



«Es geht auch anders»

Wunschgebete und Gedanken als Mutmacher für
spezielle Zeiten.



*Kagyu Samye Dzong Kirchheim e.V.
Chang Chup Chö Ling*



Akong Tulku Rinpoche

Bildquelle: <https://www.rokpa.org/de/wer-wir-sind/organisation/die-gruender.html>



Lama Yeshe Losal Rinpoche



Wenn du dir die positiven Dinge in deinem Leben ansiehst und betrachtest, was gut läuft, wirst du eine positivere Erfahrung machen. Wenn du dich auf die negativen Dinge konzentrierst, wird dies zu deiner Erfahrung. Wenn du dich nicht ändern möchtest, ist es falsch, dich auf das Negative zu konzentrieren, da du nur negativ bleibst.

Wenn du jedoch feststellst, dass es in deinem Leben Negatives gibt, und du dies ändern möchtest, musst du diese Schwierigkeiten und Probleme untersuchen. Wenn du zehn negative Dinge hast, musst du dich jeweils mit einer Sache befassen und die lösen und loswerden, wodurch neun Dinge übrigbleiben.

Wenn du nicht an deiner Geisteshaltung arbeiten und dich ändern möchtest, hat es keinen Sinn, nur den negativen Aspekt zu betrachten. Vielleicht ist es dann viel klüger, die positiven Dinge zu betrachten. Um sich zu ändern und zu verbessern, ist es jedoch notwendig, unsere eigene Situation vollständig zu betrachten.

Akong Rinpoche (Limitless Compassion)

Das kostbare Leben

Jeden Tag, wenn Du aufwachst, denke darüber nach:

Wie glücklich ich mich schätzen kann, dass ich heute aufgewacht bin,
ich bin am Leben, ich besitze dieses wertvolle menschliche Leben und ich werde es nicht verschwenden

Ich werde all meine Energie dazu benutzen, mich selbst weiterzuentwickeln.

Ich werde mein Herz für andere öffnen,

ich werde Erleuchtung erlangen zum Nutzen aller anderen Lebewesen.

Ich werde liebevolle Gedanken anderen gegenüber entwickeln.

Ich werde mich nicht über andere ärgern oder schlecht über sie denken.

Ich werde anderen Wesen helfen, so gut ich kann

H.H. 14. Dalai Lama



Gib einfach jedem Tag eine Chance, der schönste deines Leben's zu werden.

Unbekannt

Der Weg zu deinem Ziel mag zwar lang sein, aber er beginnt mit dem ersten Schritt.

Tu ihn jetzt und Du wirst feststellen, dass das Ziel auf dich zu kommt.



Offenheit und Mitgefühl (Übung von Akong Rinpoche)

Diese Übung von Akong Rinpoche kann uns helfen, Hindernisse und negative Emotionen in Mitgefühl für alle Wesen zu transformieren. Hier öffnen wir uns für alle unsere Gedanken, Gefühle und Empfindungen, in dem Bewusstsein, dass unser natürliches Erleben das Rohmaterial für unsere positive Weiterentwicklung ist. Nicht nur gute Erfahrungen, sondern auch sehr negative Gedanken und Gefühle können zur Grundlage von Mitgefühl werden. Diese Übung gibt uns die Gelegenheit, unsere eigenen Erfahrungen im jeweiligen Augenblick anzuerkennen und sie dann für andere fruchtbar und wertvoll zu machen, indem wir sie umwandeln

Die Übung:

Nehmt euch mindestens fünf Minuten Zeit zur Einstimmung. Setzt euch bequem hin und haltet den Rücken aufrecht. Spürt den Raum um euch, und achtet auf die Körperempfindungen beim Sitzen. Spürt, wie der Atem in den Körper fließt und ihn wieder verlässt - macht, wenn nötig eine Atemübung - und fangt dann mit der Übung an.

Fasst den Entschluss, alles, was in euch aufsteigt, sei es positiv, negativ oder neutral, als brauchbares Rohmaterial für die Entwicklung des Mitgefühls anzunehmen. Schaut euch alle drei Arten von Erfahrungen an, die körperlichen, emotionalen und geistigen.

