



Praxis auf weitere Meditationsgottheiten

*Hier zusätzlich zur Webseite
weitere kurze Beschreibungen zur Meditation auf Yidams*

Praxis auf den tausendarmigen Tschenresi

Die Legende sagt, dass Tschenresi gelobte nicht vor der endgültigen Befreiung aller Wesen aus Samsara ins vollkommene Nirvana einzugehen und als Ausdruck seiner starken Entschlossenheit anfügte: ‚Möge mein Körper in tausend Stücke zerspringen, wenn ich dieses Gelöbnis nicht einhalte.‘ Als ihm eines Tages bewusst wurde, wie unermesslich viele Wesen trotz seiner Rettung Unzähliger immer noch im Daseinskreislauf festsaßen, verlor er den Mut und brach so sein Gelübde. Augenblicklich zerfielen Körper und Kopf in tausend Stücke. Da erschien der Buddha Amitabha vor ihm und ermutigte ihn, seine mitfühlende Aktivität zum Wohle der Wesen fortzusetzen. Tschenresis Körper wurde wieder ganz und hatte elf Gesichter und tausend Arme, die Symbol für seine unendlich vielfältigen geschickten Mittel sind, mit denen er seine mitfühlende Aktivität ausführt.

Die Nyung Neh Praxis ‚Das Fastenritual des elfköpfigen Arya Avalokiteshvara‘

Nyung Neh ist die Fastenpraxis auf den tausendarmigen Tschenresi. ‚Nyung‘ heißt Fasten und ‚Neh‘ heißt sitzen, also Fastenmeditation an einem Ort. Die Nyung Neh Praxis erstreckt sich jeweils über zwei volle Tage, wobei man am zweiten Tag fastet und schweigt. Es ist eine intensive Praxis mit großer Läuterungskraft. In Tibet war es Tradition im ersten und vierten Quartal des Jahres acht Nyung Neh in Folge zu praktizieren.

- Der Aufbau des Mandala
- Erläuterungen zu den Regeln und Gelübden des Nyung Neh
- Gründliche Erklärung der einzelnen Praxisschritte
- Einübung des Rituals
- Unterweisungen zu den täglich rezitierten Wunschgebeten

Praxis auf TARA

Arya Tara ist der Ausdruck der Weisheit aller Buddhas und Bodhisattvas der zehn Richtungen. Im letztendlichen Sinne hat sie seit anfangsloser Zeit bereits den Zustand ursprünglichen Erwachens verwirklicht. Auf der relativen Ebene war sie vor langer, langer Zeit die Prinzessin Weisheitsmond, die in Gegenwart des Buddhas jenes Zeitalters gelobte, die höchste Erleuchtung zu erlangen und solange zum Nutzen der fühlenden Wesen in weiblicher Gestalt zu wirken bis das gesamte Samsara geleert ist.

Sie praktizierte Tag und Nacht in Übereinstimmung mit ihren Gelübden und erlangte die Fähigkeit jeden Tag einhundert Billionen Wesen zu befreien. Aus diesem Grunde erhielt sie den Namen Arya Tara, Edle Befreierin, wo allein die bloße Erinnerung ihres Namens den Segen der Befreiung bringt. Da Arya Tara die Aktivität aller Buddhas verkörpert, ist ihr Segen schneller als der Segen anderer Gottheiten. Zahlreiche gelehrte und verwirklichte Meister Indiens und Tibets wählten sie zu ihrem Yidam und erlangten durch sie Verwirklichung.

Die grüne Tara ist Verkörperung von aktivem, schnell handelndem Mitgefühl, und die weiße Tara stärkt unter anderem die Lebenskräfte und verlängert die Lebensspanne.

