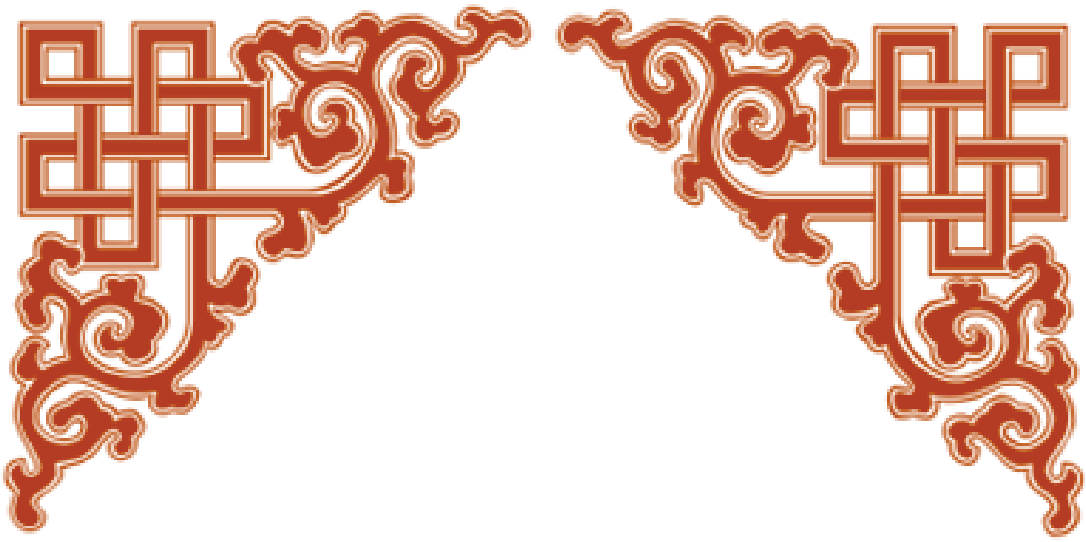
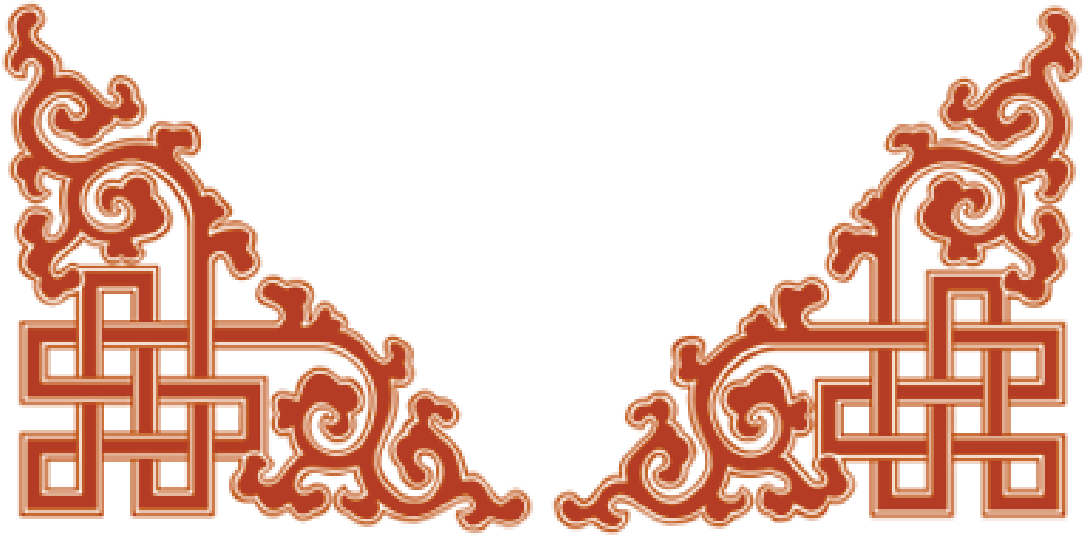


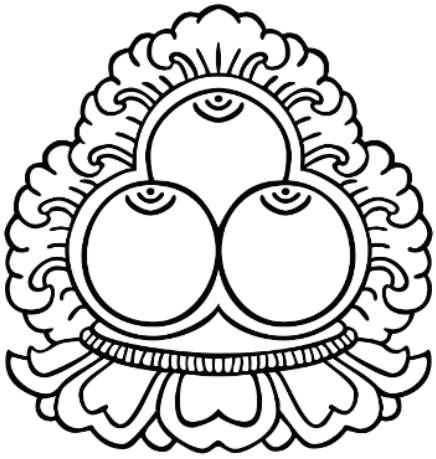
WUNSCHGEBETE

Für die Welt, Natur, Menschen, Tiere
und zum Wohlergehen aller Wesen

Zusammengestellt von Dharma-Geschwistern
und den Ordinierten von Shide



Wunschgebete und Gebete von Shide



Copyright:

Das Gebet für den Weltfrieden stammt aus dem Gebetsbuch des Milarapa-Zentrums Schneverdingen und wurde uns mit freundlicher Genehmigung zum Abdruck zur Verfügung gestellt.

Das Mahāmudrā-Gebet wurde uns mit freundlicher Genehmigung von Lama Lhündrup (Tilmann Borghardt) zum Abdruck zur Verfügung gestellt.

Die übrigen Texte wurden von Ordinierten und Dharma-Geschwistern von Shide verfasst.

