

# Medizinbuddha-Meditation



## Beruhigung

Wir spüren wie der formlose Luftstrom unseres Atems an der Nasenspitze kommt und geht. Dabei lassen wir Gedanken und Geräusche vorbeiziehen, ohne sie zu beurteilen.

## Die vier Grundgedanken

Danach beschäftigen wir uns mit den vier Grundgedanken, die uns auf den Weg zur Erleuchtung führen.

Wir erkennen unsere kostbare Möglichkeit, zahllosen Wesen mit den Mitteln eines Buddha zu nutzen. Nur wenige begegnen seinen Lehren und noch weniger sind fähig sie zu verwenden.

Wir erinnern uns der Vergänglichkeit aller Dinge: Nur die klare Unbegrenztheit des Geistes ist von Dauer. Wir weiß, wie lange die Bedingungen bleiben werden, um sie zu erkennen.

Wir denken über Ursache und Wirkung nach, darüber, dass wir selbst bestimmen, was geschieht. Frühere Taten, Worte und Gedanken wurden zu unserer heutigen Welt. Wir säen ständig die Samen für unsere Zukunft.

Schließlich machen wir uns klar, warum wir mit dem Geist arbeiten: Erleuchtung bedeutet zeitlose höchste Freude, und wir können nur wenig für andere tun, solange wir selbst verwirrt sind oder leiden.

## **Zuflucht:**

Da wir die Welt nicht immer so erleben, wie wir es möchten, öffnen wir uns denen, die uns das lehren können:

Um möglichst allen Wesen nutzen zu können, nehmen wir Zuflucht:  
Zum Ziel, *Buddha*, dem erleuchteten Zustand unseres Geistes;  
Zu den *Lehren*, die uns dahin führen,  
zur verwirklichten *Sangha*, den Freunden auf dem Weg  
und zum *Lama*, der Segen, Mittel und Schutz in sich vereint.

## **Wir öffnen uns:**

Medizin-Buddha, Du dessen Mitgefühl alle Wesen einschließt und dessen Name bloß durch seinen Klang das Leiden niederer Weidergeburt auf löst,  
Medizinbuddha, Lapislazuli-Licht, Du, der Du alle Krankheiten, entstanden durch die drei Geistesgifte, entfernst, bitte gib deinen Segen.

## **Vergegenwärtigung:**

Im Nu entstehen wir in der Form des Medizin-Buddha. Wir sitzen in einer Lotusblüte auf einer Mondscheibe. Unser Körper ist durchsichtig und lapislazuliblau. Wir haben ein Gesicht und zwei Arme. Die rechte Hand hält in gebender Stellung eine Arura-Pflanze, die linke hält eine Schale im Schoß. Wir tragen die drei Dharma-Roben und sitzen in Meditationsstellung, vom Kraftfeld der fünf Weisheitslichter umgeben. In unserem Herzen, auf einer flachen Mondscheibe, steht eine blaue Silbe **HUNG**. Im Uhrzeigersinn dreht sich eine blaue Mantrakette um die Silbe herum:

## **Teyata om bekanzde bekanzde maha bekanzde randza samudgate soha**

Nun strahlt aus dem **HUNG** im Zentrum unserer Herzen blaues Licht in alle zehn Richtungen.

In Form von blauem Licht schenken wir den Buddhas und Bodhisatvas alles Gute in unbegrenzter Menge.

Das Licht kehrt als Segen von Körper, Rede und Geist zu uns zurück und verschmilzt mit uns. Daraufhin strahlt das Licht zu allen Wesen. Wie sie davon berührt werden, reinigt es all ihre schädlichen Taten, Leiden und vor allem Krankheiten und sie werden glücklich.

## **Mantraphase:**

Wir wiederholen nun das Mantra sooft wie wir wünschen.

## **Teyata om bekanzde bekanzde maha bekanzde randza samudgate soha**

### **Verschmelzungsphase:**

Jetzt kehrt das Licht von den Wesen zurück und strahlt in uns hinein.  
Zum Abschluß der Mantraphase wiederholen wir noch drei Mal das kurze  
Diamantgeist-Mantra:       **Om bensa sato hung**

Jetzt verschmilzt unsere Form in Licht, dieses strahlt in die Mondscheibe und  
Mantrakette. Auch sie lösen sich in Licht auf und verschmelzen mit dem HUNG, der  
Essenz unseres Geistes, das sich im Nu auflöst. Wir ruhen im leuchtenden Raum des  
Wahrheitszustandes.

### **Widmung:**

Zum Schluß wünschen wir, daß wir durch all das Gute, das eben entstand, den  
Zustand des Medizin-Buddha schnell erreichen werden, und dann alle Wesen ohne  
Ausnahme auch zu dieser Ebene führen können.

(Verfaßt von *Lopön Tsechu Rinpoche*)