



Die Meditation des Tausendarmigen Avalokitesvara

Ärya Großes Mitgefühl



Die Meditation des Tausendarmigen Avalokiteśvara, Ārya Großes Mitgefühl

I. Vorbereitende Praktiken

Verpflichtungs-Mudra



Führe die Handflächen beider Hände in Form einer blühenden Lotusblume in der Mudra der Verpflichtung der Lotusfamilie vor dem Herzen zusammen und rezitiere:

OM PADMA UPAVAYE SVĀHĀ

Sodann visualisiere, dass du dich vor allen Buddhas und Bodhisattvas der zehn Richtungen verneigst und rezitiere:

OM SARVA TATHĀGATA KĀYA VAK CITTA VAJRA PRĀNAMENA SARVA TATHĀGATA VAJRA PADĀ BANDANAM KAROMI

Stelle dir vor, dass du deinen Körper den Siegreichen und ihren Kindern darbringst, indem du sagst:

Bis ich selbst die Erleuchtung erlangt haben werde,
bringe ich mich in vollkommener Weise
den Buddhas und Bodhisattvas dar,
die in den Zehn Richtungen verweilen.

Ich bitte die Buddhas
und die großen Bodhisattvas,
mich in ihrer Güte anzunehmen,
und mir die höchste Erleuchtung zu gewähren.



Das Gelübde annehmen, das [Übertretungen] reinigt und [übertretene Gelübde] wieder herstellt

(Optional und nur in der ersten Sitzung des Tages durchzuführen, von S. 4-10):

Zuflucht und Bodhicitta

Lehrer sind Buddha

Lehrer sind Dharma

Lehrer sind Sangha.

Lehrer sind Quellen des Wohlergehens –
zu allen Lehrern nehme ich Zuflucht. (3x)

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)

Den Ort reinigen

Möge überall der Grund rein sein,
ohne Steine, Risse und dergleichen,
möge er aus Lapislazuli sein
und so weich, wie die Innenfläche der Hand.

Vermehrung der Opfergaben

Mögen Opfergaben von Menschen und Göttern,
hier dargebrachte und auch geistig vorgestellte,
unübertroffen von Samantabhadras Opfergaben
den ganzen Raum erfüllen.

Opfergabenwolken-Dhāranī

OM NAMO BHAGAVATE / VAJRA SARA PRAMARDANE / TATHĀGATĀYA
ARHATE SAMYAKSAM BUDDHĀYA / TADYATHĀ OM VAJRE VAJRE MAHĀ
VAJRE / MAHĀ TEJA VAJRE / MAHĀ VIDYĀ VAJRE / MAHĀ BODHI-CITTA
VAJRE / MAHĀ BODHI MAṆḌAPA / SAM-KRAMAṆA VAJRE / SARVA KARMA
ĀVARAṆA VIŚODHĀNA VAJRE SVĀHĀ (3x)

Die Kraft der Wahrheit

Kraft der Wahrheit der Drei Juwelen,
kraft des Segens aller Buddhas und Bodhisattvas,
kraft der großen Macht der vollendeten zwei Ansammlungen,
und kraft des reinen und unfassbaren Dharmadhatu –
mögen diese Gaben Soheit werden.

Einladung des Verdienstfeldes

Beschützer aller Wesen ohne Ausnahme,
grenzenloser Zerstörer der Scharen von Māras,
Gott der Götter, vollendeter Kenner aller Dinge,
Bhagavan und Gefolge, bitte kommt zu diesem Ort.



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 bleibt, bis Samsara endet
und dreht das Rad der Lehre für alle Lebewesen.
Ich widme all mein Verdienst
und das aller Wesen der höchsten Erleuchtung.

Mandala-Darbringung

Dieses Mandala, mit Düften besprengt, mit Blumen bestreut,
Berg Meru, vier Länder, geschmückt von Sonne und Mond,
bringe ich als reines Buddha-Land dar -
mögen alle Wesen diese reine Gabe genießen.

IDAM GURU RATNA MAṄḌALAKAṂ NIRYATAYĀMI



Das Annehmen der Regeln

Rezitiere das folgende Mantra, während du Niederwerfungen machst:

OM NAMO MAÑJUŚRĪYE / NAMA¹ SUŚRĪYE / NAMO UTTAMA ŚRĪYE SVĀHĀ

Das rechte Knie zur Erde gebeugt, die Hände zusammengelegt und mit gesenktem Kopf, visualisiere Guru Ārya Avalokiteśvara vor dir, erzeuge die tiefe Motivation des Bodhicitta, um die Gelübde zu nehmen, und wiederhole dreimal:

Alle Buddhas und Bodhisattvas,
die ihr in den zehn Himmelsrichtungen weilt,
bitte seht auf mich!

So wie die Tathāgatas, die Arhats,
die reinen und vollkommenen Buddhas,
wie das weise Pferd und der große Elefant²
taten, was getan werden musste,
ihr Werk vollendeten,
die Last der unreinen fünf Aggregate ablegten
und ihr eigenes Ziel erreichten,
von den Fesseln des Daseinskreislaufs befreit,
mit vollendeter Sprache,
mit heiligem, wohlbefreitem Geist
und mit wohlbefreiter Weisheit,
zum Wohle aller fühlenden Wesen,
um ihnen zu nützen,
um Hunger zu beseitigen,
um Krankheit zu beseitigen,
(um Kriege und Schaden durch die vier Elemente abzuwenden)³,

¹ Das Wort für eine respektvolle Begrüßung, *namas*, endet vor weichen Konsonanten und Vokalen (hier M und U) korrekterweise mit -o und vor harten Konsonanten (hier S) mit -a (Sandhi-Regel).

² Mañjuśrī und Samantabhadra.

³ Einschub von Kyabje Zopa Rinpoche, für die heutige Zeit

damit die siebendreiig Faktoren der Erleuchtung vollkommen werden
und um definitiv das höchste Ziel zu verwirklichen,
reine, vollkommene Erleuchtung,
die wiederherstellenden und reinigenden Gelübde genommen haben,
so nehme auch ich ... (eigener Name)
von nun an bis morgen zum Sonnenaufgang,
zum Wohl aller fühlenden Wesen,
um ihnen zu nützen,
um Hunger zu beseitigen,
um Krankheit zu beseitigen,
(um Kriege und Schaden durch die vier Elemente abzuwenden),
damit die siebenunddreißig Faktoren der Erleuchtung vollkommen werden
und um definitiv das höchste Ziel zu verwirklichen,
reine, vollkommene Erleuchtung,
die wiederherstellenden und reinigenden Gelübde.

Nach der dritten Rezitation denke, dass du die Gelübde in deinem Kontinuum erhalten hast, und freue dich darüber. Dann erzeuge erneut den Gedanken des Bodhicitta, die altruistische Absicht, Erleuchtung zum Wohle aller fühlenden Wesen zu erlangen, indem du denkst:

Von nun an werde ich

1. nicht **tten** und
2. niemandes **Besitz nehmen**,
3. ich werde keiner **sexuellen Aktivität** nachgehen und
4. keine **falschen Worte** sprechen,
5. ich werde völlig **Alkohol** vermeiden, der die Ursache für viele Fehler ist,
6. ich werde keine hohen und teuren **Betten** oder **Sitze** verwenden
7. oder **Speise** zu unangemessener Zeit zu mir nehmen,
8. ich werde keine Parfüme, Ornamente und Schmuck tragen oder singen, tanzen und so fort.

So wie die [Buddhas und] Arhats das Tten aufgaben, möge ich, indem ich schädliche Handlungen wie Tten vermeide, schnell die höchste Erleuchtung erlangen.

Mögen die Lebewesen, welche die verschiedensten Leiden erfahren, erlöst sein vom Ozean zyklischer Existenz.

Dhāranī der reinen ethischen Disziplin

OM AMOGHAŚĪLA SAṂBHĀRA / BHĀRA BHĀRA / MAHĀ ŚUDDHA SATTVA
PADMA VIBŪŚITA BHUJA / DHĀRA DHĀRA / SAMANTA / AVALOKITE HŪṂ
PHAT SVĀHĀ / (21X)

Durch die Ethik dieser Regeln,
reine Ethik frei von Eitelkeit,
möge ich die Vollkommenheit
der ethischen Disziplin vollenden.

Widmung

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

Durch diese Tugenden mögen alle Wesen
die Ansammlungen von Verdienst und Weisheit vollenden
und mögen sie die beiden heiligen Körper erlangen,
die aus Verdienst und Weisheit entstehen.

