zehn Vollkommenheiten (*jorwa chu*), die erreicht werden sollen, gibt es zwei Hauptkategorien mit je fünf Vollkommenheiten. Die erste Kategorie, die aus fünf Vollkommenheiten besteht, betrifft den eigenen Zustand (*ranqjor nga*) und die zweite Kategorie, die auch fünf Vollkommenheiten hat, betrifft die äußeren Bedingungen (*zhenjor nga*).

Die fünf Vollkommenheiten im Zusammenhang mit einem eigenen Zustand sind wie folgt.

- ★ Nach dem großen Meister Denpa Namkha ist die erste Vollkommenheit, in Bezug auf den eigenen Zustand, die Bedingung des Besitzes eines perfekten menschlichen Körpers.
- ★ Der zweite Zustand ist, an einem Ort geboren zu werden, wo es möglich ist, die Lehren zu empfangen. Die Welt in der wir jetzt leben (**Zambu Div**) ist eine Welt, in der wir in der Lage sind, die Bön-Lehren zu empfangen.
- ★ Die dritte ist, einen einwandfreiem Zustand aller fünf Sinne und sechs Bewusstseinsarten zu besitzen, was die wichtigsten physikalischen Eigenschaften eines menschlichen Wesens umfasst.
- ★ Der vierte ist eine reine Absicht bezüglich der Praxis, bekannt als die

Bedingung von der Kapazität des Verstehens der Lehren.

- ★ Die fünfte ist die vollständige Hingabe und das Vertrauen zu den Lehren und der Praxis, die wir aus den Lehren gelernt haben.

Die fünf Vollkommenheiten im Zusammenhang mit den äußeren Bedingungen sind wie folgt.

- ★ Die erste dieser Vollkommenheiten wurde während des Zeitraums geboren, in dem die Manifestation von Tönpa Shenrab die Lehren gegeben hat. Dies ist als Bedingung für das Vorhandensein des Erleuchteten (Sangye) bekannt. Ohne Tönpa Shenrab gäbe es keine Bön-Lehren in diesem Äon.
- ★ Die zweite ist die Verkündung der Bön-Lehren. Tönpa Shenrab lehrte die neun Wege des Bön, damit alle Wesen, nach ihren Fähigkeiten, davon profitieren die Lehren zu verstehen. Jeder Student wird hat die perfekte Bedingung, unter der die Bön-Lehre gelehrt wird. Obwohl Tönpa Shenrab ein erleuchtetes Wesen ist, das in dieser Welt geboren wurde und Segen gegeben hat, würde niemand in der Lage sein von den Lehren zu profitieren, wenn er den Bön nicht gelehrt hätte.
- ★ Die dritte ist die weitere Präsenz der Bön-Lehren. Wenn die Lehren, die von Tönpa Shenrab gegeben wurden, verloren gehen oder natürlich verschwinden, dann würde dieser Zeitraum zu einem Zeitraum, in dem die Bön-Lehren fehlen, sehr ähnlich sein. Somit wird dieser Zustand als der Zustand des Vorhandenseins der Lehren bezeichnet.
- ★ Die vierte ist die Anwesenheit von einem Lehrer mit der Fähigkeit, zu lehren. Obwohl Bön existiert, wenn wir keinen Lehrer treffen, der uns auf dem Pfad zur Erleuchtung führen kann, werden wir nie davon profitieren und sein Wesen verstehen. Das Glück, einen qualifizierten Lehrer zu treffen und Weisungen von ihm oder ihr zu erhalten, wird als die Perfektion des Lehrers bezeichnet.
- ★ Die fünfte ist das Mitgefühl des Lehrers. Selbst wenn wir einen qualifizierten Lehrer treffen, wenn er uns nicht als seinen Schüler akzeptiert oder er kein Mitgefühl oder nicht guten Willens ist, mit der Absicht, alle fühlenden Wesen vom Leid dieser zyklischen Existenz zu befreien, dann werden wir weder von der Essenz des Bön profitieren oder sie vollständig verstehen, auch wenn wir von Texten der Bön-Lehren umgeben sind, noch eine Verbindung zur Linie der Bön-Tradition haben. Das Treffen auf einen solchen Lehrer ist sehr wichtig für den Anschluss an die Linie und folglich nennt einen solchen Lehrer die Vollkommenheit des mitfühlenden Lehrers.

All diese achtzehn Bedingungen sind, um sich zu vervollkommen, wesentlich und sie hängen von einem vergangenen Leben und dem Karma Vergangenheit ab. Diese Bedingungen sind nicht leicht zu erreichen, dies ist nur durch den grenzenlosen Verdienst, den wir bereits in früheren Lebenszeiten verdient haben und nun erleben, möglich.

Es ist nicht sicher, dass man immer einen perfekten menschlichen Körper erlangt und die Möglichkeit hat, einen Lehrer zu treffen und Belehrungen zu erhalten. Daher ist es äußerst wichtig, die Seltenheit dieses perfekten menschlichen Körper zu erkennen und den Wunsch zu erzeugen, dieses gegenwärtige Leben sinnvoll zu machen. Was wir auch immer erfahren - Freude oder Schmerz, Glück oder Unglück - hat mit dem Gesetz von Ursache und Wirkung zu tun.

Schließlich erleben wir das Ergebnis unserer eigenen Taten. Es liegt in unserer Verantwortung zu üben und die Realisierung des natürlichen Zustand des Geistes zu erreichen, damit wir das ultimative Ziel erreichen können. Ob wir negative Handlungen anbauen oder ob wir von den fünf Gifte beeinflusst werden, die Ausgaben davon ergeben zu unseren Lebzeiten die Haltung von uns selbst treffenden Ergebnissen in Form von unendlichem Leid. Wenn wir einen giftigen Baum pflanzen, ist die Frucht dieses Baumes bestimmt giftig. Wir können das ganze Leid nur überwinden, wenn wir unsere Verunreinigungen reinigen, auch die kleinsten Vorteile durch Gebete kultivieren und eine gute Haltung gegenüber anderen erzeugen. Dies ist dem Pfad zu folgen, den Tönpa Shenrab uns gezeigt hat.

Im Allgemeinen könnte man meinen, dass das Erreichen eines menschlichen Körper nicht sehr selten ist, weil die Bevölkerung der Welt schnell wächst. Was hier als die Seltenheit des perfekten menschlichen Körper bezeichnet wird, ist etwas ganz anderes. Es ist üblich, dass man Menschen mit einer oder mehreren der notwendigen Voraussetzungen für die Erleuchtung findet, aber es ist außergewöhnlich, Menschen mit allen achtzehn perfekten Bedingungen zu finden. Was ist noch seltener ist, ist es, ein Mensch mit allen achtzehn perfekten Bedingungen zu finden, der sich dabei auch der Praxis und dem Wohl aller fühlenden Wesen widmet.

Es ist notwendig diese Qualitäten für sinnvolle Aktionen, die allen fühlenden Wesen nutzen, anzuwenden. Nach einem Zitat aus einem Dzogchen Text, "Man sollte ein sinnvolles Leben nicht verschwenden. Besser es dazu verwenden, um den ewigen Frieden in diesem Leben zu erreichen". Basierend auf unseren Handlungen und Entscheidungen werden wir Gutes oder Leiden erleben. Anstatt stolz darauf zu sein, einen perfekten menschlichen Körper erreicht zu haben, können wir über die Seltenheit dieser Qualitäten reflektieren. Es ist nicht sicher, dass wir im nächsten Leben einen ähnlich perfekten menschlichen Körper haben. Alles kann in diesem Leben erreicht werden, wenn alle diese perfektionierten Qualitäten vorhanden sind. Mit vollem Bewusstsein, sollten wir uns ganz der Praxis, mit der Haltung des Erreichens der Erleuchtung in diesem Leben, widmen. Weil unser menschlicher Körper wie eine Brücke zwischen den oberen und unteren Bereichen ist, liegt es sehr viel in unseren eigenen Händen, in welchem Bereich wir wiedergeboren werden.

Daher müssen wir jeden möglichen Moment unseres Lebens, unserer Praxis widmen, um die Erleuchtung in diesem Leben zu erreichen. Sich durch weltliches Leben ablenken zu lassen, erhöht die Chancen in einem der Bereiche, die voller Leiden sind, geboren zu werden.

Wir alle sollten aus dem Kern unseres Herzens klar verstehen, dass der Erhalt dieses vorübergehenden menschlichen Körper ist, wie wenn man einen Schatz in einem Traum findet – wenn wir aus diesem Traum aufwachen, haben wir nichts in unseren Händen.

Ebenso, wenn wir die Lehren nicht in unserer Praxis anwenden, um dieses gegenwärtige Leben sinnvoller zu machen, dann ist der Zweck der Lehre nicht erfüllt. Alle Quellen des Friedens oder Leidens verlassen sich auf diesen menschlichen Körper. Durch die Erzeugung unserer reinen Absicht zu den Lehren und ihrer Essenz, so dass alle fühlenden Wesen davon profitieren können, können wir von den Leiden der zyklischen Existenz befreit werden.

Realisierung der Natur der Vergänglichkeit des Lebens

Es ist für Praktizierende sehr wichtig, die Natur der Vergänglichkeit (*tse mi tagpa*) tief zu realisieren. Je mehr wir die Natur der Vergänglichkeit verstehen und uns mit ihr durch die tägliche Praxis im Leben vertraut machen, desto mehr werden wir dazu aufgefordert, ohne Aufschub regelmäßig zu üben, und dies wird auch unser Verständnis der Wirklichkeit vertiefen.

Wir alle haben einen allgemeinen Wunsch zu praktizieren, aber da unserer wahren Verwirklichung der Aspekt der Vergänglichkeit fehlt, verschieben wir unsere regelmäßigen Praxis Tag für Tag, Woche für Woche. Wir glauben, dass wir am nächsten Tag oder nächste Woche üben, weil wir oft in einer sehr bestimmten Weise denken, dass wir morgen oder am nächsten Tag immer noch hier sind. Eigentlich ist dies sehr unsicher und wir sollten dies deutlich erkennen. Das Wichtigste ist, sich der Seltenheit des perfekten menschlichen Körper bewusst zu sein und über seine Bedeutung nachzudenken. Wenn man eine Gelegenheit verpasst, wird es vielleicht keine andere geben. Diese perfektionierte Qualität ist sehr unbeständig und lässt sich jederzeit durch viele Bedingungen oder Umstände ändern.

Es gibt folgende sechs verschiedenen Methoden, mit denen die Vergänglichkeit besser zu realisieren ist:

1. *Meditieren über die Vergänglichkeit durch die Reflexion auf das sich wechselnde und entwickelnde Universum*

Das Universum ist nach dem gemeinsamen Verdienst von Lebewesen in Form von Bergen, Seen, Ozeanen und so weiter aufgebaut. Alles davon scheint sehr stabil und dauerhaft für das menschliche Auge, aber

eigentlich entwickelt sich alles weiter. Zum Beispiel kann Erosion Gewässer verändern. Berge können immer durch Erdbeben, Vulkanausbrüche, Erdbeben und so weiter verändert werden. Feuer, Wind, Regen und andere Elemente verändern die physische Landschaft.

2. *Meditieren über die Vergänglichkeit durch die Reflexion über den Zustand der Lebewesen im Universum und deren Geburt, Tod und Leid*

In der gleichen Weise wie sich das Universum weiter entwickelt und zerstört wird, entwickeln sich die in diesem Universum enthaltenen Lebewesen auch weiter und verschwinden durch die drei großen Krisen von Krankheit, Hunger und Krieg. Laut einem Zitat aus einem der Dho-Texte: "Keines der fühlenden Wesen wird ohne Änderung oder zu Sterben ewig sein".

Wir sind uns einig, dass, weil wir geboren worden sind, das Ende unseres Lebens der Tod ist. Aber wir können dies nicht wirklich aus der Tiefe als eine Erfahrung der Vergänglichkeit erkennen. In den sechs Bereichen der Existenz, hat keiner unserer Vorfahren von Anfang bis jetzt ewig gelebt. Sie alle folgten dem Weg der Unbeständigkeit und starben an verschiedenen Bedingungen, wie Hunger, Krankheit oder Krieg. Tönpa Shenrab und die großen Erleuchteten, die sich in menschlicher Form manifestiert haben, haben uns den Weg des Todes und der Umwandlung gezeigt, so dass wir die wahre Qualität der Vergänglichkeit verstehen.

3. *Meditieren über die Vergänglichkeit durch die Reflexion über das Wesen des Todes und der Geburt der großen Erleuchteten und Meister in der Vergangenheit*

Der Grund, dass wir die großen Meister und Erleuchteten als Beispiele nehmen ist zu erkennen, denn wenn sie sterben mussten, gibt es keine Chance für ein normales fühlendes Wesen, ewig zu leben sein. Diese großen Meister Zhang Zhung und Tibet, die sich selbst ermächtigt haben, während jeder Zeit zu manifestieren, gingen auch durch den Prozess des Todes. Sie alle folgten dem gleichen Weg des Sterbens, so dass wir fühlenden Wesen auch bereit sein sollten, dem Weg der Vergänglichkeit zu folgen und unsere Vorstellung aufgeben, dass das Leben dauerhaft ist.

4. *Meditieren über die Vergänglichkeit durch die Reflexion auf die Geburt und den Tod von den Lebewesen*

Alle Wesen, von den höchsten Ebenen des Bereichs der Götter bis zu dem tiefsten Grund der Höllen, sind vergänglich. Ein Zitat aus einem Sang Ngag-Text sagt: "Nach der Geburt gibt es keinen anderen Weg, als dem Weg des Todes zu folgen und es gibt keine Möglichkeit von der Herrschaft des Herrn des Todes zu entkommen".

Es gibt immer Lektionen über die Vergänglichkeit zu lernen. Wenn wir über den Zeitraum von unserem jetzigen Leben, von der Geburt bis jetzt, nachdenken, haben viele unserer Verwandten, Nachbarn und Freunden, von der Kindheit über die Jugend bis ins hohe Alter, Krankheit und Tod erlitten. Von den mächtigsten Menschen der Welt bis zu den Ärmsten muss jeder dem gleichen Weg folgen und jeder ist gleichermaßen von der Natur der Vergänglichkeit begrenzt. Wenn wir darüber nachdenken, können wir es in dem täglichen Leben anwenden, so dass wir ein besseres Verständnis über die Art und die Qualität der Vergänglichkeit erhalten werden. Wenn die Zeit zu sterben für uns kommt, kann man sich dem Tod ohne Bedauern und Beunruhigung stellen. Wir werden in der Lage sein, dem Weg der Weisheit zu folgen und, aufgrund unserer Erfahrungen der Praxis, leichter die Erleuchtung erreichen. Wenn wir bewusst sind, gibt es viele Aspekte des täglichen Lebens und der Umgebung, um unsere Realisierung der Vergänglichkeit des Lebens zu verbessern.

5. *Meditieren über die Vergänglichkeit durch die Reflexion an verschiedenen Beispielen von Umwandlungen*

Denken wir über die allmählichen Veränderungen in den Jahreszeiten nach. Denken wir über Momente nach, wenn wir Freude empfinden und wie das gleiche Gefühl in Trauer umgewandelt werden kann, nur weil der Weg der Natur sich ändert. Wir können so auch über die Veränderungen im Leben der Menschen denken. Zum Beispiel können gute Beziehungen zwischen den Familien und Freunden sich plötzlich zur Wut und Gewalt ändern. Vielleicht wird jemand, den wir nicht mögen und ihn als Feind betrachten plötzlich ein guter Freund werden. Unsere Gesundheit kann plötzlich durch eine Krankheit verwandelt werden. Es gibt unendlich Beispiele in unserem täglichen Leben und unserer Umgebung, welche die reale Vergänglichkeit des Lebens zu zeigen.

6. *Meditieren über die Vergänglichkeit durch die Reflexion auf die Erfahrung des Todes*

Wir Lebewesen erwarten, dass wir für eine lange Zeit leben, ohne daran zu denken, dass der Tod jederzeit, an jedem Ort und unter vielerlei Umständen auftreten kann. Weil uns ein Verständnis für die wahre Natur der Ungewissheit fehlt, haben wir die Vorstellung, dass, da wir jung und gesund sind und eine Familiengeschichte des langen Lebens haben, wir für eine lange Zeit leben werden. Diese Konzeption ist das Haupthindernis für die Verwirklichung der wahren Natur der Vergänglichkeit. Wir haben vielleicht doch nicht die gleiche Lebensdauer wie andere Familienmitglieder sie haben, denn jeder hat sein eigenes Karma und Schicksal. Der Tod kann jederzeit kommen und wir werden keine andere Wahl, außer, dass wir dem Pfad folgen.

Wenn der Tod kommt, gibt es keine Möglichkeit für uns oder unsere Familie, unser Leben zu retten oder unseren Tod zu verschieben. Die einzige verfügbare Hilfe kommt von unseren tugendhaften Taten, unserem Vertrauen und dem Glauben an die Erleuchteten, unsere Lehrer und die Lehren (und ihren Segen) und unserer Praxis. Alles andere in unserem Leben besteht nur aus materiellen Objekten, die uns behindern und dazu führen, Anhaftungen an unserem Leben zu haben. Diese Dinge werden unseren Weg zur Erleuchtung behindern.

Es ist wichtig, über die Vergänglichkeit zu meditieren, um sich von den Leiden dieser zyklischen Welt zu lösen und die Weisheit der Realisierung zu entwickeln. Dies ermöglicht es uns, Erleuchtung zu erlangen. Nur ein Verständnis der Vergänglichkeit reicht nicht aus, um die Erleuchtung zu erlangen. Es ist wichtig zu erkennen, dass jeder einzelne Moment unseres Lebens durch die Praxis beeinflusst werden kann. Nur auf diese Weise kann Ichbezogenheit und das Greifen überwunden werden.

Die folgenden Beispiele von früheren Meistern können unsere Praxis auf Vergänglichkeit inspirieren. In früheren Zeiten gingen die großen Meister in Tibet oft zu einem Friedhof meditieren. Dies ist ein guter Ort, um die Vergänglichkeit des Lebens zu erfahren. Einige Praktizierenden wurde sogar ein Skelett an ihre Tür gehängt, um sie daran zu erinnern, dass das Skelett einst Teil eines menschlichen Körpers war, aber sein Zustand wurde aufgrund der Natur der Vergänglichkeit verändert.

Realisierung der Quellen des Leidens in dieser zyklischen Welt

Es ist nicht genug, die kostbare Qualität unserer Geburt als Mensch zu verstehen. Es ist wichtig, die Quellen des Leidens in der zyklischen Existenz (*khorwai nyemig*) zu realisieren und diese Erkenntnis in unserer Praxis anzuwenden. Dies wird uns helfen, den Ozean des Leidens für immer zu überwinden. Wenn wir die wahren Quellen des Leidens nicht erkennen, gibt es keinen Weg, um uns vollständig von ihnen zu befreien.

Wie es die Geburt gibt, gibt es auch den Tod. Wo der Tod ist, kommt wieder die Geburt. Die Wiedergeburt findet wieder in einem der sechs Bereiche statt, bis die Erleuchtung erreicht ist. Dies wird als zyklische Welt (*khorwa*) bezeichnet. Sobald wir eine Geburt in der zyklischen Existenz haben, ist diese gemäß den karmischen Taten unserer vergangenen Leben uns wir werden deren Früchte in diesem Leben erleben. Dieser Zustand ist nicht jenseits der Leiden.

Um uns vom Leiden zu befreien, brauchen wir eine Verpflichtung, die Erleuchtung zu erlangen. Um das Leiden zu überwinden, müssen wir zunächst die Quelle und die Art des Leidens erkennen. Diese Erkenntnis gibt uns die Möglichkeit, die Ursachen des Leidens zu vermeiden.

Die häufigsten Ursachen der Leiden, die von allen Menschen erfahren werden, sind:

- ★ Leiden durch die vier Fehler (Geburt, Alter, Krankheit und Tod),
- ★ Leiden durch die Angst,
- ★ Leiden durch die Gedanken über das Getrenntsein von den Liebsten
- ★ Leiden durch einen Mangel an grundlegenden Bedürfnissen
- ★ Leiden durch die Angst vor Verlust des Reichtums

Leiden durch die Vier Fehler

1. Das Leiden der Geburt (Kyewe Dhug Ngal)

Als wir Menschen ganz am Anfang unseres Lebens waren, hatten wir einen Platz in der Wärme des Körpers unserer Mutter. Unser Leiden beginnt dort. Wenn unsere Mutter schläft, fühlt man Druck, als ob man unter einem riesigen Berg wäre. Wenn unsere Mutter sich bewegt, ist es wie das Reiten auf einem wilden Pferd. Wenn unsere Mutter heiße oder kalte Speisen isst, erfahren wir die Leiden, die wir durch Hitze oder Kälte haben. Wenn wir diese Welt betreten, erleben wir das Leiden der Geburt, ob wir es merken oder nicht. Das ist der Beginn des Leidens in diesem Leben.

2. Das Leiden des Alters (Gepi Dhug Ngal)

Wie wir uns durch die endlosen Aktivitäten dieser zyklischen Existenz, eine nach der anderen, wie die Wellen des Ozeans, bewegen, beenden wir dies in der Periode des Alters. Es erscheinen Falten auf dem Gesicht, die Haare werden grau und unsere Zähne fallen aus. Plötzlich brauchen wir die Unterstützung eines Stockes, um aufzustehen und sich hinzusetzen. Wir verlieren unseren Geschmack für Lebensmittel und unsere Fähigkeit zu gehen und wir erleben Unruhe. Dies ist das Leiden, das wir, das wir am Ende unseres Lebens erleben. All diese Veränderungen liefern uns Erkenntnisse für das Verständnis und die Vorbereitung für ein besseres nächstes Leben. Wir sollten dies erkennen und dieses Verständnis in unserer Praxis integrieren.

3. Das Leiden an der Krankheit (Nawe Dhug Ngal)

Unsere materiellen Körper sind abhängig von den physikalischen Gegebenheiten der inneren und äußeren Elemente wie Nahrung, Kleidung, Unterkunft, etc. Verschmutzung durch innere und äußere Gifte sind Ursachen der Krankheiten von Wind / Atem (*lung*), Galle (*tripa*) und Schleim (*peken*). Die Wirkung der Krankheit wird auf unserer Haut und in unserem Verhalten und Charakter sichtbar sein. Die Störung unserer inneren Organen verursacht enormes Leid, so

dass die Energie unseres Körpers, die Schwingung unserer Stimme und das Aussehen unseres Gesichtes abnehmen.

Allmählich bewegen wir uns zum Ende unseres Lebens. Das Leiden unseres physischen Körpers ist wie das von einem Fisch auf dem Sand; unser Geist wird wie ein wildes Tier in einer Falle gefangen. Dies geschieht bei allen Wesen. Der einzige Weg, diesem Leiden in einer flexibleren Weise zu begegnen, ist die Natur der allmählichen Veränderungen in unserem Leben zu verwirklichen.

4. Leiden am Tod (Chiwe Dhug Ngal)

Abhängig von unserem Karma, gibt es verschiedene Möglichkeiten, um das Leiden des Todes erfahren. Einige Leute sind ruhig und bereit zu sterben. Andere sind sehr aufgeregt und haben Angst vor dem Tod, weil sie den Weg des Sterbens und die Art des Todes nicht kennen. Im Moment des Todes sind wir vielleicht von unseren Verwandten und Freunden umgeben. Wir leiden in diesem Moment, weil wir an unseren Verwandten und dem Reichtum, den wir zu Lebzeiten angehäuft haben, anhaften.

Wir sind nicht in der Lage zu sprechen und wir leiden unter Unruhe und Sorge. In diesem Moment können wir den Mangel an Praxis bedauern, die einzige Möglichkeit, um von dem Leiden des Todes befreit zu werden. Bedauern in diesem letzten Moment kann uns jedoch nicht helfen, das Leiden zu überwinden, weil es zu spät ist.

Daher ist es wichtig, dass wir uns rechtzeitig vorbereiten, so dass wir in der Lage sind, dem Pfad des Sterbens ruhiger zu folgen. Dafür müssen wir ein klares Verständnis von der Natur des Todes haben, solange wir noch Zeit und Energie haben. Es ist wichtig, immer an unsere Praxis, unsere Lehrer und die Lehren der großen Meister der Vergangenheit, zu denken. Wir beten zu diesen Meistern und suchen ihren Segen, so dass wir von den Leiden des Todes geschützt werden können und in der Lage sind, die Erleuchtung zu erlangen.

Das Leiden durch die Angst

Alle fühlenden Wesen haben Erfahrungen von der Angst (*dra dang te dod kyi dhug ngal*) und leiden dadurch auf verschiedenen Ebenen. Zum Beispiel sammeln wir durch den Besitz von materiellen Dingen Reichtum und Besitz an. Mit jeder Errungenschaft erwarten wir mehr Freude und Glück zu erlangen. Stattdessen fügen wir durch Sorgen um ihren Schutz mehr Leiden hinzu. Die Angst vor dem Verlust der Gegenstände des Reichtums durch Raub oder Beschädigung wird uns unser ganzes Leben jagen. Daher ist es am besten, um sich von diesem Leiden der Angst zu befreien, alles mögliche für gute Zwecke, wie zum Beispiel die großzügige Verwendung von unserem Reichtum zum Wohle anderer, zu tun. Konkret bedeutet das: Geld und Vermögen an gemeinnützige Organisationen, wie zum Beispiel jene mit bedürftigen Kindern, zu geben, so dass andere von dem profitieren, was wir haben. Auf diese Weise wird unser Vermögen sinnvoll. Mangel

an dem Verständnis und der Erkenntnis der Vergänglichkeit lässt uns an unserem Besitz anhaften. Wir müssen also üben, um mehr Zufriedenheit und Großzügigkeit und eine flexiblere Möglichkeit, zu helfen, zu entwickeln.

Das Leiden durch die Gedanken über das Getrenntsein von den Liebsten

Diese Art des Leidens (*nyen dang dal dog kyi dhug ngal*) ist eine Folge der Anhaftung. Wir werden uns immer als ein Elternteil unserer Kinder, auch wenn diese selbst Eltern geworden sind. Wenn sie an Verletzungen oder Krankheit leiden, werden wir immer unser Bestes zu tun, um ihnen zu helfen und sie zu unterstützen. Manchmal, wenn sie krank sind, leiden wir mehr als wir leiden würden, wenn wir diese Krankheit hätten. Wir kümmern uns immer mehr um sie, als um uns selbst und machen jedes Opfer, um ihnen das beste Leben zu ermöglichen.

Wir werden immer an der Sorge leiden, Ihre Wünsche nicht zufriedenstellen zu können. Ohne Rücksicht auf uns selbst, können wir sogar in untugendhafte Maßnahmen verwickelt werden, um zu versuchen, die Bedürfnisse unserer Lieben oder deren Wünsche zu erfüllen. Wir erzeugen auch Güte, Liebe und Sorge für alle unsere Lieben, wünschen uns ihre Gesundheit und ihr Glück. Manche Menschen verbringen ihr ganzes Leben auf diese Weise. Auch wenn unser Kind, für das wir uns mehr interessieren als für uns selbst, uns enttäuschen mag, opfern wir immer noch uns selbst und leiden weiterhin seinetwegen.

