



nei guan fa 內觀法 - Vipassana
Buddhistische Innenschau - Chan-Meditationen
Do 18. März 2021 - 18.00 - ca. 19.30 Uhr

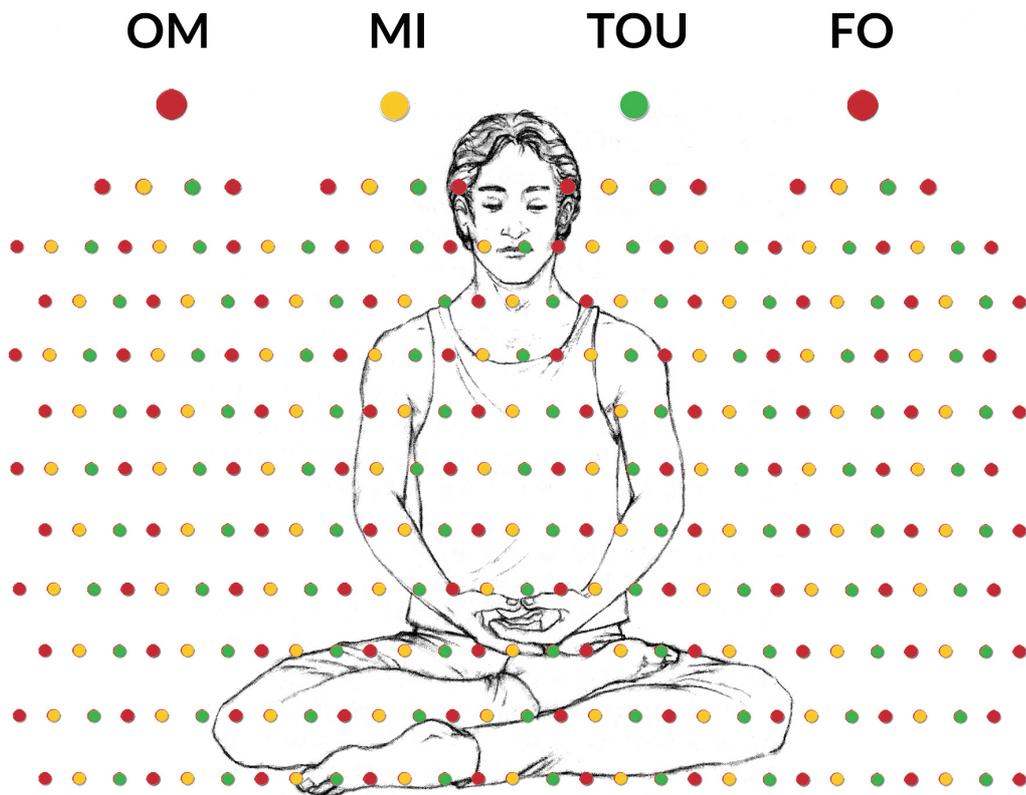
Die Vier Meditation/Überlegungen als Fragen,
um sich der geistigen Schulung zuzuwenden

- 1. Möchte ich** meinen kostbaren menschlichen Körper vor Schaden, Leiden und Bitterkeit bewahren?
- 2. Möchte ich** - angesichts der Unbeständigkeit aller Formen - meine unsterbliche Wesennatur erfahren?
- 3. Möchte ich** - angesichts meiner Qualität des Handelns - mich einer konsequent-konstruktiven Praxis zuwenden?
- 4. Möchte ich** - wegen des enormen Leids in den sechs Bereichen Samsara - meinen Zorn, Geiz, Dummheit, Begirerde, Eifersucht und Stolz auflösen?

