

Amitayus

Die Essenz des Nektars der Unsterblichkeit

Das ausführliche Selbsterzeugungs-Sadhāna von Amitāyus

Verfasst von Chankya Rolpai Dorje

Hierin liegt die Praxis für [ein langes] Leben von Amitāyus,
in der Tradition von Machig Drubpai Gyalmo (Siddharājñī)
mit dem Titel
„Die Essenz des Nektars der Unsterblichkeit“.

OM SVASTI

Respektvoll verneige ich mich vor dem Guru,
dem alldurchdringenden Herrn,
der die erhabene Weisheit und das Leben
aller Überwinder der Drei Zeiten verkörpert.

Hier ist die kurze Essenz der Stufen
der Methoden, durch welche diese
[Qualitäten] vollendet werden,
in einem leicht rezitierbaren Format arrangiert.

Wer wünscht, die tiefgründige Methode zur Ausdehnung des
Lebens mithilfe des Beschützers Amitāyus zu praktizieren, soll
Zuflucht nehmen, Bodhicitta erzeugen
und über die Vier Unermesslichen meditieren.

Zuflucht

Zusammen mit allen Lebewesen,
dem grenzenlosen Raume gleich,
nehme ich fortan, bis wir die Essenz
der Erleuchtung erlangt haben werden,
Zuflucht
zu den glorreichen, heiligen Lamas,
wir nehmen Zuflucht
zu den vollendeten Buddha Bhagavans,
wir nehmen Zuflucht
zum heiligen Dharma,
wir nehmen Zuflucht
zum Arya Sangha. (3x)



Zuflucht und Erleuchtungsgeist

Ich nehme Zuflucht bis zur Erleuchtung
zu Buddha, zu Dharma und zur höchsten Gemeinschaft.
Durch meine Übung des Gebens
und der anderen Vollkommenheiten
möge ich Buddha werden zum Wohle aller Wesen. (3x)

Der besondere Erleuchtungsgeist

Insbesondere muss ich zum Wohl aller fühlenden Wesen,
meiner Mütter,
rasch, rasch den kostbaren Zustand vollkommener
Buddhaschaft erlangen -
zu diesem Zwecke will ich das Yoga
des Beschützers Amitāyus praktizieren.

Die vier unermesslichen Gedanken

Mögen alle Wesen glücklich sein und die Ursachen haben für
Glück.

Mögen alle Wesen frei sein von Leid und den Ursachen für
Leid.

Mögen alle Wesen untrennbar sein von Glück, das frei von
Leiden ist.

Mögen alle Wesen in Gleichmut verweilen, ohne einigen nah
und anderen fern zu sein.



Augenblickliche Selbsterzeugung



In einem Augenblick entstehe ich klar und deutlich als
Beschützer Amitāyus.

Einladung des Verdienstfeldes

Vom HRĪḤ in meinem Herzen gehen Lichtstrahlen aus
und laden Guru Bhagavan Beschützer Amitāyus
zusammen mit den Drei Juwelen
in den Raum vor mir ein.

OM APARIMITA AYUR JÑĀNA SAPARĪVARA
ARGHYAM...
...PADYAM...
...PUṢPE...
...DHŪPE...
...ĀLOKE...
...GHANDHE...
...NAIVEDYE...
...ŚABDA...
PRATĪCCHAYE SVĀHĀ.



Lobpreis

Im unzerstörbaren Zustand des makellosen Dharmakāya
erscheinst du aus großem Mitgefühl
mit den fühlenden Wesen in körperlicher Form,
mit korallenfarbenem Strahlenglanz und makellosem Licht —
vor Amitāyus, der unvergleichlich ist, verneige ich mich.

Maṇḍala Darbringung

Dieses Maṇḍala, mit Düften besprengt, mit Blumen bestreut,
Berg Meru, vier Länder, geschmückt von Sonne und Mond,
bringe ich als reines Buddhaland dar -
mögen alle Wesen diesen reinen Bereich genießen.

IDAM GURU RATNA MAṆḌALAKAṀ NIRYATAYĀMI



Bittgebet

Vor dem Guru und den Drei kostbaren Juwelen
verneige ich mich —
bitte gewährt mir die Verwirklichung
von unermesslichem Leben!

