

LAM RIM

SCHRITTE AUF DEM WEG

Als Mensch zu leben ist wertvoll,
es ist selten dem Dharma zu begegnen,
gesund und frei zu sein und fähig zu praktizieren:
Mögest Du jeden Moment voll ausschöpfen.

Wertvolle Situation als Mensch

Das Leben ist vergänglich, die Zeit eilt vorbei,
wie ein Tautropfen in der Sonne vergeht es,
selbst Buddhas und Heilige müssen sterben:
Gib das Anhaften auf und fließ' mit dem Strom.

Vergänglichkeit und Tod

Seit anfangsloser Zeit streben alle Wesen nach Glück.
Warum ist die Welt dann von Leiden erfüllt?
Mögest Du die wahre Natur aller Dinge erkennen,
das Entstehen des Leids und seine Ursache: Verlangen.

Leidhaftigkeit des Daseins

Wie der Wagen dem Zugtier folgt,
wie der Schatten von seinem Besitzer nicht weicht,
so folgt Glück heilsamen Handlungen und Leid destruktiven:
Mögen Deine Taten klar und makellos sein,
als wären sie Dein letzter Akt auf Erden.

Absicht, Handlung, Wirkung (Karma)

Eigenschaft und Natur allen Daseins zu erfahren,
heisst Angst und Erwartung aufzugeben
und einfach und frei sich zu geben:
Mögest Du mühelos in heiterer Losgelöstheit ruhn.

Abkehr vom Unheilsamen (Entsagung)

Wie ein Fluss ohne Umkehr dem Meer zufließt:
Möge Dein Leben stetig dem Licht zustreben.
Nimm Erwachen (Buddha), Wahrheit und Praxis (Dharma) als Richtung und Ziel
und erfreu Dich der Gesellschaft spiritueller Freundinnen und Freunde (Sangha).

Innere Ausrichtung, Zuflucht

Da der Kreislauf des Daseins seit anfangsloser Zeit sich dreht,
müssen alle Lebewesen unsere Mütter gewesen sein
und für uns gesorgt haben, selbst auf Kosten ihres Lebens:
Möge Liebe in Dir wachsen und möge Dein Herz sich öffnen.

Liebe & Mitgefühl

Bodhicitta, der Wunsch alle Wesen zu befreien,
aus tiefstem Mitgefühl, wie ein Lotus erblüht.
Unschätzbare Juwel - Wurzel und Ursache aller Buddhas:
Mögest Du den Grossen Weg des Bodhisattvas betreten.

Bodhicitta, Altruistische Motivation



(Dana-Paramita:)

Vervollkommnung der Grosszügigkeit

Zu geben was wir haben, unseren Körper, unser Leben,
unsere Zeit, unser Wissen und unsere Liebe,
ohne Geber, Gabe oder Empfänger zu sehn,
heisst jenseits von Begrenzung und Trennung zu sein.

(Shila-Paramita:)

Vervollkommnung des ethischen Verhaltens

So wie schöne Blumen viele Bienen anlocken,
zieht Integrität im Verhalten Lebewesen und Buddhas an:
Mögest Du die Gleichheit allen Seins erkennen,
und die natürliche Harmonie des Verhaltens erfahren.

(Kshanti-Paramita:)

Vervollkommnung des geduldigen Annehmens

Wie die grosse Erde daliegt, offen zu empfangen und zu geben,
Sonne, Regen, Saat und Ernte und alles was geht, kriecht und fliegt,
annehmend, erlaubend und willens zu fühlen:
Möge das Tor Deines Herzens sich nie mehr verschliessen.

(Virya-Paramita:)

Vervollkommnung von Bemühen & Energie

Mit dem steten Gang des grossen Elefanten,
mit dem unbeugsamen Mut der grossen Kriegerin,
mit der Begeisterung der grossen Liebenden:
Mögest Du mit Freude lernen, wachsen und dienen.

(Dhyana-Paramita:)

Vervollkommnung der Sammlungsmeditation

Wie der König der Adler in den Lüften schwebt,
majestätisch, gelassen, keine Spur hinterlassend:
Möge Dein Geist heiter sein, klar und still.

(Prajna-Paramita:)

Vervollkommnung der Befreienden Erkenntnis & Weisheit

Da alle Dinge durch Ursache und Wirkung entstehen,
können sie nicht anders als von Natur aus leer sein.
Und genau weil sie leer sind in sich selbst,
erscheinen sie nach dem Gesetz der Bedingtheit.
Die Einheit von Erscheinung und Leere erkennend:
Mögest Du Dich am Spiel des So-seins erfreuen.

Mögest Du Dich über die Stufen des Bodhisattva-Weges entfalten
und bald die Vollkommenheit der Buddhas erlangen:
Im Unfassbaren ruhend, Freiheit für Dich selbst
und freudvolles Wirken zum Wohle allen Lebens.

Buddhaschaft