

# DIE VORBEREITENDEN ÜBUNGEN

## TEIL 3: DIE ZUFLUCHTNAHME



*„Das Wesen der Zufluchtnahme ist eine Geisteshaltung, mit der wir unser Vertrauen in die Drei Juwelen setzen – und zwar einerseits aufgrund der Furcht vor den Leiden und andererseits aufgrund des Vertrauens in sie. Die Zufluchtnahme wird zu einem bloßen Lippenbekenntnis, wenn diese beiden Ursachen fehlen. Deshalb sollten wir sehr darauf achten, sie im eigenen Geist zu entwickeln, und die Zufluchtnahme zu einer zentralen Praxis auf dem Pfad machen.“*

von Geshe Thubten Ngawang

**F**ür diese Übung muß man vor der Rezitation des Guru-Yoga, mit der man üblicherweise die Sitzung einleitet (Heft 54, 2000) das Verdienstfeld oder mit anderen Worten die Objekte visualisieren, zu denen man Zuflucht nimmt:

Wir stellen uns einen sehr großen Thron vor, der von acht Löwen getragen wird. Auf diesem befinden sich ein großer Lotus und darauf noch einmal fünf kleinere Throne: einer in der Mitte, je einer links und rechts sowie vorne und hinten. Auf dem zentralen Thron sitzt Buddha Śākyamuni in der Gestalt eines Höchsten *Nirmāṇakāya* mit den 32 Haupt- und 80 Nebenmerkmalen eines Erleuchteten. Auf dem Thron zu seiner Rechten verweilen alle Lamas, welche die umfassenden Bodhisattva-Handlungen oder die Seite der Metho-

de auf dem Mahāyāna-Pfad überliefert haben. In der Mitte ist Maitreya, der von den anderen Lamas dieser Überlieferung wie *Aśaṅga* etc. bis hin zum tibetischen Meister *Dromtönpa* umgeben ist. Man muß nicht bei *Dromtönpa*, dem Begründer der *Kadam*-Tradition, Schluß machen, sondern kann auch die anderen Lamas dieser Tradition visualisieren. Auf dem Thron zur Linken von Buddha Śākyamuni befinden sich die Lamas, die die tiefe Ansicht oder die Seite der Weisheit auf dem Mahāyāna-Pfad überliefert haben. In ihrer Mitte weilt *Mañjuśrī*, der von *Nāgārjuna* und den anderen Lamas dieser Überlieferungstradition bis hin zu *Dromtönpa* umgeben ist. Auch hier kann man sich zusätzlich noch die Lamas der *Kadam*-Tradition vorstellen, die *Dromtönpa* nachfolgten.

Auf dem Thron vor Buddha Śākyamuni stellen wir uns den eigenen Hauptlama vor, von dem wir direkt Unterweisungen erhalten und zu dem

wir die engste Verbindung spüren. Er ist umgeben von allen anderen Lamas, zu denen wir ebenfalls eine direkte Verbindung haben und von denen wir in diesem Leben Unterweisungen empfangen haben. Auf dem Thron hinter Buddha Śākyamuni befindet sich noch einmal *Ārya Mañjuśrī*, umgeben von Meistern wie *Śāntideva* und anderen bis hin zu Meister *Dromtönpa* und weiteren Meistern in der *Kadam*-Tradition. Dabei handelt es sich um die Lamas, welche die sogenannte „Überlieferung des Segens der Praxis“ weitergegeben haben. Dazu gehören viele indische *Mahāsiddhas* wie zum Beispiel *Tilopa*, *Naropa* und andere. *Mañjuśrī* taucht in diesem Verdienstfeld also zweimal auf: einmal als Beginn der Überlieferung der tiefen Ansicht und einmal als Beginn der Überlieferung, die den Segen der Praxis weitergibt.