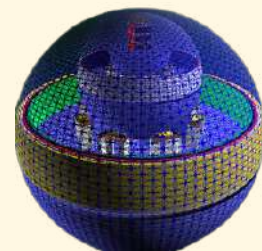
Aufgrund dieser Bitte löst sich das Verdienstfeld in Licht auf,
es verschmilzt mit mir und ich erhalte seinen Segen.

OM SVABHĀVA ŚUDDHAḤ SARVADHARMĀḤ
SVABHĀVA ŚUDDHO 'HAM.ⁱ

Alles wird Leerheit.ⁱⁱ

Aus dem Zustand der Leerheit entsteht aus PĀḤ ein Lotus
und aus RĀḤ ein Mondmandala,
auf dem sich die Silbe HŪḤ befindet.

Das HŪḤ wird zu einem [fünf-] farbigen Vajra,
der mit HŪḤ gekennzeichnet ist.



Von diesem strömen Lichtstrahlen in die zehn Richtungen aus
und verwandeln sich vollständig in einen Schutzkreis
aus Vajra-Boden, Vajra-Zelt, Vajra-Baldachin und Feuerwall.

Außerhalb davon wütet eine fünffarbige Feuersbrunst,
welche die zehn Richtungen einhüllt.

OM VAJRA RĀKṢA RĀKṢA HŪṂ PHAT!



In der Mitte des Schutzkreises befindet sich
ein vielfarbiger Lotos und darauf ein ebensolcher Vajra.
In seiner Mitte entsteht in einem Augenblick
ein göttlicher Palast mit allen [vorzüglichen] Eigenschaften.

In seiner Mitte befindet sich ein Juwelen-Thron,
der von Pfauen gestützt wird
und auf ihm ein Lotus
und eine Mondscheibe.



Darauf erscheint mein eigener Geist als rote Keimsilbe HṚĪḤ.
Von dem HṚĪḤ gehen Lichtstrahlen aus,
die die zwei Funktionen erfüllen.ⁱⁱⁱ



Sie kehren zurück und ich verwandle mich vollständig
in den Bhagavan Beschützer Amitāyus
mit grenzenlosem Leben und erhabener Weisheit.

Mein Körper ist von roter Farbe,
wie ein Berg von Korallen,
von Strahlenglanz umhüllt
gleich zehn Millionen Sonnen,
der alle Welten und Wesen in Licht taucht.



Ich habe ein Gesicht und zwei Hände
in der Mudra des meditativen Gleichgewichts,
mit einer Vase,
die mit dem Nektar der Unsterblichkeit angefüllt ist.

Ich trage Seidengewänder
und himmlischen Juwelenschmuck,
sitze mit den Beinen in Vajrasitzhaltung
und bin mit den Haupt- und Nebenmerkmalen geschmückt,
klar und strahlend und der Natur nach strahlendes Licht.

An meinem Scheitel ist ein OM,
an meiner Kehle ein ĀḤ
und an meinem Herzen ein HŪṂ.

Vom HŪṂ in meinem Herzen gehen Lichtstrahlen aus
und rufen die Weisheitswesen,
die mit den Meditationswesen identisch sind,
von ihren natürlichen Aufenthaltsorten herbei.

DZA, HŪṂ, BAṂ, HOḤ.
Wir werden untrennbar eins.

Noch einmal strahlen Lichtstrahlen
aus dem HŪṂ in meinem Herzen
und rufen die ermächtigenden Gottheiten
der fünf Linien zusammen mit ihrem Gefolge an.

"Bitte gewährt mir die tatsächliche Ermächtigung."



So gebeten, halten sie mit Nektar gefüllte Vasen in die Höhe und sprechen:

OM SARVA TATHĀGATA ABHIṢEKATA SAMAYA ŚRIYE HŪM

Durch meinen Scheitel gewähren sie mir Ermächtigung mit einem Strom von Nektar-Wasser.

Mein ganzer Körper ist erfüllt, ich erfahre große Glückseligkeit.

