

Das grenzenlose Wohlergehen der Lebewesen: Die Meditation des Großen Mitfühlenden

Ich nehme Zuflucht, bis ich erleuchtet bin zum Buddha, dem Dharma und der Höchsten Versammlung. Durch meine Großzügigkeit und so weiter, möge ich ein Buddha werden, um den Lebewesen zu nützen. (3x)

Auf dem Scheitel von mir und allen fühlenden Wesen, die den Raum durchdringen Ist ein weißer Lotos und Mond. Auf ihm erhebt sich aus HRIḤ der Höchste Ārya Chenrezig, weiß und klar, fünffarbige Lichtstrahlen ausstrahlend; lächelnd und mit Augen des Mitgefühls schauend.

Von deinen vier Armen sind die Handflächen der ersten beiden miteinander verbunden, und die unteren beiden halten eine Kristalmala und einen weißen Lotos. Du bist mit Seide und kostbarem Schmuck geschmückt und trägst ein Obergewand aus Antilopenleder.

Amitābha schmückt dein Haupt. Du sitzt mit deinen Beinen in der Vajra-Haltung. Ein heller Mond ist deine Rückenlehne. Deine Natur umfasst alle Objekte der Zuflucht.

Chenrezig, dein Körper ist von weißer Farbe, unbefleckt von Fehlern; ein vollständiger Buddha schmückt dein Haupt; du schaust die Lebewesen mit Augen des Mitgefühls an; vor dir, Chenrezig, werfe ich mich nieder.

Indem sie auf diese Weise zielstrebig Bitten vorbringen, strahlen Lichter aus dem Körper des Ārya aus und reinigen unreine karmische Erscheinungen und irrige Geister.

Die Umgebung wird zum Reinen Land Sukhāvātī, und der Körper, die Sprache und der Geist seiner Bewohner:innen - der Lebewesen - werden zum Körper, zur Sprache und zum Geist des mächtigen Chenrezig - Erscheinung, Klang und Bewusstsein, untrennbar von der Leerheit.

Denken Sie über die Bedeutung dieser Worte nach und rezitieren Sie sie so oft wie möglich:

OM MAṆI PADME HŪṂ HRĪḤ

Bringen Sie am Ende Ihren Geist in Gleichgewicht mit seiner eigenen Essenz der Nicht-Konzeptualisierung der drei Kreise. ¹

Die Körper von mir selbst und anderen erscheinen als Körper des Ārya, die Resonanz der Klänge ist die Melodie der sechs Silben, und Gedanken und Konzeptualisierungen sind die Ausdehnung von großer, erhabener Weisheit. Möge ich dank dieser Tugend schnell zum mächtigen Chenrezig werden und alle Lebewesen ohne Ausnahme zu diesem Zustand führen.