Visualisiert dann einen völlig offenen Raum. Mitten im Raum seht ihr ein Tor, das sich nach aussen hin öffnet. Konzentriert euch dann auf das Ausatmen. Atmet alle Gedanken, Gefühle und Empfindungen, die auftauchen, durch das Tor hinaus, im Vertrauen darauf, dass sie sich in allumfassendes Mitgefühl in Form von goldenem Licht verwandeln, das durch das Tor zu allen Lebewesen gelangt. Spürt, wie das goldene Licht allen gleichermassen zukommt, wo immer sie auch sind, und ihre Bedürfnisse und Wünsche erfüllt.

Spürt, wie der ganze Raum allmählich von goldenem Licht erfüllt wird; absolut niemand ist ausgeschlossen von der Wirkung des allumfassenden Mitgefühls, und am Ende kommt das goldene Licht zu euch zurück. Ihr seid in dieses Mitgefühl eingeschlossen, und alles, was ihr braucht oder ersehnt, kommt ebenso zu euch wie zu allen anderen Wesen.

Diese Meditation solltet ihr anfangs nach Möglichkeit zwei Wochen lang täglich zwanzig Minuten machen.

Eine Übung aus dem Buch von Akong Rinpoche "Den Tiger zähmen"

Wenn du nichts daran ändern kannst, dann lass los. Mach dich nicht selbst zum Gefangenen von Dingen, die du nicht ändern kannst.

Tony Gaskins

Es ist gut, manchmal die Sorgen so zu behandeln, als ob sie nicht da wären; das einzige Mittel, ihnen ihre Wichtigkeit zu nehmen.

Rainer Maria Rilke



Ich habe keine Angst vor Stürmen, weil ich lerne, wie ich mit meinem Schiffe segle.

Unbekannt

Vielleicht sind alle Drachen unseres Lebens Prinzessinnen, die nur darauf warten, uns einmal schön und mutig zu sehen. Vielleicht ist alles Schreckliche im Grunde das Hilflose, das Hilfe von uns will.

Rainer Maria Rilke

Drei-Minuten-Atempause (Eine Übung für den Alltag - überall und jederzeit)

Schritt 1. achtsam werden

Beginne mit dem Einnehmen einer bewusst aufrechten und würdevollen Haltung, egal ob im Sitzen oder Stehen.

Wenn möglich, schliesse die Augen. Dann bringe die Achtsamkeit auf deine inneren Erfahrungen und frage dich: „Was sind meine Erfahrungen jetzt im Moment? Was geht mir durch den Kopf?“

Erkenne Gedanken, so gut du kannst, als mentale Ereignisse an und setze sie vielleicht in Worte um. „Was für Gefühle habe ich?“ Werde dir über Gefühle des emotionalen Unbehagens oder unangenehmer Gefühlen bewusst. Erkenne deren Anwesenheit an.

„Welche Körperempfindungen habe ich gerade?“ Scanne den Körper vielleicht schnell, um festzustellen, ob und wo er verspannt und steif ist

Schritt 2. Sammeln

Lenke dann die Aufmerksamkeit auf die körperlichen Empfindungen des Atems.

Fokussiere dich auf das Gefühl des Atems im Bauch und fühle, wie sich die Empfindungen der Bauchwand ausdehnen, wenn der Atem hineinfließt ... und der Atem hinausströmt.

Folge dem gesamten Weg des Ein- und Ausatmens und nutze die Atmung, um dich in der Gegenwart zu verankern.

Schritt 3. Erweitern

Erweitere nun das Feld deines Bewusstseins um die Atmung herum, so dass es zusätzlich zu den Empfindungen des Atems ein Gefühl für den Körper als Gesamtheit, deine Haltung und deinen Gesichtsausdruck enthält.

Wenn du dir Gefühlen von Unbehagen, Anspannung oder Widerstand bewusst wirst, kannst du dich auf sie konzentrieren, indem du bei jedem Atemzug in sie hinein- und hinausatmest, während du dabei weich und offen wirst. Wenn du willst, kannst du zu dir selbst beim Ausatmen sagen: „Es ist okay, was es auch ist, es ist schon hier: lass es mich fühlen.“

Bring dieses erweiterte Bewußtsein in den nächsten Augenblick deines Tages.

Anfangs üben wir diese Atempause drei Mal für 3 Minuten und zu bestimmten Zeiten auf eher formale Art und Weise.

