



Praxisanleitung - „Vier Sitzungen“

Nachdem ihr die **37 Übungen der Bodhisattvas** auf Visitenkarten (*Avery Zweckform; 85x54*) ausgedruckt habt, löst die einzelnen Karten heraus und sortiert sie einmal der Reihe nach.

Wenn ihr die Praxis der „Vier Sitzungen“ ausführt, beginnt immer mit der ersten Karte „*Begrüßung – Namo Lokeshvaraya!...*“ und setzt dann mit der Karte „*Das heilige Versprechen*“ fort. Ersetzt bei dieser Karte das letzte Wort durch „...*praktizieren*“. So schafft ihr eine ausgezeichnete Grundlage für die Praxis. Zieht danach eine Karte aus den 37 Übungen heraus und macht das Thema dieser Karte für diesen Tag oder diese Woche zu eurem individuellen Entwicklungsthema.

Teilt euch den Tag in vier Abschnitte – morgens, mittags, abends, vor dem Einschlafen – ein. Lest das auf der Karte beschriebene Thema gut durch und versucht diesen Sinn im folgenden Praxisabschnitt bei allen euren Handlungen zu verwirklichen. Am Ende des Abschnitts nehmt euch kurz Zeit und lasst ihn Revue passieren. Was ist euch nicht so gut gelungen? Was ist euch gut gelungen? Fasst den festen Entschluss, Unheilsames aufzugeben und bereits entstandenes Heilsames zu vermehren. Am Ende des Tages nach der letzten Sitzung reflektiert den gesamten Tag ein letztes Mal und widmet abschließend dann den Verdienst dieses Praxistages. Verwendet dafür die Karte „*Mögen alle Wesen durch die Tugend,...*“

Ihr könnt euch dann für den nächsten Tag ein neues Thema vornehmen oder länger bei dem bisher gewählten Thema bleiben. Versucht jedenfalls alle 37 Übungen über einen bestimmten Zeitraum zu praktizieren, ohne an einer festzuhalten und eine andere gar nicht auszuüben. Wer mag, kann natürlich die Praxis durch die Rezitation des Mani-Mantras begleiten.

Wer diese Praxis 37 Jahre oder 37 Monate oder 37 Wochen oder 37 Tage ausführt und so alle 37 Übungen der Bodhisattvas vollständig praktiziert, wird in Abhängigkeit von der individuellen Kapazität bestimmt das Glück jenseits der Extreme erlangen oder zumindest für alle heilsam und nützlich sein!