



## Anmerkungen zum **Gebet zur "Befriedung der Schrecken von Krankheiten"**



### **Gebet zur "Befriedung der Schrecken von Krankheiten"**

Bei dem Gebet zur "Befriedung der Schrecken von Krankheiten" handelt es sich um ein altes tibetisches Gebet, das S.H. Karmapa anlässlich seiner Botschaft zum chinesischen Neujahrsfest in einer neuen chinesischen Übersetzung veröffentlichte, mit dem Wunsch, dass es den Menschen, die jetzt große Angst durch die Verbreitung des Corona Virus erleben, helfe und ihnen Mut mache.

Jobst und Dorothee Koss haben es in unsere Sprache übersetzt. Dank ihrer Hilfe ist es nun möglich, dass wir dieses Gebet anwenden können. Möge es dazu beitragen, die Leiden durch Krankheit zu heilen!

Woher kommt dieses Gebet und wer hat es verfasst? Dazu gibt es natürlich eine Geschichte:

Dieses Gebet "Befriedung der Schrecken von Krankheiten" wurde vom Mahasiddha Thangtong Gyalpo verfasst, als in einem Kloster der Sakya-Schule eine Epidemie ausgebrochen war. Hierzu wird erzählt:

*„Einst verbreitete sich eine Epidemie von Mensch zu Mensch in dem großen Kloster der ruhmreichen Sakya Linie. Was immer die Mantra Meister einzusetzen versuchten,*



*seien es symbolische Bilder, Tormas, Medizin, Mantras, Schutz-Amulette und dergleichen, hatte keinen Erfolg.*

*Das Kloster befand sich in Gefahr.*

*Zu dieser Zeit sprach der Mahasiddha Thangtong Gyalpo das Zufluchtsgebet, welches mit den Worten „Die fühlenden Wesen, so zahlreich wie der Raum weit...“*

*beginnt. Dann rezitierte er eine Anzahl von Mani-Mantras und sagte, den Worten des Lehrers Buddha folgend, „Diese Wünsche werden Wirklichkeit...“*

*In diesem Moment verschwand dank des Aussprechens dieses Gebetes die Epidemie ganz und gar.*

*Dadurch wurde es als Vajra- Rede bekannt, welche Wolken von Segen ausstrahlt, mit dem Titel: „**Das Gebet, das Sakya von Krankheit befreite.**“*

Eingeleitet wird die Praxis mit einem speziellen Zufluchtsgebet. Dieses trägt den Segen von Chenresig in sich, der es Chöje Kangapa übermittelte und ihm auftrug, es an Thangtong Gyalpo weiterzugeben, wobei er sagte:

**„Wenn jener es den Menschen dieser Welt beibrächte, würde es auf der Stelle alle Krankheit, negativen Einflüsse und Hindernisse beseitigen und zudem Schutz vor den niederen Bereichen gewähren.“**

Diese Zufluchtsformel haben wir in das Gebet "Befriedung der Schrecken von Krankheiten" integriert so dass nun eine kompakte Fassung vorliegt.



Sicher muss an dieser Stelle auch noch etwas zu dem Verfasser des Gebetes gesagt werden: **Thangtong Gyalpo** (Bild links) war ein verwirklichter Meditationsmeister, dessen Ansehen in Tibet und Butan ohne Vergleich ist:

Er meisterte die höchsten Vajrayana-Lehren und brillierte darüber hinaus als Baumeister von Brücken, als Architekt, Schmied, Bauingenieur, Künstler, Verfasser von Opern und Bezwinger von Epidemien.

Er entwickelte eine Methode, Eisen zu schmelzen, um so enorme Kettenglieder zu schaffen, die bis zum heutigen Tage existieren und ohne Makel sind.

Viele von den 58 Hängebrücken in Bhutan und Tibet, die er baute, sind immer noch in Gebrauch.

Neben den Brücken baute er viele außergewöhnliche Stupas und sogar ein Kloster.

Es heißt, dass Thangtong Gyalpo sein Talent als Künstler dazu benutzte, um Geld für seine Projekte zu sammeln. Er gründete Tibets erste Dharma Theater Gruppe, die

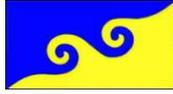


Karma Damcho Ling (Nahebuddhismus)

Opern aufführte, Mantras rezitierte, Geschichten erzählte, um Dämonen zu unterwerfen und Lebewesen zu erziehen.