Wie der mutige Mañjuśrī und Samantabhadra
die Dinge erkannten, wie sie sind,
so widme auch ich mein Verdienst auf die beste Weise –
möge ich ihrem vollkommenen Beispiel folgen.

Ich widme diese Wurzeln der Tugend
mit der Widmung, die von den Siegreichen
der drei Zeiten als die Beste gepriesen wird,
so dass ich die edlen Taten der Bodhisattvas vollbringen möge.



Zuflucht und Bodhicitta

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

Mit dem Wunsch, alle Lebewesen zu befreien,
nehme ich allezeit Zuflucht zum Buddha,
Zuflucht zum Dharma und Zuflucht zum Sangha,
bis ich die Essenz der Erleuchtung erlangt haben werde.

Entschlossen, den Nutzen der Lebewesen zu bewirken,
bringe ich heute im Beisein der Buddhas,
erfüllt von Weisheit und Mitgefühl,
den Geist der vollkommenen Erleuchtung hervor. (3x)



Ende der Acht Mahāyāna-Gelübde.

Nächster Teil: Gebete an die Linienlamas, Selbststerzeugung, Segnen der Opfergaben,
Einladung des Verdienstfeldes, Ansammlung und Reinigung vor dem Verdienstfeld.

Bitten an die Linienlamas

Die Linienlamas erscheinen über dem eigenen Scheitel (nur in der ersten Sitzung des Tages zu rezitieren)

In den weiten Himmeln des makellosen Dharmakāya sammeln sich hunderttausend dichte Wolken,
schwer von der Feuchte des objektlosen Mitgeföhls —
an dich Padmapāni, der mit großem Geschick einen Regen von Nutzen und Glück
auf die zahllosen wandernden Wesen herabfallen lässt, richte ich meine Bitten.

Vortreffliche Bhikṣuṇi Lakṣmī, die die Stufe der höchsten Befreiung erreichte,
Candra Kumāra, der die Fünf Wissensgebiete meisterte,
Jñānabhadra, von großer Stärke in Geduld, Tatkraft und Vertrauen,
an euch drei, Freunde der wandernden Wesen, richte ich meine Bitten.

Penyawa aus Nepal, der Erhabene unter den Gelehrten;
Vortrefflicher Dawa Gyaltzen, Emanation des Höchsten Ārya;
Nyiphug Chökyi Drak, Meister der Praxis,
an euch drei Große Wesen richte ich meine Bitten.

Trupa Dorje Gyal, Nachkomme der Söhne der Siegreichen;
Ausgezeichneter Zhangtön Drajjig, groß in Gelehrtheit und Ethischer Disziplin;
Thuge Jangchub Päl, versehen mit dem Duft der Sittlichkeit,
an euch drei, die ihr den Weg zur Befreiung erläutert habt,
richte ich meine Bitten.

Dewa Chen, der Kontrolle über unendliche Konzentrationen hat,
Jangchub Bar mit Visionen von Scharen von Meditationsgottheiten,
Yeshe Bum, der einen Schatz an kostbaren Qualitäten besitzt,
an euch drei, die ihr die Hoffnungen der Wanderer erfüllt, richte ich meine Bitten.

Togme Zangpo, der du Meisterschaft im erhabenen Bodhicitta erlangt hast;
Sherab Päl, Emanation des unbesiegbaren Überwinders, Maitreya;
Tsultrim Tsen, der du alle Wanderer immerfort mit Mitgeföhls beschützt,
an euch drei, die ihr spontan das Wohl anderer verwirklicht habt, richte ich meine Bitten.

Yönten Rinchen, heiliger Führer der wandernden Wesen;
Sangye Gyatso, Herr über einen Ozean von Buddhas Lehren;
Kyabchog Päl, der zahllosen Wesen den Pfad wies,
an euch drei, die ihr Schriften und Verwirklichungen verkörpert, richte ich meine Bitten.

[Gyelwa] Ensapa, Held, der rechtes Verhalten verwirklicht hat,
Sangye Yeshe, der die Hoffnungen der Glücklichen erfüllt,
Ausgezeichneter [Panchen] Losang Chögyen, der alles zu Wissende erkennt,
an euch drei, heilige Führer, richte ich meine Bitten.

Damtsig Dorje [Konchog Gyaltzen], der Vollkommenheit erlangt hat,
Ausgezeichneter [Panchen] Losang Yeshe, Herr aller Buddhafamilien,
Ehrwürdiger Dönyo Khedrub, Klärer des ausgezeichneten Pfades,
an euch drei Leuchten der Lehre, richte ich meine Bitten.

Ich richte meine Bitten an Ngawang Chogden, der die Glorreichen verkörpert,
von der höchsten Weisheit des Herrn des Wortes, Mañjuśrī, genährt,
an Kelsang Gyatso, [den siebten Dalai Lama], der die Lehren der Schriften
und Verwirklichung des vierten Führers des guten Zeitalters [Buddha Śākyamuni] erhellte.

Jampel Gyatso, der einen Lotus in der Hand hält,
Erhabener Panchen Tenpe Nyima, Kenner aller Dinge,
Glorreicher Kelsang Dragpa, weiser und edler Sohn der Linie,
an euch drei, die ihr den Lebewesen Leben gewährt habt, richte ich meine Bitten.

Thutob Chökyi Che, der mit edlen Geist die Lehre hält,
großer Dorje Drubpa, Gleichgewicht der großen Glückseligkeit,
Losang Thubten Namgyal, aus dem Land Dagri,
an euch drei, unübertroffene Lamas, richte ich meine Bitten.

Pabongka Dechen Nyingpo, Beschützer des Ozeans von Meistern und Siddhas,
du, der du mit großer Liebe das Wohl der anderen auf dich genommen hast,

Aufrechterhalter der Essenz der Schriften und der Realisationen des Eroberers,
der du mit den erleuchteten Aktivitäten der vier Mittel vertraut bist, (Schüler) zu sammeln,
dich bitte ich, das Wohl der fühlenden Wesen zu bewirken, die so unendlich sind wie der
Raum.

Gütiger, unvergleichlicher Meister Yongdzin Ling Rinpoche,
der mit der Absicht des makellosen Siegers übereinstimmt,
durch dessen erleuchtete Aktivitäten der Dharma der Schriften
und Erkenntnisse des vollkommenen Bhagavan erblühte —
dich bitte ich: gewähre die höchsten und allgemeinen Siddhis.

Vierzehnter Dalai Lama, Ngawang Lobsang Tenzin Gyatso,
dessen Körper einen Ozean von Myriaden von Buddhas enthält,
der du die Essenz der Lehre in unvergleichlicher Weise aufrecht erhältst,
die höchste edle Methode des Siegreichen,
den Schatz des Geistes von einem, der die Macht der Sprache besitzt,
dich bitte ich: gewähre die höchsten und allgemeinen Siddhis.

Deine große liebende Güte ist von der gleichen Natur wie ein großer kristallener Berg,
geformt aus dem wogenden Ozean höchster Qualitäten,
du bist das Kronjuwel, das die Weisen der Welt ziert,
Lama Geshe Jampa Gyatso, dich bitte ich:
gewähre die höchsten und allgemeinen Siddhis.

Ich richte meine Bitten an den Ozean der verschiedenen Emanationen des Höchsten Ārya,
die überall in der Form von Welten und Wesen erscheinen,
Erscheinungen von analytischer Weisheit und Mitgefühl,
verbunden mit einer alles durchdringenden, ursprünglich reinen Natur.

Bitte segne mich, damit ich liebevoll, wie ein einziges Kind,
von Padmapani umsorgt werde, der den Potala genießt,
so dass ich die Essenz des Nektars des Mahāyāna trinken
und mit den drei Toren nur erfreuliche Taten vollbringen möge

Bitte segne mich, dass ich auf die Vollkommenheiten des Daseinskreislaufs verzichte,
nicht an den Freuden eines persönlichen Friedens haften,
und den höchsten Geist erzeuge, der all meine Mütter,
unendlich wie der Raum, aus dem Ozean des Leidens erlösen will.

Bitte segne mich, damit ich die gewöhnlichen Erscheinungen und das Greifen danach
durch die klare Erscheinung und den [göttlichen] Stolz der sechs Gottheiten beseitige:
die Gottheit der Soheit, die Gottheit des leeren Mantra-Klanges, die Silbengottheit,
die Gottheit der Form mit Zeichen und Symbolen, die Gottheit des Verpflichtungs-Mudrā
und die Gottheit mit Merkmalen.