Sobald wir vertrauter damit sind, kann die Übung jederzeit und überall für die Dauer von ein oder zwei Atemzügen eingesetzt werden. bis zu zehn Minuten lang, wenn es die Bedingungen erlauben. Bald werden wir vielleicht feststellen, dass wir sie bis zu einem gewissen Grad in vielen Situationen verwenden, beispielsweise wenn wir unangenehme Empfindungen des „Eingeschnürtseins“ oder „Festhaltens“ im Körper bemerken oder das Gefühl, von Ereignissen überwältigt zu werden.

In solchen Situationen, in denen schlechte Laune uns zu überwältigen droht, ermöglicht uns die Atempause, uns zu stabilisieren. Sie erlaubt es uns, klar zu sehen, was durch direktes, erfahrbares Feststellen geschieht. Es bietet einen Bereich, von dem aus wir achtsam wählen können, welche nächsten Schritte für die jeweilige Situation, in der wir uns befinden, erforderlich sind.

Dein Leben ist viel zu kurz und zu kostbar, um es mit Jammern und Klagen zu verbringen. Vermeide heute und in Zukunft alle negativen Gespräche. Sie rauben dir wertvolle Energie.

Unbekannt

Der Gedanke äußert sich als Wort.

Das Wort äußert sich als Tat.

Die Tat wird zur Gewohnheit und Gewohnheit verhärtet sich zu Charakter.

Also beachte sorgsam den Gedanken und seine Wege und lasse ihn in der Liebe entspringen, die der Fürsorge für alle Wesen entspringt.

Buddha



Deine Zeit ist begrenzt, also verschwende sie nicht damit, das Leben eines anderen zu leben. Lass dich nicht von Dogmen in die Falle locken. Lass nicht zu, dass die Meinungen anderer deine innere Stimme ersticken. Am wichtigsten ist es, dass du den Mut hast, deinem Herzen und deiner Intuition zu folgen. Alles andere ist nebensächlich.

Steve Jobs

Wenn du ein erfülltes und glückliches Leben führen willst, in guten wie in schlechten Zeiten, musst du dich an die Vorstellung gewöhnen, dass es besser ist, dem Unglück direkt zu begegnen, als zu versuchen, ihm zu entkommen.

Norman Fischer



Drei Methoden zur Arbeit mit dem Chaos

Es gibt drei sehr praktische Methoden, den Umgang mit Schwierigkeiten zum Pfad des Erwachens und der Freude zu machen: aufhören zu kämpfen, Gift als Medizin und alles, was entsteht, als eine Manifestation der Weisheit zu betrachten.

Die Meditation ist das Beispiel für die erste Methode. Was auch immer in unserem Geist aufsteigt, wir sehen es direkt an, nennen es „denken“ und Kern dann zur Einfachheit und Unmittelbarkeit des Atems zurück. Stoßen wir in unserem Leben auf Schwierigkeiten, dann können wir uns auf diese Weise immer wieder schulen. Wir können unsere Story fallen lassen, können unser Tempo gerade soweit verlangsamen, dass wir in der Gegenwart bleiben, können die ganze Palette von Urteilen und Plänen fallen lassen und können einfach aufhören zu kämpfen.

Zweitens können wir Gift als Treibstoff für das Erwachen benutzen. Diese Idee wird uns im Allgemeinen durch die Praxis des Tonglen nahegebracht. Statt schwierige Situationen wegzudrängen, können wir sie benutzen, um uns mit anderen Menschen zu verbinden, die oft ebenso viel Schmerz erfahren wie wir selbst. Ein Slogan formuliert es folgendermaßen: „Wenn die Welt voll ist des Übels, transformiere alles Missgeschick in den Pfad des Erwachens.“

Die dritte Methode zur Arbeit mit dem Chaos besteht darin, alles, was sich zeigt, als Manifestation erleuchteter Energie zu verstehen. Wir können uns selbst als schon immer erwacht verstehen; wir können unsere Welt als schon immer heilig verstehen. Diese Sicht verstärkt noch unsere Einstellung, alles in unserem Leben als Grundlage für das Erlangen der Erleuchtung benutzen zu können.

