

Die Meditation des Medizinbuddha

Die innere Ausrichtung

Als Erstes richtest du dich auf dein Ziel aus, den erwachten Zustand deines Geistes. Dieser wird durch den Buddha repräsentiert. Du wünschst dir intensiv, diesen befreiten Zustand zu erlangen. Du nimmst Zuflucht zur befreienden Lehre, weil sie die Methoden beinhaltet, die dir helfen, dein Ziel zu erreichen und du nimmst Zuflucht zur höchsten Gemeinschaft, den Freunden auf dem Weg, die dich unterstützen, dein Ziel zu erreichen.

Zuflucht nehmen und Entwickeln der erwachten Geisteshaltung

Zum Buddha, dem erwachten Zustand meines Geistes, zur befreienden Lehre und zur höchsten Gemeinschaft nehme ich Zuflucht bis zur Erleuchtung.

Möge ich durch das Positive, das ich durch Freigebigkeit und die anderen befreienden Qualitäten ansammle, zum Wohl aller Wesen vollkommenes Erwachen verwirklichen.

(dreimal)

Entwickeln der „Vier Grenzenlosen“

Mögen alle Wesen glücklich sein und die Ursachen des Glücks besitzen.

Mögen sie frei sein von Leid und dessen Ursachen.

Mögen sie niemals vom wirklichen leidfreien Glück getrennt sein.

Mögen sie im großen Gleichmut verweilen frei von Anhaftung und Abneigung.

(dreimal)

Visualisierung des Medizinbuddha

In einem Augenblick entsteht die Form des Medizin-Buddha über deinem Kopf oder vor dir im Raum. Er sitzt auf einer Lotusblüte mit einer flachliegenden Mondscheibe.

Sein Körper ist lapislazuli-blau und von der Beschaffenheit eines Regenbogen. Du kannst ihn sehen, aber nicht greifen.

Er hat ein Gesicht und zwei Arme. Die rechte Hand hält in gebender Stellung eine Arura-Pflanze, die linke hält eine Schale im Schoß.

Er trägt die drei Dharma-Roben und sitzt in Meditationsstellung, von der Energie der fünf Weisheitslichter umgeben.

Visualisierung des Mantra

In seinem Herzen, auf einer flachen Mondscheibe, steht eine blaue Silbe HUNG.



Im Uhrzeigersinn dreht sich eine blaue Mantrakette um die Silbe herum:

TEYATA OM BEKANDZE BEKANDZE MAHA BEKANDZE RANDZA SAMUDGATE SOHA.

Nun strahlt aus dem HUNG im Zentrum seines Herzen blaues Licht in alle Richtungen.

In Form von blauem Licht schenken wir den Buddhas und erwachten Wesen alles Positive in unbegrenzter Menge.

Das Licht kehrt mit all der Segenskraft von Körper, Rede und Geist der Erwachten in den Medizin-Buddha zurück und verschmilzt mit ihm.

Jetzt strahlt das Licht zu allen Wesen. Wie sie davon berührt werden, reinigt es all ihre negativen Handlungen, Leiden, vor allem Krankheiten und sie werden glücklich.

Lobpreis

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

Mantraphase

Rezitiere das Mantra sooft wie möglich:

TEYATA OM BEKANDZE BEKANDZE MAHA BEKANDZE RANDZA SAMUDGATE SOHA.

Auflösung der Visualisierung

Jetzt kehrt das Licht von den Wesen zum Medizin-Buddha zurück, der sich daraufhin in Licht auflöst und mit dir verschmilzt.

Du ruhst jetzt vollkommen entspannt im leuchtenden Raum der Natur des Geistes.

Widmung

Möge ich durch die positive Kraft dieser Meditation schnell den Zustand des Medizin-Buddha erreichen und dann alle Wesen darin unterstützen, diesen Zustand zu erfahren.