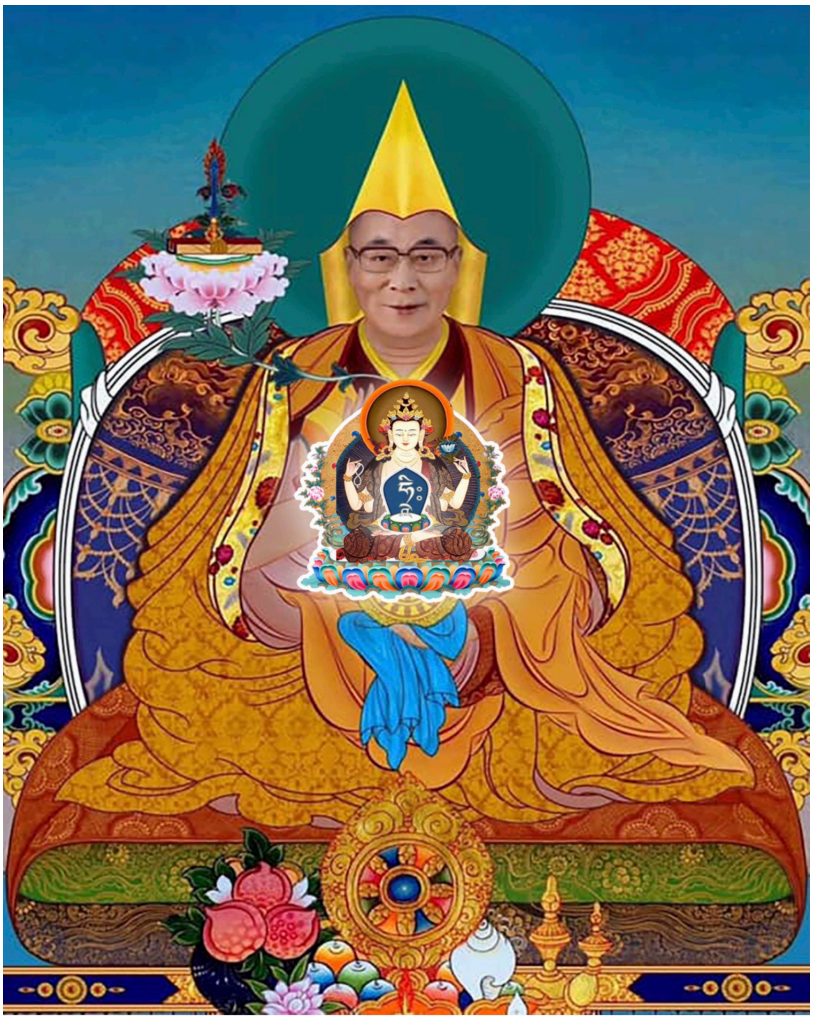
Kurzes Avalokiteshvara-Sadhana

verfasst von Seiner Heiligkeit dem XIV. Dalai Lama



NAMO LOKESHVARAYA
Ich verbeuge mich vor Lokeshvara.

Ich nehme Zuflucht zum Lama.
Ich nehme Zuflucht zu Buddha.
Ich nehme Zuflucht zum Dharma.
Ich nehme Zuflucht zur Höchsten Gemeinschaft.

Ich nehme Zuflucht zur Meditationsgottheit und den begleitenden Mandala-Gottheiten.

Ich nehme Zuflucht zu jenen, die das Auge der Weisheit besitzen, den Schutzgottheiten und den hervorragenden Wächtern des vortrefflichen Dharma. (3x)

Bis zur Erleuchtung nehme ich Zuflucht
zu Buddha, zum Dharma und zur Höchsten Gemeinschaft.
Möge ich durch die Ansammlung der Freigebigkeit und der anderen Vollkommenheiten
zum Wohle der wandernden Wesen die Buddhaschaft erlangen. (3x)