Druck: www.broschueren-kleinauflagen.de

Lünzen, im Oktober 2025

Inhaltsverzeichnis

Wunschgebet um die Kraft für die universelle Verantwortung S. 6

Wunschgebet für den Weltfrieden S. 8

Gehe hinaus in die Welt S. 10

Wunschgebet für die Erde S. 13

Wunschgebet für das Wohl der Tiere S. 14

Wunschgebet für sterbende Tiere S. 16

Wunschgebet für alle, die Gewalt erfahren & Schutz brauchen S. 21

Wunschgebet für Flüchtende S. 22

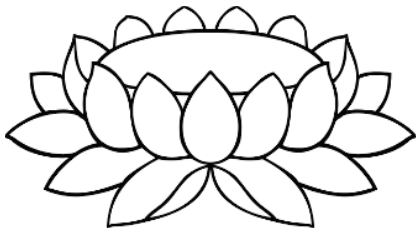
Altwerden! S. 24

Bittgebet an den Buddha des Mitgefühls S. 26

Yoga für Ruhe und Reinheit des Geistes S. 28

Wunschgebet für Shide S. 30

Der Pfad des Strebens nach dem Mahāmudrā des Wahren Sinnes S. 33



Gebet um die Kraft für die universelle Verantwortung

Indem wir uns für Gerechtigkeit und für die Wahrheit einsetzen, entsteht in uns eine innere Kraft, um uns für die Freiheit aller Lebewesen einsetzen zu können.

Mögen wir daher mit Geduld diese universelle Verantwortung entwickeln und mit einem wachsenden allumfassenden Mitgefühl allen Lebewesen dienen und lernen, wie wir ihnen von Nutzen sein können.

Wenn wir dies stets bedenken können und unsere Aufmerksamkeit darauf lenken, ein gutes Herz zu entwickeln und eine am Wohl der anderen orientierte Einstellung und Haltung entstehen lassen, bilden wir damit auch die Grundlage für unser eigenes Glück.

Geraten wir in unserem Alltag in Schwierigkeiten, erscheinen die Situationen oft aussichtslos zu sein. Wir benötigen dann Hoffnung und Zuversicht, um nicht gleich in Verzweiflung zu geraten, wenn wir keine Ursachen oder Lösungsmöglichkeiten sehen.

Mögen wir uns daher daran erinnern, dass wir zwei Arten von Geduld benötigen, um den Schwierigkeiten zu begegnen und dabei Gelassenheit und Frieden in unserem eigenen Herzen zu bewahren.

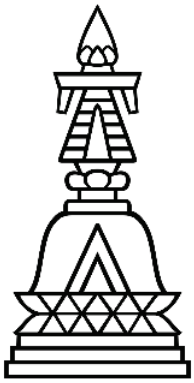
Mögen wir die Geduld bewahren, um bereitwillig Schwierigkeiten und Probleme auf uns zu nehmen, wenn wir mit Leiden und

Schwierigkeiten konfrontiert sind, die sich nicht abwenden lassen und sie so gut wie möglich mit Distanz und aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten.

Mögen wir außerdem die Geduld entwickeln, um eine feindselige Haltung gegenüber einem Schädiger zu vermeiden, denn auch diese Personen helfen uns, unseren inneren Feind zu überwinden, indem wir Geduld entwickeln, statt die Situation mit Hass und Feindseligkeit zu klären.

Mögen wir daher niemals die Lebewesen aufgeben, denn alle wollen glücklich sein – so unterscheiden sie sich niemals von uns selbst. Daher werden nur Mitgefühl und liebevolle Zuneigung die eigentlichen Ursachen für das Glück aller sein.

Lasst uns daher so die gemeinsame Kraft für die universelle Verantwortung für alle Lebewesen entwickeln, denn wir sind mit allen verbunden.



Gebet für Weltfrieden und Wohlergehen

Die drei Juwelen und die drei Wurzeln, verlässliche Objekte der Zuflucht und speziell Avalokiteśvara[1], Beschützer des Schneelandes, Edle Tara[2], Guru Padmasambhava[3], ich bete zu Euch: bitte erinnert Euch an Eure Versprechen!

Gewährt Euren Segen, damit dieses Wunschgebet sich völlig erfüllt!

Durch das verkehrte Streben und Handeln der Wesen im Zeitalter des Verfalls und Chaos in den inneren und äußeren Elementen werden Mensch und Vieh von vormals unbekannten Epidemien und Krankheiten ergriffen;

Drangsal durch Planeten, Nagas[4], mächtige Dämonen, negative Kräfte und Geister, Missernten verursachenden Ruß, Frost und Hagel, Krieg und so fort;

Unregelmäßige Regenfälle, quälende Hitze und Dürre auf der Welt; Zerstörung durch die Elemente wie Erdbeben und Brände

Und speziell der Lehre schadende Heere von Extremisten. Mögen alle Arten von Schaden und Gewalt auf der gesamten Welt schnell völlig bewältigt und befriedet werden!

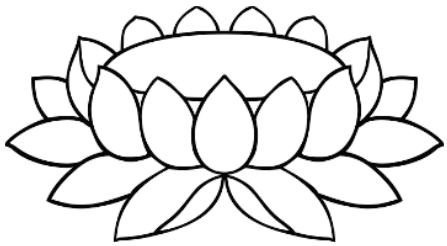
---

[1] Bodhisattva des Mitgefühls, tibetisch „Chenresig“
[2] Tara: Weibliche Manifestation erleuchteter Weisheit (Bodhisattvi)
[3] Padmasambhava: der „Lotusgeborene“, gilt als Begründer des Buddhismus in Tibet
[4] Naga: Schlangenwesen oder Gottheit der indischen Mythologie

Möge das höchste kostbare Streben nach Erwachen spontan im Geistesstrom aller menschlichen und nichtmenschlichen Wesen entstehen und mögen sie frei sein von zerstörerischen Absichten und Taten!

Mögen alle mit liebevollen Gedanken füreinander sein und Wohlergehen, Glanz und Reichtum überall auf der Welt herrschen!
Möge die Lehre Buddhas sich verbreiten und lange währen.

Kraft der Wahrheit der drei Wurzeln, der Buddhas und Bodhisattvas, jeglicher Wurzel alles Heilsamen in Samsara und Nirvana und unserer positiven und heilsamen Intention möge sich das Resultat der Bitten und Wünsche dieses Gebetes erfüllen!



