

# Das Mantra das alle negativen Karmas und alle Verunreinigungen bereinigt

aus dem Tantra des höchsten Mitfühlenden, der die Kraft hat,  
alle von Samsara zu befreien

ॐ །ཨོཾ་མ་ནི་པ་རྗེ་ཏུ།





## **HappyMonksPublication**

© FPMT

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form, mechanisch oder elektronisch, einschließlich Vervielfältigung durch Fotokopie, Reproduktion oder durch ein anderes Verfahren, wie Datenspeicherung oder Datenabfrage oder andere Technologien, die jetzt oder in Zukunft entwickelt werden, ohne schriftliche Zustimmung von FPMT vervielfältigt oder verwendet werden.

1. Deutsche Ausgabe 2019

## Weitere HappyMonksPublication Erscheinungen

A Drop from the Ocean of Consciousness

A Drop from the Ocean of Aggregates

A Drop from the Ocean of Mind and Mental Factors

A Debate Between Wisdom and Ignorance

The Sun Illuminating the Profound Meaning of Emptiness (Heart Sutra commentary)

Chandrakirti - The One clarifying Nagarjuna's Superior Point of View

Om Ah Hum Meditation by Lama Yeshe

A Commentary on the Praise to the Twenty-one Taras

A Commentary on the Praise to Manjushri

A Commentary on the Refuge-Bodhicitta Prayer

## **Inhaltsverzeichnis**

Das Mantra, das alles negative Karma und alle Verunreinigungen bereinigt	7
Anleitung zum Retreat	15
Nach-Retreat Anleitung	17
Kolophon	24
Anmerkungen	26



## **Das Mantra, das alles negative Karma und alle Verunreinigungen bereinigt**

Ich verbeuge mich vor dem großen Bodhisattva Mahasattva, dem höchsten Mitfühlenden, Mächtigen.

Dieses Mantra, das alles negative Karma und alle Verunreinigungen bereinigt, wird von dem großen Mitfühlenden im 27. Kapitel der Abhandlung mit dem Titel „*Das Mantra, das alles negative Karma und alle Verunreinigungen bereinigt*“, aus dem Tantra des höchsten Mitfühlenden, der die Kraft hat, alle von Samsara zu befreien, gelehrt.

Dann sagte der voll qualifizierte, befreite Feindzerstörer, Tathagata *Grenzenloses Licht* (Amitabha), Oberherr der Dakini, *Reich an Tanzkraft* (Khadroma Kargyu Wangchuk):

*„Jenseits der zahllosen, unzählbaren Welten in östlicher Richtung, gibt es die sogenannte Unvergessliche Welt. Die Verblendungen der Lebewesen, die in dieser Welt wohnen, sind sehr grob. Sie sind schwer zu befrieden und*

*sehr schwer zur Vernunft zu bringen. Sie verwickeln sich in die zehn Nicht-Tugenden und in die fünf ununterbrochenen negativen Karmas. Sie geben die drei höheren Schulungen auf und verwenden achtlos Darbringungen zu den Drei Juwelen (Darbringungen, die mit Hingabe gemacht wurden, die, wenn achtlos verwendet, den Geist verunreinigen). Um diesen Lebewesen zu helfen, solltest du dieses Mantra, das alles negative Karma und alle Verunreinigungen bereinigt, auswendig lernen. Bewahre es und lies es. Wende es bei den Bösen an und schätze es.“*

Ich verneige mich vor dem Buddha *Grenzenloses Licht*

OM AMI DHE WA HRIH

Ich verbeuge mich vor dem Buddha *Befreiter Lotus*

OM BHRUM AYU HUM NI JAH

Ich verbeuge mich vor dem Buddha *Großes Mitgefühl*<sup>1</sup>

OM MANI PADME HUM

Verbeugungen vor dem voll qualifizierten, befreiten Feindzerstörer, vollendeter, siegreicher Buddha mit der Verkörperung des Löwen.

Verbeugungen vor dem voll qualifizierten befreiten Feindzerstörer, vollendeter Buddha, strahlende Erscheinung, Höchster, Glorreicher, Siegreicher.