**Seine Fähigkeit Krankheiten zu beseitigen ist ein Teil der Legende.** Seine Gebete werden als Gegenmittel für eine schier grenzenlose Menge von Hindernissen erachtet.

Ein Zufluchtsgebet, das seinem Lehrer direkt vom Buddha Chenresig anvertraut wurde, auf das dieses durch seinen Schüler, Thangtong Gyalpo, Verbreitung finde, wird bis heute als eines der kraftvollsten und wirkungsvollsten Gebete angesehen.



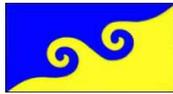
## **Ein Gebet, um die Schrecken von Krankheiten zu befrieden, ein Gebet, welches Sakya von Krankheit befreite**

von Mahasiddha Thangtong Gyalpo



**Alle fühlenden Wesen, die meine Mütter gewesen sind  
und die so zahlreich sind, wie der Raum weit ist,  
nehmen Zuflucht zum kostbaren erleuchteten Lama,  
wir nehmen Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha,  
wir nehmen Zuflucht zu Lama, Yidam und Dakini,  
wir nehmen Zuflucht zum eigenen Geist,  
der die Vereinigung von Klarheit und Leerheit ist, dem Dharmakaya. 3 x**

**OM MA NI PE ME HUNG**



**Krankheit und ihre Begleiterscheinungen,  
die den Geist der Lebewesen beeinträchtigen  
und die aus Handlungen und flüchtigen Bedingungen hervorgehen,  
wie die Verletzung durch Dämonen, Krankheiten und die Elemente –  
mögen sie nirgendwo auf der Welt entstehen!**

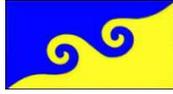
**Alle Leiden lebensraubender Krankheit,  
die wie ein Schlachter ein Tier zum Schlachten führt  
und in einem einzigen Augenblick den Geist vom Körper trennt –  
mögen sie nirgendwo auf der Welt entstehen!**

**Von akuten, chronischen und ansteckenden Krankheiten,  
deren Namen bloß zu hören bereits so furchterregend ist,  
als ob man sich in den Klauen des Herrn des Todes befindet,  
von all diesen seien die Wesen mit einem Körper verschont!**

**Die 80 000 Klassen schädigender Hindernisse,  
die 360 üblen Geister, die ganz plötzlich in Erscheinung treten,  
und die 424 Krankheiten und dergleichen –  
von all diesen seien die Wesen mit einem Körper verschont!**

**Alle Leiden, hervorgerufen durch Störung der 4 Elemente,  
die alle Freuden von Körper und Geist rauben,  
seien ausnahmslos befriedet.  
Körper und Geist seien mit Ausstrahlung und Kraft  
und mit langem Leben, Gesundheit und Freude versehen!**

**Im Mitgefühl der Gurus und der Drei Juwelen,  
in der Macht der Dakinis, Dharmaschützer und Wächter,  
und kraft der untrügerischen Wahrheit von Handlung und ihrer Wirkung  
seien Widmung und Gebet, sobald gesprochen, ganz erfüllt!**



## Karma Damcho Ling (Nahebuddhismus)

Einst verbreitete sich eine Epidemie von Mensch zu Mensch in dem großen Kloster der ruhmreichen Sakya Linie. Was immer die Mantra Meister einzusetzen versuchten, seien es symbolische Bilder, Tormas, Medizin, Mantras, Schutz-Amulette und dergleichen, hatte keinen Erfolg. Das Kloster befand sich in Gefahr.

Zu dieser Zeit sprach der Mahasiddha Thangtong Gyalpo das Zufluchtsgebet, welches mit den Worten „Die fühlenden Wesen, so zahlreich wie der Raum weit...“ beginnt. Dann rezitierte er eine Anzahl von Mani-Mantras und sagte, den Worten des Lehrers Buddha folgend, „Diese Wünsche werden Wirklichkeit...“

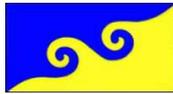
In diesem Moment verschwand dank des Aussprechens dieses Gebetes die Epidemie ganz und gar. Dadurch wurde es als Vajra- Rede bekannt, welche Wolken von Segen ausstrahlt, mit dem Titel „Das Gebet, das Sakya von Krankheit befreite.“

Anmerkung der Übersetzer:

Dämonen: Sie sind als personifiziert vorgestellte äußere Einfluss-Faktoren zu verstehen.

