

Sadhana
des vierarmigen großartigen Mitfühlenden,
der die Lebewesen zähmt,
in der Tradition des Königs
(Songtsen Gampo)

(NUR MIT ERMÄCHTIGUNG)

(von Terdag Lingpa)

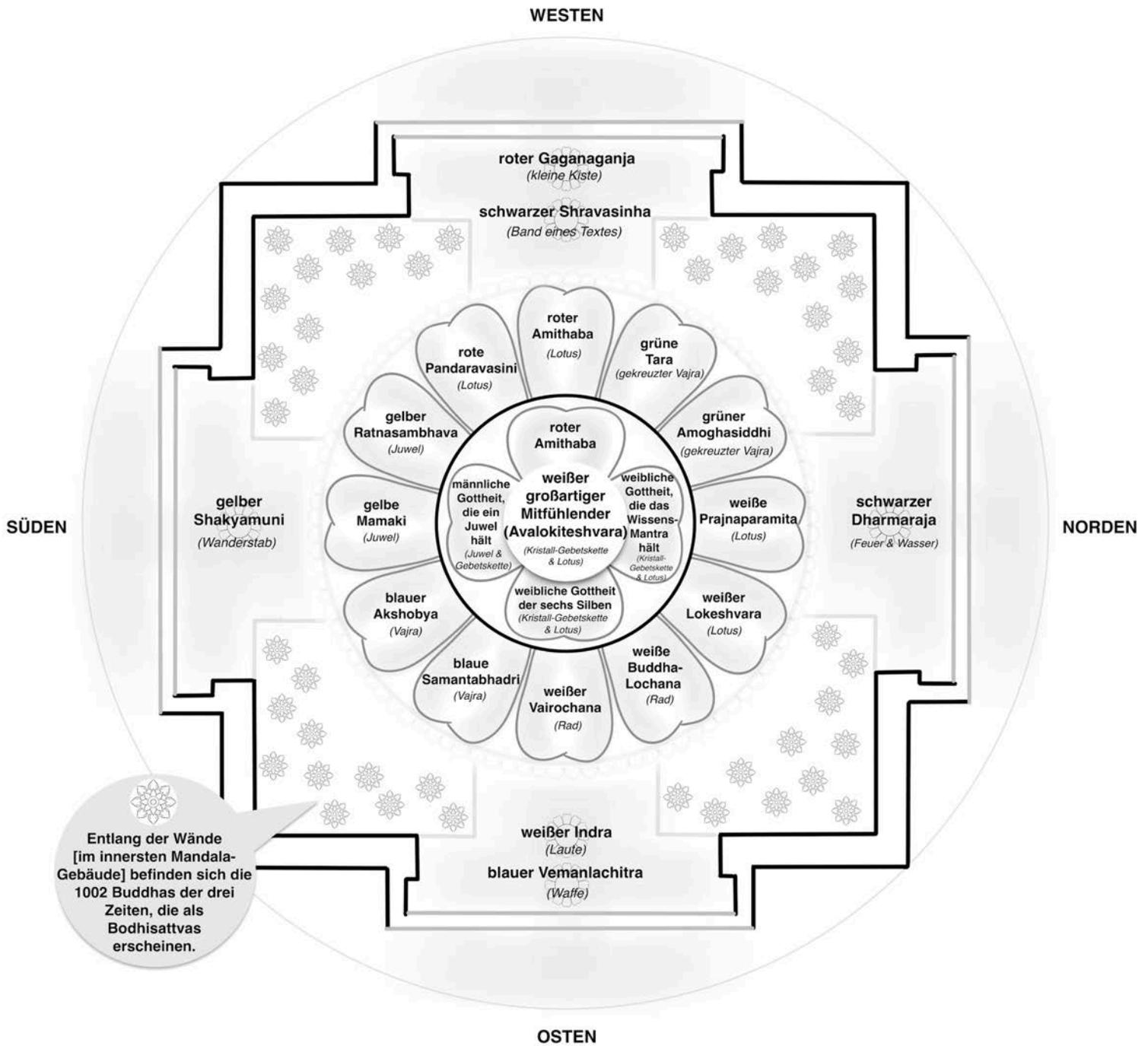


**Mandala des
vierarmigen großartigen Mitfühlenden (Avalokiteshvara),
der die Lebewesen zähmt**

འོ་ཚེ་གཏེར་མཛོད། བོད། ཚེ་རིང་རྩིས། ༤༡༠



ལུགས་རྗེ་ཚེ་བོ་རྒྱལ་པོ་ལུགས།



Zuflucht und Bodhicitta

[Bis zu meiner Erleuchtung nehme ich Zuflucht zu Buddha, zum Dharma und zur höchsten Gemeinschaft. Durch die Ansammlungen der Freigebigkeit und der anderen Vollkommenheiten möge ich zum Wohle aller Lebewesen die Buddhaschaft erlangen. (3x)]

