

Erklärungen  
zum  
Meditationstext  
über  
Avalokiteśvara



Die  
Hoffnungen  
aller  
Wesen  
erfüllen

GESHE THUBTEN  
NGAWANG erläutert  
die kurze Meditations-  
anleitung zu Avaloki-  
teśvara, die der  
Ehrwürdige Geshe  
Rabten verfaßt hat  
(siehe Seite 7).

Nun visualisiert man die Gottheit Avalokiteśvara – auf Tibetisch „Tschenresig“ – im Raum vor sich. Auf einer größeren Ebene kann man darunter einfach den Ort verstehen, wo die Gottheit visualisiert wird – vor sich in Höhe des eigenen Scheitels. Doch aus der Perspektive des Tantra vergegenwärtigt man sich zuerst, bevor man die Gottheit visualisiert, die Leerheit, das ist die bloße Abwesenheit von inhärenter

Existenz. Man stellt sich nicht einfach den Himmel oder leeren Raum vor, sondern verbindet damit die Vorstellung von der endgültigen Realität der Phänomene. Aus dieser Leerheit wird dann die Gottheit hervorgebracht.

Zunächst erscheint ein weißer Lotos, der ein Symbol für die Entsagung, den Wunsch nach Befreiung vom Leiden ist. Alle Symbole einer Gottheit stehen für bestimmte Übungen oder Tugenden auf dem Pfad, die die Gottheit vollendet hat. Der blühende Lotos ist eine sehr schöne, attraktiv aussehende Blume. Ist sie jedoch verwelkt, verliert sie ihre Pracht und wird unansehnlich wie alle vergänglichen Dinge.

*Zu 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.*

Buddha ist derjenige, der die Zuflucht zeigt, er ist der Lehrer. Dharma ist die eigentliche Zuflucht; denn er ist das eigentliche Mittel, mit dem man sich aus Leiden befreit. Die Geistige Gemeinschaft, der Saṅgha, sind die Freunde im Dharma, durch deren Hilfe man sich die Zuflucht des Dharma zunutze machen kann.

*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.*

In diesem Vers nimmt man eine Art Gelübde. Man ruft die Buddhas und

Bodhisattvas an, die das Ziel des Pfades vollendet haben, und vor diesen bringt man den Erleuchtungsgeist hervor: den wünschenden oder den wirkenden Erleuchtungsgeist. Der wünschende Erleuchtungsgeist besteht in dem Gedanken: Ich strebe an, von nun an den Pfad zur Erleuchtung zu gehen. Beim wirkenden Erleuchtungsgeist übt man tatsächlich die Handlungen eines Bodhisattva.

*Im Raum vor mir, auf einem weißem Lotus und einer Mondscheibe, sitzt Avalokiteśvara, dessen Natur das Mitleid aller Buddhas der drei Zeiten ist.*

Insofern ist der Lotos ein gutes Symbol für die Annehmlichkeiten des Daseinskreislaufes – seien es Besitz, Freunde oder der eigene Körper. Nach diesen Dingen empfindet man großes Verlangen, obwohl sie letztlich, in ihrer eigentlichen Natur, gar nicht die attraktiven Eigenschaften besitzen, die man ihnen zuschreibt. Der Lotos steht hier sowohl für die Entsagung als auch für den Erleuchtungsgeist. Die Mondscheibe symbolisiert die Rechte Ansicht der endgültigen Realität, also die Erkenntnis der Leerheit. Das Mondlicht besitzt eine kühlende, erfrischende Wirkung; genauso hat die Rechte Ansicht der endgültigen Realität einen kühlenden Effekt auf den von Fehlern und Leidenschaften erhitzten Geist.