**Übersetzung aus dem Tibetischen: Jobst Koss und Dorothee Koss-Gehlen, Februar 2020**





Im Nachfolgenden möchten wir - von Karma Damcho - einige Gedanken zu den einzelnen Versen mit Ihnen teilen. Wir hoffen, dass dies ggf. von Nutzen ist. Hier nochmals der erste Vers:

**Krankheit und ihre Begleiterscheinungen,  
die den Geist der Lebewesen beeinträchtigen  
und die aus Handlungen und flüchtigen Bedingungen hervorgehen,  
wie die Verletzung durch Dämonen, Krankheiten und die Elemente –  
mögen sie nirgendwo auf der Welt entstehen!**

**„Krankheit und ihre Begleiterscheinungen,...“**

Das meint jedwede Art von Krankheit, egal welche auch immer, nicht nur Corona. Im Buddhismus spricht man symbolisch von 424 körperlichen und 360 geistigen Krankheiten.

Was sind die Begleiterscheinungen? Das sind z. B. alle die Dinge, die wir gerade erleben, die vielfältigen Einschränkungen in unserem ansonst so freien Leben, aber auch körperliche und geistige Folgen der eigentlichen Hauptkrankheit. Wir z. B. aufkommende Ängste, Sorgen um die Zukunft, Panik davor zu sterben, Furcht davor andere anzustecken, so „Schuld“ auf sich zu laden usw. ...

**„... die den Geist der Lebewesen beeinträchtigen...“**

Diese Krankheiten machen etwas mit uns. Sie lösen eine Welle unterschiedlicher Emotionen aus, beeinträchtigen so unser mentales Wohlbefinden. Vieles davon hängt damit zusammen, wie wir diese Krankheit wahrnehmen, nämlich so als hätte sie eine unveränderliche eigenständige Existenz. Aber so ist es natürlich nicht. Bei Corona ist dies sehr gut nachvollziehbar:

**„... und die aus Handlungen und flüchtigen Bedingungen hervorgehen, ...“**

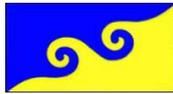
Dieser Virus ist durch Ursachen und Umstände entstanden. Er ist nicht aus sich selbst heraus, losgelöst von Ursachen und Umständen in die Welt gekommen.

Er ist die Folge oder Wirkung von einem Fleischkonsum belasteter Tiere sowie einem Überspringen des Erregers von einer Tiergattung auf den Menschen.

Es bedarf zunächst des Virus selbst als Ursache aber auch passender Umstände, nämlich, dass Menschen und belastetes Tier sich in räumlicher Nähe zueinander befanden. Nur dadurch konnte es zu Interaktionen kommen. In der weiteren Kausalkette mussten dann Menschen so ein Tier töten und verzehren, so dass der Virus zum Menschen kam. Dann war es weiter notwendig, dass der Virus sich so veränderte, dass er auch den Wirt „Mensch“ besiedeln konnte.

In der Folge war es notwendig, dass der Virus durch weitere Ursachen und Umstände sich von einem Mensch zum anderen übertragen konnte, ein ganzes Dorf infizierte.

Es mussten dann in der Folgezeit Ursachen und Umstände zustande kommen, die es ihm erlaubten sich über das Dorf hinaus in großen Teilen von China auszubreiten. Hierfür waren immer Handlungen von Menschen notwendig, die diese Kette, von Ursachen und Umständen, sicher ungewollt, immer weiter fortsetzten.



Ursachen - in Form von Handlungen - führen zu Wirkungen. Diesen Wirkungen werden nun ihrerseits zu neue Ursachen für nachfolgende Wirkungen. So entsteht eine nicht mehr endende Kette von Kausalitäten.

Dahinter steckt oder auch das Prinzip des abhängigen Entstehens auf relative Ebene.

Diese Kette von Ursache und Wirkung setzte sich nun immer weiter fort, ergriff den asiatischen Kontinent, fand aber - durch die globale Vernetzung unseres Wirtschaftssystem sowie unserer touristischen Aktivitäten - einen Weg Kontinente zu überschreiten und sich weltweit und somit natürlich auch in Europa auszubreiten, bis zu dem Zeitpunkt, wo auch unser Land davon betroffen war.

Auch in Deutschland selbst bedurfte es wieder einer Vielzahl von Ursachen und Bedingungen zur Ausbreitung.