Dieses Gebet wurde von Jamgön Kontrül Rinpoche zum Nutzen und Wohlergehen Tibets verfasst. Um es an die heutige Zeit anzupassen, änderte Lama Thubten Nyima gewisse Formulierungen, wie den Bezug auf die ganze Welt anstatt nur auf Tibet.
Übersetzt von Sönam Spitz im März/April 2012.
© Drikung Übersetzergruppe Deutschland 2012

Gehe hinaus in die Welt

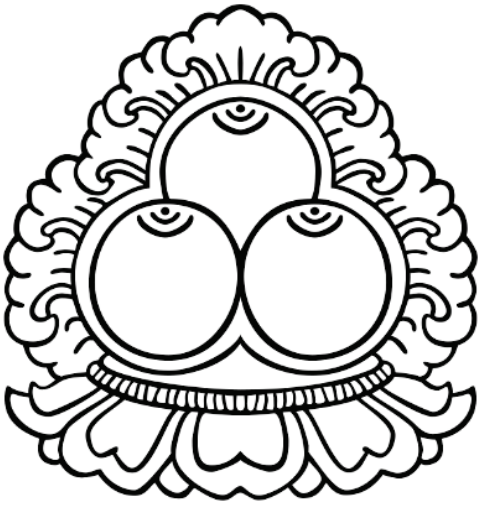
Gehe hinaus in die Welt und finde die Schönheit
auf Reisen durch die Natur, durch die Welten der Kunst, der Musik und der Literatur.

Öffne dein Herz für die Begegnung mit freundlichen Menschen und einzigartiger Natur,
Öffne deine Augen für die mannigfaltigen Ausdrucksweisen in der Kunst,
Öffne deine Ohren für die Klänge der bezaubernden Musik,
Und öffne deinen Geist für Worte, die dein Herz berühren.

Was immer es sei, alles was Du erlebst, birgt einen wundervollen Schatz in sich.
Darum: Gehe hinaus in die Welt!

Entdecke die Schönheit um Dich herum,
Erblicke die bunte Vielfalt von Farben und Farbtönen auf einem gemalten Bild oder einer Fotografie,
Lausche den Klängen der Musikinstrumente und den Rhythmen, die dein Herz erfreuen,
Rieche die Düfte der Blumenwiese und des Waldes auf deinem Spaziergang,
Ertaste die unterschiedlichen Formen und Kanten einer Skulptur aus Metall oder Stein mit deinen Händen,
Und **schmecke** die wohltuenden Geschmäcke einer liebevoll zubereiteten Speise.

Was immer es sei, alles was Du erlebst, birgt einen wundervollen Schatz in sich.
Darum: Gehe hinaus in die Welt und finde die Schönheit
auf Reisen durch die Natur, durch die Welten der Kunst, der Musik und der Literatur.



Wunschgebet für die Erde

Ich bin dankbar für diese Erde,
mit den Schönheiten der Landschaften
und all den Lebewesen und der Natur,
für die Farben der Wälder,
das Rauschen der Meere und die unendliche Vielfalt der Tierwelt.

Für die Pflanzen und Bäume, von deren Früchte
wir uns ernähren können.

Möge der Klimawandel sich auflösen,
so dass die Umweltverschmutzung der Natur ein Ende hat.

Mögen möglichst große Landschaftsflächen vor intensiver Land- und Forstwirtschaft bewahrt werden.

Möge ein ressourcenschonender Umgang mit allen Lebensräumen unter anderem der Überfischung und dem Holzabbau entgegenwirken.

Möge es uns gelingen, das Ökosystem zu unterstützen und zu schützen,
um auch für folgende Generationen eine lebenswerte Welt zu hinterlassen.

Wunschgebet für das Wohl der Tiere

Ich denke an...
die junge, hochtragende Hündin, vernachlässigt, hungrig, in einem Zwinger von anderen Hunden fast zu Tode gebissen im Kampf um das viel zu wenige Futter...
Mögen sie und alle anderen Tiere Glück und die Ursachen für Glück finden.

Ich denke an...
die Henne in einer Legebatterie, eingepfercht mit tausenden anderen Hühnern in einem stinkenden Stall, ohne Sonnenlicht und Gras unter den Füßen, gezwungen, dem entkräfteten Körper jeden Tag ein Ei abzutrotzen, um nach einem Jahr einen brutalen Tod zu erleiden...
Mögen sie und alle anderen Tiere frei sein vom Leiden und den Ursachen der Leiden.

Ich denke an...
den Fisch in einem langsam austrocknenden Tümpel, die unerträgliche Hitze, seine Atemnot durch den Sauerstoffmangel, die Schmerzen, die er erleiden muss, wenn der Fischreiher ihn bei lebendigem Leib auffrisst...
Mögen er und alle Tiere niemals von dem Glück getrennt sein, das frei ist von Leiden.

Mögen alle Tiere, ob im Wasser, an Land oder in der Luft, auf der Erde oder in den Weiten des Universums, egal ob groß oder klein, nah oder fern, stark oder schwach, geboren oder einer Geburt zustrebend, in dem Gleichmut verweilen, der frei ist von Anhaftung an Nahestehende und Abneigung gegenüber Fernstehenden.

Mögen sie eine gute Wiedergeburt finden und die Möglichkeit, ihre Buddhanatur zu erkennen und schrittweise Bodhicitta und die Weisheit, die die Leerheit erkennt, zu entfalten.

Gebet für sterbende Tiere

Verehrter Buddha,
in Deiner unermesslichen Liebe umarmst Du alle Wesen im gesamten Kosmos, so auch die Tiere, welche sichtbar oder unsichtbar die Erde in der Luft, im Wasser und an Land bevölkern.
Da deren Existenz ebenso wie die der Menschen zeitlich begrenzt ist, möchte ich Dich bitten, Deine gütige Gegenwart besonders den sterbenden Geschöpfen zu zeigen. Komm ihnen zu Hilfe mit Deinem Erbarmen, lasse Dein strahlendes Licht auf sie leuchten und zeige ihnen auf diese Weise den Weg der Befreiung.
Mögen alle Tiere mit Deiner Hilfe günstige Bedingungen für ihre Wiedergeburt erlangen, um ihren spirituellen Weg erfolgreich fortsetzen zu können.