Die Welt, in der wir uns finden, die Person, die wir zu sein glauben - das sind unsere Arbeitsgrundlagen. Dieser Leichenacker namens Leben ist die Manifestation von Weisheit. Diese Weisheit ist die Basis der Freiheit und auch die Basis der Verblendung. In jedem Moment können wir uns entscheiden: in welche Richtung will ich gehen? wie gehe ich mit dem Rohmaterial meiner Existenz um?

Pema Chödrön «Die Weisheit der Ausweglosigkeit»

Himmel

Wie du weisst, ist der Himmel sehr, sehr blau
Und sehr, sehr durchsichtig-
Er hat keinen Mittelpunkt und keine Begrenzung.
Schau hin, dein Geist ist wie der Himmel.

Aber wie du weisst, erscheinen manchmal viele Wolken im offenen Raum
Von nirgendwoher,
ohne Vorwarnung.
Doch sie verschwinden auch wieder, so wie sie entstehen.

Deine Gedanken und Gefühle sind genau wie diese Wolken
Sie kommen von nirgendwoher
Doch solange du ihnen Stabilität verleihst
Werden sie dir Probleme bereiten

Manchmal, wenn viele Wolken da sind, verursachen sie Regen.
Einfach so
Wenn du an deinen Gefühlen festhältst, wenn du ihnen Stabilität gibst
Verursachen sie dir Tränen.

Aber wenn du dich immer an deine eigene Buddha Natur erinnern kannst
Die grenzenlos ist wie der weite Raum,
und wenn du die wolkengleichen Emotionen loslassen kannst
wirst du ein sehr, sehr glücklicher Mensch sein.
Lama Yeshe Losal Rinpoche





"Der Augenblick, den die Menschheit jetzt durchlebt, kann als ein Portal und als ein Loch gesehen werden....die Entscheidung liegt bei dir.
Wenn du das Problem bedauerst und ...täglich Nachrichten konsumierst, ständig nervös...wirst du in ein Loch fallen.
Aber wenn du diese Gelegenheit nutzt, um einen Blick auf dich selbst zu werfen, Leben und Tod neu zu bedenken...wirst du das Portal durchschreiten.....
Nimm deinen Werkzeugkasten. Nutze alle Werkzeuge, die du zur Verfügung hast....Das Standhalten besteht in Freude..... darin liegt die Aufgabe:
Erlaube dir, diese Zeit zu nutzen...im Moment kannst du dies tun: heitere Gelassenheit inmitten des Sturms..."
Unbekannt



Bildquelle: <https://www.dorotheum.com/de//1106119/>

Unfehlbare Quellen der Zuflucht – Buddha, Dharma und Saṅgha, sowie Gurus, Yidams und Ḍākinīs und besonders Avalokiteśvara, Beschützer des Landes des Schnees, zusammen mit der edlen Tārā und Guru Padmasambhava, wir beten zu euch: Denkt an uns und die heiligen Versprechen, die ihr abgelegt habt! Gewährt euren Segen, so dass unsere Wunschgebete vollkommen erfüllt werden. Wesen dieses degenerierten Zeitalters denken und handeln auf pervertierte Weise, und Störungen in den Elementen, den äußeren wie den inneren, deuten an, dass Krankheit und Pestilenz, in vergangenen Zeiten unbekannt, Menschen und Tiere gleichermaßen bedrohen. Planetarische Kräfte, Nāgas, Gyalpo, behindernde Geister und Jungpo-Dämonen verursachen Unheil, Frost und Hagel, magere Ernten, Krieg und Konflikte, unzeitgemäße Regenfälle und unheilvolle Vorzeichen für das Land des Schnees, und es gibt Angst vor Erdbeben, Feuer, Feindseligkeiten und Umweltkatastrophen, und besonders vor fremden Angreifern, die den Lehren abträglich sind. Mögen alle Arten von Leid und Gewalt in diesen verschneiten Ländern schnell befriedet und vollkommenen beseitigt werden. Möge kostbares, erhabenes Bodhicitta natürlich im Geiste aller Wesen erwachen, in menschlichen wie nicht-menschlichen, so dass sie nie wieder auf schädigende, gewaltsame Weise denken oder handeln. Möge der Geist aller von Liebe füreinander erfüllt sein! Möge sich ganz Tibet an Herrlichkeiten, Glück und Wohlergehen im Überfluss erfreuen! Und mögen die Lehren Buddhas gedeihen und andauern! Durch die Kraft der Wahrheit, verkörpert in den drei Wurzeln, den Buddhas und ihren Erben, und durch die Kraft aller Quellen des Verdienstes im gesamten Saṃsāra und Nirvāṇa, und unserer eigenen vollkommenen reinen und positiven Absicht, möge dieses, unser Wunschgebet, in Erfüllung gehen!
Gebet über Frieden und Stabilität von Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye





Wenn du möchtest, dass deine Lieben glücklich sind, musst du lernen, ihre Leiden und Bestrebungen zu verstehen.

