

# Chenrezig – Die Essenz des Mitgeföhls



# Inhaltsverzeichnis

<b>25. Oktober 2025 - Chenrezig als Spiegel von Leerheit und Mitgefühl</b>	<b>3</b>
<b>26. Oktober 2025 - Chenrezig-Meditation: Äußere und innere Visualisierung, Mondscheibe und die sechs Silben</b>	<b>6</b>
<b>27. Oktober 2025 - MANI–PADME–HUM: Die Vereinigung von Weisheit und geschickten Mitteln</b>	<b>10</b>
<b>4. November 2025 - Die raumähnliche Weisheit</b>	<b>12</b>
<b>5. November 2025 - Die Geburt des Mitgefühls</b>	<b>13</b>
<b>6. November 2025 - Yidam-Visualisierung als Hologramm: Sehen, Fühlen und die Verkörperung von Chenrezig</b>	<b>14</b>
<b>7. November 2025 - POWA mit Chenrezig und Amitabha</b>	<b>16</b>
<b>11. November 2025 - Tantrische Ikonographie als Reinigung</b>	<b>18</b>
<b>12. November 2025 - Chenrezig-HRI als Quelle weißen Lichts</b>	<b>21</b>
<b>13. November 2025 - Chenrezig-Visualisierung mit HRI und weißem Licht</b>	<b>22</b>
<b>15. November 2025 - Shine und Lhaktong: Ruhe und Einsicht</b>	<b>23</b>
<b>17. November 2025 - Natur des Geistes und Bewusstsein</b>	<b>27</b>
<b>24. November 2025 - Dzogrim: Auflösung und das klare Licht des Geistes</b>	<b>28</b>
<b>25. November 2025 - Die Überwindung des Beobachters</b>	<b>29</b>
<b>26. November 2025 - Rückkehr zur Sanskrit-Aussprache und Praxisdisziplin</b>	<b>30</b>
<b>27. November 2025 - Heilung ohne Akteur: Implosion in die Leere und die Reinigung der drei Gifte</b>	<b>32</b>
<b>28. November 2025 - Die Drei Lichter: Reinigung von Körper, Rede und Geist</b>	<b>34</b>
<b>18. Januar 2026 - Die geheime Ermächtigung - AH</b>	<b>36</b>
<b>18. Januar 2026 - Die Weisheits-Ermächtigung</b>	<b>37</b>
<b>Sadhana</b>	<b>40</b>



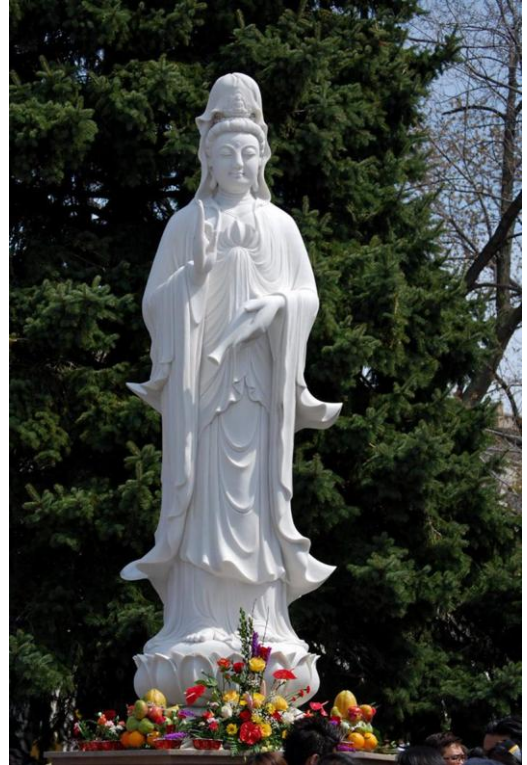
*Dieser Text wurde ursprünglich von Claude Diolosa in seiner Menla-Coffee-Shop-WhatsApp-Gruppe im Zeitraum von Oktober 2025 bis Januar 2026 veröffentlicht. Die Texte wurden nicht verändert. Sie entstanden aus der Inspiration einer Pilgerreise nach Tibet, die Claude mit einer Gruppe von 40 Personen geführt hat.*

འཕྲིན་

འཕྲིན་

## 25. Oktober 2025 - Chenrezig als Spiegel von Leerheit und Mitgefühl

Chenrezig, auch bekannt als Avalokiteśvara (in China Guan Yin), ist kein gottähnliches Wesen oder eine übernatürliche Entität, die außerhalb von uns existiert. Vielmehr stellt er den Inbegriff von Leerheit, Klarheit, Mitgefühl und tief empfundener Liebe dar. Die Gestalt von Chenrezig ist transparent und schimmert lichtdurchflutet wie ein Kristall, was die tiefe Verbindung zwischen Leerheit, Klarheit sowie der ursprünglichen Weisheit und den geschickten Mitteln symbolisiert, die wir im Alltag nutzen können. Diese besondere Lichtfarbe, die Chenrezig umgibt, ist eng mit Buddha Vairocana verbunden. Vairocana verkörpert die Transformation von Unwissenheit und der Anhaftung an das Ich in eine erleuchtete, weisheitsähnliche Unendlichkeit, die ohne Anfang und Ende ist. Diese unermessliche Weisheit, die oft als schwer fassbar beschrieben wird, wird häufig mit dem Konzept des Raumes verglichen, dessen unendliche Weite, ähnlich wie der Himmel, nicht durch irdische Sinne erfasst werden kann. Chenrezig symbolisiert somit eine Weisheit, die in ihrer Essenz die Gesamtheit aller Phänomene widerspiegelt und betont, dass nichts außerhalb dieser ungeborenen Potenzialität existieren kann. Dieses Konzept verdeutlicht, dass alles, was wir erleben, Teil eines umfassenderen Gewebes ist, eines Bildschirms, auf dem der Traum sowohl individueller als kollektiver Manifestation gleichzeitig erscheint und Realität wird.



Die Ikonographie von Chenrezig ist äußerst vielfältig und reichhaltig; es gibt sogar Darstellungen, in denen seine Form rot erscheint, was eine tiefere Verbindung zu Buddha Amitabha symbolisiert, der als die ursprüngliche Quelle der sogenannten Lotusfamilie gilt. Oft sieht man Buddha Amitabha, den Buddha des unendlichen Lichts, direkt über Chenrezigs Haupt angebracht, während Guru Rinpoche im Herzen von Chenrezig oder vor ihm positioniert ist. Dieses mystische Triptychon trägt eine große symbolische Bedeutung; es repräsentiert die drei Körper des Buddhas, wobei der Dharmakaya durch Buddha Amitabha, der Sambhogakaya durch Chenrezig und der Nirmanakaya durch Guru Rinpoche, bekannt als Padmasambhava, verkörpert wird. Diese dreifache Manifestation ist nicht nur im Buddhismus zu finden, sondern offenbart sich auch in vielen mystischen Traditionen weltweit, einschließlich des Christentums. Leider wird dieses grundlegende Konzept oft missverstanden, was zu religiösen Konflikten und Kriegen innerhalb der abrahamitischen Gemeinschaften führt.

Chenrezig verkörpert eine der fünf Buddha-Familien, die des Lotos, die hauptsächlich durch Buddha Amitabha repräsentiert wird. Diese spezielle Familie ermöglicht es den Praktizierenden, Verlangen, Anhaftung sowie die konzeptionelle und dogmatische

Abhängigkeit in eine diskriminierende Weisheit zu transformieren. Die Praxis von Chenrezig hilft uns, die beiden Arten von Weisheit zu entwickeln: die eine, die dem Raum ähnlich ist und die andere, die uns die Fähigkeit gibt, zwischen relativer Wahrheit und absoluter Wahrheit zu unterscheiden, zwischen dem, was wir sind und dem, was wir nicht sind. Die Integration dieser beiden Weisheiten führt uns unweigerlich auf den Pfad zur Erleuchtung und eröffnet uns die Möglichkeit, schnell die Buddhanatur in uns selbst zu verwirklichen. Die diskriminierende Weisheit befähigt uns, intuitiv zu verstehen, dass wir nicht das Sein können, was vergänglich ist, noch das, was unsere Sinne wahrnehmen. Gleichzeitig löst die Weisheit, die dem Raum ähnelt, das Bedürfnis auf, uns mit einem Ich, einer festen Persönlichkeit, zu identifizieren, die einen vermeintlichen freien Willen besitzt, und sie befreit uns von der Bewegung des Metronoms, die zwischen einer nicht existierenden Vergangenheit und Zukunft pendelt. Um diese tiefgreifenden Realisationen zu erreichen, ist es unerlässlich, die drei Übertragungen von einem qualifizierten Meister zu empfangen: das WANG (Initiation), das LUNG (Texterläuterung) und das TRI (die tiefere Erklärung der Lehren).



Vierarmiges Chenrezig

Chenrezig wird oft in der Darstellung mit vier Armen gezeigt, die die vier unermesslichen Qualitäten aus dem Buddhismus repräsentieren, aber auch die vier Kräfte, die sich ganz natürlich und ohne Mühe manifestieren, wenn die Buddhanatur in uns offenbar wird. Diese unermesslichen Qualitäten umfassen: Gleichmut, Liebe, Mitgefühl und Freude. Die vier Kräfte, die ebenso in seiner Darstellung zu finden sind, sind die beruhigende Kraft, die bereichernde Kraft, die magnetisierende Kraft und die schützende Kraft. Darüber hinaus gibt es in der Praxis auch andere bedeutende Qualitäten, wie die Kraft des Bedauerns, die heilende Kraft, die Kraft der Unterstützung und die Kraft der Entschlossenheit, die sich insbesondere in der Entscheidung äußert, negative Handlungen durch Körper, Wort und Geist nicht zu wiederholen. Diese edlen Qualitäten werden durch die vier Arme von

Chenrezig symbolisiert und verdeutlichen die Vielfalt der Möglichkeiten, wie wir Mitgefühl und Weisheit in unser Leben integrieren können.

In seinen beiden vorderen Händen hält Chenrezig einen Edelstein, der die geschickten Mittel darstellt, die wir in seinem Mantra mit dem bedeutungsvollen Ausdruck MANI finden. In seiner linken Hand hält er eine Lotusblume, das Symbol der ursprünglichen Weisheit, rein und makellos. Seine rechte Hand hingegen hält einen Kristallrosenkranz, der aus 108 Perlen besteht. Dabei symbolisieren 100 dieser Perlen die 100 Gottheiten, die in unserem Körper wohnen und zum Zeitpunkt unseres Todes in Erscheinung treten werden, während die

restlichen 8 Perlen die 8 Bewusstseinsströme darstellen, die durch ständiges Üben in die ursprüngliche Weisheit verwandelt werden können, wie es der dritte Karmapa, Rangjung Dorje, im Namshe Yeshe lehrt.

Die Ornamente, die Chenrezig trägt, sind die der Bodhisattvas. Die funkelnden Edelsteine und die Seidenkleidung symbolisieren die Paramitas, die im Buddhismus für die Praxis von Tugenden stehen. Diese Tugenden sind entscheidend, denn wenn sie zur Vollkommenheit gebracht werden, eröffnen sie uns den Zugang zur Erleuchtung und damit zu dem Zustand eines Bodhisattvas, der auf dem Weg zur Buddhaschaft ist. Die sechs langfristigen Einstellungen, die als wesentliche Geisteszustände beschrieben werden, sind entscheidend, um den Weg zur Befreiung und zur Erleuchtung zu eröffnen. Als Gegenmittel gegen einige unserer gravierendsten mentalen Hindernisse – wie Wut, Eifersucht und Faulheit – ermöglichen uns die sechs Kombinationen dieser Einstellungen, mit allem umzugehen, was das Leben uns bietet, und helfen uns, ein harmonisches und erfülltes Leben zu führen. Durch die Entwicklung dieser Einstellungen werden wir Schritt für Schritt in der Lage sein, unser volles Potenzial zu verwirklichen, was sowohl uns selbst als auch anderen zugutekommt. Diese sechs Paramitas beinhalten: Großzügigkeit, Ethik, Geduld, Ausdauer, geistige Stabilität (auch bekannt als Konzentration) und diskriminierendes Bewusstsein (Weisheit).

Der Buddha hat klargemacht, dass es sechs Geisteszustände gibt, die wir entwickeln sollten, um jedes positive Ziel in unserem Leben zu erreichen. Diese werden im Allgemeinen als „Vollkommenheiten“ interpretiert, weil wir, wenn wir sie vollenden können, wie die Buddhas, ebenfalls Befreiung und Erleuchtung erlangen können. Ich ziehe es vor, sie als „langfristige Einstellungen“ zu bezeichnen, da dieser Ausdruck dem Sanskrit-Begriff Paramita entspricht. Diese Einstellungen geben uns die Möglichkeit, das fernste Ufer des Ozeans unserer Probleme zu erreichen und zu erfahren, was wahre Erfüllung und Glück bedeutet, sowohl im Diesseitsleben als auch auf dem Weg zur Erleuchtung.

