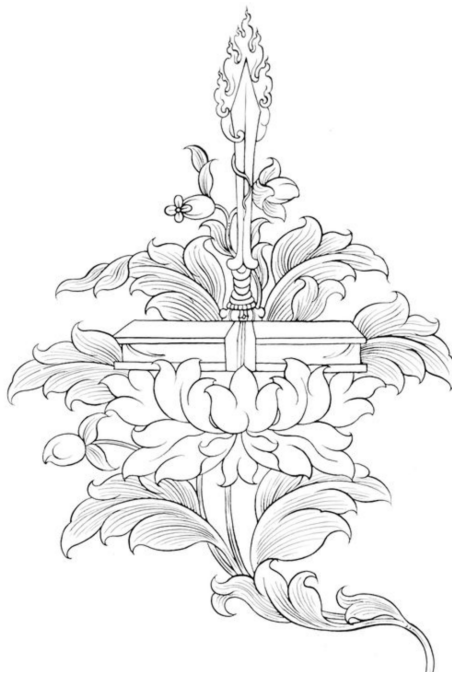


Sadhana
des
Arapatsana Manjushri



***von Gedun Gyatso — Seine Heiligkeit der zweite Dalai
Lama***

(Nur mit Jenang oder Ermächtigung)

***Das Sadhana (die Praxis-Anleitung) von Arapatsana Manjushri
aus den gesammelten Werken diverser Texte
des Allwissenden (Gedun Gyatso –
Seine Heiligkeit der zweite Dalai Lama)***

Zuflucht und Bodhicitta

Bis zu meiner Erleuchtung nehme ich Zuflucht
zum Buddha, zum Dharma und zur höchsten Gemeinschaft.
Durch die Ansammlungen (von Verdienst und Weisheit) aufgrund der Freigebigkeit
und dergleichen¹
möge ich zum Wohle aller Lebewesen die Buddhaschaft erlangen. (3x)

Vier Unermesslichkeiten

Mögen alle fühlenden Wesen Glück und die Ursachen für Glück besitzen.
Mögen alle fühlenden Wesen frei von Leiden und den Ursachen von Leiden sein.
Mögen alle fühlenden Wesen niemals von dem Glück getrennt sein, das frei von
Leiden ist.
Mögen alle fühlenden Wesen in Gleichmut verweilen, ohne Anhaftung und ohne
Abneigung, nicht nah den einen und fern den anderen. (3x)

Besonderes Bodhicitta

Insbesondere werde ich sehr schnell und mit allen Mitteln den kostbaren Zustand
eines vollständigen und vollkommenen Buddhas zum Wohle aller fühlenden Wesen
erlangen. Zu diesem Zweck werde ich mich der Meditation, Rezitation, Darbringung
und Lobpreisung des siegreichen und allwissenden Kaya des ehrwürdigen
Manjushri widmen. (3x)

¹ Diese Zeile entspricht den Erläuterungen Seiner Heiligkeit des vierzehnten Dalai Lama. Seine Heiligkeit sagt, dass es in dieser Zeile „Ansammlungen“ statt „Verdienst“ heißen sollte.

Erzeugen der Gottheit

OM SVABHAWA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAWA SHUDDHO HAM [Alles] wird zur Leerheit. Aus der Sphäre der Leerheit erscheinen die Keimsilbe BAM und der Keimbuchstabe A. Das BAM wird zu einem Lotus und das A zu einer Mondscheibe. Auf der Mondscheibe erscheint mein Geist als die orangefarbene Keimsilbe DHIH, die zu einem Schwert wird, das mit der Keimsilbe DHIH gekennzeichnet ist. Von dem DHIH strömen Lichtstrahlen aus, die die beiden Aktivitäten ausführen[, den Buddhas und Bodhisattvas Opfergaben darzubringen und den fühlenden Wesen zu nutzen]. Das Licht kehrt zurück und sinkt in die Keimsilbe DHIH, die sich in mich als den safranfarbenen Arapatsana Manjushri verwandelt, dessen orangeroter Körper aussieht, als würde er von den Strahlen der Sonne getroffen.

Meine rechte Hand schwingt ein Schwert und meine linke Hand hält den Stiel einer Utpala-Blume an mein Herz. Die Blume blüht in Höhe meines linken Ohrs, und auf ihrer geöffneten Blüte befindet sich ein Text der *Sutras der Vollkommenheit der Weisheit*. Ich bin mit den Merkmalen und Zeichen eines Buddhas geschmückt, in Seide gekleidet und trage kostbare Juwelen.

Ich habe die jugendliche Erscheinung eines Sechzehnjährigen, mein Haar ist zu fünf Haarknoten gebunden und meine Beine sind in der Vajra-Position gekreuzt. Auf dem Scheitel meines Kopfs ist die weiße [Keimsilbe] OM, an meiner Kehle ist die rote [Keimsilbe] AH und in meinem Herzen ist die blaue [Keimsilbe] HUM. Vom HUM in meinem Herzen strömen Lichtstrahlen aus, die die Weisheitswesen von ihrem natürlichen Aufenthaltsort einladen, die als Arapatsana Manjushris erscheinen. Mit JAH HUM BAM HOH [sinken die Weisheitswesen in mich und] werden untrennbar von mir.

