

## ***Lodjong Praxis — Verschiedene Versionen***

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, die Lodjong Praxis auszuführen. Hier sind die gängigsten Versionen zusammengestellt. Es besteht aber prinzipiell in jeder Praxis die Möglichkeit, eine Phase mit Tonglen einzufügen. Der geeignete Ort dafür ist für gewöhnlich unmittelbar nach dem Entwickeln von Bodhicitta.

### ***A. Ganz kurze Version (ohne Lodjong Text)***

- Zuflucht und Bodhicitta (Sangye tschö dang...) 3x
- Kontemplation der vier Unermesslichen (Sem tschen tham tschä...) 3x
- Gebet an Wurzellama (Paldän tsawä lama...) 1x
- Preisung an den Lama in Form von Tschenresi (Djowo kyön gyi...) 3x
- Atemmeditation und natürliches Verweilen (Shine)
- Tonglen
- Widmung (Sönam di ji...)

### ***B. Kurze Version (mit Lodjong Text)***

- Zuflucht und Bodhicitta (Sangye tschö dang...) 3x
- Kontemplation der vier Unermesslichen (Sem tschen tham tschä...) 3x
- Gebet an Wurzellama (Paldän tsawä lama...)
- Visualisation des Wurzellamas (Rang gi tsiwor...)
- Gebet an den Lama (Lama yang dagpa...)
- Verschmelzen des Lamas ins Herz (Lama de nyi...)
- Atemmeditation und natürliches Verweilen (Shine)
- Tonglen
- Widmungen (Sönam di ji...)

### ***C. Mittlere Version (mit Lodjong und Tschenresi Text)***

- Zuflucht und Bodhicitta (Sangye tschö dang...) 3x
- Kontemplation der vier Unermesslichen (Sem tschen tham tschä...) 3x
- Lodjong Liniengebet (Thub pai wangpo...)
- Visualisation des Wurzellamas (Rang gi tsiwor...)
- Gebet an den Lama (Lama yang dagpa...)
- Verschmelzen des Lamas ins Herz (Lama de nyi...)
- Tschenresi Visualisation (Dag sog kha kyab...)
- Preisung (Djowo kyön gyi...) 3x
- Einleitung der Mantra-Phase (Detar tse tschik...)
- Atemmeditation und natürliches Verweilen (Shine)
- Tonglen
- Manis
- Schluss der Tschenresi Praxis (Dag schän lü nang...)
- Widmungen (Sönam di ji...)

### ***D. Ausführliche Version (mit 2 zusätzlichen Gebeten)***

- Zuflucht und Bodhicitta (Sangye tschö dang...) 3x
- Kontemplation der vier Unermesslichen (Sem tschen tham tschä...) 3x

- Lodjong Liniengebet (Thub pai wangpo...)
- Visualisation des Wurzellamas (Rang gi tshiwor...)
- Gebet an den Lama (Lama yang dagpa...)
- Verschmelzen des Lamas ins Herz (Lama de nyi...)
- Tschenresi Visualisation (Dag sog kha kyab...)
- Preisung (Djowo kyön gyi...) 3x
- Siebenteiliges Gebet aus Tschenresi Praxis (Phagpa Tschenresi...)
- Einleitung der Mantra-Phase (Detar tse tshik...)
- Shine, Tonglen, Manis
- Schluss der Tschenresi Praxis (Dag schön lü nang...)
- Widmungen (Sönam di ji...)
- Lodjong Wunschgebet (Phag tschog Tschenresi...)

### ***D. Ausführliche Retreat-Version (für die individuelle Praxis)***

Ngöndro Text:

- ausführliche Zuflucht
- Bodhisattva-Gelübde (Bodhicitta)
- Kontemplation der vier Unermesslichen (Sem tschän tham tsche...)

auf Wunsch: „Rufen des Lamas aus der Ferne“ von Lodrö Thaye

Lodjong Text:

- Gebet an Wurzellama (Paldän tsawä lama...)
- auf Wunsch: Preisung an Atisha
- Lodjong Liniengebet (Thub pai wangpo...)
- Visualisation des Wurzellamas (Rang gi tshiwor...)
- Gebet an den Lama (Lama yang dagpa...)
- Verschmelzen des Lamas ins Herz (Lama de nyi...)
- Kontemplation der vier grundlegenden Gedanken (wie im Ngöndro)
- auf Wunsch: Siebenteiliges Gebet (Dji nye su dag...)

Tschenresi Text:

- Zuflucht (Sangye Tschö dang...) 3x
- Tschenresi Visualisation (Dag sog kha kyab...)
- Preisung (Djowo kyön gyi...) 3x
- Siebenteiliges Gebet (Phagpa Tschenresi...)
- Einleitung der Mantra-Phase (Detar tse tshik...)
- Hauptpraxis:  
abwechselnd Shine, Tonglen und Manis; auf Wunsch: Kontemplation eines Merkspruches
- Schluss der Tschenresi Praxis (Dag schön lü nang...)

Schlussgebete:

- Lodjong Wunschgebet (Phag tschog Tschenresi...)
- auf Wunsch: Samantabhadra Wunschgebet (Sangtschö Mönlam)
- auf Wunsch: Kurzes Dewatschen Gebet
- Widmungen (Sönam di ji...)