

**„Das Edle Mahayana Sutra der drei umfassenden Praktiken“
(oder: Das Sutra der drei Anhäufungen)“**

auf Sanskrit: *Arya Triskandhaka Nama Mahayana Sutra*

auch genannt: **Das Bekenntnis vor den 35 Buddhas**

oder: **Das „Sutra des Bereinigens von Verfehlungen auf dem Weg der Bodhisattvas“**

Von der Praxis des Bekennens schädlicher Handlungen wird gesagt, dass sie die Fähigkeit besitzt, selbst die „extremen Vergehen mit sofortigen Folgen“ zu reinigen. Dafür ist es sehr wichtig, dieses „Sutra der drei umfassenden Praktiken“ zu rezitieren. – Zu Beginn visualisiere klar und deutlich vor dir die 35 Buddhas, vor denen du aus tiefstem Herzen deine schädlichen Handlungen bekennt:

Alle Lebewesen nehmen beständig Zuflucht zum Lama,
wir nehmen Zuflucht zum Buddha,
wir nehmen Zuflucht zum Dharma,
wir nehmen Zuflucht zur Sangha.

Wir verbeugen uns vor dem Siegreichen, dem Sogegangenen, dem Feindbezwinger, dem vollkommen vollendeten Buddha „Mächtiger der Shakyas“,
wir verbeugen uns vor „Vollkommen Siegreiche Vajra-Essenz“,
wir verbeugen uns vor „Lichtausstrahlendes Juwel“,
wir verbeugen uns vor „König der mächtigen Nagas“,
wir verbeugen uns vor „Anführer der Helden“,
wir verbeugen uns vor „Glorreiche Inspiration“,
wir verbeugen uns vor „Juwelenfeuer“,
wir verbeugen uns vor „Juwelen-Mondlicht“,
wir verbeugen uns vor „Sinnvoll zu Sehen“,
wir verbeugen uns vor „Juwelenmond“,
wir verbeugen uns vor „Makelloser“,
wir verbeugen uns vor „Glorreicher Freigebiger“,
wir verbeugen uns vor „Reinheit“,
wir verbeugen uns vor „Aus Reinheit Freigebiger“,
wir verbeugen uns vor „Wassergott“,
wir verbeugen uns vor „Gott der Wassergötter“,
wir verbeugen uns vor „Prachtvoller Guter“,
wir verbeugen uns vor „Prachtvolles Sandelholz“,
wir verbeugen uns vor „Grenzenloser Strahlenglanz“,
wir verbeugen uns vor „Ruhmeslicht“,
wir verbeugen uns vor „Ruhmreicher jenseits von Leid“,
wir verbeugen uns vor „Sohn ohne Verlangen“,
wir verbeugen uns vor „Prächtige Blume“,
wir verbeugen uns vor dem Sogegangenen „Reinste Lichtstrahlen spielerischer Manifestation und direkter Kenntnis“,
wir verbeugen uns vor dem Sogegangenen „Lotus-Lichtstrahlen spielerischer Manifestation und direkter Kenntnis“,
wir verbeugen uns vor „Prächtiger Reichtum“,
wir verbeugen uns vor „Pracht der Achtsamkeit“,
wir verbeugen uns vor „Überaus Berühmter mit prachtvollem Namen“,
wir verbeugen uns vor „König des Siegesbanners des Gipfels der Fähigkeiten“,
wir verbeugen uns vor „Pracht völligen Unterwerfens“,
wir verbeugen uns vor „Vollkommener Sieger im Kampf“,
wir verbeugen uns vor „Aus dem völligen Unterwerfen Hervorgegangener“,
wir verbeugen uns vor „Prachtvoller mit völlig erhelltem Gefilde“,
wir verbeugen uns vor „Völlig unterwerfender Juwelenlotus“,

wir verbeugen uns vor dem Sogegangenen, dem Feindbezwinger, dem vollkommen vollendeten Buddha „König des Zentralberges, der vollendet auf dem Juwelenlotus verweilt“.

Ihr und all ihr weiteren, unzähligen Sogegangenen, Feindbezwinger, vollkommen vollendete Buddhas, ihr Siegreichen, die ihr in den zehn Richtungen der Universen weilt, all ihr siegreichen Buddhas, die ihr euch kümmert und bleibt, schenkt mir eure Aufmerksamkeit!

Ich bekenne alles Karma, alle schädlichen Handlungen, die ich in diesem und in anfangs- und endlosen Leben, in all den Existenzen meines Umherirrens in Samsara selbst ausgeführt habe, die ich veranlasste oder an denen ich mich freute.

Ich bekenne, Opfergaben gestohlen zu haben, die für Stupas, eine Sangha Ordiniertes oder die Sangha der zehn Richtungen bestimmt waren, sowie zu solchem Diebstahl angestiftet oder mich darüber gefreut zu haben.