Wieder strahlen Lichtstrahlen [aus dem HUM in meinem Herzen] und laden die Ermächtigungsgottheiten ein. Ich bitte sie: „Bitte gebt mir die Ermächtigung“, woraufhin sie mir die Ermächtigung gewähren, indem sie Nektar durch die Krone meines Kopfs [in meinen Körper gießen]. Der Nektar füllt meinen Körper und reinigt meine Verunreinigungen. Das überschüssige Wasser auf dem Scheitel meines Kopfes wird zu Akshobya, der meinen Kopf schmückt.

Erzeugen der Vase

OM VAJRA AMRITA KUNDALI HANA HANA HUM PHET

OM SVABHAWA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAWA SHUDDHO HAM.

Die Vase wird zur Leerheit. Aus der Leerheit erscheint die Keimsilbe BAM, aus der eine kostbare weiße Vase mit allen [notwendigen] Eigenschaften entsteht.

Auf dem Wasser im Inneren der Vase befindet sich eine Sonnenscheibe mit der [Keimsilbe] HUM in der Mitte. Das HUM ist von dem Mantra (OM VAJRA AMRITA KUNDALI HANA HANA HUM PHET) umgeben, von dem Lichtstrahlen strömen, die alle Segnungen, Fähigkeiten und Kräfte jedes Buddhas und Bodhisattvas der zehn Richtungen einladen.

[Die Segnungen, Fähigkeiten und Kräfte] erscheinen in Form von Mantra-Kränzen, aus denen Licht strömen und die sich im Wasser der Vase auflösen. Ich spreche das folgende Mantra einhundertmal:

OM VAJRA AMRITA KUNDALI HANA HANA HUM PHET (100x)

Der Mantra-Kranz auf dem Wasser der Vase und seine Basis[, die Sonnenscheibe,] verschmelzen zu Licht und werden eins mit dem Wasser der Vase.

Darbringung von Opfergaben

Das Segnen der Opfergaben:

OM VAJRA AMRITA KUNDALI HANA HANA HUM PHET

OM SVABHAWA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAWA SHUDDHO HAM

[Alles] wird zur Leerheit. Aus der Leerheit erscheint die Keimsilbe OM, aus der große und weiträumige kostbare Gefäße entstehen, in denen sich jeweils [die Keimsilbe] OM befindet. Die OMs verschmelzen zu Licht und werden zu göttlichen Opfergaben: Wasser zum Trinken, Wasser zum Waschen, Blumen, Räucherwerk, Licht, Duftwasser, Speisen und Musik. [Die Opfergaben] sind kristallklar und ungehindert wie der Raum.

OM ARGHAM (Wasser zum Trinken) AH HUM.

OM PADYAM (Wasser zum Waschen) AH HUM.

OM PUSHPE (Blumen) AH HUM.

OM DHUPE (Räucherwerk) AH HUM.

OM ALOKE (Licht) AH HUM.
OM GANDHE (Duftwasser) AH HUM.
OM NAIVIDYE (Speisen) AH HUM.
OM SHAPTA (Musik) AH HUM.

Darbringung der Opfergaben:

OM ARYA MANJUSHRI SAPARIWARA **ARGHAM** (Wasser zum Trinken)
PRATICCHA HUM SVAHA
OM ARYA MANJUSHRI SAPARIWARA **PADYAM** (Wasser zum Waschen)
PRATICCHA HUM SVAHA
OM ARYA MANJUSHRI SAPARIWARA **PUSHPE** (Blumen) PRATICCHA HUM
SVAHA
OM ARYA MANJUSHRI SAPARIWARA **DHUPE** (Räucherwerk) PRATICCHA
HUM SVAHA
OM ARYA MANJUSHRI SAPARIWARA **ALOKE** (Licht) PRATICCHA HUM
SVAHA
OM ARYA MANJUSHRI SAPARIWARA **GHANDE** (Duftwasser) PRATICCHA
HUM SVAHA
OM ARYA MANJUSHRI SAPARIWARA **NAIVIDYE** (Speisen) HUM SVAHA.
PRATICCHA
OM ARYA MANJUSHRI SAPARIWARA **SHAPTA** (Musik) PRATICCHA HUM
SVAHA

Lobpreis

Ich verneige mich vor dir, der du zwar die Anhaftung überwunden hast, aber
mit erlesenem Schmuck geschmückt bist,
der du den Zorn überwunden hast und doch ein scharfes Schwert schwingst,
der du die Unwissenheit überwunden hast, aber immer noch eine Schrift
hältst,
und der du, obwohl du den siegreichen [Zustand der Buddhaschaft] erlangt
hast, jugendlich bist.

Das Sprechen des Mantras

[Die Visualisierung für] das Sprechen des Mantras: In meinem Herzen ist ein gelbes Rad mit sechs Speichen. In der Mitte des Rads befindet sich eine Mondscheibe, auf der mein Geist als die orangefarbene [Keimsilbe] DHIH mit einem hart klingenden Visarga-[Symbol] erscheint. Auf den sechs Speichen stehen die orangefarbenen [sechs] Silben OM A RA PA TSA NA, die einen Kreis [bilden]. Von ihnen strömen Lichtstrahlen aus, die den Strahlen des Monds gleichen. Sie füllen meinen ganzen Körper und vertreiben alle Finsternis meiner Unwissenheit.

