



Tschenresig-Sadhana

ॐ

Die Keimsilbe Hrih

Zufluchtnahme und Entwicklung des Erleuchtungsgeistes

Sang-gje tschö dang gen-dün la
Tag-tu dag-ni kjab-su tschi
Da-dang schen-dön drub-le tu
Da-gi dschang-tschub sem-kje do
Tschok-tschu dag-na schug pa ji
Sang-gje dschang-tschub sem-pa sön
Da-gi zog pä dschang-tschub lä
Teng-nä dschang-tschub sem-kje do

Visualisierung

Rang-gi dün gji nam-kha la
Pä-kar da-wä dän teng du
Dü-sum sang-gje tam-tschä kji
Njing-dsche ngo-wo Tschen-re-sig
Drib-ni tri-mä ma-gö pa
Tschön-schir ku-dog kar-la tang
Schäl-tschig tschag-schi dang po nji
Tab-sche sung-dschug tsön-lä du
Thug-kar thal dschar dro-kün gji
Re-kong ji-schin nor-bu zin
Jä-pa nji-pä rig-trug dro
Sung ngak sab-mö thab-khä kji
Mi-sä du-khä tso-tschen lä
Dröl-lä schel-kar treng-wa nam
Jön-pa nji-pä dro-wa nam
Si-pä dam-du ma-dsching war
Thar-pä lam-du dschug-kül wä
Nge-dschung tsön-tschir pä-kar dschang
Tsän-pe si-dschi bar-wä ku
Dar-dang rin-tschen gjän-gji lub
Ö-kar kur-kjim bar-wä ü
Dor-dsche kjil-trung tsül-kji schug

Zufluchtnahme und Entwicklung des Erleuchtungsgeistes

Zu Buddha, der Lehre und der Geistigen Gemeinschaft nehme ich Zuflucht jetzt und für immer. Zu meinem Wohl und zum Nutzen aller Lebewesen erstrebe ich die erleuchtete Haltung des Geistes.

Alle Buddhas und Bodhisattvas, die in den zehn Richtungen wohnen, rufe ich an, mich zu erhören. Um den Zustand der Vollkommenheit zu erlangen, entwickle ich von nun an den Erleuchtungsgeist.

Visualisierung

Im Raum vor mir, auf weißem Lotus und Mondscheibe, sitzt Tschenresig, dessen Natur das Mitgefühl aller Buddhas der drei Zeiten ist:

Mit einem leuchtend weißen Körper, der die Reinheit darstellt, frei von Befleckungen durch Verdunklungen und Verfehlungen, mit einem Gesicht und vier Armen. Die beiden vor der Brust zusammengelegten Hände sind das Symbol der Vereinigung von Methode und Weisheit. Sie halten das kostbare Juwel, das die Wünsche aller Lebewesen erfüllt.

Mit der zweiten rechten Hand hält er eine weiße kristallene Mala, um alle Lebewesen durch die weise Methode des tief konzentrierten Rezitierens aus dem endlosen Ozean des Leidens zu erretten. Die zweite linke Hand hält einen leuchtend weißen Lotus, das Symbol der Entsagung. Damit ermahnt er alle Lebewesen, den Weg der Befreiung einzuschlagen zur Errettung vor dem Versinken im Sumpf des Leidens.

Sein Körper strahlt vom Glanz der glückverheißenden Zeichen und ist in seidene Gewänder gekleidet und mit kostbarem Geschmeide geschmückt. Er, Tschenresig, sitzt in der Mitte einer strahlend weißen Aura in der vollkommenen Diamant-Haltung.