Das Leiden durch einen Mangel an grundlegenden Bedürfnissen

Dieses Leiden (*med pa tsal ne mi nyed pi dhug ngal*) resultiert aus einem Mangel des Anbaus von Verdiensten und Großzügigkeit. Zum Beispiel leiden bestimmte Personen an Hunger oder sind ohne Kleidung oder Obdach und sind gezwungen, in den Straßen ohne Mitgefühl, zu betteln.

Wenn wir sehen, dass jemand anderes perfekte Bedingungen in seinem Leben hat, auch wenn er diese Bedingungen nicht verdient hat, werden wir ihm immer noch stark die Ebene der Perfektion wünschen. Wie bei allen Wesen, haben wir auch einen starken Wunsch, ein glückliches Leben zu leben, mit Freude erfüllt zu sein und eine nette Familie zu haben.

Irgendwie scheint dies nicht immer der Fall zu sein, wie wir es uns wünschten. Stattdessen gibt es eine Sache, die stärker ist als es unsere Wünsche sind - unser eigenes Karma. Egal, was unsere Wünsche sind, unser Karma wird seinem eigenen Weg folgen. Egal, was Mühe wir uns bei unseren Wünschen machen, wir werden scheitern und die Hoffnungen werden nur leere Erwartungen bleiben. Dies bewirkt, dass wir Tag und Nacht leiden.

Unser ganzes Leben ist voller Wünsche. Wir wünschen uns leckeres Essen, aber es gibt keinen Weg, es zu erhalten. Möglicherweise haben nichts zu essen,

keinen festen Platz, um nachts zu schlafen, keine Behandlung, wenn wir krank sind und keine Hoffnung auf Gebete und Rituale beim Sterben. Unsere toten Körper achtlos behandelt werden. Dies ist das Leiden des Mangels an sich erfüllenden Wünschen.

Um eine Wiederholung dieses Leid in unserem nächsten Leben zu verhindern und davon in unserem jetzigen Leben erleichtert zu werden, ist es wichtig, dass wir Großzügigkeit üben. Dies bedeutet nicht materielle Gaben oder Objekten aufzugeben. Vielmehr bezieht sich dies darauf, wie bewusst wir in unserer Darbringung der Praxis sind. Wir können große Verdienste durch die geistige Praxis der Großzügigkeit kultivieren.

Es ist möglich, Angebote rein in unserem Geist zu machen. Diese können schöne Gärten, Tempel oder Edelsteine sein. Wir können sogar psychisch, nur aus unserem Herzen, das ganze Universum den Drei Juwelen anbieten: den Erleuchteten (Sangye), den Lehren (Bön) und den großen spirituellen Meistern, die den Geist der Erleuchteten (Yungdrung Sempa) haben. Wir können die Verdienste von dieser Praxis für alle fühlenden Wesen widmen.

Das Leiden durch die Angst vor Verlust des Reichtums

Dieses Leiden (*gyöd pa tso kyong mi tup pi dhug ngal*), was das komplette Gegenteil von dem vorherigen ist, ist bei denjenigen gegeben, die mehr als wir brauchen und wird verschärft durch einen Mangel an dem Verständnis für die Praxis der Großzügigkeit. Dies bedeutet, dass wir zwar sehr wohlhabend sind, aber zu gierig und zu anhaftend sind, um davon was abzugeben. Wir sind nicht bereit, geistig oder seelisch zu geben, ob dies Geld für sich selbst auszugeben beinhaltet, es den Bedürftigen zu geben, um zu helfen oder um spirituelle Zwecke zu unterstützen.

Es ist wichtig zu wissen, wie wir unsere materiellen Güter nutzen und in der Lage sind, von ihnen zum richtigen Zeitpunkt und zum richtigen Zweck loszulassen. Ansonsten ist alles was wir haben nutzlos und wird uns keine Befriedigung geben.

Wir können sogar unser Leben für materiellen Besitz opfern. Auf diese Weise wird weder dieses Leben noch das nächste Leben sinnvoll sein. Wenn wir einen perfekten Zustand haben, müssen wir ein gutes Verständnis für die Natur der Vergänglichkeit haben und dadurch verstehen, dass alles, was wir besitzen morgen weg sein kann.

Es gab Länder und Menschen mit reichen Kulturen, aber heute ist nichts von ihnen übrig. Sich auf die materiellen Bedingungen zu berufen ist ein Fehler. Dies gilt auch für Einzelpersonen. Anstatt uns auf die materiellen Bedingungen, die uns im Laufe unseres Lebens unterstützten, zu verlassen, nutzen wir den Vorteil eines perfekten materiellem Zustands, nutzen ihn für einen guten Zweck, solange wir die Chance dazu haben. Wir widmen diese perfekte Situation zur Verbesserung der Bedingungen für alle fühlenden Wesen.

Der Zweck der Beispiele für die acht verschiedenen Ebenen des Leidens ist nicht auf eine bestimmte Anzahl begrenzt, sondern um zu zeigen, wie begrenzt wir von den Qualitäten dieser zyklischen Existenz (*khorwa*) sind. Um das Leiden zu überwinden, ist es notwendig, über jede dieser acht Stufen zu reflektieren. Wir müssen die verschiedenen Arten von Leiden erkennen und uns vor allem auf diejenigen beziehen, welche uns die meisten Schwierigkeiten bereiten. Der Zweck dieser Übung ist es, uns nicht zu beunruhigen, sondern uns zu warnen und uns aufzuwecken, solange es noch Zeit gibt, diese Leiden zu überwinden.

Das Verständnis des Gesetzes von Ursache und Wirkung

Ein wesentlicher Teil der Bön-Lehren ist es, die Folgen des Gesetzes von Ursache und Wirkung (*le gyu dre*) in unseren täglichen Leben zu verstehen und zu erkennen. Alle Taten des Körpers, des Geistes und der Rede können starke Ergebnisse haben. Als Praktizierender werden wir bewusster, wie wichtig und wertvoll die Lehren von dem Gesetz von Ursache und Wirkung sind. Diese Lehren werden einen Unterschied sowohl in unserem jetzigen Leben als auch bei unserer Wiedergeburt machen.

Die Früchte aller unserer Taten, sowohl die Positiven als auch die Negativen, werden sich folglich in unserem Leben manifestieren und wir werden deren Auswirkungen erleben. Sie werden uns im Laufe unseres Lebens unablässig begleiten. Dies ist vergleichbar mit einem Vogel, der in den Himmel fliegt. Egal wie hoch der Vogel fliegt, wird sein Schatten ihm untrennbar auf dem Boden folgen und wird sich mit ihm, dort wo er landet, vereinen.

Es gibt kein einziges Ergebnis, das ohne eine Ursache erscheint. Die Umstände in unserem jetzigen Leben, ob angenehm oder unangenehm, sind das Ergebnis unseres Handelns. Es ist wichtig, dieses Gesetz in einem tieferen Sinn zu verstehen, um zu begreifen dass es notwendig ist, tugendhafte Taten zu praktizieren und untugendhafte Taten zu vermeiden.

Die untugendhaften Taten

Die untugendhaften Taten (*mi gewi le*) werden durch die fünf Gifte (*dhug nga*) und dem Ergebnis von den zehn untugendhaften Aktionen, mit ihren Früchten, verursacht. Nach einem der Dho-Texte ist es wesentlich, untugendhafte Handlungen zu überwinden, die Gifte, die sie verursachen, zu identifizieren und sie dann zu vermeiden. Ohne die Reinigung oder die Überwindung der fünf Gifte gibt es keinen Weg, um Erleuchtung zu erlangen. So wie ein Arzt die Ursache einer Krankheit zu diagnostizieren muss, um dann die richtigen Medikamente zu verschreiben, die uns heilen, müssen wir erkennen, wie die fünf Gifte uns beeinflussen und dann die Gegenmittel durch das Praktizieren anwenden. Durch diese Praxis wächst unsere Aufmerksamkeit, um die Macht der fünf Gifte langsam zu unterwerfen, von denen jedes im Folgenden beschrieben wird:

Die Fünf Gifte

1. Unwissenheit (Timug)

Ignoranz hält uns in völliger Dunkelheit und Dumpfheit, dass wir die wahre Natur des Geistes nicht erkennen oder verstehen. Wir sind nicht in der Lage, um den klaren Unterschied zwischen tugendhaften und untugendhaften Taten zu sehen oder die Macht des Gesetzes von Ursache und Wirkung zu erkennen. Unwissenheit ist sehr ähnlich wie die Dinge, die, wegen des Nebels in der Monsunzeit, nicht in ihrer vollen Schönheit gesehen werden können.

2. Anhaftung (Döchag)

Wir müssen in der Lage sein, uns von unseren Besitz zu trennen und damit aufhören, immer mehr und mehr zu wollen. Der Wunsch nach Besitz hat kein Ende und keine Möglichkeit der Befriedigung. Dies ist das Leiden, welches durch das Gift der Anhaftung verursacht wird. Dies ist vergleichbar mit dem Trinken von Salzwasser, wenn wir durstig sind. Unser Durst wird nicht gestillt werden und wir werden auch weiterhin an dem Mangel an Wasser leiden. Ein weiteres Beispiel wäre, etwas zu sehen, das nicht zu uns gehört, dass wir aber sehr gerne hätten, obwohl wir wissen, dass es unmöglich ist, es zu haben. Diese brodelnde Begehren ist sehr ähnlich wie kochendes Wasser, das sich sprudelnd auf dem Feuer hält, wenn wir das Feuer löschen.

Es ist wichtig, sich von diesen materiellen Bedingungen lösen und die Praxis von der Natur der Vergänglichkeit anzuwenden. Wir sollten wissen, wie man loslässt oder diese Objekte auf eine bessere Weise nutzt. Wer weiß, was das Leben als nächstes bringt und wie lange diese materiellen Güter in unserer Macht bleiben werden?

All dies geschieht, weil ein Mangel an Verständnis und Zufriedenheit vorhanden ist. Wir müssen verstehen, wie man mit den Bedingungen, unter denen wir leben, zufrieden ist und diese zu schätzen wissen, so wie sie sind. Andernfalls werden wir nie zufrieden sein. Es gibt ein Sprichwort in Tibet: "Wenn wir in der Praxis, wie wir sie jetzt üben, glücklich sind, dann werden wir zufrieden sein und in der Lage sein, die Anhaftungen zu überwinden".

3. Wut (Zhedang)

Wut ist das mächtigste der fünf Gifte. Die Vorteile einer lebenslangen Praxis können durch eine starke Wut von nur einer Minute zerstört werden. Um Wut zu überwinden ist es notwendig, immer bewusst zu sein und aufmerksam auf unsere inneren Gedanken zu achten.

Wut kann entstehen wenn jemand, den wir nicht mögen, uns gegenüber eine harte Sprache verwendet. Sofort können wir in unserem inneren Frieden gestört werden und mit harten Worten zu reagieren. Wir verlieren die Kontrolle über die Aktionen von unserem Körper und die Energie des inneren Feuer-Elements heizt sich auf, als ob es durch einen starken Wind angefacht wurde.

Wir sollten vorsichtig denken und uns bewusst sein, um dieses Gift zu überwinden. Statt in einer negativen Weise zu reagieren, sollten wir zu verstehen versuchen, dass die Wut in uns gefährlicher und schädlicher ist, als jeder äußere Feind. Wir können diesen inneren Feind steuern, indem wir die Praxis der Liebe, der Güte und des Mitgefühls für alle fühlenden Wesen anwenden. Diese Praxis wird uns auch helfen alle äußeren Feinde zu überwinden.

Einer der großen Meister, *Je Gur Shog Pa*, wurde von einem seiner Schüler gefragt: "Meister, ich werde sehr leicht wütend. Bitte lehre mich, meine Wut besser zu kontrollieren". Die Antwort des Lehrers war: "Wenn wir einen äußeren Feind suchen und ihn gerne unterwerfen, ist das zu viel. Besser ist es, unsere eigenen Gedanken zu zähmen und zu schulen. Dann werden wir in der Lage sein, unsere Wut zu kontrollieren".

4. Stolz (*Ngagyal*)

Stolz definiert, dass wir uns selbst als besser bewerten, als die Anderen. Dies bedeutet, dass wir uns vorzustellen, in einer höheren Position oder besser erzogen zu sein als Andere, oder dass wir denken, mehr Reichtum oder Wissen zu besitzen. Wir versuchen immer, andere schlechter aussehend und niedriger zu machen, als uns selbst. Diese Haltung und dieses Verhalten lassen uns nicht die Qualitäten der Anderen sehen und hindert uns daran, von ihnen lernen.

Wir müssen unsere gegenseitige Abhängigkeit erkennen. Es gibt immer etwas, was wir von den Menschen um uns lernen können. Es ist notwendig zu leben zu beginnen und mit echter Offenheit zu denken, so dass wir von Anderen lernen können. Es gibt immer jemanden, der besser informiert oder stärker ist als wir oder mit anderen Qualitäten, die nicht so stark in uns ausgeprägt sind. Andere sind unseres Respekt würdig. Wenn wir nicht in der Lage sind, unseren Stolz zu überwinden, sind wir einer Eisenkugel ähnlich, die kein Wasser aufnehmen kann, obwohl man sie seit Jahren im Regen liegen lässt. Ebenso, obwohl wir von klugen und belesenen Personen umgeben sind, haben wir keine Möglichkeit ihre Weisheit zu empfangen, weil unser Stolz komplett den Zugang zu ihrem Wissen blockiert.

5. Eifersucht (*Trakdog*)

Eifersucht kann entstehen, wenn wir sehen, dass andere zufrieden und glücklich sind: sie leben ein besseres Leben, haben eine höhere Position oder besitzen mehr Wohlstand als wir. Dies zeigt, dass unsere eigenen Fähigkeiten, das Glück und die Zufriedenheit anderer zu akzeptieren und zu genießen, sehr schmal sind. Unser Mangel an dem Verständnis für die Weite der eigenen inneren Fähigkeit bewirkt, dass wir glauben, dass gute Dinge nur bei anderen geschehen und nie bei uns.

Gefangen in unserer Eifersucht, erzeugen wir negative Gedanken und Handlungen, um gute Bedingungen für andere zu verhindern. Wir fürchten, dass wir einen Verlust durch den Erfolg eines Anderen haben.

Daher ist es von entscheidender Bedeutung, zuzugeben, dass wir selbst die gleichen Umständen genießen und dass andere das Recht haben, diese genau so gut zu genießen. Jeder verdient Glück und Zufriedenheit. Die Sehnsucht nach besseren Dingen ist natürlich für den Menschen. Durch Übung können wir unseren Sinn schulen, flexibler und offener zu sein, so dass wir gute Situationen für uns selbst und andere leichter akzeptieren können.

Für alle fühlenden Wesen und vor allem für uns als Praktizierende, sind die gefährlichsten Feinde unsere eigenen fünf Gifte. Wenn wir uns von diesen Giften nicht befreien, können wir keine Erleuchtung erlangen. Allerdings hat jedes fühlende Wesen die Fähigkeit, die fünf Gifte zu überwinden.

Wir sollten bei jeder unserer Aktionen aufmerksam sein, so dass wir unsere Fehler korrigieren können und uns verpflichten, dies nicht wieder zu tun. Wenn wir nicht ständig unsere Aufmerksamkeit auf diese Gifte richten, werden wir nicht in der Lage sein, sie zu unterwerfen, und wir werden unter ihrem Einfluss allmählich tiefer und tiefer sinken. Das kostbare Leben von diesem perfekten menschlichen Körper wird zu Ende sein, ohne seinen Zweck, die Erleuchtung zu erreichen und allen fühlenden Wesen zu helfen, sich vom Leid dieser zyklischen Welt zu befreien, erfüllt zu haben.

Wir können, durch das Praktizieren, die Lehren als Gegenmittel zu den Giften anwenden, in Übereinstimmung mit dem Pfad der Abkehr von Dho (*Pong Lam Dho*), dem Pfad der Umwandlung von Sang Ngag (*Gyur Lam Ngag*) oder dem Pfad der Selbst-Befreiung oder Dzogchen (*Dol Lam Dzogpa Chenpo*). Es ist wichtig zu wählen, welcher dieser Wege die meisten Vorteile im täglichen Leben bringt und welcher nach der eigenen Ebene des Bewusstseins am besten geeignet ist.

Die zehn untugendhaften Taten werden hauptsächlich durch den Einfluss der fünf Gifte verursacht. Diese werden in die drei untugendhaften Taten des Leibes (*lü kyi mi gewa sum*), die vier untugendhaften Taten der Rede (*ngag kyi mi gewa zhi*) und die drei untugendhaften Taten des Geistes (*yid kyi mi gewa sum*) eingeteilt, von denen jede nachfolgend beschrieben wird.

Die drei untugendhaften Taten des Körpers

1. Ein Leben nehmen (Sog Chodpa)

Dies kann von dreien der fünf wichtigsten Gifte erzeugt werden: Wut, Unwissenheit und Anhaftung. Zum Beispiel kann das Leben während eines Krieges, der hauptsächlich auf Wut basiert, genommen werden. Wir können auch aufgrund einer Anhaftung das Leben nehmen, weil wir den Wunsch, Fleisch zu essen oder einen Pelzmantel besitzen wollen. Wir können auch das Leben eines Anderen, wegen der Unwissenheit oder dem Mangel an einem klaren Verständnis von den positiven und negativen Ursachen und Wirkungen, nehmen. Wir glauben, dass wir nicht am Töten von einem Wesen beteiligt sind, in Wirklichkeit ist aber jeder Mensch an dieser untugendhaften Tat beteiligt.

Ob wir Vegetarier oder keine Vegetarier sind, ernähren wir uns durch das Töten von Tieren und Pflanzen. Selbst beim Gehen auf dem Boden töten wir mikroskopischen Lebewesen. Aus diesem Grund sollten wir uns alle kontinuierlich von diesen negativen Taten reinigen.

2. Stehlen (Ma Jin Lenpa)

Dies ist der Wunsch, einen materiellen Gegenstand, direkt oder indirekt durch Gewalt oder Raub, zu erhalten. Unsere Absicht ist etwas zu besitzen, egal was wir tun müssen, um es zu bekommen. Unsere Anhaftungen können uns dazu führen, diese Tat zu begehen. Es ist sehr wichtig, Loslösung von materiellen Objekten zu entwickeln, um den Wunsch zu stehlen zu vermeiden.

3. Sexuelles Fehlverhalten (Log Yem)

Dies betrifft Laien-Praktizierende, insbesondere wenn sie Gelübde der Enthaltensamkeit nehmen, an besonderen Tagen, wie dem Geburtstag von Tönpa Shenrab, den Geburt- und Todes-Tagen anderer großer Meister und den Vollmond-Tagen in den Klöstern. Eine sexuelle Beziehung ohne die Zustimmung des Partners gilt auch als sexuelles Fehlverhalten.

Die vier untugendhaften Taten der Rede

1. Lügen (Zün Mawa)

Diese untugendhafte Tat hat zwei Aspekte: Lügen mit der Absicht anderen zu schaden oder sie zu täuschen und Lügen ohne die Absicht, jemanden zu schädigen. Der gravierendste Lüge ist, bei einer anderen Person den Eindruck zu hinterlassen, dass wir Weisheit oder Wissen haben, welche wir in Wirklichkeit nicht besitzen. Unserem Lehrer zu erzählen, dass wir Gott, Gottheiten oder andere Visionen haben, die wir in Wirklichkeit nie gesehen haben, ist eine Lüge, die extrem negative Ergebnisse hat. Es ist für die Menschen üblich, zu versuchen einen temporären Nutzen durch die Lügen zu erhalten, ohne sich um die daraus resultierenden negativen Auswirkungen zu kümmern. Es ist klüger, die langfristigen Folgen für sich selbst und andere zu prüfen, bevor wir uns zum Lügen entscheiden, da Lügen Leiden verursachen kann. Lügen haben, im Gegensatz zu Wahrheit, nicht die Energie der ewigen Kraft.

2. Absichtlich Probleme zwischen Freunden (Tra Ma) verursachen

Diese untugendhafte Tat wird durch die Eifersucht und die Begrenztheit des Denkens auftreten, wenn wir negative Gedanken in Richtung Freunden oder Gemeinde erzeugen. Wir zerstören wahre Nähe zwischen Personen, wenn es unsere Absicht ist zu lügen, um eine Freundschaft auseinander zu brechen. Dies ist ein leistungsfähiger negativer Akt, weil wir die unschuldigen Herzen echter Freunde verletzt haben. Wir haben die Samen von Gift unter ihnen gepflanzt, die wachsen werden, bis die Freunde unsere betrügerische Absicht realisieren. Selbst wenn wir dann unsere negativen Gedanken reinigen, werden wir vom Empfang der negativen Ergebnisse dieser Aktion nicht frei sein, weil wir die Quelle waren.

Wir sollten uns bewusst machen, dass unser negatives Verhalten uns sowie andere beeinflussen wird. Wir sollten stattdessen positive Verdienste und tugendhaften Taten anbauen, die zu Glück und Freude führen können und diejenigen, die durch absichtliche Bosheit getrennt wurden, wieder zusammen bringen.

3. Harte Worte (Tsig Tsup)

Diese untugendhafte Tat ist einer der mächtigsten Taten, die uns schaden können. Es gibt ein tibetisches Sprichwort, das lautet "Das harte Wort ist keine Waffe, aber es wird dein Herz in Stücke schneiden". Wenn wir mit jemandem sprechen, ist es wichtig, uns der Worte, die wir verwenden, bewusst zu sein. Harte Worte müssen nicht unbedingt laut oder im Zorn gesprochen werden. Worte, die höflich gesprochen werden können den Wesen auch schaden, auch wenn die betroffene Person nicht anwesend ist. Harte Sprache erzeugt sehr energische Wut oder Eifersucht, also müssen wir vorsichtig sein, wie wir die Familie, Freunde, Ältesten und andere ansprechen. Auf die Schwächen von Anderen in der Öffentlichkeit hinzuweisen ist wie wenn man einen Finger in ihre Augen drückt. Um dieses Verhalten zu überwinden, muss man lernen, wie man mit der echten, liebevollen und ehrlichen Absicht richtig spricht.

4. Geschwätz (Ngag Khyal)

Diese untugendhafte Tat kann mit oder ohne Absicht auftreten. Zum Beispiel verbringen wir oft unsere Zeit damit, mit Freunden über Dinge zu reden, ohne bestimmtes Ziel im Auge zu haben. Das ist ein unbeabsichtigter Klatsch. Es kann aber auch absichtlicher Klatsch geschaffen werden, um sich in Szene zu setzen. Hauptsächlich bedeutet Klatsch, dass wir unsere Zeit ohne Ziel oder Zweck mit reden oder lachen verbringen. Diese Aktivität wird als Zeitverschwendung bezeichnet.

Die drei untugendhaften Taten des Geistes

1. Negative Gedanken (Ngen Sem)

Diese untugendhafte Tat ist die Erzeugung von negativen Gedanken. Wenn wir ein Objekt sehen, das wir gerne haben würden, kann es in unserem Geist bleiben und unsere Bewunderung zu ihm kann stärker werden. Es erhält unsere Aufmerksamkeit, auch wenn wir es nicht besitzen. Ein weiteres Beispiel ist, wenn man jemanden mit einem glücklichen und erfolgreichen Leben sieht, können wir böse Gedanken erzeugen, dass er oder sie keine Freude oder keinen Erfolg erleben sollte.

2. Schädliche Gedanken gegenüber Anderen (Nod Sem)

Diese untugendhafte Tat ist ähnlich, aber heftiger als die negativen Gedanken (*ngen sem*). Sie bedeutet die Bereitschaft, bei anderen Schaden hervorzurufen oder etwas zu zerstören, um das Elend zu verursachen. Wenn wir die Freude und das Glück anderer sehen oder sie in Luxus leben sehen, und dies unsere

schädlichen Gedanken anfacht, wollen wir ihr Glück zerstören, in der Hoffnung, dass schlechte Dinge mit ihnen geschehen oder wir richten schädliche Gedanken auf sie, was als *nod sem* bekannt ist.

Wollen wir, dass jemand etwas verliert oder in einem größeren Zusammenhang, denken wir darüber nach, jemanden zu Töten, sind wir eher geneigt, unter dem Einfluss von Zorn aufzutreten. Es gibt auch Aspekte der Eifersucht, wo schädliche Gedanken gegenüber Anderen beteiligt sind.

3. *Falsche Ansichten gegenüber den Lehren (Log Ta)*

Diese untugendhafte Tat des Geistes ist ein Ergebnis von dem Mangel am Verständnis von den wesentlichen spirituellen Aspekten der Lehren. Je nach Karma gibt es eine Vielzahl von Ansichten, deren Erscheinen man möglicherweise falsch nennen könnte, wie der Unglauben an die Wahrheit des Gesetzes von Ursache und Wirkung oder der Unglauben an die vergangenen Geburten und zukünftigen Wiedergeburten. Andere falschen Ansichten können nicht akzeptieren, dass die Erleuchtung als Ergebnis der Praxis erreicht wird oder die Wahrheit und die Qualität der Bön-Lehren nicht annehmen. Alle diese unterstützen und verfolgen den Weg der falschen Ansichten.

Wie im Text von *Mutek Zar Chö Ten Tsik Tek Dho* beschrieben, gibt es 360 verschiedene Arten von falschen Ansichten, die zu 99 Arten von falschen Ansichten vereinfacht werden können. In der einfachsten Klassifikation gibt es zwei wesentliche ungläubige Traditionen: Eternalismus (*tag ta*) und Nihilismus (*che ta*).

Wenn wir die Lehren als unbedeutend oder unwichtig sehen, blockieren wir uns am Betreten des spirituellen Weg und dem profitieren von seinen positiven Eigenschaften. Daher ist es für eine bessere menschliche Existenz wichtig, allen Aspekte der Lehren zu vertrauen, an sie zu glauben und sie zu respektieren. Das Ende unseres Lebens ist der Tod. Alle von uns werden das Ergebnis unserer eigenen negativen Taten und Gedanken in diesem allerletzten Moment erleben.

Alle negativen Taten unseres Geistes sollen Anderen absichtlich schaden. Alle schädlichen Gedanken gegenüber Anderen zeigen auf einen Mangel an dem Verständnis von Liebe und Mitgefühl. Daher ist es wichtig, auf das Wesen der Liebe und des Mitgefühls zu reflektieren, um mehr positive Gedanken gegenüber Anderen und dem Leben im Allgemeinen zu erzeugen. Diese Praxis hilft uns auch, Offenheit und Flexibilität zu entwickeln.

Das Gesetz von Ursache und Wirkung ist einfach wahr. Jeder Aspekt unserer tugendhaften Taten wird zu Frieden, Glück und Güte führen. Auf die gleiche Weise werden alle untugendhaften Taten von Körper, Geist und Rede dazu führen, dass wir und andere Leiden und Unglück erleben. Die beste Vorgehensweise, um unsere negativen Taten zu reinigen, ist das Entwickeln unserer inneren Weisheit und uns in der Praxis zu engagieren. Um uns von untugendhaften Taten zu befreien, sollten wir Großzügigkeit mit reiner Absicht üben. Dies ist von Vordienst, auch wenn man nur eine einzelne Blume oder ein

Räucherstäbchen anbietet. Wir können die Dinge der Darbringung auch mental in unserem Geist erzeugen.

