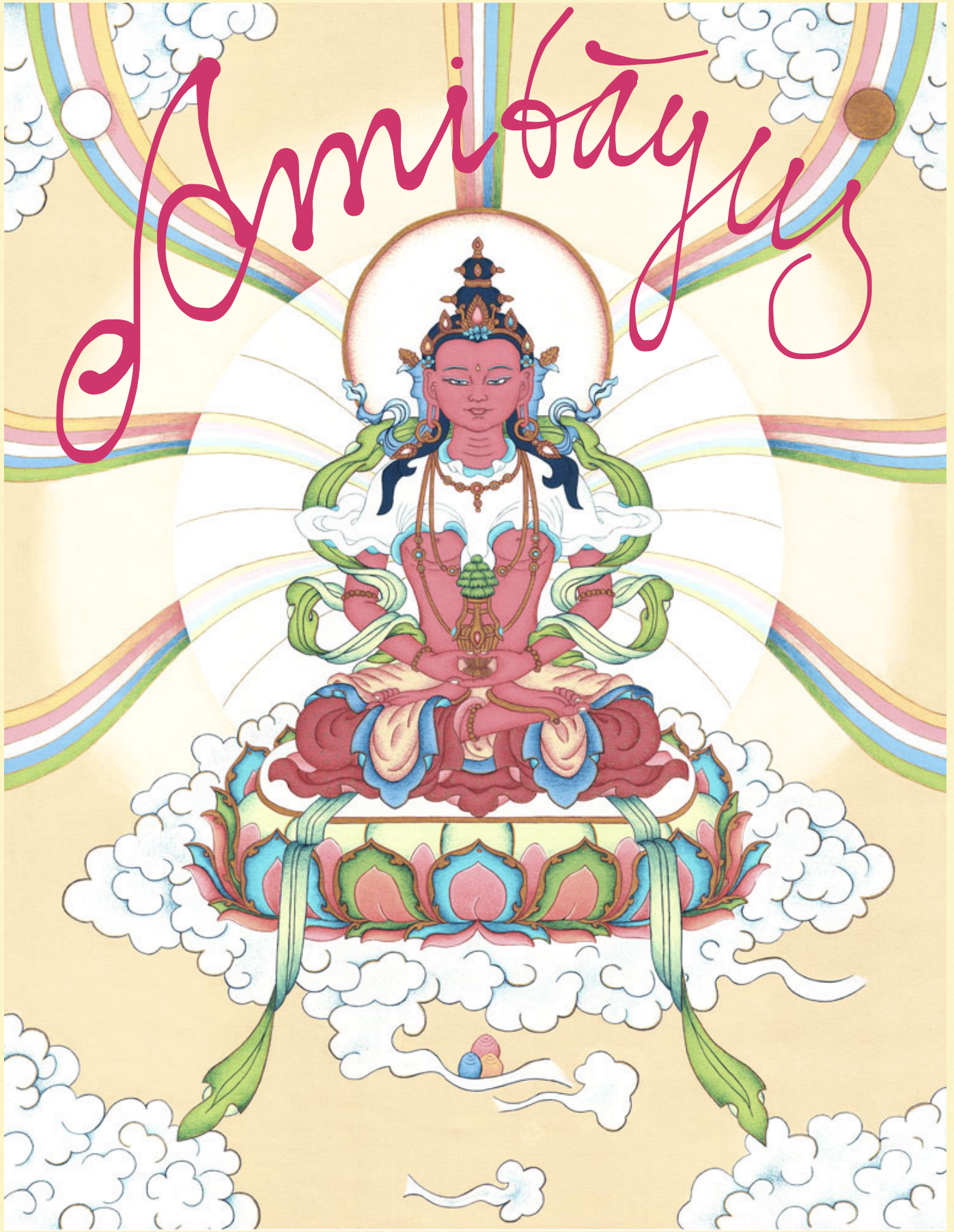


Amiṭayus



Rezitationen für Lamrim mit Amitāyus-Retreat

Vor mir im Raum auf Lotos-Thron, Sonne und Mond
weilt mein gütiger Lehrer
im Aspekt von Buddha Shakyamuni.

Sein Körper ist aus Licht von goldener Farbe,
er trägt safran-farbene Mönchsgewänder.
Die rechte Hand berührt die Erde,
die linke in der Geste der Konzentration
hält eine Schale mit Nektar.

Mit vollkommener Erkenntnis,
frei von allen Hindernissen
verkörpert er alle Objekte der Zuflucht.
Eine Aura aus strahlendem Licht geht von ihm aus,
mit liebevollem Lächeln sieht er auf alle Lebewesen.

Er ist umgeben von direkten und Linienlamas,
Yidams, Buddhas, Bodhisattvas und Arhats,
Dākas, Dākiṇīs und Dharmabeschützern.



Rezitationen für Lamrim mit Amitāyus-Retreat

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)

Rezitationen für Lamrim mit Amitāyus-Retreat

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
 die Stufen des Pfades zur Erleuchtung 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.

Rezitationen für Lamrim mit Amitāyus-Retreat

Siebenteiliges Gebet

Respektvoll verneige ich mich
mit Körper, Rede und Geist.
Ich bringe alle Arten von Gaben dar,
tatsächliche und geistig vorgestellte.
Ich bekenne alle unheilsamen Handlungen,
die ich seit anfangsloser Zeit begangen habe.
Ich erfreue mich an allen heilsamen Handlungen
gewöhnlicher und erhabener Wesen.
Bitte bleibe, bis Samsara endet,
und drehe das Rad der Lehre für alle Lebewesen.
Ich widme all mein Verdienst
und das von anderen der höchsten Erleuchtung.