Alle Makel werden gereinigt,
und das überschüssige Wasser auf meinem Scheitel
verwandelt sich vollständig in den *Nirmāṇakāya*
meines Guru im Aspekt von Amitāyus, der nun mein Haupt krönt.

Segnung der Opfergaben

OM PADMANTAKRIT HŪM PHAT



OM SVABHĀVA ŚUDDHAḤ SARVADHARMĀḤ
SVABHĀVA ŚUDDHO 'HAM.

Alles wird Leerheit.

Aus dem Zustand der Leerheit
kommen aus KĀMṣ acht große stattliche Schädelschalen,
in denen aus HŪMṣ



Wasser zum Trinken, Wasser zum Waschen, Blumen, Weihrauch, Licht, Düfte, Speisen und Musik entstehen.

Der Natur nach sind sie Leerheit,
sie haben den Aspekt der einzelnen Opfergaben
und als Objekte des Genusses der sechs Sinne bewirken sie die
Erfahrung erhabener, echter Glückseligkeit.

OM ARGHYAM, PADYAM, PUṢPE, DHŪPE, ĀLOKE,
GHANDHE, NAIVEDYE, ŚABDA ĀḤ HŪM.

Darbringung der äußeren Opfergaben

OM APARIMITA AYUR JÑĀNA SAPARĪVARA
ARGHYAM, PADYAM, PUṢPE, DHŪPE, ĀLOKE,
GHANDHE, NAIVEDYE, ŚABDA
PRATĪCCHAYE SVĀHĀ.

Lobpreis



Vor dem Bhagavan Beschützer Amitāyus,
dessen mächtiger Körper
die Weite des Raumes durchdringt, verneige ich mich —
mögen alle Makel und Negativitäten bereinigt sein!

Verschmelzung mit den Objekten der Zuflucht

Lichtstrahlen strahlen aus der Silbe HŪṂ in meinem Herzen
und rufen den Guru Beschützer Amitāyus
zusammen mit Gurus, Yidams und den Drei Kostbaren
Juwelen mit ihrem Gefolge herbei.

Sie lösen sich in Amitāyus, dem Herrn der Linie
auf meinem Scheitel auf,
und er erlangt die Natur,
die alle drei Objekte der Zuflucht verkörpert,
geschmückt mit allen Gewändern eines Sambhogakāya.

Siebenteiliges Gebet

Respektvoll verneige ich mich
mit Körper, Rede und Geist.
Ich bringe alle Arten von äußeren,
inneren und geheimen Opfergaben dar.
Ich bekenne alle unheilsamen Handlungen
und Gelübdebrüche seit anfangsloser Zeit.
Ich erfreue mich an allen heilsamen Handlungen,
die ich selbst und andere angesammelt haben.
Bitte bleibe, ohne in Nirvāṇa einzugehen,
solange Saṃsāra besteht,



und drehe das Rad der Lehre für alle Lebewesen.

Ich widme all mein Verdienst der höchsten Erleuchtung —
mögen ich und alle Lebewesen schnell den Zustand eines
vollkommenen Buddha vollenden.

Mandala Darbringung

Dieses Maṇḍala, mit Düften besprengt, mit Blumen bestreut,
Berg Meru, vier Länder, geschmückt von Sonne und Mond,
bringe ich als reines Buddhaland dar —
mögen alle Wesen diesen reinen Bereich genießen.

IDAM GURU RATNA MAṆḌALAKAM NIRYATAYĀMI

Bitte

OM VAJRA AYUSHE SARAHA KARATÉ SHARATÉ HUM PHAT
(7x)^{iv}

Lobpreis

Im unzerstörbaren Zustand des makellosen Dharmakāya
erscheinst du aus großem Mitgefühl mit den fühlenden Wesen
in körperlicher Form,
mit korallenfarbenem Strahlenglanz und makellosem Licht —
Amitāyus, der unvergleichlich ist, dich bitte ich:

Guru Bhagavan Beschützer Amitāyus,
bitte gewähre die Siddhi der Unsterblichkeit,
bitte gewähre die Siddhi eines Lebenswissensträgers^v,
bitte gewähre Langlebigkeit wie ein unzerstörbarer Doppel-Vajra.