Die zehn tugendhaften Taten

Die Praktizierenden müssen strikt die zehn folgenden tugendhaften Taten (*gewi le chu*) üben:

1. Vermeiden einem anderen Wesen das Leben zu nehmen,
2. Großzügigkeit praktizieren,
3. Achtsamkeit üben,
4. Nach der moralischen Disziplin sexuelles Fehlverhalten überwinden,
5. Die Wahrheit sagen und Lügen vermeiden
6. Versuchen Freunde zusammen zu bringen, die sich getrennt haben (statt der Trennung von Freunden durch die Verbreitung von Gerüchten),
7. Friedlich und ruhig zu sprechen, anstatt eine harte Sprache zu verwenden,
8. Uns in der Praxis üben (Gebete und Rezitationen machen, statt die Zeit mit Klatsch zu verschwenden),
9. Frei von bösen Gedanken gegenüber anderen sein (Erzeugung von Liebe und Güte statt schädlichen Gedanken gegenüber) und
10. Frei von falschen Ansichten zu den Lehren sein (Das Gesetz der Wahrheit von Ursache und Wirkung verwirklichen und den spirituellen Weg gehen).

Das Ergebnis unserer tugendhaften und untugendhaften Taten zwingt uns entweder zu der Geburt in dieser zyklischen Welt des Leidens oder befreit uns, um die Erleuchtung zu erlangen.

4 Neun Grundübungen

Der Geist des Schülers muss vorbereitet sein. Um die ersten Schritte in die Praxis machen, nehmen wir die neun vorbereitenden Übungen (*Ngöndro*). Nachdem wir uns für den Erhalt von den Lehren geöffnet haben, untersuchen wir unsere Motivation und gewinnen ein gewisses Bewusstsein für die fünf Gifte und ihren allgegenwärtigen Einfluss. Wir betrachten die Seltenheit unseres perfekten menschlichen Körpers und seine Art der Vergänglichkeit, sowie das Leid dieser zyklischen Existenz. Wir schärfen unser Bewusstsein für das Gesetz von Ursache und Wirkung. Jetzt sind wir bereit, mit dem *Ngöndro* zu beginnen.

Jede der folgenden neun vorbereitenden Übungen wird uns helfen, die Qualitäten der Praxis und wie man sie von Tag zu Tag im Leben anwendet, besser zu verstehen. Diese Methoden helfen uns, Stabilität und Vertrauen in die Praxis zu gewinnen. Die sechs Praktiken und die drei Rezitationen, welche die neun vorbereitenden Praktiken enthalten, sind wie folgt:

- ◆ Erzeugen des Geistes der Erleuchtung (*Thegchen Semkyed*), auch bekannt als die Tür zum Pfad der größeren Fahrzeuge.
- ◆ Zuflucht nehmen (*Kyabdro*) ist die Hingabe zu den Drei Juwelen: den Erleuchteten (*Sangye*), den Lehren von Tönpa Shenrab (*Bön*) und den großen Meistern, die den Geist der Erleuchtung (*Yungdrung Sempa*) erreicht haben. Wir haben somit die Schutz vor den Leiden in dieser zyklischen Welt, sowie den Segen und die Kraft, um das ultimative Ziel (die Erleuchtung) der Praxis zu erreichen.
- ◆ Bekennen (*Shagpa*) der untugendhaften Aktivitäten wird praktiziert, um untugendhafte Taten und ihr negatives Karmas zu reinigen.
- ◆ Mandala-Darbringung (*Mandal Bulwa*) ist die Praxis Mandalas anzubieten um gute Verdienste zu kultivieren und Segnungen von den Erleuchteten zu empfangen.
- ◆ Verbinden mit dem Lehrer (*Lamai Naljor*) ist die Praxis, wobei der Student Segnungen von seinem Wurzel-Lehrer sucht, um den wahren natürlichen Zustand des Geistes zu erkennen.
- ◆ Niederwerfungen (*Chak*) beinhalten zusammen mit Körper, Geist und Rede die negativen Taten der drei Tore zu reinigen.

Darüber hinaus werden die folgenden drei wesentlichen Rezitationen des Bön (*Nyingpo Nam Sum*) praktiziert:

- ◆ SA LE ÖD ist die Rezitation auf den Buddha des Mitgefühls;
- ◆ MA TRI ist die Rezitation von Tönpa Shenrab und der liebevolle Mutter Chamma, die gemacht wird, um eine Verbindung herstellen und Segen von den sechs Befreiern der sechs Bereiche suchen;
- ◆ DHU TRI SU ist die Rezitation der Reinigung.

Nach Empfehlung von *Shardza Tashi Gyaltzen*, sollte man die ersten sechs Praktiken nacheinander ausführen: Erzeugen des Geistes der Erleuchtung (*semkyed*), Zuflucht (*kyabdro*), Beichte (*shagpa*) die Durchführung der Mandala-

Darbringung (*mandal Bulwa*), die Verbindung mit dem Lehrer (*lamai naljor*) und die Niederwerfungen (*chak*). Die drei wesentlichen Rezitationen (*Nyingpo nam sum*) werden entweder separat oder zusammen mit den Verbeugungen geübt. Es ist wichtig, von jeder Praxis 100.000 Wiederholungen zu machen. Das Abschließen einer Praxis hängt sehr stark von der eigenen Zeit und günstigen Konditionen ab. Ngöndro kann in allmählichen Schritten geübt werden oder alle zusammen, so wie wir in der dazu Lage sind. Richtig übersetzte Gebete sind in jeder Sprache wirksam. Auf jeden Fall sollten wir sicher sein, dass wir alle vorbereitenden Übungen und alle erforderlichen Ansammlungen abschließen. Wenn wir nicht in der Lage sind, sie alle auf einmal zu erfüllen sind, machen wir in jeder Sitzung so viel, wie wir können, immer mit einer sehr reinen Absicht.

Wenn wir alle Praktiken in einem Rückzug abschließen wollen, machen wir 1.000 *semkyed*, 1.000 *kyabdro*, 1.000 *shagpa*, 1.000 *mandal Bulwa*, 1.000 *lamai naljor* und 1.000 *chak* mit den *Nyingpo nam sum*-Rezitationen jeden Tag. Auf diese Weise sind wir in der Lage, alle vorbereitenden Übungen in 100 Tage abzuschließen.

Welchen Weg wir bei den vorbereitenden Übungen auch nehmen, ist es wichtig, sie zu vervollständigen und ein gutes Verständnis der Praktiken von der Erzeugung des Geistes der Erleuchtung und der Zuflucht, sowie dem Widmungs-Gebet zu haben. Die beiden ersteren sollte man am Anfang jeder Sitzung ausüben, das letztere am Ende jeder Sitzung. Durch den Abschluss jeder dieser Rezitationen und Praktiken von 100.000 haben wir alle der 900.000 Ansammlungen der vorbereitenden Übungen absolviert.

Vorbereitende Übung 1:

ERZEUGUNG VON DEM GEIST DER ERLEUCHTUNG

Das ultimative Ziel der Übung ist es, Erleuchtung zu erlangen und vollständig aus dem Leiden dieser zyklischen Welt befreit zu werden. Es ist wichtig die Quellen der Leiden aller fühlenden Wesen zu verstehen und die Möglichkeiten zu kennen, um sie zu überwinden. Dies steht im Einklang mit der Ansicht der größeren Fahrzeuge: den Geist der Erleuchtung (*Thegchen semkyed*) auf der Basis von Liebe und Mitgefühl zu erzeugen und diesen Geist der Erleuchtung zu entwickeln, um allen fühlenden Wesen zu nützen.

Zunächst bedeutet dies, dass wir uns bewusst sind, dass jede Beziehung zwischen uns und allen anderen fühlenden Wesen wie die Bindung zwischen einer Mutter und ihrem Kind ist. Wir können bei dieser Haltung am Anfang Schwierigkeiten erzeugen, aber wenn wir dies tiefer erforschen und versuchen, es zu verstehen, dann können wir in uns natürliches Mitgefühl gegenüber jedem Wesen erzeugen. Wir haben oft nicht das Wesen unserer Beziehungen realisiert, aber es ist sicher, dass wir auf die eine oder andere Weise, in unzähligen Lebenszeiten von Anfang bis jetzt, seit wir in dieser zyklischen Welt zirkulieren, Verbindungen in den Beziehungen zu allen Wesen haben.

Zum Beispiel, wenn wir einen ganzen Topf mit schwarzen Mais mit nur einem Korn aus weißem Mais braten und dies zusammen mischen, wird das einzige weiße Korn schließlich jedes von den schwarzen Körnern berühren, obwohl es vielleicht schwer zu sagen ist, welches von den schwarzen Körnern bereits das Weiße berührt hat. Wir können mit Sicherheit wissen, dass irgendwann jedes der schwarzen Körner von dem weißen Korn berührt werden wird. Dies ist sehr ähnlich zu dem, wie wir in der Beziehung zu allen anderen Lebewesen sind. In der Beziehung mit unserer derzeitigen Mutter haben wir wahrscheinlich viel Liebe und Fürsorge für einander in jedem Moment erlebt. Alle Lebewesen, die einmal unsere Mutter waren, haben die gleiche Liebe und Fürsorge, obwohl man sie in diesem Leben vielleicht als Feinde betrachten kann. Wenn wir uns nur auf die körperlichen Ebene konzentrieren, was wir fühlen und welche Erfahrungen gegenüber jemanden haben, dann können wir die Art der energetischen Liebe und des Mitgeföhl, die uns in der Vergangenheit von diesem föhrenden Wesen gezeigt wurde, nicht erkennen. Es gibt nichts, was fest oder unabhängig bleibt von diesen Gedanken und Geföhlen. Ob jemand als ein Feind oder ein Freund betrachtet wird, ist alles nach den Umständen und Bedingungen veränderbar. Daher gibt es sinnvolle Gründe, Liebe und Mitgeföhl für alle föhrenden Wesen zu erzeugen und sie alle von den Leiden dieser zyklischen Welt befreien zu wollen. Es liegt in unserer Verantwortung, sich um sie wie als Sohn oder Tochter kümmern und den Geist der Erleuchtung aus dem tiefen Kern unseres Herzens erzeugen.

Machen wir von diesem Moment an eine Zusage, jeden Aspekt unserer Praxis für alle föhrenden Wesen, ohne Konzept oder einer Ansicht von ihnen als Feind oder engen Freund, zu widmen. Da alle Gedanken der Parteilichkeit oder Abneigung uns an der vollen Verwirklichung der Praxis behindern werden, müssen wir uns von diesen konzeptuellen Gedanken zu befreien.

Dazu erzeugen bedingungslose Liebe und Mitgeföhl, die für jeden und immer ohne Bedingungen sind. Wir versuchen, uns auf eine bestimmte Person zu konzentrieren, bei der wir uns unwohl fühlen und sie als einen Feind betrachten. Wenn wir an diese Person denken, versuchen wir, die Macht von Wut und Hass auf sie zu verringern und erhöhen unser Mitgeföhl und unsere Liebe zu ihr, wie von einer Mutter zu einem Kind. Wir üben auf diese Weise, bis wir glauben, dass es einfach ist, Liebe und Mitgeföhl für sie zu erzeugen.

Um in der Lage sein, den Geist der Erleuchtung gegenüber allen föhrenden Wesen zu erzeugen, ist der Schlüssel, ein gutes Fundament durch das Üben der Vier Unermesslichen (*Tsemed Zhi*) zu erstellen:

- ◆ grenzenloses Mitgeföhl (*nyingje tsemed*)
- ◆ grenzenlose Güte (*champa tsemed*)
- ◆ grenzenlose Liebe (*gawa tsemed*) und
- ◆ grenzenlosen Gleichmut (*tangnyom tsemed*).

Diese vier sind miteinander verbunden und ergänzen sich gegenseitig.

Diese Praxis beginnt mit dem letzteren. Zunächst üben wir immer das Gefühl grenzenlosen Gleichmut gegenüber allen fühlenden Wesen aus und dann üben wir die Liebe gleichermaßen für alle fühlenden Wesen zu erzeugen. Danach üben wir alle fühlenden Wesen mit der gleichen Liebe und Güte zu behandeln. Schließlich üben wir grenzenloses Mitgefühl für alle fühlenden Wesen zu erzeugen. Ohne das Verständnis von Gleichmut gegenüber allen fühlenden Wesen, werden wir nicht in der Lage sein, die Liebe zu denen, die wir nicht kennen oder denen, die wir hassen und als betrachten Feinde zu erzeugen.

Es ist sehr wichtig, das Konzept der Befangenheit, was bedeutet, dass wir in unserer Haltung zwischen den Lebewesen je nach den Umständen unterscheiden, zu überwinden. Wir sollten uns Bemühen, die positiven Aspekte der Liebe und des Mitgefühls, welche uns andere in der Vergangenheit gegeben haben, zu verstehen und zu reflektieren, anstatt über die negativen Aspekte nachzudenken, die uns wütend machen oder uns veranlassen, sie zu hassen. Sobald wir in der Lage sind, die Gleichheit aller fühlenden Wesen zu realisieren, werden wir besser in der Lage sein, Liebe zu allen von ihnen erzeugen. Mit einem Gefühl der Liebe für alle fühlenden Wesen erzeugen wir automatisch die Betreuung und Unterstützung mit unserer Güte zu ihnen.

Wenn wir diese drei Ebenen perfektioniert haben, wird sich das Mitgefühl leicht und aktiv manifestieren und dann wird der Geist der Erleuchtung natürlich realisiert werden. Ohne grenzenloses Mitgefühl zu fühlenden Wesen werden wir nicht in der Lage sein alle Handlungen von Körper, Geist und Rede, die anderen hilfreich sein können, zu manifestieren.

Die teilweise Einstellung des Mitgefühls ist, dass wir nicht allen fühlenden Wesen helfen können.

Reines Mitgefühl sollte für diejenigen, die es am meisten benötigen, die schwächsten in ihren Fähigkeiten und Voraussetzungen sind und die am stärksten von anderen abhängig sind, erzeugt werden. Dann können wir völlige Hingabe in einem praktischen Weg, um ihnen zu helfen, manifestieren, anstatt Mitgefühl nur zu wünschen oder darüber zu denken oder zu darüber zu meditieren. Die Meditation auf die Praxis des Mitgefühls ist nur vorbereitet, um uns auf eine praktische Weise, je nach Bedarf, zu aktivieren. Wenn diese Haltung wächst und sich mehr und mehr kräftig entwickelt, wird sie dazu führen, die Umwandlung zu dem Geist der Erleuchtung, zu erreichen.

Der Geist der Erleuchtung kann in drei verschiedenen Ebenen in Übereinstimmung mit unserer Realisierung oder unserem Wissen kategorisiert werden. Beispiele sind im Text *Kun Tu Le* zur Verfügung gestellt: die Haltung eines Hirten, eines Reiseleiters und eines Fährmanns:

Der Hauptzweck des Hirten ist die Pflege seiner Tiere auf der Suche nach einem guten Platz (wo es keine Gefahr von wilden Tieren gibt) für sie, um Gras und Wasser zu finden und dafür zu sorgen, dass alle seine Tiere geschützt

werden, bevor er sich um sich selbst kümmert. Das ist wie alle fühlenden Wesen vom Leiden befreien zu wollen bevor man die eigenen Befreiung erreicht.

Der Reiseleiter besucht zuerst einen bestimmten Ort und lernt ihn kennen, bevor er die Touristen hinbringt, ihnen den Ort zeigt und ihr Führer wird. Dies ist so, als wolle man zuerst sich selbst befreien und Erleuchtung erlangen, um dann alle anderen Lebewesen zu befreien.

Der Fährmann erreicht das Ufer gleichzeitig mit all seinen Passagieren. Dies ist so, als wolle er die Erleuchtung zu erlangen und alle fühlenden Wesen zur gleichen Zeit wie sich selbst befreien.

Die höchste Stufe ist die Art und Weise des Hirten, weil man in diesem Fall zuerst an andere denkt. Die Haltung von dem Reiseleiter ist die niedrigste Stufe, weil man zuerst an sich selbst denkt und erst danach an die anderen. Die Haltung des Fährmanns ist die mittlere Stufe, weil seine Art des Denkens ist die, alle fühlenden Wesen zur gleichen Zeit zu befreien.

Der Geist der Erleuchtung kann auch in zwei Ebenen nach zwei wesentliche Aspekte kategorisiert werden: Der absolute Geist der Erleuchtung und der relative Geist der Erleuchtung. Wir werden nur in der Lage sein, den absoluten Geist der Erleuchtung zu generieren, sobald wir die Realisierung des natürlichen Zustand des Geistes erreicht haben. Der relative Geist der Erleuchtung hat zwei Aspekte: zum einen der wünschende Geist der Erleuchtung und zum anderen ein aktiver Geist der Erleuchtung. Der zweite ist mehr aktiv daran beteiligt, das Befreien von allen fühlenden Wesen zu praktizieren.

Unabhängig davon, welche Praxis wir diskutieren, das Ziel jeder von ihnen ist, die Erleuchtung aller fühlenden Wesen zu erlangen. Um dies zu vervollständigen, müssen wir Großzügigkeit, moralische Disziplin, Geduld oder Toleranz, Begeisterung und Kontemplation üben, um auf diese Weise Realisierungen zu erreichen.

Während die Erhöhung unserer Energie und guten Eigenschaften zum Nutzen der anderen fühlenden Wesen ist, können wir auch begeistert die Erzeugung des Geistes der Erleuchtung während all unserer Aktivitäten üben.

Wie sollten wir auf das Erzeugen des Geistes der Erleuchtung meditieren

Meditationshaltung

Um richtig zu üben, ist es wichtig, in der richtigen Meditationshaltung zu sitzen. Wir sitzen im Schneidersitz auf dem Boden, die Hände ruhen mit den Handflächen nach oben in unserem Schoß und die Daumen drücken an die Basis unserer Ringfinger. Wir richten unsere Wirbelsäule auf und halten unseren Hals in einer normalen aufrechten Position ohne ihn zu viel zu biegen, öffnen unsere Schultern, schließen die Augen und lassen Sie den Mund leicht geöffnet.



Visualisierung

Wir visualisieren in dem Raum über unserem Kopf (oder Kronen-Chakra) einen goldenen Thron, der von Schnee-Löwen getragen wird. Auf diesem Thron ist ein Lotus-Thron mit einem Sonnen- und Mond-Kissen. Darauf visualisieren wir **Shen Lha Ökar**, den Buddha des Mitgefühls, als untrennbar von der realen Form unseres Wurzel-Lehrers. Wir sehen seinen Körper deutlich in einer weißen Farbe und er trägt seine gesamten Ornamente.

Wir stellen uns vor, dass Shen Lha Ökar uns zugewandt ist. Alle wichtigen Linienhalter erscheinen direkt über seinem Kopf, sich nach oben zu Kuntu Zangpo, dem ursprünglich Erleuchteten, wie eine Reihe von goldenen Gebets-Perlen, erweiternd.

Auf der rechten Seite von Shen Lha Okar sind die Flammen von Feuer und Windböen. Das Gefolge der friedvollen und zornvollen Gottheiten steht in diesen Flammen und Böen. Sie tragen Ornamente aus Knochen. Jede Gottheit hält Waffen. Sie stehen in zornige Haltungen. Vor und hinter diesen Gottheiten sind die 1.002 Erleuchteten, in Mönchskutten gekleidet.

Sie sind alle mit den 32 wichtigsten Zeichen und 81 beispielhaften Zeichen der Erleuchteten perfektioniert. Sie alle sitzen im Schneidersitz in der Meditation Position. Sie strahlen grenzenloses Licht und Strahlen aus und sind von einem kreisförmigen Regenbogen umgeben.

Auf der linken Seite von Shen Lha Okar, stehen in der Mitte eines Regenbogens alle Kha(n)dros. Sie sind in verschiedenen Farben und alle tragen Ornamente von Knochen und stehen in der Tanz Position. Die Höchste der Khadros, *Kalpa Sangmo*, wird von den Khadros der vier Kasten und den Khadros der drei Zeiten umgeben.

Über und hinter ihnen ist Tönpa Shenrab, umgeben von seinen acht großen Söhnen und den großen Meistern der drei Fahrzeuge. Ihre Körper sind weiß und sie sind in Mönchskutten gekleidet. Jeder hält einen Stab, gekrönt mit einer Stupa (*kharsil*), in der rechten Hand und eine Bettelschale (*lhungze*) in der linken Hand. Sie stehen übereinander, aber ohne sich zu berühren.

Hinter Shen Lha Ökar ist der Thron des ewigen Yungdrung. Positioniert auf diesem Thron sind die drei höchsten Objekte, die Körper, Geist und Rede der Erleuchteten symbolisieren.

Eine Statue und ein Thangka, die so groß wie ein Berg sind, symbolisieren den Körper.

Alle Texte der Lehren, in Tüchern verpackt mit ihren Labels uns zugewandt, machen die Geräusche von "Ali" und "Kali"; sie symbolisieren die Rede.

Es gibt dort 1.002 Stupas, die so hell wie Licht, reflektiert von einem schneebedeckten Berg sind, die den Geist symbolisieren.

Darüber und dahinter ist *Yum Chenmo Satrik Ersang*, **Sherab Chamma**, die große Weisheits-Mutter ist. Sie ist der Chef der einundzwanzig Liebevollen Mütter (*Chamma Nyer Chig*). Sie trägt die dreizehn friedlichen Ornamente und wird von ihrem Gefolge umgeben.



Dann, unter und vor Shen Lha Ökar, im Raum von Flammen und Wind, ist *Yeshe Walmo*, die höchste Beschützerin der Bön-Lehren. Die anderen Beschützer der Bön-Lehren umgeben sie. Alle von ihnen haben hinten ein Gesicht, welches

das Entfernen von allen Hindernissen für die Praxis darstellt. Wir denken daran, dass alle diese Schützer hier sind, um uns in unserer Praxis zu schützen und zu unterstützen.

Diese Visualisierung gilt auch für die anderen vorbereitenden Übungen, die nachfolgend beschrieben werden.

Es ist wichtig zu wissen, dass alle diese Gottheiten und Objekte wie ein leuchtender Stern am Himmel oder eine im Raum erscheinende Wolke sind. Alles von ihnen sind bunt und leuchtend.

Sie sind alle Anwesend zum Wohle der fühlenden Wesen, mit ihrem Mitgefühl und ihrer Weisheit, mit ihren wachsamem Augen und hörenden Ohren und mit ihrer Anwesenheit. Wir wissen, dass alle fühlenden Wesen unsere Mutter waren und Sie in dieser zyklischen Welt für eine lange Zeit gewandert sind. Wir wurden in den oberen und unteren Bereichen in verschiedenen Formen geboren. Alle Lebewesen erhöhen uns mit Freundlichkeit und Liebe, wenn sie unsere Eltern waren. Ihre Hilfe und Unterstützung ist grenzenlos. Alle diese Wesen, die schon unsere Eltern haben und die so freundlich sind, sind in dem Gefängnis des Leidens. Ihre Weisheit ist von dicken Wolken der Unwissenheit verdeckt. Sie sind nicht in der Lage, den Pfad der Erleuchtung von einem unbegehbaren Pfad zu unterscheiden. Sie sind weit weg von qualifizierten Lehrern, die sie auf den wahren Pfad der Erleuchtung zu führen.

Wir wandern in der zyklischen Welt wie ein hilfloser Blinder im Raum auf der Straße. Wir haben die Verantwortung für die Pflege dieser übergeordneten Wesen, weil wir ihnen ihre Freundlichkeit und erleuchteten Qualitäten verdanken. Wir müssen den Geist der Erleuchtung im Namen aller fühlenden Wesen praktizieren. Wir folgen dem Weg der spirituellen Meistern der Vergangenheit, die große Taten durchgeführt haben. Wir müssen Erleuchtung in diesem Leben erreichen und ein großer Befreier der fühlenden Wesen sein. Fragen wir die Vereinigung der vier Höchsten Objekte - den Lama und die Drei Juwelen - nach dem Segen, der Führung und dem Schutz, werden wir unser Ziel, alle fühlenden Wesen zu befreien, erreichen.

Rezitation

Wenn wir die Praxis der Erzeugung des Geistes der Erleuchtung üben, um unsere Ansammlungen von diesem Teil der vorbereitenden Übungen zu vervollständigen, rezitieren wir die Kurzform des folgenden Gebets:

Ji tar gyal wa phak pa ji zhin du
Ebenso wie die Erleuchteten und die spirituellen Krieger,

Di sok due sum ge we ghu pal gyi
Durch den Segen und die Kraft ihrer tugendhaften Taten der drei Zeiten,

Sem chen sang gye thop par ja we chir

Die Erleuchtung für alle fühlenden Wesen erlangt haben

Dak ni jang chup chok tu sem kyed do
Erzeuge ich den Geist der Erleuchtung.

Wenn wir es rezitieren, erzeugen wir den Geist der Erleuchtung in der gleichen Weise, wie dies spirituelle Meister in der Vergangenheit getan haben. Wir widmen alle unsere tugendhaften Taten von der grenzenlosen Vergangenheit bis jetzt, diejenigen, die wir in der heutigen Zeit tun, und diejenigen, welche wir auch weiterhin in der Zukunft tun werden, bis wir die Erleuchtung zum Wohle aller fühlenden Wesen erreicht haben.

Durch diese Praxis werden wir den kostbaren Geist der Erleuchtung erzeugen, der es uns erlaubt, die Ziele, zum Erhalten der Erleuchtung und sich als einen großen Befreier der fühlenden Wesen zu manifestieren, zu erreichen. Auf diese Weise und durch die Segnungen, die Kräfte und Qualitäten der Wurzel-Tugenden der drei Zeiten, werden wir alle fühlenden Wesen, von der obersten Ebene der zyklischen Welt bis an den unteren Rand der Höllenbereiche, ohne Ausnahme, in dem Ozean des Leidens, zum Erlangen der Erleuchtung zu führen.

Auflösung

Wenn wir unsere Sitzung beenden, lösen alle fühlenden Wesen in Form von Lichtstrahlen in den Raum auf, wo wir die Erleuchteten visualisiert haben. Dann lösen sich all diese Visionen in die zentrale Figur Shen Lha Ökar auf, der sich dann in Licht auflöst, welches in uns hinein fließt (strahlt). Wir denken, dass wir die Qualität der absoluten Geistes der Erleuchtung empfangen und meditieren ohne die Ablenkung von Gedanken.

Widmung

Wenn wir mit unserer Meditation auf die Erzeugung von dem Geist der Erleuchtung fertig sind, ist es wichtig, dass wir allen entstandenen Verdienst an alle fühlenden Wesen, mit dem Anspruch, dass sie befreit werden von dieser zyklischen Welt, durch das Rezitieren des folgenden Widmungs-Gebetes, widmen:

Go sum dag pi ge wa gang gi pa
Alle tugendhaften Taten der drei Tore von Körper, Geist und Rede

Kham sum sem chen nam gyi don du ngo
Widme ich zum Wohle aller fühlenden Wesen der drei Bereiche.