Verehrter Bodhisattva[5] Manjushri[6],
schenke allen Tieren, die an der Schwelle des Todes stehen, die Weisheit, von allem loszulassen für einen friedlichen, gelassenen Übergang in eine neue Dimension. Lass sie nicht unnötig mit Dingen hadern, die in jenem Augenblick nicht beeinflussbar sind oder an einen Körper klammern, der nicht mehr länger lebensfähig ist.
Möge Deine Weisheit ihnen die Sicherheit geben, dass ihr Weg nicht mit dem Sterben des Körpers zu Ende ist, sondern dass sie sich an der Schwelle zu einem neuen Dasein befinden, das ihnen

---

[5] Bodhisattva: Erleuchtetes Wesen
[6] Manjushri: Bodhisattva der Weisheit

unzählige weitere Möglichkeiten schenkt. Gib den Geschöpfen so die Chance, diese Reise in freudiger, neugieriger Erwartung statt mit Angst anzutreten.

Verehrter Bodhisattva Samantabhadra[7],
gib den Menschen, die Verantwortung für sterbende Tiere tragen, die Fähigkeit, so zu handeln, dass der Übergang ihrer Schützlinge so schmerzfrei wie möglich geschieht.
Verhindere eine unnötige Verlängerung des Leidens der dahinscheidenden Geschöpfe, die durch Anhaftung oder Vernachlässigung ihrer Halter bzw. Pfleger entstehen kann.
Mögen alle Wesen ohne Beziehungen zu Personen einen ruhigen, sicheren Ort finden, an dem es ihnen möglich ist, diese Welt gänzlich in Frieden zu verlassen.

Verehrter Bodhisattva Avalokiteśvara[8],
Du bist die Quelle des unerschöpflichen Mitgefühls. Öffne Dein Herz für alle sterbenden Tiere und schenke ihnen in ihrer Not Deine tröstende Nähe.
Möge Dein tiefes Zuhören ihr oft stummes Leid wahrnehmen, um ihnen das Gefühl des Alleinseins zu nehmen.
Mit Deiner liebenden Anteilnahme trockne ihnen ihre Tränen und heile alle Wunden in ihren Herzen. Sei ihnen ein Licht der Zuversicht auf ihrem letzten Weg.

---

[7] Samantabhadra: Bodhisattva der All-Gute
[8] Avalokiteśvara: Bodhisattva des Mitgefühls

Verehrter Bodhisattva Ksitigharba[9],
Dein Gelübde, so lange im Samsara zu verbleiben, bis alle fühlenden Wesen aus der Hölle befreit sind, zeigt die tiefe Hingabe in Dir.
Die Hölle ist überall dort auf der Welt, wo Grundrechte verletzt als auch die nötigsten Bedürfnisse nicht erfüllt werden. Viele dieser dunkelsten Orte wurden durch Menschen geschaffen, aber auch Tiere leiden und sterben da.
Sei bitte allen Tieren nahe, die elendig in durch Klimawandel oder durch menschliches Eingreifen zerstörten Lebensräumen zugrunde gehen, die in Kriegsgebieten oder durch Naturkatastrophe tödlich verletzt werden, die in Versuchslaboren zu Tode gequält werden, die für die Lebensmittelindustrie geschlachtet werden, die religiösen Ritualen zum Opfer fallen sowie allen, die durch schlechte Haltung bzw. sogar Misshandlungen einem vorzeitigen Ende entgegensehen.
Hilf diesen Geschöpfen, ihre Ängste, ihre Verzweiflung und ihre Wut zu überwinden, sodass sie friedlichen Geistes den Weg in eine günstigere Wiedergeburt finden können.

[9] Ksitigarbha: Bodhisattva, Beschützer der Kinder, die vor ihren Eltern sterben

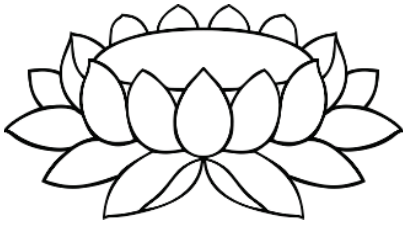
Wunschgebet für alle, die Gewalt erfahren und Schutz brauchen

Mögen alle, Frauen, Mädchen, all diejenigen, die in diesem Moment Gewalt erfahren, frei sein von Angst und Gefahr. Mögen sie frei sein von Leiden und den Ursachen von Leiden.

Mögen alle, Frauen, Mädchen, all diejenigen, die sich in diesem Moment als unzureichend empfinden, die das Gefühl haben keinen Platz auf der Welt zu haben, sich sicher und respektiert fühlen. Mögen sie gesehen und gehört werden und ihr Dasein und Tun als sinnhaft erleben. Mögen sie sich als Teil des Abhängigen Bestehens begreifen, gehalten von der Kraft des Mitgefühls.

Mögen wir alle mit unseren Geschichten im Gepäck, diese teilen, zu unserer Verwundbarkeit stehen und möge es uns gelingen diese zu transformieren in Weisheit und Mitgefühl, frei vom Kreisen um sich selbst und Ignoranz.

Mögen wir statt mit den Augen derer auf uns zu blicken, die uns Gewalt zugefügt haben, einander zu helfen wissen. Mögen wir aufeinander schauen mit den Augen der Buddhas, niemals verachtend und ignorant. Möge unser Blick voller Interesse, Wärme und Zuneigung füreinander sein – ohne Ausnahme.