Du kannst das Mantra entweder mit oder ohne SVĀHĀ sagen.

Du kannst auch SVĀHĀ durch HŪṂ PHAT ersetzen.

Alternativ kannst du weder SVĀHĀ noch HŪṂ PHAT verwenden.

Beide Möglichkeiten sind angemessen.

In meinem Herzen auf einem Mondmandala,
erscheint eine Silbe HRĪḤ,
umgeben von dem Essenz-Mantra
und der langem Dhāraṇī.



(Zusätzlich kann man Personen, deren Lebenskraft gestärkt werden soll, auf der Mondscheibe im Herzen visualisieren.)^{vi}

Lichtstrahlen strahlen vom Körper des Guru Beschützer Amitāyus auf meinem Scheitel und der Silbe HRĪḤ in der Vase, die er in seinen Händen hält.

Sie breiten sich in die zehn Richtungen aus und rufen alles Leben und alle Verdienste von mir selbst herbei, die von anderen gestohlen wurden, ebenso wie das, was durch Besessenheit durch Geister verloren oder gestohlen wurde.

Es wird in Form von **Vasen und Schädelschalen** herbeigerufen, die mit Nektar gefüllt sind, der sich in der Vase in die Silbe HRĪḤ auflöst und die Vase mit Nektar füllt.

Der Nektar läuft über, tritt durch meinen Scheitel ein und füllt meinen Körper mit Unmengen von Nektar.

Ich erhalte das Wissen unzerstörbaren Lebens und [mein Leben] wird so beständig wie ein Vajra und so stabil wie eine Svastika.



Wieder strahlen Lichtstrahlen von seinem Körper und der Silbe HRĪḤ aus und sammeln die essentielle Wirkkraft der **Elemente Erde, Wasser, Feuer, Wind [und Raum]** in Form von gelbem, weißem, rotem, grünem [und blauem] Nektar.^{vii}

Er füllt die Vase, läuft über und füllt meinen Körper.

Meine inneren Kräfte der **Solidität und Festigkeit** (Erde), der **Feuchtigkeit und Geschmeidigkeit** (Wasser), **Ausstrahlung und Glanz** (Feuer), **Klarheit [und Beweglichkeit]** (Wind) [sowie **Freiheit und Anhaftungslosigkeit**] (Raum) nehmen zu. Ich werde kraftvoll und stark und erhalte die Erkenntnis des unveränderlichen Lebens.

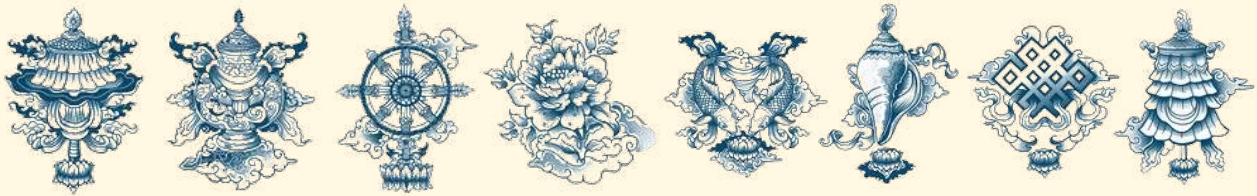




Wieder strahlen Lichtstrahlen von seinem Körper und der Silbe HRĪḤ aus und sammeln alle Macht, Verdienst, Leben, Reichtum und Glück im Aspekt der **sieben kostbaren Besitztümer** eines Königs und der **acht glücksverheißenden Symbole**.^{viii}

Sie lösen sich in den Buchstaben HRĪḤ auf, fließen aus der Vase und erfüllen meinen Körper, wodurch meine Kraft und Macht der eines Cakravartin-Königs gleich wird.

Meine Lebensspanne wird wie die von Sonne und Mond, mein Verdienst gleicht dem von Brahmā und Indra, und ich erhalte die Erkenntnis unzerstörbaren Lebens.



Noch einmal strahlen Lichtstrahlen von seinem Körper und der Silbe HRĪḤ aus und rufen alle **Qualitäten, Segen** und die **erleuchteten Aktivitäten** des Guru und der **Drei Juwelen** in Form von **Formkörpern, Schriften und Handattributen** herbei.

