

**Meditation und Rezitation des Edlen Herrn des
Grossen Mitgefühls,
genannt: „Das Wohl der Wesen, den Himmelsraum
durchdringend“**



Zufluchtnahme und Erleuchtungsgeist:

Zu Buddha, zur Lehre und zur höchsten Gemeinschaft nehme ich Zuflucht bis zur Erleuchtung. Möge ich durch die Verdienste des Praktizierens von Freigebigkeit und anderem zum Wohle aller Wesen Buddhaschaft erlangen. (wiederhole dreimal)

**SSANG GYE TSCHÖ DANG TSOG KYI TSCHOG NAM LA
DSCHANG TSCHUB BAR DU DAG NI KYAB SSU TSCHI
DAG GI DSCHIN SSO GYI PÄ SSÖ NAM KYI
DRO LA PEN TSCHIR SSANG GYE DRUB PAR SCHOG**



Aufbau der Gottheit:

Über meinem Scheitel und dem der Wesen, die den Raum füllen, entsteht auf einer weissen Lotusblüte und einer Mondscheibe ein HRI und daraus der Edle Erhabene Avalokiteshvara. Weiss und klar, in fünffachem Licht erstrahlend, schaut er hübsch und lächelnd. Sein Rücken lehnt an einer makellosen Mondscheibe. In seinem Wesen vereinigen sich alle Objekt der Zuflucht.

**DA SSOG KA KYAB SSEM TSCHEN GYI
TSCHI TSUG PÄ KAR DA WÄ TENG
HRI LÄ PAG TSCHOG TSCHEN RÄ SIG**

**KAR SSAL Ö SER NGA DEN TRO
DSE DSUM TUG DSCHE TSCHEN GYI SIG
TSCHAG SHI DANG PO TÄL DSCHAR DSÄ
OG NYI SCHEL THRENG PÄ KAR NAM
DAR DANG RIN TSCHEN GYEN GYI TRÄ
RIG DAG PAG PÄ TÖ YOG SSOL
Ö PA ME PÄ U GYEN TSCHEN
SCHAB NYI DOR DSCHE KYIL TRUNG SCHUG
DRI ME DA WAR GYAB TEN PA
KYAB NÄ KÜN DÜ NGO WOR GYUR//**

Edler, Du bist von Fehlern unberührt, Deine Körperfarbe ist Weiss, und Dein Haupt krönt der vollendete Buddha. Mit den Augen Deines Mitgefühls schaust Du auf die Wesen, Avalokiteshvara, vor Dir werfe ich mich nieder.

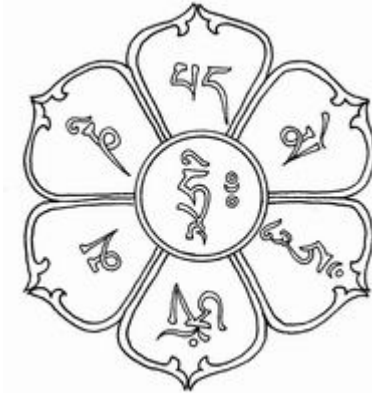
**DSCHO WO KYÖN GYI MA GÖ KU DOG KAR
DSOG SSANG GYE KYI U LA GYEN
TUG DSCHE SCHEN GYI DRO LA SIG
TSCHEN RÄ SIG LA TSCHAG TSAL LO//**

Durch dieses so einsgerichtete Gebet strahlen Lichtstrahlen. Sie reinigen unreine karmische Erscheinungen und getäushtes Bewusstsein. Das äussere Gefäss (die Welt) ist der Reine Bereich, voller „Glückseligkeit“ (Sukhavati). Körper, Rede und Geist des Inhalts, der Wesen, sind erleuchteter Körper, Rede und Geist Avalokiteshvaras. Erscheinung, Klang und Gewahrsein sind von Leerheit ungetrennt.

**DE TAR TSE TSCHIG SSOL TAB PÄ
PAG PÄ KU LÄ Ö SER TRÖ
MA DAG LÄ NANG TRUL SCHE DSCHANG
TSCHI NÖ DE WA TSCHEN GYI SCHING
NANG TSCHÜ KYE DRO LÜ NGAG SSEM
TSCHEN RÄ SIG WANG KU SSUNG TUG**

NANG DRAG RIG TONG YER ME GYUR

OM MANI PEME HUNG (*Rezitiere soviel du magst, am Ende ruhe ausgeglichen im eigenen Angesicht, ohne Gedanken über die drei Sphären (Handelnder, Objekt der Handlung und Handlung selbst).*



Fällt es uns schwer, all dies auf einmal im Geist zu halten, können wir uns abwechselnd z.B. auf folgende Dinge konzentrieren: auf Chenresig über unserem Kopf; auf das Licht, das von ihm ausstrahlt, alles Leid entfernt und Glück entstehen lässt; auf den Klang des Mantras; auf das Reine Land, in dem wir uns befinden usw. Wir können uns auch auf das Entwickeln von Mitgefühl und auf die Bedeutung des Mantras konzentrieren:

OM ist weiß; es ist die Silbe der Qualitäten und entsteht aus der Kraft der Buddha-Weisheiten. Die Essenz dieser Silbe ist die Vervollkommnung der Meditation. OM entfernt Stolz und dessen Wirkung, das „Herabfallen“, das in den Bereichen der Götter erlebt wird.