Bitte segne mich, damit ich jede gemeinsame Verwirklichung erlangen kann,
beruhend auf der vierfachen **Konzentration**,
und dass ich die die vollkommene **Konzentration**
mit den Yogas der Absorption in Feuer und Klang vollende.

Bitte segne mich, damit ich die beiden Verdunkelungen auslöschen kann
mit der großen raumähnlichen **Konzentration**
die die unbefleckte Befreiung verleiht, die jeden Glauben an das Greifen nach Zeichen
zerstört,
und indem ich mit einem unermesslichen Verdiensten mit geschickten Mitteln ausgestattet
bin.

Bitte segne mich, damit ich schnell die vollständige und direkte höchste Weisheit
aller Phänomene erlangen kann,
die Formkörper mit ihren Lichtstrahlennetzen,
und dass ich spontan die erleuchteten Aktivitäten vollende,
die die Wanderer der fünf Familien zur Reife bringen und zur Freiheit geleiten.

Bitte um Segen an den Ārya Großer Mitfühlender

PĀL DĀN TSA WĀI LAMA RINPOCHE

Verehrter kostbarer Wurzel-Lama,

DAG GI CHI WOR PĀ MÖI TENG ZHUG LA

Bitte verweile auf dem Lotus über meinem Scheitel

KA DRIN CHEN PÖI GO NÄJE SUNG TE

sorge mit Deiner großen Güte für mich

KU SUNG TUG KYI NGÖ DRUB TSÄL DU SÖL

und gewähre mir Deine Verwirklichungen von Körper, Rede und Geist.



Selbsterzeugung in einem Augenblick

In einem Augenblick entstehe ich in der Form des Großen Mitfühlenden, Mahākaruṇa Ārya Avalokiteśvara.



Segnen der Vase

Nur einmal in der ersten Sitzung des ganzen Retreats durchzuführen.

OM PADMANTAKRIT HŪṂ PHAT

OM SVABHĀVA ŚUDDHĀḤ SARVA DHARMĀḤ SVABHĀVA ŚUDDHO 'HAM

Die Handlungsvase wird leer. Aus der Sphäre der Leerheit erscheint die Silbe BĀṂ und verwandelt sich in eine weiße, kostbare Vase, die alle Merkmale aufweist, wie einen langen Hals, einen bauchigen Körper und eine länglichen Ausgießer.

Rezitiere das Handlungsmantra 108x

OM PADMANTAKRIT HŪṂ PHAT

Sodann rezitiere das Hundertsilbenmantra von Padmasattva, um Fehler zu bereinigen:

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 / CITTAṂ ŚRĪYAṂ KURU HŪṂ / HA HA HA HA
HOḤ / BHAGAVAN SARVA TATHĀGATA / PADMA MĀ ME MUṆCA / PADMA
BHAVA MĀḤASAMAYASATTVA ĀḤ HŪṂ PHĀT (1x)

Segnen der Opfergaben

(In jeder Sitzung, aber wenigstens einmal, in der ersten des Tages durchzuführen)

Die Opfersubstanzen sind Leerheit. Aus dem Zustand der Leerheit entstehen aus acht Silben BHRŪṂ weite, juwelenbesetzte Gefäße, darin die Silbe OM, die sich in Licht auflöst. Daraus entstehen Wasser zum Trinken, Wasser zum Waschen, Blumen, Weihrauch, Licht, Düfte, Speisen und Musik.

Der Natur nach sind sie leer.

Ihre Erscheinung ist die der jeweiligen Opfergaben.

Ihre Funktion ist es, eine besondere, unbefleckte Glückseligkeit zu erzeugen.

OM **ARGHYAM** AH HŪṂ

OM **PADYAM** AH HŪṂ

OM **PUSPE** AH HŪṂ

OM **DHŪPE** AH HŪṂ

OM **ĀLOKE** AH HŪṂ

OM **GHANDHE** AH HŪṂ

OM **NAIVEDYE** AH HŪṂ

OM **ŚABDA** AH HŪṂ



Einladung des Verdienstfeldes

Aus der Silbe HRĪḤ auf der Mondscheibe in meinem Herzen
geht Licht aus und lädt
den Guru Großer Mitfühlender
aus seinem natürlichen Aufenthaltsort ein.

Der Guru erscheint mit elf Gesichtern und tausend Armen,
umgeben von den Wurzel- und Linienlamas,
den Scharen von Yidams, Buddhas, Bodhisattvas,
Dākas, Dākiṇīs und Dharmabeschützern.



Nachdem sie herabgekommen sind, nehmen sie ihren Platz auf einem riesigen,
tausendblättrigen Lotos ein.

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.

Verehrung

(Die längere Version ist optional)

Vor den Löwen unter den Menschen, den Sugatas
der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft,
vor Euch in allen Himmelsrichtungen
verneige ich mich mit Körper, Rede und Geist.

Auf den Wogen der Macht dieses Königs der Gelübde für den guten Wandel
verneige ich mich vor den Buddhas,
die den Raum mit ihrem Geist durchdringen,
mit Körpern so zahlreich wie die Atome der Welt.

Auf jedem Atom wird ein Buddha gefunden,
sitzend inmitten zahlloser geistiger Kinder,
so sehe ich mit Augen des tiefsten Vertrauens
die Sieger, die die Sphäre der Phänomene durchdringen.

Mit unerschöpflichen Meeren des Lobes,
ein jeder Klang ein Meer von Klängen,
auf die Sugatas, Meere erlesenster Tugend,
singe ich Hymnen des Lobes, der Ehre und Freude.

Opfergaben

Blumengirlanden bringe ich dar,
bezaubernde Klänge und süßeste Düfte,
Butterlichter und heiligen Weihrauch
biete ich allen Siegreichen dar.

Erlesene Speisen und edle Gerüche,
einen Berg von Medizin, wie König Meru hoch,
richte ich in köstlicher Anordnung her
und biete sie denen, die sich selbst überwandern.

Alle unvergleichlichen Gaben bringe ich dar
in Verehrung für die, die zur Seligkeit gingen,
mit der Kraft des Vertrauens in die erlesenen Pfade
verneige ich mich und bringe Gaben den Siegern.

Stelle dir vor, dass zahllose Opfergöttinnen aus deinem Herzen ausgestrahlt werden, um den Anwesenden im Feld der Verdienste Gaben darzubringen.

OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA **ARGHYAM** PRATĪCCHA HŪṂ SVĀHĀ
OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA **PADYAM** PRATĪCCHA HŪṂ SVĀHĀ,
OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA **PUSPE** PRATĪCCHA HŪṂ SVĀHĀ,
OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA **DHŪPE** PRATĪCCHA HŪṂ SVĀHĀ,
OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA **ĀLOKE** PRATĪCCHA HŪṂ SVĀHĀ,
OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA **GHANDHE** PRATĪCCHA HŪṂ SVĀHĀ,
OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA **NAIVEDYE** PRATĪCCHA HŪṂ SVĀHĀ,
OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA **ŚABDA** PRATĪCCHA HŪṂ SVĀHĀ.



Bekentnis

Lang überwältigt von Begierde, Hass und Unwissenheit
habe ich zahllos Unrecht getan,
Taten des Körpers, der Rede und des Geistes –
eine jede dieser bekenne ich hier.



Allgemeines Bekenntnis

(Optional)

(Weh mir), bitte höre mich an, Meister,
großer Halter des Vajra-Juwels,
Ihr Buddhas und Bodhisattvas der Zehn Richtungen
und Ihr Edlen Mitglieder der geistigen Gemeinschaft!

Ich mit dem Namen (...)
habe seit anfangsloser Zeit im Daseinskreislauf
bis zum heutigen Tage
durch die Macht der Leidenschaften
von Begierde, Hass und Unwissenheit
mit Körper, Rede und Geist schlechte Taten begangen:

Ich habe die *zehn unheilsamen Handlungen* begangen,
habe die *fünf unmittelbaren Taten* begangen
und die *fünf diesen nahe kommenden Handlungen* begangen.

Ich habe entgegen den *Gelübden zur persönlichen Befreiung* gehandelt,
habe entgegen den *Übungen eines Bodhisattva* gehandelt
und habe entgegen den *Gelöbnissen des Geheimen Mantra* gehandelt.

Ich war respektlos gegenüber *Vater und Mutter*,
war respektlos gegenüber dem *Abt und dem Meister*
und respektlos gegenüber den *Gefährten*, die im reinen Lebenswandel leben.

Ich habe Handlungen begangen, die den *Drei Juwelen* geschadet haben,
ich habe den *Heiligen Dharma* aufgegeben,
ich habe die geistige *Gemeinschaft* der Heiligen geringgeschätzt,
ich habe Handlungen begangen, die den *fühlenden Wesen* Leid zugefügt haben
und vieles andere mehr.

