Buddha Amitabha Meditation

zur Vorbereitung für die Phowa Praxis mit dem ehrwürdigen Dupseng Rinpoche

1. Zufluchts-Medizin

Visualisiere Buddha Amitabha vor dir oder über dir in der Vajra-Haltung auf einem Lotus und einer Mondscheibe sitzend. Nimm deinem Verständnis entsprechend Zuflucht.

SANG GYÄ CHÖ DANG TSOG KYI CHOG NAM LA
Zu den Buddhas, dem Dharma und der erhabenen Sangha

DJANG CHUB BAR DU DAG NI KYAB SU CHI
Nehme ich Zuflucht bis ich die volle Erleuchtung erlangt habe.

DAG GI DJIN SOG GYI PÄ SO NAM KYI
Durch den Verdienst der Verwirklichung von Großzügigkeit und der anderen Paramitas

DRO LA PHÄN CHIR SANG GYÄ DRUB PAR SHOG
Möge ich Buddhaschaft erlangen zum Wohle aller Wesen.

2. Bodhicitta entwickeln

Tue dies wie gewohnt oder einfach indem Du wünschst, Amitabha Phowa zu praktizieren um zum Wohle aller Wesen ein Buddha zu werden. Ergänzend kannst Du auf die 4 Unermesslichen meditieren:

SEM CHÄN THAM CHE DE WA DANG DE WÄ GYU DANG DEN PAR GYUR CHIG
Mögen alle Wesen Glück und die Ursache des Glücks haben

DUG NGAL DANG DUG NGAL GYI GYU DANG DRAL WAR GYUR CHIG
Mögen sie frei von Leiden und der Ursache des Leidens sein

DUG NGAL ME PÄ DE WA DAM PA DANG MIN DRAL WAR GYUR CHIG
Mögen sie nicht getrennt sein vom wahren Glück, welches frei ist von Leid

NYE RING CHAG DANG NYI DANG DRÄL WÄ TANG NYOM CHEN PO LA NÄ PAR GYUR CHIG
Mögen sie in großem Gleichmut verweilen, frei von Anhaftung und Abneigung gegenüber allem – nah oder fern.

3. Visualisierung

Visualisiere, dass der Ort, an dem Du meditierst, Amitabhas Reines Land Dewachen ist und dass Buddha Amitabha vor Dir oder über Deinem Kopf ist. Buddha Amitabha sitzt in einer für dich passenden Größe in der Vajra-Haltung auf einer Lotusblüte und einer Mondscheibe.

Amitabha ist rot und hält eine Schale voll Nektar in seinen Händen, die in der Meditationshaltung übereinander liegen.

Wenn Du mehr Details zu deiner Meditation hinzufügen möchtest, kannst Du Dir den zweiarmigen Chenrezig zu Buddha Amitabhas Rechten stehend und Vajrapani zu seiner Linken vorstellen.

4. Mantraphase

OM AH MI DE WA HRI

Während du das Mantra rezitierst, können viele unterschiedliche Meditationen genutzt werden. Eine davon ist: Meditiere auf Buddha Amitabha und äußere den Wunsch, Phowa zu praktizieren.

"Segne uns, damit wir zu unserem eigenen und zum Wohle aller Wesen die Phowa-Praxis verwirklichen können".

Als Antwort auf unseren Wunsch strahlt Licht von ihm aus und wir erhalten den vollständigen Segen.

5. Auflösungsphase

Alles, was du visualisiert hast, löst sich in den Buddha Amitabha auf, der vor dir oder über dir ist. Jetzt löst sich Buddha Amitabha in Licht auf und strömt in dich hinein. Verweile in diesem nicht-dualistischen Zustand.

6. Post-Meditation

Wenn Du aus der Meditation auftauchst, verweile in dem Zustand:
- wo immer du bist, versuche, den Ort als Amitabhas Reines Land zu sehen
- wen immer du siehst o der triffst, versuche, sie als eine Manifestation Amitabhas zu sehen
- welches Geräusch du auch hörst, es ist der Klang seiner Belehrungen und seines Mantras
- welcher konzeptuelle Gedanke auch erscheint, versuche, ihn mit Buddha Amitabhas gleichsam erscheinender Weisheit eins werden zu lassen.

7. Widmung

SÖ NAM DI YI THAM CHÄ ZIG PA NYI
Mögen durch diesen Verdienst alle Wesen die Allwissenheit erlangen

THOB NÄ NYE PÄ DRA NAM PHAM JÄ NÄ
Und die schädlichen Feinde – die 3 Geistesgifte - überwinden.

KYE GA NA CHI BA LAB TRUG PA YI
Mögen sie befreit sein vom Ozean der Existenzen

SID PÄ TSO LÄ DRO WA DRÖL WAR SHOG.
aufgewühlt von den Wellen von Geburt, Alter, Krankheit und Tod.

Möge diese Meditation der Grund dafür sein, den Zustand Buddha Amitabhas zu erlangen, um uns und allen Wesen nützlich zu sein.