Verbeugungen vor dem voll qualifizierten, befreiten Feindzerstörer, vollendeter Buddha, mit den höchsten Qualitäten, siegreiches Juwel.

Möge sich mein ureigenes Mantra verwirklichen!<sup>2</sup>

OM BI PULA GARBHE MANI PRA BHE / TA THA  
GATA DHARI SHANI / MANI MANI SUPRABHE  
VIMALA SANGARA GAMBHIRA HUM HUM  
JVALA JVALA / BUDDHA VILOKITE GUHYA /  
ADHISHTHITE GARBHE SVAHA / PADMA  
DHARA AMOGA JAYATI CHURU CHURU  
SVAHA

Möge ich, dessen/deren Name ... (*Name einfügen*) ist, alles negative Karma und alle Verunreinigungen, die ich seit anfangsloser Zeit in Samsara angesammelt habe, die reifende Wirkung negativer Handlungen, störende Gedanken, Verblendungen, Leiden und die Ansammlung von negativen Eindrücken, vollkommen reinigen und möge ich schnell die Erleuchtung erreichen.

Ihr sinnlos wandernden Söhne und Töchter und durchreisenden Wesen, wenn ihr dieses Mantra jeden Tag 108-mal rezitiert, wird es alles negative Karma und alle Verunreinigungen bereinigen.

### **Vorteile**

Es hat die Kraft, 13 ungünstige Umstände zu beseitigen. Welche sind das?

1. Man wird keinen Schaden durch Feuer erleiden.
2. Man wird keinen Schaden durch Wasser (Überschwemmungen usw.) erleiden.
3. Man wird keine Abgründe hinunterfallen.
4. Man wird nicht von herabstürzenden Dächern erschlagen werden.

5. Man wird nicht von starken Winden verweht werden (Hurricanes, Tornados usw.).
6. Man bleibt von Giften verschont.
7. Man bleibt von vergifteten Dingen (vergifteten Lebensmitteln usw.) verschont.
8. Man bleibt von Epilepsie und Anfällen verschont.
9. Man bleibt vor schwarzer Magie verschont.
10. Man bleibt vor frühem Tod verschont.
11. Man bleibt von Kriegen verschont.
12. Man bleibt von schweren Krankheiten, Epidemien verschont.
13. Man wird nicht zum Tode verurteilt und hingerichtet werden.

Davon abgesehen empfängt man die 13 Qualitäten.  
Welche sind das?

1. Dein Körper, ob männlich oder weiblich, wird wunderschön sein.
2. Deine Stimme wird süß und entzückend sein.
3. Man wird außergewöhnliche Konzentration im mentalen Kontinuum erreichen.
4. Man wird unglaubliche Werke für die Lebewesen schaffen.

5. Man wird keine Hindernisse oder Schwierigkeiten erfahren.
6. Alle reifenden Aspekte des Karmas werden gereinigt werden (wie eine Wiedergeburt als Höllenwesen, Hungergeist, Tier).
7. Man wird ein unglaublich großes Gefolge haben.
8. Man wird unerschöpfliche Freude erfahren.
9. Man wird lange leben.
10. Man wird keine Abneigung gegen jegliche Schriften haben.
11. Man wird Darbringungen an alle Tathagatas machen.
12. Man wird ein Bodhisattva, Kind aller Buddhas, werden.
13. Alle Hoffnungen und Wünsche werden in Erfüllung gehen.

Damit werden 13 ungünstige Umstände beseitigt werden und du wirst 13 Nutzen empfangen. Nach diesem Leben wirst du in Sukhavati, der glückseligen Welt, Buddha Amitabhas reinem Land, wiedergeboren werden und du wirst Befreiung von Wiedergeburt erreichen.

## UND ALLE VERUNREINIGUNGEN BEREINIGT

---

Wenn du diese 13 Qualitäten nicht erlangst, dann würde ich selbst, der Mitfühlende Buddha, den vollqualifizierten Buddha, befreiten Feindzerstörer täuschen.



