

**Z**U ALLEN ZEITEN nehme ich Zuflucht zum Buddha, zur Lehre und zur Geistigen Gemeinschaft. Um mein eigenes Ziel und das Wohl aller Lebewesen zu verwirklichen, erzeuge ich das altruistische Streben nach Erleuchtung. Alle Buddhas und Bodhisattvas, die in den zehn Richtungen wohnen, rufe ich an, mich zu erhören: Um den Zustand der Vollkommenheit zu erlangen, entwickle ich von nun an den Erleuchtungsgeist.

**I**M RAUM VOR MIR, auf einem weißem Lotus und einer Mondscheibe, sitzt Avalokiteśvara, dessen Natur das Mitleid aller Buddhas der drei Zeiten ist: mit einem leuchtend weißen Körper, der seine Reinheit darstellt, frei von Befleckungen durch die zwei Hindernisse, 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 Hoffnungen aller Lebewesen erfüllt.

In der zweiten rechten Hand hält er einen weißen kristallinen Rosenkranz, um alle Lebewesen durch die weise Methode der tiefen Mantrarezitation aus dem unermesslichen Ozean des Leidens zu erretten. Die zweite linke Hand hält einen weißen Lotus, das Symbol der Entsagung. Damit ermahnt er alle Lebewesen, in den Pfad zur Befreiung einzutreten, damit sie nicht im Sumpf des Leidens versinken. Sein Körper strahlt von der Pracht der Merkmale und vorbildhaften Zeichen des Körpers eines vollkommen Erleuchteten; er ist in seidene Gewänder gekleidet und mit kostbarem Geschmeide geschmückt. So weilt Avalokiteśvara in der vollkommenen Diamant-Haltung inmitten einer Aura strahlend weißen Lichts.

**R**ESPEKTVOLL VERNEIGE ICH MICH vor dir mit Körper, Sprache und Geist. Tatsächlich aufgestellte und geistgeschaffene Gaben bringe ich dir dar. Die unheilsamen Handlungen und Übertretungen, die ich seit anfangslosen Zeiten angehäuft habe, bereinige ich. Ich erfreue mich an den heilsamen Taten der gewöhnlichen Wesen und der Heiligen. Ich ersuche dich, drehe das Rad der Lehre zum Nutzen der Lebewesen. Ich bitte dich, diese leidvolle Welt nicht zu verlassen. Alle in den drei Zeiten gesammelten Verdienste, meine eigenen und die der anderen, widme ich, daß sie eine Ursache für das Erreichen der Erleuchtung sein mögen.

**W**EIL DU VON FEHLERN NICHT BESCHMUTZT BIST, ist dein Körper leuchtend weiß; dein Haupt ist gekrönt mit dem vollendeten Buddha Amitābha; immerzu schaust du mit Augen des Mitleids auf alle

Wesen – dich, Tschenresig, bitte ich um Segen.

Im Herzen der Gottheit, auf einer Mondscheibe, erscheint die Silbe HRĪH, umgeben von den sechs Mantra-Silben. Daraus fließt ein Strom von Licht und Nektar durch meinen Scheitel in mich ein, füllt meinen Körper an und reinigt mich von allen Befleckungen durch schädliche Handlungen. Mein Körper wird zu einem Aggregat von weißem Licht.

OM MAṆI PADME HUṂ

Nachdem ich so gebetet habe, wird Avalokiteśvara zu Licht und verschmilzt durch meinen Scheitel mit mir. Mein Körper, meine Sprache und mein Geist werden unterschiedslos von einem Geschmack mit denen der Gottheit.

**E**RHABENER AVALOKITEŚVARA, Schatzhaus des Erbarmens, ich bitte dich und deine Begleitung, schenkt mir eure Auf-

merksamkeit. Ich bitte dich, befreie mich und meine Mütter und Väter, die Lebewesen der sechs Bereiche, schnell aus dem Ozean des Daseinskreislaufes. Ich bitte dich, laß das unübertroffene tiefe und weite Erleuchtungsstreben schnell im Strom unseres Geistes entstehen. Ich bitte dich, wasche schnell mit dem Wasser deines Erbarmens all unsere ohne Beginn angesammelten schlechten Taten und Leidenschaften hinweg, strecke dann deine Hand aus und führe uns und alle im Daseinskreislauf Umherwandernden in das Reine Land Sukhāvati.

Ich bitte euch, Amitābha und Avalokiteśvara, seid uns in allen Lebenszeiten die Geistigen Lehrer, lehrt uns in rechter Weise den untrügerischen Guten Pfad und versetzt uns schnell in den Zustand eines Buddha.

Möge ich durch diese Verdienste schnell die Eigenschaften Avalokiteśvaras verwirklichen und dann auch alle Lebewesen ohne eine Ausnahme zu dieser Ebene führen. Möge der kostbare erhabene Geist des Mitleids entstehen, wo er noch nicht entstanden ist; wo er bereits entstanden ist, möge er nicht wieder nachlassen, sondern weiter und weiter anwachsen.

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

## Kurzer Meditationstext über Avalokiteśvara



von Geshe Rabten