MA ist grün; es ist die Silbe der Aktivität und entsteht aus der unermesslich großen Liebe, die Chenresig für alle Wesen empfindet. Die Essenz dieser Silbe ist die Vervollkommnung der Geduld. MA entfernt Neid und Eifersucht und deren Wirkung, wie das Leid von

ständigem Kampf und Streit, das in den Bereichen der Asuras erfahren wird.

NI ist gelb; es ist die Silbe der unveränderlichen Weisheit, die Körper, Rede, Geist, Qualitäten und Aktivitäten vereint. Es entsteht aus dem unermesslich großen Mitgefühl des Chenresig. Die Essenz der Silbe NI ist die Vervollkommnung der Disziplin. NI entfernt Unwissenheit des Anhaftens an Dualität und dessen Wirkungen wie die vier Leiden der Menschenwelt: das Leid von Geburt, Krankheit, Alter und Tod.

PE ist blau; es ist die Silbe des Körpers und entsteht aus dem alles umfassenden Gleichmut von Chenresig. Die Essenz dieser Silbe ist die Vervollkommnung von beständiger Anstrengung. PE entfernt Dummheit und dessen Wirkung wie das Leid, nicht zu verstehen und lernen zu können, wie es in den Tierbereichen erfahren wird.

ME ist rot; es ist die Silbe der Rede und entsteht aus der unermesslichen Freude von Chenresig. Die Essenz dieser Silbe ist die Vervollkommnung von Geben. ME entfernt Anhaftung und Begierde sowie deren Wirkungen wie das Leid von Hunger und Durst, das in den Bereichen der Pretas erfahren wird.

HUNG ist schwarzblau; es ist die Silbe des Geistes und entsteht aus dem unermesslich großen Mitgefühl, mit welchem Chenresig jedes Wesen, wie eine Mutter ihr einziges Kind, betrachtet. Die Essenz dieser Silbe ist die Vervollkommnung der Weisheit. HUNG entfernt Zorn und dessen Wirkungen, wie das Leid von Hitze und Kälte, das in den Höllenbereichen erfahren wird.

Wir können den Vorgang des Auflösens auch ausführlich praktizieren: während wir das Mantra rezitieren, denken wir daran, daß sich Chenresig über uns in Licht auflöst und mit uns verschmilzt. Wir werden eins mit ihm, bekommen seinen strahlenden Körper, seine vollkommene Rede und seinen alles durchdringenden Geist. In unserem Herzen befindet sich eine sechsblättrige, weiße Lotusblüte mit einer Mondscheibe. Darauf steht die weiße Silbe HRI; auf den Blütenblättern sind die sechs Silben des Mantras von Chenresig, in

den jeweiligen Farben. Aus dem HRI und den sechs Silben strahlt Licht aus, durchdringt und reinigt das ganze Universum, Dann verschmilzt die Reine Welt mit den Wesen, die alle Chenresigs sind; alle Wesen verschmelzen mit uns. Unser strahlend weißer Körper löst sich in den Lotus und in die Silben in unserem Herzen auf. Die Silben des Mantras verschmelzen mit dem HRI, das von unten nach oben zu Leerheit wird

Die Erscheinungen des eigenen und des Körpers der anderen sind der Körper des Edlen. Das Ertönen von Klängen ist die Melodie der Sechs Silben. Vorstellungen und Gedanken sind die grosse Weite ursprünglicher Bewusstheit.

**DAG SCHEN LÜ NANG PAG PÄ KU
DRA DRAK YI GE DRUG PÄ YANG
DREN TOG YE SHE TSCHEN PÖ LONG**

Möge ich schnell diese positiven Handlungen Avalokitesvaras verwirklicht haben, um dann ausnahmslos alle Wesen auf dessen Ebene zu führen.

**GE WA DI YI NYUR DU DAG
TSCHEN RÄ SIG WANG DRUB GYUR NÄ
DRO WA TSCHIG KYANG MA LÜ PA
DE YI SSA LA GÖ PAR SCHOG**

“Die Meditation und Rezitation des Grossen Mitgefühls“ verfasste der Mahasidha Thangtong Gyalpo, sie ist äussert segensreich. – Sarva Mangalam.