Ansammeln von Verdienst

In meinem Herzen befindet sich der Buchstabe A, der sich in eine Mondscheibe verwandelt, auf der sich die weiße Keimsilbe HRIH befindet. Von dem HRIH strömen Lichtstrahlen aus, die alle Lamas, die Schar der Gottheiten des großartigen Mitfühlenden und alle Buddhas und Bodhisattvas einladen, die im Raum vor mir erscheinen.

Alle Lamas, die in den drei Zeiten verweilen, Schar der Gottheiten des Mandala des großartigen Mitfühlenden, Buddhas der zehn Himmelsrichtungen, zusammen mit euren Kindern der Erleuchtung, ich lade euch ein, von euren natürlichen Aufenthaltsorten hierher zu kommen.

Respektvoll verneige ich mich mit meinem Körper, meiner Rede und meinem Geist. Bitte nehmt meine vortrefflichen Opfertaten an, die ich tatsächlich vorbereitet habe oder mir vorstelle. Ich bekenne einzeln alle negativen Handlungen all meiner vergangenen Leben bis zu diesem Augenblick.

Ich erfreue mich an den Wurzeln der Tugend, die in den drei Zeiten von gewöhnlichen Wesen, Hörern, Alleinverwirklichern und Bodhisattvas angesammelt wurden.

Bitte dreht das Rad des Dharma, das von den Buddhas der drei Zeiten für die fühlenden Wesen gelehrt wurde.

Diejenigen unter euch, die sterben wollen, ohne den Lebewesen zu nutzen, bitte ich, zum Nutzen der Lebewesen [im Daseinskreislauf] zu verweilen. Welche Wurzeln des Verdienstes auch immer ich und andere angesammelt haben, möge ich durch sie die unübertreffliche vollständige Erleuchtung erlangen.

Als Alternative kannst du hier ein Bekenntnisgebet sprechen.

Mit VAJRA MUH kehren die Wesen des Verdienstfeldes (bestehend aus den Lamas, der Schar der Gottheiten des großen Mitgeföhls, den Buddhas und Bodhisattvas) an ihren natürlichen Aufenthaltsort zurück.

Die vier Unermesslichkeiten

Meditiere über die vier Unermesslichkeiten in der üblichen Weise.

Mögen alle fühlenden Wesen Glück und die Ursachen für Glück besitzen.

Mögen alle fühlenden Wesen frei sein von Leiden und den Ursachen von Leiden.

Mögen alle fühlenden Wesen niemals von dem Glück getrennt sein, das frei von Leiden ist.

Mögen alle fühlenden Wesen in Gleichmut verweilen, ohne Anhaftung und ohne Abneigung, nicht nah den einen und fern den anderen.

Erzeugen der Gottheit

OM SVABHAWA SHUDDHA SARVA DHARMA SVABHAWA SHUDDHO HAM

Alle Phänomene werden zur Leerheit.

Aus der Leerheit erscheint die Keimzilbe RAM und verwandelt sich in eine Sonnenscheibe. Auf der Sonnenscheibe befindet sich die Keimzilbe HUM, die zu einem Doppel-Vajra wird. Die Mitte des Doppel-Vajra wird durch die Keimzilbe HUM gekennzeichnet, von der Lichtstrahlen ausströmen. [Aus dem Licht] entsteht eine schützende Vajra-Kuppel und das lodernde Feuer der ursprünglichen Weisheit, die alle Kardinal- und Zwischenrichtungen vollständig durchdringen.

(Mit dieser Visualisierung hast du ein Schutzrad erzeugt.)