Wunschgebet für Flüchtende

Klein und zart strahlen sie mir entgegen
All die sprießenden Keimlinge auf meiner Fensterbank
Mit ganzer Kraft Wurzel schlagend
Um zu überwinden die Zerbrechlichkeit
Der Zugehörigkeit, der Leichtigkeit des Seins entgegen

Angekommen sind die zarten Pflanzen,
In einer willkommenen und vertrauten Welt
Geborgen in ihren Töpfen
Veredelt ihr lebensbejahendes Blattkleid,
Die zerbrechliche Welt

Wir, ohne Heimat irren unentwegt
Auf der Suche nach der geborgenen Stube
Einem verlorenen Heimatglück entgegen

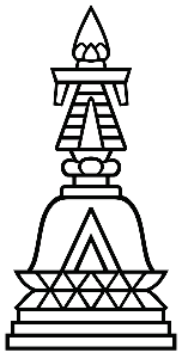
Wie herrenlose Katzen in den Gassen
Vom Kriege müde
Vertrieben, nächtigen wir im nassen Gras
Ohne Schuld, kein eignes Haus, nur verbrannte Erde
Als einzig Gut, die Unsicherheit im Nacken
Mit schweren Herzen müde und geschwächt

Wir, ohne Heimat irren unentwegt
Auf der Suche nach der geborgenen Stube
Dem verlorenen Heimatglück entgegen

Mit erheblicher Last Beladene im unwegsamen Gelände
Vom Fliehen ängstlich und orientierungslos
Einem Lächeln, einer ausgestreckten Hand entgegen
Um zu begegnen der sonnigen, einladenden Welt
Diesen herzensgütigen Geschwistern
Die mich begleiten in einem lebensfreudigen, neuen Land

Wir, ohne Heimat irren unentwegt
Auf der Suche nach der geborgenen Stube
Dem verlorenen Heimatglück entgegen

Möge sich das Potenzial der Menschlichkeit
Jenseits aller Grenzen wie ein Lauffeuer entfalten
Möge die transformative Energie des Vertrauens
Tief in meinem Geist und Herzen erblühen
Um meinen Mitmenschen zu schenken, ein wiedergefundenes
Heimatglück!



Altwerden!

Im Altwerden nicht verloren, das kindliche Staunen
Um unbedacht zu bewundern, die sprühende Kraft des lodernden Feuers
Das verbrennt, den herbstlichen Stachel der Sterbensangst!
Voller Kraft bäumt sich auf, die wandelnde, äußere Beweglichkeit

Das ist des Alters Schöne,
das gewährt,
in Frieden und inneren Harmonie zu leben,
Um bedingungslos lieben zu können.

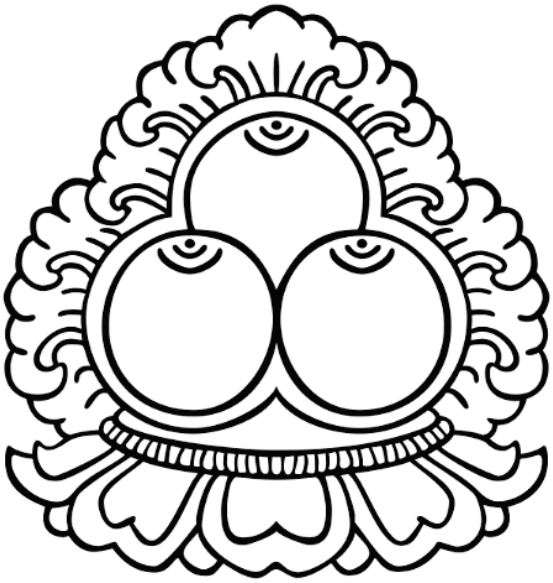
Dank dem Buddha-Dharma
Hat sich über all die Jahre gefestigt, die Kraft des Mitgefühls und der Weisheit
Überwunden ist das belastende Spiel der emotionalen Wallungen
Auf den Tod zugehend, bleibt die Ernte des Heilsamen
Das ist des Alters Schöne,
das gewährt,
mit Mitgefühl und Weisheit zu handeln,
um bedingungslos lieben zu können.

Im Alter ziehen sich zurück, Samsaras und Nirvanas grelle Töne
Es öffnet sich, auf Buddhas Lehre stützend, ein weiter, leerer Raum
Jenseits von Gegensatzpaaren und Dualitäten
Um zu vereinen Leerheit und Glückseligkeit

Das ist des Alters Schöne,
das gewährt
Den Zustand der Ergriffenheit vor der eigenen Buddha-Natur
Um mit Demut und Dankbarkeit sich zu verneigen, vor der Daseins Schönheit

Mögen alle fühlenden Wesen mit Freude auf den Prozess des Älterwerdens zugehen!

Mögen alle fühlenden Wesen sich auf diesem Weg, mit Zuversicht auf die Buddha Lehre stützen!



Bittgebet an den Buddha des Mitgefühls

Mögen wir alle glücklich sein,
zufrieden, in uns ruhen,
dann strahl'n wir in die Welt hinaus
und lösen alle Sorgen auf,
om mani peme hung[10]

Wenn ich niedergeschlagen bin
Und mich verloren fühle,
dann atme ich tief ein, tief ein,
oh Chenresig[11] sei bei mir
om mani peme hung

Wenn mein Geist vernebelt ist,
dann atme ich tief ein, tief ein
und lass es durch die Poren raus,
so löst sich alles Dunkle auf.
om mani peme hung

Wenn Vorwürfe auf mich prasseln,
dann bin ich wie erstarrt,
oh Chenresig sei bei mir
und hilf mir dies zu ertragen,
om mani peme hung

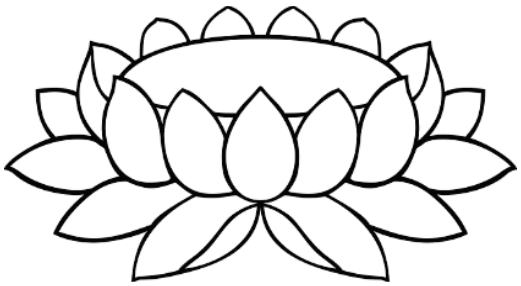
---

[10] Om mani peme hung – Mantra in Sanskrit, Bedeutung:
OM - der uranfängliche Klang des Universums, im buddhistischen Kontext repräsentieren die Buchstaben A-U-M Körper, Rede und Geist des Buddha
MANI - steht für das Juwel der Weisheit und des Mitgefühls
PEME - symbolisiert die Lotusblüte, ein Zeichen der Reinheit
HUNG - Unteilbarkeit, der Wunsch ein starkes Herz zu entwickeln
[11] Chenresig, ausgesprochen „Tschenresig“, der Buddha des Mitgefühls

Wenn bei mir der Ärger steigt,
dann atme ich tief ein, tief ein
und frag mich, muss da Ärger sein?
oh Chenresig bleib bei mir
om mani peme hung

Mögen wir, du und ich,
das Gute in anderen sehen
und mit Würde und Respekt
durch dieses Leben gehen
om mani peme hung

Mögen wir alle glücklich sein,
zufrieden, in uns ruhen,
dann strahl'n wir Liebe in die Welt
Chenresig ist mit dabei.
om mani peme hung



Yoga für Ruhe und Reinheit des Geistes

Zeige mir die acht Schritte, die wie die Glieder einer Kette ineinandergreifen,
die Körper, Gefühle und Geist,
Mensch und Umwelt verbinden,
das Vergängliche überwinden,
das Unvergängliche entdecken.
Schritt für Schritt will ich diesen Übungsweg gehen,
dass er mich führt an die Quelle meiner inneren Kraft.