Wäre ein Glied in dieser Kausalkette nicht zustande gekommen, wäre ggf. die ganze Prozess anders verlaufen, die Kette im günstigsten Fall zusammengebrochen oder sie hätte sich in eine andere Richtung entwickelt, wer weiß das schon. Es ist müßig mit zu vielen wenn und aber zu arbeiten.

Da Ursachen und Umstände die Gründe sind, warum der Virus heute bei uns angekommen ist, so wird damit klar, dass er kein unabhängiges eigenständiges Phänomen ist. Vielmehr benötigt er fortlaufend Ursachen und Umstände um zu überleben und sich zu verbreiten.

Genau das nutzen nun die Verantwortlichen in unserem Land aus, um den Virus zu bekämpfen. Alle Maßnahmen die von Seiten der Regierenden ergriffen werden zielen darauf ab, Ursachen und Umstände herbeizuführen, die für den Virus nicht förderlich sind, um so seine Ausbreitung zunächst zu stoppen und schließlich ihn ganz zu besiegen.

In der ersten Stufe geht es nun darum, die Ausbreitungsgeschwindigkeit soweit zu verlangsamen, das unser Gesundheitssystem zu jeder Zeit genug Kapazitäten hat, um die Gruppe der schwerer Erkrankten optimal medizinisch zu betreuen, „italienische Verhältnisse“ zu vermeiden. Die Bilder aus Krankenhäusern in Italien sind schon erschreckend und zeigen was passieren kann wenn ein Gesellschaftssystem überfordert wird.

Im zweiten Schritt geht es darum das möglichst viele Menschen Antikörper gegen den Virus entwickeln. Das bedeutet, dass sie eine entsprechende Impfung haben müssen oder aber schon Träger des Virus waren und in der Folge Antikörper gebildet haben.

Dann passiert es immer öfter, dass der Virus beim Wechseln von einem zum anderen neuen Wirt auf eine Immunsystem des neuen Wirtes trifft, das schon über Antikörper verfügt und so in der Lage ist, die Ausbreitung des Virus zu stoppen und damit die Kausalkette an dieser Stelle zu unterbrechen.

Wenn immer mehr Menschen über diese Fähigkeit verfügen, werden dem Virus die Ursachen und Umstände entzogen um sich weiter auszubreiten.



Das ist das Ziel um das es geht.

Genau genommen ist dies eine Paradebeispiel für das Prinzip von Ursache und Wirkung, das großen Teilen der buddhistischen Lehre zugrunde liegt.

Das Prinzip des abhängigen Entstehens, das wir hier gerade beschrieben haben, ist das Hauptargument für das, was Buddhisten unter Leerheit auf schlussfolgernder Ebene verstehen.

**„... wie die Verletzung durch Dämonen, Krankheiten und die Elemente – ...“**

Hier wird beschrieben welcher Art die Störungen durch Krankheit es sein können.

Als erstes treffen wir auf „Dämonen“. Damit sind wir direkt in der Bildersprache des Vajrayana angelangt. *„Dämonen: Sie sind als personifiziert vorgestellte äußere Einfluss-Faktoren zu verstehen.“* So die Anmerkung der Übersetzer zu diesem Text.

In der Tat, genau so sollte es verstanden werden. Es ist durchaus statthaft schwierige Umstände zu personifizieren, wenn es sich dabei auch nicht um reale Personen handelt. Diese Methode gibt es auch in der westlichen Psychologie.

„Krankheiten“ ist ein selbsterklärender Begriff.

„Die Elemente“, Störungen der 4 Elemente, Erde, Wasser, Feuer und Wind gelten in der tibetischen Medizin als die Grundlage aller Krankheiten.

**„... mögen sie nirgendwo auf der Welt entstehen!“**

Der Vers endet mit dem Wunsch, dass die ganze Welt davon frei sein möge. Das ist das Bodhicitta des Wunsches, ein Aspekt der relativen Bodhicitta. Dazu gehört dann, als zweiter Punkt, noch das Bodhicitta des Handelns. Am Anfang steht der Wunsch und um den Wunsch Wirklichkeit werden zu lassen muss Handeln folgen. Wir haben sicher alle den Wunsch, dass der Corona Virus besiegt wird. Aber der Wunsch alleine reicht nicht, wir müssen auch etwas dafür tun!

