

# Klausur-Handbuch

Inhalt:

1. Der Altar

2. Der Klausurbeginn

3. Der Tagesablauf

\* Die erste Sitzung

\* Die zweite Sitzung

\* Die dritte Sitzung

\* Die vierte Sitzung

4. Zwischen den Sitzungen

5. Das Ende der Klausur

6. Anhang: Die Meditationstexte

\* Die Vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro)

\* Gebete zur Rezitation am Anfang und Ende der Meditation

\* Mudras und Erklärungen zur Achtfachen Opferung

\* Die grosse Dharmaschützerin, Manifestation des Dharmadhatu

\* Die sieben Schützerinnen

\* Exzellenz verleihende Wunscherfüllung - Persönliche Rauchopferung an die Dharmaschützerin Achí

\* A short Supplication to the Three Roots and the Samaya-Bound Protectors

\* Ngöndro-Torma (wird nur für die erste Sitzung am Abend des Klausuranfangs benötigt)

## 1. Der Altar

Vor Beginn des Retreats sollte der Altar gereinigt und vorbereitet werden. Man benötigt:

- Teelichter (für das "Licht"-Schälchen)
- Mischung aus Reis, Mais, Erbsen und Körnern für das Mandala
- Reis für die Opferschälchen
- Räucherstäbchen (es empfiehlt sich nur kurze Stücke der Räucherstäbchen anzuzünden und den Deckel der Räucherbox nicht zu schliessen)
- Safranwasser für die Vasen (tib. Bumpa) und die Wasserschälchen (optional)
- Tee für das Serkyemopfer
- Blumen
- Tormas: einen, der die drei Wurzeln symbolisiert, einen für das Speiseopferschälchen, zwei "weiße Tormas" und einen Geistertorma für die Tormaopferung zu Beginn des Retreats (die Tormas können auch durch Speisen wie Obst oder Kekse ersetzt werden)



Guru-, Deva- und Dakini-Torma



Speisetorma



2 "weiße" Tormas



Geistertorma

Morgens füllt man die Wasserschalen mit Safranwasser und reinigt die Opfergaben mit einem Räucherstäbchen.

Das Serkyem füllt man mit schwarzem Tee und ein paar Reiskörnern.



Opferschalen: Wasser zum Waschen, Wasser zum Trinken, Blumen, Räucherwerk, Licht, Parfüm, Essen und Musik  
Ganz rechts: Serkyem für Teeopfer

## 2. Der Klausurbeginn

Man beginnt eine Klausur immer abends mit der untergehenden Sonne und endet morgens mit der aufgehenden Sonne. Dies gilt als glücksverheißendes Zeichen für den Erfolg einer Klausur.

Der Ablauf der Rezitationen am Abend des Klausuranfangs ist wie folgt:

- Zufluchts- und Motivationsgebete (S.01-3-01-7)

## 3. Der Tagesablauf

Jeder Tag der Klausur ist in vier Sitzungen eingeteilt, die jeweils ca. zwei Stunden lang sein sollten. Die dritte Sitzung am Nachmittag ist etwas länger weil eine Dharmapalapraxis eingefügt wird. Die folgenden Erklärungen beziehen sich auf eine Klausur zu den vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro). Wer eine andere Klausur ausführt, kann anstelle von den Verbeugungen und der Vajrasattvameditation seine jeweilige Praxis einfügen.

### \* Die erste Sitzung

7.00 – 9.00 Uhr

Nach dem Aufstehen:

- Altar vorbereiten
- Mantrablättchen auf die Zunge legen und runterschlucken
- gesegnete Pille nehmen
- ein paar Tropfen gesegnetes Wasser aus Vase (tib. Bumpa) trinken und den Rest auf den Scheitel geben

Der Ablauf der Rezitationen ist bei der ersten Sitzung wie folgt:

- Vorbereitende Mantras (A2-1)
  - Vokale und Konsonanten des Sanskrit-Alphabetes und des tibetischen Alphabetes
  - Reinigungsmantra von Vajrasattva
  - Mantra des abhängigen Entstehens
  - Mantras zur Vermehrung der Praxis
  - Mantras zum Segnen der Mala
- Bittgebet um den Segen des Guru (B6-5)
- Zufluchts- und Motivationsgebete (A1-1 bis A1-6)
- Die 4 Wege den Geist auszurichten (B2-3)
- Die Übung der Zufluchtnahme (B3-3 bis B3-5)
  - Praxis der Niederwerfung (optional):
    - nach dem Gebet zur Entwicklung des Erleuchtungsgeistes (B3-5) kommt das lange Zufluchtsgebet (A1-2)
  - „Wir nehmen Zuflucht zum gütigen Wurzellama...“ verbunden mit Niederwerfungen.
  - Anschließend verschmelzen die anderen Wesen mit einem Selbst

Der Zufluchtsbaum löst sich auf in Vajradhara, welcher mit uns verschmilzt.