Sie strömen aus der Vase und füllen meinen Körper, wodurch meine degenerierten und gebrochenen Verpflichtungen wiederhergestellt werden, meine guten Qualitäten zunehmen und ich die Realisationen unerschütterlicher Lebenskraft erhalte.

Am Ende jedes [der obigen Absätze] rezitiere das Essenz-Mantra und die Dhāraṇī so oft wie möglich. Alternativ kannst du sie auch kontinuierlich rezitieren und dabei einfach die Visualisierungen ändern.

OM AMARAṆI JĪVANTAYE SVĀHĀ



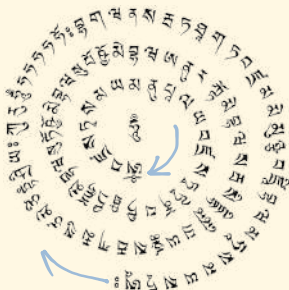
Die lange Dhārani

ॐ नमो भगवते
OM NAMO BHAGAVATE
अपरिमिताय अयुर्ज्ञानसुविनिश्चिताय तेजोराज्याय
APARIMITAYA AYURJÑANASUVINIŚCITAYA TEJO RĀJĀYAYA
तथागतया अर्हते सम्यक्सम्बुद्धया
TATHĀGATĀYĀ ARHĀTE SAMYAK SAMBUDDHĀYĀ
ॐ पुण्ये पुण्ये माहापुण्ये
OM PUṆYE PUṆYE MAHĀ-PUṆYE
अपरिमितापुण्ये
APARIMITA-PUṆYE
अपरिमितापुण्याज्ज्ञानसम्भारोपचिते
APARIMITA-PUṆYA-JÑĀNA-SAMBHĀROPACITE
ॐ सर्वासंस्कृतापरिशुद्धधर्मगगनासमुद्रगते स्वभावविशुद्धे
OM SARVA-SAMSKĀRĀ-PARIŚUDDHE DHARMĀTE GAGANA-SAMUDGATE SVABHĀVA-VIŚUDDHE
माहापारिवारे स्वहा
MAHĀ-NAYA-PARIVĀRE SVĀHĀ

OM NAMO BHAGAVATE APARIMITA
AYUR-JÑĀNA-SUVINIŚCITA-TEJO-RĀJĀYA
TATHĀGATĀYĀ ARHĀTE SAMYAK SAMBUDDHĀYĀ |
TADYATHĀ | OM PUṆYE PUṆYE MAHĀ-PUṆYE
APARIMITA-PUṆYE
APARIMITA-PUṆYA-JÑĀNA-SAMBHĀROPACITE |
OM SARVA-SAMSKĀRA-PARIŚUDDHE DHARMĀTE
GAGANA-SAMUDGATE SVABHĀVA-VIŚUDDHE
MAHĀ-NAYA-PARIVĀRE SVĀHĀ |

Das Hundertsilbenmantra

OM PADMASATTVA SAMAYAM / ANU PALĀYA /
PADMASATTVA TVENUPATIṢṬHA / DRḌHO ME BHAVA
/ SUTOṢYO ME BHAVA / SUPOṢYO ME BHAVA /
ANURAKTU ME BHAVA / SARVA SIDDHIM ME
PRAYACCHA / SARVAKARMASU CA ME / CITTAM
ŚRĪYAM KURU HŪM / HA HA HA HA HOḤ / BHAGAVAN
SARVA TATHĀGATA / PADMA MĀ ME MUÑCA / PADMA
BHAVA MĀHASAMAYASATTVA ĀḤ HŪM PHĀT (IX)



Platzierung der Rüstung

Auf meinem Scheitel, meiner Kehle, meinem Herzen,
meinem Nabel und meinem geheimen Ort
befindet sich jeweils ein Amitāyus
in den Farben weiß, rot, blau, gelb und grün
sowie sehr kleine Vajras in all meinen Poren
ohne Zwischenräume,
wodurch ich durch diese Rüstung geschützt bin.



