

# Die Meditation des “Grenzenlosen Lichts”

---

## Die innere Ausrichtung

Als Erstes richtest du dich auf dein Ziel aus, den erwachten Zustand deines Geistes. Dieser wird durch den Buddha repräsentiert. Du wünschst dir intensiv, diesen befreiten Zustand zu erlangen. Du nimmst Zuflucht zur befreienden Lehre, weil sie die Methoden beinhaltet, die dir helfen, dein Ziel zu erreichen und du nimmst Zuflucht zur höchsten Gemeinschaft, da sie dich auf deinem Weg, dein Ziel zu erreichen, unterstützt.

## Zuflucht nehmen 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.

*(dreimal)*

## 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.

*(dreimal)*

## Entstehungsphase

Über deinem Kopf auf einer Lotusblume mit flachliegender Mondscheibe befindet sich der Buddha des grenzenlosen Lichts in seinem Bereich der großen Glückseligkeit.

Er schaut in die gleiche Richtung wie du. Seine Körperfarbe ist rot und leuchtet wie das Licht von tausend Sonnen.

Er hat ein Gesicht und beide Hände in der Haltung der Meditation, worin er eine Schale mit dem Nektar der Glückseligkeit hält. Er ist bekleidet mit den Dharma-Roben und sitzt mit gekreuzten Beinen im Meditationssitz.

Zu seiner Rechten steht der mächtige Herr der Welten, der Bodhisattva des Großen Mitgefühls (tibetisch: Tschenresig). Er ist weiß, hat ein Gesicht und vier Arme. Zwei seiner Hände sind gefaltet, in den anderen hält er rechts eine Meditationskette und links eine Lotusblüte. Er steht aufrecht auf Lotus und Mond.

Zur Linken vom Buddha des grenzenlosen Lichts steht der Bodhisattva der großen Kraft (tibetisch: Tschanna Dorje), mit einem Gesicht und zwei Armen. Seine Körperfarbe ist blau. Rechts hält er einen Vajra und links eine Glocke. Er steht aufrecht auf Lotus und Mond.

Sie sind von unzähligen Buddhas, Bodhisattvas, Erwachten und Heiligen umgeben.

### **Gebet an den Buddha des Grenzenlosen Lichts**

Hung. Im reinen Bereich der Großen Glückseligkeit drehst Du das Rad der befreienden Lehre.

Voller Mitgefühl schaust Du beständig auf die Wesen. Du gabst Dein Versprechen und handelst entsprechend zum Wohle der Wesen. „Grenzenloses Licht“, Du, der du in Gleichmut verweilst, vor dir verbeuge mich.

Zum wunderbaren Buddha des Grenzenlosen Lichts, zum Großen Mitfühlenden, zum Großen Machtvollen und zu allen Buddhas und Bodhisattvas bete ich mit einsgerichteter Hingabe, bitte gewährt mir die höchsten Errungenschaften und gebt Euren Segen, dass ich den Zustands des Grenzenlosen Lichts verwirklichen werde.

### **Visualisierung im Herzen**

Im Herzen des roten Buddhas in der Mitte steht auf einer Mondscheibe die Silbe „Hri“, um die rechtsherum die Mantra-Girlande kreist.

Hiervon lösen sich vielfarbige Lichtstrahlen ab, strömen dann aus dem Scheitel-Chakra heraus und füllen den weiten Himmelsraum.

Allen Buddhas und Bodhisattvas aus den zehn Richtungen wird in Form von Licht geopfert und mit der Segenskraft der Siegreichen erfüllt verschmilzt das Licht dann wieder in den Buddha des Grenzenlosen Lichts.

Alle schlechten Handlungen und geistigen Schleier von allen Lebewesen werden gereinigt. So erhältst du das gute Karma im Bereich der Großen Glückseligkeit wiedergeboren zu werden.

### **Mantra-Rezitation**

**OM AMI DEVA HRI**

*Wiederhole das Mantra sooft wie möglich und wünsche dir dabei, in das Herz des roten Buddha einzugehen!*

### **Vollendungsphase**

Der gesamte Bereich der Glückseligkeit und alle Buddhas und erwachten Wesen lösen sich in Licht auf und es verschmilzt mit dem weißen und blauen Bodhisattva. Daraufhin lösen auch diese sich in Licht auf, das mit dem Buddha des grenzenlosen Lichts über deinem Kopf verschmilzt.

Jetzt löst auch diese Form sich in Licht auf und verschmilzt in dein Herz.  
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.

### **Gebet zur Geburt im Bereich der Großen Glückseligkeit**

Wie wunderbar! Erhabener Buddha des grenzenlosen Lichts, zu deiner Rechten der Bodhisattva des Mitgefühls und zu deiner Linken der Bodhisattva der Großen Kraft, Ihr seid umgeben von unzähligen Buddhas und Bodhisattvas im Reinen Bereich unermesslicher wunderbarer Glückseligkeit.

Mögen ich und alle anderen, sobald wir aus diesem Leben scheiden, ohne dass andere Leben dazwischen treten, dort geboren werden und das Angesicht des Grenzenlosen Lichts erblicken. All Ihr Buddhas und Bodhisattvas der zehn Richtungen gewährt Euren Segen, dass diese so von mir gesprochenen Wünsche ohne Hindernisse in Erfüllung gehen.

TEYATA PÄNSA DRIYA AWA BODA NAYI SOHA

### **Widmung**

Möge ich durch die positive Kraft dieser Meditation schnell den Zustand des „Grenzenlosen Lichts“ verwirklichen und dann alle Wesen darin unterstützen, diesen Zustand zu erfahren.