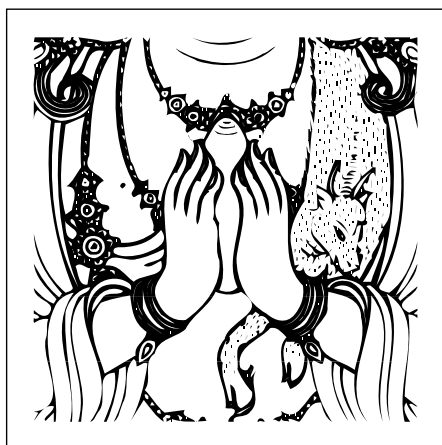
*wesen erfüllt. In der zweiten rechten Hand hält er einen weißen kristallinen Rosenkranz, um alle Lebewesen durch die weise Methode der tiefen Mantrarezitation aus dem unermeßlichen Ozean des Leidens zu erretten.*

Die zwei Hindernisse sind die Hindernisse durch Leidenschaften einerseits und die Hindernisse für die Allwissenheit andererseits. Beide Arten hat Avalokiteśvara überwunden, symbolisiert durch seine leuchtend weiße Körperfarbe. Der Buddha des Mitgefühls hat eine sehr friedvolle Ausstrahlung, zwei seiner Hände sind vor dem Herzen zusammengelegt – als Symbol für die Einheit von Weisheit und Methode.

weil sie viele Nachteile in sich bergen. Deshalb ist es besser, keine Anhaftung daran zu haben. Der erste Lotos, auf dem er sitzt, symbolisiert, daß Avalokiteśvara die Entsagung selbst hervorgebracht hat. Der Lotos in der Hand ist eine Aufforderung an die Lebewesen, auch Entsagung zu entwickeln.

*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.*

Avalokiteśvara trägt kostbare Kleider und Geschmeide, zum Beispiel Arm-



Die Fehler des Geistes werden schwächer, wenn sie mit der Erkenntnis der endgültigen Realität konfrontiert werden.

Daß die Gottheit auf diesen Symbolen von Lotos und Mond sitzt, zeigt an, daß sie die Eigenschaften vervollkommen hat, die durch diese Symbole repräsentiert werden.

*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 Lebe-*

In den Händen hält Avalokiteśvara ein wunscherfüllendes Juwel. Damit zeigt er an, daß er in der Lage ist, die Wünsche der Lebewesen zu erfüllen. Der Buddha des Mitgefühls ist ständig bemüht, für das Wohl der Lebewesen zu wirken, und dies wird auch symbolisiert durch den Rosenkranz und die Mantra-Rezitation.

*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.*

Avalokiteśvara weist uns darauf hin, daß wir nicht so stark an den Dingen des Daseinskreislaufs hängen sollen,

und Fußreifen, eine Halskette und ein Diadem. Sie symbolisieren erleuchtete Tugenden wie die Sechs Vollkommenheiten, die er zur Vollendung gebracht hat.

*So weilt Avalokiteśvara in der vollkommenen Diamant-Haltung inmitten einer Aura strahlend weißen Lichts.*

Die Erscheinung Avalokiteśvaras ist sehr eindrucksvoll. Wesen mit reinem Karma nehmen eine Aura von Licht wahr, die ihn umgibt. Auch auf Tangkas (tibetischen Rollbildern) sieht man, daß von dem Buddhakörper Licht ausgeht. Die Diamanthalung bezeichnet die siebenfache Meditationshaltung des Buddha Vairocana. Es ist die ideale Position, um zu meditieren.

*Respektvoll verneige ich mich vor dir mit Körper, Sprache und Geist.*

Mit dieser Zeile beginnt das Gebet der Sieben Zweige (die Siebenteilige Verehrung), das wir bereits aus anderen Meditationstexten kennen. Der erste Zweig ist der der Verneigung oder Huldigung, die man mit den drei Toren von Körper, Sprache und Geist darbringt. Während man sich mit dem Körper verneigt, sollte man im Geist eine Haltung starken Vertrauens hervorbringen und sich die Tugenden des Buddha bewußtmachen. Die Huldigung mit der Sprache könnte durch die Rezitation von Mantras erfolgen, mit denen man den Buddha lobpreist.

*Tatsächlich aufgestellte und geistgeschaffene Gaben bringe ich dir dar.*

Der nächste Zweig ist die Darbringung. Materielle Gaben sind solche, die man wirklich darbringt und auf dem Altar aufstellt. Darüber hinaus kann man geistige Opfergaben darbringen; so stellt man sich alle möglichen schönen Dinge vor, die man den Buddhas opfert. Weiter kann man sich die eigenen religiösen Verdienste in Form von materiellen Gaben vorstellen.

