



DIE ENTFALTUNG VON LIEBE UND MITGEFÜHL

**Kurze tägliche Praxis des Avalokiteshvara
(tib. Chenresig)**

Verehrung dem Guru!

Das Sechs-Silben-Mantra ist die Essenz aller gesegneten Mantras. Wenn man das Mantra ohne die Einheit von Samādhi und Kyerim (aufbauende Phase der Meditation) rezitiert und wenn der Geist von unzähligen Ablenkungen durch die fünf Gifte (Begierde, Hass, falsche Ansichten, Stolz und Eifersucht) aufgewühlt ist und man nur die Lippen bewegt und die Perlen der Mālā zählt, so hat dies keinerlei Ergebnis. Auf diese Weise mag man Hunderte von Muschelschalen (die für Mani-Mühlen verwendet werden) abreiben und sie wie eine Kette um seinen Hals tragen, aber dennoch ist das Erreichen der Siddhis sehr weit entfernt.

Andererseits, wenn jemand mit vollkommener Sammlung (Samādhi) und klarer Visualisierung (Kyerim) das Mantra rezitiert, aber Körper, Sprache und Geist nicht aus den Ketten des Samsāra befreit würden, dann hätte der allesdurchdringende Buddha Vajradhara (tib. Dorje Chang) keine Bedeutung (nach der Auslegung der tiefgründigen Methoden des Tantra im Vajrayāna). Daher sollten entsprechend den drei verschiedenen Arten von Individuen die hervorragenden und mittleren der langen Übung folgen. Entsprechend angemessen für die geringere Art ist diese kurze Praxis geeignet, welche mit der Zufluchtnahme und der Entwicklung von Bodhicitta beginnt.

Zufluchts- und Motivationsgebet

NAMO/ LA MA TSCH'OG SUM YI DAM TSCH'Ö SUNG LA/

Verehrung! Zum Guru (tib. Lama), zu den drei kostbaren Juwelen, zum Deva (Skr. Ishtadevatā, tib. Yidam) und zu den Dharma-Schützern

DSCHANG TSCH'UB BAR DU DAG SCHÄN KYAB SU TSCH'I/

nehmen ich und alle fühlenden Wesen bis zur Erleuchtung Zuflucht.

DRO KÜN K'OR WÄ DUG NGAL GYA TS'O LÄ/

Um alle Wesen aus dem Ozean des Samsāra zu führen,

DRAL TSCH'IR P'AG TSCH'OG KYE DSOG DÄ TSÖN DSCHA//
werde ich die Erzeugungsstufe (tib. Kyerim) und die Vollendungsstufe
(tib. Dzogrim) mit der Mantra-Rezitation ausführen.

*Das Gesprochene im Geist verinnerlichend,
rezitiert man mit Überzeugung so oft wie möglich.*

Leerheits-Mantra

**OM SWABHĀWA SCHUDDHA
SARWA DHARMĀ SWABHĀWA SCHUDDHO HANG/**

*Alle durch dualistische Konzepte entstandenen Phänomene
lösen sich in der Leerheit auf.*

Visualisierung

TONG NYI NGANG LÄ RANG RIG HRĪ KAR PO/

Aus der alledurchdringenden Leerheit erscheint das eigene Gewahrsein
als die weiße Silbe HRĪ (ॐ),

YONG GYUR DAG NYI P'AG PA TSCHÄN RÄ SIG/

die sich verwandelt, und man erscheint in der Form des edlen
Avalokiteshvara (tib. Chenresig).

SCHAL TSCHIG TSCH'AG SCHI SCHAB NYI DOR KYIL SCHUG/

Er hat ein Gesicht und vier Arme und sitzt mit gekreuzten Beinen in der Vajra-Haltung.



KU DOG KAR TS'ER SCHI DSUM NYING DSCHE NYAM/

Der Körper hat einen strahlend weißen Glanz und er hat ein lächelndes Gesicht mit dem tiefen Ausdruck des unermesslichen Mitgefühls.

DANG PO TSCH'AG NYI T'UG KAR T'AL DSCHAR TS'UL/

Die zwei oberen Hände sind in der Höhe des Herzens zusammengelegt [und halten ein wunscherfüllendes Juwel].

T'A NYI SCHEL T'RENG PÄMA KAR PO NAM/

Die untere [rechte] Hand hält eine Kristall-Mālā und die untere [linke] Hand hält eine weiße Lotusblume.

DAR DANG RIN TSCH'EN TSÄN PE GYÄN DÄN PA/

Er ist ausgestattet mit den Haupt- und Nebenmerkmalen eines Buddha.

In kostbare Stoffe gekleidet und geschmückt sitzt er auf einer Mondscheibe.