Um Wahrhaftigkeit will ich mich bemühen, nicht nehmen, was nicht mir gehört und auch nicht schädigen.
Getragen sollen meine Gedanken, Worte und Handlungen sein von rechtem Verhalten anderen und mir gegenüber.
Zufriedenheit, Bescheidenheit versuche ich zu erlangen, das Studium der Schriften soll mich stützen und mein Vertrauen in die höheren Kräfte wecken.

Hindernisse und Widerstände will ich mit Freundlichkeit benennen, annehmen, sanft verringern.
wo immer sie sich zeigen im Körper, im stockenden Atem, in Gefühlen innerer Enge oder rastlosen Gedanken.
Die körperlichen Übungen fördern den stabilen Sitz,
gut geerdet, schenkt er Vertrauen.
Die Aufrichtung fördert die Wachheit,
Das Entspannt sein öffnet mich für klärende Einsichten.

Wie eine Brücke verbindet der Atem Körper und Geist.
Die Atmung ist Leben. Leben ist atmen.

Still werden, dem Atem lauschen, wie er anhebt und wieder vergeht.
Die Bewegung geht mit dem Atem. Der Atem führt die Bewegung.
Spüre wie Spannungen abfallen Schicht für Schicht.

Was im Außen geschieht, verliert an Bedeutung.
Der Blick ins Innerste erwacht.
Alles, was dort geschieht wird nun gesehen.
Lässt sich nicht mehr fangen, von dem was im Außen geschieht.

Wirbelnde Gedanken verlieren ihre Kraft.
Versammelt auf den Atem, in einem schwerelosen Körper
stellt sich ein tiefer Frieden ein.

Die Strahlen des Bewusstseins geläutert nach innen gerichtet, verdichten ihre Kraft.
Alles ist nur noch reines Beobachten,
der Betrachter erfasst das Betrachtete in seiner ganzen Bedeutung.
So werden sie eins.

Ein Zustand, für den es keine Worte gibt.
Ein Glücksgefühl der reinen Erkenntnis.
Durch die Befreiung des Geistes zur Quelle der eigenen Kraft
Durch die Befreiung des Geistes zur Ruhe und Reinheit des Geistes.

Wunschgebet für Shide[12]

Eine nicht versickernde Quelle des Segens und des letztendlichen Glücks.
Ein Zufluchtsort des Buddha-Dharmas.
Ein Raum, inmitten der hektischen Welt für alle Dharma-Übenden.

A la la ho[13]!
Möge Shide,
mit ihren Bewohnerinnen, den Ordinierten und den Laiinnen, mir Dharma-Übenden stets eine inspirierende Stütze sein und mir die Kraft verleihen, dem Wunsch und den Empfehlungen S.H. dem 14. Dalai Lama nach einer säkularen Ethik, einer Lebensform mit grundlegenden, menschlichen Werten, zu folgen.

Möge diese Herzensbildung, die für alle fühlenden Wesen gültig ist, in Shide aufblühen, unabhängig von Status und kultureller Herkunft und Quelle meiner Geistesschulung sein.

Möge die Quelle der Herzensbildung, die den Segen ausweitet, die Wunden der Unwissenheit, die den Geistesgiften geschuldet sind, verblassen lassen.

So, dass die Geistesschulung und die Herzensbildung mich erquicken,

---

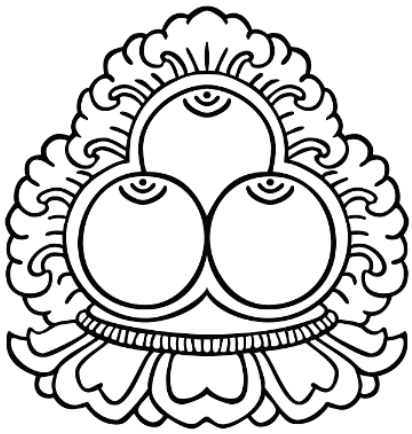
[12] Shide: Tibetisch für Friede und Glück
[13] A la la ho! Ausdruck der Freude und des Staunens

und ich diese hüte wie meinen Augapfel, die drei Qualitäten des Pfades - Gewahrsamkeit, Weisheit und Mitgefühl.

Möge die Lebensform in Shide
sich auf die Herzensbildung stützen
und eine Alternative zum Dogmatismus sein.
Denn sie stärkt das Bewusstsein für das Gemeinsame,
denn sie trägt zum inneren Frieden bei,
da sie Selbstbezogenheit und Geistesgifte überwindet.

Möge Shide,
dieser traditionsübergreifende Rime[14]- Zufluchtsort,
inspirierend wirken und ein Beitrag zum Frieden in einer
chaotischen Welt sein!

Möge die gelebte Herzensbildung in Shide
unter Laiinnen und Nonnen dazu beitragen,
dass sich der Herzenswunsch von S.H. dem 14. Dalai Lama, erfüllt.
A la la ho!



[14] Rime: Tibetisch: Gruppenübergreifende Bewegung des tibetischen Buddhismus

Das berühmte „Mahāmudrā-Wunschgebet des Wahren Sinnes“ des Dritten Karmapa Rangdjung Dordje (1284–1339) – zugleich Gedicht und Belehrung – fasst in 25 Versen die wichtigsten Instruktionen zur tiefen Meditation auf die Natur des Geistes zusammen.
Das Lehrgebet vermittelt tiefe Inspiration für die Meditation des Mahāmudrā und verbindet mit der Herz-Essenz der buddhistischen Lehre. Dem interessierten Leser wird dieser außergewöhnlich erhellende Text schnell ans Herz wachsen und vermutlich bald ein Teil der täglichen Praxis werden, so wie schon seit Jahrhunderten in Tibet.