Um diese fünf Throne herum denken wir uns weitere Zufluchtobjekte:

Meditationsgottheiten (*Yidams*) der vier Tantraklassen, die übrigen Buddhas und Bodhisattvas, die Alleinwirklicher, Hörer, die Viras, Dakinīs, Dharma-Beschützer sowie die sogenannten Vier Großen Könige, die die Beschützer der vier Richtungen sind. All dies ähnelt dem Verdienstfeld der Guru-Pūjā. Es gibt allerdings geringfügige Unterschiede: In der Guru-Pūjā schweben die Lamas, die Weisheit und Methode überliefert haben, frei im Raum, während sie hier auf Thronen verweilen und von weiteren Wesen des Verdienstfeldes umgeben sind. Vielleicht haben einige bei der Visualisation Schwierigkeiten, sich den Thron hinter Buddha Śakyamuni vorzustellen, weil sie denken, er würde verdeckt. Sie können sich damit helfen, sich den hinteren Thron etwas angehoben vorzustellen, so daß er klar sichtbar ist. Das ist jedoch nur meine persönliche Meinung. Eigentlich sollte man sich die Zufluchtobjekte transparent vorstellen, so als könne man hindurchsehen. Die Körper der Gottheiten sind nicht aus fester, grober Materie wie gewöhnliche Körper aus Fleisch und Blut, sondern von Lichtnatur. Sie erscheinen so transparent, daß man von überall her die Wesen des Verdienstfeldes sehen kann.

Darüber hinaus visualisieren wir Schriften, denn diese enthalten die Lehren, welche die Wesen des Verdienstfeldes gegeben haben. Ihre Unterweisungen stellen wir uns in Form von Schriften vor, die vor ihnen auf einem Tisch liegen. Haben die Meister sehr viele Unterweisungen gegeben, können wir uns auch eine Art Regal mit ihren Texten vorstellen. Die Schriften strahlen Licht aus, und die einzelnen Buchstaben darin lassen den Klang ertönen.

Bei einer Visualisation sind verschiedene Aspekte zu beachten. Vom Aspekt der Erscheinung her sollten wir uns, so gut wir es vermögen, die Einzelheiten klar und deutlich vorstellen. Vom Aspekt der Gewißheit her sollte eine feste Überzeugung vorhanden sein, daß die visualisierten Zufluchtobjekte tatsächlich vor uns im Raum anwesend sind. Und was den Aspekt des Vertrau-

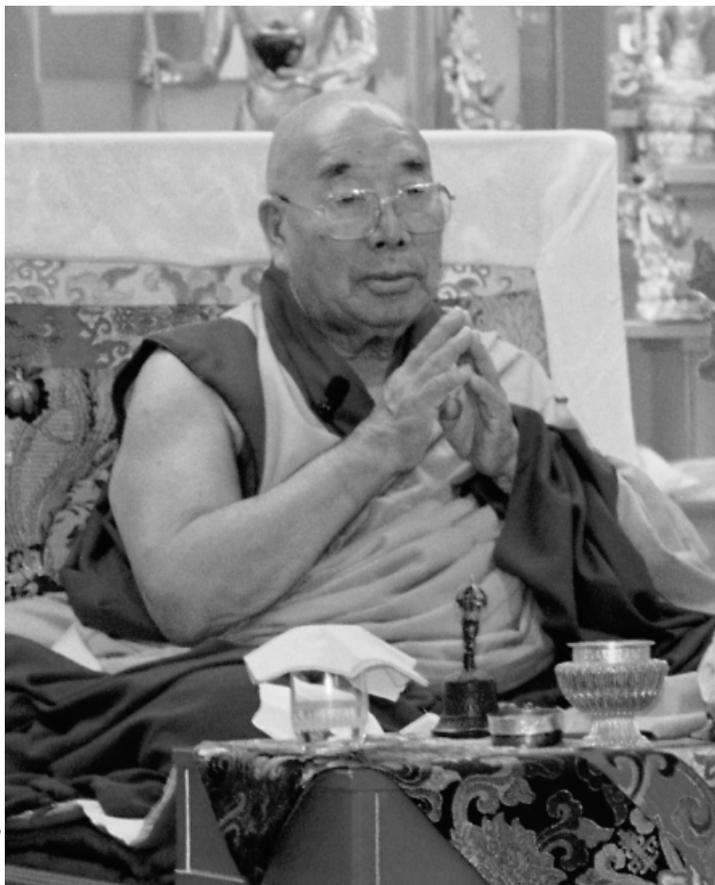
ens angeht, sollte man davon überzeugt sein, daß es sich bei den Zufluchtobjekten um Wesen mit höchsten Tugenden handelt. Wir denken, daß uns die Lamas und Buddhas des Verdienstfeldes mit großer Freude betrachten und uns wirklich helfen wollen. Eigentlich gibt es nicht viel, worüber sich die Buddhas in bezug auf unser Verhalten freuen könnten, da wir ständig damit beschäftigt sind, Unheilbares zu tun. Nun aber signalisieren wir durch unsere Anstrengungen, daß wir wirklich etwas ändern möchten und suchen Zuflucht bei den Drei Juwelen. Darüber freuen sich die Buddhas sehr.

