



Kurze Praxis des Vierarmigen Avalokiteśvara

Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist

sang gyä tschö dang gen dün la
tag tu dag ni kyab su tschi
da dang schen dön drub le tu
da gi dschang tschub sem kye do

tschok tschu dag na schug pa yi
sang gyä dschang tschub sem pa sön
dag gi tsog pä dschang tschub lä
teng nä dschang tschub sem kye do 3x

Meditation

rang gi dün gyi nam kha la
pä kar da wä dän teng du
dü sum sang gyä tam tschä kyi
nying dsche ngo wo tschän rä sig

Zum Buddha, zur Lehre und zur Geistigen
Gemeinschaft nehme ich Zuflucht, jetzt und für
immer. Zu meinem Wohl und zum Nutzen aller
Lebewesen erstrebe ich die erleuchtete Haltung
des Geistes.

Alle Buddhas und Bodhisattvas, die in den zehn
Richtungen weilen, rufe ich an, mich zu erhören.
Um den Zustand der Vollkommenheit zu erlangen,
entwickle ich von nun an den Erleuchtungsgeist.
3x

Im Raum vor mir, auf einem weißen Lotos und
einer Mondscheibe, sitzt Avalokiteshvara, dessen
Natur das Mitgefühl aller Buddhas der drei Zeiten
ist.

Kurze Praxis des Vierarmigen Avalokitesvara

drib nyi tri mä ma gö pa
tsön schir ku dog kar la tang
schäl tschig tschag schi dang po nyi
tab sche sung dschug tsön lä du
thug kar thäl dschar dro kün gyi
re kong yi schin nor bu dsin

yä pa nyi pä rig trug dro
sung ngak sab mö thab khä kyi
mi sä du khä tso tschen lä
dröl lä schel kar treng wa nam

yön pa nyi pä dro wa nam
si pä dam du ma dsching war
thar pä lam du dschug kül wä
nge dschung tsön tschir pä kar dschang

tsän pe si dschi bar wä ku
dar dang rin tschen gyän gyi lub
ö kar kur kyim bar wä ü
dor dsche kyil trung tsül kyi schug

Darbringung der Sieben Zweige

go sum kü pä tschag gyio
ngö scham yi trül tschö pa bül
tog me nä sag dig tung schag
kye pag ge la dsche yi rang
dro la tschö kor kor wa kül
nya ngen min da schug su söl
dag schen dü sum ge tsog nam
dschang tschub tob pä gyu ru ngo

Er hat einen leuchtend weißen Körper, der die Reinheit symbolisiert, frei von Befleckungen durch schlechte Taten, mit einem Gesicht und vier Armen. Die beiden vor der Brust zusammengelegten Hände sind das Symbol der Vereinigung von Methode und Weisheit. Sie halten das Kostbare Juwel, das die Wünsche aller Lebewesen erfüllt.

In der zweiten rechten Hand hält er einen weißen Rosenkranz aus Kristall, um alle Lebewesen durch die weise Methode des tief konzentrierten Rezitierens aus dem endlosen Ozean des Leidens zu befreien.

Die zweite linke Hand hält einen leuchtend weißen Lotos, als Symbol der Entsagung. Damit ermahnt er alle Lebewesen, den Weg zur Befreiung zu wählen, um sich vor dem Versinken im Sumpf des Leidens zu schützen.

Sein Körper strahlt im Glanz der Glückverheißenden Zeichen, ist in seidene Gewänder gekleidet und mit kostbarem Geschmeide geschmückt. Avalokiteshvara sitzt in der Mitte einer strahlend weißen Aura, in der vollkommenen Diamant-Haltung..

Mit Körper, Sprache und Geist verneige ich mich respektvoll. Alle Güter, tatsächliche und vom Geist geschaffene, bringe ich dar. Alle Vergehen, die ich seit anfangsloser Zeit begangen habe, bereue ich. Ich erfreue mich an den Tugenden der höheren und der gewöhnlichen Wesen. Möge das Rad der Lehre zum Nutzen aller Lebewesen in Bewegung gesetzt werden. Ich bitte alle Buddhas, nicht ins Nirvana einzugehen. Alle Verdienste, sowohl meine eigenen, als auch die der anderen, erworben in den drei Zeiten, widme ich dem Erlangen der Erleuchtung.

Bitte um Segen

kyön gyi ma gö ku dog kar
dsog sang gyä kyi u la gyän
tug dsche tschän gyi dro la sig
tschän rä sig kyi tschin gyi lob

Zu dir flehe ich, dessen Körper rein und weiß ist,
frei von Befleckungen, dessen Haupt gekrönt ist
mit dem leuchtenden Buddha Amitabha. Dich, der
immerzu auf alle Wesen mit den Augen des
Mitgefühls schaut, bitte ich: schenke uns deinen
Segen..

Mantrarezitation und Gebet

tso wo tug kar da wä teng
hri tar yig drug treng wä kor
te lä dü tsi ö ser gyün
bab pa tschi tsug nä schug te
rang gi lü gang dig drib dschang
rang lü ö kar pung por gyur

Im Herzen Avalokiteshvaras, auf einer
Mondscheibe, erscheint die Silbe HRI, umgeben
von den sechs Silben des Mantras OM MANI
PADME HUM. Aus ihnen fließt ein Strom von Licht
und Nektar, der uns durchdringt, unseren Körper
erfüllt, uns von allen Befleckungen reinigt und in
leuchtendes Licht verwandelt.

OM MANI PADME HUM

OM MANI PADME HUM

Einswerdung

te tar söl tab tschän rä sig
ö tu schu ne rang la tim
rang gi lü nga yi sum tang
ku sum yer me ro tschig gyur

Nachdem ich so zu Avalokiteshvara gebetet habe,
schmilzt er zu Licht. Dieses fließt durch den
Scheitelpunkt meines Hauptes in mich ein. Mein
Körper, meine Sprache und mein Geist werden zu
Körper, Sprache und Geist von Avalokiteshvara.

Widmung der Verdienste

ge wa di yi nyur du dag
tschän rä sig ngö drub gyur nä
dro wa tschig kyang ma lü pa
de yi sa la gö par scho

Möge durch das Anwachsen meiner Verdienste
bald Avalokiteshvaras Wesen verwirklicht
werden. Mögen alle Lebewesen ohne Ausnahme in
diesen Zustand geführt werden.

nying dsche sem tschog rin po tsche
ma kye pa na kye gyur tschig
kye pa nyam par me pa yang
gong nä gong du pel war scho

Möge der kostbare Geist des allumfassenden
Mitgefühls entstehen, wo er noch nicht entstanden
ist, wo er entstanden ist, möge er nicht
nachlassen, sondern weiter und weiter
anwachsen.

Kurze Praxis des Vierarmigen Avalokiteśvara

dschang tschub sem tschog rin po tsche
ma kye pa na kye gyur tschig
kye pa nyam par me pa yang
gong wä gong du pel war scho

tong nyi ta wa rin po tsche
ma kye pa na kye gyur tschig
kye pa nyam par me pa yang
gong nä gong du pel war scho

Möge der kostbare Erleuchtungsgeist entstehen,
wo er noch nicht entstanden ist, wo er entstanden
ist, möge er nicht nachlassen, sondern weiter und
weiter anwachsen.

Möge der kostbare Geist, der die Leerheit erkennt,
entstehen, wo er noch nicht entstanden ist, wo er
entstanden ist, möge er nicht nachlassen, sondern
weiter und weiter anwachsen.