So habe ich all die Anhäufungen von schlechten und unheilsamen Handlungen
selbst durchgeführt,
andere veranlasst, sie zu begehen
oder mich an ihnen erfreut.

Kurz, all die Anhäufungen von *moralischen Verfehlungen* und *Übertretungen* der Gelübde,
die ein Hindernis für ein höheres Dasein und für die Befreiung bilden
und die Ursachen für den Daseinskreislauf und für ein niederes Dasein sind,
bekenne ich vor den Augen der Meister,
den großen Haltern des Vajra,
vor den Buddhas und Bodhisattvas, die in den Zehn Richtungen weilen
und den Edlen Mitgliedern der geistigen Gemeinschaft.

Ich verheimliche sie nicht.

Ich vernichte sie.

In Zukunft werde ich mich zügeln.

Wenn ich sie offenlege und vernichte,
werde ich auf das Glück treffen.

Wenn ich sie nicht offenlege und nicht vernichte,
wird dies nicht eintreten.

Mitfreude

An den Vollkommenheiten der Buddhas und Bodhisattvas,
der Ārya, die lernen und derer jenseits des Lernens,
an den guten Anlagen jedes lebenden Wesens
erhebe ich mein Herz und erfreue ich mich.

Die Bitte, das Rad der Lehre zu drehen

Oh, Lichter in den Zehn Richtungen, Buddhas,
die zum leidenschaftslosen Stand der Erleuchtung erwachten,
an Euch alle richte ich das Ersuchen,
das unvergleichliche Rad des Dharma zu drehen.

Die Bitte, nicht in Parinirvāṇa einzugehen

Oh Meister, bereit, Parinirvāṇa zu zeigen,
ich bitte Euch, zu bleiben und zu lehren
für Äonen so viele, wie Staubflöckchen sind,
um allen Wesen Freude und Gutes zu bringen.

Die Verdienste der Erleuchtung widmen

Möge alles kleine Verdienst, das ich gesammelt habe
durch Verneigen, Opfern, Bekennen und Erfreuen
und Bitten, dass die Buddhas bleiben und uns lehren,
der höchsten und vollkommenen Erleuchtung gewidmet sein.

Mandala-Darbringung

SA ZHI PÖ KYI JUG SHING ME TOG TRAM

Dieses Mandala, mit Düften besprengt, mit Blumen bestreut,

RI RAB LING ZHI NYI DÄ GYÄN PA DI

Berg Meru, vier Länder, geschmückt von Sonne und Mond,

SANG GYÄ ZHING DU MIG TE ÜL WAR GYI

bringe ich als reines Buddha-Land dar -

DRO KÜN NAM DAG ZHING LA CHÖ PAR SHOG

mögen alle Wesen diesen reinen Bereich genießen.

IDAM GURU RATNA MAṄḌALAKAṂ NIRYATĀYAMI

Das Mantra der reinen ethischen Disziplin

Das Mantra kann ausgelassen werden, wenn man vorher die Mahāyāna-Gelübde
genommen hat, sollte aber in allen anderen Sitzungen rezitiert werden.

OM AMOGHA ŚĪLA / SAṂBHARA SAṂBHARA BHARA BHARA / MAHĀ-
ŚUDDHA SATTVA PADMA / VIBHŪṢITA BHUJA DHARA DHARA / SAMANTA
AVALOKITE HŪṂ PHAṬ SVĀHĀ. (21x)

Durch die Ethik dieser Regeln,
reine Ethik frei von Eitelkeit,
möge ich die Vollkommenheit
der ethischen Disziplin vollenden.

Vier unermessliche 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 für immer untrennbar sein von Glück, das frei von Leiden ist.

Mögen alle Wesen in Gleichmut verweilen, ohne Anhaftung an einige und Abneigung gegen andere.

Verabschiedung des Verdienstfeldes

In allen Sitzungen durchführen:

Die Wesen des Verdienstfeldes kehren zu ihren natürlichen Aufenthaltsorten zurück.

Die Budhas der Zehn Richtungen verschmelzen mit Guru Ārya Avalokiteśvara.

Ende des Vorbereitungsteils.

Nächster Teil: Hauptteil der Praxis, die eigentlichen Selbsterzeugung mit den Sechs Gottheiten.

Meditation der viergliedrigen Repetition, Verweilen in Feuer, Verweilen in Klang, Verweilen in der Leerheit am Ende des Klanges.

Opfergaben an die Selbsterzeugung, Lobpreis an die Selbsterzeugung, Mālasegnung, Mantrarezitation.

II. Der eigentliche Hauptteil der Praxis

Selbsterzeugung in einem Augenblick

Der Guru kommt über meinen Scheitel
und sinkt hinunter auf die Mondscheibe in meinem Herzen.
Meine drei Orte Körper, Rede und Geist
verschmelzen mit Körper, Rede und Geist von Guru Chenrezig.

Die Sechs Gottheiten

1. Meditation über die Iletztendliche Gottheit (Leerheit)

Alle sechs Gottheiten werden in jeder Sitzung meditiert.

Lichtstrahlen entströmen meinem Herzen.
Umgebung und Lebewesen lösen sich in Licht auf,
das Licht verschmilzt mit meinem Körper,
mein Körper verschmilzt mit dem HŪṂ,
das HŪṂ löst sich auf in Bewusstsein-Leerheit.

OM SVABHĀVA ŚUDDHĀḤ SARVA DHARMĀḤ SVABHĀVA ŚUDDHO 'HAM

Meine eigene Natur,
die Natur der Meditationsgottheit
sowie die Natur aller Phänomene
sind von einem Geschmack in der Leerheit.

Meditiere über die Leerheit, die Natur, in welcher Guru, Yidam und ich eins sind.

2. Meditation über die Klanggottheit

Aus der Sphäre der Leerheit
Erscheint der eigene Geist
im Aspekt von Mantraklang:
OM MANI PADME HŪṂ

3. Meditation über die Silbengottheit

Mein Geist im Aspekt
der untrennbaren Soheit
von mir und der Gottheit
wird ein Mondmandala.

Der Klang rinnt herab in Form von Silben
und lässt sich auf der Mondscheibe nieder,
wie Quecksilber, das sich mit Goldkörnchen verbindet;
OM MANI PADME HŪM umrandet die Mondscheibe,
in der Mitte erscheint die Silbe HRĪḤ.

4. Meditation über die Formgottheit

Die Silben werden ein tausendblättriger Lotos,
glitzernd in strahlendem Licht.
Das Zentrum des Lotos ist mit den Silben
OM MANI PADME HŪM geschmückt.

Vielfarbige Lichtstrahlen gehen aus von Lotos, Mond und Mantra
und senden zahllose Emanationen von heiligen
Körpern von Ārya Chenrezig aus,
die alle Bereiche in den Weiten des Raumes erfüllen.

Große Wolken von wundersam erzeugten Opfergaben
werden den Buddhas und Bodhisattvas dargebracht,
aus weiteren ausgestrahlten Wolken
ergießt sich ein Regen von stetig fließendem Nektar,

der die Feuersbrunst der Leiden der Lebewesen
in den Höllen und anderen Orten stillt —
sie werden von Glückseligkeit erfüllt
und werden zu Avalokiteśvara.

Sodann kehren die Lichtstrahlen, zusammen mit den Körpern,
der Gottheit in meinen Geist zurück,
der im Aspekt des Mondmandalas,
Lotos und Mantragirlande erscheint.

Diese verwandeln sich in einen vielfarbigen Lotos und eine Mondscheibe,
auf denen ich als Ārya Avalokiteśvara erscheine,
mit weißfarbenem Körper, in der Blüte der Jugend,
und Strahlen von Licht verströmend.

Von meinen elf Gesichtern ist das Hauptgesicht weiß,
das rechte grün und das linke rot.
Das mittlere Gesicht darüber ist grün,
das rechte rot, das linke weiß.

Das zentrale Gesicht darüber ist rot,
das rechte weiß, das linke grün.
Die Augen sind länglich und schmal,
und ihr Ausdruck lächelnd und sanft.

Darüber erhebt sich ein zorniges Antlitz
mit gebleckten Reißzähnen,
grimmigen Falten, einem dritten Auge,
sowie aufwärts gestäubtem orangenem Haar.

Auf seinem Scheitel das sanftmütige rote Haupt
von Buddha Amitābha, mit Scheitelerhebung,
im Aspekt der Entsagung, ohne Schmuck,
mit eigenem Hals und friedlichem Lächeln.