### Wovor suchen wir Zuflucht?

Bei der Zufluchtnahme ist es wichtig, daß wir uns die Gefahren vor Augen führen, denen wir im Daseinskreislauf ausgesetzt sind. Wir können uns vorstellen, daß wir von allen anderen Wesen der verschiedenen Daseinsbereiche umgeben sind; sie erscheinen dabei in

menschlicher Gestalt. Unsere Situation sieht folgendermaßen aus: Uns plagen im Moment nicht nur die verschiedensten Leiden, sondern wir tragen schon die Ursachen für zukünftige Qualen und Probleme in uns. Die Leiden des Samsāra sind unermesslich, ohne Ende. Sind die karmischen Ursachen vorhanden, können wir Leiden unvorstellbaren Ausmaßes erleben. Das gilt nicht nur für einzelne, sondern für alle Wesen. Wir führen uns diese Gefahren vor Augen und erzeugen Furcht vor den Leiden. Dann suchen wir nach einer verlässlichen Zuflucht. Die Drei Juwelen bieten Schutz vor Leiden und die Möglichkeit, sich endgültig daraus zu befreien.

Deshalb denken wir, daß wir selbst und alle anderen Wesen unser Vertrauen in die Drei Juwelen setzen und von ganzem Herzen zu ihnen Zuflucht nehmen. So schaffen wir zusätzlich eine gute karmische Verbindung zu allen diesen Wesen. Die Ursachen für die Zufluchtnahme sind zweierlei: Furcht



Jens Nagels

Wir nehmen 100.000mal Zuflucht zum Lama, der die drei Zufluchtobjekte Buddha, Dharma und Saṅgha in sich vereint.

und Vertrauen. Das Wesen der Zufluchtnahme ist eine Geisteshaltung, mit der wir unser Vertrauen in die Drei Juwelen setzen – und zwar aufgrund der Furcht vor den Leiden und aufgrund des Vertrauens in sie. Die Zufluchtnahme wird zu einem bloßen Lippenbekenntnis, wenn diese beiden Ursachen fehlen. Deshalb sollten wir sehr darauf achten, sie im eigenen Geist zu entwickeln, und die Zufluchtnahme zu einer zentralen Praxis auf dem Pfad machen.

In den Texten, speziell in denen zur Vorbereitung der Meditation, wird immer wieder darauf hingewiesen, daß wir aus ganzem Herzen und mit einer sehr intensiven Geisteshaltung Zuflucht nehmen sollten. Wir sollten diese Handlung sehr ernst nehmen, denn die Zufluchtnahme ist die eigentliche Eingangspforte in die Lehre des Buddha; ebenso ist der Erleuchtungsgeist die Eingangspforte zum Mahāyāna. Beide Einstellungen sollten wir von ganzem Herzen entwickeln.