Dü sum sag pi le dip kun jang ne
Durch die Reinigung aller negativen Handlungen und Verdunkelungen, die in den drei Zeiten angehäuft wurden,

Ku sum zog pi sang gye nyur top shog

Mögen alle fühlenden Wesen schnell die Erleuchtung erlangen.

Es ist sehr wichtig, die Praxis des *Thegchen Semkyed* regelmäßig zu wiederholen, bis wir ein inneres Gefühl von echter Erkenntnis haben, anstatt nur ein konzeptionelles Verständnis für die Bedeutung des Geistes der Erleuchtung zu haben. Sobald wir diese Erkenntnis erreicht haben, wird unsere ganze Weisheit, unsere Haltung und unser Charakter völlig umgewandelt werden. Jede unserer Taten oder Worte gegenüber anderen wird sinnvoller sein.

Die Praxis der Erzeugung des Geistes der Erleuchtung ist wie das kostbarste Juwel. Sie ist die Essenz aller Lehren des Bön, die Wurzel von dem Pfad zum Erreichen der Erleuchtung und die Verwirklichung der wahren Qualität von den Quellen der Erleuchtung. Ohne den Eintritt in diesen Pfad gibt es keine Möglichkeit zum Erreichen der Erleuchtung.

Deshalb sollten wir alle diese Praxis schätzen und sie in einer positiven Weise nutzen. Dies ist der erste Schritt des Eintretens in den vier Pfaden der Übung:

- ◆ der Pfad der Ansammlungen (*Tsog lam*),
- ◆ der Pfad des Handelns (*jur lam*),
- ◆ der Pfad des Sehens (*thong lam*) und
- ◆ der Pfad der Meditation (*gom lam*).

Zusammen öffnen diese den fünften Pfad, welcher der Weg über die Übung (*mi lop lam*) ist.

VORBEREITENDE PRAXIS 2:

ZUFLUCHT NEHMEN

Der Zweck der Zuflucht (*kyabdro*) zu den Drei Juwelen ist Segen zu empfangen und vom Leid dieser zyklischen Existenz geschützt zu werden. Bei der Suche von Zuflucht sollten wir das Leid dieser zyklischen Existenz wirklich realisieren. Zuflucht hängt auch von unserem Vertrauen und dem Glauben an die Drei Juwelen ab. Dementsprechend erhalten wir Schutz und Segen von ihnen. Vertrauen ist der Schlüssel, um die Tür zum Bön und seiner Weisheit zu öffnen. Diese Praxis beruht vor allem auf Vertrauen und Glauben.

Nach den Dzogchen-Texten kann das Vertrauen in vier Kategorien unterteilt werden:

- ◆ Vertrauen durch Inspiration,
- ◆ Vertrauen durch Klarheit,
- ◆ Vertrauen durch Vertrauen und

◆ Vertrauen durch Errungenschaften.

Vertrauen durch Inspiration kann durch den Besuch von heiligen Orten und durch das Treffen von großen Meistern, und ihre Art zu leben und ihr Verhalten zu sehen, erzeugt werden. Dies bringt uns dazu, dem Weg zu folgen, wie ein Kind, das seiner Mutter mit Freude und Glück folgt. Dieses Vertrauen wird hauptsächlich durch die inspirierenden Beispiele von großen Meistern und Lehrern erzeugt. Wir sind begeistert, nah an unserem Lehrer und anderen Praktizierende zu sein und folgen den Anweisungen der Lehren. Gleichzeitig ist es notwendig, nach innen zu schauen, um die Seltenheit des perfekten menschlichen Körpers und die Unsicherheit, diesen Zustand zu behalten, zu betrachten und zu verstehen. Aufgrund der Vergänglichkeit können wir in einem der sechs Daseins-Bereiche geboren werden und es ist ziemlich sicher, dass wir bei den dortigen Bedingungen Leiden erleben. Vertrauen durch Inspiration ergibt sich auch entweder aus dem Sehen von dem Zustand der anderen, die ernsthaft in der Praxis engagiert sind, dem kultivieren von großen Verdiensten und der Freude über die sehr positiven Ergebnisse der Praxis oder durch den Anblick von denjenigen, die negative Handlungen, welche Leiden verursachen, kultivieren. Deshalb, bleiben wir uns selbst gewahr und folgen dem richtigen Pfad der Praxis.

Vertrauen durch Klarheit bedeutet, dass wir ein klares Verständnis haben, wie man zwischen der Qualität des Leidens dieser zyklischen Existenz und der Reinheit und der Freude der Erleuchteten zu unterscheiden hat. Zur gleichen Zeit, sind wir uns den Ursachen dieser beiden Qualitäten voll und ganz bewusst, und wir wissen welche zu vermeiden und welche zu anzunehmen sind. Dies ist sehr ähnlich wie ein Filter, den wir in einen Brunnen voll mit trübem Wasser legen, der das Wasser sofort klärt.

Vertrauen durch Vertrauen wird hauptsächlich durch Inspiration und unseren eigenen Glauben (mit klarem Verstand und ohne jeden Zweifel), dass die zehn untugendhaften Taten die wichtigsten Quellen des Leidens in dieser zyklischen Existenz und die zehn tugendhaften Taten die Quelle der Freude und des Glücks sind, erzeugt. Anschließend wenden wir dieses Vertrauen in unserer Praxis an, wie stabiles Eis, das einen See in der Mitte des Winters ohne Bruchgefahr bedeckt.

Vertrauen durch Errungenschaft hilft uns, die Praxis ohne Ablenkung oder Störungen fortsetzen. Was auch immer für Realisationen wir durch die vorherige Stufen von Vertrauen erreicht haben, versuchen wir stabil zu halten, ohne jede Änderung, bis wir das endgültige Ziel unserer Praxis erreichen. Ebenso werden wir, wenn wir gestorben sind, nicht in der Lage sein, unsere Meinung zu ändern und wieder im gleichen Körper zurück zu kommen. Vertrauen durch Errungenschaft kann als Ziel der Praxis erreicht werden, sobald wir ein stabiles Verständnis der vorher genannten Arten von Vertrauen haben. Allmählich erhalten wir die Segnungen und die Befugnisse der Drei Juwelen und irgendwann werden wir den wahren natürlichen Zustand des Geistes realisieren, damit ist das ultimative Ziel, für immer völlig frei von den Leiden dieser Welt zu sein, was Erleuchtung ist, erreicht.

Vertrauen ist nicht die einzige wichtige Eigenschaft in dieser speziellen Praxis. Die wichtigsten Punkte sind unsere innere Weisheit und Realisationen zu entwickeln, Lehren und Segen von unserem Lehrer zu empfangen und den Segen von den Gottheiten und Beschützern zu erhalten. Dies alles hängt davon ab, um wieviel unsere Realisierung von Vertrauen gewachsen ist. Die Segnungen und die Kraft der Weisheit hängen nicht von einem physischen Aspekt ab, der zu einem Teil von uns wird, sondern davon, ob wir bereit sind, diese Qualitäten durch das Öffnen der Tür unseres Vertrauens zu ihnen, zu empfangen. Dies ist, wie das Beispiel dem Ring und dem Haken: der Ring ist Ihr Vertrauen und der Haken ist der Segen des Lehrers. Wenn wir n unseren Lehrer um Segen, Kraft und Schutz aus unserem reinen Herzen ersuche, dann sind, unabhängig von der Entfernung und materiellen Bedingungen, die Segnungen so lange vorhanden, wie wir vollständig geöffnet sind, um sie ohne Zweifel zu erhalten. Wenn die beiden Bedingungen - die Segnungen des Lehrers und die Offenheit des Herzens - zusammen existieren, ist dies ein Weg, wo der Haken an den Ring angeschlossen wird. Aus diesem Grund ist es wichtig, immer für die Drei Juwelen und die Lehren, ohne Frage oder Zweifel, geöffnet sein.

Wie sollten wir auf die Zuflucht meditieren

Meditationshaltung

Wenn wir auf das Nehmen von Zuflucht (*kyabdro*) meditieren, ist es wichtig, in der richtigen Meditationshaltung zu sitzen (siehe Beschreibung am Anfang von "Wie sollten wir auf das Erzeugen des Geistes der Erleuchtung meditieren").

Visualisierung

Wir verwandeln den Ort, an dem wir sind, von seinem gewöhnlichen Aspekt, zum Beispiel die Felsen und Steine von einer Höhle, in ein schönes und buntes Land aus reinem Gold mit Türkis verziert. Der Boden ist porös, nicht schwer, mit erhebender Flexibilität. Umgeben von schönen glücksverheißenden Bäumen, gibt es einen Fluss von Nektar und es gibt sieben Kostbarkeiten, acht Glückssymbole und andere schöne Materialien und Umgebungen. In der Mitte des Himmels sind weiße Wolken, wie riesige Kissen.

Auf diesen Kissen von Wolken ist ein Juwelen-Thron mit einem Sonnen- und Mond-Kissen. Auf diesem Sonnen- und Mond-Kissen sitzt unser Wurzel-Lama, der alle Qualitäten aller erleuchteten Wesen der drei Zeiten, wie Mitgefühl, Weisheit und Liebe verkörpert. Unser Wurzel-Lama, in der Form des Erleuchteten des Mitgefühls, Shen Lha Okar steht uns gegenüber, alle Linienhalter gerade über seinem Kopf, sich nach oben wie eine Kette von goldenen Gebets-Perlen zum Ursprünglich Erleuchteten, Kuntu Zangpo, erstreckend. Wir machen mit der Visualisierung wie auf den Seiten für die erste vorläufigen Praxis weiter.

Alle unsere Visualisierungen - die vier höchsten Objekte der Zuflucht, die Gottheiten, die Khadros und die Beschützer - sind klar und deutlich, haben aber

keine materielle Form, wie ein Bild in einem Spiegel. Sie existieren, können aber nicht erfasst werden, wie der Widerschein des Mondes auf dem Wasser. Sie erscheinen alle gleichzeitig, aber sie sind getrennt, so wie ein Regenbogen aus separaten Farben besteht. Alle sind glücklich lächelnd in hellen und bunten Erscheinungsformen. Wir bemerken, dass sie alle mit den passenden Qualitäten von Mitgefühl, Macht, Segen und Allwissenheit erscheinen.

Nun stellen wir uns vor, dass alle fühlenden Wesen auf der Erde vor den höchsten Objekten der Zuflucht sind. Wir visualisieren sowohl eine Person, die wir prüfen, ob sie unser Feind ist, als auch die niederen Wesen, die Krankheiten, Probleme oder andere Hindernisse verursachen vor uns. Auf unserer rechten Seite visualisieren wir unseren Vater von diesem Leben. Auf der linken Seite, visualisieren wir unsere Mutter von diesem Leben. Dann visualisieren wir alle fühlenden Wesen der sechs Bereichen um uns herum in der Form von Menschen, wie auf einem Festival versammelt. Sie alle halten ihre Hände mit den Handflächen vor ihrem Herzen zusammen.

Wir denken, dass für alle fühlenden Wesen, einschließlich uns selbst, von heute bis wir die Erleuchtung erreichen, der Lama (der Lehrer) und die Drei Juwelen diejenigen sind, zu denen wir Zuflucht nehmen, die wir als unsere Unterstützer betrachten. Wir denken, dass wir sagen: "Wir verlassen uns auf Sie, wir haben niemanden außer Ihnen, zu dem wir Zuflucht nehmen können. Also, die Freude oder das Leid unseres Lebens und die Führung unseres zukünftigen Pfades zur Erleuchtung, diese vertrauen wir Ihnen an, unseren wahren Beschützern. Ob wir befreit werden oder in dieser zyklischen Welt bleiben liegt in Ihrer Weisheit".

Wir erzeugen diese Visualisierung so, als ob wir diese Aktionen wirklich ausführen.

Rezitation

Wie wir trennen das Zählen der Ansammlungen der Vorbereitenden Praxis, wie oben angedeutet, nicht von der Visualisierung, die wir durch das Rezitieren von dem Gebet erzeugt haben. Wir erneuern unsere Gedanken vom Nehmen der Zuflucht und rezitieren das folgende Gebet:

Shen rab la ma ku sum jung ne pal
Der höchste Lehrer ist die Quelle der drei Körper der Erleuchtung,

Dü sum der shek dro wa yon kyi gön
Alle Erleuchteten der drei Zeiten sind die Befreier der fühlenden Wesen,

Ku zug shal kyin du dung sung rab ten
Die drei Symbole von Körper, Geist und Rede sind die zuverlässige Quelle des Segens der Erleuchteten,

Chog chü she rab thar lam tön pi don

Die großen spirituellen Krieger der zehn Richtungen sind die Lichter auf dem Pfad der Erleuchtung,

*Ne zhir chak tsal dro kun kyab su chi
Alle Wesen werfen sich nieder und nehmen Zuflucht zu den Vier Höchsten
Objekten der Zuflucht.*

Wie wir dieses Gebet rezitieren, ist es wichtig, dass wir Bewusst und Aufmerksam bezüglich der Bedeutung sind.

Auflösung

Die Lichtstrahlen aus den Herzen der vier höchsten Objekte der Zuflucht werden zu allen fühlenden Wesen reflektiert, wodurch alle unreinen Taten, Hindernisse und negativen karmischen Spuren gereinigt werden. Dann lösen sich alle fühlenden Wesen auf einmal in die vier höchsten Objekte auf, so wie alle hundert Vögel fliegen, wenn man ein Steinchen zu einem von ihnen wirft. Allmählich werden alle vier höchsten Objekte in Licht umgewandelt und lösen sich in den zentralen Lama auf. Die königlichen Linienhalter über dem Kopf des Lamas lösen sich in den Lama auf, beginnend mit dem Höchsten sich fortsetzend bis zu dem Niedrigsten. Dann wird der Körper des Lamas kleiner und bewegt sich zu unserem Kronen-Chakra. Wir vereinen den Geist des Lamas und unseren eigenen Geist zu einem Geist. Wir stellen uns vor, dass unser Geist durch diese Vereinigung den gleichen dreifachen Geist der Weisheit besitzt, wie der Geist von unserem Lama. Seine Essenz ist die Betrachtung dieses Zustand des Geistes, ohne Änderung unseres Geistes, aber entspannt in seinem eigenen Zustand ohne Greifen und ohne getäuscht zu werden. In Wirklichkeit ist das der absolute perfektionierte kostbare Geist und das ultimative Objekt der Zuflucht.

Widmung

Beim Beenden von jeder Sitzung der Praxis der Zuflucht widmen wir, was immer wir an Verdienst aus diesen tugendhaften Taten erhalten haben, für alle fühlenden Wesen, so dass sie die Erleuchtung erhalten mögen, ebenso wie die großen spirituellen Krieger der Vergangenheit dies getan haben. Auf diese Weise rezitieren das Widmungs-Gebet, wie in der ersten vorbereitenden Praxis.

VORBEREITENDE PRAXIS 3:

BEKENNEN

Der Zweck der Praxis des Bekennens (*shagpa*) ist es, die negativen Taten, die wir in der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft kultiviert haben, nicht nur derjenigen aus diesem Leben, zu reinigen. Wir Lebewesen werden weiterhin wiedergeboren in das Leben nach dem Leben in dieser zyklischen Welt. Während

dieser ganzen Zeit, mit und ohne Absicht, haben wir grenzenlos untugendhafte Taten angesammelt. Ihre negative Energie wird weiter wachsen und uns in der Entwicklung unserer Praxis und Verwirklichung behindern, wenn wir sie nicht reinigen. Egal ob die Ursachen dieser untugendhaften Taten lange her oder kürzlich geschehen sind, die Kontinuität ihrer Manifestation ist vorhanden. Die Wahrheit des Gesetzes von Ursache und Wirkung ist immer vorhanden. Solange eine Ursache energetisch existiert, entsprechend der Zeit und Bedingungen, wird das Ergebnis davon auftreten. Dies bedeutet, dass egal was kultiviert wurde, seine Wirkung erlebt werden wird.

Um sich von negativen Taten zu reinigen, ist es wichtig, die vier Kräfte der Praxis des Bekennens zu erreichen:

- ◆ die Kraft des Zeugen,
- ◆ die Kraft des Bedauerns,
- ◆ die Kraft der Verpflichtung und
- ◆ die Kraft der Gegenmittel.

Die Kraft des Zeugen

Wir meditieren, wenn möglich, vor einer Statue von Tönpa Shenrab oder einem Bild von einer erleuchteten Gottheit oder unserem Lehrer. Wenn dies nicht möglich ist, dann visualisieren einen von ihnen über unserem Kopf, mit dem kompletten Bewusstsein und dem Gefühl ihrer Anwesenheit. Wir denken über unsere untugendhaften Taten der Vergangenheit und Gegenwart nach und bereuen vor allem diejenigen aus der Gegenwart. Aus dem Kern unseres Herzens, entschuldigen wir uns für diese und erleben unser Bedauern. Wir fragen aufrichtig, ob unser Bedauern angenommen wird und ob wir gesegnet werden, um diese karmischen Spuren, für die verantwortlich sind, zu reinigen und angesichts der Praxis die Kraft bekommen, um alle fühlenden Wesen zu befreien.

Die Kraft des Bedauerns

Wir erleben unser Bedauern tief aus dem Herzen und mit all unseren Gedanken und es tut uns leid für alle untugendhaften Taten, die wir von den drei Toren von Körper, Geist und Rede in der Vergangenheit gemacht wurden und in der Gegenwart und Zukunft machen werden.

Die Kraft der Verpflichtung

Neben der Kraft des Bedauerns, ist es wichtig, dass wir bestimmte Praktiken, wie Rezitationen und Gebete machen. Wir müssen auch nicht wiederholt ähnliche untugendhafte Taten wieder begehen.

Die Kraft der Gegenmittel

Die Gegenmittel sind, uns in der Praxis zu bemühen und Gebete zu rezitieren, um unsere Taten aus der Vergangenheit zu reinigen, die auch helfen werden,

unser Engagement zu halten und die gleichen untugendhaften Taten nicht wieder zu begehen.

Sobald wir diese vier Kräfte erreicht haben, haben wir die Frucht von den negativen Ergebnissen der vergangenen Taten abgeschnitten. Dies ist, als ob wir das Potenzial der Samen durch Braten oder Kochen beseitigt haben. Zum Beispiel, wenn wir Mais kochen, verändert sich seine Form nicht, aber das Potenzial, dass diese Früchte wachsen, wird weggenommen. Ebenso sollten wir alle negativen Taten von Körper, Geist und Rede löschen. Auch wenn wir uns nicht an alle erinnern berücksichtigen wir alle und schließen alle in unserer Praxis mit ein.

Es gibt bestimmte Meditationen und Visualisierungs-Methoden, die wir machen sollten, wenn wir das Bekennen als Gegenmittel verwenden, um die Negativität von unseren Taten zu reinigen und wenn wir Gebete rezitieren.

Wie sollten wir auf das Bekennen meditieren

Meditationshaltung

Wenn wir über das Bekennen (*shagpa*) meditieren, ist es wichtig, in der richtigen Meditationshaltung zu sitzen (siehe ausführliche Beschreibung am Anfang von "Wie sollten wir auf das Erzeugen des Geistes der Erleuchtung meditieren").

Visualisierung



Silbe **SO**

Wir visualisieren uns selbst als gewöhnliches Wesen. Über unserem Kopf, auf einem Sonnen- und Mond-Kissen in der Mitte von einem tausendblättrigen weißen Lotus, stellen wir uns eine helle Silbe **SO** vor, von der acht bunte Lichtstrahlen ausgehen und nach oben in den Raum strahlen. Diese Strahlen laden unzählige *SO*-Silben aus dem Universum ein, welche die Qualität der Mitfühlenden haben, die sich im Raum befinden und diese lösen sich in die ursprüngliche **SO**-Silbe auf. Die **SO**-Silbe wird viel heller und herrlicher als zuvor. Wieder stellen wir uns Lichtstrahlen vor, die von der gleichen **SO**-Silbe ausgehen und unkompliziert die ganze Verschmutzung der bestehenden Welt und die Verunreinigungen von allen fühlenden Wesen reinigen. Dann löst sich die **SO**-Silbe in Licht auf.

In Wirklichkeit ist diese **SO**-Silbe unser Wurzel-Lehrer, der das kollektive Mitgefühl der Erleuchteten der drei Zeiten ist, aber in der Form von Shen Lha

Ökar, dem Mitfühlenden, erscheint. Sein Körper Farbe ist klar und glänzend, wie Tausende von Sonnenstrahlen die von einem schneebedeckten Berg reflektiert werden. Er hat ein Gesicht und zwei Hände und er sitzt im Schneidersitz. Seine beiden Hände halten eine Juwelen-Vase voller Nektar in der Geste der Meditation, er hat die neun Qualitäten Perfektion und ist mit den dreizehn friedlichen Ornamenten verziert. Er erscheint in dieser Form. ist aber kein materielles Objekt. Wir stellen uns vor, dass er sich vor uns befindet, voller Mitgefühl und Liebe für alle fühlenden Wesen.



Vor ihm denken wir sehr deutlich aus ganzem Herzen über alle untugendhaften Taten nach, welche wir durch die drei Tore von Körper, Geistes und Rede begangen haben, wie die fünf grenzenlosen untugendhaften Taten, die acht falschen Taten, die neun getäuschten Taten und so weiter, von Anfang an bis heute in grenzenloser Lebensdauer. Wir sagen: "Ich gestehe diese untugendhaften Taten, halte keine geheim und verstecke keine. Ich bedauere diese Taten, erkenne, dass sie falsch sind und bekenne sie mit den vier Bedingungen der Bekennens. Bitte akzeptiere mein Bekennen und reinige ohne Ausnahme alle negativen Karmas und Verunreinigungen und beschütze mich freundlich und liebevoll".

Dann, in der Mitte der Mondscheibe im Herzen von Shen Lha Ökar, stellen wir uns vor, dass hundert Silben (siehe unten) um die **SO**-Silbe im Uhrzeigersinn zirkulieren, als ob sie einen weißen Rosenkranz um die **SO**-Silbe bilden. Wir konzentrieren uns auf die zirkulierenden Silben und stellen uns vor, wie wir diese rezitieren. Aus diesen Silben steigen spontan grenzenlose Lichtstrahlen in der Form des weißen Nektars von dem Weisheits-Geist auf. Shen Lha Ökar's Körper wird mit diesem Nektar vollkommen aufgefüllt, bis er an seinem Kronen-Chakra überläuft und die Vase, die er in seinen Händen hält, füllt. Von dieser Vase läuft der Nektar über, regnet herunter und füllt, indem er auch in unser Kronen-Chakra reinläuft, unseren Körper. Aus diesem Grund werden alle unsere Krankheiten, Hindernisse, negatives Karma und Verunreinigungen, in Form einer rötlich-blauen Flüssigkeit, durch die Poren der Haut aus unserem Körper getrieben. Diese Flüssigkeit fließt unter unserem Sitz-Kissen in die Unterwelt, in den Mund des Herrn der Todes und seinem Gefolge und zu denjenigen, bei denen wir karmische Schulden haben. Wir stellen uns vor, dass sie mit unserem Angebot der inzwischen schwarzen Flüssigkeit und unserer Hingabe der Leistung zufrieden sind.

Rezitation

Als nächstes rezitieren das Hundert-Silben-Gebet so oft wie Sie können:

So Mu Ye Tro Khyung Ye Lam Tri Tri Tar Dar Sal War Od Pag Ram So Ha
So Mu Ra Ta Han Wer Ni Drum Hrun Mu Tre Mu Tre Mu Ra Mu Tre
Mu Ye Mu Ye Ha Ra Mu Ye
Mu Tro Mu Tro We Ro Mu Tro
Mu Ni Gyer To Ye Khyab Khar Ro
Tro Dal Hri Hro Wer Ni Wer Lo
Shu La Wer Ro Na HuTa Ka
Shu Dho Shu Dho Du Shu Dho Ya
Sa Le Sa Le Tri Sa Le Ya
Sang Nge Sang Nge Su Sang Nge Ya
Mu Ra Ta Han Tri Tse Drung Mu
Ha Ha Drum Drum Ho Ho Lam Lam Hung Hung Phet Phet

Wir machen so viele Wiederholungen des Hundert-Silben-Gebets wie möglich.
Durch das Rezitieren des Gebets und dem Übertragen der schwarzen Flüssigkeit

an den Herrn des Todes und sein Gefolge, sind diese zufrieden und unsere karmischen Schulden wurden bezahlt. Wir stellen uns vor, dass alle fühlenden Wesen von negativen karmischen Spuren und Krankheiten befreit werden und dass Ihr Körper vollständig von allen untugendhaften Taten gereinigt ist und so klar wird wie ein Kristall, gefüllt mit dem weißen Nektar der fünf Weisheiten. Von allen 740.000 Poren unseres Körpers, duschen wir alle fühlenden Wesen mit diesem Nektar. Dabei werden alle untugendhaften Taten und karmischen Spuren weg gewaschen und die Außenwelt in ein reines spirituelles Land verwandelt. Wir stellen uns vor, dass alle fühlenden Wesen in die Form von Shen Lha Ökar umgewandelt werden und alle von ihnen das Hundert-Silben-Gebet hingebungsvoll rezitieren. Dann rezitieren das Hundert-Silben-Gebet und vervollständigen dabei 100.000 Wiederholungen.

Auflösung

Um die Sitzung zu schließen, stellen wir uns vor, dass sich alle Manifestationen von Shen Lha Ökar der äußeren Welt in Licht auflösen, welches sich wiederum in Shen Lha Okar auflöst, der sich über unserem Kronen-Chakra befindet. Wir stellen uns vor, dass es der zentrale Shen Lha Ökar schätzt, dass wir von Ihrem untugendhaften Taten und Befleckungen gereinigt wurden, und dass er lächelt. Er löst sich in Licht auf, das die Vereinigung von Leerheit und Glückseligkeit ist. Dieses Licht löst sich dann in uns hinein auf. Dann verweilen wir in dieser Betrachtung und sehen das Gesicht des spontan entstehenden Shen Lha Ökar, das der wahre Zustand unseres Geistes ist.

Widmung

Wenn wir unsere Meditation des Bekennens beenden, ist es wichtig, dass wir allen Verdienst von unseren tugendhaften Taten für die Befreiung aller fühlenden Wesen aus dieser zyklischen Welt widmen. Wir rezitieren das Widmungs-Gebet, wie in der ersten vorbereitenden Praxis.

