



# Alle Schwierigkeiten abwehren<sup>1</sup>

## Einleitung

Alle Leiden des Samsara entstehen aus der Täuschung bezüglich des Realen, aus dem Glauben, dass es getrennte Wesen und Dinge gibt, die jeweils ihre eigene, innewohnende Existenz haben. Aus diesem Grund werden Erscheinungen als etwas anderes angesehen als ihre reine Quelle. Aus diesem Glauben an die Dualität erwächst die Fehlwahrnehmung, dass es einen wahren Unterschied zwischen Subjekt und Objekt gibt. Dies führt dann zu der Identifizierung der einen als „Freunde“ und der anderen als „Feinde“.

Im Glauben an die eigene Existenz und die Überlegenheit über seine Feinde kann man sich leicht berechtigt fühlen, sie anzugreifen und sie ihres Landes, ihres Eigentums und ihres Lebens zu berauben. Andererseits, wenn wir glauben, dass diejenigen, die uns unterdrücken und das Leben und Glück anderer gefährden, wahrhaft existente Entitäten, Dinge sind, dann kann ein Gefühl des Hasses auf sie entstehen, das zu Rache- und Gewaltgedanken führt.

Die Dharma-Lehren verweisen auf die illusorische Natur aller Erscheinungen. Wenn unser Zögern, dies zu erkennen durch die Aggression anderer verstärkt wird, werden wir sowohl starr als auch instabil. Wenn wir dieser begrenzenden Tendenz entgegenwirken wollen, muss sich unser Geist in der Leerheit niederlassen, und vermeiden, in dualisierenden Gedanken und Emotionen zu schwelgen. Wir können die Extreme von Hoffnungslosigkeit und hasserfüllter Erregung vermeiden, indem wir den mittleren Weg der Nicht-Dualität gehen. Insbesondere können wir die folgenden kurzen Texte rezitieren, um unser Dharma-Verständnis zu beleben und die Kraft der Nicht-Dualität zu nutzen, die im Herz-Sutra dargelegt ist, um die dualistischen Verblendungen des Angreifers abzuwehren. Wenn wir auf Seite 5 Dok! Dok! Dok! sagen, klatschen wir bei jedem Dok! in die Hände und stellen uns vor, dass die gesamte negative Kraft der Unterdrücker an sie zurückgegeben wird. Dok! ist ein tibetisches Wort und bedeutet, etwas dorthin zurückzuschicken, wo es hergekommen ist. Das ist keine Rache. Es ist einfach die Rückgabe eines Geschenkes zurück, das wir nicht wollen und um das wir nicht gebeten haben. Wir sagen damit: „Das gehört dir, bitte behalte es!“

Als Buddha Sakyamuni einmal auf einem Bettelgang war, kam er zu einer Dorfhütte und wartete an der Tür mit seiner Schale in den Händen. Ein Mann kam an die Tür und schrie ihn an: „Ihr Bettler seid so faul und wollt doch etwas essen! Ihr wollt, dass ich euch füttere. Ihr seid nutzlos!“ Weiter und weiter beleidigte er und beschimpfte er den Buddha, der

---

<sup>1</sup> Eingeleitet, zusammengestellt und auf [www.simplybeing.co.uk](http://www.simplybeing.co.uk) veröffentlicht von James Low am 1.3.2022 anlässlich der Eskalation des Krieges in der Ukraine. Am 1.3.2022 von Robert Jaroslawski ins Deutsche übersetzt. Verbesserte Fassung vom 6.3.2022. Die Abbildung von Küntu Zangpo mit Küntu Uangmo mit freundlicher Genehmigung des Künstlers, Holger Utta.

geduldig wartete. Als der Mann aufgehört hatte zu schreien, sagte der Buddha: „Ich bin gekommen, um Nahrung zu erbitten, nicht Zorn. Bitte behalte deinen Zorn.“ Dann ging er friedlich weg.

Wenn wir über all die vielen Arten von Leiden nachdenken, die durch die aggressive und herzlose Invasion in der Ukraine entstanden sind, sollten wir es uns zur Aufgabe machen, Aggression aufzulösen und stattdessen Heilung anzubieten, wie bei *Freude Schenken* auf Seite 5.

Die Kraft des unparteilichen Gleichmuts ist groß. Sie ist die ruhige, klare Mitte zwischen Abgeschnitten-sein und Erregt-sein. Wir sollten versuchen, ihn im Geiste der *Vier Unermesslichen* auf Seite 2 zu praktizieren.

Wenn unser Geist ruhig ist, dann reflektiert die helle Klarheit der Leerheit, wie eine polierte Metalloberfläche, die auf sie gerichtete schädliche Energie zurück. Dieses Nicht-Empfangen und das Nicht-Bestätigen erlaubt es, die innewohnende Leerheit von Hass und Abneigung zu sehen.