*Die schlechten Taten und Übertretungen, die ich seit anfangslosen Zeiten angehäuft habe, bereinige ich.*

Nun folgt der Zweig der Reinigung. Seit anfangsloser Zeit haben wir die verschiedensten unheilsamen Handlungen mit Körper, Rede und Geist begangen. Man kann an dieser Stelle einerseits das Unheilsame bereuen, an das man sich erinnert, und andererseits dasjenige, das man nicht mehr weiß. Dabei führt man sich vor Augen, daß man nicht nur in diesem Leben, sondern auch in den vergangenen Leben alle möglichen unheilsamen Handlungen angesammelt hat; zumindest wer-

den noch Anlagen dieser Taten im eigenen Geist vorhanden sein. Wichtig ist, daß man zuerst das Unheilsame als unheilsam erkennt – dies ist die Grundlage für das Entstehen von Reue. Dann stützt man sich auf die Drei Juwelen und nimmt sich vor, solche negativen Handlungen nicht wieder zu begehen, sondern Gegenmittel anzuwenden.



**Die Lotosblume, Symbol für die Entsagung, entsteht aus dem Sumpf, ohne selbst von Schlamm beschmutzt zu sein. Genauso verweilen die Bodhisattvas im Daseinskreislauf, ohne von weltlichen Dingen gefangen und befleckt zu sein.**

Hier sind schlechte Taten und Übertretungen getrennt genannt. „Schlechte Taten“ sind unheilsame Handlungen, die bei jedem, der sie begeht, negative Anlagen im Bewußtsein, also schlechtes Karma hinterlassen, das später Leiden nach sich ziehen wird. Handlungen solcher Art sind unter anderem Töten, Stehlen, sexuelles Fehlverhalten, Lügen, Zwietracht-Säen, verletzende Rede und sinnloses Gerede. „Übertretungen“ können dagegen nur Menschen durchführen, die ein Gelübde auf sich genommen haben. Wenn man ein Gelübde und damit vom Buddha gegebene Verhaltensre-

geln akzeptiert hat, dann aber dagegen verstößt, ist das eine unheilsame Handlung, selbst wenn sie für andere Personen kein negatives Karma bedeutet.

Wenn größere Tiere kleinere Tiere fressen, ist das eine schlechte Tat, aber nicht zusätzlich eine Übertretung, da die Tiere kein Gelübde haben, nicht zu töten. Manche sind der Auffassung, daß die Tiere gar keine unheilsamen Handlungen begehen könnten, da sie nicht wissen, was sie tun. Damit schlechtes Karma angesammelt wird, ist es jedoch nicht notwendig, genau zu wissen, was man tut. Das Entscheidende für die Ansammlung von negativem Karma ist, daß eine Handlung durchgeführt wird, die anderen schadet. Dadurch bildet sich eine Anlage im Bewußtsein, und diese Anlage wird sich später auswirken. Auch Tiere sammeln durch das Töten Karma an.

*Ich erfreue mich an den heilsamen Taten der gewöhnlichen Wesen und der Heiligen.*

Dies ist der Zweig des Erfreuens. Das Erfreuen ist eine sehr einfache, aber sehr wirksame Art, in kurzer Zeit heilsame Anlagen im eigenen Geist zu schaffen. Das Erfreuen ist eine Methode, um das Heilsame, was man selbst vollführt, noch weiter anzureichern. Es ist leicht zu praktizieren und von großer Bedeutung. Die Kadampa-Meister haben gesagt: Wenn man sich gerade ausruht, zum Beispiel zu Hause auf dem Sofa liegt, und doch Dharma praktizieren möchte, dann sollte man sich von Herzen an den guten Taten der Wesen erfreuen. Dafür sind keine großartigen Aktivitäten notwendig, und so lassen sich auf angenehme Weise die eigenen Verdienste vermehren.