VORBEREITENDE ÜBUNG 4:

MANDALA DARBRINGUNG

Der Zweck des Ansammelns von Verdienst, indem wir ein Mandala (*mandal bulwa*) darbringen, ist uns mehr geräumig und offener zu machen und somit in der Lage zu sein, die wertvollen Lehren ohne Hindernisse für unsere Praxis aufzunehmen und zu verdauen. Wir Menschen hängen in unserem temporären Zustand, mit diesem physischen Körper, von vielen Umständen ab - insbesondere unser großes Glück - die Lehren zu erhalten, das etwas ist, was nicht allen gemeinsam ist. Dies tritt nur durch die großen Anstrengungen für unseren guten Verdienst in der Vergangenheit auf. Es ist immer noch wichtig, mehr Verdienst anzusammeln, um das Ziel der Praxis zu erreichen, insbesondere bei zwei

wichtigen Verdiensten: der ursächliche Verdienst des Glücks (*gyu sonam gyi tsog*), der die Barmherzigkeit ist und die Frucht des Verdienstes von Weisheit (dewe yeshe kyi tsog), welches die Weisheit ist, die wahre Natur des Geistes zu erkennen.

Das Mandala selbst symbolisiert das Universum. Wenn wir kein materielles Mandala als Objekt darbringen können, dann können wir ein Mandala mit Handgesten (*chag gya*) anbieten. Das Wichtigste ist es, eine reine Haltung bei der Darbringung zu den Drei Juwelen zu erzeugen, mit dem Ziel, nicht einen temporären materiellen Gewinn zu haben, sondern ein tieferes Verständnis der Realisierung unseres wahren Zustand des Geistes zu erreichen, Mitgefühl für alle fühlenden Wesen zu entwickeln und die perfekte Kraft und Energie zu entwickeln, um dem spirituellen Weg folgen, bis wir die Erleuchtung erlangen.

Wenn wir auf einer täglichen Basis sehr bewusst in dieser Praxis sind, können wir alle diese Darbringungen mental durch Visualisierung manifestieren. Zum Beispiel, wenn wir in der Nacht auf der Autobahn reisen, können dort alle Laternen der Städte und alle Scheinwerfer der Autos in Butterlampen umgewandelt werden und wir können davon eine Darbringung zu den Drei Juwelen mit reiner Motivation machen. Das heißt, dass die Essenz der Darbringung von dem Mandala nicht die materiellen Gegenstände sind, sondern unsere eigene Achtsamkeit mit Absicht und der Fähigkeit ohne Anhaftung loszulassen die wahre Darbringung sind.

Es ist auch von höchster Bedeutung keine Reue oder Verbundenheit auf das Objekt zu empfinden, wenn wir es angeboten haben. Je mehr wir die Mandala-Darbringung praktizieren, desto mehr werden wir die Segnungen dieser Lehre erleben und unsere innere Weisheit während der Praxis entwickeln.

Um gute Verdienste anzusammeln, können wir außerdem die Praxis der Großzügigkeit üben, wie die Arbeit, Texte für den Unterricht zu verteilen, für ein paar Tage oder auch nur ein paar Stunden bei dem Bau eines Tempels oder einer Stupa mitzuwirken und so weiter.

Wie wird die Mandala-Darbringung ausgeführt

Meditationshaltung

Wie bei den anderen vorbereitenden Übungen, sitzen wir in der Praxis der Mandala-Darbringungen immer in der richtigen Meditationshaltung (siehe Beschreibung am Anfang "Wie sollten wir auf das Erzeugen des Geistes der Erleuchtung meditieren").

Visualisierungen und Rezitationen

Wie in der Visualisierung für die Praxis der Zuflucht, verwandeln wir den gewöhnlichen Ort, wo wir sind, in ein wunderschönes Land mit großen

glückbringenden Bäumen, einem Fluss von Nektar, sieben Kostbarkeiten, acht Glückssymbolen und so weiter. Wir visualisieren unseren Wurzellama, der auf einem Juwelen-Thron mit einem Sonnen- und Mond-Kissen in der Form von Shen Lha Ökar, dem Erleuchteten des Mitgeföhls, sitzt zusammen mit allen höchsten Objekten der Zuflucht, genau so, wie in der ersten vorbereitenden Praxis beschrieben.

Wenn wir eine Mandala-Platte benutzen, halten wir sie in der linken Hand. Wir reinigen sie mit dem Handballen der rechten Hand. Wir wischen die Mandala Platte dreimal gegen den Uhrzeigersinn, dreimal im Uhrzeigersinn und dreimal gerade von uns weg. Dabei stellen wir uns vor, dass wir die negativen karmischen Spuren und die Unreinheiten des Universums reinigen. Wir sprechen das Gebet der Reinigung der Verunreinigungen:

Bön nyid ye ne nam par dag pa zhin
So rein wie die Natur des Böns von Anfang an,

Sem nyid de zhin nam par dag pa te
So ist die Natur des Geistes vollkommen rein, wie es ist.

Bag chag dig pa ma lü sal we chir
Um alle karmischen Spuren und Unreinheiten zu reinigen

Sal we mandal yong su chi war ja wo
Reinigen wir das perfekte Mandala.

Na Ma A Kar Sha Ya Ni Shag Sa Le Sang Nge Ye So Ha Chod Phur Sa Le Ha Lo Sang

Noch halten wir das Mandala in der linken Hand, nehmen die Mandala Gaben, die wir vorbereitet haben, wie Blumen, Reis, Gerste, Mais, und so weiter, mit der rechten Hand auf. Wir bilden mit der rechten Hand eine Grenze um den Rand der Basis des Mandalas und stellen uns vor, dass es eine offene Weite von goldener Erde ist.

Dann nehmen wir die Mandala-Gaben wieder in die rechte Hand, legen eine Handvoll in die Mitte des Mandalas und sagen: "Drum Ri Ti Gar Ma La Ho". Dies stellt Mount Meru dar. Wir stellen uns vor, dass wir ein komplettes Universum mit sieben goldenen Bergen, sieben Meere, und so weiter, rund um Mount Meru bauen.

Die Seite zu Ihnen, an Ihrem Handgelenk, ist Osten. Der Ausgangspunkt liegt in östlicher Richtung, bauen die bestehende Welt aus den Darbringungen in der östlichen, nördlichen, westlichen und südlichen Richtung des Mandalas. Wie wir dies tun, rezitieren wir:

Ah Yam Ram Mam Kham Shag Sa Le Sang Nge So Ha

Die vier Welten von Mount Meru sind wie folgt:

Die Farbe der östlichen Welt ist weiß und ihre Form ist ein Halbmond. Das kostbare Symbol dieser Welt ist eine Vase voller Schätze (*rinpoche bumpa*).

Die Farbe der nördlichen Welt ist grün und ihre Form ist ein Quadrat. Das kostbare Symbol dieser Welt ist ein Baum mit einer Frucht, die allen die perfekte Nahrung (*paksam shing*) zur Verfügung stellt.

Die Farbe der westlichen Welt ist rot und ihre Form ist ein Kreis. Das kostbare Symbol dieser Welt ist eine Kuh, die endlos Milch gibt und jeden Wunsch (*dö jö ba*) erfüllt.

Die südliche Welt ist die Welt in der wir leben. Die Farbe der südlichen Welt ist blau und ihre Form ist die eines menschlichen Schulterblatts. Das kostbare Symbol dieser Welt ist ein Juwel (*norbu rinpoche*).

Dies sind die vier Farben, vier Formen und vier Symbole, zugeordnet zu den Welten in den vier Richtungen um den Mount Meru.

Beim nächsten Schritt in der Mandala-Darbringung bauen wir die acht Kontinente auf der ganzen Welt. Jede Richtung ist mit zwei Kontinenten verbunden, die sich auf der rechten und der linken Seite (der vorherigen Welten) befinden. Wir rezitieren:

Ah Yam Ram Mam Kham Shag Sa Le Sang Nge So Ha

Rechts und links vom Osten sind Koring und Kotung, die rechts und links vom Norden sind Gyagti und Gyogti, rechts und links vom Westen sind Marzhi und Tengzhi und rechts und links vom Süden sind Khalon und Telgyum. Wir rezitieren jetzt als nächstes:

Chöd Phur Sa Le Ha Lo Seng

Wir fügen Darbringungen zu den acht Kontinenten und den vier Richtungen wie folgt hinzu:

im Osten, die goldene Sonne, im Norden, die sieben Edelsteine, im Westen, der weiße Mond, und im Süden, die acht Glückssymbole. Dann legen wir die zusätzlichen Gaben auf das Mandala. Wir erstellen das Mandala schrittweise um drei Ringe um so mehr Darbringungen zu ermöglichen, um das Mandala zu vervollständigen.

In diesem Universum, das wir erzeugt haben, stellen wir uns Darbringen von den schönsten Formen, den schönsten Klängen und Gerüchen, dem köstlichsten Geschmack, der anschmiegsamsten Stoffe, den schönsten Verzierungen und grenzenlose Kostbarkeiten der göttlichen und der menschlichen Bereiche vor, was immer es auch gibt, wie ein Berg von Edelsteinen, glücksverheißenden Diamanten, ein Wald von Medikamenten, Felder von gut gewachsenen Pflanzen und sogar das eigene Leben und das Glück, unsere Freuden und Vergnügen,

unser Gefolge und unsere Begleitung, unsere tugendhaften Taten und diejenigen aller fühlenden Wesen und alle tugendhaften Taten der drei Zeiten. All dies wird den höchsten Objekte der Zuflucht dargebracht. Wir bitten, dass sie Sie diese Gaben gerne und mit großer Freude akzeptieren. Im Gegenzug bitten wir, dass sie uns segnen und vor den internen und externen Befleckungen schützen und uns segnen, die Selbstverwirklichung in dieser Sitzung der Praxis zu erreichen. Wir visualisieren, dass wir diese Darbringungen zu den Erleuchteten machen und wiederholen die Mandala-Darbringung. Wenn unsere Hände müde werden, legen wir das Mandala auf einem Altar oder Tisch den wir bereitgestellt haben.

Dann rezitieren folgendes Gebet der Mandala-Darbringung:

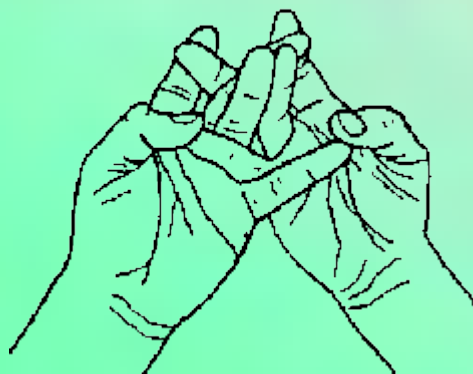
Eh Ma, jung ngai teng du ri rab ri dün dang
Auf der Grundlage der fünf Elemente sind Mount Meru und die sieben goldenen Berge,

Ling zhi ling tren chi nang dhö yön che
Einschließlich der externen und internen Kostbarkeiten von den vier Welten und den acht Kontinenten,

Nyi dhe gyen pa je wa trag gya dhi
Millionen von Universen, mit Sonnen und Monden verziert,

Dhag gi lö lang bul lo zhe su söl Dhag gi lö lang bul lo zhe su SÖL
Bitte akzeptiert und segnet diese Gabe aus dem Kern meines Herzens.

Während wir das Gebet rezitieren, machen wir die Geste (*chag gya*) der Mandala-Darbringung. Nach jedem Gebet, nehmen wir eine kleine Menge des dargebrachten Materials aus unserem Schoß oder vom Tisch und geben es in das große Mandala. Wir verwenden die Mandala-Objekte mindestens hundert Mal, aber nicht mehr als 300 mal. Danach ändern wir die Materialien auf dem Mandala.



Mandala-Darbringungs-Geste

Wenn wir die Materialien verändern, rezitieren das folgende Gebet:

La ma der sheg yi dam lha tsok la
Zu der Versammlung von Lama, Yidam und Erleuchteten

Dro wa kun dang che te kyab su chi
Nehmen ich und alle fühlenden Wesen mit großer Freude Zuflucht.

Nya ngen mi dha zhug par söl wa dhep
Bitte bleibt für immer, um uns in dieser leidenden Welt zu segnen.

Thug je tang dral med par zhug du söl
Schützt uns ohne Euren Segen und Euer Mitgefühl zu verringern.

Wir wünschen den ewigen Segen und den Schutz der vier höchsten Objekte der Zuflucht. Dann entfernen wir langsam die Darbringungs-Materialien, beginnend in östlicher Richtung und endend in der südlichen Richtung und rezitieren dabei das folgende Gebet:

Bön nyid sem nyid ye ne mi gyur te
Die Natur des Bön und der Geist sind von Anfang an unzerstreut.

Tsig dang sem chen dhü je mi tag pa
Worte, alle fühlenden Wesen und alle zusammengesetzten Dinge sind vergänglich.

Leg je de la nye je gang lag pa
Was auch immer für Fehler jemals in den Handlungen waren,

La ma der shek nam la zöd par söl
Bekenne ich alle vor dem Lama und den Erleuchteten.

Ten du kyod par ma lag te
Ich weiß, Ihr werdet nicht für immer hier sein,

Lar yang dro we dön la thug je gong
Aber bitte helft und schützt alle fühlenden Wesen mit Mitgefühl.

Om Ah Da Da De De Chöd Chöd Sa Le Ha Lo Seng

Auflösung

Am Ende der Praxis, werden alle fühlenden Wesen zu den vier Objekte der Zuflucht verwandelt und alles löst sich in Shen Lha Ökar auf. Der Lama löst sich in Licht auf, welches sich dann in uns selbst auflöst. Schließlich werden wir selbst und alles in der bestehenden Welt in den Zustand der Leerheit verwandelt. Wir bleiben dort so lange, wie wir dazu in der Lage sind.

Widmung

Nach der Durchführung der Mandala-Darbringungs-Praxis und der Meditation widmen wir die Verdienste von dieser Praxis allen Lebewesen durch das Rezitieren des Einweihungs-Gebets, wie in der ersten vorbereitenden Praxis angegeben. Wir führen insgesamt 100.000 Mandala-Darbringungen durch.

VORBEREITENDE PRAXIS 5

VERBINDEN MIT DEM LEHRER

Der wesentliche Aspekt der vorbereitenden Praxis der Verbindung mit dem Lehrer (*lamai naljor*) ist es, unsere innere Weisheit zu öffnen. Es ist sehr wichtig den Segen von unserem Lehrer zu unserer Unterstützung zu erhalten. Egal welche Lehren wir erhalten haben, auch die kürzeste Rezitationen, Gebete oder mündlichen Übertragungen hängen von unserem Lehrer ab, alle Lehren müssen von dem Lehrer übertragen werden. Niemand hat in der Vergangenheit jemals Erleuchtung ohne die Anweisungen eines Lehrers erreicht.

Daher ist es für uns gewöhnliche Menschen umso wichtiger dem Lehrer zu folgen und ihn zu respektieren. Vom ersten Augenblick unserer Praxis an bis wir unser Ziel erreichen, müssen wir unserem Lehrer und der Praxis folgen, den Lehrer als eine Manifestation der Erleuchteten in der Form eines menschlichen Körpers sehen. Vor allem, wenn wir den tieferen Ebenen der Lehre, wie Sang Ngag und Dzogchen, folgen, sind wir, um Leistungen zu erhalten - sowohl temporäre als auch ultimative Qualitäten - auf Segnungen und Kräfte des Lehrers angewiesen.

Nach unserer Sichtweise und dem Respekt für den Lehrer, erhalten wir den Segen des Lehrers. Indem wir unseren Lehrer als die wirkliche Gegenwart von Buddha oder den Erleuchteten betrachten, erhalten wir die Segnungen, Kräfte und Lehren wie Nektar. Wenn wir ihn wie einen Geschäftsmann sehen, wird dies seinen Segen und seine Lehren mehr in Richtung eines Objekts zum Verkauf beeinflussen. Und wenn wir ihn wie einen gewöhnlichen Mensch sehen, dementsprechend können alle seine Segnungen nur wie eine Nahrung sein.

Es sind nicht die Erwartungen der Lehrer, die einen Unterschied für seine Schüler im Hinblick auf seine Segnungen und Lehren machen. Aus seiner Sicht ist es das gleiche, ob die Schüler ihn zu respektieren oder nicht. Wie viel Segen wir erhalten, hängt von den einzelnen Studierenden selber ab.

Daher sollten wir immer versuchen, dem Lehrer unermüdlich zu folgen, seine Anweisungen erfüllen und alles mögliche tun, seinen Weisheits-Geist nicht zu enttäuschen, was die Entwicklung unserer inneren Praxis behindern kann.

Einer der bekanntesten Lehrer des Bön, bekannt als Dulwa Rinpoche, sagte: "Ohne zu zögern und ohne die Trennung von der Visualisierung des Lama über unserem Kopf (*chiwo dechen gyi khorlo*), auch nur für einen Moment, bitten und ersuchen wir den Segen von ihm." Dies ist eine einfache Methode zur Erreichung

all der Qualitäten des Erleuchteten und dem Empfangen von ihren Segen, um so Erkenntnis des wahren Zustand des Geistes zu erreichen. Sobald wir diese Realisierung unserer wahren Natur des Geistes erreichen, ist dies wie eine Butter-Lampe, die in der Dunkelheit leuchtet.

Wir müssen diese Lehre mit einer völlig reinen und echten inneren Absicht praktizieren, wirklich die Gedanken des Vertrauens und der Inspiration, in Bezug auf die Qualitäten unserer Lehrer, zu entwickeln. Wir üben auf diese Weise, bis wir die innere Erfahrung verwirklichen.

Wie sollten wir auf das Verbinden mit dem Lehrer meditieren

Meditationshaltung

Während der Durchführung der Praxis von **lamai naljor**, sollten wir in der richtigen Meditationshaltung sitzen (siehe Beschreibung am Anfang in "Wie sollten wir auf das Erzeugen des Geistes der Erleuchtung meditieren").

Visualisierungen und Rezitationen

Bei der Praxis der Verbindung mit dem Lehrer, lamai naljor, entwickelt der Schüler inneren Weisheit. Wir stellen uns vor, dass sich in einem Fuß Abstand über unserem Kopf ein Juwelen-Thron befindet, der von acht Löwen getragen wird. Auf diesem Juwelen-Thron ist ein weiterer Thron in der Form einer Lotusblüte mit einem Sonnen- und Mond-Kissen. Auf den Kissen sitzt unser Wurzel-Lama, der die Kombination der Qualitäten von Mitgefühl, Weisheit und Liebe aller erleuchteten Wesen in den drei Zeiten der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ist. Unser Wurzel-Lama hat die Form des Erleuchteten des Mitgefühls, Shen Lha Ökar.

Alle königlichen Linienhalter erstrecken sich oberhalb seines Kronen-Chakras bis zu Kuntu Zangpo, dem Ursprünglich Erleuchteten, wie in der Visualisierung für die Praxis der Erzeugung der Geistes der Erleuchtung beschrieben.

Wir visualisieren die Objekte der Zuflucht wie oben sehr deutlich beschrieben, fühlen ihre Präsenz und fokussieren uns einsgerichtet auf sie, ohne durch irgendwelche anderen Gedanken gestört zu sein. Wir bedenken, dass wir von heute an uns selbst und alle fühlenden Wesen auf dem Weg führen werden, bis alle Erleuchtung erlangen.

Wir sollten denken, "Außer Euch, dem Lehrer und den Objekten der Zuflucht, können wir uns auf niemanden verlassen. Bitte reinigt und entfernt alle Hindernisse, auch die kleinste karmische Spur, von allen fühlenden Wesen und mir und schützt uns vor allen Hindernissen - intern, extern und geheim - und segnet uns, den Pfad der Praxis zu vervollständigen." Dann hoffen wir ernsthaft aus dem Herzen: "Während dieser Sitzung und auf diesem Kissen, kann ich, durch das Entfernen von allen Hindernissen und Ablenkungen zu dem absoluten

Geist der Erleuchtung, mit der Weisheit des Selbstverwirklichung gesegnet werden".

Die Zeichen des Erfolgs in dieser Praxis treten auf, wenn ohne Zweifel oder Zögern und mit voller Hingabe, Tränen aus den Augen entstehen und sich die Haare von unserem Körper aufrichten. Dies sind die Zeichen der Hingabe, die aus vollen Vertrauen und dem vollen Glauben kommen. Dann rezitieren wir das **lamai naljor**-Gebet:

Eh Ma Ho
Welch große Freude!

Chi tsug dhe wa chen pö pho dang dhu
Im Palast der großen Glückseligkeit auf meine Krone

Din chen tsa we la ma la söl wa dhep
Bete ich zu dem gütigen Wurzellama,

Sang gye sem su tön pa rin po che
Dem Juwel, welches mir den Erleuchteten in meinem Geist zeigt.

Rang ngo rang gi she par jin gyi lob
Segne mich, meine eigene Natur zu erkennen.

Dann aus dem Kern unseres Geistes, denken wir an unseren Lehrer und sagen geistig zu ihm: "Du bist der, nach ich mich richte und dem ich vertraue, so segne mich bitte, das Leiden zu überwinden und meine eigene Natur des Geistes zu erkennen".

Nach diesem Gebet, fließt der Nektar der Weisheit aus dem Herzen von Kuntu Zangpo und durchströmt die Linienhalter, um in die Krone von Shen Lha Ökar einzugehen. Dann fließt er aus Shen Lha Ökar's Herz in die Krone aller fühlenden Wesen, einschließlich uns selbst. Wir visualisieren dieses Bild deutlich, weil es unsere inneren und äußeren Verunreinigungen reinigt und alle fühlenden Wesen in reine Lichtkörper umgewandelt werden. Dann werden allmählich die Gottheiten, Beschützer und Erleuchteten, die wir visualisiert haben, in Licht umgewandelt und lösen sich in den Lama, der die Wurzel der Drei Juwelen ist, auf. Er ist untrennbar mit den drei Körpern der Erleuchteten. Er ist auch die zusammengesetzte Natur von Hunderten von Mandalas (*kyilkhor yongkyi ngadag*).

Wir stellen uns vor, dass der Lama über uns, als großer Befreier von allen fühlenden Wesen, sitzt und beten "Lama Rinpoche, Lama Rinpoche, Lama Rinpoche" und flehen ihn aus unserem Herzen mit folgendem Gebet an:

Dag gi lho ghe war gyur war zed du söl
Bitte verwandeln meinen konzeptuellen Geist in tugendhaften Taten,

Ghe wa lam la dro war zed du söl

Bitte verwandeln alle meine tugendhaften Taten in den Pfad der Erleuchtung,

Lam thar chin par zed du söl
Segne mich, den Pfad der Praxis zu erreichen,

Khye par dha ta dhug sa dhi ru nyam tog khye par chen gyud la kye war zed
du söl
*Segne mich, außergewöhnliche Erfahrungen und Erkenntnisse auf diesem
Kissen zu entwickeln.*

Dieses Gebet ist für unsere tägliche Praxis. Wenn wir bei Erfüllung der
geforderten Ansammlungen der vorbereitenden Übungen sind, rezitieren die
lamai naljor-Gebete, die oben angegeben sind, über 100.000 Mal.

Bevor wir die Sitzung abzuschließen, beten wir, um die Segnungen der vier
Ermächtigungen (*wang zhi*) von unserem Lehrer zu erhalten:

Lama Rinpoche, Lama Rinpoche, Lama Rinpoche,

Dag gi lü la ku yi wang chok kur tu söl
Bitte gebe mir die Ermächtigung des perfekten Körpers.

Wir visualisieren Sie, dass aus der Stirn des Lamas eine weißes AH-Silbe aus
Licht in unsere Stirn eintritt. Mit diesem Segen sind die drei untugendhaften
Taten des Leibes, wie das Leben zu nehmen, Stehlen und sexuelles Fehlverhalten,
gereinigt. Dies wird auch negative Energie reinigen und verhindern, dass sie
innerhalb unseres Körpers zunimmt. Wir stellen uns vor, dass wir die
Ermächtigung vom reinen Körper des Lamas erhalten und dass unser Körper in
den perfekten Körper der Erleuchteten verwandelt wird. Dann sagen wir:

Lama Rinpoche, Lama Rinpoche, Lama Rinpoche,

Dag gi ngag la sung gi wang chok kur tu söl
Bitte gebe mir die Ermächtigung der perfekte Rede.

Wir visualisieren Sie eine rote OM-Silbe aus Licht, die aus der Kehle des Lamas
in unseren Hals eingeht. Auf diese Weise werden die vier untugendhaften Taten
der Rede, wie Lügen, entzweiende Rede, harte Sprache und Geschwätz, gereinigt.
Dies reinigt auch die negative Energie des Windes, welche die negative Rede
erhöhen kann. Von diesem erhalten wir die Segnungen von der Rede des Lamas
und stellen uns vor, dass wir die Ermächtigung, unsere Rede in den
Manifestations-Körper der Erleuchteten zu verwandeln, erhalten haben. Dann
rezitieren wir:

Lama Rinpoche, Lama Rinpoche, Lama Rinpoche,

Dag gi yid la thug kyi wang chok kur tu söl
Bitte gebe mir die Ermächtigung des vollkommenen Weisheits-Geistes.

Wir visualisieren, dass aus dem Herzen des Lamas, eine dunkelblaue HUNG-Silbe aus Licht, in unser Herz übertragen wird. Es reinigt die drei untugendhaften Taten unseres Geistes, wie die, die wollen, dass andere krank sind, die Haltung erzeugen, dass anderen Schaden entsteht, und falsche Ansichten zu haben. Dies reinigt auch die negativen Energien der "Lichtpunkte" (**thigle**), die das Entwickeln von negativen Gedanken in unserem Geist darstellen. Auf diese Weise erhalten wir die Segnungen des Lama und die Ermächtigung zur Umwandlung unseres Geistes in den Geist des Ursprünglichen Zustands. Dann rezitieren wir:

Lama Rinpoche, Lama Rinpoche, Lama Rinpoche,

Dag la khyed par ye she kyi wang chok kur tu söl
Bitte befähige mich mit deiner erleuchteten Weisheit.

Wir visualisieren, wie der Lama und der Thron im Raum zu unserem Kopf absteigen und über dem Kronen-Chakra stehenbleiben. Wir stellen uns vor, dass sich die Größe von dem Körper des Lamas auf die Größe der Spanne von Ihrem Daumen zu dem Zeigefinger reduziert. Wir sehen seinen Körper klar und perfekt, mit allen Details, mit einem lächelnden Gesicht und funkelnden Augen. Wir konzentrieren uns für eine Weile auf seinen glücklichen und fröhlichen Geist.

Dann reduzieren wir unsere Visualisierung des Lamas auf die Größe unseres Daumengelenks (ein Inch oder so) und stellen uns vor, dass der Lama sich jetzt auf der Ebene der Hals-Chakras befindet. Nach wie vor ist der Körper von dem Lama in allen Details klar und perfekt, mit seinem lächelnden Gesicht und so weiter, zu sehen. Wir konzentrieren uns auf den freudigen Zustand des Lamas.

Dann wird die Größe von dem Körper des Lamas von einem Inch auf die Größe eines Gerstenkorns reduziert und er bewegt sich auf den acht-blättrigen Lotus in unserem Herz-Chakra. Sein perfekter Körper ist immer noch klar, glänzend und hell, sein Ausdruck glücklich und seine Augen funkeln. Wir konzentrieren uns für einige Zeit auf den freudigen Zustand von dem Geist des Lamas und dann, noch auf diese Weise konzentriert, visualisieren wir den Körpers des Lamas immer kleiner und kleiner werdend, bis unser Geist und der Geist des Lamas sich ineinander auflösen. Auf diese Weise können wir alle negativen Handlungen und Verunreinigungen die wir in uns selbst, in der Basis von Allem (**kunzhi**) angesammelt haben, vollständig reinigen. Wir stellen uns vor, dass wir die Ermächtigung des Ultimativen Zustands erhalten.