In der Mitte dieses Schutzrades befindet sich die Keimzilbe BHRUM, die sich in einen viereckigen Palast mit allen Merkmalen wie den vier Toren, Bodengängen usw. verwandelt. Der obere Teil des Palasts ist außen mit einem tausendspeichigen Rad geschmückt. Auf der unteren Ebene [in dem innersten Gebäude] des Palasts befindet sich ein tausendblättriger Lotus. In der Mitte dieses Lotus ist ein Lotos mit zwölf Blütenblättern und in dessen Mitte befindet sich ein Lotos mit vier Blütenblättern. In der Mitte des Lotus mit vier Blütenblättern und auf jedem Blütenblatt [der beiden Lotosblumen] ist eine Silbe PAM und ein Buchstabe A.

Jedes PAM verwandelt sich in einen Lotus und jedes A in eine Mondscheibe (was insgesamt 17 Sitze ergibt). Im Bereich entlang der Mauern (im innersten Mandala-Gebäude) und an den vier Toren befinden sich (1008) Sitze, die nur aus einem Lotus bestehen und auf denen Gottheiten sitzen, die der Anzahl der Sitze entsprechen.

Auf dem Sitz in der Mitte des Mandala-Palasts befindet sich die Keimzilbe HRIH, die sich in einen weißen Lotos verwandelt. Der Lotos ist mit der Keimzilbe HRIH gekennzeichnet, von der Lichtstrahlen ausströmen (die die beiden Ziele erfüllen, den Buddhas und Bodhisattvas Opfergaben darzubringen und den fühlenden Wesen zu nutzen). Das Licht kehrt zurück [und sinkt in das HRIH].

OM MANI PADME HUM, ich werde zu dem edlen Avalokiteshvara. Mein Körper ist weiß und ich habe ein Gesicht und vier Arme. Meine ersten beiden Hände sind an meinem Herzen gefaltet. Meine untere rechte Hand hält eine kristallene Gebetskette und meine untere linke Hand hält den Stiel eines weißen Lotos.

Ich bin wunderschön, habe ein lächelndes Gesicht und blicke [auf alle fühlenden Wesen] mit friedvollen Augen. Mein geflochtenes Haar ist zu einem Haarknoten gebunden. Ich bin mit einem seidenen Ober- und Untergewand bekleidet und mit all den kostbaren Ornamenten [einer meditativen Gottheit] geschmückt. Ich sitze in der Vajra-Position mit gekreuzten Beinen, habe die zweiunddreißig Hauptmerkmale und die achtzig Nebenzeichen eines Buddhas und bin von jugendlicher Erscheinung. Ich ströme unendliches Licht und Strahlen aus.

(1) Auf dem vorderen (östlichen) Blütenblatt des innersten Lotus mit vier Blütenblättern befindet sich die Silbe HRIH, die sich in die weibliche *Gottheit der sechs Silben* verwandelt, die mir, der Hauptgottheit, ähnelt, wobei sie das anmutige Aussehen einer weiblichen Gottheit hat [und sich respektvoll vor mir verneigt].

(2) Auf dem Blütenblatt zu meiner Rechten befindet sich die männliche *Gottheit, die ein Juwel hält*. Er ist weiß [und hat ein Gesicht und zwei Arme]. In seiner rechten Hand hält er ein kostbares Juwel und in seiner linken Hand eine Gebetskette.

(3) Auf dem Blütenblatt zu meiner Linken befindet sich die weibliche *Gottheit, die das Wissens-Mantra hält*. Sie ist weiß [mit einem Gesicht und zwei Armen]. In ihrer rechten Hand hält sie eine Kristall-Gebetskette und in ihrer linken Hand einen Lotus.

Die beiden Gottheiten zu meiner Rechten und Linken blicken in mein Gesicht, während sie knien und sich respektvoll vor mir verbeugen.

(4) Auf dem Blütenblatt hinter mir sitzt der rote Amithaba, der den Aspekt eines Nirmanakaya hat. Er sitzt im Lotussitz mit gekreuzten Beinen, die Hände in der Geste der meditativen Versenkung.

Auf sechs der zwölf Blütenblätter des äußeren Lotos befinden sich in folgender Reihenfolge (beginnend vorne mit dem östlichen Blütenblatt, im Uhrzeigersinn, mit jeweils einem Blütenblatt dazwischen): (1) Vairochana, der weiß ist und ein Rad hält, (2) Akshobya, der blau ist und einen Vajra hält, (3) Ratnasambhava, der gelb ist und ein Juwel hält, (4) Amithaba, der rot ist und einen Lotus hält, (5) Amoghasiddhi, der grün ist und einen gekreuzten Vajra hält, und (6) Lokeshvara, der weiß ist und einen Lotus hält. Alle [sechs Gottheiten] tragen seidene Gewänder und kostbaren Schmuck und sitzen mit gekreuzten Beinen.