Mögen alle fühlenden Wesen Glück und die Ursachen für Glück besitzen.
Mögen alle fühlenden Wesen frei sein von Leiden und den Ursachen des Leidens.
Mögen alle fühlenden Wesen niemals von dem Glück getrennt sein, das frei von Leiden ist.
Mögen alle fühlenden Wesen in Gleichmut verweilen, frei von Anhaftung und Abneigung,
nicht den einen nah und den anderen fern. (3x)

Auf meinem Scheitel, auf einer Lotosblüte und
einer flachliegenden Mondscheibe befindet sich mein gütiger Wurzel-Lama,
der untrennbar ist von Arya Avalokiteshvara, dem Herrn der Welten.
Er hat ein Gesicht und vier Hände.

Die beiden oberen Hände sind zum Gebet gefaltet,
die beiden unteren Hände halten eine Gebetskette aus Kristall
und den Stängel eines vollerblühten weißen Lotos.
Seine Beine sind in der Vajra-Haltung.

Sein Körper ist wie der Neumond und hat die klaren und vollständigen Merkmale und
Zeichen eines Buddhas.
Er trägt Seidengewänder und kostbaren Juwelenschmuck.
Scheitel, Kehle und Herz sind durch die drei Vajra-Keimsilben OM AH HUNG gekennzeichnet.
Aus dem HUNG in seinem Herzen strömen Lichtstrahlen, die alle höchsten
Zufluchtsobjekte einladen. Diese sinken in ihn.

Avalokiteshvara verkörpert die Vereinigung aller Zufluchtsobjekte.
Er ist makellos, völlig spontan, eine Kostbarkeit spiritueller Verwirklichungen.
Respektvoll verbeuge ich mich vor meinem Lama, meiner Gottheit
und bringe ihm ein Wolkenmeer vortrefflicher Opfergaben dar.

Ich bekenne meine schädlichen Handlungen und lasse von ihnen ab,
erfreue mich Avalokiteshvaras geheimer Taten von Körper, Rede und Geist und
ersuche ihn um einen Regen tiefgehender und umfassender Lehren.
Ich bete er möge unerschütterlich für hunderte von Äonen verweilen und

widme meine Tugenden der großen Erleuchtung.
Von der Keimsilbe HRIH und der Mantra-Kette in seinem Herzen strömen Lichtstrahlen aus.
Sie reinigen die befleckten Daseinsbereiche und ihre Bewohner
und führen alle fühlenden Wesen zum höchsten Zustand des Lotos-Halter Padmapani.

Sprich folgendes sechssilbige Mantra so oft als möglich in Verbindung mit der Meditation, die in den vorhergehenden Versen beschrieben wurde:

OṂ MAṆI PADME HŪṂ

Mein Lama, Ehrwürdiger Avalokiteshvara —
außer Dir gibt es niemanden, auf den ich mich verlassen kann.
Darum nehme Dich bitte mit deiner großen Liebe meiner an, von jetzt an,
bis ich die Erleuchtung erlangt habe.

Kraft dieses von ganzem Herzen gesprochenen Gebets,
wird Lama Avalokiteshvara zu einer Lichtform und sinkt in meinen Körper.
Er segnet meinen Körper, meine Rede und meinen Geist
mit dem hundertfachen Segen seiner drei geheimen Vajras — seinem Körper, seiner Rede und seinem Geist.

Aufgrund der Tugenden dieser Praxis möge ich schnell
den Zustand des kraftvollen Avalokiteshvaras verwirklichen!
Und möge ich alle wandernden Wesen ohne Ausnahme
zu diesem Zustand führen!

Mögen die zwei Formen des Erleuchtungsgeistes[1]
bei denen, die sie noch nicht entwickelt haben, erzeugt werden
und mögen sie bei jenen, die sie erlangt haben,
nicht abnehmen, sondern sich immer weiter verstärken.

(Ins Deutsche übersetzt von Geshema Kelsang Wangmo in 2020 und Korrektur gelesen von Annette Kleinbrod.)

[1] Die zwei Formen des Erleuchtungsgeistes sind (1) der konventionelle und (2) der letztendliche Erleuchtungsgeist.