## 26. Oktober 2025 - Chenrezig-Meditation: Äußere und innere Visualisierung, Mondscheibe und die sechs Silben



**Chenrezig: Der Edle Herr des Großen Mitgefühls**

Chenrezig sitzt inmitten einer tausendblättrigen Lotusblume auf einer Mondscheibe, umgeben von Regenbogenbögen. Es gibt mehrere Möglichkeiten, über Chenrezig zu meditieren: Die erste ist eine externe Visualisierung, bei der Chenrezig sich an der Spitze unseres Kopfes befindet, und die zweite ist eine interne Visualisierung, bei der wir Chenrezig sind. Beide können problemlos abwechseln; es ist jedoch wichtig, der Visualisierung besondere Aufmerksamkeit zu schenken und kein Detail auszulassen. Die Visualisierung an der Spitze des Kopfes ist von besonderer Bedeutung im Moment des Todes. Sie fördert auch das Aufsteigen der mystischen Wärme im zentralen

Kanal (Avadhuti) und die Vereinigung der Essenzen der Mutter, die sich auf Höhe des Nabels (AH) befindet, und des Vaters, die sich auf Höhe des Kopfes befindet und durch die Silbe HAM symbolisiert wird. Während der aufsteigenden Bewegung wird das Durchqueren der Chakras vier besondere Freuden oder Glückseligkeiten hervorrufen, und wenn die Wärme oder das Feuer des Nabels (die Essenz der Mutter) die Silbe HAM auf Höhe des Kronenchakras schmelzen lässt, werden vier Freuden offenbar, wenn der Nektar, während er fließt, in die Chakras des Halses, des Herzens und des Nabels eindringt.

Die Aufmerksamkeit richtet sich auf Chenrezig, der strahlt wie ein Diamant, den die Sonnenstrahlen treffen. Diese Strahlen breiten sich im Raum aus und reinigen die sechs Bereiche der Existenz, wo sie durch die Kraft des Mantras mit sechs Silben die Fähigkeit besitzen zu reinigen. Diese Visualisierung kann vereinfacht werden, indem man sich auf eine Person oder eine Gruppe von Kranken konzentriert, die unsere Hilfe benötigen. Das Licht, das sie durchdringt, gibt ihnen die Gesundheit zurück, die sie aufgrund der drei Gifte (Unwissenheit, Verlangen und Hass) verloren haben. Während dieser Visualisierung ist es wichtig, das Mantra von Chenrezig klar zu rezitieren und jede Silbe gut auszusprechen:

**OM MANI PADME HUM.**

Die Rezitation des Mantras kann auf verschiedene Weise erfolgen:

- 1- Laut
- 2- Leise

- 3- Im Stillen (mental)
- 4- In Verbindung mit der Visualisierung
- 5 - Indem man versucht, intuitiv die Quelle des Mantras, seinen Ursprung, zu erfassen, der nichts anderes ist als die Leerheit (Shunya).
- 6- Dass alle Klänge, ohne Ausnahme, sein Mantra bilden.
- 7 - Das gesamte Universum vibriert im Klang des Mantras von Chenrezig.
- 8 - Indem man versucht, 100.000 Mantras pro Silbe zu vollbringen, also insgesamt 600.000.

Das Mantra von Chenrezig besteht aus sechs Silben. OM symbolisiert die drei KAYA: den Dharmakaya, den Sambhogakaya und den Nirmanakaya. Es ist das Triptychon, das durch Buddha Amithaba, Chenrezig und Padmasambhava symbolisiert wird.



Die drei KAYA: den Dharmakaya, den Sambhogakaya und den Nirmanakaya

Der Juwel - Diamant, den er mit beiden Händen hält

MANI bedeutet "der unzerstörbare JUWEL", die geschickten Mittel, die Lehren und Methoden, die es unserer zeitlosen Buddha-Natur ermöglichen, mühelos zu erscheinen. MANI symbolisiert auch das DORJE, das Zepter, das dem DIAMANT ähnelt, dessen unzerstörbare, kraftvolle und blitzend strahlende Natur mit dem Donner vergleichbar ist.

Die Symbolik des Dorje: Kraft und Mitgefühl. Der Begriff „Dorje“ bedeutet auf Tibetisch „Diamant“ und „Blitz“. Diese beiden Konnotationen fassen seine Symbolik perfekt zusammen:



Der Diamant (Dorje): Er repräsentiert die Unzerstörbarkeit, die Reinheit und den unveränderlichen Glanz des erweckten Geistes. Wie ein Diamant ist die Wahrheit des Dharma in der Lage, alle Illusionen und Unreinheiten zu durchdringen, ohne selbst verändert zu werden. Es ist die Kraft der Weisheit, die inmitten von Widrigkeiten und falschen Auffassungen unerschütterlich bleibt.

Der Blitz (Vajra): Er symbolisiert die durchschlagende Kraft und die Schnelligkeit, mit der die Erleuchtung eintreten kann. Der Blitz schlägt mit unaufhaltsamer Kraft ein und zerstört Unwissenheit und Hindernisse. Er steht für die aktive und transformierende Energie der Erleuchtung, die die Dunkelheit vertreibt.

Zusammen verkörpern diese beiden Aspekte des Dorje die Vereinigung von Weisheit (prajna) und Methode/Mitgefühl (upaya), die beiden wesentlichen Säulen auf dem Weg zur Erleuchtung im tantrischen Buddhismus. In diesem Zusammenhang symbolisiert die Lotusblume, die er in der linken Hand hält, ebenfalls die Primordialweisheit (prajna). Die Glocke, die einige tantrische Gottheiten oder zeitlose Archetypen (Yidams) in ihrer Hand halten, symbolisiert ebenfalls die Weisheit (prajna). Weisheit und geschickte Mittel sind durch die Lotusblume (linke Hand) und das Kristallmala (rechte Hand) symbolisiert. Der Juwel (Mani) symbolisiert die Vereinigung der beiden unentbehrlichen Qualitäten zur Erreichung der Erleuchtung. Prajna und Upaya werden nacheinander durch verschiedene Attribute in unterschiedlichen Mudras dargestellt. Sie sind wie die beiden Flügel eines Vogels, untrennbar, um das ultimative Erwachen zu erreichen.

Diese Symbolik ist tief und dringt ins Unbewusste dessen ein, der sich mit ihr identifiziert. Es ist kein Spiel des Geistes und kein gewöhnliches Hobby. Es ermöglicht den Zugang zu den zeitlosen Werten, die Chenrezig durch seine Form symbolisiert. Diese Symbolik muss vollständig verstanden und in die Meditation integriert werden.

### **Die Lotusblume**

Die Lotusblume ist eines der charakteristischsten Symbole des Buddhas. Tatsächlich ist sie eines der acht glücksbringenden Symbole des Buddhismus. In diesem Kontext symbolisiert die Lotusblume seine Zunge und die diskriminierende Weisheit (Buddha Amithaba, aber auch der DUI des YI JING).

Die Lotusblume ist mit der Erleuchtung verbunden. Sie wächst in schlammigem Wasser, aber ihre Blütenblätter bleiben sauber und fleckenlos. Das repräsentiert die Reise des buddhistischen Praktizierenden, der sein Leben im Chaos und in Verwirrung beginnt, aber durch Praxis und Hingabe zur Erleuchtung gelangt.

Die Knospe der Lotusblume wird ebenfalls als ein Symbol der spirituellen Erweckung angesehen. Sie taucht aus der Dunkelheit auf und erhebt sich über die Wasseroberfläche, was die Dämmerung der Erleuchtung symbolisiert.

Sie steht auch für die Losgelöstheit von der materiellen Welt. Obwohl ihre Blumen im Schlamm blühen, wird der Lotus nicht von dem schmutzigen Wasser betroffen.

Die Lotusblume hat auch eine enge Verbindung zum Buddha selbst. Der Legende nach wurde der Buddha aus einer Lotusblume geboren.

Den Legenden nach blühen jedes Mal, wenn der Buddha geht, Lotusblumen in seinem Gefolge. Das ist ein Zeugnis für die Reinheit und die spirituelle Kraft des Buddhas.

Nach seinem Tod wurden seine Reliquien in einer heiligen Lotusknospe eingeschlossen.

Die Buddhas und Bodhisattvas sind oft sitzend oder stehend auf einer Lotusblume dargestellt, ein Symbol ihrer Erleuchtung. Die Bodhisattvas sind Wesen, die sich entschieden haben, im Kreislauf der Wiedergeburten zu bleiben, um anderen zu helfen, Erleuchtung zu erlangen.

### **Das Kristallmala (Diamant)**

Das Kristallmala, das Chenrezig in seiner rechten Hand hält, symbolisiert die geschickten Mittel, wie die fortwährende Rezitation des Mantras mit sechs Silben, sowie sein ultimatives Mitgefühl. Die Perlen sind aus Diamant; sie evoziert die Natur des Buddhas, rein, leuchtend und unzerstörbar in der primären Weisheit. Das Mala wird in der rechten Hand gehalten, die die Hand der Aktivität (Dorje) ist, im Gegensatz zur linken Hand, die die Hand der Weisheit (Prajna) ist. Das Mala wird oft ikonografisch in der Form einer Unendlichkeitsschleife dargestellt.

Wenn wir die vier Arme von Chenrezig und die Attribute, die sie tragen, betrachten, ist die mystische Symbolik sehr tief. Der Wert vier ist im Buddhismus wichtig; er bezieht sich immer auf die ersten Lehren, die Buddha Sakyamuni in Sarnath gab, nämlich die vier edlen Wahrheiten.

## 27. Oktober 2025 - MANI-PADME-HUM: Die Vereinigung von Weisheit und geschickten Mitteln



Vajradhara in Vereinigung (Dorje Chang Yab Yum)

MANI bedeutet auch der LINGAM, der in der tantrischen Tradition als das Symbol des Mannes interpretiert wird, und wird oft mit dem DORJE übersetzt, der für die spirituelle Kraft und Unverwüstlichkeit steht. In einem weiteren tantrischen Kontext kann der LINGAM auch als Metapher für die Klitoris der Frau (der YOGINI) angesehen werden, die schützend im Lotus verborgen ist. Dieser Lotus wird durch die kleinen und großen Lippen der Vagina repräsentiert und stellt die sichtbare Stelle der Vulva dar. Der Begriff PADME, der im Sanskrit „Lotus“ bedeutet, ergänzt die Bedeutung des Mantras und der Sadhana. Wie von einem Meister oder den bewährten Jüngern erklärt, gibt es vielfältige Interpretationen. Dazu gehören unter anderem Chenrezig in der YAB YUM-Position, die verschiedene Aspekte wie den Khadchheri-Aspekt und den roten Chenrezig (Gyalwa Gyamtso) umfassen. Besonders bemerkenswert ist der Ogyen Chenrezig, der das YAB YUM von Chenrezig in enger

Verbindung mit Guru Rinpoche repräsentiert, was die tiefe und komplexe Beziehung zwischen den verschiedenen Ebenen der spirituellen Praxis verdeutlicht.

Wir hatten bereits ausführlich die Symbolik des Lotus, der Weisheit darstellt, sowie seine tiefgehende Verbindung mit dem Juwel, das für geschickte Mittel steht, erklärt. Im Kontext des geheimen Mantrayana stellen diese beiden Ausdrücke die mystische Vereinigung dar, die es ermöglicht, die dualistischen Winde, die durch unsere Emotionen und Gedanken geprägt sind, in den zentralen Kanal (Avadhuti) zu lenken. Die dualistischen Winde können entweder durch eine wahre Vereinigung mit einem Partner in der Form von YAB/YUM, wie es Guru Rinpoche praktizierte, oder durch Visualisierung, die einer detaillierten Übertragung bedarf, die nur den Jüngern mit den erforderlichen spirituellen Qualitäten weitergegeben wird, geleitet werden. Diese Symbolik des „Juwels im Lotus“ wird in Indien auch durch das Yoni-Lingam dargestellt, das die heilige Vereinigung von SHIVA und SHAKTI symbolisiert, die als essentielle Kräfte im tantrischen Verständnis angesehen werden.