## **Anleitung zum Retreat**

Für die Zeremonie:

Visualisiere dich als höchsten Mitfühlenden, Mächtigen. Dann beginne damit die Namen der Buddhas dreimal zu rezitieren:

Ich verneige mich vor dem Buddha *Grenzenloses Licht*

OM AMI DHE WA HRIH

Ich verbeuge mich vor dem Buddha *Befreiter Lotus*

OM BHRUM AYU HUM NI JAH

Ich verbeuge mich vor dem Buddha *Großes Mitgefühl*

OM MANI PADME HUM

Mache das annähernde Retreat, indem du das *Mantra, das alles negative Karma und alle Verunreinigungen bereinigt* (OM BI PULA GARBHE MANI PRABHE ...) 100.000 Mal rezitierst.



## **Nach-Retreat Anleitung**

Nachdem du das annähernde Retreat gemacht hat, rezitiere im nächsten Monat die folgenden Mantras.

Rezitiere HRIH eine Million Mal.

Rezitiere das sechs-Silben Mantra (OM MANI PADME HUM) 100.000 Mal.

Rezitiere das *Mantra, das alles negative Karma und alle Verunreinigungen zerstört* (OM BI PULA GARBHE MANI PRA BHE ...) 10.000 Mal, zusätzlich zu Gebeten und Bitten.

Wenn du das beendet hat, rezitiere jeden Monat des Tibetischen Kalenders am 8., 15., 23. und 30., das *Mantra, das alles negative Karma und alle Verunreinigungen bereinigt* (OM BI PULA GARBHE MANI PRA BHE ...) 8.000 Mal an jedem der oben erwähnten Tage eines Monats, während du dich einer Mahlzeit enthältst (Fasten von Mittag bis zum nächsten Morgen) und die drei weißen Lebensmittel (Milch, Quark, Butter<sup>3</sup>) zu dir nimmst.<sup>4</sup>

Rezitiere die drei Buddha Namen 108 Mal auch an diesen vier Tagen des tibetischen Monats nach dem Retreat.<sup>5</sup> Sprich Gebete und Bitten.

Wenn man die oben beschriebenen Nach-Retreat Anweisungen nicht befolgen kann, kann man stattdessen das *Mantra, das alles negative Karma und alle Verunreinigungen bereinigt* (OM BI PULA GARBHE MANI PRA BHE ...) 108 Mal täglich für den Rest seines Lebens rezitieren.<sup>6</sup>

Dann, wenn man das Mantra 108 Mal täglich rezitiert, wird man alle oben beschriebenen Nutzen erreichen außer denen, die daran zweifeln. (Die Kraft und die Wirkung des Mantra hängen davon ab, wie viel Hingabe und Glauben man im Geist hat.

Wenn man das annähernde Retreat gemacht hat und dieses Mantra 100.000 Mal rezitiert hat: Alle Lebewesen, für die diese Person störende emotionale Gedanken hat und die sie physisch schlägt, während sie einen hässlichen, wütenden Ausdruck hat, werden befreit von den niederen Bereichen (den Höllen, hungrigen Geist- und Tierbereichen, den üblen Bere-

ichen). Andere Lebewesen, denen diese Person Anordnungen macht oder zu denen sie uninteressante (verletzende), provozierende Worte sagt, werden von Samsara befreit werden. Alle Lebewesen, denen gegenüber diese Person Groll hegt, Eifersucht oder Lästerei, werden Befreiung erreichen. Wenn der Schatten dieser Person das Wasser berührt, werden alle im Wasser verweilenden Lebewesen von den niederen Bereichen befreit. Alle Lebewesen, die den Geruch dieser Person wahrnehmen, werden von den niederen Bereichen befreit werden. Es gibt also keinen Zweifel am Nutzen für jeden, der diese Person sieht oder deren Stimme hört.

Wenn man das Mantra 21 Mal rezitiert und dann auf die Knochen eines toten Lebewesens bläst, wird dieses Lebewesen von den niederen Bereichen befreit werden. Wenn man das Mantra sieben Mal in das Ohr eines sterbenden Wesens sagt, wird dieses Lebewesen niemals in die niederen Bereiche fallen.