Auflösung

Wir stellen uns vor, dass wir die selbst-entstandene Weisheit des Lamas in uns selbst umgewandelt haben und die Ermächtigung des Ultimativen Zustands erhalten haben. In diesem Zustand, ohne Änderung oder dem verfolgen von Gedanken an die Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft, verbleiben wir in einer Stille, wie in einem wolkenlosen Himmels oder eines sehr ruhigen Ozeans, bevor er durch den Wind gestört wird. Wir entspannen uns in diesem natürlichen Zustand, um "den inneren Zustand dem Gesicht des Lamas zu sehen". Das

bedeutet, im wahren natürlichen Zustand unseres Geistes zu bleiben, untrennbar von der wahren Qualität des Geistes von dem Lama.

Widmung

Wenn wir aus diesem Zustand wieder neu entstehen, widmen wir durch das Rezitieren der Widmungs-Gebete, die Wurzel von allen unseren tugendhaften Taten für die Befreiung von allen fühlenden Wesen, so wie dies die großen spirituellen Krieger und Erleuchteten in der Vergangenheit gewidmet haben.

VORBEREITENDE ÜBUNG 6

NIEDERWERFUNGEN

Verbeugungen sind vor allem für die Bewegung des physischen Körpers. Der Hauptzweck der Niederwerfungen ist es, die untugendhaften Taten und die Negativität des Körpers zu reinigen. Im tibetischen bedeutet das Wort *chak* soviel wie, es fegt die Verunreinigungen des Körpers weg. Man macht Verbeugungen vor einer Statue in einem Tempel, an einem heiligen Ort, vor einem Lehrer und so weiter.

Wenn das richtige Material für das Objekt fehlt, kann man sich überall, durch die Visualisierung der vier höchsten Objekte der Zuflucht, verbeugen.

In dieser Praxis gibt es zwei Arten von Niederwerfungen: die vollen Niederwerfungen (*Kyang chak*), wo wir uns über die gesamte Länge des Körpers hinlegen oder die einfacheren und kürzeren Niederwerfungen (*kum chak*), wo die fünf Zweige von dem Körper (Stirn, beide Hände und beide Knie) den Boden berühren, während wir ein Gebet mit der Visualisierung von den Gottheiten und den Erleuchteten vortragen.

Der wichtigste Aspekt dieser Praxis ist wieder eine reine Absicht. In Tibet gibt es eine Tradition der Umrundung von heiligen Bergen wie dem *Kongpo Bön Ri*, der Berg der Bön im Kongpo Valley von Tönpa Shenrab selbst gesegnet, bei denen man sich nach jedem Schritt verbeugt.

Verbeugungen sind nicht der einzige Weg, um körperliche Negativität zu reinigen. Wir können sie auch durch umkreisen von Tempeln oder anderen heiligen Berge reinigen. Eine weitere Möglichkeit liegt auch in dem Bau eines Tempels oder eines anderen heiligen Ortes, wie einer Stupa, oder der Teilnahme an der Gestaltung eines Sand-Mandalas.

Wie macht man Niederwerfungen

Kurze Niederwerfungen

Wir stehen gerade und bringen unsere Arme vor uns nach oben, die Handflächen zeigen nach oben. Dies symbolisiert das Darbringen der ganzen Welt. Wir bringen unsere Hände auf die Höhe unseres Kronen-Chakras und legen dabei unsere Handflächen aneinander. Dies symbolisiert die Darbringung für die Erleuchteten. Wir berühren mit unseren Händen zuerst das Kronen-Chakra, dann unser Kehlkammer-Chakra und dann unser Herz-Chakra. Auf diese Weise erhalten wir die Segnungen von Körper, Rede und Geist der Erleuchteten. Als nächstes fegen wir mit unseren Händen über unseren Körper, das symbolisiert das Wegfegen der Negativität, und knien uns nieder und berühren mit den Handflächen den Boden vor den Knien. Dann bücken wir uns und berühren den Boden vor unserem Körper mit unserer Stirn. Alle fünf Zweige unseres Körpers – beide Knie, beide Handflächen und unsere Stirn – sollten den Boden gleichzeitig richtig berühren. Wir bleiben für ein paar Sekunden in dieser Position, stehen auf und wiederholen diese Schritte dreimal. Nach dem dritten Mal stehen wir auf und wiederholen nur den Teil mit den Händen. Verbeugungen machen (*chak*) reinigt die Negativität von Körper, Geist und Rede.

Vollständige Niederwerfungen

Wir stehen gerade und bringen unsere Arme vor uns nach oben, die Handflächen zeigen nach oben. Dies symbolisiert das Darbringen der ganzen Welt. Wir bringen unsere Hände auf die Höhe unseres Kronen-Chakras und legen dabei unsere Handflächen aneinander. Dies symbolisiert die Darbringung für die Erleuchteten. Wir berühren mit unseren Händen zuerst das Kronen-Chakra, dann unser Kehlkammer-Chakra und dann unser Herz-Chakra. Auf diese Weise erhalten wir die Segnungen von Körper, Rede und Geist der Erleuchteten. Als nächstes fegen wir mit unseren Händen über unseren Körper, das symbolisiert das Wegfegen der Negativität. Wir knien uns nieder und strecken unseren Körper flach auf den Boden aus, bringen dabei unsere Arme und Hände gerade über den Kopf, flach auf dem Boden liegend. Wir bleiben für ein paar Sekunden in dieser Position, dann stehen wir auf und wiederholen diese Schritte dreimal. Danach stehen wir auf und wiederholen stehend nur den Teil mit den Händen.

Der Text sagt, dass je mehr wir uns selbst fordern und je mehr reine Absichten wir für diese Praxis haben, desto mehr Segen werden wir erhalten. Somit ist die wichtigste Sache, dass wir die richtige Motivation, die volle Hingabe und die präzise Visualisierung haben. Andernfalls wird man Verbeugungen nur als körperliche Übung machen. Am besten ist es Niederwerfungen an heiligen Stätten zu machen. Es wird angenommen, dass wir durch Kultivierung dieser Praxis die Verdienste vermehren.

Rezitationen

Während wir unsere Niederwerfungen machen, rezitieren wir die Gebete für die Praxis der Zuflucht wie in der Rezitation für die Zuflucht angegeben. Darüber hinaus können wir die drei wesentlichen Rezitationen (siehe "Vorbereitende Übungen 7-9" weiter unten) mit jeder Niederwerfung rezitieren. Dies ermöglicht den Abschluss aller fünf Praktiken auf einmal.

Widmung

Durch das Vervollständigen der 100.000 Niederwerfungen werden wir alle untugendhaften Taten des Körpers reinigen. Wie bei allen vorbereitenden Übungen rezitieren wir am Ende jeder Sitzung das Widmungs-Gebet wie in der ersten vorbereitenden Praxis.

Die drei Herz Mantras

Alle Bön-Praktizierenden, unabhängig von Alter oder Ort der Geburt, rezitieren die drei großen Mantras. Obwohl fast jeder diese Mantras rezitiert, kann nicht jeder die Bedeutung dieser Mantras verstehen, deshalb folgt eine kurze Erläuterung. Die drei Mantras beziehen sich auf die drei Kayas oder Körper von Buddha: Dharmakaya, Sambhogakaya und Nirmanakaya.

Die nachstehenden Erläuterungen beziehen sich auf einen gemeinsamen Unterricht von Lopön Tinley Nyima, dem Schulleiter des Menri Klosters und Tenzin Wangylal Rinpoche, dem Gründer von Chamma Ling und Ligmincha Institute.

Verwendung der drei Herz Mantras

Es gibt 32 Erläuterungen zu den Methoden und dem Nutzen der Praxis mit diesen Mantras, aber wir werden nur einige der am häufigsten verwendeten Methoden hier erwähnen. Die Mantras auf Steine meißeln, das Tragen der Mantras oder ein Mantra über eine Tür setzen kann alles die Ursache der Befreiung sein. Das Meißeln in einen Stein und ihn unter Wasser legen, kann helfen, die Wesen unter dem Wasser zu erreichen und zu befreien. Beim Drucken auf Gebetsfahnen kann der Wind helfen jene Wesen zu befreien, die über das Element Wind erreichbar sind. Durch das Singen des Mantras, können andere einfach durch das Hören des Mantras die Befreiung erlangen.

Es ist auch von Vorteil, wenn wir ein Mantra mit Gold-oder Silber-Tinte schreiben können und dies auf einem Altar anbieten. In Tibet würden einige Leute Kopien von Texten kaufen, obwohl sie Analphabeten sind, und sie auf Schreine legen und ihnen Respekt darbringen. Oftmals werden Mantras in das Horn oder die Knochen von Tieren, deren Fleisch gegessen wurde, wie Yaks und Schafe, geschnitzt, in der Hoffnung, dass es ihnen in Richtung Befreiung hilft. Gebetsmühlen sind immer mit Mantras gefüllt und diese Gebetsmühlen kann von

Hand, Wind oder durch Wasser gedreht werden, um die Vorteile der heiligen Keimsilben zu verbreiten. Mit Körper, Rede und Geist gleichzeitig das Mantra benutzen, hat den größten Nutzen, wie das Umkreisen einer Stupa, während man ein Mantra rezitiert und dies als seine Reinigung betrachtet. Man sollte vorsichtig mit Mantras sein, sie nicht abstufen oder sie in irgendeiner Weise respektlos behandeln, oder man kann negatives Karma ansammeln.

Wenn wir irgendeine Art von Unfall sehen ist es sinnvoll, eines der drei Mantras zu rezitieren, sondern ein KAR A ME wäre wohl am nützlichsten. Jedoch ist das Rezitieren eines dieser Mantras vorteilhaft für alle anderen Wesen, wie auch uns. Die Mantras haben den größten Nutzen, wenn wir das Mantra mit der starken Absicht rezitieren, bewusst damit zu arbeiten, um unsere Beschwerden zu lösen.

Am besten ist eine Verpflichtung, von einem Mantra eine bestimmte Anzahl zu machen oder es für eine bestimmte Zeit zu rezitieren, dieses Engagement verleiht dem Mantra dem Praktizierenden mehr Kraft. Wir sollten es ruhig rezitieren, so dass eine andere Person, die bei uns sitzt nicht verstehen kann, was wir sagen, jedoch sollte man die Silben deutlich rezitieren, sie nicht undeutlich zusammen lallen.

Nach unserer Tradition, entstand die Mala mit Tonpa Shenrab, dem Gründer des Bön. Einmal, während er als Asket praktizierte, pflanzte er einen Baum mit Zweigen in den fünf Farben. Die fünf Früchte dieser Zweige wurden die fünf Malas – die vier Tore und ein Schatz.

Malas werden zum Zählen der Anzahl von Wiederholungen von einem Mantra verwendet und sollten 108 Perlen haben, obwohl jede Runde als 100 Wiederholungen gezählt werden, falls zum Beispiel jemand versehentlich zwei Perlen mit einer Rezitation bewegt. Bei den meisten Bönpo-Mantras sollte die Mala in der linken Hand gehalten werden und die Kügelchen in einer Richtung gegen den Uhrzeigersinn über den Zeigefinger gezählt werden. Kristall-Malas werden für Mönche empfohlen, für tantrische Praktizierende sind Malas aus Rudraksha-Samen, Sandelholz oder Knochen gut. Beim Erwerb einer neuen Mala sollte sie von einem Lama ermächtigt werden, bevor wir sie benutzen. Malas sollte nicht mit zu vielen Farben oder Verzierungen gemacht werden, am besten nur aus den natürlichen Farben der Materialien. Der Kopf, oder die Umdreh-Perle der Mala symbolisiert die drei Kayas oder Körper des Buddha, die 108 Perlen sind ein Symbol der 108 Bodhisattvas. Wenn wir eine Mala für eine lange Zeit benutzen, rezitieren wir viele Mantras, erhöhen wir ihre Kraft, deshalb sollte sie dann nicht leichtfertig an Dritte weitergegeben werden. Sie sollte an einem sauberen, geachteten Platz in unserem Haus aufbewahrt werden. In Tibet war es üblich, dass wenn ein großer Meister eine Mala verschenkte, jede einzelne Perle aus dieser Mala den Menschen als eine Form des Schutzes gegeben wurde.

Am Beginn jedes Mantras sind die Keimsilben der Leerheit und Klarheit, der Essenz unseres Seins. So entsteht wirklich jedes dieser Mantras aus der gleichen Quelle - der Quelle unseres eigenen Seins. Durch das Rezitieren dieser Mantras, das Betrachten ihrer Bedeutungen und der Verbindung mit den Buddhas, die eingeladen sind, reinigt man sich und alle fühlenden Wesen.

Drei wesentliche Mantras

A KAR A ME DU TRI SU NAG PO ZHI ZHI MAL MAL SO HA



Tonpa Shenrab

Für A KAR A ME DU TRI SU NAG PO ZHI ZHI MAL MAL SO HA ist die Visualisierung mit Tonpa Shenrab, der friedlichen Gottheit in der Form des Sambhogakaya. Wir visualisieren uns selbst als Buddha und von unserer Brust gehen drei Lichter zu dem Reinen Licht der Buddhas und der Weisheit aus. Dadurch entstehen viele, viele Buddhas vor uns mit Gottheiten auf der rechten und Dakinis auf der linken Seite, mit den Linien-meister von Sutra, Tantra und Dzogchen und den Schützern in der Mitte. Wir visualisieren nur diese. Wir beten zu den Gottheiten und denken, dass sie die drei Störungen reinigen - extern, intern und geheim.

- ◆ Die externen Störungen sind Dämonen, Feinde und ähnliches. Wir bitte die Gottheiten uns vor Feinden und Dämonen zu schützen.
- ◆ Die internen Störungen sind negative Emotionen und negative Gedanken. Wenn wir meditieren, beschäftigen diese unseren Geist und stören unsere Meditation, so dass wir uns nicht konzentrieren können. Manchmal haben wir zu viel Anhaftung an materielle Dinge, manchmal Wut – das sind innere Unruhen, deshalb bitten wir die Buddhas diese zu reinigen.
- ◆ Die Geheimen Störungen sind Marigpa und Unwissenheit. Wenn wir Unwissenheit haben, können wir unsere Natur des Geistes nicht verstehen, deshalb beten wir zu den Göttern und Buddhas und sagen: "Bitte helf mir, zeigt mir die Natur meines Geistes, gebt mir die Kraft der Weisheit und reinigt meine Unwissenheit" oder so etwas wie dieses.

Danach stellen wir uns vor, dass wir den Buddhas darbringen was wir finden konnten und was guter und sehr guter Qualität ist. Dann löst sich die Weisheit der Gottheiten in uns hinein auf.

Danach produzieren wir den Klang von HUNG-HUNG-HUNG ... sehr laut und für eine lange Zeit und denken, dass ein dunkelblaues, mächtiges HUNG in unserer Brust befindet. Strahlen von Lichter breiten sich von dort aus und gehen Sie zu allen fühlenden Wesen und reinigen ihre Negativität, Trauer und Krankheiten. Wir stellen uns vor, dass sie als Licht zu Göttern und Göttinnen strahlen. Dann kommen die Strahlen zurück unser HUNG. Weisheits-Feuer, Weisheits-Wasser und Weisheits-Wind kommen von den Gottheiten zu uns und reinigen uns und alle fühlenden Wesen. Dann denken wir, dass alle fühlenden Wesen und wir selbst die drei wesentlichen Mantras rezitieren.

Zuerst singen wir sie ein paar Mal langsam und dann wiederholen wir sie schnell, aber es ist sehr wichtig, dabei das HUNG zu visualisieren. Wenn wir krank oder traurig sind, können wir dies visualisieren und alle unsere Leiden in das HUNG auflösen. Wir atmen ein und halten den Atem ein bisschen an und dann visualisieren wir, dass das HUNG hochsteigt und über unseren Kopf kommt und rezitieren A KAR A ME DU TRI SU NAG PO ZHI ZHI MAL MAL SO HA.

Dies kann uns vor Krankheit schützen oder wenn Beunruhigung aufkommt und wir uns nicht konzentrieren können. Auch wenn viele, viele Störungen kommen, können wir dies tun, denn das Mantra ist sehr, sehr mächtig.

Auch wenn Sie eine Wunde haben, können wir dieses Mantra 300 Mal rezitieren und dann auf die Wunde blasen und sie wird heilen und weggehen.

A KAR A ME DU TRI SU NAGPO ZHI ZHI MAL MAL SO HA

A	bedeutet die Natur des Geistes
KAR	bedeutet Reinheit und Perfektion
A ME	bedeutet Klarheit und Weisheit
DU TRI SU	sind (die Keimsilben der) drei niederen Bereiche
NAGPO	bedeutet schwarz, negative Gedanken, negatives Karma
ZHI ZHI	bedeutet, dass die Leiden von Samsara aufgelöst, gereinigt und überwunden werden
MAL MAL	bedeutet Glück
SO HA	bedeutet Reinigung von falschen Gedanken

Die Visualisierung ist sehr wichtig. Wir rezitieren das Mantra und denken, dass alle fühlenden Wesen dieses Mantras mit uns zusammen rezitieren.

Es gibt eine lustige Geschichte: ein Meister hatte zwei Studenten und er schickte sie weg, um zu meditieren. Er sagte ihnen, sie müssten die Mantras zählen, sie rezitiert haben. Aber der erste Student konnte seine Mantras nicht rezitieren und zählen, so saß er nur mit seiner Robe über den Kopf da und meditierte. Der andere Schüler rezitierte sehr sorgfältig und zählte seine Mantras. Dann, eines Tages ging er und plauderte mit seinem Meister, sagte, dass der andere Schüler mit seinem Gewand über den Kopf nur rumsitzen würde. So redete der Meister mit ihm und fragte, was er tat. Er sagte: "Oh, ich visualisiere nur alle fühlenden Wesen, rezitierte das Mantra und werde gereinigt. Ich kann meine Mantras nicht rezitieren und zählen". Deshalb, sagte der Meister, war er der bessere Student.

OM MA TRI MU YE SA LE DU

Wenn wir A KAR A ME DU TRI SU NAG PO ZHI ZHI MAL MAL SO HA rezitieren, visualisieren wir Tonpa Shenrab, aber wenn wir OM MA TRI MU YE SA LE DU rezitieren eine andere Gottheit, aber wir können auch Tonpa Shenrab nehmen, weil er Alle Buddhas repräsentiert.



Tonpa Shenrab



Sherrab Cahmma

- OM steht für Tonpa Shenrab, Methode, Yab
 MA steht Satrig Ersang (Sherrab Chamma), Weisheit, Yum
 TRI ist die Keimsilbe-Silbe von Mucho Demdrug und reinigt das Leiden der heißen und kalten Höllen
 MU ist die Keimsilbe von Sangwa Nangring und reinigt die Leiden von Hunger und Durst im Bereich der hungrigen Geister
 YE ist die Keim-Silbe von Tisang Rangzhi und reinigt die Leiden der Dummheit und der Dunkelheit im Tierreich
 SA ist der Keim-Silbe von Drajin Dönpung und reinigt die Leiden des menschlichen Bereichs
 LE ist die Keim-Silbe von Chegyal Parti und reinigt die Leiden der Kämpfe und Inhaftierung des Bereichs der Halbgötter
 DU ist die Keim-Silbe von Yeshen Tsukphue und reinigt die Faulheit des Bereichs der Götter

AH A KAR SA LE Ö A YANG OM DU

Für AH A KAR SA LE Ö A YANG OM DU visualisieren wir Shenla Ökar und rezitieren dann das Mantra.



Shenla Ökar

AH ist die unveränderbare Essenz der Weisheit
A ist die ungeborene Buddha-Natur

- KAR ist die Ursprüngliche Reinheit, frei von Fehlern und karmischen Spuren
 SA LE ist die Natur des Geistes, die nicht materiell und ohne Zweifel ist
 Ö ist die Befreiung von falschen Ansichten in dem Geist von Bodhichitta
 A ist die Befreiung von der objektiven Realität in ihren natürlichen Zustand
 YANG ist die Weisheit von Wind, welche bei der Realisierung von der Weisheit des natürlichen Zustands hilft
 OM sind die Fünf Körper und die Fünf Weisheiten
 DU ist die Natur des Geistes von dem Thigle Nyagchig - Einzelner Punkt

NAMPAR GYALWA

Hundert Silben Reinigungs-Mantra

Von der Form von Nampar Gyalwa strahlt Licht aus, seine rechte Hand ist über den Kopf erhoben, während seine Handfläche nach oben zeigt, was seine Macht über den Himmel symbolisiert. Seine linke Hand, in der Sambhogakaya-Form, zeigt die Mudra der Unterdrückung, was seine Herrschaft über die Erde symbolisiert. Jeder von uns kann Nampar Gyalwa immer um Hilfe ersuchen, wenn wir versuchen, das Böse zu besiegen und den Frieden wieder zu finden.

SO MU YE TRÖ KHYUNG YE LAM/TRI THRI TAR DAR / SAL BAR Ö PAK RAM SO
 HA / SO MU RA TA HEN WER NI DRUM HRUN / MU TRE MU TRE MU RA MU
 TRE / MU YE MU YE HA RA MU YE / MU TRÖ MU TRÖ WER RO MU TRÖ / MU
 NI GYER TO YE KHYAB KAR RO / TRÖ DAL HRI HRO WER NI WER RO / SHU
 LA WER RO/NA HU TA KA / SHUD DO SHUD DO DU SHUD DO YA / SA LE SA
 LE TRI SA LE YA / SANG NGE SANG NGE SU SANG NGE YA / MU RA TA
 HEN/TRI TSE DRUNG MU / HA HA DRUM DRUM / HO HO LAM LAM / HUNG
 HUNG PHAT PHAT//



Nampar Gyalwa

SO

stellt strahlende helle Strahlen und das Leuchten der drei Körper dar

MU RA TA HEN

stellt Buddha Tonpa Shenrab Miwo dar

WER NI

ist der Sieg über die Störungen

DRUM

sind die Mandalas und die Reinen Länder

HRUN	ist unveränderliche Stabilität
MU TRE MU TRE	ist der Körper der essentiellen Natur und der Dharmakaya
MU RA	bedeutet, dass Buddha Tonpa Shenrab der Körper der essentiellen Natur und der Dharmakaya ist
MU TRE	ist die Quelle der Entwicklung von der Weisheit aller Buddhas
MU YE MU YE	steht für den Sambhogakaya und die Fünf Gewissheiten von dem Sambhogakaya
HA RA	sind die Fünf Weisheiten
MU YE	vertritt die Lehren vom Sambhogakaya auf den Stufen des Pfades der Swastika Sattva und die Anhäufungen von Verdiensten
MU TRÖ MU TRÖ	vertritt die Fünf Ungewissheiten von dem Nirmanakaya
WER RO	ist der König der Fünf Pfade
MU TRÖ	steht für Emanationen, welche die Lehren in unzähligen Bereichen zu unzähligen Wesen geben
MU	ist die absolute Wahrheit der essentiellen Natur
NI	ist die Realisierung der Höchsten Natur
GYER TO	ist die Realisierung aller phänomenalen Existenz
YE	repräsentiert alle sechs Bereiche der Wesen;
KHYAB	vertritt die hunderttausend Emanations-Körper von Tonpa Shenrab, die in jedem der Sechs Bereiche erscheinen
KAR RO	steht für Strahlen und das Leuchten des Mitgefühls mit der Ausstrahlung in allen Bereichen
TRÖ	steht für die Swastika Sattvas
DAL	ist die Reinigung von Verdunkelungen
HRI HRO	ist die Entwicklung von sich selbst erkennender Weisheit
WER NI WER RO	steht für die Befreiung von äußeren, inneren und geheimen Störungen
SHU LA WER RO	ist die Befreiung von Dämonen
NA HU TA KA	steht für alle Wahnvorstellungen;
SHUD DO SHUD DO	steht für den Segnenden Weisheitsnektar, der alle Illusionen reinigt
DU	steht für Wut, welche die karmische Ursache für die Hölle ist
SHUD DO YA	ist die Reinigung von der Wut, welche die karmische

	Ursache für die Hölle ist
SA LE SA LE	ist Klarheit und Weisheits-Klarheit
TRI	steht für die Anhaftung und Begierde, welche die karmische Ursache für den Bereich der hungrigen Geister ist
SA LE YA	ist die Reinigung von Anhaftung und Begierde, welche die karmische Ursache für den Bereich der hungrigen Geister ist
SANG NGE SANG NGE	ist die Reinheit und die Befreiung von karmischen Ursachen
SU	steht für die Unwissenheit, welche die karmische Ursache für den tierischen Bereich ist
SANG NGE YA	ist die Reinigung der Unwissenheit, welche die karmische Ursache für den tierischen Bereich ist
MU RA TA HEN	ist Tonpa Shenrab Miwo und die hunderttausendundeins Buddhas
TRI TSE DRUNG MU	ist das Endergebnis, die Buddhaschaft
HA HA	ist die Vereinigung von Weisheit und Methode
DRUM DRUM	ist das Erreichen der grenzenlosen Reinen Länder
HO HO LAM LAM	repräsentiert die unbegrenzten Ausstrahlungen von Buddha
HUNG HUNG	steht für mitfühlende Ausstrahlungen des Buddha-Geistes
PHAT PHAT	steht für die zornvollen Aktivitäten von Buddha

Wir rezitieren jedes Mantra einhunderttausend mal. Dann am Ende ist es immer sehr ähnlich: die Gottheiten lösen sich in ein Bhindu auf und dieses löst sich dann in den natürlichen Zustand auf.

Sa Le Öd: Die Rezitation des Erleuchteten des Mitgefühls

Meditationshaltung

Um richtig zu üben, ist es wichtig, in der richtigen Meditationshaltung zu sitzen. Wir sitzen im Schneidersitz auf dem Boden, die Hände ruhen mit den Handflächen nach oben in unserem Schoß und die Daumen drücken an die Basis unserer Ringfinger. Wir richten unsere Wirbelsäule auf und halten unseren Hals in einer normalen aufrechten Position ohne ihn zu viel zu biegen, öffnen unsere Schultern, schließen die Augen und lassen Sie den Mund leicht geöffnet.



Visualisierung

Wir visualisieren in dem Raum über unserem Kopf (oder Kronen-Chakra) einen goldenen Thron, der von Schnee-Löwen getragen wird. Auf diesem Thron ist ein

Lotus-Thron mit einem Sonnen- und Mond-Kissen. Darauf visualisieren wir **Shen Lha Ökar**, den Buddha des Mitgefühls, als untrennbar von der realen Form unseres Wurzel-Lehrers. Wir sehen seinen Körper deutlich in einer weißen Farbe und er trägt seine gesamten Ornamente.

Wir stellen uns vor, dass Shen Lha Ökar uns zugewandt ist. Alle wichtigen Linienhalter erscheinen direkt über seinem Kopf, sich nach oben zu Kuntu Zangpo, dem ursprünglich Erleuchteten, wie eine Reihe von goldenen Gebets-Perlen, erweiternd.