In Bezug auf die Keim-Silben der fünf Dhyani-Buddhas ist das HUM die Keim-Silbe von Akshobya, der als der Unerschütterliche und Unbewegliche gilt, dessen Natur es ist, in keiner Art und Weise gestört zu werden. Diese Silbe verkörpert die Transformation von

Aggression, Zorn und Hass in eine Weisheit, die der Klarheit eines Spiegels ähnelt. Die erlangte Reinheit muss durch die unteilbare Einheit von Methode und Weisheit gewonnen werden, die durch die endgültige Silbe HUM symbolisiert wird. Diese Silbe bringt die Unteilbarkeit von Leerheit (Shunya) und Klarheit zum Ausdruck. Der Buddha Akshobya wird häufig durch die Farbe Blau dargestellt, ähnlich wie der Medizin-Buddha, und er symbolisiert die harmonische Vereinigung von Weisheit und geschickten Mitteln. Sein Symbol, der Spiegel, besitzt die Fähigkeit, die Gesamtheit der Phänomene und deren Interdependenz im einen Augenblick widerzuspiegeln, was seine tiefe Einsicht in die Natur der Realität verdeutlicht. Darüber hinaus wird die Keim-Silbe des Buddha Akshobya oft mit Intelligenz und Gedächtnis in Verbindung gebracht. Personen, die mit dieser speziellen Weisheit ausgestattet sind, werden zu begabten Übersetzern und Lehrern von höchster Qualität, die in der Lage sind, komplexe Konzepte für andere verständlich zu machen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Mantra von Chenrezig: OM A.U.M. die mystische Trilogie darstellt, die die Vereinigung der drei Körper des Buddhas einkapselt. MANI (Juwel) und PADME (Lotus) symbolisieren hierbei die Verschmelzung von geschickten Mitteln und Weisheit. Darüber hinaus steht HUM für die fünf Weisheiten, insbesondere diejenige, die der Reflexion eines Spiegels gleicht.

Die Übersetzung des Mantras könnte wie folgt zusammengefasst werden: „Durch den Segen der drei Körper der Buddhas und die Vereinigung von geschickten Mitteln und Weisheit, möge die Manifestation der fünf Buddhas-Weisheiten ungehindert geschehen.“

Was den Bodhisattva Chenrezig betrifft, so integriert er drei verschiedene Arten von Weisheit: diejenige, die dem Raum ähnelt und oft in weißer Farbe dargestellt wird, die



Guru Rinpoche / Padmasambhava

diskriminierende Weisheit (symbolisiert durch Amithaba) sowie die Weisheit, die einem Spiegel ähnelt und durch das HUM verkörpert wird. Das HUM, oft in fünf Farben ikonographisch dargestellt, ermöglicht eine tiefere Verbindung zu den FÜNF BUDDHA-FAMILIEN und verdeutlicht die universellen Prinzipien, die in der Buddha-Natur verankert sind. Diese Symbolik und die dazugehörigen Praktiken gelten als zentrale Elemente im Verständnis und in der Ausübung des Praxismodells im tantrischen Buddhismus.

## 4. November 2025 - Die raumähnliche Weisheit

Chenrezig symbolisiert durch seine Weiße und Transparenz eine Weisheit, die dem Raum ähnelt, ein Potenzial ohne Anfang und Ende, das die gesamte Manifestation umfasst. Es ist wichtig, den Begriff „Raum“ nicht mit Entfernung zu verwechseln. Die Entfernung zwischen zwei Objekten ermöglicht es, einen relativen Raum oder ein Volumen zu definieren, aber es handelt sich dabei nicht um die raumähnliche Weisheit, von der Buddha spricht. Diese Weisheit ist die Matrix der vier Buddha-Familien: Akshobya, Amithaba, Ratnasambhava und Amoghasiddhi. Es sind die Liebe und die gegenseitige Abhängigkeit der Phänomene, die durch Kontraktion das ICH mit seinen Vorrechten, Gewohnheiten und Erinnerungen hervorbringen, und es ist die beharrliche Praxis von Chenrezig, die es ermöglicht, sich von dieser pathologischen Kontraktion zu befreien, die kognitive Wahrnehmungen und störende Emotionen hervorbringt.

Chenrezig ist das Herz der Buddhas und seine weiße Farbe wird mit dem Buddha Vairocana (dem Buddha des unendlichen Lichts) in Verbindung gebracht. Er wird oft als der Dharmakāya (der Körper der Wahrheit) des historischen Buddha und als der ursprüngliche Buddha angesehen, der die kosmische Weisheit verkörpert. Vairocana wird oft in der Mitte eines Mandalas dargestellt, von wo aus er sein Licht der Wahrheit auf die Welt strahlt. Sein Name bedeutet „strahlend“, „sonnig“ oder „Erleuchter“. Er ist die Verkörperung der Leerheit (śūnyata) und der allen Wesen innewohnenden Weisheit. Er wird häufig mit dem Mudra des Dharmachakra (der Geste des Drehens des Rades des Dharma) dargestellt, das die Lehre des Buddha und die Verbreitung der universellen Wahrheit symbolisiert. Er wird mit einem ewigen, allgegenwärtigen Licht assoziiert. Buddha Vairocana wird oft in der Mitte des Mandalas dargestellt (wie im Mandala des Medizin-Buddhas), von wo aus sein Licht in alle Richtungen strahlt. Er ist die Quelle der fünf Weisheits-Buddhas sowie der anderen Buddhas.

Obwohl zur Lotusfamilie gehört, ist seine ursprüngliche Natur die des Buddha Vairocana. Er vereint die unterscheidende Weisheit des Buddha Amitabha sowie die raumähnliche Weisheit des Buddha Vairocana.

Sich mit ihm zu identifizieren bedeutet, diese beiden ursprünglichen Weisheiten zu verwirklichen.

Die raumähnliche Weisheit ermöglicht es, intuitiv (in Abwesenheit eines Wahrnehmenden) und jenseits der Sinnesorgane und des konzeptuellen Geistes den kosmischen Traum wahrzunehmen.

Es sind die Kontraktion (Liebe und Klarheit), die gegenseitige Abhängigkeit und die zugrunde liegende karmische Struktur, die die Sinnesorgane und eine dualistische Wahrnehmung (Subjekt-Objekt) hervorbringen. Die Praxis von Chenrezig (mit Hingabe und Verständnis) ermöglicht es uns, eine andere Dimension unseres Seins anzusprechen.

Die Praxis von Chenrezig ermöglicht eine Transformation unserer dualistischen Wahrnehmung, die auf den Sinnesorganen beruht, in eine intuitive Weisheit, in der Phänomene in uns und nicht außerhalb von uns wahrgenommen werden.

## 5. November 2025 - Die Geburt des Mitgefühls



Während der Meditation konzentrieren wir uns zunächst auf Chenrezig auf unserem Scheitel. Diese Meditation mag einfach erscheinen, ermöglicht es uns jedoch, seine Gegenwart und seine Liebe für die leidende Menschheit zu spüren. Aus seinem Herzen strahlt ein Licht, das ihn erfüllt und über die Grenzen seines Erscheinungsbilds hinaus in das Universum hinausstrahlt. Ein weiterer, schrittweiser Ansatz besteht darin, dass wir uns zunächst einen Lotus vorstellen, mit einer Mondscheibe, auf der die Keimsilbe von Chenrezig ruht, nämlich HRI, weiß, leuchtend und

transparent. Diese Silbe ist der Urklang, die ursprüngliche Schwingung, die sich durch die von ihr erzeugte Leuchtkraft und die von ihr ausgehenden Lichtstrahlen sowohl als Opfertgabe als auch als Bitte verbreitet, die Gnade aller Buddhas (insbesondere die von Amitabha) zu empfangen und unsere Visualisierung zu segnen. Diese Visualisierung ist vergleichbar mit einer Einweihung, einem Wang oder einem Abisheka in Sanskrit. Die Buddhas freuen sich und antworten auf unsere Bitte, indem sie ihre Gnade durch Lichtstrahlen manifestieren, die das HRI berühren und es augenblicklich in Chenrezig verwandeln. Chenrezig wird so zum Gefäß der Gnade aller Buddhas und Bodhisattvas. Von diesem Moment an kann die Visualisierung fortgesetzt werden. Aus dem Herzen von Chenrezig strahlt ein Licht, das ihn erfüllt und über die Grenzen seiner Erscheinung hinaus in die sechs Daseinsbereiche hinausstrahlt. Es ist ratsam, die Visualisierung seiner leuchtenden Gnade zu vereinfachen, indem man sich auf einige wenige Personen konzentriert, darunter Verstorbene oder Kranke, die Hilfe benötigen. Während dieser Visualisierung, in der Chenrezig auf unserem Kopf wie eine Sonne strahlt, sollte das sechs Silben lange Mantra so oft wie möglich rezitiert werden.

## 6. November 2025 - Yidam-Visualisierung als Hologramm: Sehen, Fühlen und die Verkörperung von Chenrezig

Visualisieren ist keine leichte Sache, und ich weiß, dass viele Praktizierende Schwierigkeiten haben, sich selbst als YIDAM zu visualisieren. Das zeitlose Urbild, das wir visualisieren, ist wie die Reflexion des Mondes oder der Sterne in einem See, es hat keine greifbare Konsistenz. Es ist ein Hologramm, und jeder Teil seines Wesens spiegelt die Gottheit in ihrer Gesamtheit wider. Das bedeutet, dass, wenn wir nur das Gesicht, die Hände oder den Lotus sehen, Chenrezig in seiner Gesamtheit präsent ist. Am besten ist es, der Visualisierung ein Gefühl hinzuzufügen. Das Fühlen von Chenrezig, seine Präsenz, seine Liebe, sein Mitgefühl, seine Leuchtkraft und seine Wärme sind ein wesentlicher Bestandteil einer korrekten Meditation. Vor allem Stress und Schuldgefühle sollten vermieden werden. Mit der Zeit und durch fleißiges Üben wird es möglich sein, diese beiden wichtigen Eigenschaften des Fühlens und Sehens der Gottheit wie ein Bild des Mondes zu verbinden, der sich in ruhigem Wasser spiegelt. Es ist jedoch wichtig, Transparenz mit Leuchtkraft (symbolisiert durch Lichtstrahlen und Regenbogen) zu verbinden. Transparenz symbolisiert Leere, Mitgefühl, Leuchtkraft und seine zeitlose Liebe. Mitgefühl und Liebe werden durch seine beiden Attribute symbolisiert.

Das Licht, das von seinem Herzen ausgeht, durchdringt Wesen, die mit physischen und moralischen Schwierigkeiten konfrontiert sind. Dieses Licht beseitigt die Ursache der Krankheit, lindert physische und psychische Schmerzen und ermöglicht dem Menschen, vor allem Zugang zur ursprünglichen Weisheit zu erlangen. Es ist wichtig zu sehen, wie die von diesem Licht berührten Wesen selbst zu Chenrezig werden und wie sich auch ihre Umgebung in ein Mandala aus Licht und Liebe verwandelt.

Wie ich früher erwähnt habe, ist es besser, sich Menschen vorzustellen, die man kennt, insbesondere Verstorbene, Kranke oder Menschen mit psychischen Erkrankungen. Chenrezig ist wie ein Prisma: Er bündelt und konzentriert alle unsere guten Absichten auf diejenigen, die in Not sind. Anschließend werden wir weitere tantrische Visualisierungen studieren, die eine schnellere Wirkung erzielen, wenn der Praktizierende an die Lehren des Buddha glaubt und sowohl mit Fleiß als auch mit Weisheit praktiziert.

Nachdem wir eine bestimmte Anzahl von Mantras rezitiert haben, verbunden mit einer klaren Visualisierung, löst sich Chenrezig über unserem Kopf in Licht auf und verschmilzt mit dem Strom unseres Seins. Dieses Licht ist vergleichbar mit Nektar, der vom Kronenchakra aus in den zentralen Kanal (Avadhuti) hinabfließt und sich in allen Chakren ausbreitet. Die Chakren sind Tore, die Zugang zum nicht-dualen Kanal gewähren, den wir Avadhuti nennen. Das Ziel aller tantrischen Praktiken ist es, die dualistischen Winde im zentralen Kanal entstehend, zu lenken. Dazu kann man eines der fünf Tore nutzen, die durch die Chakren dargestellt werden. Diese Wissenschaft wird ausführlich im Yoga von Naropa und in einem Werk erläutert, das der dritte Karmapa zu diesem Thema verfasst hat. Der Diamantkörper (oder mystische Körper) besteht aus 72.000 Kanälen und 114 Chakren, wobei die wichtigsten die 5 oder 7 sind, die wir in den Mantrayana-Praktiken verwenden. 5 Chakren,

wenn wir davon ausgehen, dass das Kronenchakra und das dritte Auge ein einziges Chakra bilden und dass das Basis- und das Sexualchakra ebenfalls eine untrennbare Einheit bilden. Im Hinduismus ist oft von 7 Chakren die Rede, deren Symbolik sich von der des buddhistischen Tantrismus unterscheidet. Der Unterschied ist jedoch nur oberflächlich; die Funktion und der Zweck der Sadhanas bestehen immer darin, die Winde in den zentralen Kanal zu leiten, was sich manchmal auf natürliche Weise bei der sexuellen Vereinigung, in Samadhis oder beim Einschlafen zeigt. Wir werden diese zentrale Bewegung im Moment des Todes vollständig erleben. In der Phase der Auflösung von Chenrezig ist die absteigende Bewegung seiner Gnade wichtig und sollte als Nektar wahrgenommen und vor allem gefühlt werden, der von Chakra zu Chakra fließt und sich im gesamten Organismus ausbreitet. Wenn dieses Licht in uns eindringt, hören konzeptuelle Gedanken, Dogmen und unsere dualistische Wahrnehmung auf und machen Platz für einen Zustand der Gelassenheit, Liebe, Mitgefühl und Glückseligkeit. Die vier unermesslichen Eigenschaften manifestieren sich spontan, ebenso wie die fünf Kräfte. Am Ende der Visualisierung löst sich unsere physische Form auf (verwandelt sich) und wird zu der von Chenrezig. Die mystische Gnade, die wir empfangen haben, erhöht unsere Schwingungsebene und ermöglicht es unserer wahren Natur, sich mühelos in Form von Chenrezig zu manifestieren. Wir sind Chenrezig geworden und sein Wesen umfasst die Gesamtheit der Manifestation.