Meine ersten beiden Hände sind vor meinem Herzen
zusammengelegt und halten ein wunscherfüllendes Juwel,
meine zweite rechte Hand hält eine Kristallmāla,
die mich daran erinnert, das Mantra zu rezitieren.

Die dritte rechte Hand ist in der Geste,
die höchste Siddhis gewährt,
von ihr ergießt sich ein Strom von Nektar,
der Hunger und Durst der hungrigen Geister stillt.
Die vierte rechte Hand hält ein Dharmarad.

Die zweite linke hält einen goldenen Lotos,
die Reinste aller Blumen, gleichwohl aus dem Schlamm geboren,
die dritte linke Hand hält eine Vase,
die den Nektar mitfühlender Weisheit enthält.

Die vierte hält Pfeil und Bogen,
die den Sieg über die Vier Māras zeigt,
die anderen neunhundertzweiundneunzig, weich wie Lotosblüten,
sind ausgebreitet in der Haltung, die die höchste Erkenntnis gewährt.

In der Handfläche jeder Hand ist ein Auge,
(die Buddhas des glücklichen Zeitalters),
die Hände ragen nicht über den Scheitel
und nicht über die Knie hinaus.

Ein Antilopenfell liegt über meiner linken Schulter,
zum Zeichen, dass friedliche, mitfühlende Weisheit
vollkommen den Hass bezwingt.
Ich trage ein unteres Gewand aus feinem, weichem Stoff.

Meine Taille ist von einem Gürtel umschlungen,
aus Gold, mit Juwelen besetzt,
das Haupt des zornvollen Gesichtes wird
von einem Kranz aus orangenem Haar geziert.

Ich trage eine Juwelenkrone,
Ohringe, Halsketten und Fußketten,
ich trage vielfarbige Seidengewänder,
und verströme Strahlen aus weißem, leuchtendem Licht.

5. Meditation über die Mudrāgottheit

Im Scheitel meines Haupt-Gesichtes ist OM,
in der Kehle AH̄, im Herzen HŪM̄.

Auf der Mondscheibe in meinem Herzen
steht die weiße Silbe HR̄ĪḤ̄.

Führe die Geste des Lotosmudrā aus, indem du Scheitel, Kehle, Herz, sowie die linke und rechte Schulter mit den zusammengelegten Handflächen berührst und dabei die Buddhas der Fünf Familien an den jeweiligen Stellen visualisierst:

OM PADMA UPAVAYE SVĀHĀ

6. Meditation über die Zeichengottheit

Lichtstrahlen gehen aus vom HR̄ĪḤ̄ in meinem Herzen,
die Ārya Avalokiteśvara aus seinem natürlichen Bereich einladen,
inmitten seiner ganzen Gefolgschaft
von Buddhas und Buddhakindern.

OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA VAJRA SAMAYA JAḤ JAḤ
JAḤ HŪM̄ BAḤ HOḤ

Kontempliere:

Die Weisheitswesen werden untrennbar eins
mit mir selbst, dem Gelöbniswesen.

Ermächtigung

Lade die Weihegottheiten ein:

Wiederum gehen Lichtstrahlen vom HR̄ĪḤ̄ in meinem Herzen aus,
die die Ermächtigungsgottheiten einladen,
die fünf Buddhafamilien, mit Amitābha
als Hauptgottheit, zusammen mit ihrem Gefolge.

Bringe Opfergaben dar:

OM PAÑCA KULA SAPARĪVARA **ARGHYAM** PRATĪCCHA HŪṂ SVĀHĀ
OM PAÑCA KULA SAPARĪVARA **PADYAM** PRATĪCCHA HŪṂ SVĀHĀ,
OM PAÑCA KULA SAPARĪVARA **PUṢPE** PRATĪCCHA HŪṂ SVĀHĀ,
OM PAÑCA KULA SAPARĪVARA **DHŪPE** PRATĪCCHA HŪṂ SVĀHĀ,
OM PAÑCA KULA SAPARĪVARA **ĀLOKE** PRATĪCCHA HŪṂ SVĀHĀ,
OM PAÑCA KULA SAPARĪVARA **GHANDHE** PRATĪCCHA HŪṂ SVĀHĀ,
OM PAÑCA KULA SAPARĪVARA **NAIVEDYE** PRATĪCCHA HŪṂ SVĀHĀ,
OM PAÑCA KULA SAPARĪVARA **ŚABDA** PRATĪCCHA HŪṂ SVĀHĀ.

„Alle Tathāgatas, bitte gewährt mir Ermächtigung!“

So gebeten heben die „Göttin im weißen Gewand“

und die anderen, die aus den Herzen

der Tathāgatas ausgestrahlt werden,

Vasen mit Nektar in die Höhe und sprechen:

„So wie zur Zeit der Geburt

die Devas dem Buddha die Waschung gewährten,

so gewähre ich, mit reinen göttlichen Wassern

dem heiligen Körper Ermächtigung.“

Sie gewähren die Ermächtigung mit dem folgenden Mantra:

OM SARVA TATHĀGATA ABHIŚEKATA SAMĀYA ŚRĪYE HŪṂ

Mein Körper ist vollkommen von Nektar erfüllt und alle Befleckungen sind bereinigt.

Aus der Transformation des Wassers, das auf meinem Scheitel überfließt,

wird mein Scheitel von Amitābha gekrönt, der dem Wesen nach mein eigener Guru ist,

Akśobhya ziert meine Stirn,

Ratnasambhava mein rechtes Ohr,

Vairocana meinen Hinterkopf

und Amoghasiddhi mein linkes Ohr.

Kontempliere wie folgt:

Auf dem Mondkissen in meinem Herzen
ruht das erhabene Weisheitswesen,
Ārya Avalokiteśvara,
mit weißfarbenem Körper,
einem Gesicht und zwei Armen,
die rechte Hand in der Mudrā,
die erhabene Siddhis gewährt,
die linke hält einen Lotos an seinem Herzen.
Das Mondkissen in seinem Herzen wird
von einem weißen HRĪḤ,
dem Konzentrationswesen geziert.



Verweile in der göttlichen Erscheinung und dem Stolz, selbst die Gottheit zu sein, einsgerichtet, frei von Ablenkung — das ist die Meditation der Zeichengottheit (die Gottheit mit all ihren Merkmalen).

1. Führe nach Belieben die Meditationen über die **vierteilige Repetition**:

1. **Selbst-Grundlage** (ich selbst als Gottheit),

2. **Andere-Grundlage** (in diesem Fall ist keine Gottheit im Raum vor mir vorhanden)

3. Die **Bewusstseins-Grundlage** (die Mondscheibe im Herzen der Gottheit),

4. Die **Klang-Grundlage** (die Mantrakette um die Mondscheibe herum),

2. **Verweilen im Feuer** (die Keimsilbe in der Mitte der Mondscheibe in der Form einer Flamme)

3. **Verweilen im Klang** (Mantraklang ertönt aus dem Feuer),

4. **Verweilen in der Freiheit am Ende des Klanges** (Leerheit des Klanges) durch.

Opfergaben an die Selbsterzeugung

In allen Sitzungen durchzuführen:

Reinige die Opfersubstanzen mit dem Handlungsmantra und deisualisierung.

OM PADMANTAKRIT HŪM PHAT

OM SVABHĀVA ŚUDDHĀḤ SARVA DHARMĀḤ SVABHĀVA ŚUDDHO 'HAM.

Die Opfersubstanzen sind Leerheit. Aus dem Zustand der Leerheit entstehen aus acht Silben BHRŪM weite, juwelenbesetzte Gefäße, darin die Silbe OM, die sich in Licht auflöst. Daraus entstehen Wasser zum Trinken, Wasser zum Waschen, Blumen, Weihrauch, Licht, Düfte, Speisen und Musik.

Der Natur nach sind sie leer.

Ihre Erscheinung ist die der jeweiligen Opfergaben.

Ihre Funktion ist es, eine besondere, unbefleckte Glückseligkeit zu erzeugen.

OM **ARGHYAM** AH HŪM

OM **PADYAM** AH HŪM

OM **PUṢPE** AH HŪM

OM **DHŪPE** AH HŪM

OM **ĀLOKE** AH HŪM

OM **GHANDHE** AH HŪM

OM **NAIVEDYE** AH HŪM

OM **ŚABDA** AH HŪM

Bringe die Opfersubstanzen mithilfe der kurzen oder langen Version dar, die man „Girlande von Opfergaben“ nennt.

OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA **ARGHYAM** PRATĪCCHA HŪM SVĀHĀ

OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA **PADYAM** PRATĪCCHA HŪM SVĀHĀ,

OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA **PUṢPE** PRATĪCCHA HŪM SVĀHĀ,

OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA **DHŪPE** PRATĪCCHA HŪM SVĀHĀ,

OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA **ĀLOKE** PRATĪCCHA HŪM SVĀHĀ,

OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA **GHANDHE** PRATĪCCHA HŪM SVĀHĀ,

OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA **NAIVEDYE** PRATĪCCHA HŪM SVĀHĀ,

OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA **ŚABDA** PRATĪCCHA HŪM SVĀHĀ.

Girlande von Opfertgaben

(ausführliche Opferdarbringung)

Wasser zum Trinken

Ein Meer von **Wassern** reiner Länder
bringe ich den Siegern dar,
die Meere **reinen Geistes** sind,
erfüllt mit Meeren von Respekt.

OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA **ARGHYAM** PRATĪCCHA HŪṂ SVĀHĀ

Wasser zum Waschen

Ein Meer von **Wassern** reiner Länder
bringe ich den Siegern dar,
die Meere höchster **Reinheit** sind,
erfüllt mit Meeren von Respekt.

OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA **PADYAM** PRATĪCCHA HŪṂ SVĀHĀ,

Blumen

Ein Meer von **Blumen** reiner Länder
bringe ich den Siegern dar,
die Meere reinen **Gebens** sind,
erfüllt mit Meeren von Respekt.

OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA **PUṢPE** PRATĪCCHA HŪṂ SVĀHĀ,

Weihrauch

Ein Meer von **Duftrauch** reiner Länder
bringe ich den Siegern dar,
die Meere reiner **Tugend** sind,
erfüllt mit Meeren von Respekt.

OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA **DHŪPE** PRATĪCCHA HŪṂ SVĀHĀ,

Licht

Ein Meer von **Lampen** reiner Länder
bringe ich den Siegern dar,
die Meere reiner **Weisheit** sind,
erfüllt mit Meeren von Respekt.

OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA **ĀLOKE** PRATĪCCHA HŪṂ SVĀHĀ,

Düfte

Ein Meer von **Parfüme** reiner Länder
bringe ich den Siegern dar,
die Meere reiner **Freude** sind,
erfüllt mit Meeren von Respekt.

OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA **GHANDHE** PRATĪCCHA HŪṂ SVĀHĀ,

Speisen

Ein Meer von **Speisen** reiner Länder
bringe ich den Buddas dar,
die Meere von **Samādhi** sind,
erfüllt mit Meeren von Respekt.

OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA **NAIVEDYE** PRATĪCCHA HŪṂ SVĀHĀ,

Musik

Ein Meer von **Klängen** reiner Länder
bringe ich den Siegern dar,
die Meere aller **Lehren** sind,
erfüllt mit Meeren von Respekt.

OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA **ŚABDA** PRATĪCCHA HŪṂ SVĀHĀ.

Formen

Ein Meer von **Formen** reiner Länder
bringe ich den Siegern dar,
ein Meer von Leerheit und Erscheinung —
genießt es mit Glückseligkeit.

OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA **RŪPA** PRATĪCCHA HŪṂ SVĀHĀ.

Klänge

Ein Meer von **Tönen** reiner Länder
bringe ich den Siegern dar,
ein Meer von Leerheit und Erscheinung —
genießt es mit Glückseligkeit.

OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA **ŚABDA** PRATĪCCHA HŪṂ SVĀHĀ.

Wohlgerüche

Ein Meer von **Düften** reiner Länder
bringe ich den Siegern dar,
ein Meer von Leerheit und Erscheinung —
genießt es mit Glückseligkeit.

OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA **GANDHA** PRATĪCCHA HŪṂ
SVĀHĀ.

Geschmäcker

Ein Meer **Geschmäcker** reiner Länder
bringe ich den Siegern dar,
ein Meer von Leerheit und Erscheinung —
genießt es mit Glückseligkeit.

OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA **RASA** PRATĪCCHA HŪṂ SVĀHĀ.

Berührungsobjekte

Ein Meer **Berührung** reiner Länder
bringe ich den Siegern dar,
ein Meer von Leerheit und Erscheinung —
genießt es mit Glückseligkeit.

OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA **SPARŚA** PRATĪCCHA HŪṂ
SVĀHĀ.



Lobpreis an die Selbsterzeugung

Ich verneige mich vor dir, mit deinem
Körper so strahlend weiß und rein,
dein Haupt geschmückt von Buddha Amitābha,
vor dir, der die Wesen aller Zeiten
mit Augen des Mitgefühls sieht —
vor dem Ārya Großer Mitfühlender verneige ich mich.

Segnen der Māla

OM SARVA TATHĀGATA KĀYA VAK CITTA VAJRA PRĀNAMENA
SARVA TATHĀGATA VAJRA PADĀ BANDANAM KAROMI

Halte eine Māla, die zur jeweiligen Aktivität passt (Kristall oder Bodhi-Samen für befriedende Aktivitäten) in den hohlen Händen und segne sie, indem du das folgende Mantra sieben Mal rezitierst:

OM VASUMATĪ ŚRĪYE SVĀHĀ (7x)

Visualisierung während der Mantrarezitation

In allen Sitzungen durchzuführen.

Kontempliere folgendermaßen:

Auf der Mondscheibe im Herzen befindet sich das Konzentrationswesen, die Silbe HRĪḤ, umgeben von den Mantras, die rezitiert werden sollen, von weißer Farbe, im Uhrzeigersinn. Lichtstrahlen strömen von ihnen, die das Innere meines Körpers vollkommen erfüllen und alle Hindernisse und Negativitäten bereinigen.

Lichtstrahlen strömen nach außen, von denen eine unermessliche Zahl von Ausstrahlungen von Guru Ārya Avalokiteśvara ausgeht, die die Hindernisse und Negativitäten aller Lebewesen bereinigen und sie in den Zustand von Ārya Avalokiteśvara versetzen. Diese sammeln sich wieder und verschmelzen mit der Silbe HRĪḤ in meinem Herzen.

Mantrarezitation

Die lange Dhāraṇī von Ārya Avalokiteśvara

NAMO RATNA TRAYĀYA / NAMA ĀRYA JÑĀNA SĀGARA VAIROCANA VYŪHA
RĀJĀYA / TATHĀGATĀYA / ARHATE / SAMYAKSAM BUDDHĀYA / NAMAḤ
SARVA TATHĀGATEVYAḤ / ARHATEVYAḤ SAMYAKSAM BUDDHEVYAḤ /
NAMA ĀRYA AVALOKITEŚVARĀYA / BODHISATVĀYA / MAHĀSATTVĀYA /
MAHĀKĀRUṆIKĀYA / TADYATHĀ / OṂ DHARA DHARA / DHIRI DHIRI /
DHURU DHURU / IṬṬI VAṬṬI / JVALE JVALE / PRAJVALE PRAJVALE /
KUSUME / KUSUMA / DHARE / ILI MILI / CITTE JVALAM APANAYE / SVĀHĀ

Das Essenzmantra

OṂ DHARA DHARA / DHIRI DHIRI / DHURU DHURU / IṬṬI VAṬṬI / JVALE
JVALE / PRAJVALE PRAJVALE / KUSUME KUSUMA / DHARE / ILI MILI /
CITTE JVALAM APANAYE / SVĀHĀ

Sodann rezitiere das Sechs-Silben-Mantra so oft wie möglich:

OṂ MANI PADME HŪṂ

Ende des Hauptteils.

Danach folgt der Schlussteil mit Tormadarbringung, Opfergaben, Lobpreis, Bitten, Fehlerbereinigung, Auflösung der Selbsterzeugung, Widmungen.

III. Schlussteil der Praxis

Tormadarbringung an Ārya Avalokiteśvara

Nur in der letzten Sitzung des Tages durchzuführen

Lichtstrahlen gehen aus von der Keimsilbe in meinem Herzen, die den Ārya Großer Mitfühlender zusammen mit einer Schar von Buddhas und Bodhisattvas einladen, die im Raum vor mir erscheinen.

Tormasegnung

OM PADMANTAKRIT HŪṂ PHAT

OM SVABHĀVA ŚUDDHĀḤ SARVA DHARMĀḤ SVABHĀVA ŚUDDHO 'HAM

Die Opfersubstanzen sind Leerheit. Aus dem Zustand der Leerheit entsteht aus der Silbe BHRŪṂ ein weites, juwelenbesetztes Gefäß, darin die Silbe OM, die sich in Licht auflöst. Daraus entsteht ein Ozean von unbeflecktem erhabenen Weisheitsnektar.