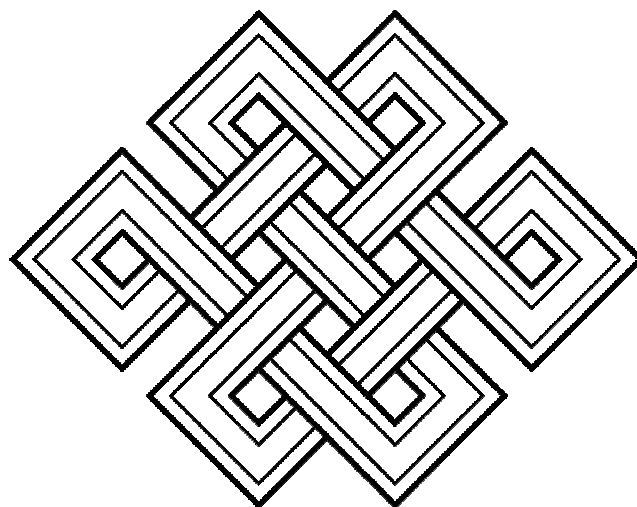
Wenn du verstehst, wirst du wissen, wie du ihr Leiden lindern und ihnen helfen kannst, ihre Bestrebungen zu erfüllen.

Das ist wahre Liebe.

Wenn du nur möchtest, dass deine Lieben deinen eigenen Ideen folgen und du ihre Bedürfnisse nicht kennst, ist dies nicht wirklich liebevoll.

Es ist nur ein Wunsch, einen anderen zu besitzen und zu versuchen, seine eigenen Bedürfnisse zu erfüllen, was auf diese Weise nicht erfüllt werden kann.

Thich Nhat Hanh.



Urteile nicht hart über dich selbst. Ohne Erbarmen mit uns selbst sind wir ausserstande, die Welt zu lieben.

Buddha

Falls du glaubst, dass du zu klein bist, um etwas zu bewirken, dann versuche mal zu schlafen, wenn eine Mücke im Raum ist.

Dalai Lama



Wenn du es eilig hast, mache einen Umweg
Aus dem Zen-Buddhismus

Es gibt nur zwei Tage im Jahr, an denen man nichts tun kann. der eine ist Gestern, der andere Morgen. Dies bedeutet, dass heute der richtige Tag zum Lieben, glauben und in erster Linie zum Leben ist.

Dalai Lama



Es gibt nur eine falsche Sicht der Dinge: der Glaube, meine Sicht sei die einzig richtige.

Nagarjuna

Wir können uns um unsere Schwierigkeiten kümmern wie eine Mutter, die sich um ihr weinendes Baby kümmert.

In unserem Geist gibt es Blockaden aus Schmerz, Ärger, Kummer und Angst. Wenn wir diesen Energien erlauben uns zu überwältigen, fügen wir unserem Körper Schaden zu und unsere Beziehungen zu anderen Menschen leiden darunter. Drängen diese Kräfte an die Oberfläche, tendieren die meisten von uns dazu, sie zu unterdrücken oder sich ganz davon abzulenken. Doch statt vor unserem Schmerz davonzulaufen, können wir lernen, uns liebevoll darum zu kümmern – so wie eine Mutter ihr weinendes Baby in die Arme nimmt:

Einatmend spüre ich meinen Kummer

Ausatmend lächle ich meinem Kummer zu

Wenn wir lernen unser Leiden zu erkennen und zu umarmen, wird es sich schliesslich verwandeln.

