

Die Meditation des „Großen Mitgeföhls“

Zufluchtnahme und Entwickeln der erwachten Geisteshaltung

Zum Buddha, dem erwachten Zustand meines Geistes, zur befreienden Lehre und zur höchsten Gemeinschaft nehme ich Zuflucht bis zur Erleuchtung.

Möge ich durch das Positive, das ich durch Freigebigkeit und die anderen befreienden Qualitäten ansammle, zum Wohl aller Wesen vollkommenes Erwachen verwirklichen.

(Drei Mal)

Entwickeln der „Vier Grenzenlosen“

Mögen alle Wesen glücklich sein und die Ursachen des Glücks besitzen.

Mögen sie frei sein von Leid und dessen Ursachen.

Mögen sie niemals vom wirklichen leidfreien Glück getrennt sein.

Mögen sie im großen Gleichmut verweilen frei von Anhaftung und Abneigung.

(Drei Mal)

Visualisierung

Über deinem Kopf und jenem aller Wesen entsteht auf einer weißen Lotusblüte, in der sich eine flachliegende Mondscheibe befindet, die weiße Silbe Hri:



Klares, weißes Licht, das auch Regenbogenlicht beinhaltet, strahlt vom Hri aus zu allen Buddhas und erwachten Wesen im ganzen Universum.

Das Licht kehrt mit der Segenskraft aller Buddhas aufgeladen zum Hri über deinem Kopf zurück, das jetzt noch heller und kraftvoller als zuvor erstrahlt.

In einem Augenblick entsteht aus der Silbe HRI der edle „Große Mitfühlende“, der Bodhisattva des Mitgeföhls (Sanskrit: Avalokiteshvara, tibetisch: Tschenresi).

Sein Körper ist strahlend weiß wie ein Schneeberg im Sonnenlicht und strahlt wie hunderttausend Herbstmonde.

Der „Große Mitfühlende“ hat ein Gesicht und vier Hände.

Die ersten beiden Hände sind am Herzen in der Gebetshaltung aneinander gelegt, die äußere rechte Hand hält eine Meditationskette aus 108 Kristallperlen, die äußere Linke hält eine weiße Lotusblüte mit acht Blütenblättern, die sich in Ohrhöhe entfaltet.

Sein Gesicht ist friedlich, er lächelt und schaut mit mitfühlendem Blick. Sein langes Haar ist zur Hälfte zu einem Knoten hochgesteckt, der Rest fällt über seine beiden Schultern und die Spitzen bewegen sich im Wind.

Das Fell eines Rehs bedeckt seine linke Brust. Er trägt ein Oberteil aus bunter Seide, ein rotes Unterteil und ist mit Juwelen geschmückt. Seine beiden Beine sind im Lotussitz verschränkt. Eine makellose Mondscheibe stützt seinen Rücken.

Er hat eine majestätische Erscheinung und der Buddha des grenzenlosen Lichts (Sanskrit: Amitabha), befindet sich über seinen Kopf.

Licht und unermesslich viele Lichtstrahlen sind sein natürliches Wesen.

Bitte und Lobpreis

„Edler, du bist vollkommenen makellos, dein Körper ist weiß und der vollendete Buddha schmückt dein Haupt. Mit mitfühlendem Blick schaust du auf die Wesen, vor dir, Mitfühlender, verbeuge ich mich.“

Wiederhole dies 3,7 oder 21 Mal

Mantra-Rezitation

Nachdem du diese Worte einsgerichtet gesprochen hast, stellst du dir vor, dass Lichtstrahlen aus dem Körper des Mitfühlenden ausgehen. Dadurch werden die negativen Handlungen und geistigen Schleier aller Lebewesen gereinigt.

Die Welt wird zum Bereich großer Glückseligkeit. Dein Körper und die der anderen erscheinen in der Form des Edlen Mitfühlenden. Alle Klänge sind der Klang des sechsilbigen Mantras. Alle Gedanken sind die Weite großer Bewusstheit.

ཨོཾ་མ་ཎི་པཌེ་ཧཱུྃ།

OM MANI PEME HUNG

Wiederhole das Mantra sooft wie möglich!

Auflösung der Visualisierung

Die gereinigte Welt und alle Wesen in ihr, die jetzt in der Form des "Großen Mitfühlenden" erscheinen, lösen sich in Licht auf, das in den Buddha über deinem Kopf verschmilzt.

Jetzt löst auch dieser sich in Licht auf und verschmilzt mit dir.

Du ruhst jetzt völlig entspannt im natürlichen Zustand des Geistes, der leer, leuchtend klar und grenzenlos ist. Verweile in diesem Zustand, so gut es geht.

Widmung

Möge ich durch die positive Kraft dieser Meditation schnell den Zustand des "Großen Mitfühlenden" verwirklichen und dann alle Wesen darin unterstützen, diesen Zustand zu erlangen.