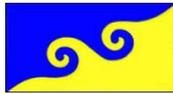
Handeln hat 2 Aspekte. Einmal das Handeln durch das Praktizieren des Dharma und zum Zweiten das Handeln konkret in dieser Welt. Das könnte z. B. gegenseitige Nachbarschaftshilfe in dieser ungewöhnlichen Zeit sein.

Kommen wir zum 2. Vers:

**Alle Leiden lebensraubender Krankheit,  
die wie ein Schlachter ein Tier zum Schlachten führt  
und in einem einzigen Augenblick den Geist vom Körper trennt –  
mögen sie nirgendwo auf der Welt entstehen!**

**„Alle Leiden lebensraubender Krankheit, ...“**

Hier geht es nun um sehr schwerwiegende Erkrankungen die in den Tod führen. Bei Corona ist genau das ein Teil des Problem aber auch gleichzeitig das „Nicht Problem“ das aber wiederum zum Problem wird.



Das „Nicht Problem“ ist es insoweit, als das - nach dem derzeitigen Erkenntnisstand - bei ca. 80 % der Infizierten mit einem milden Verlauf der Erkrankungen zu rechnen ist.

Bei 20 % fallen die Symptome etwas stärker aus. Eine kleine Gruppe davon erkrankt dann auch massiver, muss ggf. ins Krankenhaus und vielleicht sogar intensivmedizinisch betreut werden. D. h. für den größten Teil der Bevölkerung ist es in der Tat ein „Nicht Problem“, **was aber das Problem genau genommen verschärft.**

Das hat man in Frankreich gesehen. Weil die Menschen sich nicht an die Beschränkungen hielten, keine Rücksicht auf besonders Gefährdete nahmen, musste der Staat einen Schritt weiter gehen und eine Ausgangssperre verhängen.

Viele müssen sich nun zurücknehmen um die Gesundheit und das Leben einer kleineren Gruppe von Schwachen zu schützen. Das ist ein vollkommen buddhistischer Ansatz, Gestalt gewordenes Mitgefühl. Das schützende Handeln der Regierung zugunsten von Kranken und Schwachen ist mehr als zu begrüßen, es ist ein Akt der Humanität und verdient unsere volle Unterstützung.

Frau Merkel sprach nicht umsonst vom Stresstest für unser solidarisches Handeln und von ihrer Hoffnung, das wir diesen als Gesellschaft bestehen.

**„....die wie ein Schlachter ein Tier zum Schlachten führt.“**

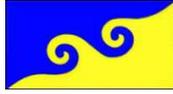
In der Tat, ein abscheuliches Bild. Wer möchte schon wissentlich in die Situation kommen, von einem Schlachter zur Schlachtbank geführt zu werden? Das ist Grauen pur.

Leider ging dies bisher - auf der ganzen Welt - für einige Menschen genau so aus. Im Bezug auf die Summe aller Erkrankten zwar - glücklicher Weise - nur für eine kleine Gruppe; das macht es für die Betroffenen aber nicht besser.

Hier ist grenzenloses Mitgefühl mit dem so von Leid und Tod Betroffenen erforderlich. Der tiefe Aspekt von Mitgefühl, der sich in der reinen Form von Chenresig manifestiert und mit dem wir uns verbinden sollten, um zum Wohle dieser Betroffenen zu praktizieren, verbunden mit dem Wunsch, dass sie in den nun folgenden Existenzen bessere Bedingungen erfahren mögen.

An diese Stelle könnte auch darüber nachgedacht werden, wie wir sonst mit unseren Mitgeschöpfen umgehen. Wie viele Wesen halten wir unter unwürdigen, völlig artfremden Bedingungen? Wie viele Tiere werden täglich vom Schlachter zum Schlachten geführt...?





**„... und in einem einzigen Augenblick den Geist vom Körper trennt – ...“**

Der Tod ist immer so, das er sich genau zwischen zwei Zeitmomenten, also augenblicklich ereignet: Und zwar zwischen dem Zeitmoment des letzten Ausatmens und dem darauf folgenden Zeitmoment, in dem dann kein Einatmen mehr erfolgt.

Genau in dieser Zeitlücke ist der Tod zu finden.

Aber nicht nur der Tod. Auf tiefer unmittelbarer Erkenntnisebene kommt diesem Moment – aus buddhistischer Sicht - noch eine andere Bedeutung zu. Genau in dieser Lücke leuchtet unser wahres Wesen, die uns allen innewohnende Buddhanatur auf, kann diese erkannt und damit Erleuchtung realisiert werden.