Welche Kraft das Erfreuen hat, wird auch in einer Geschichte deutlich, die sich zur Lebenszeit des Buddha zutrug: Der Buddha war mit seinen Schülern bei einem König eingeladen, der ihm ein üppiges Mahl anrichten ließ. Draußen stand ein Bettler, der sich von Her-

zen daran erfreute, daß der König dem Buddha dieses reiche Mahl darbringen konnte. Er hegte den starken Wunsch, dem Erhabenen ebenfalls einmal ein solches Essen ausrichten zu können. Am Ende stand der Buddha auf und widmete das Mahl. Er sprach zum Erstaunen der Zuhörer das Wunschgebet: „Möge sich das Heilsame, das der Bettler durch sein Erfreuen angesammelt hat, für alle Lebewesen günstig auswirken.“ Der Buddha erklärte, daß der Bettler tatsächlich mehr Verdienste angesammelt hatte als der König, weil er einen reinen Geisteszustand des Erfreuens hervorgebracht hatte, frei von schlechten Gedanken. Dies sei noch verdienstvoller gewesen als die bloße Darbringung des Essens.

*Ich ersuche dich, drehe das Rad der Lehre zum Nutzen der Lebewesen.*

Der fünfte Zweig steht mit der Ausbreitung der Buddha-Lehre in Verbindung. Wenn das Rad der Lehre in Bewegung gesetzt wird, kann der Dharma sowohl vom Buddha als auch von anderen Lehrern verbreitet werden. Die Bitte um den Dharma ist eine wesentliche Voraussetzung dafür, die Lehren auch wirklich zu erhalten. Es wird als ein gutes Omen angesehen, dieses Gebet vor einer Statue oder einem Bild des Buddha zu sprechen. Dabei denkt man natürlich nicht, daß es sich nur um ein Bild oder einen Metallgegenstand handelt, sondern daß Avalokiteśvara selbst präsent ist.

Es wird in den Meditationsanweisungen immer wieder darauf hingewiesen, wie wichtig es ist, nicht über eine Statue des Buddha als ein Stück tote Materie zu meditieren. Man sollte die Gewißheit erzeugen, daß der Buddha wirklich anwesend ist. Dies wird am Anfang schwierig sein. Daß es Schwierigkeiten gibt, ist jedoch kein Grund, diese Übung zu vernachlässigen. Wer den Dharma vollständig ausüben will, muß sich schrittweise schulen und dabei auch Schwieriges auf sich nehmen.

Will man sich die Präsenz des Buddha vergegenwärtigen, kommt es darauf an, eine Überzeugung von den Qualitäten des Buddha zu entwickeln. Man führt sich vor Augen, daß von seiten des Buddha keinerlei Hindernisse bestehen, um den Wesen in größtem Ausmaß zu nutzen. Es heißt, daß dort, wo das Vertrauen groß ist, auch die Buddhas zugegen sind. Die Heilsaktivität der Buddhas ist grenzenlos und unbeschränkt.

Es liegt allein an dem Vertrauen und dem Bemühen des Schülers, diese Hil-

fe der Buddhas auch wirksam werden zu lassen. Wenn man sich dies immer vergegenwärtigt und das Vertrauen jeden Tag einübt, wächst über die Wochen und Jahre langsam das Vertrauen.

Im Buddhismus wird Wert darauf gelegt, daß man Begründungen für sein Vertrauen hat. In dem Moment jedoch, wo man praktiziert und Gebete rezitiert, sollte man keine großen Zweifel aufkommen lassen, sondern Hingabe üben. Man setzt sein ganzes Vertrauen in den Buddha, zu dem man betet, und stellt in diesem Moment keine Überlegungen darüber an, ob es nicht doch sein könnte, daß der Buddha gar nicht anwesend ist. Außerhalb dieser Meditation ist es dann angebracht, erneut Analysen anzustellen und Studien über die Qualitäten des Buddha zu betreiben, damit das Vertrauen weiter anwachsen kann.

*Ich bitte dich, diese leidvolle Welt nicht zu verlassen.*

In diesem Zweig bittet man die Buddhas, daß sie ihre Formkörper immer wieder zeigen. Nur so haben die Wesen die Möglichkeit, in Gegenwart des Buddha Verdienste anzusammeln und Unterweisungen von ihm zu erhalten.

*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.*

Der letzte Zweig ist die Widmung. Man muß achtgeben, daß das Heilsame, das man ansammelt, nicht verlorengeht. Deshalb widmet man die Verdienste von sich selbst und den anderen guten Zielen. Die Verdienste werden überhaupt erst nutzbar, wenn man sie für entsprechende Zwecke einsetzt.