## 7. November 2025 - POWA mit Chenrezig und Amitabha



Es gibt eine POWA-Praxis, die Übertragung des Bewusstseins, bei der sich der Meditierende als Chenrezig mit Buddha Amitabha auf seinem Kopf visualisiert. Diese Sadhana ist im Moment des Todes sehr wichtig und unverzichtbar. Tatsächlich ist Buddha Amitabha, unabhängig davon, welche Visualisierung wir verwenden, stets auf dem Kopf von Chenrezig präsent. Vergessen wir nicht, dass Buddha Amithaba den Dharmakaya symbolisiert, der für Wesen mit besonderen Fähigkeiten durch den Sambhogakaya und für diejenigen, die diese Fähigkeiten nicht haben, durch den Nirmanakaya zugänglich wird: Guru Rinpoche. In der Praxis von Chenrezig wird immer empfohlen, die Anwesenheit von Amitabha auf dem Scheitel unseres Kopfes zu visualisieren, wenn wir uns als Chenrezig visualisieren. Vergessen wir nicht, dass Buddha

Amitabha die Lotusfamilie symbolisiert, d. h. die Umwandlung von Begierde und Anhaftung in eine unterscheidende Weisheit. Er ist einer der fünf wichtigsten Buddhas für die Menschen, da Anhaftung, Leidenschaft, Begierde und Abhängigkeit – sei es psychologisch oder physiologisch – unsere Hauptmerkmale sind. Die Praxis des Buddha Amithaba ist in der buddhistischen Welt am weitesten verbreitet, verbunden mit Chenrezig (Guan Yin) sowie mit der Praxis des POWA, der Bewusstseinsübertragung im Moment des Todes.

Nachdem sich Chenrezig in Licht in uns aufgelöst hat, sind wir zu Chenrezig geworden, mit seinen Eigenschaften der Schönheit und Weisheit. Es ist wichtig, diesen Moment mit besonderer Aufmerksamkeit zu visualisieren und vor allem mit tantrischem Stolz zu spüren, dass wir ER sind. Unser Aussehen besteht aus Licht, ist transparent und strahlend. Besondere Aufmerksamkeit sollte seinen Ornamenten, seinem Schmuck und seinen Seidenstoffen geschenkt werden. Jedes symbolisiert eine Paramita und eine Eigenschaft des zeitlosen Geistes.

Die Ohrringe symbolisieren seine Geduld, die erste Halskette seine Großzügigkeit, die Armbänder an Händen und Füßen seine Ethik, sein Gürtel seine Sorgfalt, das Diadem aus fünf Juwelen symbolisiert Meditation und Weisheit (Prajna). Er trägt außerdem drei Seidenstoffe, die die Verwirklichung der drei Kayas oder Körper-Buddhas symbolisieren, und auf seiner linken Schulter ruht ein Rehfell, das die ersten Lehren, die er in Sarnath über die vier Wahrheiten vermittelte, symbolisiert. Sein Rücken ruht auf einer Mondscheibe; er sitzt inmitten eines Lotus aus tausend Blütenblättern, die bis zu seiner Nabelhöhe reichen, auf einer Mondscheibe.

Die Mondscheibe ist weiblicher Natur und symbolisiert im Tantrismus den Eisprung, die mystische Pareda. Der Lotus und die Mondscheibe sind weiblicher Natur, und obwohl Chenrezig androgyn ist (wie alle Buddhas oder Bodhisattvas), ist der weibliche Aspekt stärker ausgeprägt. Wir dürfen nicht vergessen, dass die Mystik im Vergleich zur Religion oder religiösen Struktur, die männlicher Natur ist, weiblicher Natur ist. Der Mond wird oft als Symbol verwendet, um die Vergänglichkeit der Phänomene zu erklären, die sich in ruhigem Wasser spiegeln, aber selbst keine greifbare Konsistenz aufweisen. Das Gleiche gilt für Chenrezig, von dem gesagt wird, dass seine Natur oder sein Aussehen dem Spiegelbild des Vollmonds in klarem Wasser ähnelt. Wir befassen uns hier mit sehr subtilen Aspekten der Visualisierung, bei denen Leerheit und Klarheit untrennbar miteinander verbunden sind. Diese beiden Eigenschaften sind in Wirklichkeit nichts anderes als Liebe und Mitgefühl, die sich manifestieren, wenn die Dualität verschwindet.

Die Identifikation mit Chenrezig ermöglicht es uns, die Verbindung und die Gewohnheiten zu unterbrechen, uns mit unserem physischen Körper und den damit verbundenen Erinnerungen zu identifizieren. Die intuitive und mühelose Wahrnehmung (ohne obsessive Fixierungen), dass wir ER sind, reinigt den konzeptuellen Geist und die Rezitation des sechs Silben langen Mantras, unser Sprachzentrum. Körper, Sprache und Geist werden zu denen der Buddhas, und Subjekt, Objekt und Tat vereinen sich zu einer zeitlosen Trilogie. Diese ursprüngliche Einheit ist nur durch eine subtile Reinigung unserer Kanäle (Nadis – Tsa) und vor allem durch die endgültige Auflösung in der Keim silbe HRI auf der Ebene des Herzens zugänglich.

Die erste Phase dieser Visualisierung besteht darin, zu fühlen und nicht zu sehen, dass wir Chenrezig sind. Dieser mystische Ansatz ermöglicht es uns, Zugang zu einer anderen Dimension unseres Seins zu gewinnen und, vor allem, die ständige Bewegung zwischen Erinnerungen und Hoffnungen zu unterbrechen. Wir sind nicht mehr dieser vergängliche und prekäre Körper, der Krankheit, Alter und Tod unterworfen ist, sondern das Zeitlose, das das gesamte Manifestierte und das Unmanifeste umfasst.

## 11. November 2025 - Tantrische Ikonographie als Reinigung

Das mag seltsam erscheinen, aber sich auf die Eigenschaften von Chenrezig zu konzentrieren (oder sie zu spüren), erlaubt es, unermessliche Qualitäten zu entwickeln. Die tantrische Ikonographie ist keine bloße Dekoration; sie erfüllt eine sehr wichtige Funktion und reinigt das Unbewusste des Praktizierenden. Daher ist es wichtig, den YIDAM gut zu kennen und vor allem eine traditionelle Statue und ein Thangka zu besitzen, und kein touristisches Thangka wie die, die man in Kathmandu findet.

Die innere Visualisierung ist heikler und erfordert besondere Aufmerksamkeit sowie zusätzliche Erklärungen. Zunächst befindet sich diese Visualisierung auf Höhe des Herzbereichs, im zentralen Kanal, dem nicht-dualistischen Kanal, Avadhuti. In der Mitte des Brustkorbs, zwischen den beiden Brustwarzen, liegt das Herzchakra. Dieses Chakra benötigt besondere Aufmerksamkeit; es ist das schwierigste, von dem Druck der seitlichen Kanäle (Ida und Pingala) befreit zu werden. Die seitlichen Kanäle umschlingen wie zwei Schlangen den zentralen Kanal und winden sich um die Chakras, über und unter ihnen, und komprimieren sie. Das Herzchakra wird durch drei Knoten komprimiert, oberhalb und unterhalb. Es ist nicht der Hermes-Stab, sondern zwei seitliche Kanäle, die auf Höhe der Nasenlöcher beginnen und sich in ihrer absteigenden Bewegung, wie zwei Schlangen, um den zentralen Kanal winden, wobei sie in unterschiedlicher Anzahl den Chakras begegnen. Das Herzchakra ist besonders blockiert durch die dualistischen Winde, die, indem sie anschwellen, den zentralen Kanal komprimieren und ersticken.



Mantra von Chenrezig mit Keimsilbe HRI in der Mitte

Das Herzchakra steht in Beziehung zum primordiale Bewusstsein, das, wenn es sich verdichtet, zum konzeptionellen Bewusstsein wird. Die Weisheit, die es symbolisiert, ist vergleichbar mit einem Spiegel, der die Einheit von Leere und Klarheit des Geistes darstellt. Dieses Chakra wird häufig ikonographisch durch den Buddha Akshobya dargestellt, der die unzerstörbare Natur des Geistes (unveränderlich) symbolisiert und mit dem Wasserelement im Osten assoziiert ist. Sein Fahrzeug ist der Elefant, seine Begleiterin ist Locana, sein Symbol ist der Vajra, er transformiert Wut und seine Farbe ist blau.

Für die anderen Buddhas haben wir folgende Assoziationen:

Vairocana (Zentrum): Symbol der universellen Weisheit, assoziiert mit dem Element Raum und der Farbe Weiß.

Ratnasambhava (Süden): symbolisiert Großzügigkeit und Fülle, assoziiert mit dem Element Erde und der Farbe Gelb.

Amitabha (Westen): Inkarnation der unendlichen Liebe und des Mitgefühls, verbunden mit dem Element Feuer und der Farbe Rot.

Amoghasiddhi (Norden): Repräsentiert erfolgreich vollzogene Handlung, assoziiert mit dem Element Luft und der Farbe Grün.

Die fünf Buddhas der Weisheit, auch als die Fünf Dhyani Buddhas oder Fünf Jinas bekannt, sind Vairocana, Akshobhya, Ratnasambhava, Amitabha und Amoghasiddhi. Sie repräsentieren die fünf Weisheiten, die negative Emotionen transformieren, und sind mit verschiedenen Richtungen, Farben und Elementen des Buddhismus assoziiert. Es ist wichtig, die fünf Dhyani Buddhas zu studieren, um die Ikonographie, die tantrischen Sadhanas und die subtilen Transmutationen, die sie vollziehen, zu verstehen.

### **Visualisierung**

Auf den sechs Blütenblättern des Lotus, auf Höhe des Herzens, im zentralen Kanal, sind vertikal die sechs Silben des Mantras angeordnet. Sie blicken auf das weiße HRI, in der Mitte des Lotos, auf einer Mondscheibe, und folgen von links nach rechts, beginnend mit dem OM, das vor ihnen steht. Jede Silbe hat eine andere Farbe; man sollte entweder auf das Gesamtbild oder auf jede Silbe nacheinander konzentrieren.

OM - weiß – das Reich der Götter

MA - grün – das Reich der Halbgötter

NI - gelb – das menschliche Reich

PE - blau – das Tierreich

ME - rot – das Reich der gierigen Geister

HUNG - schwarz/dunkelblau – das Reich der Hölle

Lichter in den jeweiligen Farben strahlen von den sechs Silben aus und reinigen die sechs Existenzbereiche. Diese Visualisierung erfordert besondere Aufmerksamkeit. Es wird empfohlen, mit dem OM zu beginnen, das auf dem vordersten Blütenblatt liegt, und dann im Uhrzeigersinn fortzufahren, indem man für jeden Existenzbereich die Farbe visualisiert, die ihm entspricht.

Es ist auch wichtig, jeder Silbe und jeder Farbe die passende Vibration zuzuordnen.

Es handelt sich um eine Visualisierung, die eine gewisse Sorgfalt erfordert, bevor sie gemeistert ist. Es ist notwendig, abwechselnd die Vibration der Silbe zu rezitieren und das Mantra von Chenrezig zu rezitieren. Tatsächlich, wenn wir alle Silben gleichzeitig rezitieren könnten, würde der Klang dem von Chenrezig entsprechen. Dafür wäre es nötig, sechs Personen zu organisieren, die jeweils eine Silbe des Mantras aussprechen; die Tonlage dieses entstehenden Chors ist beeindruckend. Die Silbe HRI, weiß, wird zuletzt ausgesprochen. Sie umfasst das Ganze und symbolisiert auch den primordiale Klang, der Chenrezig ins Leben gerufen hat. Es ist auch möglich, das Mantra von Chenrezig zu rezitieren und stets am Ende das HRI hinzuzufügen.

