

# Meditation des Grenzenlosen Lichts

---

## Zuflucht nehmen und Entwickeln der erwachten Geisteshaltung

Namo. Ich nehme Zuflucht zu den drei Kostbarkeiten und den drei Wurzeln, den Quellen der Zuflucht.

Um alle Wesen zum vollkommenen Erwachen zu führen, entwickle ich den höchsten Erleuchtungsgeist.

*dreimal*

## Entstehungsphase

In einer im Wasser geborenen Blüte, einer Lotusblume, erscheinst du selbst als der weiße Bodhisattva, Avalokiteshvara, der mit liebevollem Blick auf die Wesen schaut.

Vor dir, auf einem Sitz aus Lotus und Mond, befindet sich der Schützer Amitabha, Grenzenloses Licht. Seine Körperfarbe ist rot. Er hat ein Gesicht und beide Hände in der Geste der Meditation, worin er eine Bettelschale hält. Er ist bekleidet mit den Dharmaroben und sitzt in der vollkommenen Lotushaltung.

Zu seiner Rechten steht der Mächtige Herr der Welten, Avalokiteshvara. Er ist weiß, hat ein Gesicht und vier Arme. Zwei seiner Hände sind gefaltet, in den anderen hält er rechts eine Gebetskette und links eine Lotusblüte. Er steht aufrecht auf Lotus und Mond.

Zu Amitabhas Linken steht Vajrapani, der große Machtvolle, 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. Unzählige Buddhas, Bodhisattvas, Shravakas und Arhats umgeben sie.

Von den Silben an den drei Stellen der drei Hauptgottheiten strahlt Licht aus und lädt die Weisheitsaspekte aus dem Bereich der großen Glückseligkeit ein.

## Lobpreis

Hung. Im reinen Bereich der Großen Glückseligkeit drehst Du das Rad der Lehre. Voller Mitgefühl schaust Du beständig auf die Wesen. Du gabst Dein Versprechen und handelst entsprechend zum Wohle der Wesen. Grenzenloses Licht, Amitabha, der Du meditatives Gleichgewicht hältst, ich verbeuge mich und lobpreise Dich.

Emaho! Wunderbarer Buddha des Grenzenlosen Lichts, Amitabha, Großer Mitfühlender, Avalokiteshvara, Großer Machtvoller, Vajrapani, all Ihr unzähligen Buddhas und Bodhisattvas, mit einsgerichteter Hingabe bitte ich Euch, gewährt mir die höchsten Errungenschaften und gebt Euren Segen, dass ich Amitabha verwirklichen werde.

## Eigenvisualisierung

Du erscheinst als der Mächtige der Welt, der weiße Bodhisattva mit einem Gesicht und vier Armen, wovon die ersten zwei gefaltet sind in der Mudra des Gebets, und die zwei unteren halten eine Kristall-Mala und einen weißen Lotus. Prächtigt mit Schmuck, Juwelen, Uschnischa und auch Seiden ausgestattet.

So verweilst du in der Vajrahaltung mitten auf einem Lotus, der den unteren Teil deines Körpers einhüllt.

## Visualisierung im Herzen

Im Herzen strahlt klar, gleich der äußeren Gottheit vor dir, das Mandala von Amitabha in all seinen drei Hauptaspekten des vollendeten perfekt-reinen Bereiches der großen Glückseligkeit.

Im Herzen der Hauptgottheit steht die Silbe Hri auf einer Mondscheibe; an ihrem Rand umkreist von der sich rechts drehenden Ami-Dewa-Mantra-Girlande. Hiervon lösen sich vielfarbige Lichtstrahlen ab, strömen dann aus dem Urna-Haar heraus und ergießen sich in den all-weiten Himmelsraum. Allen Buddhas samt den Söhnen aus den zehn Richtungen werden Opfergaben dargebracht und mit dem Segen der Siegreichen erfüllt verschmilzt das Licht dann mit dir selbst.