Statue: Privatsammlung G.-W. Essen, Hamburg

**Wenn man vor einer Statue des Buddha betet oder meditiert, sollte man diese nicht als tote Materie ansehen, sondern das Vertrauen entwickeln, daß der Buddha selbst präsent ist.**

Wenn wir die Verdienste der anderen widmen, sollten wir nicht das Gefühl haben, sie zu bestehen. Durch das Widmen gehen die Verdienste nicht verloren, sondern sie wachsen noch weiter an. Wenn man in dieser Weise das Heilsame der Erleuchtung aller Wesen widmet, handelt man im Einklang mit den Bemühungen und den Absichten sämtlicher Buddhas. Gleichzeitig verbindet man die eigenen Absichten, Handlungen und Verdienste mit den Absichten, Handlungen und Verdiensten der Buddhas. Dadurch wird das Heilsame etwas Gemeinsames, eine Art Pool. Man kann es sich wie bei einer Geldanlage vorstellen, an der viele Personen beteiligt sind. Wenn viele Geld einzahlen, vermehrt sich das Geld sehr rasch. Genauso verhält es sich mit den eigenen verdienstvollen Handlungen. Sie sind wie ein Tropfen Wasser im Ozean, und die Buddhas beziehen diese Verdienste in ihre Wunschgebete mit ein.

Der nächste Vers stammt direkt von der indischen Nonne Gelongma Palmo, die sehr viel über Avalokiteśvara meditiert hat. Sie hat durch ihre Meditationen Avalokiteśvara von Angesicht zu Angesicht gesehen und hatte eine Verbindung zu ihm wie zu einem Lehrer, den sie immer um Rat fragen konnte.

*Weil 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.*

Avalokiteśvaras Körper ist rein und weiß, weil er keinerlei Befleckungen und Hindernisse mehr aufweist. Avalokiteśvaras Name wird im Tibetischen als „Tschenresig“ über setzt; das bedeutet „der mit weit geöffneten Augen schaut“ und bezieht sich auf das große

Mitgefühl des Buddha, mit dem er auf die Wesen in der Welt schaut. Die Augen sind nicht geschlossen wie in der Meditation, sondern weit geöffnet und auf die leidenden Wesen gerichtet. Dann bittet man um den Segen. Die Bedeutung von Segen ist, eine positive Veränderung im eigenen Geist herbeizuführen; den unruhigen und unfried-



Die Nonne Palmo zog sich zur Heilung ihrer Lepra-Krankheit in die tiefe Meditation des Mitgefühls zurück. Nach vielen Anstrengungen erschien ihr Avalokiteśvara und erteilte ihr Anweisungen.

lichen Geist in einen ausgeglichenen, disziplinierten und friedvollen zu wandeln. Durch den Segen werden Bedingungen für eine solche Transformation geschaffen.

*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 HŪM.

An dieser Stelle folgt die Mantra-Rezitation. Dabei visualisiert man die Silbe HRĪH im Zentrum auf der Mondscheibe stehend, entweder in der ursprünglichen Schreibweise des Sanskrit oder des Tibetischen oder in der Schreibweise der eigenen Sprache. Um die Mondscheibe mit der Silbe HRĪH sind im Uhrzeigersinn die Silben des Mantra aufgebaut. Während der Rezitation des Mantra liest man die Silben quasi aus Avalokiteśvaras Herz ab. Weiter stellt man sich vor, daß durch die Rezitation von der Silbe HRĪH und dem Mantra Licht und Nektar ausgehen. Diese füllen den ganzen Körper an und reinigen ihn von allen Hindernissen und Fehlern von Körper, Rede und Geist. Dadurch nimmt man eine strahlende Erscheinung an. Dabei sollte man sich den Körper nicht aus Fleisch und Blut bestehend vorstellen, sondern als einen Lichtkörper, einen völlig geläuterten Körper.

Selbst wenn man das Mantra nur einige Male spricht, so heißt es in den Schriften, können Hindernisse und schlechtes Karma von Zeitaltern gereinigt werden. Nun mag man denken, daß man nach einigen Mantra-Rezitationen gar keine Fehler mehr hätte, aber man sollte bedenken, daß man seit anfangsloser Zeit sehr viel Negatives angesammelt hat, das sich noch immer im eigenen Geist befindet. Auch sammelt man ständig wieder neue unheilsame Handlungen an, und es besteht eher die Gefahr, daß die schlechten Anlagen sich vermehren als daß sie abnehmen.