Man sollte nie vergessen, während der Rezitation der Silben, der des Mantras sowie der Farben, dass wir Chenrezig sind. Es kann manchmal hilfreich sein, abwechselnd zu visualisieren und im Fall von Schläfrigkeit zur Visualisierung von Chenrezig zurückzukehren.

Es ist ein bisschen so, als würde man das Autofahren zum ersten Mal lernen: das Kupplungspedal, das Gaspedal, die Bremse, die Rückspiegel sind schwer zu koordinieren, aber mit der Zeit und Übung geschieht eine fließende Bewegung automatisch.

Es ist wichtig, nicht einzuschlafen, sich nicht zu bewegen, nicht zu träumen, sich nicht mit Fantasien, Gedanken und Emotionen zu identifizieren, die nichts mit der Meditation zu tun haben. Im Falle einer Zerstreuung sollte man zur Grundvisualisierung zurückkehren und vor allem vermeiden, sich mit anderen zu vergleichen. Der mystische Weg ist individuell und weiblich; man sollte sich vom Zeitlosen befruchten lassen.



## 12. November 2025 - Chenrezig-HRI als Quelle weißen Lichts

Wir haben gerade einen Lotus mit sechs Blütenblättern auf Höhe des Herzens visualisiert. Es ist auch möglich, eine Mondscheibe ohne Lotus zu visualisieren, auf der das Mantra gegen den Uhrzeigersinn (linksdrehend) geschrieben ist, aber in einer rechtsdrehenden Bewegung (im Uhrzeigersinn). Diese Visualisierung wird als eine Kette von Sternen (den Silben) beschrieben, die während ihrer Rotation ein weißes Licht ausstrahlen. In der Mitte befindet sich das HRI, die Keimsilbe von Chenrezig, die weiß ist und gleichzeitig mit dem Mantra strahlt. Die Farbe der Keimsilbe ist dieselbe wie die des Körpers des YIDAM, aber etwas größer als die der Mantrasilben, die vertikal am Rand der Mondscheibe angeordnet sind. Das Licht strahlt aus und verbreitet sich in den sechs Daseinsbereichen, kann aber auch auf eine Person gerichtet werden, die besondere Aufmerksamkeit benötigt. Ich denke dabei an unsere Kranken oder an uns nahestehende Menschen. Diese Visualisierung ist einfacher, aber zugleich präziser. Das Licht ist weiß; es symbolisiert die Synthese aller Farben. Während der Visualisierung wird empfohlen, sich den Buddha Amitabha auf dem Scheitel unseres Kopfes vorzustellen.

## 13. November 2025 - Chenrezig-Visualisierung mit HRI und weißem Licht

Wir haben gerade einen Lotus mit sechs Blütenblättern auf Höhe des Herzens visualisiert. Es ist auch möglich, eine Mondscheibe in der Mitte eines weißen Lotus zu visualisieren, auf der das Mantra gegen den Uhrzeigersinn (linksdrehend) geschrieben ist, sich aber im Uhrzeigersinn (rechtsdrehend) dreht. Diese Visualisierung wird als eine Kette von Sternen (den Silben) beschrieben, die während ihrer Drehung ein weißes Licht ausstrahlen. In der Mitte befindet sich das HRI, die Keimsilbe von Chenrezig, weiß, größer als die anderen, die gleichzeitig mit dem Mantra strahlt. Die Farbe der Keimsilbe ist dieselbe wie die des Körpers des YIDAM, aber etwas größer als die der Mantrasilben, die vertikal entlang des Randes der Mondscheibe angeordnet sind. Das Licht strahlt aus und verbreitet sich in den sechs Daseinsbereichen, kann aber auch auf eine Person gerichtet werden, die besondere Aufmerksamkeit benötigt. Ich denke dabei an unsere Kranken, an unsere Angehörigen, die wir kennen, oder an diejenigen, die wir verloren haben. Diese Visualisierung ist einfacher, aber auch präziser. Das Licht ist weiß; es symbolisiert die Synthese aller Farben. Während der Visualisierung wird empfohlen, die Gegenwart des Buddha Amithaba auf unserem Kopf zu spüren.

## 15. November 2025 - Shine und Lhaktong: Ruhe und Einsicht

Ich werde nun zwei Meditationen vorstellen, die von Buddha Sakyamuni gelehrt wurden und den Kern aller Meditationen bilden. Unabhängig davon, welcher Tradition wir folgen, sind Samatha (Shine) und Vipassana (Lhaktong) sowohl in der Praxis von Chenrezig als auch in der aller anderen Yidams des Vajrayana vorhanden. Dies sind: die Aufbauphase KYERIM (Samatha – Shine) und die Vollendungsphase DZOGGRIM (Vipassana – Lhaktong).

Als er zum ersten Mal das Rad des Dharma drehte, lehrte Buddha Sakyamuni seinen Schülern die Praktiken von Samatha (geistige Ruhe) und Vipassana (durchdringende oder einsichtige Sichtweise). Später für Herz-Schüler mit besonderen Fähigkeiten und unerschütterlicher Hingabe an das, was er durch seine Präsenz und seine Lehren manifestierte, lehrt der Buddha Sakyamuni über die Natur des Geistes sowie die geschickten Mittel, um die Natur des Geistes zu verwirklichen. Er führte die Praxis des YIDAM (die keine Götter sind), sondern zeitlose Archetypen, deren Funktion darin besteht, karmische Gewohnheiten zu reinigen und die ungeborene Natur des Geistes während der Vollendungsphase auf natürliche Weise zum Vorschein zu lassen.

Die Aufbau-Phase der YIDAM-Meditation (Kyerim), die untrennbar mit präziser und stabiler Visualisierung verbunden ist, befreit uns von unserer Anhaftung an diesen Körper, mentalen Projektionen, Gedanken und Emotionen, die uns wie Tsunamis überwältigen. Diese Erkenntnis und objektive Beobachtung, ohne intellektuelle oder emotionale Beteiligung und vor allem ohne Bezug zur Vergangenheit oder Zukunft, fördern ihre Auflösung in die ursprüngliche Bewusstheit.

Das Ziel von Samatha ist es nicht, Bilder, Gedanken (Geräusche) oder Emotionen zu bekämpfen, sondern aufzuhören, sie zu konzeptualisieren. Diese erste Phase ist entscheidend, bevor man sich an Vipassana wagt. Die natürliche und mühelos Klarheit, die dadurch entsteht, ist vergleichbar mit dem Verschwinden von Wolken, die den Himmel und die Sonne verdecken.

### Beschreibung:

Der Unterschied zwischen Shine (Shamata) und Lhaktong (Vipassana) liegt in ihrer meditativen Praxis und ihrem Zweck innerhalb des Buddhismus:

Shine (Samatha) bedeutet wörtlich „ruhiges Verweilen, oder den Geist in sich selbst ruhen lassen (dekantieren)“. Sie bezieht sich auf die Praxis des Verweilens in was IST, die oft fälschlicherweise mit pathologischer Konzentration in Verbindung gebracht wird, die die Zirkulation der Lebenskraft im Körper verlangsamt und die Stagnation von Qi und Blut fördert. Hier geht es nicht um Konzentration, sondern um Beobachtung, zum Beispiel des Atems, um den Schlamm der Gewohnheiten am Boden des Glases abzusetzen und dem klaren Wasser des ursprünglichen Geistes erblühen zu lassen, bzw. auf mühelos Weise seine ursprüngliche Reinheit wiederzuerlangen.



Die Beobachtung des Atems ist die am häufigsten verwendete Methode. Sie stabilisiert den Geist, indem sie ihn daran hindert, zu konzeptualisieren und zwischen Vergangenheit (Erinnerungen) und Zukunft (Hoffnungen) zu pendeln. Dieser einfache Ansatz erfordert ein klares Verständnis der Lehren Buddhas, um in die Praxis umgesetzt werden zu können. Ich sehe oft Menschen, die Vipassana praktizieren, ohne die wesentliche Stufe des Samatha durchlaufen zu haben und vor allem ohne die Lehren des Buddha mit einem kompetenten Lehrer studiert und verstanden zu haben.

Das Ziel von Samatha ist nicht, Konzentration zu entwickeln, sondern den Fluss pathologischer Assoziationen (durch sensorisch-kognitiven Rückzug) zu stoppen und die Bewegung zwischen Vergangenheit (Erinnerungen) und Zukunft (Hoffnung) systematisch zu unterbrechen, indem man sich in den gegenwärtigen Moment versenkt. Hier beginnt die zweite Phase, die wir als durchdringende Sichtweise bezeichnen, oder Vipassana in Sanskrit und Lhaktong in Tibetisch.

Lhaktong (auch bekannt als Vipassana) bedeutet „klare und reine Sicht“ und bezieht sich auf ein durchdringendes und klares Verständnis der Phänomene, des Beobachters und der Dynamik, die sie verbindet. Das Ziel ist es, intuitiv die zeitlose Präsenz des ungeborenen Geistes wahrzunehmen, der die Manifestation formt und belebt, ebenso wie diejenige, die sie beobachtet. Diese Praxis führt zu einer nicht-konzeptuellen Einsicht, einer intuitiven Klarheit, in der der Beobachter, die Beobachtung und das beobachtete Objekt untrennbar miteinander verbunden sind.

### **Zusammenfassung**

Shine und Lhaktong sind zwei Grundformen der buddhistischen Meditation. Shine (Tibetisch) oder Shamata (Sanskrit) bedeutet "ruhiges Verweilen" und konzentriert sich auf die Beruhigung des Geistes. Lhaktong (Tibetisch) oder Vipassana (Sanskrit) ist die "Einsichts-meditation", die darauf abzielt, die wahre Natur der Realität zu durchschauen.

Shine (Ruhiges Verweilen): Bei dieser Meditationsart wird der Geist durch die Konzentration auf ein Objekt (z. B. den Atem) beruhigt und stabilisiert. Ziel ist es, geistige Ruhe und Stabilität zu entwickeln.

Lhaktong (Einsicht): Diese Meditation baut auf der Ruhe des Shine auf und nutzt diese, um die Einsicht in die Natur der Dinge zu vertiefen. Sie ist eine analytische Meditation, die oft die wahre Natur der Realität hinterfragt.

## Verschiedene Meditationen nach Samatha und Vipassana



### Visualisierung 1 (Shiné):

Üben Sie Samatha – Shine, indem Sie sich ohne Ablenkung auf das Aussehen von Chenrezig – seinen gesamten Körper oder nacheinander: Gesicht, Hände, Diadem, Halsketten, Armbänder, Juwelen, Rosenkranz, Beine usw. – konzentrieren. Auf diese Weise entwickeln wir SHINE sowie die Fähigkeit zur Visualisierung.

### Visualisierung 2 (Shiné):

Visualisieren Sie, dass sich im Herzen von Chenrezig die Silbe Hri befindet, weiß, vertikal auf einer Mondscheibe in der Mitte einer sechsblättrigen Lotusblüte. Meditieren Sie, während Sie Ihren Geist auf den Buchstaben Hri konzentrieren.

Visualisierung 3 (Shiné): Üben Sie Samatha – Shine, indem Sie sich ohne Ablenkung auf den sechs Blütenblättern des Lotus (wie in der vorherigen Visualisierung beschrieben) befinden, die sich senkrecht zu den sechs Silben des Mantras befinden. Sie sind auf das Hri in der Mitte ausgerichtet und folgen einander von links nach rechts, beginnend mit dem OM, das vorne steht. Jede Silbe hat eine andere Farbe; konzentrieren Sie sich entweder auf das Ganze oder nacheinander auf jede Silbe.



Visualisierung 4 (Shiné): Üben Sie Samatha – Shine, indem Sie sich ohne Ablenkung auf den Klang der Mantra-Rezitation (und jede Silbe) konzentrieren, in einem Zustand, in dem Klang und Geist ein und dasselbe sind. Wir können auch denken, dass alle äußeren Geräusche das Mantra Chenrezigs sind.

Visualisierung 5 (Lhaktong): Wenn Sie ein gewisses Verständnis von Lhaktong – Vipassana – haben, meditieren Sie darüber, dass Chenrezigs Körper an sich keine Realität hat. Er ist leer und leuchtend wie das Spiegelbild eines Bildes oder das des Mondes in einem ruhigen See.

Visualisierung 6 (Lhaktong): Meditieren Sie darüber, dass alle wahrgenommenen Klänge, etwa das Mantra, aus der ursprünglichen Leere (Shunya) hervorgehen.