Die negativen Handlungen und geistigen Schleier aller Lebewesen werden gereinigt. Du erhältst so das Karma im Bereich der Glückseligkeit geboren zu werden. Die Länder in allen Richtungen, die ganze äußere Welt wird zum reinen Bereich der großen Freude und alle in ihr lebenden Wesen erscheinen als Form von Amitabha oder auch als Bodhisattvas.

Wenn das Mantra jetzt laut ertönt und ganz Samsara von Grund auf erschüttert, erlangen alle Wesen - mit und ohne Form - Amitabhas strahlenden Zustand.

ॐཨ་མི་དྭ་མ་ཀློང་།

**OM AMI DEWA HRI**

*Sprich das Mantra hundertmal oder sooft wie möglich.*

### 1. Visualisierung der Mantra-Kette

Von der Mantrakette in deinem Herz strömen Lichtstrahlen in Form einer roten Kette von Hris, gleich einer Mala aus Korallen hervor, die aus dem Mund herausströmen und dann in den Mund der äußeren Gottheit gehen.

Im Herz schmelzen sie in die Mantra-Kette ein, erwecken so jetzt die Tatkraft seines Geistesstromes und vom Herz kommt dann eine Kette von roten HRIs, die aus dem Nabel her austreten und dann in den eigenen Nabel hineingleiten.

Wenn sie dann in dein Herz schmelzen, erhältst du Segen und Siddhis.

## 2. Visualisierung der Mantra-Kette

Jetzt dreht sich diese Mantrakette wie ein wirbelndes Feuerrad. Während es zwischen uns kreist, gehen Lichtstrahlen in allen Farben aus in den westlichen reinen Buddhabereich der großen Freude und schmelzen in Amitabhas Körper und erfreuen als Körper und Rede und Geist Opfertgaben seinen Geistesstrom.

## 3. Visualisierung der Mantra-Kette

Von seinem Körper gehen jetzt sehr feine und große Amitabha-Formen hervor, von seiner Rede eine Kette von Mantras vieler roter HRI-Silben und vom Geist ein Strom fünfspeichiger Vajras. Wie ein wirbelnder Schneesturm verschmelzen sie geschwind mit mir und auch mit der äußeren Gottheit vor dir.



**Hri**

*Sprich das Hri hundertmal oder sooft wie möglich..*

## Vollendungsphase

Der gesamte Bereich der Großen Freude und alle Buddhas und erwachten Wesen lösen sich in Licht auf und es verschmilzt mit dem weißen und blauen Bodhisattva.

Daraufhin lösen auch diese beiden sich in Licht auf, welches mit dem Buddha des grenzenlosen Lichts vor dir verschmilzt.

Dann löst sich der Buddha des Grenzenlosen Lichts vor dir in Licht auf, das mit dir verschmilzt.

*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.*

Dein eigener Körper erscheint - wie ein Regenbogen am Himmel - als Körper des Buddha Amitabha, eine Einheit aus Klarheit und Leerheit.

## Gebet zur Geburt im Bereich der Großen Glückseligkeit

Emaho! Erhabener Buddha des Grenzenlosen Lichts, zu deiner Rechten befindet sich 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 PĀNSA DRIYA AWA BODA NAYI SOHA

## **Widmung**

Mögen wir durch dieses Positive höchste Bewusstheit erlangen und unsere Feinde, d.h. unsere Fehler, besiegen, um von dem durch die Wellen von Geburt, Alter, Krankheit und Tod aufgewühlten Ozean der Existenzen frei zu werden.

So wie der edle Manjushri, der die Dinge kennt so wie sie sind und auch wie Samantabhadra, werden wir, ihrem Vorbild folgend, studieren und alles Positive vollkommen widmen.

## **Bodhichitta**

Möge der kostbare höchste Erleuchtungsgeist in jenen entstehen, in denen er noch nicht entstanden ist.

Wenn er entstanden ist, möge er niemals abnehmen, sondern sich immer mehr verbreiten.