Meditation der Vollendungsstufe

In der Mitte meines Herzens
sind die roten und weißen Tropfen vereint,
darin ist mein Vajra-Leben im Aspekt
der unzerstörbaren Silbe HŪṂ,
welche die Natur des Beschützers Amitāyus ist.

Konzentriere dich auf diese Weise und halte die Winde
zusammen solange es geht.
Wenn du fertig bist, bringe Opfergaben und Lobpreisungen
dar und widme deine Verdienste.

*Obwohl es noch andere Praktiken der Vollendungsstufe gibt, sollten
sie mündlich erlernt werden.*

Äußere Opfergaben darbringen

OM APARIMITA AYUR JÑĀNA SAPARĪVARA
ARGHYAM, PADYAM, PUṢPE, DHŪPE, ĀLOKE,
GHANDHE, NAIVEDYE, ŚABDA
PRATĪCCHAYE SVĀHĀ.

Lobpreis

Vor dem Bhagavan Beschützer Amitāyus,
dessen mächtiger Körper
die Weite des Raumes durchdringt, verneige ich mich —
mögen alle Makel und Negativitäten bereinigt sein!



Widmung

Kraft des Segens der Buddhas und Bodhisattvas
und meiner einspitzigen Vollendung von Praxis und Gebeten,
mögen wir [und alle, die mit uns verbunden sind],
stets von [qualifizierten] Lehrern umsorgt werden,
mögen ihre Leben so stabil und grenzenlos wie Amitāyus sein.

Wenn wir die Zeichen eines vorzeitigen Todes sehen,
mögen wir den Körper von Amitāyus augenblicklich
klar und deutlich vor uns sehen,
indem wir den Herrn des Todes zerstören,
mögen wir schnell Wissensträger des Lebens werden.

Mögen wir hundert Jahre lang hundert Ernten sehen,
möge das Leben lang und frei von Krankheit, voller Glück und
Freude sein,
mögen wir definitiv ins Höchste Fahrzeug eintreten, und möge
dieses Glück in diesem Augenblick entstehen.

Möge das Leben klar und lang sein wie die Sonne, die niemals
sinkt,
und unsere Verdienste sich mehren wie der zunehmende Mond.
Mögen wir mit Tapferkeit beschenkt sein, so unermesslich wie
die Sterne am Himmel,
und möge unsere Praxis mit dem Glanz
der vollkommenen Glückseligkeit und des Glückes gesegnet sein.

Aus dem Lojong-Gebet von Jamgon Kongtrul

Wer immer eine Verbindung mit mir hat,
durch gute oder schlechte Taten,
weil ich ihnen Dharma erklärt
und sie zu Tugend gemahnt,
weil ich ihr Fleisch verzehrt,
ihren Joghurt getrunken,
oder sie als Reittier verwendet habe,
weil sie mir Vertrauen und Respekt,
oder Misstrauen und falsche Ansichten entgegenbrachten,
weil sie mir Speise und Güter schenkten
oder Kritik und Zweifel an mir hatten,
weil sie übel von mir dachten,
weil sie mich beraubt und geschlagen
und mir Schaden zugefügt haben -
kurz, alle diese Wesen,
wenn sie auch nur meine Gestalt erblicken,
oder meinen Namen vernehmen,
meiner Fehler oder Qualitäten gedenken,
wenn sie auch nur ein Windhauch berührt,
der aus meiner Richtung weht,
mögen all ihre schlechten Taten und Verdunkelungen,
die sie seit anfangslosen Zeiten angesammelt haben,
ein Ende finden,
mögen sie durch den Großen Mitfühlenden
in das Reine Land der Freude geleitet werden.

Möge ich immerdar
mit Körper, Sprache und Geist
und sogar durch meinen Schatten
nur das Wohl der Lebewesen bewirken.

Mögen menschliche und nicht-menschliche Wesen,
die mit schädlicher Absicht
mir nach Leib und Leben trachten,
die ersten sein, die Erleuchtung erlangen

Allgemeine Widmung

Durch dieses Verdienst möge ich rasch
den Zustand eines Lama-Buddha erlangen
und alle Wesen ohne Ausnahme
in diesen Zustand führen.