Die Lichtstrahlen strömen durch die Poren [meines Körpers] nach außen, wo sie die Unwissenheit der fühlenden Wesen beseitigen. Die weltlichen und überweltlichen Arten der Weisheit in Form der ursprünglichen Weisheit der zehn Kräfte der Buddhas, der besonderen Weisheit der Bodhisattvas, der Weisheit der Erklärung, Debatte und Komposition der Panditas (Gelehrten) usw. kommen zusammen und lösen sich in dem Mantra-Kranz in meinem Herzen auf, wodurch meine Weisheit der tiefgründigen Natur [der Phänomene] und meine Weisheit der Vielfalt [der Phänomene] ungehindert gestärkt werden.

Während ich mir dies vorstelle, spreche ich das Mantra:

OM A RA PA TSA NA DHIH

(Widmungsgebete zum Abschluss der Meditationssitzung, wie:)

Genauso wie Manjushri und auch Samantabhadra die Allwissenheit erlangten, so widme ich all diese heilsamen Handlungen, um ihrem Beispiel folgend meinen Geist zu schulen.

Alle siegreichen Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft preisen die Widmung als herausragend. Deshalb widme ich all diese grundlegenden heilsamen Handlungen dem herausragenden Verhalten.

Möge ich durch die Verdienste dieser heilsamen Handlungen
schnell die Buddhaschaft erlangen
und alle Lebewesen ohne Ausnahme
zu diesem Zustand führen.

Kraftvoller Avalokiteshvara, Tenzin Gyatso,
Quelle allen Nutzens und Glücks in dem von Schneebergen
umgebenen Land, mögest du bis zum Ende
des Daseins fortwährend unter uns verweilen.)

Darbringung eines Torma usw. und eines Lobpreises

Darbringung eines Torma (ritueller Kuchen) zwischen den Meditationssitzungen:

OM VAJRA AMRITA KUNDALI HANA HANA HUM PHET

OM SVABHAWA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAWA SHUDDHO HAM

[Alles] wird zur Leerheit. Aus der Leerheit erscheint die Keimsilbe OM, aus der ein
großes und weiträumiges kostbares Gefäß entsteht, [das die Keimsilbe] OM
enthält. Das OM verschmilzt zu Licht und erscheint als ein unbeflecktes
Opfertorma, das zu einem großen Ozean des Nektars der Weisheit wird.

OM AH HUM (3x)

OM ARYA MANJUSHRI SAPARIWARA IDAM BALIMTA KHA KHA KHAAHI
KHAAHI (3x)

[Darbringung der acht Opfergaben:]

OM ARYA MANJUSHRI SAPARIWARA **ARGHAM** (Wasser zum Trinken)

PRATICCHA HUM SVAHA

OM ARYA MANJUSHRI SAPARIWARA **PADYAM** (Wasser zum Waschen)

PRATICCHA HUM SVAHA

OM ARYA MANJUSHRI SAPARIWARA **PUSHPE** (Blumen) PRATICCHA HUM

SVAHA

OM ARYA MANJUSHRI SAPARIWARA **DHUPE** (Räucherwerk) PRATICCHA

HUM SVAHA

OM ARYA MANJUSHRI SAPARIWARA **ALOKE** (Licht) PRATICCHA HUM

SVAHA

OM ARYA MANJUSHRI SAPARIWARA **GHANDE** (Duftwasser) PRATICCHA
HUM SVAHA

OM ARYA MANJUSHRI SAPARIWARA **NAIVIDYE** (Speisen) PRATICCHA
HUM SVAHA

OM ARYA MANJUSHRI SAPARIWARA **SHAPTA** (Musik) PRATICCHA HUM
SVAHA

[Darbringung eines Lobpreises:]

Ich verneige mich vor dir, der du zwar die Anhaftung überwunden hast, aber
mit erlesenem Schmuck geschmückt bist,
der du den Zorn überwunden hast und doch ein scharfes Schwert schwingst,
der du die Unwissenheit überwunden hast, aber immer noch eine Schrift
hältst,
und der du, obwohl du den siegreichen [Zustand der Buddhaschaft] erlangt
hast, jugendlich bist.

Dieses Sadhana wurde anlässlich der Unterweisungen Seiner Heiligkeit des vierzehnten Dalai Lama vom 29. bis 31. Dezember in Bodhgaya ins Deutsche übersetzt. Bei diesem Anlass wird Seine Heiligkeit den *Jenang* (Praxis-Erlaubnis) des Arapatsana Manjushri geben. Den Jenang-Text hat Seine Heiligkeit der zweite Dalai Lama Gedun Gyatso zusammen mit diesem Sadhana verfasst.

(Übersetzt von Geshema Kelsang Wangmo im Dezember 2023. Korrekturgelesen von Annette Kleinbrod.)