

## Avalokiteshvara Singhanada-Sadhana<sup>1</sup>

Bis zur Erleuchtung nehme ich Zuflucht  
zu Buddha, zum Dharma und zur Höchsten Gemeinschaft.  
Möge ich durch die Ansammlung der Freigiebigkeit und der anderen Vollkommenheiten  
zum Wohle der wandernden Wesen die Buddhaschaft erlangen. (3x)

In meinem Herzen ist eine flachliegende Mondscheibe, auf der die Keimsilbe HRIH  
steht. Von dem HRIH strömen Lichtstrahlen aus, die meinen ganzen Körper ausfüllen.  
Dadurch wird mein Körper zu einer Sphäre von Licht, das mich von unheilsamen  
Handlungen und Hindernissen reinigt. Die Lichtstrahlen strömen aus meinem  
Körper *und laden die Buddhas und Bodhisattvas der zehn Himmelsrichtungen ein.*

Mein Lama und Ehrwürdiger Singhanada zusammen mit seinem Gefolge kommen von  
ihrem natürlichen Aufenthaltsort.

*Aufforderung Platz zu nehmen und Verneigungen:*

VAJRA SAMADZA/ NAMO GURUBHYA/ NAMO BHATATA RAKA SINGHANADA BHYA/  
NAMO SARVA BUDDHA BODHISATTVAYA

*Darbringung der Opfertgaben:*

OM SINGHANADA SAPARIVARA ARGAM<sup>2</sup> PADYAM PUSPE DHUPE ALOKE GANDHE  
NEWIDE SHAPTA PRATITSA SWAHA

Ich nehme Zuflucht zu den Drei Juwelen,  
bekenne jede meiner unheilsamen Handlungen,  
freue mich über die heilsamen Handlungen wandernder Wesen  
und halte den Erleuchtungsgeist eines Buddhas. (3x)

Mögen alle fühlenden Wesen Glück und die Ursachen für Glück besitzen.  
Mögen alle fühlenden Wesen frei sein von Leiden und den Ursachen des Leidens.  
Mögen alle fühlenden Wesen niemals von dem Glück getrennt sein, das frei von Leiden  
ist.  
Mögen alle fühlenden Wesen in Gleichmut verweilen, frei von Anhaftung und Abneigung,  
nicht den einen nah und den anderen fern. (3x)

Mit dem Shunyata-Mantra wird alles zur Leerheit.

OM SVABHAVA SHUDDHO SARVA DHARMA SVABHAVA SHUDDO HAM

Aus der Leerheit entsteht eine rote Lotosblüte, auf der sich die Keimsilbe SING befindet.  
Die Keimsilbe wird zu einem liegenden weißen Löwen, dessen Kopf nach links gewandt  
ist.

---

<sup>1</sup> Meditationsanleitung

<sup>2</sup> ARGAM: Wasser zum Trinken, PADYAM: Wasser zum Waschen, PUSPE: Blumen, DHUPE: Räucherwerk. ALOKE: Licht,  
GANDHE: Parfüm, NEWIDE: Speisen, SHAPTA: Musik

Sein Gesicht ist nach oben gerichtet, seine orangefarbene Mähne hängt herunter und er trägt ein kostbares Halsband. Auf dem Halsband entsteht aus der Keimsilbe AH eine *flachliegende* Mondscheibe, auf der sich die weiße Keimsilbe HRIH befindet. Das weiße HRIH hat die Wesensart deines Geistes. Aus dem HRIH strömen Lichtstrahlen aus, die den Arya-Wesen Opfergaben darbringen, die sie von den unheilsamen Handlungen und Hindernisse fühlender Wesen reinigen und sie in den Zustand von Arya Avalokiteshvaras versetzen.

Die Lichtstrahlen kehren zurück und sinken in die Keimsilbe HRIH. Das HRIH verwandelt sich und wird zu mir als Ehrwürdiger Singhanada. Mein Körper ist weiß, ich habe ein Gesicht und zwei Arme. Mein rechter Arm ist ausgestreckt und meine rechte Hand befindet sich in der Mudra des höchsten Gebens auf meinem rechten Knie. Meine linke Hand stützt sich hinter meinem Körper auf meinen Sitz. Ich habe drei Augen und meine Haare sind zu einem Haarknoten hochgebunden. Mein linkes Bein ist ausgestreckt in der Haltung königlichen Vergnügens. Ich habe das Tragen von Schmuck aufgegeben, meine Erscheinung ist die eines Asketen und ich trage eine Brahmanen-Schnur. Mein unteres Gewand ist aus roter Seide und meine linke Brust wird von einem schwarzen Gazellenfell bedeckt.