Auf dem Blütenblatt links von jeder dieser sechs Gottheiten (beginnend mit dem Blütenblatt links von Vairochana und im Uhrzeigersinn, mit jeweils einem Blütenblatt dazwischen) befinden sich ihre jeweiligen Gefährtinnen in folgender Reihenfolge: (1) Buddha-Lochana, (2) Samantabhadri, (3) Mamaki, (4) Pandaravasini, (5) Tara und (6) Prajnaparamita¹. Die Körperfarbe dieser Gefährtinnen und ihre Utensilien sind die gleichen wie die ihrer männlichen Gefährten, und [während sie auf einem Knie knien,] verbeugen sie sich respektvoll [vor mir, der Hauptgottheit,] mit dem Anmut weiblicher Gottheiten.

Hinsichtlich der vier Tore des Mandala-Palasts steht am östlichen Tor [der Muni der Götter,] Indra, der weiß ist und eine Laute hält, und [hinter ihm steht der Muni der Halb-Götter,] Vemanlachitra, der blau ist und eine Waffe hält.

¹ Auf den zwölf Blütenblättern des äußeren Lotos, beginnend mit dem östlichen Blütenblatt (vor mir, der Hauptgottheit) und im Uhrzeigersinn, befinden sich in folgender Reihenfolge: (1) Vairochana, der weiß ist und ein Rad hält, (2) (Akshobyas Gefährtin) Samantabhadri, die blau ist und einen Vajra hält, (3) Akshobya, der blau ist und einen Vajra hält, (4) (Ratnasambhavas Gefährtin) Mamaki, die gelb ist und ein Juwel hält, (5) Ratnasambhava, der gelb ist und ein Juwel hält, (6) (Amithabas Gefährtin) Pandaravasini, die rot ist und einen Lotus hält, (7) Amithaba, der rot ist und einen Lotus hält, (8) (Amoghasiddhis Gefährtin) Tara, die grün ist und einen gekreuzten Vajra hält, (9) Amoghasiddhi, der grün ist und einen gekreuzten Vajra hält, (10) (Lokeshvaras Gefährtin) Prajnaparamita, die weiß ist und einen Lotus hält, (11) Lokeshvara, der weiß ist und einen Lotus hält, und (12) (Vairochanas Gefährtin) Lochana, die weiß ist und ein Rad hält.

Am südlichen Tor steht [der Muni der Menschen,] Shakyamuni, der gelb ist und einen Wanderstab hält. Am westlichen Tor ist [der Muni der Tiere,] Shravasinha, der schwarz ist und den Band eines Texts hält, und [hinter ihm ist der Muni der Pretas,] Gaganaganja, der rot ist und eine kleine Kiste hält. Am nördlichen Tor steht [der Buddha der Höllenwesen,] Dharmaraja, der schwarz ist und Feuer und Wasser hält. Alle sechs Gottheiten erscheinen stehend und in der Gestalt von Zölibaten. Entlang der Wände [im innersten Mandala-Gebäude] befinden sich die 1002 Buddhas der drei Zeiten, die als Bodhisattvas erscheinen.

Einladung der Weisheitswesen

In meinem Herzen befindet sich auf einer Lotus- und Mondscheibe die weiße Keimsilbe HRIH, aus der Lichtstrahlen strömen, die den edlen großartigen Mitfühlenden mit seinem Gefolge einladen.

HRIH, obwohl du niemals die Sphäre des ungeborenen Dharmakaya verlässt, manifestierst du den Rupakaya zum Wohle der Lebewesen.

Kraft deines Mitgefühls, bitte komm an diesen Ort von deinem spontan entstandenen höchsten Aufenthaltsort.

OM MANI PADME HUM E HYE HI DZA HUM BAM HO

Du hast die Weisheitswesen eingeladen, die im Raum vor dir erscheinen.

Verneigung

Du verneigst dich vor den Weisheitswesen, indem du Folgendes rezitierst:

Obwohl dein Dharmakaya frei von dualistischem Festhalten ist, manifestierst du den Sambhogakaya der ungehinderten, vielfältigen Emanationen und dein Nirmanakaya dient durch dein Mitgefühl dem Wohl der Lebewesen.