## Die Praxis der Zufluchtnahme

Wir nehmen also Zuflucht und stellen uns vor, daß wir dies zusammen mit allen anderen Wesen tun. Es gibt verschiedene Arten der Visualisation. Eine Möglichkeit ist, daß wir uns rechts von uns unseren Vater und links unsere Mutter vorstellen. Vor uns denken wir uns weitere Wesen, zum Beispiel Feinde, Widersacher, Dämonen, aber auch nahestehende Menschen, denen wir viel zu verdanken haben. Darüber hinaus stellen wir uns alle anderen Wesen im Daseinskreislauf vor, und zwar so, daß sie uns von allen Seiten umgeben. Damit ein Gefühl der Nähe zu ihnen entsteht, visualisieren wir sie alle in menschlicher Gestalt; sie blicken in die gleiche Richtung wie wir und sind auf das Verdienstfeld gerichtet. Wir selbst fungieren als diejenigen, die sie anleiten, auch Zuflucht zu nehmen.

Wir nehmen Zuflucht zum Lama, zum Buddha, zum Dharma und zum Saṅgha. Als erstes sprechen wir die Worte „*Ich nehme Zuflucht zum Lama*“, vielleicht 100mal oder so oft wir kön-

nen. Dabei denken wir, daß von den Zufluchtobjekten des Verdienstfeldes und besonders von den Lamas Licht und Nektar ausströmen und auf uns treffen. Dadurch werden wir von allen negativen Handlungen gereinigt, die wir seit anfangsloser Zeit begangen haben. Wir läutern uns vor allem von negativen Taten der Vergangenheit, die wir gegenüber den eigenen Lamas angesammelt haben. Beispiele für schlechtes Verhalten gegenüber dem Lama sind, daß man seinen Körper verletzt oder schlägt, daß man seine Worte mißachtet, daß man ihn zornig macht, daß man schlecht über ihn redet. Durch die Übung der Zufluchtnahme befreien wir uns von all den negativen Handlungen ihm gegenüber mitsamt den Anlagen, die sie im Geist hinterlassen haben. Wir selbst und alle anderen Wesen werden ganz rein, unser Körper

erhält eine klare, lichthafte und reine Ausstrahlung. Gleichzeitig bewirken Licht und Nektar, daß wir alle vortrefflichen und erwünschten Dinge erhalten: die Lebenskraft wächst an, die Verdienste nehmen zu, der Reichtum vermehrt sich, das Wissen und die Verwirklichung im Dharma breiten sich aus.

Durch diese Visualisation werden gute Anlagen im eigenen Geist geschaffen, damit alles, was für die geistige Entwicklung förderlich ist, und alle Tugenden tatsächlich in uns entstehen. Insbesondere denken wir, während wir rezitieren, daß wir den Segen von Körper, Rede und Geist des kostbaren Lama erhalten. Dieser Segen füllt den eigenen Körper und die Körper der anderen Wesen vollkommen an, und wir denken, daß wir so ganz unter dem Schutz des Lama stehen. Während wir