Ich bekenne die fünf extremen Vergehen mit sofortigen Folgen, die ich selbst beging, zu denen ich anstiftete oder an denen ich mich freute, sowie die zehn nichtheilsamen Handlungen, ein Irrweg, dem ich selbst völlig verfiel, zu dem ich andere verleitete oder mich freute, dass sie ihm folgten.

Ich bekenne alle Handlungen, die bewirken, dass ich und andere Wesen durch verdunkelnde, karmische Schleier Geburten in den Höllen erfahren, im Tierbereich oder unter den Hungergeistern, Geburten in entlegenen Gebieten ohne Dharma, unter Barbaren oder als langlebiger Gott, karmische Schleier, die bewirken, dass wir nicht-intakte Sinne haben, an verkehrten Anschauungen haften und nicht in den Genuss des Erscheinens von Buddhas zu kommen.

Siegreiche Buddhas, die ihr das zeitlose Gewährsein verkörpert und die Augen (der Liebe) besitzt, ihr Zeugen, Authentischen, Wissenden und Sehenden, vor Euch lege ich dies alles offen, ohne etwas vorzutäuschen oder zu verbergen, und gelobe, solche Handlungen in Zukunft zu unterlassen.

All ihr siegreichen Buddhas, bitte schenkt mir eure Aufmerksamkeit! Ich widme alle Wurzeln des Heilsamen, die ich in anfangs- und endlosen Leben, in all den Existenzen meines Umherirrens in Samsara durch freigebiges Handeln angesammelt habe – und sei es auch nur, einem Tier einen Bissen Nahrung gegeben zu haben. Ich widme alle Wurzeln des Heilsamen durch das Wahren der Disziplin, alle Wurzeln des Heilsamen durch die Praxis reinen Verhaltens, alle Wurzeln des Heilsamen aus dem zur völligen Reife Führen von Lebewesen, alle Wurzeln des Heilsamen durch das Hervorbringen des höchsten Erleuchtungsgeistes und alle Wurzeln des Heilsamen aus dem unübertrefflichen, zeitlosen Gewährsein.

All diese widme ich – in eins zusammengefasst, vereinigt und gebündelt – vollständig dem Unübertrefflichen, alles Übersteigenden, Allerhöchsten, Allerbesten: der unübertrefflichen, vollkommenen, vollendeten Erleuchtung.

So wie die vergangenen siegreichen Buddhas vollständig gewidmet haben, so wie die zukünftigen siegreichen Buddhas vollständig widmen werden und so wie die jetzt erschienenen siegreichen Buddhas vollständig widmen, ebenso widme auch ich vollständig (alles Heilsame).

Ich bekenne jede einzelne all meiner schädlichen Handlungen, erfreue mich sämtlicher Verdienste, fordere alle Buddhas auf (zu lehren) und bitte sie (zu bleiben). Möge ich das unübertreffliche, wahre, höchste Zeitlose Gewährsein erlangen!

Ihr edlen Wesen, all ihr Siegreichen, die ihr jetzt gerade oder früher erschienen seid oder Euch in Zukunft manifestieren werdet – mit ozeangleichen, grenzenlosen Preisungen eurer Qualitäten nehme ich mit aneinander gelegten Händen zutiefst in Euch alle Zuflucht.

dann:

Ich bekenne jede einzelne der zehn nichtheilsamen Handlungen: die drei des Körpers, die vier der Rede sowie die drei des Geistes. Ich bekenne sämtliche schädlichen Handlungen, wie die zehn Nicht-

heilsamen und die „Fünf mit sofortigen Folgen“, die ich seit anfangslosen Zeiten bis heute mit von Emotionen getrübttem Geist beging. Ich bekenne jede einzelne all der schädlichen Handlungen, die ich jemals unter dem Einfluss von Begierde, Hass und geistiger Vernebelung mit dem Körper, der Rede und ebenso auch mit dem Geist beging. Indem ich dieses Bekenntnis der Fehler ausspreche, mögen die „Fünf mit sofortigen Folgen“, alle schädlichen Handlungen und was immer ich aufgrund von Unwissenheit tat, restlos und vollständig gereinigt sein. (3x)

Die schädlichen Handlungen von mir und allen Wesen – alles Fehlverhalten – bekenne ich offen. Mögen wir sie niemals mehr begehen und mögen auch die karmischen Schleier dauerhaft aufgelöst sein! Was immer ich an Heilsamem durch Verbeugen, Opfern, Bekennen, Mitfreuen, Ersuchen und Bitten angesammelt habe – und sei es noch so gering – widme ich ausnahmslos dem Verwirklichen der Erleuchtung.

übersetzt von Lama Sönam Lhundrup, Dhagpo Kündröl Ling, 2004