Visualisierung 7 (Lhaktong): Während du das Mantra rezitierst, versuche, die ursprüngliche Weisheit zu spüren, aus der diese Schwingung entspringt. In Shine-Samatha konzentrieren wir uns auf Silben und Töne, in Lhaktong versuchen wir, den Hintergrund, einschließlich der Leinwand, intuitiv zu spüren. Dieser Raum bringt das Mantra hervor, ebenso wie seine nicht-konzeptuelle und selbstentstehende Natur.

Visualisierung 8 (Mitgefühl): Wenn wir Meditation für eine kranke oder verstorbene Person praktizieren, visualisieren wir, dass das Licht, das aus Chenrezigs Herz strahlt, durch die Brahma-Öffnung in die Person eintritt, sich in ihrem Körper ausbreitet, sie von ihrem Leiden befreit, sie von ihren karmischen Schleiern reinigt und sie glücklich macht. In diesem speziellen Fall kann man sich Chenrezig über dem Kopf vorstellen und sich vorstellen, dass sich der Körper von Chenrezig am Ende der Meditation in Licht auflöst und sich mit der kranken oder verstorbenen Person vereint, so dass ihre Körper, Worte und Gedanken undifferenziert werden. Diese Visualisierung fördert nicht-konzeptuelles Mitgefühl gegenüber allen Lebewesen.

## 17. November 2025 - Natur des Geistes und Bewusstsein

Wir haben verschiedene Visualisierungen besprochen, deren Ziel nicht darin besteht, relative Kräfte (Siddhis) zu erwerben, sondern die ursprüngliche Weisheit frei zum Ausdruck kommen zu lassen. Diese ursprüngliche, oder nicht geborene, Weisheit kann als die Natur des Geistes übersetzt werden, die nicht mit dem konzeptionellen, individuellen und egoistischen Geist verwechselt werden sollte. Es ist wichtig, überflüssige Pronomen zu vermeiden, wie „MEINE wahre Natur“. Der konzeptionelle Geist, der sechste Bewusstseinszustand, ermöglicht es uns, die durch die Sinne wahrgenommenen Phänomene zu konzeptionalisieren und zu dogmatisieren. Er fungiert wie ein Bibliothekar, der die Bücher, ihren Inhalt und die Autoren gut kennt. Er organisiert und klassifiziert die Informationen und Empfindungen, die durch die sechs Sinne wahrgenommen werden, und funktioniert rational und zeitlich, in einer ständigen Bewegung zwischen Vergangenheit und Zukunft. Zudem kann der sechste Bewusstseinszustand nichts vorstellen, was die zeitliche und räumliche Distanz übersteigt und schafft in einigen Fällen künstliche Verbindungen, um seine Funktion im menschlichen Bewusstsein aufrechtzuerhalten. Fehlt ein Wort oder ein Buchstabe, bemüht er sich, das Fehlende hinzuzufügen, um eine gewisse Logik aufrechtzuerhalten: seine Logik. Die Leere (Shunya) ist für das konzeptionelle Bewusstsein (YI auf Chinesisch) unbegreiflich, und das Irrationale erzeugt Angst (KOAN im ZEN).

In mystischen Texten kann der Satz „Am Anfang“ auf zwei Arten interpretiert werden. Die erste interpretiert den Anfang als Verweis auf ein historisches Datum. Die zweite übersetzt ihn in einen Anfang, der nicht existiert, also „seit jeher“ oder „im Anfang“, und ist für das konzeptionelle Bewusstsein unbegreiflich.

Der sechste Bewusstseinszustand bildet die Grundlage aller Meditationen. Es ist notwendig, ein rationales Verständnis der Lehren zu haben, bevor man sich der Meditation widmet. Diese wird jedoch durch die Sadhana transformiert, damit das ursprüngliche Bewusstsein (Achtsamkeit) sich ungehindert entwickeln kann. Es ist entscheidend, die Verbindung zwischen dem grundlegenden Bewusstsein und dem individuellen, menschlichen, relativen und konzeptionellen Bewusstsein zu verstehen, bevor man sich der Meditation nähert. Das ursprüngliche Bewusstsein (Achtsamkeit), die makellose und uranfängliche Weisheit, ist der Ursprung des individuellen Bewusstseins; ohne sie existiert dieses Bewusstsein nicht. Gleichzeitig besteht das ursprüngliche Bewusstsein (Achtsamkeit) in Abwesenheit des individuellen Bewusstseins fort. Es handelt sich immer um denselben Geist, der sich auf unterschiedliche Weise ausdrückt, mit oder ohne Identifikation, übersetzbar als Allwissenheit, Allgegenwart und Allmacht. Es repräsentiert die göttliche Trilogie, die die gesamte sichtbare und unsichtbare Manifestation umfasst und auch in Abwesenheit des individuellen Bewusstseins besteht.

## 24. November 2025 - Dzogrim: Auflösung und das klare Licht des Geistes

Wir haben gerade die Aufbauphase Kyerim besprochen, die der Samatha-Praxis ähnlich ist. Nun werden wir über die Vollendungsphase Dzogrim sprechen, die eng mit Vipassana verbunden ist.

Nachdem das Chenrezig-Mantra mehrfach rezitiert und mit der Visualisierung unserer Wahl verbunden wurde, beginnt die Abschlussphase mit einem Prozess der Auflösung von außen nach innen. Die Visualisierung der Gottheit und ihres Mandalas wird schrittweise in die Silbe HRI im Herzchakra im zentralen Kanal Avadhuti zurückgezogen.

Zuerst löst sich das äußere Mandala in unserem Erscheinungsbild als Chenrezig auf. Danach zieht sich unsere Form zentripetal, von außen nach innen, in den zentralen Kanal zurück. Schließlich – und das ist ein besonders wichtiger Punkt – setzt sich die Auflösung in einer absteigenden Bewegung fort: vom oberen Körper hin zur HRI-Silbe und gleichzeitig vom unteren Körper zu dieser Silbe.

Diese zentripetale Bewegung entspricht der Erfahrung beim Sterben, wenn die phänomenale Welt und unsere Lebensenergie im zentralen Kanal zusammenfließen, und die Essenz des Vaters (weiß, im Schädel) und die Essenz der Mutter (rot, am Nabel) sich im Herzen treffen. Dadurch kann das klare Licht des Geistes spontan und mühelos erscheinen.

In diesem Moment löst sich die HRI, die die Natur Chenrezigs symbolisiert und zugleich die letzte feine Konzeptualisierung dessen darstellt, was wir für uns halten, von unten nach oben auf. Es bleibt nur ein Lichtpunkt übrig, der sich sofort in der Leerheit auflöst.

Wenn dieser Lichtpunkt (Nada) verschwindet, erscheint das klare Licht des Geistes ganz von selbst. Wir verweilen so lange wie möglich in diesem Zustand (DASEIN), bevor der gewohnte Prozess von Identifikation und Konzeptualisierung wieder beginnt.

Für viele ist diese Abschlussphase nur ein kurzer Moment, bevor sie mit der Ansammlung von Verdiensten fortfahren. Für den erfahrenen Yogi ist es jedoch die Rückkehr zur ursprünglichen Quelle unseres wahren Seins.

Es ist wichtig, diesen zeitlosen Moment weder zu konzeptualisieren noch zu dogmatisieren. Jede Bewegung oder jedes Geräusch ist zu vermeiden, da es die zeitlose Gegenwärtigkeit stören könnte.

Oft sehe ich Praktizierende, die sich in dieser Phase langweilen, mit der Mala spielen, ihre Meditationsbücher durchblättern, laut werden oder sich bewegen. Deshalb suchen wahre Yogis oft die Einsamkeit von Bergen und Höhlen, um allein zu praktizieren.

Ziel all unserer Bemühungen – von Bodhicitta über das Zufluchtsgebet, Visualisierung und Mantrarezitation – ist es, genau dieses DASEIN erblühen zu lassen.

Wird die Vollendungsphase Dzogrim nicht vollzogen, bleibt die Praxis unvollständig. Man verbleibt in einem Film der Erscheinungen, der zwar schön ist, weil man sich als Chenrezig visualisiert hat, aber dennoch nur eine geistige Projektion bleibt. Siddhis mögen sich entwickeln, doch die Urweisheit fehlt, und die Anhaftung an eine falsche Identität setzt sich fort.

Die Vollendungsphase Dzogrim ist besonders wichtig bei der Praxis zornvoller Aspekte; eine unsachgemäße Ausführung kann negative Folgen für einen selbst und die Umgebung haben.

## 25. November 2025 - Die Überwindung des Beobachters

Wir haben eine entscheidende Phase der Meditation besprochen, die eng mit der Entwicklungsphase verknüpft ist. Diese beiden Phasen sind untrennbar miteinander verbunden. In der Vollendungsphase löst sich die gesamte Visualisierung in der Silbe „HRI“ auf, und „HRI“ selbst geht in die Leerheit über. Dennoch bleibt ein Beobachter zurück, was scheinbar im Widerspruch zum Ziel der Vollendungsphase steht: der Überwindung der Subjekt-Objekt-Dichotomie. Die Anwesenheit eines Zeugen, der beobachtet, wie sich die Visualisierung in „HRI“ auflöst, erscheint widersprüchlich.

Um diese bedeutende Phase der Sadhana zu vertiefen, wird fortgeschrittenen Schülern empfohlen, sich selbst als die Silbe „HRI“ zu visualisieren. Dadurch können sie die Früchte der Vollendungsphase ohne Zeugen erfahren. Wenn wir dem HRI folgen und es von unten nach oben auflöst, wird der leuchtende Punkt durch Implosion in der Leerheit verschwinden. Dies führt zu einer vollständigen Vernichtung dessen, was wir zu sein glauben, sowie zur ungeborenen Weisheit. Die ursprüngliche Weisheit wird sich ungehindert manifestieren.

Wenn sich unsere Form als Chenrezig im zentralen Kanal auf Höhe des Herzens und in der Silbe „HRI“ auflöst, sollten wir nicht nur das HRI visualisieren, sondern auch spüren, dass diese Silbe unser wahres Selbst ist. Das Gefühl, das entsteht, wenn das HRI in der Leerheit verschwindet, ist mit einem psychologischen Tod vergleichbar. Das individuelle Bewusstsein (BUDDHI) löst sich auf und schafft Raum für die Allwissenheit, Allgegenwart und Allmacht der Buddhas (Bewusstheit).

## 26. November 2025 - Rückkehr zur Sanskrit-Aussprache und Praxisdisziplin



Die Silbe HRI in Sanskrit zu visualisieren, fällt oft schwer. Mit etwas Übung lässt sich diese Silbe jedoch leicht meistern. Einige moderne Lamas empfehlen, die Sanskrit-Silbe durch übereinanderliegende Buchstaben unseres Alphabets darzustellen, wobei das H oben angeordnet wird, gefolgt von R und I. Ich halte es für sinnvoller, das I an die Spitze zu setzen, um den Abschlussprozess zu erleichtern. Mit etwas Schreib- und Zeichnungsübung kann man nicht nur diese Silbe, sondern auch die sechs Silben des Chenrezig-Mantras schnell meistern.

Eine Westlicherung des Mantras und der Keimsilbe ist unangemessen. Sanskrit ist die Sprache der DEVAS (NAGAS) und besteht aus 48 Phonemen, die jeweils einen spezifischen Laut darstellen. Daher ist es wichtig, die Schreibweise der Wörter sowie die Sanskrit-Aussprache genau zu beachten. Die Buchstaben des Sanskrit und

ihre Vibration repräsentieren Kreuzungspunkte der feinen Kanäle, die unseren Körper durchziehen. Wir verfügen über 72.000 Nadis, von denen drei für die Mantrayana entscheidend sind: die Kanäle Ida und Pingala, die den zentralen Kanal umwickeln wie zwei Schlangen. Fortgeschrittene Yogasysteme unterscheiden 114 Chakras, wobei einige leicht außerhalb des Körpers liegen. Wir erkennen sieben Hauptchakras, die auf fünf reduziert werden können, wenn wir MANIPURA (Wurzelchakra) mit SWADISTHANA (sacred Chakra) unter dem Bauchnabel und AJNA (drittes Auge Chakra) mit SAHASRARA (Kronenchakra) vereinen. Diese mystische Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers war den Yogis wohlbekannt. Der dritte Karmapa, Rangjung Dorje, verfasste ein bemerkenswertes Werk zu diesem Thema.