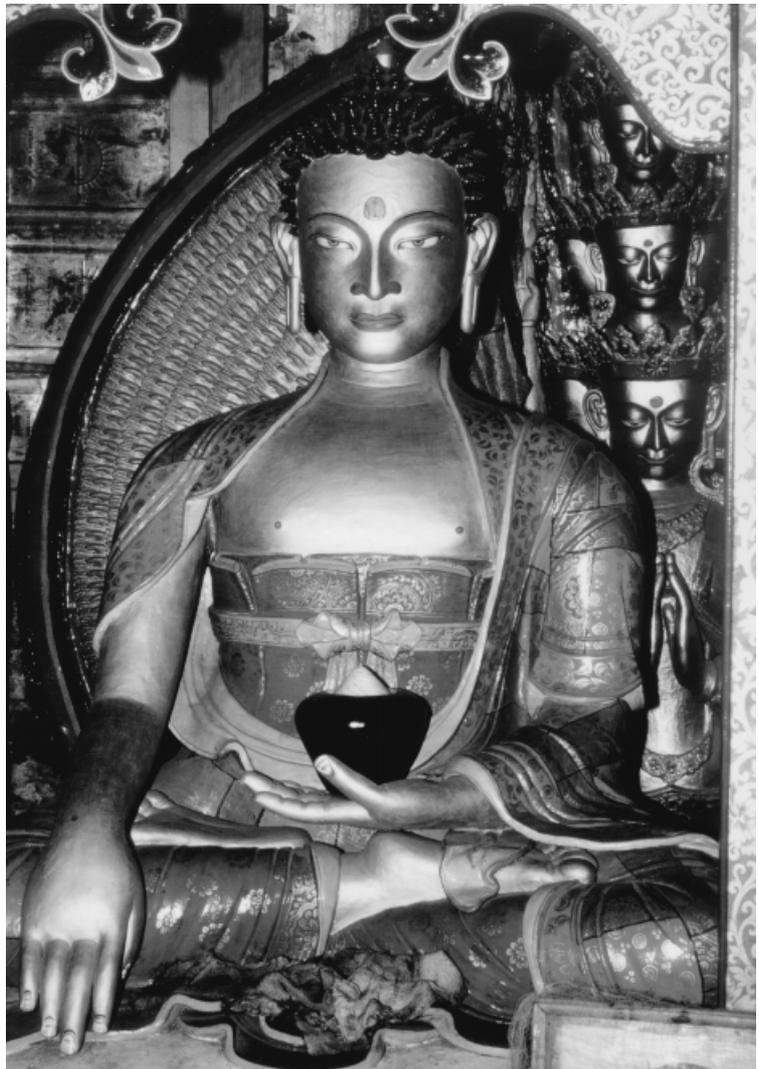


Foto: Heinrich Zedden

Wir nehmen 100.000mal Zuflucht zum Buddha als dem Lehrer.

die Worte „Ich nehme Zuflucht zum Lama“ wiederholen, richten wir uns hauptsächlich auf den Lama aus. Im Verdienstfeld gibt es auf den verschiedenen Thronen aber viele Lamas der unterschiedlichen Überlieferungslinien, und es ist schwierig, sich alles gleichzeitig vorzustellen. Deshalb sollten wir uns zuerst auf das Wichtigste konzentrieren, das heißt auf den Buddha, der eins mit dem eigenen Lama ist und der auf dem zentralen Thron verweilt. Darüber hinaus denken wir an den Hauptlama und die anderen Lamas, zu denen wir in diesem Leben eine direkte Verbindung haben und die auf dem Thron vor Buddha Śākyamuni verweilen. Wir stellen uns vor, daß sie all die Kraft und Erkenntnis der anderen Zufluchtobjekte mit enthalten. Wer dazu in der Lage ist, kann sich darüber hinaus auch noch die anderen Lamas vergegenwärtigen.

Als zweites nehmen wir Zuflucht zum Buddha und rezitieren 100mal oder öfter die Worte „*Ich nehme Zuflucht zum Buddha*“. Dabei denken wir hauptsächlich an alle Buddhas und Meditationsgottheiten der Sūtra- und Tantralehren, wie zum Beispiel die Meditationsgottheiten in den vier Tantraklassen, die 1000 Buddhas dieses Zeitalters, von denen Buddha Śākyamuni der vierte ist, und so weiter. Wir stellen uns vor, daß von ihren Körpern Licht und Nektar ausgehen, die uns einerseits von den karmischen Befleckungen und Hindernissen reinigen und andererseits alle guten Dinge wie ein langes Leben, Verdienste, Erkenntnisse und so weiter verleihen. Kurz gesagt, denken wir, daß wir den Segen aller Buddhas empfangen. Insbesondere entwickeln wir die Überzeugung, daß wir von den negativen Handlungen gereinigt werden, die wir in vergangenen Leben gegenüber den Buddhas begangen haben. Dazu gehören die fünf Handlungen, die direkt in eine niedrige Existenz führen; eine davon ist, daß man bewußt das Blut eines Buddha vergossen hat, sei es nur in Gedanken oder als körperlich ausgeführte Handlung. Andere negative Handlungen sind das Zerstören von Symbolen des Geistes des Buddha wie Stūpas. Auch



Wir nehmen 100.000mal Zuflucht zum Dharma, der aus den Schriften und den Verwirklichungen besteht.

