



Amitābha-Zeremonie des reinen Lichts von Meister Shangshi

I. Vorbereitung

- 1. Man putzt sich die Zähne und reinigt seinen Körper, falls er nicht sauber ist (z.B. duschen).*
- 2. Wir praktizieren an einem sauberen Ort, an dem wir nicht gestört oder beobachtet werden (das Telefon ist abgestellt, Mitbewohner und Familienmitglieder sind informiert und stören nicht).*
- 3. Wir richten uns nach Westen aus - dorthin, wo die Sonne untergeht. Falls das nicht möglich ist, stellen wir uns im Herzen vor, dass die Richtung, in die wir blicken, der Westen ist. Dort stellen wir das Mandala (Bild des Sonnenuntergangs) auf.*
- 4. Wer möchte, zündet Räucherwerk und eine Kerze an, stellt Blumen hin.*
- 5. Wir sitzen entspannt und aufrecht. Wir lehnen uns nicht an und kreuzen leicht die Füße. Die Handrücken liegen auf den Oberschenkeln oder Knien. Die Handflächen sind entspannt Richtung Himmel geöffnet.*

II. Gebet, um die Kraft des Dao zu empfangen:

Wir sagen das Mantra:

„Wàn yǒu fēi zhēn, wéi yǒu běn zhēn.“

(Eine Hörprobe des Mantras unter Download auf www.namo-amitabhaya.de)

Direkt im Anschluss, sagen wir das Gebet:

**„Ich öffne mich ganz der Lebendigkeit des Dao
und lasse die Lebendigkeit des Dao mich ganz erfüllen.
Bitte Lebendigkeit, zerstöre all' meine alten Muster
und Blockierungen meines Egos.“**

(3-5 mal)

Wir treten in eine tiefe und ernsthafte Haltung des Respekts ein. Wir entspannen uns, sind klar und stabil (2-3 Minuten). Wir spüren das goldene Licht und genießen es, als würden wir am Meer sitzen und auf das Licht eines Sonnenuntergangs schauen – wir sind vom Licht erfüllt. Dieses goldene Licht hat keine Grenzen und kein Ende.

Die gesamte Praxis lang (inkl. Gebete und Mantra) verweilen wir im Licht. Wir denken an nichts anderes, lassen uns nicht ablenken oder unterbrechen (z.B. um mit jemandem zu sprechen). Für die gesamte Zeit der Zeremonie sind wir zum goldenen Licht ausgerichtet. Die Zeremonie sollte weder unterbrochen noch abgebrochen werden, sondern immer vollständig bis zum Ende durchgeführt werden.

III. Verbeugungen

Elf Dalibai – 11 Verbeugungen

(Video der Dalibai unter Download auf www.namo-amitabhaya.de)

IV. Mudra

**Die Hände zum Mudra des Respekts falten und
während aller Gebete und dem Chanten des Mantras halten.**



Mudra: Beide Hände entspannt zusammenlegen, dabei die Finger an den obersten Knöcheln kreuzen. Die rechte Hand liegt oben. Die Handwurzeln berühren einander, die Seiten der Hände ebenfalls. Zwischen den Handflächen lassen wir einen Hohlraum – ein Zeichen des Annehmens und Aufnehmens. Beide Hände bilden eine Einheit. Wir halten das Mudra vor dem Herzen, ohne den Körper zu berühren. Auf diesem Weg zeigen wir unseren Respekt gegenüber der Realität.

**Die Hände zum Mudra des Respekts falten und
während aller Gebete und dem Chanten des Mantras halten.**

V. Gebet, um in das goldene Licht einzutreten:

**„Bitte lass’ mich für immer mit Lebendigkeit erfüllt sein.
Bitte schütze und unterstütze mich zu jeder Zeit.
Gib’ mir wahre Stabilität und vollkommene, natürliche Ordnung.
Lass’ mich ewig vom goldenen Licht Amitābhas erfüllt sein.
Ich danke der Lebendigkeit des Dao.
Ich bete in der Lebendigkeit des Dao.“**
(3 mal)

VI. Gebet der 12 Lichter

1. Unermessliches Licht bitte scheine in mich hinein, bitte durchdringe mich, bitte öffne mich, bitte hilf mir, bitte beschütze mich, bitte führe mich, bitte zerstöre all’ meine Hindernisse – bis ich absolut und vollkommen das allerhöchste, wahre Erwachen erlangt habe.

Namo Amitābhaya.

2. Grenzenloses Licht bitte scheine in mich hinein, bitte durchdringe mich, bitte öffne mich, bitte hilf mir, bitte beschütze mich, bitte führe mich, bitte zerstöre all’ meine Hindernisse – bis ich absolut und vollkommen das allerhöchste, wahre Erwachen erlangt habe.

Namo Amitābhaya.