Ich empfehle, die Keimsilbe und ihr Mantra regelmäßig zu zeichnen. Mit der Zeit und durch Praxis wird die Visualisierung mühelos gelingen. Die Lehren von BUDDHA SAKYAMUNI wurden in viele Sprachen übersetzt, jedoch nicht die MANTRAS, deren Aussprache und



Visualisierung in Sanskrit erfolgen müssen, da dies die Sprache und Schrift der DEVAS ist. Manchmal wird die Aussprache der Mantras durch ethnologische Kontexte oder durch die Schwierigkeiten mancher Ethnien, Sanskrit-Silben korrekt auszusprechen, beeinträchtigt. Interessanterweise bemühen sich die Tibeter seit mehreren Jahren, zur Sanskrit-Aussprache zurückzukehren. Das Chenrezig-Mantra, das von den Tibetern als OM MANI PEME HUNG ausgesprochen wurde, wird mittlerweile als OM MANI PADME HUM in Sanskrit verwendet.



## 27 November 2025 - Heilung ohne Akteur: Implosion in die Leere und die Reinigung der drei Gifte

Wenn wir jemandem in der Not begegnen und unser Bodhicitta rein bleibt, halten wir ihn in unseren Gebeten und Herzen gegenwärtig. Für eine Person in Verzweiflung zu beten ist ein altruistischer Akt. Es ist jedoch auch wichtig, die richtige Art des Betens zu kennen, was den meisten Menschen nicht bewusst ist.



Ein wirksames Gebet erfordert es, den stürmischen Geist zu beruhigen, der unruhig umherirrt. In diesem Zusammenhang sind die Praktiken von SAMATHA und VIPASSANA entscheidend. Die Sadhana von Chenrezig, die diese beiden Methoden in den Entwicklungsphasen (Kyerim) und der Vollendung (Dzogrim) umfasst, ist eine kraftvolle Methode, die ich allen nahelege.

In der Phase der Vollendung (Dzogrim) wird die wahre Natur des Geistes offenbar, und das Gebet erreicht sein Ziel. Es tritt rein und ohne Anhaftung hervor und entfaltet sich in einem zeitlosen Kontext, unabhängig von besonderen Erwartungen. Ein stürmischer Geist, gestört durch Ignoranz, Begierde und Aggression, kann nicht effektiv beten. Das Gebet, das aus

dem Herzen von Chenrezig kommt, ist erwartungslos; es strahlt wie ein Regenbogen und durchdringt die gesamte phänomenale Welt.

Wenn wir einer Person in physischer und moralischer Not sagen, dass wir für sie beten und sie in unserem Herzen tragen, ist dies keine Metapher, sondern der Ausdruck zeitloser Liebe von Chenrezig. Die Methode ist einfach: Wir visualisieren die Person in der Silbe HRI, die auf einer Mondscheibe in der Mitte einer sechsblättrigen Lotusblüte ruht. Die 6 Silben des Mantras sind auf ihren Blütenblättern verteilt. Die Person wird in der Silbe HRI visualisiert, die wir durch Transparenz wahrnehmen können. Dabei geht es nicht darum, um etwas zu bitten, sondern darum, die Person mit den Strahlen des Mantras zu erleuchten. Die Heilung findet in der Phase der Vollendung (Dzogrim) statt, wenn die Silbe und wir selbst in der Form von Chenrezig durch Implosion in die Leere verschwinden. In diesem Moment wird die Person in die zeitlose Frequenz von Liebe und Mitgefühl versetzt.

Es ist wichtig zu verstehen, dass Heilung ohne Akteure und Intention geschieht. Es ist die Manifestation des klaren Lichts des Geistes, die sofortige Erleichterung bringt. Dieser Ausdruck: "Ich halte dich in meinem Herzen und meinem Gebet" ist kein Symbol, sondern ein altruistischer Akt, der es uns ermöglicht, zum Wohl der Wesen zu handeln.

Die Auflösung der Person in die Leere entspricht der Reinigung der drei Gifte, die die Wurzel aller physischen und psychologischen Krankheiten darstellen.

In diesem Zusammenhang wird der Satz von Jesus, der nichts anderes ist als Chenrezig, verständlich: "Erreich das Reich Gottes, und alles wird dir zusätzlich gegeben."

## 28 November 2025 - Die Drei Lichter: Reinigung von Körper, Rede und Geist

Wir haben wichtige Meditationen behandelt, insbesondere die Meditation über die drei Lichter. Diese ist einfach, aber tiefgründig und ermöglicht die Verwirklichung der vier Körper des Buddha, wobei der vierte Körper die Vereinigung der ersten drei darstellt.

Diese Meditation ist zentral im GURU YOGA und erfordert keine besonderen Visualisierungsanstrengungen. Die Struktur der Aufbau- und Vollendungsphase bleibt unverändert. Nachdem wir Zuflucht genommen und Bodhichitta entwickelt haben, erscheint Chenrezig vor uns. Von seiner Stirn, Kehle und Herz strahlen Lichtstrahlen aus: ein weißes Licht zur Reinigung des Körpers, ein rotes Licht zur Reinigung der Sprache und ein blaues Licht zur Reinigung des Geistes.

### Erläuterungen zu den vier Einweihungen

Die Vase-Einweihung: Brillante Strahlen weißen Lichts strömen aus dem weißen Silben "Om" an Chenrezigs Stirnmitte. Diese Lichtstrahlen absorbieren sich in einem weißen erleuchteten "Om", das wir in unserer Stirnmitte visualisieren, und reinigen unseren Körper von Verunreinigungen, die durch negative Handlungen entstanden sind.



In unserem Körper gibt es drei Hauptkanäle, in denen karmische Energie, auch Wind genannt, zirkuliert. Diese Kanäle sind durch 22 Knoten blockiert, die die seitlichen Kanäle (Ida - Pingala) mit dem zentralen Kanal (Avadhuti) verbinden. Diese Blockaden hindern den Fluss der Weisheitsenergie und führen zu verzerrten Wahrnehmungen. Die Knoten lösen sich paarweise, was uns zur Erkenntnis des ersten bis elften Bumi führt, dem Zustand der Erleuchtung. Durch den Segen von Chenrezig in der ersten Einweihung (WANG) werden alle Verunreinigungen der Kanäle gereinigt.

Wir empfangen die Vase-Einweihung, die uns die Meditationspraxis über eine Gottheit (Yidam) ermöglicht. Ziel dieser Meditation ist es, zu erkennen, dass alle Erscheinungen von Natur aus rein sind. Das Universum wird als Buddha-Feld

betrachtet, in dem alle Wesen als Dakas und Dakinis, Manifestationen des Gurus Chenrezig, erkennbar sind. Sämtliche Klänge entsprechen der natürlichen Resonanz des Mantras, während die Gedanken die Bewegung der Fünf Weisheiten widerspiegeln.

In unserem gegenwärtigen Zustand werden wir durch Erscheinungen getäuscht, fühlend uns von schönen Formen angezogen und von hässlichen abgestoßen, was zu unserem Umherwandern im Samsara führt. Durch die Praxis von Kyerim entfaltet sich eine reine Wahrnehmung, die die frühere Täuschung beseitigt und den natürlichen Zustand der Dinge offenbart.

Die fünf Elemente entsprechen den fünf weiblichen Buddhas, während die fünf Aggregate die männlichen Buddhas dieser Familien repräsentieren.

Durch die erste Einweihung (WANG) wird der Same für das Erreichen des vollständigen Vidyadhara, des Weisheitsträgers, in uns gesät. In diesem Zustand ist der Geist des Praktizierenden transformiert. Obwohl der Körper als Hülle weiterhin existiert, ist er nicht mehr aus einem gewöhnlichen Aggregat bestehend und bereit, im Moment des Todes in den Weisheitskörper aufzulösen.

Ähnlich einem Fisch, der auf trockenem Grund platziert wird, erkennt der Yogi, dessen Geist in Weisheit befreit wurde, dass dies sein letzter gewöhnlicher Körper ist. Mit dem Zerfall der physischen Hülle erlangt er durch den Tod Befreiung. Das Level des vollständig reifen Vidyadhara entspricht dem Weg der Ansammlung und dem der Vorbereitung in den fünf Pfaden der Sutrayana-Lehre. Durch diese Einweihung (WANG) wird der Same für die Realisierung des Nirmanakaya in unser Wesen gesät.

## 18 Januar 2026 - Die geheime Ermächtigung - AH

Die zweite Ermächtigung, die den Segen der erleuchteten Rede des Gurus verleiht, wird die geheime Ermächtigung genannt. Aus der roten Silbe AH im Halszentrum von Chenrezig strömen grenzenlose Lichtstrahlen hervor, rubinrot und von sanfter Glut erfüllt. Sie ergießen sich in eine Silbe AH, die im eigenen Halszentrum visualisiert wird. Wenn dieses Licht unseren gesamten Körper vollständig durchdringt, reinigt es die vier negativen Handlungen der Rede: Lüge, spaltende Worte, verletzende Sprache und sinnloses Geschwätz.

Unser Dasein besteht aus drei grundlegenden Aspekten: den Kanälen (TSA-NADI), der Energie (rLUNG) und der Essenz (TIGLE). Die Kanäle werden durch die erste Ermächtigung gereinigt. In der zweiten Ermächtigung jedoch wird die karmische Energie – der Wind, Prana auf Sanskrit, Lung auf Tibetisch –, die Anhaftung, Hass und allen gewöhnlichen, verwirrten Gedanken und Handlungen zugrunde liegt, in Weisheitsenergie verwandelt. Diese karmische Energie gleicht einem blinden Ross, das den gelähmten Geist ziellos hierhin und dorthin trägt.

Da Energie und Geist untrennbar miteinander verwoben sind, wird durch die Läuterung der karmischen Energie in Weisheit auch der verwirrte Geist in ursprüngliches Gewahrsein zurückgeführt. Wenn das rote Licht unseren Körper und all seine subtilen Kanäle durchdringt, beginnt die Weisheit von Glückseligkeit und Leerheit in unserem Wesen zu erstrahlen – und wir empfangen die zweite Ermächtigung.

Die geheime Ermächtigung befähigt uns zur Rezitation des Mantras. Man mag sich fragen, weshalb Mantras eine so zentrale Bedeutung haben. Sie sind nicht bloß Worte oder gewöhnliche Klänge. Sie sind von der Gottheit selbst gesegnet und daher ihrem Wesen gleich. In ihnen ist der Name der Gottheit enthalten. So wie jemand, der immer wieder gerufen wird, unweigerlich antwortet, können auch die Gottheiten nicht umhin, uns ihren Segen zu gewähren.

Von den vier Ebenen der Vidyadharas führt die zweite Ermächtigung zur Verwirklichung des Vidyadhara der Lebensmacht. Schon der Name weist darauf hin, dass ein solches Wesen die unveränderliche Natur des Absoluten erkannt hat und dass sowohl Körper als auch Geist vollständig in Weisheit transmutiert wurden.

Unter den vier Kayas säen diese Ermächtigungen den Samen des Sambhogakaya, jenes Bereichs vollkommener Erfahrung, in dem sich das strahlende Spiel der fünf himmlischen Buddha-Felder entfaltet – im Zentrum und in den vier Himmelsrichtungen.

## 18 Januar 2026 - Die Weisheits-Ermächtigung

Dies ist die Ermächtigung der Weisheit – die Ermächtigung des Herzens von Chenrezig. Im Herzzentrum Chenrezig erscheint die Silbe HUM, klar und tiefblau wie der herbstliche Himmel. Von ihr gehen grenzenlose Strahlen schillernden blauen Lichts aus. Diese lösen sich in eine weitere blaue Silbe HUM auf, die im eigenen Herzzentrum visualisiert wird, und erfüllen den ganzen Körper vollständig. Dadurch werden die drei Verunreinigungen des Geistes – Unachtsamkeit, Übelwollen und falsche Ansichten – gereinigt, und wir empfangen den Segen des Geistes des Guru Chenrezig, der nicht-dualen Weisheit aller Buddhas (Dharmakaya).

Es ist wesentlich, im offenen Raum vor uns die lebendige, gegenwärtige Erscheinung von Chenrezig zu spüren. Aus den drei Zentren seines Wesens – der Stirn, der Kehle und dem Herzen – strahlen drei Lichter reiner Klarheit hervor, die in uns eindringen und sich im ganzen Körper ausbreiten. Durch ihre unmittelbare Wirkung werden Körper, Rede und Geist gereinigt. Alle negativen Handlungen, die in diesem Leben wie auch in vergangenen Existenzen begangen wurden, lösen sich in der Gnade Chenrezigs auf, die nichts anderes ist als die bedingungslose Liebe und das grenzenlose Mitgefühl aller Buddhas.

Es ist wichtig, sich zwischen den einzelnen Visualisationen Zeit zu lassen, um die jeweils eigenen Wohltaten jedes Lichts vollständig zu erfahren: seine feinstoffliche Wirkung auf die Chakren ebenso wie auf die drei Bestandteile unseres Diamantkörpers – die subtilen Kanäle, die Winde und die weißen und roten Essenzen, die sie durchströmen. Während der Visualisation wird das Mantra Chenrezigs mit gesammelter und hingebungsvoller Geisteshaltung rezitiert. Es wird empfohlen, mindestens ein Mala pro Licht zu rezitieren, damit sich die Erfahrung tief im Sein verankert.