Möge der erhabene, kostbare Erleuchtungsgeist,
wo er noch nicht entstanden ist, entstehen und gedeihen
und wo er bereits entstanden ist,
sich nicht vermindern, sondern stetig zunehmen.

Widmung des Autors

Diese nützliche Methode zur Vollendung^{ix} des Lebens
Ist "Die Essenz des Nektars",
die von Machig Drupai Gyalmo (Siddharājñī, Mandhārāva)
stammt
und wurde nach den Anweisungen der Linienlamas
zusammengestellt.
Mögen wir durch dieses Verdienst schnell grenzenloses Leben
erlangen.

Kolophon

Dieser Text zur Vollendung des Lebens in der Tradition von Machig Drupai Gyalmo trägt den Titel "Die Essenz des Nektars der Unsterblichkeit". Seine Komposition wurde aufrichtig und enthusiastisch von dem Gelong Ngawang Rinchen erbeten, der in meiner Nähe lebt. Die Worte dieses Textes wurden von dem Wissenshalter Changkya Rolpai Dorje verfasst und in seiner Gegenwart von U Ray Kelsang Tenzin zusammengestellt.

Englische Übersetzung aus dem Tibetischen: David Gonzales, erschienen bei Dechen Ling Press.

Deutsche Übersetzung aus dem Englischen: Dr. Birgit Schweiberer, 2022.

Endnoten

i Übersetzung: Om alle Phänomene sind leer (wörtlich: „rein“) von einer Eigennatur, ich bin leer von Eigennatur.

An dieser Stelle sollen zwei Vorgänge miteinander verbunden werden: 1. das Bewusstsein soll von einem mittelgradig subtilen in einen sehr subtilen Zustand übergehen und 2. das subtilste Bewusstsein soll die Leerheit (am besten direkt) erkennen.

Dazu führt man eine Visualisierung durch, bei welcher die Umgebung und der Körper mit der Keimilbe im Herzen verschmelzen und diese sich graduell nach oben hin auflöst, bis nur noch die winzige Spitze der Nadī übrigbleibt. Idealerweise würde der Geist dabei in den Zentralkanal eintreten und es würden die ersten sieben Auflösungsstufen durchlaufen.

Die achte Auflösungsstufe, das Klare Licht, beginnt, wenn die Nāḍī unsichtbar wird und nur noch eine Erscheinung von leerem Raum übrigbleibt. Genau genommen erscheint hier das subtilste Bewusstsein, frei von körperlichen Phänomenen (Form, Farbe etc.). Dieses Bewusstsein muss zusätzlich zu der konventionellen raumgleichen Erscheinung (Freiheit von Form) die letztendliche Natur dieses Bewusstseins erfassen (Leerheit von inhärenter Existenz). Wer sich nicht sicher ist, ob die eigene Wahrnehmung an dieser Stelle wirklich eine Erkenntnis der Leerheit ist, kann an dieser Stelle kurz die Bedeutung der Leerheit durch eine kurze Analyse neu vergegenwärtigen (z. B. „Ich bin nicht inhärent existent, weil ich unter Analyse weder als mein Körper, noch als mein Geist, noch als diese zwei Dinge, noch getrennt davon gefunden werden kann.“)

Im Idealfall hat ein Praktizierender sich während des ganzen Auflösungsprozesses die Bedeutung der Leerheit zusammen mit der Auflösung der Form kontinuierlich vergegenwärtigt und ruht jetzt ohne weitere Analyse in der Erkenntnis der Leerheit.

Auf jeden Fall ist das bloße Nicht-Erscheinen von Form allein noch nicht die Bedeutung der Leerheit.

Es ist praktisch, die Worte der Leerheitsformel mit den Stufen der Auflösung zu verbinden.

1. OM — Licht strömt aus dem HŪṂ, Umgebung den Lebewesen werden zu Licht und verschmelzen mit meinem Körper (Das Erdelement löst sich in Wasser auf, Luftspiegelung).