Tich Nhat Hanh «sei liebevoll umarmt»



Der Sangha

Zuflucht zum Zuflucht zum Sangha nehmen - also zu anderen Menschen auf dem Pfad des Bodhisattva-Krieges - bedeutet nicht dass wir in einen Verein eintreten, in dem alle gute Freunde sind, miteinander über Grundlegendes Gutsein sprechen, weise nicken und Menschen kritisieren, die nicht an dasselbe glauben wie wir. Zuflucht zum Sangha nehmen bedeutet, dass wir Zuflucht zur Bruderschaft und Schwesternschaft jener Menschen suchen, die sich verpflichtet haben, ihre Rüstung abzulegen.

Wenn wir in einer Familie leben, in der alle Mitglieder sich verpflichtet haben, Ihre Rüstung abzulegen, dann können wir uns durch das Feedback, das wir einander geben, und die Freundlichkeit, die wir einander entgegenbringen, sehr dabei helfen zu lernen, wie man das macht. Wenn sich jemand selbst bemitleidet und beginnt, im Selbstmitleid zu schwelgen, dann sagen die Leute normalerweise zu ihr: „Ach, du armes Ding“ oder „Verflücht noch mal, reiß dich zusammen“. Aber wenn man selbst dazu entschlossen ist, die Rüstung abzulegen, und weiß, dass der andere auch ist, dann kann man diesen Menschen tatsächlich das Geschenk des Dharma machen. Mit großer Freundlichkeit und Liebe und aus eigener Erfahrung in dem Wissen um das, was möglich ist, geben sie diesem Menschen die Weisheit, die ihnen vielleicht erst gestern jemand anderer gegeben hat, als sie am Boden waren. Sie ermutigen die Person, nicht auf das Selbstmitleid hereinzufallen, sondern zu erkennen, dass es eine Gelegenheit zum Wachsen ist und jedermann durch solche Erfahrungen geht.

Der Sangha, das sind Mit anderen Worten Menschen, die sich verpflichtet haben, einander zu helfen, die Rüstung abzulegen, indem sie die Schwächen und Neigungen des anderen, seine Rüstung anzubehalten, nicht noch unterstützen. Wenn wir sehen, wie der andere einbricht und hartnäckig darauf beruht: „Nein, ich liebe diese Rüstung“, dann finden wir eine Gelegenheit darauf hinzuweisen, dass es unter all der Panzerung eine ganze Menge eiternder Geschwüre gibt und ein wenig Sonnenlicht auf die Haut gar nicht schlecht wäre. Das ist das Konzept der Zuflucht zum Sangha

Pema Chödrön «Die Weisheit der Ausweglosigkeit»



Glück bedeutet für mich die Fähigkeit, glücklich zu sein. Achtsamkeit ist das Bewusstsein dafür, dass Glück gegenwärtig ist. Glück sollte zum Objekt unseres Gewährseins werden, damit es wirklich real werden kann. Wenn wir jung sind, können wir schnell rennen, hochspringen, wir sind zu vielem fähig. Doch weil wir jung sind, ist uns unsere Jugend nicht bewusst, erst wenn wir älter werden, beginnen wir zu bedauern, dass wir unsere Jugend nicht besser genutzt haben.

Viele von uns haben unzählige Voraussetzungen, um jetzt glücklich zu sein, doch wir sind nicht glücklich, weil wir nicht fähig sind, diese Bedingungen für unser Glück zu erkennen. Was uns hilft, sie in unserem Leben zu entdecken, ist unsere Bewusstheit, unsere Achtsamkeit. Achtsamkeit zu kultivieren bedeutet, Glück zu kultivieren.

Gefühle sind nur Teil dessen, was uns ausmacht. Wir sind viel mehr als das. Eine Emotion kommt, bleibt eine Zeit und verschwindet dann wieder – jede Emotion verändert sich, auch eine, die sehr intensiv ist. Und doch begehen jeden Tag Menschen aufgrund solcher Gefühle Selbstmord, weil sie nicht wissen, wie sie mit ihren Emotionen umgehen sollen. Sie glauben der einzige Weg, dem Leiden zu entkommen, ist sich umzubringen.

Gefühle ergreifen uns oft wie ein Orkan. Schauen wir auf einen Baum, der in einem Sturm steht: Die Äste werden vom Wind hin und her geworfen. Doch der Stamm ist fest verwurzelt. Wenn uns ein solcher Sturm ergreift, sollten wir nicht in unseren Kopf gehen, wo die Gedanken umherwirbeln wie die Blätter im Wind. Setzen wir uns ruhig hin und legen die Hände auf unseren Bauch.