Darauf folgt die Phase der Auflösung, die von entscheidender Bedeutung ist. Sie öffnet den Zugang zur Erkenntnis der uranfänglichen Weisheit, die zugleich das Herz und das bedingungslose Mitgefühl Chenrezigs ist. Dies ist ein Augenblick der Gnade, der höchsten Einweihung: Chenrezig löst sich in Licht auf und vermischt sich innig mit dem Strom unseres eigenen Seins. Dieser Moment lässt sich mit einer mystischen Befruchtung vergleichen. Jede Vorstellung von Zeit und Raum vergeht, und die vier Unermesslichkeiten – symbolisiert durch die vier Arme Chenrezigs – manifestieren sich frei und ohne jede Hemmung.

Es ist unerlässlich, diese Phase der mystischen Vereinigung mit Chenrezig vollständig zu vollziehen, in der Subjekt, Objekt und Handlung nicht länger getrennt sind, sondern untrennbar und von gleicher Natur werden.

Nach einer Spanne, die sich mit gewöhnlichen Maßstäben nicht mehr erfassen lässt, verdichtet sich das Dharmakaya – das uranfängliche Bewusstsein, die Weisheit und Erkenntnis aller Buddhas – und lässt uns in der Form des Nirmanakaya wieder erscheinen: als Chenrezig selbst oder als ein anderer Yidam unserer Wahl. In diesem Augenblick erreichen die Wunschgebete ihren Höhepunkt. Die Untrennbarkeit der drei Körper der Buddhas befähigt uns, ohne Hindernis zum Wohle aller Wesen zu wirken.

Die in diesem Zustand geäußerten Wünsche besitzen große Kraft. Sie entspringen nicht einem Mangel, sondern einer bedingungslosen, auf das Wohl aller Wesen ausgerichteten Mitgefühlshaltung. Es ist wesentlich, die gewöhnlichen Wünsche – bloße Ausdrucksformen unerfüllter Begierden – von jenen zu unterscheiden, die Chenrezig aus seiner grenzenlosen Liebe hervorbringt. Es geht hier nicht mehr darum, eine sinnliche Befriedigung innerhalb von Zeit und Raum zu erlangen, sondern darum, in einer höchsten Geste der Liebe jedes lebendige Wesen in den Strom unseres eigenen Seins zu integrieren.

## Das Widmungsgebet

Es ist unerlässlich, jede Meditation mit vollkommen altruistischer Motivation zu eröffnen, damit der Impuls der Praxis niemals in egozentrische Richtungen abgelenkt. Ebenso soll sie durch ein Widmungsgebet besiegelt werden, in dem die Früchte der Kontemplation ohne Vorbehalt allen fühlenden Wesen dargebracht werden. So bleibt das im inneren Schweigen Kultivierte nicht auf das Individuum beschränkt, sondern entfaltet sich wie eine Welle von Güte und Weisheit, die sich unterschiedslos durch die Unendlichkeit der Welten ausbreitet.





Mit diesen letzten Worten schließt meine Abhandlung über den edlen Chenrezig. Mögen diese Darlegungen dazu beigetragen haben, ein tieferes Verständnis für das Wesen dieses Bodhisattvas und für sein mitfühlendes Wirken zu eröffnen, das sich in vielfältigen Gestalten ausdrückt. Es kann sich etwa in der Erscheinung Jesu Christi offenbaren, ebenso aber — leiser und zugleich universeller — in der bedingungslosen Liebe von Eltern zu ihren Kindern.

So wird jenseits von Namen, Symbolen und Traditionen ein und dieselbe Essenz wirkender Barmherzigkeit erkennbar, die still im Herzen der Welt waltet.





# Sadhana

## Meditation und Rezitation

des Edlen Herrn des Grossen Mitgeföhls, genannt:

„Das Wohl der Wesen, den Himmelsraum durchdringend“



### Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist:

**Zu Buddha, zur Lehre und zur höchsten Gemeinschaft nehme ich Zuflucht bis zur Erleuchtung. Möge ich durch die Verdienste des Praktizierens von Freigebigkeit und anderem zum Wohle aller Wesen Buddhaschaft erlangen. (wiederhole dreimal)**

SSANG GYE TSCHÖ DANG TSOG KYI TSCHOG NAM LA  
DSCHANG TSCHUB BAR DU DAG NI KYAB SSU TSCHI  
DAG GI DSCHIN SSO GYI PÄ SSÖ NAM KYI  
DRO LA PEN TSCHIR SSANG GYE DRUB PAR SCHOG



### Aufbau der Gottheit:

**Über meinem Scheitel und dem der Wesen, die den Raum füllen, entsteht auf einer weissen Lotusblüte und einer Mondscheibe ein HRI und daraus der Edle Erhabene Avalokiteshvara. Weiss und klar, in fünffachem Licht erstrahlend, schaut er hübsch und lächelnd. Sein Rücken lehnt an einer makellosen Mondscheibe. In seinem Wesen vereinigen sich alle Objekt der Zuflucht.**

DA SSOG KA KYAB SSEM TSCHEN GYI  
TSCHI TSUG PÄ KAR DA WÄ TENG  
HRI LÄ PAG TSCHOG TSCHEN RÄ SIG  
KAR SSAL Ö SER NGA DEN TRO  
DSE DSUM TUG DSCHE TSCHEN GYI SIG  
TSCHAG SHI DANG PO TÄL DSCHAR DSÄ  
OG NYI SCHEL THRENG PÄ KAR NAM  
DAR DANG RIN TSCHEN GYEN GYI TRÄ  
RIG DAG PAG PÄ TÖ YOG SSOL  
Ö PA ME PÄ U GYEN TSCHEN  
SCHAB NYI DOR DSCHE KYIL TRUNG SCHUG  
DRI ME DA WAR GYAB TEN PA  
KYAB NÄ KÜN DÜ NGO WOR GYUR//

**Edler, Du bist von Fehlern unberührt, Deine Körperfarbe ist Weiss, und Dein Haupt krönt der vollendete Buddha. Mit den Augen Deines Mitgefühls schaust Du auf die Wesen, Avalokiteshvara, vor Dir werfe ich mich nieder.**

DSCHO WO KYÖN GYI MA GÖ KU DOG KAR  
DSOG SSANG GYE KYI U LA GYEN

TUG DSCHE SCHEN GYI DRO LA SIG  
TSCHEN RÄ SIG LA TSCHAG TSAL LO//

**Durch dieses so einsgerichtete Gebet strahlen Lichtstrahlen. Sie reinigen unreine karmische Erscheinungen und getäushtes Bewusstsein. Das äussere Gefäss (die Welt) ist der Reine Bereich, voller „Glückseligkeit“ (Sukhavati). Körper, Rede und Geist des Inhalts, der Wesen, sind erleuchteter Körper, Rede und Geist Avalokiteshvaras. Erscheinung, Klang und Gewahrsein sind von Leerheit ungetrennt.**

DE TAR TSE TSCHIG SSOL TAB PÄ  
PAG PÄ KU LÄ Ö SER TRÖ  
MA DAG LÄ NANG TRUL SCHE DSCHANG  
TSCHI NÖ DE WA TSCHEN GYI SCHING  
NANG TSCHÜ KYE DRO LÜ NGAG SSEM  
TSCHEN RÄ SIG WANG KU SSUNG TUG  
NANG DRAG RIG TONG YER ME GYUR  
**OM MANI PEME HUNG** (*Rezitiere soviel du magst, am Ende ruhe ausgeglichen im eigenen Angesicht, ohne Gedanken über die drei Sphären (Handelnder, Objekt der Handlung und Handlung selbst).*)



*Fällt es uns schwer, all dies auf einmal im Geist zu halten, können wir uns abwechselnd z.B. auf folgende Dinge konzentrieren: auf Chenresig über unserem Kopf; auf das Licht, das von ihm ausstrahlt, alles Leid entfernt und Glück entstehen lässt; auf den Klang des Mantras; auf das Reine Land, in dem wir uns befinden usw. Wir können uns auch auf das Entwickeln von Mitgefühl und auf die Bedeutung des Mantras konzentrieren:*

***OM** ist weiß; es ist die Silbe der Qualitäten und entsteht aus der Kraft der Buddha-Weisheiten. Die Essenz dieser Silbe ist die Vervollkommnung der Meditation. OM entfernt Stolz und dessen Wirkung, das „Herabfallen“, das in den Bereichen der Götter erlebt wird.*

***MA** ist grün; es ist die Silbe der Aktivität und entsteht aus der unermesslich großen Liebe, die Chenresig für alle Wesen empfindet. Die Essenz dieser Silbe ist die Vervollkommnung der Geduld. MA entfernt Neid und Eifersucht und deren Wirkung, wie das Leid von ständigem Kampf und Streit, das in den Bereichen der Asuras erfahren wird.*

*NI ist gelb; es ist die Silbe der unveränderlichen Weisheit, die Körper, Rede, Geist, Qualitäten und Aktivitäten vereint. Es entsteht aus dem unermesslich großen Mitgefühl des Chenresig. Die Essenz der Silbe NI ist die Vervollkommnung der Disziplin. NI entfernt Unwissenheit des Anhaftens an Dualität und dessen Wirkungen wie die vier Leiden der Menschenwelt: das Leid von Geburt, Krankheit, Alter und Tod.*

*PE ist blau; es ist die Silbe des Körpers und entsteht aus dem alles umfassenden Gleichmut von Chenresig. Die Essenz dieser Silbe ist die Vervollkommnung von beständiger Anstrengung. PE entfernt Dummheit und dessen Wirkung wie das Leid, nicht zu verstehen und lernen zu können, wie es in den Tierbereichen erfahren wird.*

*ME ist rot; es ist die Silbe der Rede und entsteht aus der unermesslichen Freude von Chenresig. Die Essenz dieser Silbe ist die Vervollkommnung von Geben. ME entfernt Anhaftung und Begierde sowie deren Wirkungen wie das Leid von Hunger und Durst, das in den Bereichen der Pretas erfahren wird.*

*HUNG ist schwarzblau; es ist die Silbe des Geistes und entsteht aus dem unermesslich großen Mitgefühl, mit welchem Chenresig jedes Wesen, wie eine Mutter ihr einziges Kind, betrachtet. Die Essenz dieser Silbe ist die Vervollkommnung der Weisheit. HUNG entfernt Zorn und dessen Wirkungen, wie das Leid von Hitze und Kälte, das in den Höllenbereichen erfahren wird.*

*Wir können den Vorgang des Auflösens auch ausführlich praktizieren: während wir das Mantra rezitieren, denken wir daran, daß sich Chenresig über uns in Licht auflöst und mit uns verschmilzt. Wir werden eins mit ihm, bekommen seinen strahlenden Körper, seine vollkommene Rede und seinen alles durchdringenden Geist. In unserem Herzen befindet sich eine sechsblättrige, weiße Lotusblüte mit einer Mondscheibe. Darauf steht die weiße Silbe HRI; auf den Blütenblättern sind die sechs Silben des Mantras von Chenresig, in den jeweiligen Farben. Aus dem HRI und den sechs Silben strahlt Licht aus, durchdringt und reinigt das ganze Universum, Dann verschmilzt die Reine Welt mit den Wesen, die alle Chenresigs sind; alle Wesen verschmelzen mit uns. Unser strahlend weißer Körper löst sich in den Lotus und in die Silben in unserem Herzen auf. Die Silben des Mantras verschmelzen mit dem HRI, das von unten nach oben zu Leerheit wird*

**Die Erscheinungen des eigenen und des Körpers der anderen sind der Körper des Edlen. Das Ertönen von Klängen ist die Melodie der Sechs Silben. Vorstellungen und Gedanken sind die grosse Weite ursprünglicher Bewusstheit.**

**DAG SCHEN LÜ NANG PAG PÄ KU  
DRA DRAK YI GE DRUG PÄ YANG  
DREN TOG YE SHE TSCHEN PÖ LONG**

**Möge ich schnell diese positiven Handlungen Avalokitesvaras  
verwirklicht haben, um dann ausnahmslos alle Wesen auf dessen  
Ebene zu führen.**

**GE WA DI YI NYUR DU DAG  
TSCHEN RÄ SIG WANG DRUB GYUR NÄ  
DRO WA TSCHIG KYANG MA LÜ PA  
DE YI SSA LA GÖ PAR SCHOG**

*“Die Meditation und Rezitation des Grossen Mitgeföhls“ verfasste  
der Mahasidha Thangtong Gyalpo, sie ist äussert segensreich. –  
Sarva Mangalam.*