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 MAṆḌALAKAṀ NIRYATAYĀMI



Rezitationen für Lamrim mit Amitāyus-Retreat

Bittgebet

Vor dem Guru und den Drei kostbaren Juwelen
verneige ich mich —

Bitte gewährt mir die gewöhnlichen
und außergewöhnlichen Verwirklichungen!

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.

Alles wird Leerheit.

Aus der Leerheit entsteht aus PĀṂ ein Lotus,
aus ĀḤ ein Mond,

darauf die rote Silbe HRĪḤ

Von dem HRĪḤ gehen Lichtstrahlen aus,
die die zwei Funktionen erfüllen.

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



Rezitationen für Lamrim mit Amitāyus-Retreat

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
und die ermächtigenden Gottheiten herbei.

DZA, HŪṂ, BAM, HOḤ.
Die Weisheitswesen verschmelzen mit mir.



Rezitationen für Lamrim mit Amitāyus-Retreat



OM SARVA TATHĀGATA ABHIṢEKATA SAMAYA ŚRIYE HŪM
Die Weihegottheiten geben Ermächtigung.

Mein ganzer Körper ist von Nektar erfüllt,
alle Makel werden gereinigt,
das überfließende Wasser
verwandelt sich in Guru Beschützer Amitāyus,
der nun meinen Scheitel krönt.
Er ist die Essenz aller Zufluchtobjekte.

Lobpreis

Sich Deines Namens zu erinnern
zerstört vorzeitigen Tod,
Dich im Geist zu bewahren
ist Schutz vor den Ängsten in Samsara,
auf Dich als Zuflucht zu vertrauen
ist immerwährende Freude -
auf jede erdenkliche Weise
verneige ich mich vor Dir.



Rezitationen für Lamrim mit Amitāyus-Retreat

Darbringung der äußeren Opfergaben

OM APARIMITA AYUR JÑĀNA SAPARĪVARA
ARGHYAṀ, PADYAṀ, PUṢPE, DHŪPE, ĀLOKE, GHANDHE,
NAIVEDYE, ŚABDA PRATĪCCHAYE SVĀHĀ.

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.

IDAṀ GURU RATNA MAṆḌALAKAṀ NIRYATAYĀMI

Bitte um Segen



Verehrter kostbarer Wurzel-Lama,
Bitte verweile auf dem Lotus über meinem Scheitel,
sorge mit Deiner großen Güte für mich
und gewähre mir Deine Verwirklichungen von Körper, Rede
und Geist.

*Aus dem Herzen des Guru strömen
viel weißes Licht und Nektar in meinen Scheitel ein.*

Rezitationen für Lamrim mit Amitāyus-Retreat

OM AMARAṆI JĪVANTAYE SVĀHĀ

*Licht und Nektar erfüllen meinen Körper.
Alle Hindernisse von Körper und Geist lösen sich auf.
Körper und Geist werden still und klar.
Ich verweile für zwei Minuten nur bei meinem Atem.*

— Meditation —



OM NAMO BHAGAVATE APARIMITA
AYUR-JÑĀNA-SUVINIŚCITA-TEJO-RĀJĀYA
TATHĀGATĀYA ARHATE SAMYAK SAMBUDDHĀYA |
TADYATHĀ | OM PUṆYE PUṆYE MAHĀ-PUṆYE
APARIMITA-PUṆYE
APARIMITA-PUṆYA-JÑĀNA-SAMBHĀROPACITE |
OM SARVA-SAMSKĀRA-PARIŚUDDHE DHARMATE GAGANA-
SAMUDGATE SVABHĀVA-VIŚUDDHE
MAHĀ-NAYA-PARIVĀRE SVĀHĀ |

*Goldenes Licht und goldener Nektar füllen meinen Körper.
Ich erhalte alle Realisationen des Pfades zur Erleuchtung.*



Rezitationen für Lamrim mit Amitāyus-Retreat

Bitte um Realisationen

Verehrter kostbarer Wurzel-Lama,
Bitte verweile auf dem Lotus in meinem Herzen,
sorge mit Deiner großen Güte für mich
und gewähre mir die gewöhnlichen und außergewöhnlichen
Verwirklichungen.

*Guru Beschützer Amitāyus sinkt in meinen Zentralkanal,
bis zu meinem Herzen.*

Dort verbindet er sich mit meinem Bewusstsein.

*Ich werde eins mit Körper, Sprache und Geist von Guru
Amitāyus.*

Bitte zu verweilen

Verehrter kostbarer Wurzel-Lama,
verweile auf dem Lotus in meinem Herzen,
sorge mit Deiner großen Güte für mich
und verweile dort standhaft, bis ich
die Essenz der Erleuchtung erlangt haben werde.



Rezitationen für Lamrim mit Amitäyus-Retreat

*Lichtstrahlen gehen aus meinem Herzen hervor.
sie erfüllen meinen Körper,
sie strahlen in die zehn Himmelsrichtungen
und sie erfüllen alle Welten und Wesen mit Licht.*

Alle Körper und Formen sind sein Körper,
alle Laute sind der Klang des Mantra,
alle Gedanken sind die weite Sphäre der Weisheit.

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.



Kolophon:

Dieser Text wurde zusammengestellt aus dem langen Sadhāna “Essenz des Nektars der Unsterblichkeit” von Chankya Rolpai Dorje aus der Tradition der Drubpai Gyalmoud ist unter Anderem zur Kombination mit Lamrim-Meditationen gedacht. Übersetzung und Zusammenstellung Dr. Birgit Schweiberer, 2022.