OM AH HŪṂ (3x)

Tormadarbringung an Ārya Avalokiteśvara und sein Gefolge

Bringe den Torma an die Hauptgottheit, Ārya Avalokiteśvara, und sein Gefolge dar, indem du dreimal das folgende Mantra rezitierst.

Mit Halmen aus strahlendem Licht aus ihren Vajra-Zungen nehmen die eingeladenen Gäste die Essenz des Torma zu sich und erfreuen sich daran.

OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARIVĀRA IDAM BALIṂTA KHA KHA KHĀHI KHĀHI

Bringe Opfergaben an die Selbsterzeugung dar

OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA **ARGHYAM** PRATĪCCHA HŪṂ SVĀHĀ
OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA **PADYAM** PRATĪCCHA HŪṂ SVĀHĀ,
OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA **PUṢPE** PRATĪCCHA HŪṂ SVĀHĀ,
OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA **DHŪPE** PRATĪCCHA HŪṂ SVĀHĀ,
OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA **ĀLOKE** PRATĪCCHA HŪṂ SVĀHĀ,
OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA **GHANDHE** PRATĪCCHA HŪṂ SVĀHĀ,
OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA **NAIVEDYE** PRATĪCCHA HŪṂ SVĀHĀ,
OM ĀRYA LOKEŚVARA SAPARĪVARA **ŚABDA** PRATĪCCHA HŪṂ SVĀHĀ.

Lobpreis an die Selbsterzeugung

Deine tausend Arme sind die tausend raddrehenden Könige,
deine tausend Augen die Buddhas des Glücklichen Zeitalters,
ich verneige mich vor Ārya Avalokiteśvara,
der alles lehrt, was die zu Zähmenden zähmt.

Bitte

Oh, Ārya Avalokiteśvara, Schatz des Großen Mitgefühls,
zusammen mit deiner Gefolgschaft, höre mich an:

Befreie mich und alle Mütter und Väter,
die Lebewesen der Sechs Bereiche,
die im Ozean des Daseins ertrinken;
hilf, dass die unübertrefflichen zwei Bodhicittas,
tief und weit, in unserem Geistesstrom entstehen.

Bereinige unsere Verblendungen und Handlungen,
die wir seit anfangsloser Zeit gesammelt haben,
mit dem Wasser des Mitgefühls,
und mit deiner liebevollen Hand,
führe mich und alle anderen wandernden Wesen
hin zum Reinen Land der Glückseligkeit.

Mögen Amitābha und Avalokiteśvara
in allen Leben unsere spirituellen Lehrer sein,
mögen sie uns den fehlerlosen Pfad aufzeigen,
und uns schnell in den Zustand der Buddhaschaft versetzen.

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 ṢRĪYAM KURU HŪM / HA HA HA HA
HOḤ / BHAGAVAN SARVA TATHĀGATA / PADMA MĀ ME MUṆCA / PADMA
BHAVA MĀḤASAMAYASATTVA ĀḤ HŪM PHĀT (1x)

Bitte um Nachsicht

Oh Bhagavan, Großer Mitfühlender,
bitte höre mich an!

Da wir Anfänger sind und unter dem Einfluss
von Trägheit und geistiger Aufregung stehen,
war unsere Konzentration nicht klar,
die Mantras nicht gut ausgesprochen,
Teile des Rituals wurden ausgelassen
und andere hinzugefügt,
wir waren nicht rein und anderes mehr.

Dich bitte ich, Ārya Avalokiteśvara,
hab Nachsicht mit uns,
lass nicht zu, dass solche Fehler zu Hindernissen werden.

Bitten an die Gottheiten, zu verweilen

Gäste der Tormadarbringung, bitte verweilt standhaft im Abbild der Gottheit!

Auflösung der Selbsterzeugung

Ich, das Gelöbniswesen (Selbst-Grundlage),
verschmelze von oben und unten
mit der Silbe HRĪḤ (Klang),
die Silbe HRĪḤ verschmilzt mit der Leerheit (engültige Gottheit).



Verweile für einige Zeit versenkt in die Leerheit.

Aus dem Klaren Licht der Leerheit wird mein Bewusstsein,
das eins ist mit dem heiligen Bewusstsein
der Großen Glückseligkeit von Guru Ārya Avalokiteśvara
und leer von inhärenter Existenz,
zu einem Lotos und einer Mondscheibe,
darauf der Ārya Großes Mitgefühl,
mit einem Gesicht und zwei Armen,
am Scheitel OM, in der Kehle AH, im Herzen HŪṂ.



Widmung

Aufgrund dieser heilsamen Handlungen,
möge ich schnell ein Buddha in der Welt werden,
möge ich die Lehren geben, um wandernden Wesen zu nützen,
möge ich schnell die Lebewesen befreien, die von so vielen Leiden gequält sind.

Wenn Du etwas ausführlicher widmen möchtest, mache folgende makellose Wunschgebete:

In all meinen Geburten, möge ich zu einer guten Familie gehören,
mit klarem Geist und frei von Stolz,
möge ich Großes Mitgefühl, Respekt für meine Lehrer,
und Einhaltung der Gelübde gegenüber Avalokiteśvara besitzen.

Oh Avalokiteśvara, wie immer dein Körper,
deine Gefolgschaft, deine Lebensspanne,
Bereich, und dergleichen beschaffen sein und
dein erhabener, vortrefflicher Name lauten mögen —
mögen ich und andere nur diesen Zustand erreichen.

Kraft der Lobpreise und Bitten an dich,
mögen Krankheiten, böse Geister, Armut und Zwist ein Ende finden,
mögen der Dharma und gutes Geschick sich mehren,
wo immer ich und andere verweilen.

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.

Verse der Glückverheißung

Möge Nutzen und Glück am Tage entstehen,
mögen Nutzen und Glück in der Nacht entstehen,
mögen Nutzen und Glück am Nachmittag entstehen,
mögen Nutzen und Glück zu jeder Zeit, bei Tag und bei Nacht,
mögen Nutzen und Glück der erhabenen Drei Juwelen entstehen.

Widmung

GE WA DI YI NYUR DU DAG

Durch dieses Verdienst

LAMA SANG GYÄ DRUB GYUR NÄ

möge ich rasch den Zustand

eines Lama-Buddha erlangen

DRO WA CHIG KYANG MA LÜ PA

und alle Wesen ohne Ausnahme

DE YI SA LA GÖ PAR SHOG

in diesen Zustand führen.

JANG CHUB SEM CHOG RINPOCHE

Möge der erhabene, kostbare Erleuchtungsgeist,

MA KYE PA NAM KYE GYUR CHIG

wo er noch nicht entstanden ist, entstehen und gedeihen

KYE PA NYAM PA ME PA YANG

und wo er bereits entstanden ist,

GONG NÄ GONG DU PHEL WAR SHOG

sich nicht vermindern, sondern stetig zunehmen.

Langlebensgebet für Seine Heiligkeit, den Dalai Lama

In dem Land umringt von Schneebergen,
bist du der Quell von allem Glück und Guten,
mächtiger Chenrezig, Tenzin Gyatso,
bitte bleibe, bis Samsāra endet.



Kolophon:

Die Meditation über den Tausendarmigen Avalokiteśvara, den Großen Mitfühlenden, wurde von Ven. Dr. Birgit Schweiberer mit der Hilfe von Ven. Geshe Jampa Gyatso für seine Basic Program Studenten aus dem Nyung Ne Ritual, *The Means of Achievement of the Eleven-Faced Great Compassionate One, Avalokiteśvara*, des siebten Dalai Lama, Losang Kelsang Gyatso (Wisdom Publications, Boston, 1995) und einer weiteren kürzeren Version des Sadhāna desselben Autors, *The Continuation of the Stream of the Eleven-Faced Mahākaruṇa, eine Auswahl des 14th Dalai Lama Tenzin Gyatso*, aufgezeichnet von Jhado Rinpoche, 1998, zusammengestellt.

Etwaige Fehler in der Wortwahl des Textes gehen nicht zu Lasten der vortrefflichen spirituellen Lehrer, sondern sind auf die Unachtsamkeit der Person zurückzuführen, die den Text in den Computer eingegeben hat. Istituto Lama Tzongkhapa, Italien, 2006.

Die Deutsche Übersetzung wurde von Ven. Dr. Birgit Schweiberer angefertigt, München, 2026. Die Girlande von Darbringungen wurde zum Zweck der metrischen Rezitation im Deutschen inhaltlich gekürzt und ist daher nur eine sinngemäße Widergabe zum Zweck einer flüssigen Praxis.