Der Pfad des Strebens nach dem Mahāmudrā des Wahren Sinnes

von dem vollendeten Meister Rangdjung Dordje
(Tibet, 1284-1339)

Tibetischer Titel: *rje rang byung zhabs kyis mdzad pa'i nges don phyag rgya chen po'i smon lam*

NAMO GURU. (VEREHRUNG DEM MEISTER)

Lamas und Yidam-Gottheiten der Maṇḍalas,
Siegreiche und Bodhisattvas in den zehn Richtungen und drei Zeiten,
bitte denkt liebevoll an mich und gewährt Euren Segen,
dass sich meine Wunschgebete genauso erfüllen, wie sie gesprochen werden.

Mögen aus den schneeweißen Bergen der reinen Absichten
von mir und all den zahllosen Lebewesen,
Ströme des Heilsamen entspringen und ungetrübt von den drei Fixierungen[15] in den Ozean der vier Körper der Siegreichen münden.

Solange dies nicht verwirklicht ist,
mögen wir Geburt um Geburt in allen Leben

15 *Dreifacher Wirkkreis* meint unsere dualistische Fixierung auf Subjekt, Objekt und Handlung (Sanskrit: Trimandala).

nicht einmal die Worte „Missetat” und „Leiden” hören,
sondern uns an Ozeanen strahlender Freude und Güte erfreuen.

Mögen wir die außergewöhnlichen Freiheiten und günstigen Bedingungen erlangen
und mit Vertrauen, Energie und Weisheit einem verlässlichen spirituellen Lehrer folgen,
den Nektar seiner Unterweisungen erhalten, sie richtig anwenden
und ohne irgendwelche Hindernisse in allen Leben den wahren Dharma praktizieren.

Das Hören und Studieren der Texte befreit uns vom Schleier des Nichtwissens,
das Kontemplieren der mündlichen Belehrungen vertreibt die Dunkelheit der Zweifel,
das aus der Meditation erwachsende Licht erhellt das natürliche Sein, so wie sie ist –
möge das Leuchten dieser dreifachen Weisheit ständig zunehmen.

Durch das Wesen der Basis, den beiden Wahrheiten,
frei von den Extremen des Glaubens an Beständigkeit oder Nichtexistenz,
und den höchsten Weg der beiden Ansammlungen,
frei von den Extremen des Zuschreibens und Leugnens,
erlangen wir die Frucht der beiden Nutzen,
frei von den Extremen des Werdens und des Friedens –
mögen wir diesem Dharma ohne Fehl und Irrtum begegnen.

Die Basis der Reinigung ist Geist an sich, die Einheit von Klarheit und Leerheit,

das Mittel der Reinigung ist der große Vajra-Yoga des Mahāmudrā,
das damit zu Reinigende sind die zeitweiligen Makel der Verwirrung
– möge sich die Frucht der Reinigung, der makellose Dharmakāya,
offenbaren.

Trugschlüsse und Zweifel bezüglich der Basis beseitigt zu haben, ist
Gewissheit der Sicht;
diese Sicht unabgelenkt aufrechtzuerhalten, ist der wesentliche
Punkt der Meditation;
die in der Meditation gewonnene Einsicht geschickt zu üben, ist
höchstes Handeln – mögen wir die Gewissheit von Sicht,
Meditation und Handeln besitzen.

Alle Phänomene sind Projektionen des Geistes
und der Geist, hat keinen Geist – er ist von seiner Natur her leer.[16]
Leer, erscheint er zugleich ungehindert in jedweder Form.
Dies gründlich untersuchend, mögen wir Basis und Wurzel [der
Täuschung] durchtrennen.

Spontane Erscheinungen ohne jegliche Existenz werden verwirrt für
Objekte gehalten,
und spontanes[17] Bewusstsein hält sich aufgrund von mangelndem
Gewahrsein für ein Ich.
Aufgrund dieses dualistischen Haftens kreisen wir in der Sphäre
saṃsārischer Existenzen.

---

16 *Leer von einer Selbstnatur* bedeutet ohne ein unveränderliches, vom Erleben getrenntes, individuelles Selbst.
17 *Mit spontan (Tib.: rang) ist hier jeweils gemeint: aus sich heraus, ohne Zutun durch etwas anderes.*

Mögen wir die Täuschungen mangelnden Gewahrseins an der Wurzel durchtrennen.

Geist ist nicht existent, denn selbst die Siegreichen sehen ihn nicht.
Er ist auch nicht nichtexistent, denn er ist die Basis von ganz Saṃsāra-Nirvāṇa.
Er ist weder beides zugleich, noch keines von beiden, sondern der Mittlere Weg der Einheit.
Mögen wir, frei von Extremen, die wahre Natur[18] des Geistes erkennen.

Niemand kann sie zeigen und sagen: „Das ist sie“
und niemand kann sie leugnen und sagen: „Das ist sie nicht“.
Die Natur der Dinge ist jenseits vom Verstand, durch nichts bedingt.
Mögen wir Gewissheit in der Sicht des Letztendlichen erlangen.

Solange wir sie nicht verwirklichen, kreisen wir im Ozean von Saṃsāra.
Wenn sie verwirklicht ist, ist Buddha nicht woanders.
Völlig frei von allem „Das ist es“ und „das ist es nicht“,
mögen wir die Natur der Dinge, die Schlüsselbedeutung der Basis von allem erkennen.

Erscheinung ist Geist, und auch Leerheit ist Geist,
Erkenntnis ist Geist, aber auch Verwirrung ist Geist,
Entstehen ist Geist und Vergehen ist Geist –

---

18 *Wahre Natur, auf Sanskrit Dharmata, meint das Sosein von etwas, so wie es wirklich ist.*

mögen alle Trugschlüsse und Zweifel über den Geist aufgelöst werden.