Auf der rechten Seite von Shen Lha Ökar sind die Flammen von Feuer und Windböen. Das Gefolge der friedvollen und zornvollen Gottheiten steht in diesen Flammen und Böen. Sie tragen Ornamente aus Knochen. Jede Gottheit hält Waffen. Sie stehen in zornige Haltungen. Vor und hinter diesen Gottheiten sind die 1.002 Erleuchteten, in Mönchskutten gekleidet.

Sie sind alle mit den 32 wichtigsten Zeichen und 81 beispielhaften Zeichen der Erleuchteten perfektioniert. Sie alle sitzen im Schneidersitz in der Meditation Position. Sie strahlen grenzenloses Licht und Strahlen aus und sind von einem kreisförmigen Regenbogen umgeben.

Auf der linken Seite von Shen Lha Ökar, stehen in der Mitte eines Regenbogens alle Kha(n)dros. Sie sind in verschiedenen Farben und alle tragen Ornamente von Knochen und stehen in der Tanz Position. Die Höchste der Khadros, *Kalpa Sangmo*, wird von den Khandros der vier Kasten und den Khadros der drei Zeiten umgeben.

Über und hinter ihnen ist Tönpa Shenrab, umgeben von seinen acht großen Söhnen und den großen Meistern der drei Fahrzeuge. Ihre Körper sind weiß und sie sind in Mönchskutten gekleidet. Jeder hält einen Stab, gekrönt mit einer Stupa (*kharsil*), in der rechten Hand und eine Bettelschale (*lhungze*) in der linken Hand. Sie stehen übereinander, aber ohne sich zu berühren.

Hinter Shen Lha Ökar ist der Thron des ewigen Yungdrung. Positioniert auf diesem Thron sind die drei höchsten Objekte, die Körper, Geist und Rede der Erleuchteten symbolisieren.

Eine Statue und ein Thangka, die so groß wie ein Berg sind, symbolisieren den Körper.

Alle Texte der Lehren, in Tüchern verpackt mit ihren Labels uns zugewandt, machen die Geräusche von "Ali" und "Kali"; sie symbolisieren die Rede.

Es gibt dort 1.002 Stupas, die so hell wie Licht, reflektiert von einen schneebedeckten Berg sind, die den Geist symbolisieren.

Darüber und dahinter ist *Yum Chenmo Satrik Ersang*, **Sherab Chamma**, die große Weisheits-Mutter ist. Sie ist der Chef der einundzwanzig Liebevollen Mütter

(*Chamma Nyer Chig*). Sie trägt die dreizehn friedlichen Ornamente und wird von ihrem Gefolge umgeben.

Dann, unter und vor Shen Lha Ökar, im Raum von Flammen und Wind, ist *Yeshe Walmo*, die höchste Beschützerin der Bön-Lehren. Die anderen Beschützer der Bön-Lehren umgeben sie. Alle von ihnen haben hinten ein Gesicht, welches das Entfernen von allen Hindernissen für die Praxis darstellt. Wir denken daran, dass alle diese Schützer hier sind, um uns in unserer Praxis zu schützen und zu unterstützen.

Diese Visualisierung gilt auch für die anderen vorbereitenden Übungen, die nachfolgend beschrieben werden.

Ma Tri: Die Rezitation von Dhechok Rinchin Dolma

Meditationshaltung

Um richtig zu üben, ist es wichtig, in der richtigen Meditationshaltung zu sitzen. Wir sitzen im Schneidersitz auf dem Boden, die Hände ruhen mit den Handflächen nach oben in unserem Schoß und die Daumen drücken an die Basis unserer Ringfinger. Wir richten unsere Wirbelsäule auf und halten unseren Hals in einer normalen aufrechten Position ohne ihn zu viel zu biegen, öffnen unsere Schultern, schließen die Augen und lassen Sie den Mund leicht geöffnet.

Visualisierung

Wir visualisieren in dem Raum über unserem Kopf (oder Kronen-Chakra) einen goldenen Thron, der von Schnee-Löwen getragen wird. Auf diesem Thron ist ein Lotus-Thron mit einem Sonnen- und Mond-Kissen. Darauf visualisieren wir **Shen Lha Ökar**, den Buddha des Mitgefühls, als untrennbar von der realen Form unseres Wurzel-Lehrers. Wir sehen seinen Körper deutlich in einer weißen Farbe und er trägt seine gesamten Ornamente.

Wir stellen uns vor, dass Shen Lha Ökar uns zugewandt ist. Alle wichtigen Linienhalter erscheinen direkt über seinem Kopf, sich nach oben zu Kuntu Zangpo, dem ursprünglich Erleuchteten, wie eine Reihe von goldenen Gebets-Perlen, erweiternd.

Auf der rechten Seite von Shen Lha Okar sind die Flammen von Feuer und Windböen. Das Gefolge der friedvollen und zornvollen Gottheiten steht in diesen Flammen und Böen. Sie tragen Ornamente aus Knochen. Jede Gottheit hält Waffen. Sie stehen in zornige Haltungen. Vor und hinter diesen Gottheiten sind die 1.002 Erleuchteten, in Mönchskutten gekleidet.

Sie sind alle mit den 32 wichtigsten Zeichen und 81 beispielhaften Zeichen der Erleuchteten perfektioniert. Sie alle sitzen im Schneidersitz in der Meditation

Position. Sie strahlen grenzenloses Licht und Strahlen aus und sind von einem kreisförmigen Regenbogen umgeben.



Auf der linken Seite von Shen Lha Okar, stehen in der Mitte eines Regenbogens alle Kha(n)dros. Sie sind in verschiedenen Farben und alle tragen Ornamente von Knochen und stehen in der Tanz Position. Die Höchste der Khadros, *Kalpa Sangmo*, wird von den Khandros der vier Kasten und den Khadros der drei Zeiten umgeben.

Über und hinter ihnen ist Tönpa Shenrab, umgeben von seinen acht großen Söhnen und den großen Meistern der drei Fahrzeuge. Ihre Körper sind weiß und sie sind in Mönchskutten gekleidet. Jeder hält einen Stab, gekrönt mit einer Stupa (*kharsil*), in der rechten Hand und eine Bettelschale (*lhungze*) in der linken Hand. Sie stehen übereinander, aber ohne sich zu berühren.

Hinter Shen Lha Ökar ist der Thron des ewigen Yungdrung. Positioniert auf diesem Thron sind die drei höchsten Objekte, die Körper, Geist und Rede der Erleuchteten symbolisieren.

Eine Statue und ein Thangka, die so groß wie ein Berg sind, symbolisieren den Körper.

Alle Texte der Lehren, in Tüchern verpackt mit ihren Labels uns zugewandt, machen die Geräusche von "Ali" und "Kali"; sie symbolisieren die Rede.

Es gibt dort 1.002 Stupas, die so hell wie Licht, reflektiert von einen schneebedeckten Berg sind, die den Geist symbolisieren.

Darüber und dahinter ist *Yum Chenmo Satrik Ersang*, die **Sherab Chamma**, die große Weisheits-Mutter ist. Sie ist der Chef der einundzwanzig Liebevollen Mütter (*Chamma Nyer Chig*). Sie trägt die dreizehn friedlichen Ornamente und wird von ihrem Gefolge umgeben.

Dann, unter und vor Shen Lha Ökar, im Raum von Flammen und Wind, ist *Yeshe Walmo*, die höchste Beschützerin der Bön-Lehren. Die anderen Beschützer der Bön-Lehren umgeben sie. Alle von ihnen haben hinten ein Gesicht, welches das Entfernen von allen Hindernissen für die Praxis darstellt. Wir denken daran, dass alle diese Schützer hier sind, um uns in unserer Praxis zu schützen und zu unterstützen.

Diese Visualisierung gilt auch für die anderen vorbereitenden Übungen, die nachfolgend beschrieben werden.

Es ist wichtig zu wissen, dass alle diese Gottheiten und Objekte wie ein leuchtender Stern am Himmel oder eine im Raum erscheinende Wolke sind. Alles von ihnen sind bunt und leuchtend.

Sie sind alle Anwesend zum Wohle der fühlenden Wesen, mit ihrem Mitgefühl und ihrer Weisheit, mit ihren wachsamen Augen und hörenden Ohren und mit ihrer Anwesenheit. Wir wissen, dass alle fühlenden Wesen unsere Mutter waren und Sie in dieser zyklischen Welt für eine lange Zeit gewandert sind. Wir wurden in den oberen und unteren Bereichen in verschiedenen Formen geboren. Alle

Lebewesen erhöhen uns mit Freundlichkeit und Liebe, wenn sie unsere Eltern waren. Ihre Hilfe und Unterstützung ist grenzenlos. Alle diese Wesen, die schon unsere Eltern haben und die so freundlich sind, sind in dem Gefängnis des Leidens. Ihre Weisheit ist von dicken Wolken der Unwissenheit verdeckt. Sie sind nicht in der Lage, den Pfad der Erleuchtung von einem unbegehbaren Pfad zu unterscheiden. Sie sind weit weg von qualifizierten Lehrern, die sie auf den wahren Pfad der Erleuchtung zu führen.



Wir wandern in der zyklischen Welt wie ein hilfloser Blinder im Raum auf der Straße. Wir haben die Verantwortung für die Pflege dieser übergeordneten Wesen, weil wir ihnen ihre Freundlichkeit und erleuchteten Qualitäten verdanken. Wir müssen den Geist der Erleuchtung im Namen aller fühlenden Wesen praktizieren. Wir folgen dem Weg der spirituellen Meistern der Vergangenheit, die große Taten durchgeführt haben. Wir müssen Erleuchtung in diesem Leben erreichen und ein großer Befreier der fühlenden Wesen sein. Fragen wir die Vereinigung der vier Höchsten Objekte - den Lama und die Drei Juwelen - nach dem Segen, der Führung und dem Schutz, werden wir unser Ziel, alle fühlenden Wesen zu befreien, erreichen.

Auflösung

Wenn wir unsere Sitzung beenden, lösen alle fühlenden Wesen in Form von Lichtstrahlen in den Raum auf, wo wir die Erleuchteten visualisiert haben. Dann lösen sich all diese Visionen in die zentrale Figur Shen Lha Ökar auf, der sich dann in Licht auflöst, welches in uns hinein fließt (strahlt). Wir denken, dass wir die Qualität der absoluten Geistes der Erleuchtung empfangen und meditieren ohne die Ablenkung von Gedanken.

Rezitation

Aus dieser Meditation entstehen wir dann spontan selbst als die von Form von **Tonpa Shenrab und Sherrab Chamma**. Wir befinden uns in der Mitte von einem reinen Land, umgeben von acht hohen Bergen. Unter uns ist ein kristallklarer See. Wir sitzen auf einer weißen Lotusblüte auf einem Sonnen- und Mondkissen.



Tönpa Shenrab



Sherrab Chamma



OM MA TRI MU YE SA LE DHU

Wenn wir das Mantra wiederholen strahlt von unserem reinen Land (Mandala) regenbogenfarbenes Licht (oder weißes Licht) in alle sechs Bereiche der zyklischen Existenz und hilft dort allen Wesen im Sinne von *Tönpa Shenrab* und *Sherrab Chamma*.

(Auch wenn wir das Mantra in der Nachmeditation, beim Spaziergehen, während der Arbeit usw. wiederholen strahlt Licht von uns aus, welches den Wesen in der näheren Umgebung hilft.)

Symbolische Bedeutung

Die Bedeutung der Silben ist wie folgt:

OM Weiß; Tönpa Shenrab, der das Mitgefühl repräsentiert

Es gibt fünf Teile zu dem OM der Bönpo, zusammen mit fünf verwandten Symboliken.

- ◆ Das zentrale weiße A repräsentiert die Weisheit der Leerheit und die Ausgestaltung des Dharmakaya.
- ◆ Das NARO (gelb möwenartige Form) steht für die spiegelartige Weisheit und die Ausgestaltung der Sambhogakaya.
- ◆ Das rote Halbmond Symbol steht für die unterscheidende Weisheit und die Ausgestaltung der Nirmankaya.
- ◆ Das grüne runde Symbol oben repräsentiert die Weisheit der Gelassenheit und die wesentliche Ausführungsform.
- ◆ Der kleine blaue AH unterhalb die A steht für die alles begleitende Weisheit und die ultimative Verkörperung.

Jeder Teil dem OM ist mit einer der Farben, die die fünf Elemente repräsentieren, gezeichnet. In seiner Gesamtheit steht das OM für die fünf universellen Qualitäten. Im Buddhismus und Hinduismus wird die Silbe OM verwendet, ist aber weder mit allen fünf Teilen gezeichnet, noch ist zu verstehen, welche Bedeutung diese haben.

MA Rot; Sherab Chamma, welche die Weisheit darstellt

OM kann auch die Methode und MA die Weisheit darstellen. Aus der Vereinigung dieser beiden Samen entstehen die führenden Buddhas der sechs Bereiche der Existenz, die als die nächsten sechs Keim-Silben des Mantras folgen.

TRI Purple; Mucho Dem Dug, der Wut und Hass in die Liebe verwandelt und damit die Höllenbereiche reinigt

MU Rot; Sangwa Ngang Ring, der Gier und Lust in Großzügigkeit verwandelt und damit die Bereiche der hungrigen Geister reinigt

YE Blau; Tisang Rangzhi, die Unwissenheit und Verwirrung in Erkenntnis und Weisheit verwandelt und damit die tierischen Bereiche reinigt

SA Gelb; Drajin Pungpa, der Neid und Eifersucht in Offenheit und Flexibilität verwandelt und damit den menschlichen Bereich reinigt

Es wird gesagt, dass die primäre Ursache in der Menschenwelt geboren werden

Eifersucht ist. Eifersucht kann auf Reichtum, Kleidung oder Beziehungen bezogen werden, aber im Kern ist sie die Unfähigkeit zu akzeptieren, was andere Menschen genießen. Dagin Donpung bringt das Gegenmittel kompletter Offenheit.

LE Grau; Chegyal Parti, der Stolz und Arroganz in Frieden verwandelt und damit die den Bereich der Halbgötter reinigt

DHU Weiß; Yeshen Tshugphud, der Faulheit und Trägheit in Fleiß und Kraft verwandelt und damit den Bereich der Götter reinigt

Es gibt eine Legende die besagt, dass es einen großen Baum gibt, der seine Wurzeln im Bereich der Halbgötter hat, aber die Früchte des Baumes fallen in der Götterwelt. Die Halbgötter fordern ständig die Götter zum Krieg heraus, um die Früchte dieses wunderbaren Baumes zu gewinnen. Aber die Halbgötter verlieren immer den Kampf, denn die Götter sind recht schwierig zu töten. Yeshen Tshugphud bringt das Gegenmittel des absoluten Mitgefühls.

OM MA TRI MU YE SA LE DU ist als der Große Mantra der tibetischen buddhistischen Bön-Tradition bekannt. Mit diesem Mantra rufen wir den Buddha Tonpa Shenrap und seine Gemahlin Sherrab Chamma, sowie die sechs Manifestationen von Tonpa Shenrap, die in den sechs Lokas oder den sechs Bereichen der zyklischen Existenz erscheinen.

Dieses Mantra hat eine ähnliche Rolle wie OM MANI PADME HUNG im Buddhismus und seine Rezitation ist sehr beliebt bei den Bönpos. Von den drei Kayas stellt es den Sambhogakaya oder den subtilen Form-Körper des Buddha dar. Es gibt acht Keimsilben im Mantra.

In diesem Licht gesehen und dem Verständnis dieser Bedeutungen, ist das Rezitieren dieses Mantra ein Weg, um allen Wesen der sechs Bereiche der Existenz zu helfen. Das Rezitieren dieses Mantra lädt die führenden Buddhas der sechs Bereiche und ihre Quellen, Tonpa Shenrap und Sherrab Chamma, ein. Durch ihre erleuchtet Energie, werden unsere negativen Emotionen aufgelöst und alle positiven, reinen und tugendhaften Qualitäten von Liebe, Großzügigkeit, Weisheit, Offenheit, Friedfertigkeit und Mitgefühl werden in uns hervorgerufen. Das Rezitieren dieses Mantras hilft uns, uns mit diesen Qualitäten zu verbinden und sie zu verstärken. Es ist nicht notwendig, alle Legenden der verschiedenen Bereiche zu kennen, um von diesem großen Mantra Nutzen zu gewinnen, aber es ist wichtig, eine Verbindung in uns zu den tugendhaften Qualitäten dieser Keimsilben bereitzuhalten und diese Eigenschaften zu verkörpern.

Widmung

Wenn wir mit unserer Meditation fertig sind, ist es wichtig, dass wir allen entstandenen Verdienst an alle fühlenden Wesen, mit dem Anspruch, dass sie befreit werden von dieser zyklischen Welt, durch das Rezitieren des folgenden Widmungs-Gebetes, widmen:

Go sum dag pi ge wa gang gi pa
Alle tugendhaften Taten der drei Tore von Körper, Geist und Rede

Kham sum sem chen nam gyi don du ngo
Widme ich zum Wohle aller fühlenden Wesen der drei Bereiche.

Dü sum sag pi le dip kun jang ne
Durch die Reinigung aller negativen Handlungen und Verdunkelungen, die in den drei Zeiten angehäuft wurden,

Ku sum zog pi sang gye nyur top shog
Mögen alle fühlenden Wesen schnell die Erleuchtung erlangen.

Es ist wichtig zu wissen, dass alle diese Gottheiten und Objekte wie ein leuchtender Stern am Himmel oder eine im Raum erscheinende Wolke sind. Alles von ihnen sind bunt und leuchtend.

Sie sind alle Anwesend zum Wohle der fühlenden Wesen, mit ihrem Mitgefühl und ihrer Weisheit, mit ihren wachsamen Augen und hörenden Ohren und mit ihrer Anwesenheit. Wir wissen, dass alle fühlenden Wesen unsere Mutter waren und Sie in dieser zyklischen Welt für eine lange Zeit gewandert sind. Wir wurden in den oberen und unteren Bereichen in verschiedenen Formen geboren. Alle Lebewesen erhöhen uns mit Freundlichkeit und Liebe, wenn sie unsere Eltern waren. Ihre Hilfe und Unterstützung ist grenzenlos. Alle diese Wesen, die schon unsere Eltern haben und die so freundlich sind, sind in dem Gefängnis des Leidens. Ihre Weisheit ist von dicken Wolken der Unwissenheit verdeckt. Sie sind nicht in der Lage, den Pfad der Erleuchtung von einem unbegehbaren Pfad zu unterscheiden. Sie sind weit weg von qualifizierten Lehrern, die sie auf den wahren Pfad der Erleuchtung zu führen.

Wir wandern in der zyklischen Welt wie ein hilfloser Blinder im Raum auf der Straße. Wir haben die Verantwortung für die Pflege dieser übergeordneten Wesen, weil wir ihnen ihre Freundlichkeit und erleuchteten Qualitäten verdanken. Wir müssen den Geist der Erleuchtung im Namen aller fühlenden Wesen praktizieren. Wir folgen dem Weg der spirituellen Meistern der Vergangenheit, die große Taten durchgeführt haben. Wir müssen Erleuchtung in diesem Leben erreichen und ein großer Befreier der fühlenden Wesen sein. Fragen wir die Vereinigung der vier Höchsten Objekte – den Lama und die Drei Juwelen – nach dem Segen, der Führung und dem Schutz, werden wir unser Ziel, alle fühlenden Wesen zu befreien, erreichen.



Auflösung

Wenn wir unsere Sitzung beenden, lösen alle fühlenden Wesen in Form von Lichtstrahlen in den Raum auf, wo wir die Erleuchteten visualisiert haben. Dann lösen sich all diese Visionen in die zentrale Figur Shen Lha Ökar auf, der sich dann in Licht auflöst, welches in uns hinein fließt (strahlt). Wir denken, dass wir

die Qualität der absoluten Geistes der Erleuchtung empfangen und meditieren ohne die Ablenkung von Gedanken.

Rezitation

Aus dieser Meditation entstehen wir dann spontan selbst als die weiße Form von **Shen Lha Ökar**. Wir befinden uns in der Mitte von einem reinen Land, umgeben von acht hohen Bergen. Unter uns ist ein kristallklarer See. Wir sitzen auf einer weißen Lotusblüte auf einem Sonnen- und Mondkissen.

Wenn wir das Mantra wiederholen strahlt von unserem reinen Land (Mandala) regenbogenfarbenes Licht (oder weißes Licht) in alle sechs Bereiche der zyklischen Existenz und hilft dort allen Wesen im Sinne von **Shen Lha Ökar**.

(Auch wenn wir das Mantra in der Nachmeditation, beim Spaziergehen, während der Arbeit usw. wiederholen strahlt Licht von uns aus, welches den Wesen in der näheren Umgebung hilft.)

ཨ་ཨོཾ་ཧཱུྃ། ཨཱ་ཨ་དཀར་སལ་འོད་ཨ་ཡང་ཨོཾ་འདྲ།

AH OM HUNG A AH KAR SA LE ÖD AH YANG OM DHU

Dieses Mantra ist ein Aspekt des Dharmakayas, dem formlosen Aspekt von dem Geist aller Buddhas.

Symbolische Bedeutung

Die Bedeutung der Silben ist wie folgt:

AH	Urzustand von Kuntu Zangpo (<i>Bön Ku</i>), die unveränderliche Essenz, die Leerheit
OM	Perfekter Körper (<i>Zog Ku</i>)
HUNG	Manifestation oder Emanations-Körper (<i>Tul Ku</i>)
A	Erleuchteter des Mitgefühls (<i>Shen Lha Ökar</i>)
AH KAR	Reine Natur des Bön (<i>Bön Ku</i>)
SA LE ÖD	Klares Licht (<i>Sal Cha</i>)
AH YANG	Ungeborene Weisheit (<i>Kye Med</i>)
OM	Fünf Körper und fünf Weisheiten (<i>Ku Nga Yeshe Nga</i>)
DHU	Bleiben wie es ist, in seiner eigenen Natur (<i>Ne Lug</i>)

Der besondere Vorteil des Mantras ist es, Hindernisse in der Meditation abzubauen und Klarheit in der Ansicht zu entwickeln. Es gilt als das Mantra des Dharmakayas oder das von Samantabhadra oder das Mantra, das die Ansicht

entwickelt. Es hat das Wesen der eigentlichen Gottheit Samantabhadra. Sowie wir es rezitieren identifizieren wir uns stärker mit dieser Gottheit und allen ihren perfekten Qualitäten verbunden.

Widmung

Wenn wir mit unserer Meditation auf die Erzeugung von dem Geist der Erleuchtung fertig sind, ist es wichtig, dass wir allen entstandenen Verdienst an alle fühlenden Wesen, mit dem Anspruch, dass sie befreit werden von dieser zyklischen Welt, durch das Rezitieren des folgenden Widmungs-Gebetes, widmen:

Go sum dag pi ge wa gang gi pa
Alle tugendhaften Taten der drei Tore von Körper, Geist und Rede

Kham sum sem chen nam gyi don du ngo
Widme ich zum Wohle aller fühlenden Wesen der drei Bereiche.

Dü sum sag pi le dip kun jang ne
Durch die Reinigung aller negativen Handlungen und Verdunkelungen, die in den drei Zeiten angehäuft wurden,

Ku sum zog pi sang gye nyur top shog
Mögen alle fühlenden Wesen schnell die Erleuchtung erlangen.

Dhu Tri Su: Die Rezitation von Ngensong Dong Tuk

Meditationshaltung

Um richtig zu üben, ist es wichtig, in der richtigen Meditationshaltung zu sitzen. Wir sitzen im Schneidersitz auf dem Boden, die Hände ruhen mit den Handflächen nach oben in unserem Schoß und die Daumen drücken an die Basis unserer Ringfinger. Wir richten unsere Wirbelsäule auf und halten unseren Hals in einer normalen aufrechten Position ohne ihn zu viel zu biegen, öffnen unsere Schultern, schließen die Augen und lassen Sie den Mund leicht geöffnet.

Visualisierung

Wir visualisieren in dem Raum über unserem Kopf (oder Kronen-Chakra) einen goldenen Thron, der von Schnee-Löwen getragen wird. Auf diesem Thron ist ein Lotus-Thron mit einem Sonnen- und Mond-Kissen. Darauf visualisieren wir **Shen Lha Ökar**, den Buddha des Mitgefühls, als untrennbar von der realen Form unseres Wurzel-Lehrers. Wir sehen seinen Körper deutlich in einer weißen Farbe und er trägt seine gesamten Ornamente.



Wir stellen uns vor, dass Shen Lha Ökar uns zugewandt ist. Alle wichtigen Linienhalter erscheinen direkt über seinem Kopf, sich nach oben zu Kuntu Zangpo, dem ursprünglich Erleuchteten, wie eine Reihe von goldenen Gebets-Perlen, erweiternd.

Auf der rechten Seite von Shen Lha Ökar sind die Flammen von Feuer und Windböen. Das Gefolge der friedvollen und zornvollen Gottheiten steht in diesen Flammen und Böen. Sie tragen Ornamente aus Knochen. Jede Gottheit hält Waffen. Sie stehen in zornige Haltungen. Vor und hinter diesen Gottheiten sind die 1.002 Erleuchteten, in Mönchskutten gekleidet.

Sie sind alle mit den 32 wichtigsten Zeichen und 81 beispielhaften Zeichen der Erleuchteten perfektioniert. Sie alle sitzen im Schneidersitz in der Meditation Position. Sie strahlen grenzenloses Licht und Strahlen aus und sind von einem kreisförmigen Regenbogen umgeben.

Auf der linken Seite von Shen Lha Okar, stehen in der Mitte eines Regenbogens alle Kha(n)dros. Sie sind in verschiedenen Farben und alle tragen Ornamente von Knochen und stehen in der Tanz Position. Die Höchste der Khandros, *Kalpa Sangmo*, wird von den Khandros der vier Kasten und den Khandros der drei Zeiten umgeben.

Über und hinter ihnen ist Tönpa Shenrab, umgeben von seinen acht großen Söhnen und den großen Meistern der drei Fahrzeuge. Ihre Körper sind weiß und sie sind in Mönchskutten gekleidet. Jeder hält einen Stab, gekrönt mit einer Stupa (*kharsil*), in der rechten Hand und eine Bettelschale (*lhungze*) in der linken Hand. Sie stehen übereinander, aber ohne sich zu berühren.

Hinter Shen Lha Ökar ist der Thron des ewigen Yungdrung. Positioniert auf diesem Thron sind die drei höchsten Objekte, die Körper, Geist und Rede der Erleuchteten symbolisieren.

Eine Statue und ein Thangka, die so groß wie ein Berg sind, symbolisieren den Körper.

Alle Texte der Lehren, in Tüchern verpackt mit ihren Labels uns zugewandt, machen die Geräusche von "Ali" und "Kali"; sie symbolisieren die Rede.

Es gibt dort 1.002 Stupas, die so hell wie Licht, reflektiert von einen schneebedeckten Berg sind, die den Geist symbolisieren.