**„... mögen sie nirgendwo auf der Welt entstehen!“**

Der Vers endet wieder mit dem Wunsch, dass die ganze Welt davon frei sein möge.

Kommen wir nun zum dritten Vers:

**Von akuten, chronischen und ansteckenden Krankheiten,  
deren Namen bloß zu hören bereits so furchterregend ist,  
als ob man sich in den Klauen des Herrn des Todes befindet,  
von all diesen seien die Wesen mit einem Körper verschont!**

**„Von akuten, chronischen und ansteckenden Krankheiten, ...“**

Das Akute und Ansteckende trifft sicher auf den Corona Virus zu.

**„...deren Namen bloß zu hören bereits so furchterregend ist, ...“**

Der bloße Name hier „Coronavirus“ ist bereits so erschreckend, Angst, Sorge oder Panik auslösend, dass man die Emotionen kaum noch ertragen kann. Dafür wird nun ein Bild verwendet:

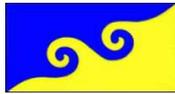
**„...als ob man sich in den Klauen des Herrn des Todes befindet,...“**

Damit wird in drastischer Sprache ausgedrückt, welche Emotionen so eine Situation in Menschen bewirken kann. Hier könnten wir darüber nachdenken, was das Wesen solcher Emotionen ist? Welche Art von Existenz sie haben, wie sie uns beherrschen und unser Handeln übernehmen, fast so wie eine feindliche Übernahme in der Wirtschaft.

**„...von all diesen seien die Wesen mit einem Körper verschont!“**

Es folgt nun aber der Wunsch, dass alle Wesen, die über einen Körper verfügen, also nicht nur Menschen, sondern auch Tiere von solcherlei Tod und Furcht verschont beleiben sollen.

Dieser Wunsch des Mitgefühls sollte nun untermauert werden durch passende Handlungen, so das Beachten der uns gegenwärtig auferlegten Einschränkungen. Auf diese Art und Weise kann jeder Einzelne seinen persönlichen aktiven Betrag leisten, um Leid von fühlenden Wesen abzuwenden.



Kommen wir zum vierten Vers:

**Die 80 000 Klassen schädigender Hindernisse,  
die 360 üblen Geister, die ganz plötzlich in Erscheinung treten,  
und die 424 Krankheiten und dergleichen –  
von all diesen seien die Wesen mit einem Körper verschont!**

**„Die 80 000 Klassen schädigender Hindernisse,...“**

Hier geht es um schädigende Hindernisse. Mit „80.000“ wird eine sehr große Menge solcher Hindernisse umschrieben.

**„...die 360 üblen Geister, die ganz plötzlich in Erscheinung treten, und die 424 Krankheiten und dergleichen –...“**

Diese Geister und Krankheiten wurden bereits angesprochen. Die 360 üblen Geister sind eine Personifizierung von 360 unterschiedlichen geistigen Erkrankungen. In der tibetischen Medizin unterscheidet man weiterhin 424 Arten von Krankheiten des Körpers.

**„...von all diesen seien die Wesen mit einem Körper verschont!“**

Es folgt nun wieder der Wunsch, dass alle Wesen, die über einen Körper verfügen von solcherlei Tod und Furcht verschont beleiben sollen.

Nun ist der fünfte Vers zu betrachten:

**Alle Leiden, hervorgerufen durch Störung der 4 Elemente,  
die alle Freuden von Körper und Geist rauben,  
seien ausnahmslos befriedet.  
Körper und Geist seien mit Ausstrahlung und Kraft  
und mit langem Leben, Gesundheit und Freude versehen!**

**„Alle Leiden, hervorgerufen durch Störung der 4 Elemente,...“**

Wenn unsere Elemente im Ungleichgewicht, aufgewühlt sind, dann fühlen wir uns nicht gut. Ob es körperliche Reaktionen auf den Virus sind oder die Sorge vor diesem, das ist egal, es löst auf jedem Fall belastende Wahrnehmungen aus. Denn alle Wesen sehnen sich nach Glück und wollen Leiden vermeiden.

**„...die alle Freuden von Körper und Geist rauben,...“**

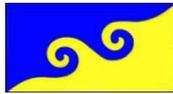
Wenn wir in solchen schwierigen Situationen sind, kommt es uns oft so vor, als ob uns alle Freude von Körper und Geist für immer verlassen hätte, uns „geraubt worden seinen“ und nie mehr zurückkämen.