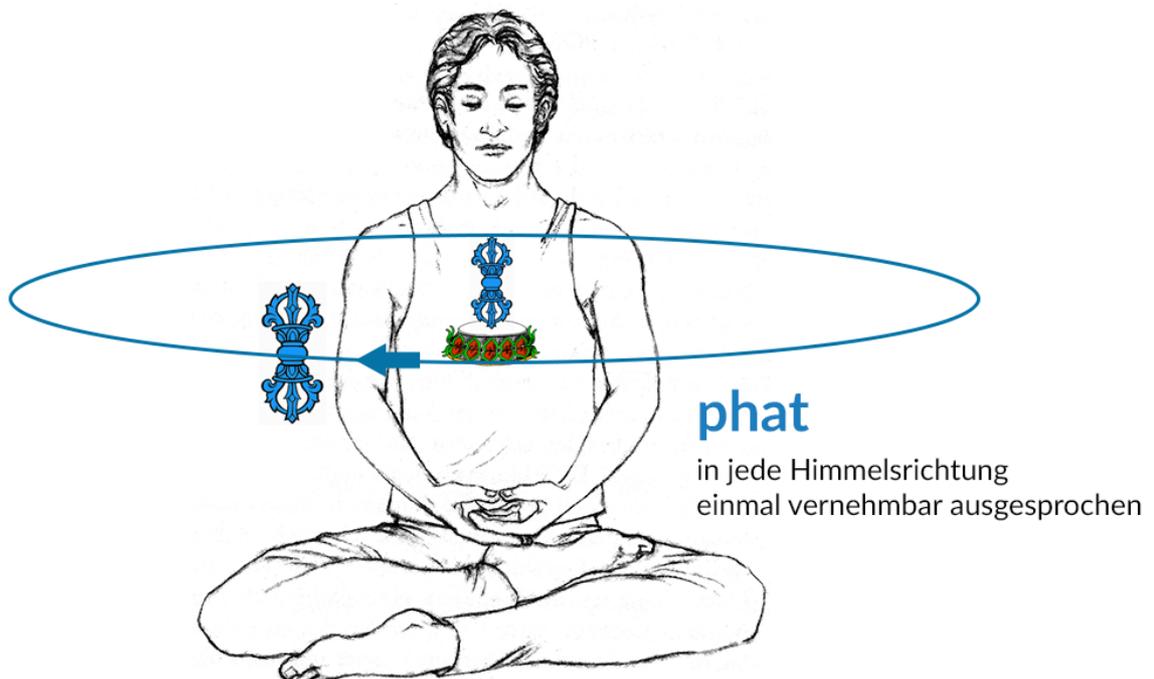
Meditationen mit Sechs Körper-Bereiche

Augenlieder + Brustkorb + Hände-Augen + Fußsohlen-Augen
Führe die sechs Bereiche zusammen und verweilen in deren Präsenz!

Amithaba-Meditationen



Zwei-Vajra-Meditationen



Den Lama anrufen

དང་པོ་དཔལ་ལྷན་སྐྱེ་མའི་སྐྱུགས་རྒྱུད་བསྐྱེད་ཕྱིར་གསོལ་བ་གདབ་པ་ནི།

སྐྱེ་མ་མཚུན།

lama khyen

Oh Lama, nimm dich meiner an!

ལན་བདུན་གྱིས་གདུང་བ་དྲག་པོས་བོས་ནས།

Wiederhole dies siebenmal und rufe es mit glühender Sehnsucht und Hingabe aus.

སྙིང་དབྱུས་དད་པའི་གོ་སར་བཞད་པ་ནས། །

nying ü depe gesar shyepa ne

Aus dem blühenden Lotus der Hingabe inmitten meines Herzens

སྐྱབས་གཅིག་དྲིན་ཅན་སྐྱེ་མ་ཡར་ལ་བཞེངས། །

kyab chik drinchen lama yar la shyeng

erhebe dich, oh mitfühlender Lama, meine einzige Zuflucht!

ལས་དང་ཉོན་མོངས་དྲག་པོས་གཟིར་བ་ཡི། །

le dang nyönmong drakpö zirwa yi

Ich werde geplagt von vergangenen Taten und stürmischen Gefühlen.

སྐྱལ་བ་ངན་པ་བདག་ལ་སྐྱོབ་པའི་ཕྱིར། །

kalwa ngenpa dak la kyobpe chir

Um mich in meiner unglücklichen Lage zu beschützen,

སྤྱི་བོ་བདེ་ཆེན་འཁོར་ལོའི་རྒྱན་དུ་བཞུགས། །

chiwo dechen khorlö gyen du shyuk

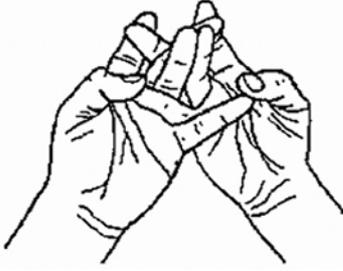
verweile als der Juwelenschmuck auf dem Scheitel meines Kopfes,
dem Cakra der großen Glückseligkeit,

དྲན་དང་ཤེས་བཞིན་ཀུན་ཀྱང་བཞེངས་སུ་གསོལ། །

dren dang sheshyin kün kyang shyeng su sol

und erwecke all meine Achtsamkeit und all mein Gewährsein,
darum bitte ich dich!