- Hauptpraxis (Vajrasattva oder andere)
- Abschließende Mantras (C1-1)
  - Vokale und Konsonanten des Sanskrit-Alphabetes und des tibetischen Alphabetes
  - Reinigungsmantra von Vajrasattva
  - Mantra des abhängigen Entstehens
  - Mantra zur Vermehrung der Kraft des Mantras
- Widmungs- und Wunschgebete (C2-1)  
(Langlebensgebete optional)

\* *Die zweite Sitzung*

10.00 – 12.00 Uhr

Der Ablauf der Rezitationen ist bei der zweiten Sitzung wie folgt:

- Vorbereitende Mantras (A2-1)
  - Vokale und Konsonanten des Sanskrit-Alphabetes und des tibetischen Alphabetes
  - Reinigungsmantra von Vajrasattva
  - Mantra des abhängigen Entstehens
  - Mantras zur Vermehrung der Praxis
  - Mantras zum Segnen der Mala
- kurze Zufluchts- und Motivationsgebete (A1-5)
- Die 4 Wege den Geist auszurichten (B2-3)
- Die Übung der Zufluchtnahme (B3-3 bis B3-5)  
Praxis der Niederwerfung (optional)
- Hauptpraxis (Vajrasattva oder andere)
- Abschließende Mantras (C1-1)
  - Vokale und Konsonanten des Sanskrit-Alphabetes und des tibetischen Alphabetes
  - Reinigungsmantra von Vajrasattva
  - Mantra des abhängigen Entstehens
  - Mantra zur Vermehrung der Kraft des Mantras
- Achi – Praxis mit Rauchopfer (Räucherstäbchen)  
(danach schwarzen Tee in den Garten wegschütten und Serkyem ein  
2. Mal mit Tee/ Reis auffüllen)
- Widmungs- und Wunschgebete (C2-1)  
(Langlebensgebete optional)

### \* *Die dritte Sitzung*

15.00 – 17.15 Uhr

Der Ablauf der Rezitationen ist bei der dritten Sitzung wie folgt:

- Vorbereitende Mantras (A2-1)
  - Vokale und Konsonanten des Sanskrit-Alphabetes und des tibetischen Alphabetes
  - Reinigungsmantra von Vajrasattva
  - Mantra des abhängigen Entstehens
  - Mantras zur Vermehrung der Praxis
  - Mantras zum Segnen der Mala
- kurzes Zufluchts- und Motivationsgebete (A1-5)
- Die 4 Wege den Geist auszurichten (B2-3)
- Die Übung der Zufluchtnahme (B3-3 bis B3-5)
  - Praxis der Niederwerfung (optional)
- Hauptpraxis (Vajrasattva oder andere)
- Abschließende Mantras (C1-1)
  - Vokale und Konsonanten des Sanskrit-Alphabetes und des tibetischen Alphabetes
  - Reinigungsmantra von Vajrasattva
  - Mantra des abhängigen Entstehens
  - Mantra zur Vermehrung der Kraft des Mantras
- Dharmapala (kurzer engl. Text) und Achi-Praxis  
(danach schwarzen Tee wegschütten und nicht erneuern)
- Widmungs- und Wunschgebete (C2-1)
  - (Langlebensgebete optional)

### \* *Die vierte Sitzung*

19.00 – 21.00 Uhr

Der Ablauf der Rezitationen ist bei der vierten Sitzung wie folgt:

- Vorbereitende Mantras (A2-1)
  - Vokale und Konsonanten des Sanskrit-Alphabetes und des tibetischen Alphabetes
  - Reinigungsmantra von Vajrasattva
  - Mantra des abhängigen Entstehens
  - Mantras zur Vermehrung der Praxis
  - Mantras zum Segnen der Mala
- kurzes Zufluchts- und Motivationsgebete (A1-5)
- Die 4 Wege den Geist auszurichten (B2-3)
- Die Übung der Zufluchtnahme (B3-3 bis B3-5)
  - Praxis der Niederwerfung (optional)

- Hauptpraxis (Vajrasattva oder andere)
- Abschließende Mantras (C1-1)
  - Vokale und Konsonanten des Sanskrit-Alphabetes und des tibetischen Alphabetes
  - Reinigungsmantra von Vajrasattva
  - Mantra des abhängigen Entstehens
  - Mantra zur Vermehrung der Kraft des Mantras
- Sieben Schützerinnen (Extrablatt)
- Widmungs- und Wunschgebete (C2-1) und Langlebensgebete (Extrablatt)

Altar:

Alle Wasserschalen leeren

#### *4. Zwischen den Sitzungen*

Hier ein paar Tips um auch die Zeit zwischen den Sitzungen für die Praxis zu nutzen: Beim Gehen kann man sich die Gottheit über seiner rechten Schulter vorstellen, als wenn man ein heiliges Objekt umwandeln würde. Im Sitzen kann man sich die Gottheit über dem Kopf vorstellen. Beim Essen ist die Gottheit in der Kehle, mit dem Gebet vor dem Essen bringen wir das Essen der Gottheit als Nektar dar. Beim Einschlafen stellt man sich die Gottheit im Herzen vor.

Es ist gut den Körper durch leichte Übungen zu entspannen und zu lockern. Es empfiehlt sich inspirierende Texte zu lesen, die einen anregen über Vergänglichkeit und Tod zu kontemplieren und über die kostbare Situation, das wir unsere Zeit gerade so wundervoll für eine Klausur nutzen.

Wer möchte kann auch Gehmeditation praktizieren oder einfach in den Garten schauen und sich in freiem Gewahrsein üben.

#### *5. Das Ende des Retreats*

7.00- 9.00 Uhr

Abschluß-Sitzung letzter Tag

Verläuft wie die die 1. Sitzung, jedoch wird vor der Widmung die kurze Dharmapala-Praxis rezitiert. Danach werden die Tormas nach draußen gebracht. Anschließend rezitiert man die Widmung mit den Langlebensgebeten.

Wer möchte kann auch noch „Das Gebet Kuntuzangpos, des ursprünglichen Buddhas Samantabhadra“ anfügen.