DA WÄ DÄN SCHUG NÄ SUM OM Ā HÜNG/

Von den drei Keimsilben, dem weißen OM (ॐ), dem roten Ā (ॐ), und dem blauen HÜNG (ॐ), an den drei Stellen

KAR MAR T'ING LÄ Ö T'RÖ YE SCHE PA/

strahlt Licht aus und lädt die Jñānasattvas (tib. Yeshe Sempa, Weisheitswesen, Verkörperung der absoluten Weisheit) ein,

WANG LHAR TSCHÄ KUG DÜN K'AR SCHUG PAR GYUR/

und sie erscheinen mit den Einweihungsgottheiten vor mir im Raum.

OM ĀRYA LOKESHWARA TAT'ĀGATA SAPARIWARA SARWA PUDSA PRATISCHT'A YE SWĀHĀ/

Ich bringe alle Opferungen an den edlen Avalokiteshvara mit seinem Gefolge dar.

Lobpreis

TÖ PAR Ö PA T'AM TSCHÄ LA/

Vor allen, die Ehrerbietung verdienen,

SCHING DUL KÜN GYI DRANG NYE KYI/

nachdem ich meinen Körper zu einer Anzahl so groß wie die Anzahl der Staubpartikel im Universum vervielfältigt habe,

LÜ TÜ PA YI NAM KÜN TU/

verbeuge ich mich immer wieder

TSCH'OG TU DÄ DE TÖ PAR GYI/

und preise sie alle mit starkem Vertrauen.

Erhalten der Einweihung

DSA HŪNG BAM HO/

DAM YE YER ME T'IM/

Der Samayasattva (tib. Damsig Sempa – ich selbst als Avalokiteshvara) und die Jnānasattvas (tib. Yeshe Sempa – der absolute Weisheitskörper von Avalokiteshvara) verschmelzen untrennbar miteinander.

WANG LHÄ BUM WANG KUR TSCH'Ü KU GANG SCHING/

Die Einweihungsgottheiten (die fünf Tathāgatas) geben die Vasen-Einweihung, wobei der ganze Körper mit Nektar angefüllt wird.

DRI MÄ TS'OG DAG TSCH'U LHAG GYEN K'YIL LÄ/

Dadurch werden alle angesammelten Verdunkelungen gereinigt und der überschüssige Nektar fließt aus dem Scheitelpunkt des Kopfes über.

TSCHI WOR Ö TS'ÄN GYÄ TAB WANG LHAND TIM/

Buddha Amitābha (tib. Sang-gye Öpame) besiegelt die Krone des Kopfes und die Einweihungsgottheiten verschmelzen damit.

Opferungen

OM BADSRA

...ARGHAM... / ...PĀDYAM... / ...PUSCHPAM... / ...DHUPAM... /
...ALOKAM... / ...GHANDHE... / ...NEWIDYAM... / ...SCHAPTA...

PRATITSA YE SWĀHĀ/

Man führt die achtfache Opferung von Argham bis Shapta aus.

Lobpreis

KYÖN GYI MA GÖ KU DOG KAR/

Dein Körper ist von vollkommen weißer Farbe, die die absolute Reinheit symbolisiert.

DSOG SANG GYÄ KYI U LA GYÄN/

Du trägst die Ornamente der vollkommen erleuchteten Buddhas.

T'UG DSCHE TSCHÄN GYI DRO LA SIG/

Mit Deinen mitfühlenden Augen schaust Du [ununterbrochen] auf die fühlenden Wesen.

TSCHÄN RÄ SIG LA TSCH'AG TS'AL TÖ/

Vor dem höchsten Mitfühlenden, dem Bodhisattva Avalokiteshvara verbeuge ich mich und lobpreise ihn.

Visualisierung zur Mantra-Rezitation

T'UG KAR DA TENG HRĪ YIG KAR PÖ T'AR/

Im Herzzentrum von Avalokiteshvara befindet sich eine Mondscheibe mit der weißen Silbe HRĪ (𑖦𑖳),

YIG DRUG NGAG T'RENG KAR LA TS'ER WÄ TS'OG/

die von den sechs Silben des Mantra umgeben ist. Diese sind von weißer Farbe und strahlen voller Glanz.

YÄ SU K'OR WA Ö SER PAG ME KYI/

Von den Mantra-Silben gehen im Uhrzeigersinn unzählige Lichtstrahlen aus.

LHA DANG LHA MIN MI DANG DÜ DRO DANG/

Sie erreichen die Götter (Skt. Deva), Halbgötter (Skt. Asura), Menschen (Skt. Manusya), Tiere (Skt. Tiryak),

YI DAG NYAL NÄ KÜN K'YAB DE NAM KYI/

hungrigen Geister (Skt. Preta) und Höllenwesen (Skt. Naraka).

DUG NGAL DRIB PA KÜN DSCHANG P'AG PÄ KUR/

Dadurch werden alle von ihrem negativen Karma und ihren Leiden gereinigt,

LAM LAM GYUR TE KÜN KYANG NGAG DRA DROG/

und alle werden zu dem Edlen (Avalokiteshvara). Alle rezitieren das Mantra (die sechs Silben OM MA NI PAD ME HUNG).