-
2. SVABHĀVA — Der Körper verschmilzt mit dem HŪM (Das Wasserelement löst sich in Feuer auf, Rauch).
 3. ŚUDDHAḤ — Das U-Vokalzeichen (ॐ) und das Kurz-A (ॐ) verschmelzen mit dem ḥ (Feuer in Wind, Funken)
 4. SARVA — Das ḥ löst sich auf in den Kopfbalken (Wind in Bewusstsein, Flamme)
 5. DHARMĀḤ — Der Kopfbalken löst sich auf in den Halbmond (weiße Erscheinung)
 6. SVABHĀVA — Der Halbmond in das Tigle (rote Vermehrung)
 7. ŚUDDHO — Das Tigle in die Nāḍī (schwarzes Beinahe-Erlangen)
 8. 'HAM — Die Nāḍī in den Raum (klares Licht, das die Leerheit) erfasst. Jedesmal, wenn eine Auflösung stattfindet, kann man die jeweiligen Worte mit der Visualisierung der Auflösung verbinden.

ii Alle Phänomene sind immer in ihrer letztendlichen Natur Leerheit, sie müssen es nicht erst werden. Hier soll jedoch das Bewusstsein von der Wahrnehmung konventioneller Phänomene in den Zustand der Wahrnehmung der letztendlichen Natur, Leerheit, gebracht werden, das heißt, das Bewusstsein wird eine gültige Erkenntnis der endgültigen Realität. An dieser Stelle sollte das Bewusstsein (das Subjekt) Glückseligkeit empfinden und (als Objekt) sollte in diesem Moment nur die Leerheit erscheinen. Dieses glückselige Bewusstsein, das die Leerheit erkennt, zusammen mit seinem subtilen Formaspekt, dem Wind, wird sodann in den beschriebenen Formen hervorgebracht. Dabei erscheinen die Objekte klar und deutlich, gleichzeitig ist man sich weiter ihrer Leerheit (sie sind keine objektiv anwesenden Objekte, sondern geistgeschaffene Erscheinungen) bewusst.

iii Opfergaben an die Buddhas und Reinigung von Lebewesen.

iv Die korrekte Schreibweise des Sanskrit habe ich nicht herausfinden können und daher die Umschrift aus dem Tibetischen so belassen wie sie im Englischen Text wiedergegeben ist.

v Vidhyādhara, Wissensträger, hier jemand, der die Siddhi der Unsterblichkeit erlangt hat.

vi Diese Anweisung ist nicht im Text enthalten, wird aber von Lama Zopa Rinpoche empfohlen und erscheint in einer seiner Übersetzungen der Selbsterzeugung von Amitāyus.)

vii Raum und blauer Nektar werden nicht im Sadhana-Text genannt, erscheinen aber in einem Kommentar.

viii Siehe „Sūtra vom Berg der Glückverheißung.“ Die sieben königlichen Schätze sind: 1. das kostbare Rad (prajña, Weisheit), 2. Der kostbare Elefant (smṛti, Vergegenwärtigung), 3. Das kostbare Pferd (viryā, Tatkraft) , 4. Der kostbare Minister (prīti, Freude) 5. Der kostbare General (upekṣa, Gleichmut), 6. Die kostbare Königin (samādhi, meditative Festigung), 7. Das kostbare Juwel (praśrabdhi, Gefügigkeit).

Die acht Glückssymbole stehen jeweils für Aspekte des Buddha: 1. Für seine Scheitelerhebung: der Glück verheißende Sonnenschirm, 2. Für seinen Körper: das Glück verheißende Siegesbanner. 3. Für seine Rede: die Glück verheißende rechtsdrehende Muschel. 4. Für seinen Geist: der Glück verheißende endlose Knoten. 5. Für seine Augen: die Glück verheißenden goldenen Fische. 6. Für seine Zunge: der Glück verheißende Lotus. 7. Für seine Kehle: die Glück verheißende Vase. 8. Für seine Füße: das Glück verheißende Rad erleuchteter Aktivitäten. Im Sūtra erscheint noch das Juwel für seine Hände, es gehört aber nicht zur Gruppe der acht Glückssymbole.

ix Der Begriff „Vollendung“ in diesem Zusammenhang bedeutet nicht „Abschluss“, sondern das volle Ausleben der natürlicherweise unendlichen Lebensspanne von Lebewesen, die nur aufgrund von Karma und Verblendung durch Tod und Wiedergeburt beeinträchtigt ist.