Darbringung der Siebenteiligen Verehrung

Go-sum kü-pä tschag-gjio
Ngö-scham ji-trül tschö-pa bül
Thog-me nä-sag dig-tung schag
Kje-pag ge-la dsche-ji rang
Dro-la tschö-kor kor-wa kül
Nja-ngen min-da schug-su söl
Dag-schen dü-sum ge-tsog nam
Dschang-tschub tob-pä gju-ru ngo

Bitte um Segen

Kjön-gji ma-gö ku-dog kar
Dsog-sang gjä-kji u-la gjen
Tug-dsche tschän-gji dro-la sig
Tschen-re-sig kji tschin-gji lob

Mantrarezitation und Gebet

Tso-wö thug-kar da-wä teng
Hri-thar jig-drug treng-wä kor
Te-lä dü-tsi wö-ser gjün
Bab-pa tschi-tsug nä-schug te
Rang-gi lü gang dig drib dschang
Rang lü ö kar pung por gjur

ཨོཾ་མ་ཎི་པཌེ་ཧུཎ།

OM MANI PEME HUNG

Darbringung der Siebenteiligen Verehrung

Mit Körper, Sprache und Geist verneige ich mich achtungsvoll. Alle Güter, tatsächliche und geistgeschaffene, bringe ich dar. Alle Vergehen, die ich seit anfangslosen Zeiten begangen habe, bereue ich. Ich erfreue mich an den Tugenden der höheren und der gewöhnlichen Wesen. Möge das Rad der Lehre zum Nutzen aller Lebewesen in Bewegung gesetzt werden. Ich bitte alle Buddhas, nicht ins Nirvana einzugehen. Alle Verdienste, sowohl meine eigenen als auch die der anderen, erworben in den drei Zeiten, widme ich der Erlangung der Erleuchtung.

Bitte um Segen

Zu dir flehe ich, dessen Körper rein und weiß ist, frei von Befleckungen, dessen Haupt gekrönt ist mit dem leuchtenden Buddha Öpame. Dich, der immerzu auf alle Wesen mit Augen des Mitleids schaut, bitte ich: schenke uns deinen Segen.

Mantrarezitation und Gebet

Im Herzen Tschenresigs, auf einer Mondscheibe, erscheint die Silbe HRI, umgeben von den sechs Silben des Mantras OM MANI PEME HUNG. Aus ihr fließt ein Strom von Licht und Nektar, der uns durchfließt, unseren Körper erfüllt, uns reinigt von allen Befleckungen, uns verwandelt in leuchtendes Licht.

ཨོཾ་མ་ཎི་པཌེ་ཧུཎ།

OM MANI PEME HUNG

Pag pa tschen re sig wang tug dsche ter
Kor dang tschä pa dag la gong su söl
Dag dang pa ma rig drug sem tschän nam
Njur du kor wä zo lä dräl du söl

Sab tsching gja tsche la me dschang tschub sem
Njur du gjü la kje war dsä du söl
Tog me nä sag lä dang njön mong nam
Tug dsche tschab njur du dag dsä nä
Tug dsche tschag kjang dag dang dro wa nam
De wa tschän gjü sching du drang du söl

Ö pa me dang tschen re sig wang gi
Tse rab kün tu ge wäi sche dsä nä
Ma nor lam sang leg par tän nä kjang
Njur du sang gjä sa la schag tu söl

Erhabener Tschenresig, Schatzhaus des Erbarmens, ich bitte dich und deine Begleitung, schenkt mir eure Aufmerksamkeit. Ich bitte dich, befreie mich und meine Mütter und Väter, die Lebewesen der sechs Bereiche, schnell aus dem Ozean des Daseinskreislaufes. Ich bitte dich, lass das unübertroffene tiefe und weite Erleuchtungsstreben schnell im Strom unseres Geistes entstehen.

Ich bitte dich, wasche schnell mit dem Wasser deines Erbarmens alle unsere ohne Beginn angesammelten schlechten Taten und Verblendungen hinweg, strecke dann deine Hand aus und führe uns und alle im Dasein Umherwandernden in das Land der Glückseligkeit Sukhavati.

Ich bitte Euch, Öpame und Tschenresig, seid uns in allen Lebenszeiten die Geistigen Lehrer, so lehrt uns auch richtig den untrügerischen Guten Pfad und versetzt uns schnell in den Zustand des Buddha.