Alle Wesen haben dieselbe Quelle wie der Ur-Buddha. Wir sollten Verdinglichung, Geringschätzung und Voreingenommenheit vermeiden. Wir lehnen alle schädlichen Energien und Erscheinungen ab und weisen sie zurück. Mögen sie spurlos in der ungeborenen Quelle verschwinden! Mögen wir alle als die unveränderliche Präsenz des Gewährseins erwachen!

## **DIE PRAXIS**

### *Zuflucht und Bodhicitta*

Ich nehme Zuflucht zu Buddha, Dharma und der Versammlung der Ausgezeichneten, bis Erleuchtung erlangt wird. Durch die Tugend der Praxis der Großzügigkeit und der anderen Vollkommenheiten möge ich Buddhaschaft zum Wohle aller Wesen erlangen.

### *Sieben-Zweige-Praxis*

Durch Ehrerbietung, Darbringung und Bekenntnis, sowie durch Freude über das Verdienst anderer, das Ersuchen um die Dharma-Unterweisung und die Bitte an die Buddhas, nicht zu sterben – widme ich, was auch immer ich an kleiner Menge Tugend angesammelt habe, sämtlich der Erleuchtung aller Wesen.

### *Die vier Unermesslichkeiten*

Mögen alle fühlenden Wesen Glück und die Ursache des Glücks haben. Mögen alle fühlenden Wesen vom Leiden und der Ursache des Leidens befreit werden. Mögen alle fühlenden Wesen niemals von jenem Glück getrennt sein, das frei von Leiden ist. Mögen alle fühlenden Wesen in Gleichmut verweilen, frei von [einseitiger] Wertschätzung von Freunden und Verwandten und der Ablehnung von Fremden und Feinden.

## *Streben nach Glückseligkeit*

Ihr unfehlbaren Quellen der Zuflucht, die drei Juwelen und die drei Wurzeln, und insbesondere Chenrezi, der Wohltäter der Welt, mit Jetsun Tara und Guru Padmasambhava – wir bitten euch, an die Gelübde zu denken, die ihr abgelegt habt. Bitte segnet uns mit der vollständigen Erfüllung unserer Aspirationen.

In diesen gegenwärtigen Zeiten des Zerfalls, aufgrund der Ursachen und Bedingungen der falschen Ideen und Handlungen aller Wesen und der Aufruhr der Elemente in der Welt und in unseren Körpern, gibt es früher unbekannte Krankheiten bei Mensch und Tier und wir werden von den Planeten, Schlangengöttern, Geisterherrschern, Unruhestiftern und bösen Dämonen bedrückt.

Die Ernten werden durch Rost, Nachtfrost und Hagel geschädigt, und es gibt Krieg und Streit. Regen und Wasserversorgung sind nicht angemessen, es gibt Schneemassen und Nagetiere zerstören die Weiden und bringen Hungersnot. Es gibt Erdbeben, Feuer und Zerstörung durch andere feindliche Formen der vier Elemente.

Insbesondere gibt es Schwierigkeiten für die Lehren aufgrund von Grenzkriegen, usw. Mögen all die vielen Arten von Schaden und Ärger in dieser Welt schnell befriedet und vollständig entwurzelt werden.

Möge für alle Wesen – menschliche und nicht-menschliche – das kostbare, ausgezeichnete Bodhicitta auf natürliche Weise entstehen, so dass sie, frei von schädlichen oder lästigen Gedanken und Taten, über einen Geist voller Liebe füreinander verfügen. Mögen alle Reiche der Welt Glück, Freude und Wohlstand erfahren, und mögen sich die Lehren des Buddha weit verbreiten und lange erhalten bleiben.

Durch die Macht der Wahrheit der drei Wurzeln, der Buddhas und der Bodhisattvas, und von was es auch immer an tugendhaften Wurzeln in Samsara und Nirvana gibt, sowie durch die Kraft unserer ausgezeichneten und sehr reinen Absichten, müssen unsere Gebete und Wünsche erfüllt werden!

### *Das Herz-Sutra<sup>2</sup>*

#### ***Das Herz der vollkommenen befreienden transzendenten weisen Unterscheidung (Prajna Paramita)***

*In der Sprache Indiens: Bhagawatiprajnaparamitahridaya. In der Sprache Tibets: bChom-lDan-'Das-Ma Shes-Rab-Kyi Pha-Rol-Tu-Pai's sNying-Po. In nur einem Papierbündel.*

So habe ich vernommen: Einst weilte Bhagawan am Geierberg in Rajagriha zusammen mit einer großen Versammlung der Sangha der ordinierten Mönche und der Bodhisattvas.