Während dieses annähernden Retreats, sollte man sich von Wein, Fleisch, Knoblauch und Essen am Nachmittag, Essensresten von anderen und sexuellen

Kontakten fernhalten. Wenn man es nicht schafft, das annähernde Retreat durchzuführen, wird man es durch das tägliche 108-malige Rezitieren erreichen.

Man sollte sogar drei mit rot-heißem Feuer erfüllte Galaxien durchqueren, um dieses Dharma zu suchen. Sogar wenn man die Sangha der zehn Richtungen beschmutzt hat, was nicht in der Gegenwart von Tausenden von Buddhas gereinigt werden kann, wird dies gereinigt, indem man dieses Mantra 28.000 Mal rezitiert.

Diese Praxis darf Böartigen nicht gezeigt werden. Warum? Diese Böartigen können diese Praxis missbrauchen und sich dieses Mantra zu Nutze machen und dadurch negatives Karma ansammeln. Auch wenn die Nutzen seit Äonen erklärt werden, wird die Aufzählung nie zu Ende sein.

All das wird im 27. Kapitel mit der Überschrift „Bereinigung alles negativen Karmas und aller Verunreinigungen“ vom Tantra des höchsten Mitfühlenden, der die Kraft hat, alle von Samsara zu befreien, gelehrt. Es ist hier zu Ende.

### **Lama Zopa Rinpoches Widmung:**

Diese wertvolle Belehrung wurde übersetzt mit der großen Hoffnung, Nutzen zu bringen und weil es einen großen Bedarf an diesen Methoden gibt, um Menschen vor einem frühzeitigen Tod und all den Gefahren des Lebens, wie Gift, Milzbrand und anderen Krankheiten, zu schützen - sich nicht damit bei anderen anzustecken und jede Krankheit zu bereinigen und zu heilen. Auch um Menschen vor allen Gefahren der Elemente (im Westen als „Naturkatastrophen“ bekannt) wie Tod durch Erdbeben, Tornados, Hurrikans, Überschwemmungen und Feuer, genauso wie durch eine unvorstellbare Menge an unerwünschten Ereignissen, die insbesondere in diesem Äon und zu diesen Zeiten passieren und mehr und mehr zunehmen, zu schützen. Daneben gibt es neue Krankheiten, verwirrende, ungünstige Bedingungen und Explosionen wie ausbrechende Vulkane. Und so viele Menschen auf dieser Welt sind so überwältigt von so viel Leid, das das Ergebnis von negativen Gedanken und negativen Handlungen ist, die bedingt werden durch ungesunde falsche Kon-

zepte. Möge jeder Verdienst, der dadurch entsteht, dass dieses wertvolle Mantra übersetzt wird und der Welt, insbesondere der westlichen Welt, verfügbar gemacht wird, unverzüglich all diese unerwünschten Umstände befrieden.

Möge dieser Text von allen Lebewesen genutzt werden. Möge, neben den Menschen, die dieses praktizieren, jeder der diesen Text hört oder sieht, im Gedächtnis behält oder von diesem Text träumt, niemals als Höhlenwesen, Hungergeist oder im Tierbereich wiedergeboren werden. Mögen sie unerschütterliches Vertrauen in Zuflucht und Karma entwickeln und liebevolle Güte, Mitgefühl und Bodhicitta für alle Lebewesen hervorbringen. Mögen ihre Handlungen niemals verletzen und immer Nutzen bringen – zahllosen Lebewesen Frieden und Freude geben. Mögen sie die Welt mit dem Sonnenschein von Frieden und Freude erfüllen und niemals all die Lebensgefahren wie Überschwemmungen, Hurricanes, Tornados, Stürme, Erdbeben, Feuer, Terrorismus, Kriege usw. erfahren.

Möge jeder bald von all den Ursachen von Leid, den Täuschungen und Karma befreit werden, und die unermessliche Freudeerfahren, volle Erleuchtung zu erreichen, indem man selbst die subtilste Geistestrübung auslöscht.