Bei uns ist es so ähnlich wie bei den Elefanten: Wenn es ihnen zu heiß wird oder wenn sie schmutzig geworden sind, springen sie ins Wasser und waschen sich. Aber sobald sie aus dem Wasser herauskommen, machen sie sich einen Spaß daraus, sich auf den Rücken zu legen und auf der schmutzigen Erde herumzuwälzen, so daß sie kurze Zeit später wieder ein Bad benötigen. Die Mantras haben zwar eine

sehr große läuternde Kraft, aber unsere Veranlagung zu schlechten Handlungen ist ebenfalls sehr stark.

Man kann diese Avalokiteśvara-Meditation auch gut für andere Wesen durchführen. Ich werde zum Beispiel oft gefragt, was man für Verstorbene tun kann. In diesem Fall visualisiert man die betreffende Person vor sich und stellt sich vor, daß Licht und Nektar aus Avalokiteśvaras Herzen von ihrem Scheitel her ihren ganzen Körper anfüllen und sie von allem schlechten Karma und allen Hindernissen reinigen. Ihr Körper wird rein wie Kristall, und ihr Geist wird von Glückseligkeit erfüllt.

*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.*

Es gibt verschiedene Arten, die Visualisation des Verdienstfeldes aufzulösen, die man zu Beginn der Meditation aufgebaut hatte. Diejenigen, die bereits eine tantrische Initiation erhalten haben, stellen sich vor, daß der Buddha vollständig eins mit ihnen wird und über den Scheitel mit ihnen verschmilzt. Eine andere Methode, bei der das Zufluchtsfeld erhalten bleibt, geht folgendermaßen: Man visualisiert, wie sich ein Doppel von dem Verdienstfeld, in diesem Fall von Avalokiteśvara, ablöst. Dieses Doppel, das in seinen Eigenschaften völlig eins mit dem Buddha ist, verschmilzt durch den Scheitel mit uns. Dabei bleibt das „äußere“ Verdienstfeld erhalten und steht jederzeit zur Verfügung.

Wenn man an dieser Stelle denkt, daß man den Segen von Avalokiteśvara bekommt und völlig eins mit Körper, Rede und Geist des Erwachten wird, so geschieht dies, weil davon eine starke Kraft ausgeht, die die Entwicklung heilsamer Eigenschaften sehr fördert.

Aber man ist in Wirklichkeit natürlich noch nicht zu Avalokiteśvara geworden, sondern muß noch sehr viel dafür tun, diesen Zustand zu erreichen. Zu diesem Zweck hatte man vorher die Meditation mit den Sieben Zweigen usw. durchgeführt.



Bei der Mantra-Rezitation stellt man sich vor, daß von der Silbe HRĪH und dem Mantra auf der Mondscheibe strahlendes Licht und reinigender Nektar ausgehen.



*ten 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.*

Diese drei Verse des Wunschgebets stammen aus alten Meditationstexten über Avalokiteśvara. Besonders dann, wenn wir die Meditation als Gebet für Verstorbene machen, ist es sehr segensreich, sie zu rezitieren. Mit diesen und den folgenden Versen widmet man zum Abschluß der Meditation die Verdienste dem Erreichen der Ziele im Dharma und dem Wohl der Lebewesen. Dadurch verbraucht sich das Heilsame nicht wieder, sondern wächst selbst dann weiter an, wenn man die Früchte erfährt.

*Möge ich durch diese Verdienste schnell die Eigenschaften Avalokiteśvaras verwirklichen und dann auch alle Lebewesen ohne eine Ausnahme zu dieser Ebene führen.*

*Erhabener Avalokiteśvara, Schatzhaus des Erbarmens, ich bitte dich und deine Begleitung, schenkt mir eure Aufmerksamkeit. 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 schlech-*

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

Mündliche Übersetzung aus dem Tibetischen von Gelong Dschampa Tendzin.

Oleg Bortisov / C. Spitz