མཚུངས་འབྲུག་བ་རྗེ། Mandala Opfer



ན་མོ་ཕྱི་ནང་གསང་བའི་མཚུངས་བཀོད་དེ་འབྲུག་པ།

- **NA MO CHI NANG SANG WAI MAN DAL KOD DE BUL**
Verehrung äußere innere + geheime# Mandala entwerfen, das klar vorstellen opfern*

*) *das Universum, alle Länder, Wesen, Reichtum*
 +) *mein eigener Besitz, Mann, Frau, Kinder, Eltern, Freunde*
 #) *mein eigener Körper*

Verehrung! Wir visualisieren klar die äußeren, inneren und geheimen Mandalas.

ཕྱག་འཚུངས་མཚོན་འབྲུག་ཉེས་བཤགས་རྗེས་ཡི་རངས།

- **CHAG TSAL CHOD BUL NYE SHAG JE YI RANG**
Verbeugung, Opfer- das reinigende Geständnis sich erfreuen am Glück
Verehrung gaben von Sünden und Fehlern und den Tugenden anderer
 Wir verbeugen uns und bringen Opfergaben dar. Wir gestehen und reinigen unsere Sünden und Verfehlungen und erfreuen uns am Glück und den Tugenden anderer.

ཚེས་གསུང་སྐྱར་བཞུགས་དགེ་བ་ཡོངས་ལ་བསྐྱེ།

- **CHOE SUNG KUR ZHUG GE WA YONG LA NGO**
Dharma sprechen, erbit- sitzen, Tugend# vollständige zu widmen
lehren ten verweilen Erleuchtung*
 *) *wir bitten diejenigen, die Zuflucht gewähren nicht aufzuhören, ihre gegenwärtige Form zu zeigen und zum Nutzen der Wesen zu verweilen*
 #) *dieser jetzigen Praxis und aller früheren, gegenwärtigen und zukünftigen Praktiken*
 Wir bitten um Dharmabelehrungen und flehen jene, die Zuflucht gewähren an, bei uns zu bleiben und widmen alle Tugenden der völligen Erleuchtung aller Wesen.

མཚོན་དང་ཐུན་མོང་དངོས་གྲུབ་དེང་འདྲིར་རྩོལ།

- **CHOG DANG THUN MONG NGOE DRUB DENG DIR TSOL**
höchste und allgemeine, Siddhis, wirkliche jetzt hier bitte*
weltliche§ Errungenschaften gebt

*) *Buddhaschaft*
 §) *z.B. auf weite Entfernungen hören können*
 Bitte gewährt uns die höchsten und allgemeinen Siddhis.



ཚོགས་ཞིང་རང་ལ་ཐིམ་པས་སྐྱེག་ཕྱིབ་དག།

- **TSOG ZHING RANG LA THIM PAE DIG DRIB DAG**
Versammlung der ich zu, schmelzen in Sünden Verdun- reinigen,
Gottheiten, in die in mich hinein kelung# entfernen*
wir Zuflucht nehmen

*) *zuerst lösen sich die drei Juwelen in Licht auf und fließen in die zentrale Figur Padmasambhava. Er kommt herab auf den Scheitel meines Kopfes und löst sich langsam vom Kopf abwärts und den Füßen aufwärts in Licht auf, das durch die Öffnung in meinem Scheitel in mich hineinfließt, meinen Körper auffüllt und alle meine Sünden hinauswäscht.*
 #) *der Verhaftungen der Geistesgifte und ihre subtilen Spuren*

Die Versammlung der Gottheiten löst sich in Licht auf und schmilzt in uns hinein. Dadurch werden alle unsere Sünden und Verdunkelungen gereinigt.