haben wir vielleicht aus Geldnot Statuen oder Bilder des Buddha als Pfand weggegeben oder von ganzem Herzen Zuflucht zu weltlichen Göttern genommen. Es gibt eine Reihe von Anweisungen, die im Zusammenhang mit der Zufluchtnahme zum Buddha stehen und gegen die man als Buddhist gehandelt hat. Indem wir die Zuflucht zum Buddha rezitieren, denken wir, daß wir von allen diesen negativen Handlungen befreit werden und den Segen der Buddhas vollständig erlangen. Durch den Segen werden der eigene Körper und die Körper der anderen rein und strahlend, und alle stehen ganz unter dem Schutz des Buddha. Drittens nehmen wir Zuflucht zur Lehre und re-

zitieren 100mal oder öfter die Worte „*Ich nehme Zuflucht zum Dharma*“. Dabei denken wir, daß Licht und Nektar von den Zufluchtobjekten ausgehen, speziell von den Büchern, die die Lehre symbolisieren. Licht und Nektar sind in ihrer Essenz die Beendigung von Hindernissen und die Verwirklichung von Erkenntnissen, welche die Wesen des Verdienstfeldes erlangt haben. Diese strömen in Form von Licht und Nektar in uns und in alle anderen Wesen ein. Wir denken, daß wir dadurch von allen negativen Handlungen gereinigt werden, die wir seit anfangsloser Zeit angehäuft haben, insbesondere solchen gegenüber der Lehre. Dazu gehört zum Beispiel, daß wir den



Jens Nagels

Wir nehmen 100.000 mal Zuflucht zum Saṅgha als den Vorbildern und Helfern auf dem spirituellen Pfad.

Dharma aufgegeben haben; wir haben die ganze Lehre oder Teile davon als minderwertig erachtet und verworfen. Auch das Einteilen der Lehre in gute und schlechte Worte des Buddha ist eine Art, die Lehre aufzugeben. Wer zum Beispiel die Meinung vertritt, daß die Hīnayāna-Lehren schlecht und die Mahāyāna-Lehren gut seien oder daß die Lehren des Tantra vorzüglich und die des Mahāyāna minderwertig seien, begeht diese sehr unheilsame Handlung. Eine andere schlechte Tat gegenüber dem Dharma besteht darin, daß man heilige Schriften als Ware ansieht, die man verkauft, um seinen eigenen materiellen Vorteil daraus zu ziehen. Negativ ist auch, heilige Schriften auf den Boden zu legen, so daß „die eigenen Füße zu ihren Nachbarn werden“, wie eine Redewendung heißt. Gegen den Dharma handelt, wer schlecht über die Lehre bzw. die Lehrer des Dharma redet oder entgegen den Anweisungen handelt, die mit dem Zufluchtsobjekt Dharma verbunden sind. Dazu zählt vor allem, daß man den Wesen Schaden zufügt oder sie verletzt. Eine

wesentliche Anweisung in Verbindung mit dem Zufluchtsobjekt Dharma ist, Schaden von den Wesen fernzuhalten und gewaltlos zu handeln. Kurz gesagt, stellen wir uns während der Rezitation vor, daß wir von all dem negativen Karma gereinigt werden, das sich daraus ergibt, im Widerspruch zu den Anweisungen mit der Zufluchtnahme zum Dharma gehandelt zu haben. Wir erhalten den Segen des Dharma, so daß unser Körper ganz davon angefüllt ist und eine reine und strahlende Erscheinung erhält. Wir kommen in den Genuß, ganz unter den Schutz des Dharma zu geraten.

Als letztes nehmen wir Zuflucht zur Geistigen Gemeinschaft und sprechen 100mal oder öfter die Worte „*Ich nehme Zuflucht zur Geistigen Gemeinschaft*“. Von allen Zufluchtsobjekten im Verdienstfeld strömen Licht und Nektar aus, insbesondere von denjenigen, die zum Zufluchtsobjekt Geistige Gemeinschaft gehören: Das sind die Bodhisattvas, Pratyeka-Buddhas, Śrāvakas, Dākas, Dākinis, Vīras und Dharmabeschützer. Von ihren Körpern ge-

hen Licht und Nektar aus und reinigen uns von allen negativen Handlungen, die wir seit anfangsloser Zeit begangen haben, insbesondere denen gegenüber der Geistigen Gemeinschaft, zum Beispiel indem wir Unfrieden gestiftet haben. Dazu gehört auch eine der fünf besonders unheilsamen Handlungen, die direkt zu einer Wiedergeburt in einem elenden Bereich führen, nämlich die Spaltung des Saṅgha. Eine andere negative Handlung ist, daß man über die körperlichen, sprachlichen oder geistigen Eigenschaften des Saṅgha schlecht geredet hat, egal ob es einzelne Mitglieder der Geistigen Gemeinschaft oder die ganze Gemeinschaft betrifft.