---

<sup>2</sup> Deutsche Übersetzung der engl. Übersetzung von James Low anlässlich des Kurses mit J. Low in Todtmoos Au 20.-22. Juni 2014 von Robert Jaroslawski. Korrigierte Fassung vom 17.07.2021 anlässlich des Online-Kurses für Karma Kagyu Chö Khor Ling am WE 23.-25.07.2021

Zu dieser Zeit ruhte Bhagawan ausgeglichen in der vertieften Kontemplation, die als ‚Profunde Illumination‘ bekannt ist, welche die Natur der Phänomene wahrnimmt.

Der große Bodhisattva Arya Avalokitesvara weilte zu dieser Zeit klar beobachtend in der tiefgründigen Praxis der transzendenten weisen Unterscheidung (*Prajnaparamita*). Hierdurch sah er klar die natürliche Leerheit der fünf Faktoren der Zusammengesetztheit (*Skandhas*).

Aufgrund der Macht des Buddha sprach dann der ehrwürdige Shariputra den Bodhisattva-Mahasattva Arya Avalokitesvara wie folgt an: „Auf welche Weise sollten sich jene, die der guten Familie angehören und den Wunsch hegen, der tiefgründigen Praxis der transzendenten weisen Unterscheidung zu folgen, üben?“ So sprach er.

Der Bodhisattva-Mahasattva Arya Avalokitesvara antwortete dem ehrwürdigen Shariputra wie folgt: „Shariputra, wer immer von den Söhnen oder Töchtern der guten Familie den Wunsch hegt, der tiefgründigen Praxis der transzendenten weisen Unterscheidung zu folgen, sollte gründlich in der Weise schauen, die ich beschreiben werde, und so klar sehen, dass die fünf Faktoren der Zusammengesetztheit (*Skandhas*) innewohnend leer von einer innewohnenden Eigennatur sind.

*Form ist Leerheit. Leerheit ist Form. Leerheit ist nichts anderes als Form. Form ist nichts anderes als Leerheit. In der gleichen Weise sind Gefühl, Wahrnehmung, Formierung und Bewusstsein alle leer.*

So, Shariputra, sind also alle Phänomene die Leerheit selbst. Sie sind frei von Merkmalen und von Identifizierbarkeit. Sie sind ungeboren und unaufhörlich, ohne Verunreinigungen und ohne Freiheit von Verunreinigungen, und ohne Abnehmen oder Vervollständigung.

Daher ist, Shariputra, Leerheit ohne Form, ohne Gefühl, ohne Wahrnehmung, ohne Formierung und ohne Bewusstsein; ohne Auge, ohne Ohr, ohne Nase, ohne Zunge, ohne Körper und ohne mentale Aktivität; ohne Form, ohne Klang, ohne Geruch, ohne Geschmack, ohne Körperempfindung und ohne Objekte der mentalen Aktivität. Leerheit ist ohne den Bereich des Sehens und ohne die anderen Sinnesbereiche, bis hin zum Bereich der mentalen Aktivität und mit diesem eingeschlossen. Auch ist Leerheit ohne all die Sinnesbewusstseinsbereiche, bis hin zum Bewusstsein der mentalen Aktivität und mit diesem eingeschlossen.

Leerheit ist frei von Unwissenheit-Ignoranz und auch frei von Auslöschung der Unwissenheit-Ignoranz und all der zwölf Faktoren des Entstehens in wechselseitiger Abhängigkeit, bis hin zu Alter und Tod sowie zur Auslöschung von Alter und Tod. In der gleichen Weise ist Leerheit frei vom Leiden, seiner Ursache, seinem Aufhören und dem Pfad, der zum Aufhören des Leidens führt. Leerheit ist frei von innewohnendem, ursprünglichem Wissen, und sie ist auch frei von Erlangen oder Nicht-Erlangen.

Weil es nichts zu erlangen gibt, stützen sich, oh Shariputra, die Bodhisattvas also auf die transzendente weise Unterscheidung und sind, da sie mit einem Geist frei von Verdunkelung ruhen, frei von Furcht. Indem sie vollständig den Bereich der Täuschung überschritten haben, erlangen sie die völlige Befreiung des *Nirvana*.

Alle Buddhas, die in den drei Zeiten weilen, stützen sich ebenfalls auf die transzendente weise Unterscheidung, und genau so sind sie, mit unübertroffenem vollkommenem Erwachen, eben vollständig erleuchtete Buddhas.