Darüber und dahinter ist *Yum Chenmo Satrik Ersang*, **Sherab Chamma**, die große Weisheits-Mutter ist. Sie ist der Chef der einundzwanzig Liebevollen Mütter (*Chamma Nyer Chig*). Sie trägt die dreizehn friedlichen Ornamente und wird von ihrem Gefolge umgeben.

Dann, unter und vor Shen Lha Ökar, im Raum von Flammen und Wind, ist *Yeshe Walmo*, die höchste Beschützerin der Bön-Lehren. Die anderen Beschützer der Bön-Lehren umgeben sie. Alle von ihnen haben hinten ein Gesicht, welches das Entfernen von allen Hindernissen für die Praxis darstellt. Wir denken daran, dass alle diese Schützer hier sind, um uns in unserer Praxis zu schützen und zu unterstützen.

Diese Visualisierung gilt auch für die anderen vorbereitenden Übungen, die nachfolgend beschrieben werden.

Es ist wichtig zu wissen, dass alle diese Gottheiten und Objekte wie ein leuchtender Stern am Himmel oder eine im Raum erscheinende Wolke sind. Alles von ihnen sind bunt und leuchtend.

Sie sind alle Anwesend zum Wohle der fühlenden Wesen, mit ihrem Mitgefühl und ihrer Weisheit, mit ihren wachsamen Augen und hörenden Ohren und mit ihrer Anwesenheit. Wir wissen, dass alle fühlenden Wesen unsere Mutter waren und Sie in dieser zyklischen Welt für eine lange Zeit gewandert sind. Wir wurden in den oberen und unteren Bereichen in verschiedenen Formen geboren. Alle Lebewesen erhöhen uns mit Freundlichkeit und Liebe, wenn sie unsere Eltern waren. Ihre Hilfe und Unterstützung ist grenzenlos. Alle diese Wesen, die schon unsere Eltern haben und die so freundlich sind, sind in dem Gefängnis des Leidens. Ihre Weisheit ist von dicken Wolken der Unwissenheit verdeckt. Sie sind nicht in der Lage, den Pfad der Erleuchtung von einem unbegehbaren Pfad zu unterscheiden. Sie sind weit weg von qualifizierten Lehrern, die sie auf den wahren Pfad der Erleuchtung zu führen.

Wir wandern in der zyklischen Welt wie ein hilfloser Blinder im Raum auf der Straße. Wir haben die Verantwortung für die Pflege dieser übergeordneten Wesen, weil wir ihnen ihre Freundlichkeit und erleuchteten Qualitäten verdanken. Wir müssen den Geist der Erleuchtung im Namen aller fühlenden Wesen praktizieren. Wir folgen dem Weg der spirituellen Meistern der Vergangenheit, die große Taten durchgeführt haben. Wir müssen Erleuchtung in diesem Leben erreichen und ein großer Befreier der fühlenden Wesen sein. Fragen wir die Vereinigung der vier Höchsten Objekte - den Lama und die Drei Juwelen - nach dem Segen, der Führung und dem Schutz, werden wir unser Ziel, alle fühlenden Wesen zu befreien, erreichen.

Auflösung

Wenn wir unsere Sitzung beenden, lösen alle fühlenden Wesen in Form von Lichtstrahlen in den Raum auf, wo wir die Erleuchteten visualisiert haben. Dann lösen sich all diese Visionen in die zentrale Figur Shen Lha Ökar auf, der sich dann in Licht auflöst, welches in uns hinein fließt (strahlt). Wir denken, dass wir die Qualität der absoluten Geistes der Erleuchtung empfangen und meditieren ohne die Ablenkung von Gedanken.

Rezitation

Aus dieser Meditation entstehen wir dann spontan selbst als die Form von **Sherrab Chamma**. Wir befinden uns in der Mitte von einem reinen Land, umgeben von acht hohen Bergen. Unter uns ist ein kristallklarer See. Wir sitzen auf einer weißen Lotusblüte auf einem Sonnen- und Mondkissen.

Wenn wir das Mantra wiederholen strahlt von unserem reinen Land (Mandala) regenbogenfarbenes Licht (oder weißes Licht) in alle sechs Bereiche der zyklischen Existenz und hilft dort allen Wesen im Sinne von **Sherrab Chamma**.



(Auch wenn wir das Mantra in der Nachmeditation, beim Spaziergehen, während der Arbeit usw. wiederholen strahlt Licht von uns aus, welches den Wesen in der näheren Umgebung hilft.)

Bevor wir die Rezitation beginnen, machen wir das folgende Gebet:

Khor we sem chen tham ched thuk che thar pa den pi pal Shenrab Tönpi ku la chak tsal lo.

Ich mache Niederwerfungen zu Tönpa Shenrab, dem großen Wesen, welcher alle fühlenden Wesen durch Mitgefühl befreit.

ཨ་དཀར་ཨ་མེ་ཏུ་ཏི་སུ་ནག་པོ་ཞི་ཞི་མལ་མལ་སྐྱེ།

A KAR A ME TU TI SU NAG PO SHI SHI MAL MAL SO HA

Symbolische Bedeutung

Die Bedeutung der Silben ist wie folgt:

Unter diesen acht Keimsilben stellen die ersten beiden nacheinander Tönpa Shenrab und Sherab Chamma, die liebende Mutter, dar und die nächsten sechs sind die Keimsilben der Erleuchteten der Sechs Bereiche (***Dhulwa Shendrug***), wobei jeder von ihnen eine Ausstrahlung von Tönpa Shenrab ist, deren Zweck es ist, alle fühlenden Wesen zu befreien.

A KAR	Reiner Zustand des Geistes
AH ME	Klarer Aspekt der Weisheit
DHU TRI SU	Reinigung der Leiden der drei niederen Bereiche
NAG PO	Beseitigung von negativem Karma
ZHI ZHI	Befriedung des Leidens in dieser zyklischen Welt
MAL MAL	Bringt Freude und Glück
SO HA	Entfernen von allen Missverständnisse und unterscheidendem Denken

Dieses Mantra ist mit dem Nirmanakaya oder der körperlichen Manifestation von Buddha verbunden und ist als Reinigungs-Mantra oder das Mantra, das Schutz vor negativen Energien bietet, bekannt. Das Mantra kann in vier Gruppen von Keimsilben unterteilt werden:

A KAR A ME ist das Gegenmittel.

DHU TRI SU NAG PO steht für die negativen Emotionen, die gereinigt werden.

SHI SHI MAL MAL ist der Nutzen oder das Ergebnis des Mantras.

SO HA schneidet Zweifel, Missverständnisse und falsche Ansichten ab.



Sherrab Chamma

Genauer gesagt, hat jede der Silben die folgende Bedeutung:

- A Raum und Sherap Chamma, die liebende Mutter
KAR steht für die Klarheit von Shenla Odkar
A steht für die Methode und Sangpo Bumtri, einer der ursprünglichen Buddhas
ME steht für Weisheit und Tonpa Shenrab

Die oben genannten vier Silben bilden die Gegenmittel-Gottheiten und die Gegenmittel-Weisheiten.

- DHU steht für die Leiden der Höllen-Bereiche
TRI steht für die Bedrängnisse im Bereich der hungrigen Geister
SU vertritt die Leiden der Tier-Bereiche
NAG PO steht für die Leiden der drei höheren Bereiche von Menschen, Halbgöttern und Göttern

Hierüber stehen die vier Beschwerden, die von den vier Weisheiten und vier Gottheiten der ersten vier Silben gereinigt werden.

- SHI SHI überwindet die Beschwerden.
MAL MAL steht für die Glückseligkeit, die nach dem auflösen der Leiden entsteht
SO HA steht für die Realisierung der Vereinigung, dem untrennbaren Zustand

Widmung

Sobald wir diese Rezitation beendet haben, rezitieren wir das folgende Gebet mit tiefer Lobpreisung (zab töd):

A Kar sem nyid nam par dak
A Kar, der reine Zustand des Geistes,

Ah Me ye she öd du sal
Ah Me, die Klarheit und Ausstrahlung der Weisheit,

Dhu Tri Su yi ngen song jong
Dhu Tri reinigt das Leiden der drei niederen Bereiche,

Nag Po le kyi dhig drib dak
Nag Po beseitigt untugendhafte Taten und Verdunkelungen,

Zhi Zhi khor we dug ngal zhi
Zhi Zhi beruhigt das Leiden dieser zyklischen Welt

Mal Mal dhe we sem dang dhen
Mal Mal bringt Freude und Glück,

So Ha lok tok ru ta jom
So Ha unterwirft Missverständnisse und unterscheidende Gedanken.

Dug ngal zhi jed nying po dhi
Dies ist die wesentliche Rezitation um das Leiden zu befrieden.

Khor we ngen song dong tuk ne
Durch das Aufwühlen in den Tiefen der Leiden dieser zyklischen Welt

Dro nam Bön nyid ying su sang gye shok
Mögen alle fühlenden Wesen befreit werden!

Wenn wir mit unserer Meditation fertig sind, ist es wichtig, dass wir allen entstandenen Verdienst an alle fühlenden Wesen, mit dem Anspruch, dass sie befreit werden von dieser zyklischen Welt, durch das Rezitieren des folgenden Widmungs-Gebetes, widmen:

Go sum dag pi ge wa gang gi pa
Alle tugendhaften Taten der drei Tore von Körper, Geist und Rede

Kham sum sem chen nam gyi don du ngo
Widme ich zum Wohle aller fühlenden Wesen der drei Bereiche.

Dü sum sag pi le dip kun jang ne
Durch die Reinigung aller negativen Handlungen und Verdunkelungen, die in den drei Zeiten angehäuft wurden,

Ku sum zog pi sang gye nyur top shog
Mögen alle fühlenden Wesen schnell die Erleuchtung erlangen.

Die hier vorgestellte Ngöndro-Praxis bietet beginnenden Praktizierenden die notwendigen Grundlagen, welche die Tür zu der weiten Welt der Bön-Lehren öffnet. Nach dem Erwerb eines Verständnis von Mitgefühl für alle fühlenden Wesen als das Herz der Praxis, fragen viele Studenten ihre Lehrer dann, ob sie die philosophische Grundlage der Lehren beschreiben und weitere Anweisungen für die Vertiefung ihrer eigenen Erfahrung geben können.

Diese nächsten Schritte erfolgen durch die tatsächlichen Praktiken (*ngo zhi*), welche das Phowa und die Bardo-Anweisungen, sowie die Einführung in den natürlichen Zustand des Geistes (*Sem Trid*) enthalten. Nachdem wir gründlich mit einem gut qualifizierten Lehrer in all diesen Praktiken mit reiner Motivation und Mitgefühl für alle fühlenden Wesen trainiert haben, sind wir auf dem besten Weg zur Erleuchtung.

Glossar

Bön Eine schamanische Tradition unter dem Namen "Bön" existierte in Tibet lange vor dem Yungdrung Bön (ewige Bön), den Lehren von Tönpa Shenrab.

Bön Nyid Natur des Bön oder Natur aller Existenz, sowohl absolut als auch relativ.

Bönpo Ein Bön-Praktizierender.

Bön Shen Ein Begriff, der einzigartig im Bön ist, "Shen" kommt von Zhang Zhung und hat mehrere Bedeutungen. Bön Shen gab die spirituelle Führung bis zu den frühen Königen von Tibet. Manchmal kann sich Bön Shen auf einen gewöhnlichen Praktizierenden des Bön beziehen, aber hier bezieht es sich auf die Meister, welchen die hohen Realisierungen (**Bön Shen Rigzin**) erreicht haben.

Chamma Liebevolle Mutter. Sie ist die Chefin aller weiblichen Gottheiten im Bön und auch die Mutter (**yum**) aller Erleuchteten der drei Zeiten (Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft). Sie ist auch als Yum Chen Sherab Chamma bekannt, die große liebende Mutter der Weisheit. Ihre 21 Manifestationen sind als Chamma Nyer Chig bekannt.

Changbu Ein Changbu ist ein Darbringungs-Objekt aus **tsampa** (geröstetes Gerstenmehl) hergestellt. Darauf werden die fünf Finger-Abdrücke geprägt, die unsere fünf Sinne darstellen: Sinn des Körpers (**zug**), Sinn des Hörens (**da**), Sinn des Geruchs (**di**), Geschmackssinn (**ro**) und Sinn des Fühlens (**reg ja**). Es wird den bösen Geistern, welche Krankheiten verursachen, angeboten, um sie zu zähmen und sie zufrieden zu stellen.

Chok Chu Dewar Shekpa oder **Chok Chu Sangye** Die Erleuchteten der zehn Richtungen. Die vier Himmelsrichtungen und die vier Zwischen-Himmelsrichtungen zusammen mit oben und unten bilden die zehn Richtungen. Jede dieser zehn Richtungen ist mit zahlreichen Erleuchteten angefüllt.

Umrunden. Siehe **Kor Ra**.

Dho Im Allgemeinen bezieht sich **Dho** auf Text. Hier umfasst es die philosophischen Lehren des Bön. Die **Dho**-Schule wurde vor allem durch Tönpa Shenrab in seinem dritten Drehen des Rades des Bön gelehrt und wird in die äußeren (**dho**), inneren (**nag**) und geheimen (**Dzogchen**) Lehren unterteilt.

Dol Lam Dzogpa Chenpo Pfad der Selbstbefreiung. Nach dem Dzogchen sind die fünf Gifte und die unreinen Visionen ohne die Anwendung der Methoden der Entsagung oder der Umwandlung zu überwinden, indem wir die Dinge in ihrem wahren Zustand, der "Natur, wie sie sind", belassen. Das bedeutet, eine Methode anzuwenden, die allen Dingen erlaubt, sich selbst zu befreien.

Dzogchen Große Vollkommenheit. Die höchste oder neunte Ebene des Bön.

Gang Ti Se Mount Kailash. Ein sehr heiliger Berg der Bönpos, verbunden mit **Zhang Zhung Meri**, einer Gottheit, die heute noch dort wohnt. Sein Name, **Gang Ti Se**, ist aus der Sprache von **Zhang Zhung** entstanden: "Ti" bedeutet Berg aus Eis und "Se" bedeutet Gott oder Gottheit.

Gom Lam Pfad der Meditation. Die Höchste und vierte Stufe auf dem Pfad des Trainings.

Gong Ter Geist-Schatz. Spontan entstanden in den meditativen Erfahrungen von großen Meistern, gegeben in Lehren wie der Poesie oder dem Prosa.

Gyur Lam Ngag Pfad der Umwandlung. Following the pathway of transformation means to practice according to the Tantric view, Dem Pfad der Umwandlung zu folgen, bedeutet nach der tantrischen Sichtweise zu üben, das ganze Universum in seiner wahren Natur und die reine Dimension der Existenz (**dag zhing**) zu realisieren, um alle fühlenden Wesen von ihrer gewöhnlichen Ebene in ihrer wahren Gestalt in Gottheiten zu verwandeln und die fünf Gifte in die fünf Weisheiten zu verwandeln.

Jor Lam Pfad der Vorbereitung. Der Zweite der vier Ausbildungs-Pfade zur Erleuchtung.

Karma Handlung. In einem allgemeineren Kontext bezieht Karma auf das Gesetz von Ursache und Wirkung.

Khadro Himmels-Wandlerin. Weibliche Manifestationen der Erleuchteten, die Praktizierende in dieser zyklischen Existenz zu schützen. In der tantrischen Sicht sind **khadros** die Quelle der Vollendung (**ngodup**) und auch unsere inneren Zufluchts-Felder.

Kongpo Bön Ri In dem Kongpo-Tal hat Tönpa Shenrab während seines Besuchs in Tibet, nach der Unterwerfung von den lokalen bösen Geistern und dem Dämon Khyabpa und dem Geben der grundlegenden Lehren des Bön, den Berg (**Muri Mukpo Tse**) als heiligen Wallfahrtsort gesegnet. Seitdem hat es als **Kongpo Bön Ri**, als der Bön-Berg Kongpo bekannt. Bis zum heutigen Tag wird er das ganze Jahr von Bönpo-Pilgern aus ganz Tibet besucht.

Kor Ra Umrunden. Zu Fuß oder mit Verbeugungen um ein heiliges Objekt oder um einen herum gehen. Dies ist eine traditionelle Praxis zur Ansammlung von gutem Verdienst und der Reinigung von karmischer Negativität. Praktizierende umrunden Tempel, Stupas oder heilige Berge.

Kuntu Zangpo All-Guter. Generell bedeutet dies der reine Status des ursprünglich Erleuchteten, aber es bezieht sich auch auf den heiligen, zentralen Teil des Berges **Kongpo Bön Ri**, wo es einen ganz besonderen Felsen gibt, in den Tönpa Shenrab die Energie und Segen seines Weisheits-Geistes übertragen hat und wo er auch mehrere heilige Objekte versteckte. Seitdem ist er als das Herz von Kuntu Zangpo bekannt.

Lam Ma Zhugpa Nicht-Pfad. Eine Person wird als "Nicht-Pfad" bezeichnet, wenn er oder sie nicht praktizieren wird und somit nie Selbstverwirklichung erreicht.

Lama Höchste Mutter. Ein spiritueller Lehrer von höchster Wichtigkeit für einen Praktizierenden.

Lamai Naljor Praxis der Verbindung mit dem Lehrer.

Lop Lam Pfad des Trainings. Es gibt vier Ausbildungs-Pfade: **tsog lam**, **lor lam**, **thong lam** und **gom lam**. Highly realized practitioners who have achieved the mind of enlightenment and realized the nature of mind are on the path of training, or lop lam. Höchst verwirklichte Praktizierende, die den Geist der Erleuchtung erreicht haben und die Natur des Geistes realisiert haben, sind auf dem Pfad des Trainings oder **lop lam**.

Lued oder **Tue Lued** m Allgemeinen gibt es viele Formen der **lued**, die als Darbringungs-Objekte aus **tsampa** gemacht werden. Es ist eine besondere Form der **lued**, **tue lued** genannt, ist eine Darstellung des eigenen Körpers. Das Segens-Wasser, angewendet auf das **tue lued** von jemandem, wäscht Krankheiten, Negativität und schlechtes Karma aus der Vergangenheit weg und man bietet dieses mit Widmungs-Gebeten den niederen Geistern an.

Lung Mündliche Übertragung. Das laute Vorlesen eines Lehr-Textes von einem Lama an seine Schüler, um so die Schüler mit der Linie zu verbinden.

Mi Lop Lam Jenseits des Training-Pfades, der resultierende Zustand der Erleuchtung.

Naza Gö Drug Die sechs Gewänder, die von Mönchen getragen werden. Diese speziellen Mönchskutten sind: die Lotus Krone (**padzhu**), der gelbe oberen Mantel (**medgö**), der nur bei speziellen Zeremonien getragen, aber zu allen Zeiten mitgeführt wird, die obere rote Robe (**meyog**), welche die ganze Zeit getragen wird (auch als **zen** bekannt), das obere Shirt (**tögag**), das bei Bönpo-Mönchen meist blau ist, der untere Mantel (**mäsham**) in kastanienbraunen Farben (auch als **shamthap** bekannt), und die Schuhe (**pälham**), die hauptsächlich aus Gras oder Wolle sind. Dies sind die Gewänder, welche die Mönche zu tragen können, die entstanden sind, als Tönpa Shenrab auf sein fürstliches Leben verzichtete.

Olmo Lung Ring Ein erleuchtetes Reich, der Geburtsort von Tönpa Shenrab und die ursprüngliche Quelle des Bön (siehe Kapitel 1).

Om In der Bön-Tradition stellt die Silbe Om die fünf perfekten Körper und die Weisheit der Erleuchteten dar. Diese fünf Körper sind: der ursprüngliche Zustand des Weisheits-Körpers (**Bön ku**), der vollkommene Körper (**zog ku**), der Manifestations-Körper (**tul ku**), der Körper, der von seiner Natur her rein ist (**ngowo nyi ku**) und der absolute perfekte Körper, frei von den spontan auftretenden Trübungen (**ngon par jangchup pi ku**).

Parchin Chu Zehn transzendente Methoden: (1) Großzügigkeit (*jinpa*), (2) Moral (*tsultrim*), (3) Geduld (*zödpa*), (4) Begeisterung (*tsongdu*), (5) Konzentration (*samten*), (6) Kontemplation (*top*), (7) Mitgefühl (*nyingje*), (8) Hingabe (*monlam*), (9) Methoden und Mittel (*thab*), (10) Weisheit (*sherab*).

Pong Lam Dho Der Pfad der Entsagung. Dem Pfad der Entsagung zu folgen, ist nach der Schule des mittleren Weges, die höchste Ebene in der Dho-Tradition.

Rinchen Ze Nga Die Fünf Kostbarkeiten. Dies sind die fünf Objekte jeder Mönch haben muss: eine Rasierklinge (*pu dri*), Nähnadeln (*khap*), eine Vase für Segend-Wasser (*trubum*), einen Stab mit einer Stupa gekrönt (*kharsil* oder *höru*), der als Objekt verwendet werden kann, um Gebete zu drehen und eine Bettelschale (*zhikur* oder *lhungze*), um für Nahrung zu bitten.

Rinpoche Wertvoller. Ein Ehrentitel, am häufigsten verwendet, wenn es um einen wieder zu Fleisch gewordenen Lama handelt.

Sangye Die/der Erleuchtete/n. Einer, der komplett von Verunreinigungen gereinigt ist und der alle Qualitäten, wie allwissende Weisheit und Mitgefühl, der Vollkommenheit erreicht hat und voll erleuchtet ist.

Semchen Thamched Alle fühlenden Wesen. Jene Wesen, die noch nicht frei von der Unwissenheit sind und die unter den Ergebnissen der eigenen Untaten in dieser zyklischen Welt leiden.

Terma Wiederentdeckter Schatz. Ein Terma ist jedes Objekt, wie eine Statue oder ein Text von großen Meistern, das als verborgener Schatz entdeckt wird.

Tertön Schatz-Offenbarer oder Wiederentdeckungs-Meister; derjenige, der heilige Objekte findet oder entdeckt, die in der Vergangenheit verborgen wurden, oft in Zeiten, in denen Bönpos verfolgt wurden. Tertöns sind in der Regel Reinkarnationen oder Manifestationen der früheren Meister, welche die Schätze versteckt haben.

Thong Lam Pfad des Sehens. Die dritte Stufe des Training-Pfades zur Erleuchtung.

Tönpa Shenrab. Gründer und erleuchteter Lehrer des Bön.

Torma; Red Torma Darbringungs-Kuchen. Ein Torma ist ein Darbringungs-Objekt aus *tsampa* gemacht. Tormas sind oft rot lackiert, um Blut zu symbolisieren. Einige böse Geister und lokale Gottheiten können nur durch Blut-Opferungen gezähmt werden. Seit der Zeit von Tönpa Shenrab's Besuch in Tibet haben sind die Blut-Opferungen durch rote Tormas ersetzt worden, so dass keine Tiere mehr getötet werden.

Trid Belehrungen oder der Unterweisungen. Die Methode folgt *wang* oder *lung* und gibt klare und detaillierte Anweisungen, um den Schülern die Lehren der ununterbrochenen Linie zu übertragen.

Tsang Tsukpa Ordiniertes Mönch. Einer der durch Gelübde, den Eintritt in das monastische Leben und dem striktem Einhalten der Praxis und der Studien, das weltlichen Leben aufgegeben hat.

Tsog Lam Pfad der Ansammlung. Der erste Pfad der vier Trainings-Pfade zur Erleuchtung.

Tul Ku Manifestations-Körper eines Erleuchteten.

Wang Einweihung. Eine Ritual-Zeremonie, bei der ein Lama seine Schüler in die Praktiken einer bestimmten esoterischen Tradition einweiht, indem er sie mit seiner Linie verbindet; Einführung der Schüler in ihre persönliche Eigen-Natur.

Yeshe Nga Die fünf Weisheiten:

Die Weisheit der Leerheit (**Tongnyid Yeshe**) ist der leere Aspekt des Geistes;

Die spiegelgleiche Weisheit (**Melong Yeshe**) ist der klare Aspekt des Bewusstseins (**Rigpa**), mit der die Natur des Geistes realisiert wird;

Die Weisheit der Gleichheit (**Nyamnyid Yeshe**) ist die Vereinigung des Bewusstseins (**Rigpa**) mit dem leeren Aspekt der Natur des Geistes;

Die Weisheit der Unterscheidung (**Sortog Yeshe**) ist die klare Erkenntnis des Unterschieds zwischen dem klaren Aspekt des Bewusstseins (**Rigpa**) innerhalb der leeren Natur des Geistes;

Die vollendete Weisheit (**Jadrub Yeshe**) ist die spontan entstehende perfekte Aktion von Weisheit und Mitgefühl in ihrem ursprünglichen Zustand.

Yulchok Ne Zhi Die vier Höchsten Objekte. Im Allgemeinen werden damit die Objekte bezeichnet, welche die höchsten heiligen Objekte sind. In diesem Fall werden die vier Höchsten Objekte auch die vier Juwelen genannt. Diese sind: (1) Sangye, die/der Erleuchtete/n, (2) Bön, die Lehren, (3) Yungdrung Sempa, diejenigen, die den Geist der Erleuchtung erreicht haben, (4) der Lama oder Wurzel-Lehrer.

Yungdrung Ein Begriff aus der Bön-Religion. Seine symbolische Bedeutung ist einzigartig im Bön: "yung" ist die ungeborene, absolute Wahrheit, frei von Eigen-Natur und "drung" ist ständiges Erscheinen, daher ist Bön die Vereinigung der zwei Wahrheiten: die absolute Wahrheit und die relative Wahrheit.

Yungdrung Bön Ewiger Bön. Die Lehren von Tönpa Shenrab, die einheimische Religion Tibets.

Yungdrung Chag Shing Einzigartiges Symbol des Bön. Ein heiliges Objekt, das von Tönpa Shenrab in seiner rechten Hand gehalten wird und welches das

Drehen vom Rad des Bön symbolisiert. Das ***yungdrung chag shing*** hat zwei *yungdrungs*, jeweils eins an jedem Ende.

Yungdrung Sempa Yungdrung-Gleichgesinnte. Diejenigen, die das Herz und den Verstand der Erleuchteten erreicht haben und zumindest die erste Stufe des Weges, ***tsok lam***, oder den Pfad der Ansammlung erreicht haben. Diejenigen, die ihre Praktiken machen, um die Erleuchtung zum Wohle aller fühlenden Wesen zu erlangen.

Zhang Zhung Quelle des Bön in Tibet. Das Reich Zhang Zhung existierte bis zum Ende des achten Jahrhunderts, nach dem Tod von Ligmincha, seinem letzten König, wurde es in Tibet integriert. In früheren Zeiten war das Königreich von Zhang Zhung das am nächsten benachbarte Land zu Tibet, das von dem erweitert wurde, was heute als der obere Teil des nordwestlichen Tibets bekannt ist, durch Teile von Nepal und Nordindien (Kashmir, Ladakh, Zanskar, Kinnaur, Spiti, etc.), Pakistan (Kaschmir) und China (die Karakorum-Bereich). Mount Kailash war das Zentrum von Zhang Zhung.

Die meisten der Bön-Lehren wurden aus der Sprache von Zhang Zhung ins Tibetische übersetzt.