Ich verneige mich vor dir, Gottheit der ursprünglichen Weisheit der drei Kayas.

OM MANI PADME HUM ATMA NAM NIRYA TAYA MI

Das Darbringen von Opfern an die Weisheitswesen

Großartiger Mitfühlender, mit deinem Gefolge —

obwohl du weder Verblendungen noch die Qualen von Hunger und Durst kennst,

freue dich bitte über diese zusammengebrachten Opfergaben und nimm sie an, damit wir die Ansammlungen von Verdienst und Weisheit vollenden können.

Du bringst Folgendes dar:

OM VAJRA ARGHAM (Wasser zum Trinken)

OM VAJRA PADYAM (Wasser zum Waschen)

OM VAJRA PUSHPE (Blumen)

OM VAJRA DHUPE (Räucherwerk)

OM VAJRA ALOKE (Licht)

OM VAJRA GHANDE (Duftwasser)

OM VAJRA NAIVIDYE (Speisen)

OM VAJRA SHAPTA (Musik)

Herabsinken der Weisheitswesen

HRIH, obwohl der Körper der ursprünglichen Weisheit frei von Dualität ist, erscheinen das Weisheitswesen und das Samaya-Wesen als zwei [Wesen].

Während du dauerhaft im nicht-dualen Zustand verweilst,

vollende bitte deine erleuchteten Aktivitäten zum Wohle der Lebewesen.

SAMAYA TISHTA LHEN DZA HUM BAM HO

Die Weisheitswesen werden untrennbar von mir, dem Samaya-Wesen.

Ermächtigung

Wieder strahlen Lichtstrahlen aus der Keimsilbe in meinem Herzen und laden die Ermächtigungs-Gottheiten in Form der Buddhas der fünf Familien und ihres Gefolges ein. VAJRA SA MAH DZAH

Nachdem ich [die Ermächtigungsgottheiten] eingeladen habe, bringe ich ihnen Opfergaben dar.

Ich bitte sie [um die Ermächtigung mit]: OM SARVA TATHAGATA ABHI KHINTSA TU MAHM

Die Ermächtigungs-Gottheiten rezitieren OM HUM SVA AHM HAH ABHI KHINTSA A und verleihen mir die Ermächtigung.

Das [ermächtigende] Wasser füllt meinen Körper und reinigt alle meine Befleckungen. Das überschüssige Wasser [am Scheitel meines Kopfs] verwandelt sich in die Buddhas der fünf Familien, die meinen Kopf schmücken.

Segnung von Körper, Sprache und Geist

Der Scheitel meines Kopfes ist mit der weißen Keimsilbe OM markiert, meine Kehle ist mit der roten Keimsilbe AH markiert und mein Herz ist mit der blauen Keimsilbe HUM markiert, wodurch mein Körper, meine Rede und mein Geist als Vajrakörper, Vajrarede und Vajrageist [eines erleuchteten Wesens] unteilbar werden.

Damit mein Körper, meine Rede und mein Geist unteilbar von dem Körper, der Rede und dem Geist aller Buddhas der drei Zeiten werden, segne mich bitte, damit mein Körper, meine Rede und mein Geist sich in ihre erleuchteten Zustände verwandeln, gewähre mir die Segensermächtigung und kennzeichne mich [mit dem Siegel der Überlieferungslinie].

KAYA SIDDHI OM WAKKA SIDDHI AH CITTA SIDDHI HUM

Das Darbringen von Opfern an die Ermächtigungs-Gottheiten

HRIH, ich bringe dir, großartiger Mitfühlender, und deinem Gefolge diese äußeren Gaben dar: Wasser zum Trinken und zum Waschen der Füße, Blumen, Räucherwerk, Licht, wohlriechendes Duftwasser, Speisen, Musik und so weiter — bitte nimm sie an.

ARGHAM (Wasser zum Trinken)

PADYAM (Wasser zum Waschen)

PUSHPE (Blumen)

DHUPE (Räucherwerk)

ALOKE (Licht)

GHANDE (Duftwasser)

NEWIDYE (Speisen)

SHABTA (Musik) SARVA PUJA MEGHA (Wolken von Opfergaben) AH HUM

Die glücksverheißenden Göttinnen füllen den Himmel mit diesen Opfergaben — sichtbare Formen, Klänge, Gerüche, Geschmäcker, tastbare Objekte, Phänomene usw. — und bringen sie dar, um euch, die Mandala-Schar der Gottheiten, zu beglücken. Bitte nehmt sie mit Freude an und segnet uns.