Wir stellen uns während der Rezitation vor, daß wir von allen negativen Handlungen geläutert werden, die wir angesammelt haben, weil wir uns entgegen den Anleitungen verhalten haben, die mit der Zuflucht zur Geistigen Gemeinschaft zusammenhängen. Wir erhalten den Segen der Geistigen Gemeinschaft, der in Form von Licht und Nektar in uns selbst und alle anderen Wesen eintritt und die Körper ganz

ausfüllt. So gelangen wir ganz in den Schutz der Geistigen Gemeinschaft und erfahren diese Zuflucht.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die 100.000 anzusammeln. Eine besteht darin, die Zufluchtnahme zu einem Zufluchtobjekt 100.000mal zu rezitieren, bevor wir zur nächsten übergehen. Es ist aber auch möglich, sie alle gleichzeitig zu praktizieren: In diesem Fall sprechen wir die Worte der Zufluchtnahme für alle vier Zufluchtobjekte hintereinander weg und wiederholen dies 100.000mal. Eine dritte Möglichkeit ist, etwa 100mal zu sprechen „Ich nehme Zuflucht zum Lama“ und dann der Reihe nach je 100mal Zuflucht zu den anderen drei Objekten zu nehmen; dann beginnt man von vorne, bis zu jedem Objekt 100.000mal die Zufluchtnahme gesprochen wurde. Ganz gleich, welche Methode verwendet wird, wir sollten darauf achten, daß wir in bezug auf jedes Zufluchtobjekt 100.000mal Zuflucht nehmen.

Praktiziert man die Vorbereitenden Übungen im Zusammenhang mit der Guru-Pūjā, gibt es bei der Zufluchtnahme noch weitere Optionen: Man kann das Ansammeln der Zufluchtnahme ganz an den Anfang der Guru-Pūjā stellen; der erste Vers enthält die Zufluchtnahme. Oder man kann die Guru-Pūjā ganz rezitieren und erst am Ende, das heißt vor der Auflösung des Verdienstfeldes, die Übung durchführen. Wahrscheinlich ist diese Alternative besser, damit man nicht nach dem Ansammeln noch die ganze Rezitation der Guru-Pūjā vor sich hat. Möglich ist auch, statt die Zufluchtnahme einzeln in Bezug zu jedem Zufluchtobjekt zu sprechen, den folgenden Vers der Zufluchtnahme zu verwenden: „*Ich nehme Zuflucht zum Buddha, zum Dharma und zur Geistigen Gemeinschaft, bis ich die Erleuchtung erreiche.*“ Diesen Vers müßte man dann 100.000mal rezitieren. Ich ziehe allerdings die andere Möglichkeit vor, weil man dabei die einzelnen Zufluchtobjekte gezielt anspricht und die damit verbundenen Visualisationen und Gedanken besser entwickeln kann. Für welche Version wir uns auch entscheiden, wir sollten

am Ende der Sitzung noch einmal den Vers sprechen: „*Ich nehme Zuflucht zum Buddha, zum Dharma und zur Geistigen Gemeinschaft, bis ich die Erleuchtung erreiche. Möge ich durch die Verdienste des Gebens und der anderen Tugenden die Buddhaschaft erreichen, um den Wesen zu helfen.*“

## Die Entwicklung des Erleuchtungsgeistes

Innerhalb der Vorbereitenden Übungen gibt es keine gesonderte Übung, mit der man 100.000mal den Erleuchtungsgeist entwickelt. Man kann dies jedoch in Verbindung mit der Zufluchtnahme zu Beginn des Guru-Yoga praktizieren.