LAR YANG Ö KYI SANG GYÄ SÄ TSCHÄ TSCH'Ö/

Wieder strahlt Licht als Opferung an die Buddhas und Bodhisattvas aus.

T'UG DSCHE DSCHIN LAB Ö NGA DÜ TSI YI/

Ihr Segen von grenzenlosem Mitgefühl wird in der Form von fünffarbigem Licht und Nektar zurückgebracht

NAM PAR KUG TE DAG LA T'IM PAR GYUR//

und verschmilzt mit mir.

Dies visualisierend (wird das Mantra) mit einem mitfühlenden und liebevollen Geist frei von Ablenkungen rezitiert.

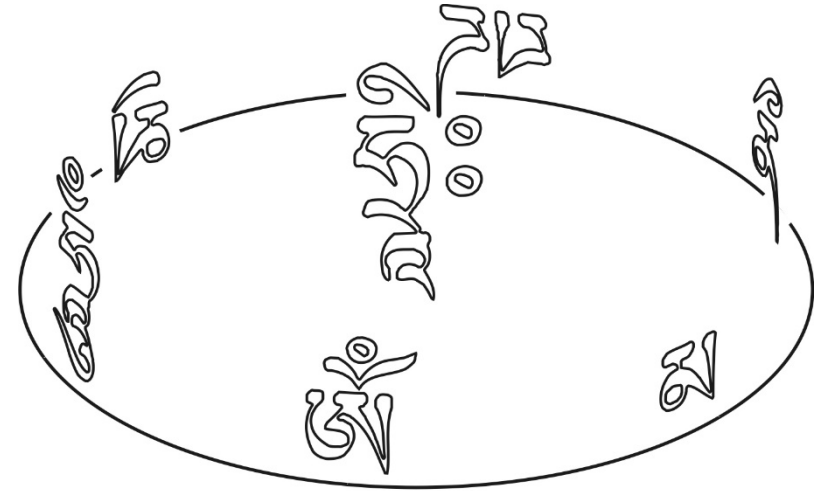
Mantra

OM MA NI PAD ME HÜNG/

Gib die sechs Fehler [der Rezitation] (zu schnell, zu langsam, zu laut, zu leise, etwas auslassend, etwas hinzufügend) auf und führe die Rezitation aus. Wenn man abgelenkt ist, rezitiert man das Mantra im Geist; wenn der Geist in sich versunken ist, rezitiert man mit der Lotus-Melodie.

Auflösung

Zum Abschluss der Rezitation stellt man sich vor, dass sich die ganze Welt und alle Wesen in Licht auflösen und mit mir verschmelzen. Ich selbst verschmelze mit der Silbe HRI, die sich schließlich in der Leerheit auflöst, frei von dualistischen Konzepten. Man hält den Geist in diesem Zustand der Meditation. Wenn er abgelenkt wird, visualisiert man, dass man wieder in der Form des Edlen Avalokiteshvara erscheint.



ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧུང་།

OM MA NI PADME HÜNG

Widmung

DI TAR P'AG PÄ GOM DÄ LÄ DSCHUNG WÄ/

Durch das Verdienst, das durch die Visualisierung des Edlen (Avalokiteshvara) und die Rezitation des Mantra entstanden sein mag,

GE WA DI YI DAG DANG DRO KÜN GYI/

mögen ich und alle fühlenden Wesen von den Fesseln des negativen Karma gereinigt sein.

GYÜ LA YÖ PÄ DIG DRIB KÜN DSCHANG SCHING/

Mögen dadurch unser Körper, unsere Sprache und unser Geist

P'AG PÄ KU SUNG T'UG DANG RO TSCHIG SCHOG//

untrennbar von Körper, Sprache und Geist des Edlen werden.

Rezitiere weitere Widmungs- und Wunschgebete. Erbitte mit Bodhicitta, dass beide Nutzen mühelos-spontan entstehen mögen.

Diese Praxis wurde zum Nutzen von allen, mir und den anderen, von Shākya Bhikshu Thrinle Sangpo (dem ersten reinkarnierten Tulku, Drikung Kyabgön Chetsang Rinpoche – 1656-1718) verfasst. Möge sie zur Ursache des Wohls und Glücks der Wesen werden.

Englische Übersetzung: Ngawang Tsering, 1984

Deutsche Übersetzung

der englischen Fassung: Tändsin T. Karuna, 1997

Lautschrift: Christian Licht, 1998

3. überarbeitete Auflage, 2009

Sarva Mangalam.



Drikung Kagyü Verlag

Oppenhoffallee 23, 52066 Aachen

Tel.: 0241/5153654, Fax: 0241/5153655

Internet: <http://dkv.drikung.de> – Online-Shop: <http://mandala.drikung.de>

© Drikung Kagyü Verlag (DKV)

Die Verwertung der Texte und Bilder ist auch auszugsweise ohne schriftliche Zustimmung des Verlages
nicht gestattet und verstößt gegen das Urheberrecht.

Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen und die Verwendung in elektronischen Systemen.