**„... seien ausnahmslos befriedet.“**

Meist ist es anders. Da es nichts Beständiges in dieser Welt relativer Wirklichkeit gibt, ist auch das, von uns gerade erfahrene Leid, nicht beständig und wird bzw. muss sich irgendwann wandeln. Das wird mit diesem Halbsatz zum Ausdruck gebracht.

**„...Körper und Geist seien mit Ausstrahlung und Kraft und mit langem Leben,  
Gesundheit und Freude versehen!“**

An dieser Stelle folgt nun eine Wende in dem Gebt. Bisher ging es nur darum das Leid



hafte Dinge nicht passieren sollten. Nun kommt ein positiver Wunsch hinzu.

Thangtong Gyalpo spricht den Wunsch aus, dass der Körper und der Geist der Wesen mit guten Eigenschaften versehen sein sollen, wie Ausstrahlung, Kraft, langem Leben, Gesundheit und Freude!

Kommen wir nun zum Abschlussvers:

**Im Mitgefühl der Gurus und der Drei Juwelen,  
in der Macht der Dakinis, Dharmaschützer und Wächter,  
und kraft der untrügerischen Wahrheit von Handlung und ihrer Wirkung  
seien Widmung und Gebet, sobald gesprochen, ganz erfüllt!**

Hier ruft er 3 Gruppen zur Unterstützung seines Wunschgebetes an:

**„Im Mitgefühl der Gurus und der Drei Juwelen, ...“**

Die Lehrer des Dharma (Guru), die 3 Juwelen (Buddha , Dharma und Sangha), also Objekt der Zufluchtnahme.

**„... in der Macht der Dakinis, Dharmaschützer und Wächter,...“**

Es folgen Dakinis, Dharmaschützer und Wächter als zweite Aufzählung. Hiermit zielt er wieder - auf personifizierende Art - auf den handelnden Aspekt von Erleuchtung ab aber auch auf weitere positive Kräfte in dieser Welt, die er um Unterstützung für seinen Wunsch bittet.

**„... und kraft der untrügerischen Wahrheit von Handlung und ihrer Wirkung...“**

Als Drittes bezieht es sich auf die große Kraft der Kausalität, der untrügerischen Wahrheit von Ursache und Wirkung, dem alles in der Welt relativer Wirklichkeit, relativer Realität unterliegt.

**„...seien Widmung und Gebet, sobald gesprochen, ganz erfüllt!“**

Er schließt mit dem Wunsch, dass durch diese „3 Kräfte“ sein Gebet und seine Widmung vollkommen erfüllt werden mögen.

Übertragen bedeutet dies, dass also der Coronavirus vollkommen besiegt werden möge, so dass die Menschen frei von dieser Plage leben können.

Damit sind die Gedanken zu diesem Gebet abgeschlossen.

**Zum Abschluss:**

Dieses Text: **Gebet zur "Befriedung der Schrecken von Krankheiten"** ist besonders, hat eine eigene, ihm innewohnende Kraft. In wenigen klaren Worten wird große Tiefe und große Mitgefühl zum Ausdruck gebracht.

Das gilt natürlich nicht nur in diesen von Corona geplagten Zeiten.

Dieses Wunschgebet eignet sich auch für viele andere Situationen.



Genau genommen ist es in dieser Weltwahrnehmung von Samsara leider so, dass es immer irgendwo auf dieser Erde Leiden durch Krankheit und damit einhergehendem Tod gibt.

Es würde daher durchaus Sinn machen, dieses Gebet regelmäßig oder für eine bestimmte Zeitphase intensiv zu praktizieren. Das wäre für Sie selbst aber auch für andere von großem Nutzen.

Am 19.03.2020 erreicht uns noch eine 2. Übersetzungsvariante dieses Gebetes, diesmal auch mit Lautschrift und im traditionellen Seitenformat für Sadhana Texte. Diese Ausgabe finden Sie auf der nächsten Seite.

Zu diesem Zeitpunkt waren diese Gedanken schon niedergeschrieben, so dass die erste Übersetzung von Jobst Koss und Dorothee Koss aus Gehlen vom Februar 2020 die Basis geblieben ist.

Zwei Übersetzungen sind oft hilfreich, weil sie durchaus den Blick - durch die variierende Wortwahl der Übersetzer - weiten können. Dazu enthält die Übersetzung aus dem März auch die Lautschrift, was ebenfalls eine schöne Bereicherung ist.