Die eigentliche Übung, um die Zufluchtnahme 100.000mal anzusammeln, besteht in der Rezitation „Ich nehme Zuflucht...“ zu den einzelnen Zufluchtobjekten, wobei wir die entsprechende Visualisation durchführen, welche die Reinigung mit Licht und Nektar enthält. Dies hatte ich ausführlich erklärt. Ganz am Anfang der Guru-Pūjā rezitiert man den Vers der Zufluchtnahme und der Entwicklung des Erleuchtungsgeistes: „*Ich nehme Zuflucht zum Buddha, zur Lehre und zur Geistigen Gemeinschaft. Möge ich durch die Verdienste des Gebens und der anderen Vollkommenheiten die Buddhaschaft erreichen, um den Wesen zu nutzen.*“ Die Verse werden dreimal gesprochen. Während wir so rezitieren, denken wir, daß wir aufgrund der heilsamen Anlagen, die durch die Übung von Freigebigkeit, Ethik, Geduld, Tatkraft, Konzentration und Weisheit geschaffen wurden, sehr schnell die vollkommene Buddhaschaft verwirklichen wollen, um den Lebewesen zu nutzen. Mit diesen Gedanken und der dreimaligen Rezitation entwickeln wir zunächst den wünschenden Erleuchtungsgeist, also den Wunsch, die Buddhaschaft zum Wohle der Wesen zu erreichen. Idealerweise geht der Rezitation eine intensive Geistesschulung voraus, so daß wir bei der Rezitation auf Erfahrungen zurückgreifen können. Ich habe schon oft erklärt, wie man den Erleuchtungsgeist entwickelt.

Nachdem wir den wünschenden Erleuchtungsgeist hervorgebracht haben, erzeugen wir den wirkenden Erleuchtungsgeist, das heißt wir nehmen uns vor, auch tatsächlich die Übungen durchzuführen, um schnell die Erleuchtung zum Wohle der Wesen zu verwirklichen. Wir fassen den Entschluß, die Sechs Vollkommenheiten von Freigebigkeit bis zur Weisheit zu praktizieren. Kurz gesagt, wir wollen all die Handlungsweisen eines Bodhisattva ausüben, um Fortschritte auf dem Weg zur Buddhaschaft zu machen und das Ziel der Erleuchtung zum Wohl der Wesen zu erreichen. Diese Geisteshaltung wird als wirkender Erleuchtungsgeist bezeichnet. Darüber hinaus üben wir die „Besondere Entwicklung des Erleuchtungsgeistes“. Der Gedanke ist folgender: Es ist nicht nur nötig, daß wir die Buddhaschaft zum Wohle der fühlenden Wesen erreichen, sondern wir müssen dieses Ziel möglichst schnell verwirklichen. Der Vers zur Rezitation, der auch in der Guru-Pūjā enthalten ist, lautet: „*Möge ich sehr schnell zum Wohle der Wesen den kostbaren Zustand der vollkommenen Buddhaschaft erreichen. Zu diesem Zweck will ich den gesamten Pfad üben, sowohl Sūtra wie Tantra, und insbesondere will ich das tiefgründige Guru-Yoga und das tiefgründige Gottheiten-Yoga üben, wie es in der Guru-Pūjā enthalten ist.*“

In den Übungen der Zufluchtnahme und der Entwicklung des Erleuchtungsgeistes ist auch die Entwicklung der Vier Unermeßlichen Geisteshaltungen von Gleichmut, Liebe, Mitgefühl und Mitfreude enthalten. Diese werden ebenfalls dreimal (mindestens einmal) rezitiert. „*Mögen alle Wesen frei sein von Vorlieben und Abneigungen gegenüber Vertrauten und Fremden. Mögen alle Wesen frei sein von Leiden und den Ursachen des Leidens. Mögen alle Wesen Glück und die Ursachen des Glücks besitzen. Mögen alle Wesen niemals getrennt sein von einem echten und dauerhaften Glück.*“

(Erklärungen zu den Vier Unermeßlichkeiten in Heft 46/1998)