Anhang:

Gebet an Ārya Avalokiteśvara

(Für Ārya Avalokiteśvara umgeschrieben und übersetzt aus Dilgo Khyentse: „Lobpreis an Guru Vajrasattva.“)

Om, Großer Mitfühlender, Ārya Avalokiteśvara, von makelloser Farbe wie Muschelschalen und Schnee,
vortreffliche Gestalt, strahlend und rein,
die das Licht von hunderttausend Sonnen verströmt,
Held, strahlend mit tausend Strahlen von Klarem Licht,
Kenner der dreifachen Existenz,
den man kennt als den Lehrer,
der einzige Freund aller Wesen der Drei Bereiche,
liebender Beschützer,
Gott des Mitgefühls,
bitte höre mich an!

Seit anfangsloser Zeit bin ich auf falschen Wegen gewandelt,
habe die korrekte Sicht verloren
und bin im Daseinskreislauf umhergewandert.
In früheren Leben habe ich Verfehlungen begangen
und verkehrte Handlungen und Untaten begangen.
Für all diese schlechten Taten, was immer sie gewesen sein mögen,
empfinde ich starke Reue und Bedauern.

Indem ich die Last dieses stolzen Karmas verstärkt und angespornt habe,
bin ich im Ozean saṃsārischen Elends versunken.
Die brennenden Flammen des Hasses versengten den Strom meines Daseins.
Die dichte Finsternis der Unwissenheit verwirrte meinen Intellekt.
Mein Bewusstsein versank an den Ufern des Ozeans der Gier.
Der Berg hochmütigen Stolzes drückte mich hinab in die niederen Gefilde.
Der tobende Sturm des Neides warf mich in Saṃsāra umher.
Der Dämon des Glaubens an ein Selbst hat mich verstrickt.

In den Abgrund des Verlangens bin ich gefallen wie in eine Kohlengrube.
Und lodernde Leiden verbrannten mich wie unerträgliche Flammen.
Diese Quale sind schwer zu ertragen für mich.
Durch das lodernde Feuer der Macht böser Taten,
das mich verbrennt, haben die Sprösslinge des Bewusstseins und der Sinnesorgane gelitten.
Da dies meinen trügerischen Körper der Aggregate erdrückt,
kannst du, mitfühlender und liebender Beschützer, es ertragen?

Ich bin töricht und verblendet,
ein großer Sünder mit verheerendem Karma.
Durch die Macht dieses Karma werde ich als Dämon im Reich der Begierde geboren.
Ich bereue diese Wiedergeburt!
Dieses Karma ist erdrückend!
Ich bin erschöpft und bereue, doch das Karma kann ich nicht verhindern.
Die Kraft des Karma ist wie ein reißender Fluss —
wie kann der Strom dieser Kraft des Karma umgewendet werden?

All diese Reifungen resultieren aus meinem eigenen Karma.
Obgleich ich die Lehren angenommen hatte,
war ich nicht in der Lage, ihnen zu folgen.
Mein Körper, meine Sprache und mein Geist
sind schlechten Taten zum Opfer gefallen.
Gezwungen durch den heftigen Sturm des Karma,
bin ich zahllose frühere Äonen durch die dunklen Verliese des Saṃsāra gewandert.

Ach Beschützer, durch deine mitfühlenden Segnungen,
reinige meine karmischen Verdunkelungen und negativen Emotionen
und versetze mich im Nu in deine Gegenwart wie eine liebende Mutter ihr einziges Kind.
Strahlend wie die Sonne und leuchtend wie der Mond,
ist dein mitfühlendes Antlitz liebevoll anzusehen.

Seit anfangsloser Zeit sind meine Augen,
geblendet vom Katarakt der Unwissenheit, nicht in der Lage, dich zu erschauen.
Wo bist du jetzt, Beschützer der Wesen?

Bei der übermächtigen, heftigen Kraft des Karma bin ich voll Angst,
am Leibe zitternd und furchtsam.

Während ich also diese Klage der reinen Sehnsucht erhebe
und meine verzweifelte Klage in großer Verlassenheit,
geliebter Beschützer, wenn du mich jetzt nicht mit Mitgefühl betrachtest,
werde ich irgendwann, wenn ich sterbe und vergehe
und mein Geist meinem Körper entweicht,
getrennt von meinem spirituellen Freund und meinen Gefährten,
von Yama fortgerissen werden.

Zu diesem Zeitpunkt werde ich, fern von meiner Welt und Verwandten,
allein von der Kraft des Karma getragen werden.

Da ich dann ohne Beschützer und Zuflucht sein werde,
führe ohne jeden Aufschub oder Verzug in diesem Moment deine befreiende Tätigkeit aus.

Wesen wie ich, gequält von Karma,
haben seit anfangsloser Zeit falsch unterschieden
und sind deshalb nicht aus den saṃsārischen Orten der Drei Bereiche entkommen.

Während all meiner Leben in unzähligen Äonen
habe ich unzählige physische Körper angenommen.
Würde man Fleisch und Knochen zusammenzählen,
entspräche das der Größe der Welt.
Würde man Eiter und Blut einsammeln,
so würden sie einen großen Ozean füllen.

Wenn die restlichen Karmas gesammelt würden,
gäbe es eine Menge, die unvorstellbar ist.
Obwohl ich durch die Drei Bereiche gereist
und durch Geburten und Tode gegangen bin,
waren meine Handlungen sinnlos und eine vollkommene Verschwendung!

Verglichen mit all diesen zahllosen Wiedergeburten
hätten die Handlungen eines einzigen Lebens,
die um der unübertroffenen Erleuchtung willen unternommen werden, einen Wert.

Wenn ich aber sterbe, ohne diesen Wert hervorzubringen,
ist die Kraft des Karma stark und die negativen Gefühle sind mächtig.
Dadurch inkarniere ich in der Falle von Fleisch und Blut und wandere in Samsāra
und bin in Existenzen mit unerträglichen Leiden gefangen.

Solch unerträgliches, endloses Leid ist auf Missetaten zurückzuführen
und Resultat meinem eigenen Karma.

Unterbrich mit deinem großen Mitgefühl diesen Strom des bösen Karma!
Drehe diesen karmischen Wind der störenden Emotionen um.

Wenn ich durch Unwissenheit und mächtiges Karma unablässig in der Dunkelheit der
Unwissenheit irre,

wirst du mich dann nicht mit dem Licht deiner Weisheitslampe begleiten?

Wenn ich das Heranreifen böser Taten nicht ertragen kann,

wirst du dann nicht mit großem Mitgefühl deine Tätigkeit ausüben?

Wenn ich in den Abgrund des Grauens falle,

wirst du mich dann nicht mit deiner Hand des schnellen Mitgefühls auffangen?

Wenn ich unter der überwältigenden Krankheit der Drei Gifte leide,

wirst du mich dann nicht mit deiner mitfühlenden Medizin der geschickten Mittel heilen?

Wenn ich in den schmerzhaften Flammen der karmischen Reifung versengt werde,

wirst du mich dann nicht mit einem kühlen Strom des Mitgefühls überschütten?

Wenn ich im Sumpf des Elends von Samsāra versinke,

ziehst du mich dann nicht mit deinem mitfühlenden Haken der geschickten Mittel nach oben?

Nachdem ich die samsārischen Gefilde der Drei Bereiche immer wieder gereinigt habe und
wenn ich eines Tages die Frucht erreiche, wird es keinen Grund mehr geben, um dein edles
Mitgefühl zu bitten.

Aber solange ich aufgrund der Macht des restlichen Karma hier zurückbleibe,
an wen kann ich mich sonst um Mitgefühl wenden?

Kostbarer Yidam, du besitzt die Kraft des Mitgefühls,

und da der karmische Rest früherer Bindungen mächtig ist, sei nicht vage, gleichgültig oder
träge, sondern sieh mich aufrichtig an, siegreiche Gottheit des Mitgefühls.

Führe mich aus dem Sumpf des Samsara heraus und leite mich schnell zum höchsten Zustand der drei Dimensionen der Buddhaschaft!!!

Aus: On the Path to Enlightenment. Heart Advice from the Great Tibetan Masters.
Matthieu Ricard. Shambala Publications, Boston and London, 2013.

Übertragung aus dem Englischen, adaptiert als Lobpreis auf Ārya Avalokiteśvara statt
Bhagavan Vajrasattva, Dr. Birgit Schweiberer, 2026.