Unverdorben durch absichtsvolles, mit dem Verstand erzeugtes Meditieren,
und nicht vom Wirbel gewöhnlicher Beschäftigungen aufgewühlt,
mögen wir es lernen, ungekünstelt in natürlicher Gelöstheit zu ruhen und geübt darin werden, die Praxis der Natur des Geistes stets zu wahren.

Die Wellen der groben und feinen Gedanken kommen von selbst zur Ruhe, und der Strom des unaufgewühlten Geistes sammelt sich natürlicherweise.
Frei von den Fehlern der Dumpfheit, der Benebelung und des Aufgewühltseins.
Mögen wir stabil und unbewegt im Ozean geistiger Ruhe verweilen.

Immer wieder in den nicht zu sehenden Geist schauend,
wird die Tatsache, dass nichts zu sehen ist, intuitiv gesehen, so wie es ist,
und alle Zweifel darüber, was die Wirklichkeit ist oder nicht, sind durchtrennt.
Frei von Verwirrung, möge die eigene Natur sich selbst erkennen.

Ins Objekt schauend, gibt es kein Objekt – es wird als Geist erkannt.
In den Geist schauend, ist da kein Geist – er ist von Natur aus leer.
In beides schauend, ist dualistisches Haften in sich selbst befreit.
Möge Erhellende Klarheit verwirklichen, den natürlichen Zustand des Geistes.

Frei von geistigem Erschaffen ist es das Große Siegel (Mahāmudrā).
Frei von Extremen ist es der Große Mittlere Weg (Madhyamaka).
Dies alles vereinend wird es auch Große Vollendung (Dzogchen) genannt.
Eines erkannt, ist der Sinn von allem verwirklicht – mögen wir darin Gewissheit erlangen.

Frei von Verlangen ist Große Freude unaufhörlich.
Frei von Haften an Merkmalen ist Erhellende Klarheit unverhüllt.
Jenseits vom Intellekt ist Nichtdenken spontan gegenwärtig.
Frei von Anstrengung, mögen unsere Erfahrungen unaufhörlich sein.

Festhalten an begehrten ‚guten' Erfahrungen befreit sich von selbst und Verwirrung über ‚schlechte' Gedanken klärt sich in der ursprünglichen Weite:
Gewöhnlicher Geist ist frei von Aufgeben und Kultivieren, Vermeiden und Erlangen.
Mögen wir Einfachheit verwirklichen, die Wahrheit der Natur aller Dinge.

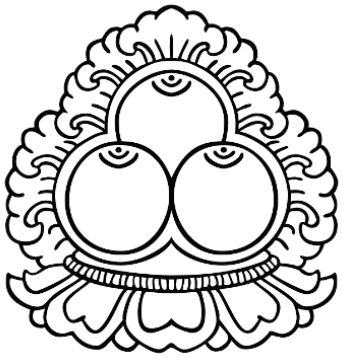
Die Natur der Lebewesen ist immer schon Buddha,
doch weil sie dies nicht erkennen, irren sie endlos in Saṃsāra.
Möge für das grenzenlose Leid der Lebewesen
überwältigendes Mitgefühl in uns entstehen.

Da überwältigendes Mitgefühl stark und unbehindert ist,
zeigt sich in Momenten solcher Liebe unverhüllt die Wahrheit der leeren Natur.

Mögen wir uns Tag und Nacht in diesem unfehlbaren, höchsten Weg der Einheit[19] üben, ohne uns je von ihm zu trennen.

Mit den Augen und übersinnlichen Wahrnehmungen, die durch die Kraft der Meditation entstehen,
mögen wir die Lebewesen zur Reife führen, Buddha-Gefilde kultivieren und das Wunschgebet von der Verwirklichung aller Buddha-Qualitäten[20] vollenden –
und indem wir durch das zur Reife führen, Kultivieren und Vollenden zu Ende führen, mögen wir Buddhas werden.

Mögen durch das Mitgefühl der Buddhas und ihrer Söhne und Töchter in allen zehn Richtungen
und durch die Kraft sämtlicher ausgeführten wahrhaft guten Handlungen, die reinen Wunschgebete von mir und allen Lebewesen vollends in Erfüllung gehen.



Diesen „Pfad des Strebens nach dem Mahāmudrā des Wahren Sinnes“ verfasste der Meister Rangdjung Dordje.
Übersetzt von Lama Tilmann Lhündrup

---

19 *Einheit* von Mitgefühl und Weisheit
20 Mit *Buddhadharmas* sind hier alle Qualitäten und Aktivitäten der Buddhas gemeint.

Eigene Notizen:

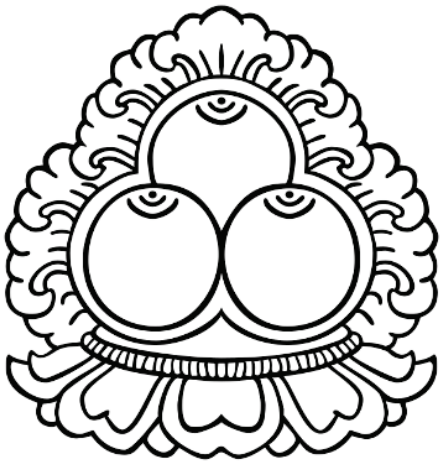
Bildquellen:

Tibetischer Rahmen © Christopher J. Fynn / Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=41615178

3 Juwelen, Lotusblüte, Stupa und Windpferd © Christopher J. Fynn, https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

Respekt zeigen im Umgang mit Dharma-Texten

Bitte gehe respektvoll mit diesem Gebetsheft um, denn es enthält die kostbaren Lehren des Dharma. Platziere es nicht auf dem Boden, steige nicht darüber hinweg und lege nichts darauf. Wenn du es nicht mehr brauchst, gib es bitte an jemand anderen weiter oder verbrenne es an einem sauberen Ort.



Die Dharma-Geschwister von Shide

Am Betschkamp 9 – 29640 Schneverdingen

www.shide.de