Praxis auf die Grüne Tara

Das Mandala Ritual *Das Herz der zwei Ansammlungen*

- Einübung des Rituals
- Erklärung der Praxis anhand der mündlichen Kommentare von Gendün Rinpotsche und anderer Meister
- Erklärung der 21 Lobpreisungen Taras anhand des Kommentars von Dharmabhadra

Die tägliche Praxis der Befreierin Weiße Tara

verfasst von Tai Situ Tenpe Nyindje

- Einübung des Rituals
- Erklärung der Praxis anhand des Kommentars von Djamgön Kongtrul Lodro Thaye

Praxis auf den MEDIZINBUDDHA

Der Medizinbuddha verkörpert die heilende Kraft aller Buddhas. Zu der Zeit, als er ein Bodhisattva wurde und den Weg des Erwachens betrat, der schließlich in seine Buddhaschaft mündete, machte er es zu seinem Herzensanliegen, die fühlenden Wesen von all ihren Leiden zu befreien und ganz besonders, sie von den Leiden, die durch ein Ungleichgewicht der Elemente verursacht werden, den geistigen und körperlichen Krankheiten, zu heilen. Während zahlloser Äonen, in denen er Verdienst und Weisheit ansammelte, war dies sein vorrangiger Wunsch, der mit der Verwirklichung der Buddhaschaft vollkommen erfüllt wurde.

Der Medizinbuddha wird der große König der Medizin genannt. Die Praxis auf ihn ist eine kraftvolle Methode der Heilung, sowohl für einen selbst wie für andere. Sie heilt nicht nur Krankheiten, sondern auch die inneren Geistesgifte, die ja die Wurzel allen körperlichen und geistigen Ungleichgewichts sind.

Ritual des Medizinbuddha, genannt

„Ein Strom aus Lapislazuli“

von Karma Tschagme

- Einübung der Praxis
- Unterweisungen zur Praxis anhand eines mündlichen Kommentars von Gendün Rinpotsche
- die zwölf großen Wünsche des Medizinbuddha
- die heilenden Kräfte des Geistes, buddhistische Methoden für den Umgang mit körperlichem und seelischem Leid

Praxis auf den BUDDHA AMITABHA

Vor langer, langer Zeit war der jetzige Buddha Amitabha ein einfacher Mönch, der die Bodhisattva Gelübde vom Buddha des damaligen Zeitalters nahm. Dabei gelobte er, sich selbst intensiv der spirituellen Praxis zu widmen, um die fühlenden Wesen von Leid befreien zu können. Er sprach den aufrichtigen Wunsch aus, beim Erlangen der Erleuchtung ein Buddha-Gefilde zu manifestieren, das die guten Eigenschaften einer Million Buddha-Gefilde in sich vereinigen sollte und wo alle Wesen, die den aufrichtigen Wunsch hegten, nach ihrem Tode dort hinzugehen, wiedergeboren werden könnten.

Als er schließlich das vollkommene Erwachen verwirklichte, wurde sein Wunsch wahr und er manifestierte als Buddha Amitabha (Unermessliches Licht) aufgrund seiner starken Wunschgebete das reine Buddha-Gefilde ‚Höchste Freude‘ (Sanskrit *Sukhavati*, tib. *Dewatschen*), in das alle gewöhnlichen fühlenden Wesen kraft ihres aufrichtigen Wunsches gelangen können, selbst wenn sie ihr schlechtes Karma und ihre negativen Emotionen noch nicht geläutert haben. Dies ist die außergewöhnliche Qualität des reinen Gefildes von Amitabha, denn allgemein muss man, um in ein Buddha-Gefilde zu gelangen, die allermeisten Schleier des Geistes gereinigt und die erste Bodhisattvastufe erreicht haben.

Praxis der kurzen Amitabha Sadhana und des langen Wunschgebetes zur Wiedergeburt in Dewatschen

- gründliche Erklärung und Einübung des Rituals
- Kommentar zum langen Wunschgebet von Karma Tschagme
- Studium des kürzeren Sukhavati Sutras und des Sutras der Visualisation des Buddha Amitabha und seines reinen Gefildes

Praxis der langen Amitabha Sadhana

- Einübung des Rituals
- umfassende Unterweisungen zu allen Aspekten der Praxis
- Studium des langen Sukhavati Sutras