VAJRA RUPA (sichtbare Formen)

VAJRA SHAPTA (Klänge)

VAJRA GHANDE (Gerüche)

VAJRA NAIVIDYE (Geschmäcker)

VAJRA SPARSHA (tastbare Objekte)

VAJRA DHARMA (Phänomene) SARVA PUJA SAMAYA MANDALA A LA LA HOH

Lobpreis

HRIH, (1) großartiger Mitfühlender, Gottheit der Gottheiten der ursprünglichen Weisheit, (2) Gottheit der sechs Silben, Sphäre der Mutter der Weisheit, (3) höchster Prinz, der ein Juwel hält, Aspekt der geschickten Mittel, (4) [Gottheit] die das Wissens-Mantra hält, Aspekt der Prinzessin der Weisheit; Gottheiten, die ursprünglich untrennbar von mir sind, ohne dass ich sie praktiziert habe — ich verneige mich und preise die Kayas der vier Gottheiten der ursprünglichen Weisheit.

Ich verneige mich vor den Vätern der fünf Familien: Vairochana, Akshobya, Ratnasambhava, Amithaba, Amoghasiddhi und Lokeshvara sowie vor ihren weiblichen Gefährtinnen: Lochana, Samantabhadri, Mamaki, Pandaravasini, Tara und Prajnaparamita.

Nachdem sie den Geist der Erleuchtung zum Nutzen der Lebewesen erzeugt haben, zähmen die 1002 Buddhas der drei Zeiten die fühlenden Wesen, indem sie in der Form von Bodhisattvas erscheinen. Ich verneige mich vor den tausend heroischen Wesen dieses glücklichen Zeitalters und preise sie.

Indra, Vemanlachitra, Shakyamuni, Shravasinha, Gaganaganja und Dharmaraja zähmen und leiten jeden an, der gezähmt und angeleitet werden muss,

um die Wesen der sechs Bereiche vor dem Leiden zu bewahren.
Ich verneige mich vor diesen sechs großartigen Munis und preise sie.

Das Sprechen des Mantra

In meinem Herzen ist die Keimsilbe HRIH, die von der sechssilbigen Mantra-Kette umgeben ist.

Sprich das Mantra so oft wie möglich:

OM MANI PADME HUM

Dein Körper erscheint, aber er ist leer. Deine Sprache ist hörbar, aber sie ist leer, und dein Geist ist trotz seiner Leerheit in der Natur des Mitgefühls. Deshalb werden die negativen Handlungen und Hindernisse aller fühlenden Wesen gereinigt und der reine Körper, die reine Rede und der reine Geist sollten versiegelt werden.

Zum Abschluss der Sitzung:

Von der Keimsilbe HRIH in meinem Herzen strömen Lichtstrahlen aus. Dies bewirkt, dass die gesamte Welt und ihre Bewohner, die gereinigt wurden, in den Palast des Mandala und in seine Gottheiten sinken. Alle Gefolgschaft-Gottheiten in dem Mandala sinken in die Hauptgottheit. Die Hauptgottheit wiederum sinkt in die Keimsilbe HRIH in seinem Herzen. Das HRIH wird so klein wie ein Senfkorn, verschwindet dann wie ein Regenbogen und löst sich schließlich in die Leerheit auf. Mein Geist kommt in der meditativen Vertiefung zur Ruhe, versunken in die Leerheit, die frei von Ausschweifungen ist.

Um deine Praxis in den Pfad zu bringen, stelle dir vor, dass du aus der Sphäre der Leerheit augenblicklich als die Gottheit (d. h. als der großartige Mitfühlende, der die Lebewesen zählt) erscheinst. Die Welt wird zu dem Palast des Mandala und ihre Bewohner erscheinen als die Gottheiten des Mandala. Widme den Verdienst, den du angesammelt hast, der Erlangung der Erleuchtung. Lass deinen Geist zwischen den Meditationssitzungen von Liebe, Mitgefühl und dem Erleuchtungsgeist erfüllt sein.

(Ins Deutsche übersetzt von Geshema Kelsang Wangmo im September 2023. Korrekturgelesen von Annette Kleinbrod. Zeichnung des Mandala auf Seite 4 von Christine Schnoell.)