## **Kolophon**

Für die englische Ausgabe:

Übersetzt aus dem Tibetischen von einem Nyingma Tantra von Kyabje Zopa Rinpoche, Kachoe Dechen Ling, Aptos, Oktober/November 2001. Diese Praxis stammt von Lhasa Druck von der Sungdu, Tibetisches Folio #240 Front. Geschrieben von Ehrwürdige Sarah Thresher und Ehrwürdige Holly Ansett. Die Übersetzung wurde mehrmals geprüft von Geshe Ngawang Drakpa von Tse Chen Ling, San Francisco. Editiert von Ehrwürdige Constance Miller, FPMT Education Services, Dezember 2001. Finale Korrektur im Juni 2003 von Ehrwürdige Constance Miller.

Für die deutsche Ausgabe:

Aus dem Englischen übersetzt von Annett El-Khatib in 2019, Erlangen. Satz: Alex Volk 2019, München.

Dies ist die vollständige Version der Übersetzung mit Praxisanleitungen.

Möge jeder Verdienst, der durch das Buch  
entstanden ist, eine Ursache für das Erlangen des  
allwissenden Zustands werden.

Sarva Mangalam

### **Anmerkungen**

1) Diese drei Buddha Namen sind auf Weisung von Kyabje Zopa Rinpoche hier eingefügt worden, da sie vor dem Mantra des Hauptteils rezitiert werden sollten.

2) Lama Zopa Rinpoche sagte, dass dieses Mantra (OM BI PULA GARBHE PRA BHE...) sehr kraftvoll für den Erfolg ist. Es kann auch in einem anderen Text in den gesammelten Belehrungen des Buddha gefunden werden. Dieses Mantra hat „unglaublich überwältigenden Nutzen.“ Diese Mantra ist kraftvoller als der Verdienst durch Darbringungen, die Rezitation von Mantras, ausführliche, tägliche Darbringungen für Äonen an die unzählige Buddhas der zehn Richtungen, deren Anzahl so groß ist wie Sandkörner im Pazifischen Ozean. Diese Mantra heilt und beschützt vor jeder Art von Schaden. Es ist keine Frage, wie stark es ist und es ermöglicht die stärkste Reinigung. Es sind noch nicht alle Vorteile übersetzt wurden, aber Rinpoche möchte sie bald übersetzen und hofft, dass alle das Mantra erhalten und nutzen können.

3) Wenn es schwierig ist, nur die drei weißen Lebensmittel an diesem Tag zu essen, dann kann man auch Reis und Mehl zu sich nehmen. Das Wichtigste

ist, dass man keine schwarzen Lebensmittel (Knoblauch, Zwiebel, Fleisch, streng-richtenden Rettich, etc. zu sich nimmt.

4) Lama Zopa Rinpoche sagte, dass man diese Post-Retreat Praktiken am Wochenende machen könnte, wenn die entsprechenden Tage im tibetischen Kalender nicht passen oder alternativ an jedem beliebigen Tag. Auch wenn man die 8.000 Mantras nicht an einem Tag beenden kann, kann man die Rezitation auf zwei Tage verteilen. Mit Bezug auf das annähernde Retreat, genauso wie die Post-Retreat Praktiken, hat Rinpoche auch gesagt, dass, wenn es zu schwierig wäre, sich genau an den Text (die gesamte Anzahl der Mantras) zu halten, dann sei es trotzdem extrem kraftvoll, so viele wie möglich zu machen und sein Bestes zu geben.

5) Das bedeutet, dass man die Namen nur auf Tibetisch und nicht auf Englisch rezitiert.

6) Lama Zopa Rinpoche hat erklärt, dass man laut Anleitung nach dem annähernden Retreat zwei Möglichkeiten hat: Entweder führt man das ausführliche Nach-Retreat nach der beschriebenen Anleitung durch oder man rezitiert für den Rest des Lebens, täglich eine Mala des Mantras, das alles negative Karma und alle Verunreinigungen reinigt.