3. Alles durchdringendes Licht bitte scheine in mich hinein, bitte durchdringe mich, bitte öffne mich, bitte hilf mir, bitte beschütze mich, bitte führe mich, bitte zerstöre all’ meine Hindernisse – bis ich absolut und vollkommen das allerhöchste, wahre Erwachen erlangt habe. Namō Amitābhaya.

4. Ewiges Licht bitte scheine in mich hinein, bitte durchdringe mich, bitte öffne mich, bitte hilf mir, bitte beschütze mich, bitte führe mich, bitte zerstöre all’ meine Hindernisse – bis ich absolut und vollkommen das allerhöchste, wahre Erwachen erlangt habe.

Namo Amitābhaya.

5. Unvergleichliches Licht bitte scheine in mich hinein, bitte durchdringe mich, bitte öffne mich, bitte hilf mir, bitte beschütze mich, bitte führe mich, bitte zerstöre all’ meine Hindernisse – bis ich absolut und vollkommen das allerhöchste, wahre Erwachen erlangt habe.

Namo Amitābhaya.

6. Unglaubliches Licht bitte scheine in mich hinein, bitte durchdringe mich, bitte öffne mich, bitte hilf mir, bitte beschütze mich, bitte führe mich, bitte zerstöre all' meine Hindernisse – bis ich absolut und vollkommen das allerhöchste, wahre Erwachen erlangt habe.

Namo Amitābhaya.

7. Licht der Weisheit bitte scheine in mich hinein, bitte durchdringe mich, bitte öffne mich, bitte hilf mir, bitte beschütze mich, bitte führe mich, bitte zerstöre all' meine Hindernisse – bis ich absolut und vollkommen das allerhöchste, wahre Erwachen erlangt habe.

Namo Amitābhaya.

8. Reines Licht bitte scheine in mich hinein, bitte durchdringe mich, bitte öffne mich, bitte hilf mir, bitte beschütze mich, bitte führe mich, bitte zerstöre all' meine Hindernisse – bis ich absolut und vollkommen das allerhöchste, wahre Erwachen erlangt habe.

Namo Amitābhaya.

9. Licht der Glückseligkeit bitte scheine in mich hinein, bitte durchdringe mich, bitte öffne mich, bitte hilf mir, bitte beschütze mich, bitte führe mich, bitte zerstöre all' meine Hindernisse – bis ich absolut und vollkommen das allerhöchste, wahre Erwachen erlangt habe.

Namo Amitābhaya.

10. Licht der Befreiung bitte scheine in mich hinein, bitte durchdringe mich, bitte öffne mich, bitte hilf mir, bitte beschütze mich, bitte führe mich, bitte zerstöre all' meine Hindernisse – bis ich absolut und vollkommen das allerhöchste, wahre Erwachen erlangt habe.

Namo Amitābhaya.

11. Licht des inneren Friedens bitte scheine in mich hinein, bitte durchdringe mich, bitte öffne mich, bitte hilf mir, bitte beschütze mich, bitte führe mich, bitte zerstöre all' meine Hindernisse – bis ich absolut und vollkommen das allerhöchste, wahre Erwachen erlangt habe. Namō Amitābhaya.

12. Licht, das über tausend Sonnen und Monde hinausgeht bitte scheine in mich hinein, bitte durchdringe mich, bitte öffne mich, bitte hilf mir, bitte beschütze mich, bitte führe mich, bitte zerstöre all' meine Hindernisse – bis ich absolut und vollkommen das allerhöchste, wahre Erwachen erlangt habe.

Namo Amitābhaya.

VII. Das Mantra chanten

Namo Amitābhaya

Mindestens 10 Minuten, besser wären 20 Minuten oder eine halbe Stunde. Wer mag, kann das Mantra eine Stunde lang oder länger sagen.

(Ein Hörprobe des Mantras unter Download auf www.namo-amitabhaya.de)

VIII. In die Pause eintreten

Anxi

5 Minuten (besser 10 – 15 Minuten). – Die zwei letzten Schritte (Mantra und Anxi) können beliebig oft wiederholt werden: Mantra (20 – 30 Min), Anxi (5 Min), Mantra (20 – 30 Min), Anxi (5 Min)...

IX. Abschlussgebet

**„Bitte lass' mir das Licht von Amitābha wahrhaftig erscheinen,
lass' mich das Licht von Amitābha wahrhaftig erfahren.**

**Bitte lass' mich das Licht von Amitābha klar erkennen
und ihm vollkommen vertrauen.**

**Bitte lass' mich das großartige, wahre Licht von Amitābha
zu allen anderen Lebewesen bringen.**

**Bitte zerstör' die Blockaden aller Lebewesen,
bis sie absolut frei sind und in der Realität erwachen.“**

(1 mal)