An der rechten Seite meines Körpers befindet sich ein grüner Dreizack, *um dessen unteren Teil* sich eine weiße Schlange windet. Zu meiner Linken ist eine Lotosblüte, auf der eine Schädelschale steht, die mit verschiedenen Blumen gefüllt ist. Der Stängel des weißen Lotos führt zu einer Blüte auf Höhe meines Ohres, auf der ein im Feuer loderndes Schwert der Weisheit steht.

An meiner Stirn ist die Keimsilbe OM, an meiner Kehle die Keimsilbe AH und in meinem Herzen die Keimsilbe HUNG.

*Die Weisheitswesen in der Form* des Ehrwürdigen Singhanadas zusammen mit allen Buddhas und Bodhisattvas werden eingeladen.

*Aufforderung Platz zu nehmen:*  
OM VAJRA SAMADZA

Darbringung der Opfergaben wie zuvor:  
OM SINGHANADA SAPARIVARA ARGAM PADYAM PUSPA DHUPA ALOKE GANDHE  
NEWIDE SHAPTA PRATITSA SWAHA

DZA HUNG BAM HOH. *Die Weisheitswesen werden eins mit mir.*

Wieder strömen Lichtstrahlen *aus dem HRIH in meinem Herzen und laden die Ermächtigungsgottheiten in der Form der fünf Buddha-Familien ein.*  
*Für die Ermächtigung werden die Buddha-Familien gebeten, Platz zu nehmen, und ihnen werden Opfergaben dargebracht:*

VAJRA SAMADZA/ OM PANYADZA KULA SAPARIVARA ARGAM PADYAM PUSPA  
DHUPA ALOKE GANDHE NEWIDE SHAPTA PRATITSA SWAHA

Ich spreche folgendes Bittgebet: „Ich bitte alle Tathagathas, mir die vollständige Ermächtigung zu gewähren.“

Dies bewirkt, dass die Ermächtigungswesen mir mit dem Vasenwasser die Ermächtigung erteilen, während sie folgende Worte sprechen:

„Kaum war [Buddha] geboren,  
haben die Gottheiten ihn gewaschen.  
Ebenso waschen wir deinen Körper  
mit diesem göttlichen reinen Wasser.  
OM SARVA TATHAGATHA ABHISHEKA TE SAMAYA SHRIYE HUM“

Mein Körper füllt sich mit dem Vasenwasser, das meine Befleckungen reinigt. Ich stelle mir vor, dass das restliche Wasser auf meinem Kopf zu Amitabha wird, der meinen Kopf schmückt.

Auf meinem Scheitel befindet sich Vairochana, auf meiner rechten Schulter Akshobya, auf meiner linken Schulter Amitabha, auf meiner rechten Hüfte Ratnasambhava und auf meiner linken Hüfte Amoghasiddhi.

Von diesen Gottheiten gehen unzählige Manifestationen hervor, die *im Raum* verweilen.

*In Verbindung mit der zuvor beschriebenen Vorstellung spreche ich die folgenden Mantras so oft als möglich.*

Das Herz-Mantra: OM AH HRIH SINGHANADA HUM PHE

Das lange Mantra: NAMO RATNA TRAYAYA/ NAMAH ARYA AVALOKITESHVARAYA/  
BODHISATTVA/ MAHASATTVAYA/ MAHA KARUNUKAYA/ TATYATHA/ OM A KATE/  
BIKATE/ NIKATE/ KATAM KATE/ KAROTE/ KAROTE/ BIRYE/ SOHA

*Aufgrund der Tugend dieser Praxis möge ich schnell  
den Zustand Avalokiteshvara Singhanadas verwirklichen!  
Und möge ich alle wandernden Wesen ohne Ausnahme  
zu diesem Zustand führen!*

(Dieser Sadhanatext wurde anlässlich der Segenserächtigung in Avalokiteshvara Singhanada, die Seine Heiligkeit der XIV. Dalai Lama am Samstag, den 30. Mai 2020, auf Bitten von Prof. Robert Thurman gewährt hat, ins Deutsche übersetzt.

Die deutsche Übersetzung wurde von Geshema Kelsang Wangmo in Zusammenarbeit mit S.E. Dagyab Kyabgön Rinpoche angefertigt und von Elke Hessel und Annette Kleinbrod Korrektur gelesen. Zum besseren Verständnis wurden einige Stellen im Text ergänzt, die *kursiv* gekennzeichnet sind.)