Da dies so ist, gibt es das Mantra der transzendenten weisen Unterscheidung, das Mantra der großen Bewusstheit, das unübertroffene Mantra. Es ist das Mantra, welches das aus dem Gleichgewicht Geratene wieder ins Gleichgewicht bringt. Dies ist das Mantra, das jegliches Leiden vollständig reinigt. Darin ist keine Täuschung und so kannst du zum Wissen um seine Wahrheit gelangen.

Rezitiere das Mantra der transzendenten weisen Unterscheidung:

*So gegangen, gegangen, darüber hinaus gegangen, vollkommen darüber hinaus gegangen. Erwacht – Wie es ist!*

### **Teyata Om Gate Gate Paragate Parasamgate Bodhi Svaha**

So sollte, Shariputra, ein Bodhisattva-Mahasattva sich in der transzendenten weisen Unterscheidung üben.“

Daraufhin kam der Bhagawan aus seiner vertieften Kontemplation heraus und pries den Bodhisattva-Mahasattva Arya Avalokiteshvara, indem er sagte: „Sehr gut. Sehr gut. Sohn einer guten Familie, genau so ist es. Es ist genau so, und so sollte die transzendente weise Unterscheidung genau so praktiziert werden, wie du es gezeigt hast. Alle Tathagatas werden sich daran erfreuen.“

So sprach der Bhagawan, und dann priesen der ehrwürdige Shariputra und der Bodhisattva Avalokiteshvara mit ihren jeweiligen Gefolgen, sowie alle Götter, Menschen, eifersüchtige Götter, lokale Geister und andere aufrichtig die Rede des Bhagawan Buddha.

Dies beschließt „Das Herz der vollkommenen befreienden transzendenten weisen Unterscheidung“.

### *Alle Schwierigkeiten abwehren*

Was auch immer in wechselseitiger Abhängigkeit entsteht, ist ohne Aufhören und ohne Anfang, ohne Auslöschung und ohne Beständigkeit, ohne Kommen und ohne Gehen, ohne verschiedene Bedeutungen und auch ohne nur eine Bedeutung – so sind alle begrifflichen Konstruktionen vollständig befriedet. Den friedlichen Lehren, den ausgezeichneten Lehren der Rede des vollkommenen Buddha erweisen wir ehre.

**Namo.** Ehrerbietung an den Guru. Ehrerbietung an den Buddha. Ehrerbietung an den Dharma. Ehrerbietung an den Sangha. Ehrerbietung an die Große Mutter, die Transzendente Weise Unterscheidende, sowie und an den sie umgebenden Kreis von Söhnen, die Buddhas der zehn Richtungen. Durch die Kraft und wirksame Macht dieser Ehrerbietung an euch müssen diese meinen wahren Worte erfüllt werden.

In früheren Zeiten kontemplierte Lhawong Gyajin über die tiefe Bedeutung der transzendenten weisen Unterscheidung. Er las die tiefgründigen Worte und war so in der Lage, alle verderblichen dämonische Tendenzen abzuwehren.

In ähnlicher Weise kontemplieren auch wir über die tiefe Bedeutung des transzendenten weisen Unterscheidens und lesen diese tiefgründigen Worte, und dadurch können wir – Gurus, Schüler, Förderer, Wohltäter und all jene, die mit uns verbunden sind, bewirken, dass all unsere Probleme, Hindernisse und Schwierigkeiten vollständig abgewehrt werden! Wir müssen ohne sie sein! Sie müssen befriedet werden! Dok! Dok! Dok!

Der Niedergang von Methode, Schutz, Reinheit und Mahayana-Praxis, sowie das Werk von Mara, der die fühlenden Wesen betrügt – all diese Probleme müssen abgewehrt werden. Dok! Dok! Dok!

Für diejenigen, die praktizieren, um vollständige Erleuchtung zu erlangen, müssen alle äußeren und inneren Schwierigkeiten, die die Hindernisse schaffen, vollständig befriedet werden! Dok! Dok! Dok!

#### *Freude schenken und Leiden annehmen*

Wann immer ich Freude erfahre, will ich diese Freude dem Glück aller Wesen widmen – möge ihr Glück die Weite des Himmels füllen!

Wann immer ich Schwierigkeiten erfahre, will ich das Leiden aller Wesen als meine eigene Last tragen – mögen die Ozeane des Leidens austrocknen!

Wenn allein der Gedanke, anderen zu helfen, besser ist als die Verehrung der Buddhas ist, ist es unnötig, die Größe des Strebens nach dem Glück und dem Wohlergehen aller Wesen ohne Ausnahme auch nur zu erwähnen!

#### *Widmung des Verdienstes*

Mögen alle Wesen durch die Tugend dieser Praxis zu dem erwachen, wie sie tatsächlich sind. Möge alle Wesen das reiche Glück dieser Welt genießen und frei von Angst, Furcht und Schaden sein.