Wir spüren, wie sich die Bauchdecke mit dem Einatmen hebt und mit dem Ausatmen senkt. Statt uns mit unseren Gedanken zu beschäftigen, sollten wir während starker Gefühle mit unserem Bewusstsein in unseren Körper zurückkehren, zu dem Stamm, der fest in der Erde verwurzelt ist, bis wir uns beruhigt haben und wieder in der Lage sind, eine weise Entscheidung zu treffen.

Tich Nhat Hanh «sei liebevoll umarmt»



Es ist der natürliche Verlauf, dass ich altern werde.
Es gibt keinen Weg, dem Altern zu entgehen.

Es ist der natürliche Verlauf, dass ich erkranken werde.
Es gibt keinen Weg, dem Krankwerden zu entgehen.

Es ist der natürliche Verlauf, dass ich sterben werde.
Es gibt keinen Weg, dem Sterben zu entgehen.

Es ist der natürliche Verlauf, dass alles woran ich hänge, und alle die mir lieb sind, sich verändern.
Es gibt keinen Weg, dem Getrenntwerden von ihnen zu entgehen.

Meine Handlungen mit Körper, Rede und Geist sind mein einzig wirkliches Erbe.
Den Folgen meiner Handlungen kann ich nicht entgehen. Meine Handlungen sind der Boden, auf dem ich stehe.

Die fünf Gewißheiten, Thich Nhat Hanh



An Ärger festhalten ist, wie wenn du ein glühendes Stück Kohle festhältst mit der Absicht, es nach jemanden zu werfen – derjenige, der sich dabei verbrennt, bist Du selbst.
Buddha



Vergiss deine Lehrer nicht, bete zu ihnen ohne Unterlass.
Vergiss den Tod nicht, praktiziere beständig das Dharma.
Lasse dich nicht von Gedanken wegtragen, Achte auf die Natur des Geistes.
Vergiss die fühlenden Wesen nicht, widme ihnen voller Mitgefühl die Früchte deiner Praxis.
Dilgo Khyentse Rinpoche

Möge Harmonie und Friede sein, wo immer ich auch bin.
Mögen alle Wesen ein langes Leben genießen, frei von Krankheit und Armut
Möge ich die Bedürfnisse der Wesen erfüllen können.
Möge ich in Zukunft fähig sein, alle Wesen zu beschützen.
Mögen alle Wesen das Glück erlangen, das sie sich wünschen.
Mögen alle, die mich sehen, hören, an mich denken oder in irgendeiner Weise mit mir in Kontakt kommen, Weisheit, Mitgefühl und Herzensgüte entwickeln und frei sein von Leid und den Ursachen von Leid.

Aus einem Gebet von Tenga Rinpoche



Mögen wir das Glück besitzen, in ungeteiltem Mitgefühl geschützt zu werden von der siegreichen Gebieterin Tara und ihrem Gefolge, die uns ungehindert die Erfüllung aller Wünsche gewähren, wie eine Schatzvase oder ein wunscherfüllendes Juwel.

Glückwunschgebet grüne Tara

Mantras

OM BENDSA SATO SAMAYA - MANU PALAYA - BENDSA SATO TENOPA
- TISTHA DRI DOH MEBHAWA - SUTO KAYO MEBHAWA - SUPO KAYA
MEBHAWA - ANU RAKTU MEBHAWA - SARWA SIDDHI MEMTRAYATSA
SARWA KARMA SUTSAME - TSI TTAM SHRIYA GURU HUNG HA HA HA
HO BHAGAWAN - SARWA TATHAGATA BENDSA MAME MUN TSA
BENDSI BHAWAMAHA SAMAYA SATO A
100-silbiges Mantra Vajrasattva (Dorje Sempa)

OM BENDSA SATO HUNG



Kurzes Mantra Vajrasattva (Dorje Sempa)

OM MA NI PEME HUNG



Avalokitesvara (Chenresig)

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

Grüne Tara

Kagyü Samyé Dzong Kirchheim e.V.

Tibetisch-Buddhistisches Zentrum für Weltfrieden und Gesundheit



Paracelsusstr. 10
73230 Kirchheim unter Teck

Telefon 07021 9360001

Mobil 01573 9135774

info@kirchheim.samyé.org

www.kirchheim-samyé.org