



DER HEILENDE BUDDHA

Eine Praxis zur Vorbeugung und Heilung von Krankheiten
von Lama Zopa Rinpoche

MOTIVATION

Der Sinn meines Lebens besteht darin, alle Lebewesen von all ihren Problemen zu befreien, deren Ursache ihr eigener Geist ist, und ihnen stattdessen Frieden und Glück zu bringen. Insbesondere das unübertreffliche Glück der Erleuchtung, die sie so dringend brauchen. Um das zu erreichen, muss ich einen vollkommen reinen, gesunden Körper und einen ebensolchen Geist besitzen. Um daher allen Lebewesen, die so zahlreich sind wie der Raum, unendlichen Nutzen zu bringen, werde ich diese Heilmeditation durchführen.

ZUFLUCHT UND BODHICITTA

Ich nehme Zuflucht bis zur Erleuchtung
zum Buddha, zum Dharma und zur höchsten Gemeinschaft.
Durch mein Verdienst vom Geben und den anderen Vollkommenheiten
möge ich Buddha werden, zum Wohle aller Wesen (3x)

MEDITATION

Bei Sonnenaufgang oder einer beliebigen Zeit, stelle dir deinen gewöhnlichen Körper vor. In der Mitte des Brustkorbs befindet sich dein Herz in umgekehrter Form mit der Spitze nach oben. Inmitten des Herzens erscheint ein achtblättriger weißer Lotos, in seiner Mitte eine Mondscheibe und darauf der Medizinbuddha. Sein ehrwürdiger Körper, klar und von tiefblauer Farbe, zeigt den Aspekt der höchsten Transformation. In der Rechten hält er eine Arura-Pflanze und in der Linken eine Almosenschale mit Nektar.

Vor dem heilenden Buddha befindet sich die weiße Medizingöttin „Vollendete Weisheit“, zu seiner Rechten die gelbe Medizingöttin „Natürliche Fülle“, hinter ihm die rote Waldgöttin „Pfauenhals“ und zu seiner Linken die grüne Baumgöttin „Strahlenglanz“.

Jede der Göttinnen ist der Natur nach glückseliges strahlendes Licht und hat ein Gesicht und zwei Arme. In der rechten Hand hält eine jede eine Arura-Pflanze, in der Linken eine Vase, die mit verschiedenem Schmuckwerk verziert ist.

BITTE AN DIE GOTTHEITEN

Du der Bhagavan, der Tathāgata, der Arhat, der Saṃyaksambuddha (Medizinbuddha) und ihr vier edlen Medizingöttinnen helfst, so dass ich verhindern kann, alle Arten von Krankheit und Schmerz zu erfahren und dass alle Krankheiten und Schmerzen, die ich bereits erfahre, augenblicklich zum Stillstand kommen.

Daraufhin strömen Lichtstrahlen in den jeweiligen Farben von den Körpern der fünf Gottheiten in deinem Herzen. Dein Herz und dein ganzer Körper werden von diesen glückseligen Lichtstrahlen erfüllt. Alle Krankheiten, Geisterplage, negative Handlungen und ihre Anlagen werden augenblicklich bereinigt.

Von allen Poren deines Körpers strahlen fünffarbige Lichtstrahlen aus. Nektar fließt aus den Vasen und der Almosenschale in den Händen der fünf Herzgottheiten und füllen dein Herz und deinen Körper mit glückseligem Nektar.

Rezitiere die heilenden Mantras während du dich einsgerichtet und mit großem Vertrauen auf diese Visualisierung konzentrierst.

DAS LANGE MANTRA

OM NAMO BAGAWATE BEKANZE / GURU BENDURYA / PRABA RADZAYA / TATAGATAYA / ARHATE SAMYAKSAM BUDDHAYA / TA YATA / OM BEKANZE BEKANZE MAHA BEKANZE [BEKANZE] / RADZA SAMUDGATE SOHA

DAS KURZE MANTRA

TADYATHA / OM BEKANZE BEKANZE MAHA BEKANZE [BEKANZE] / RADZA SAMUDGATE SOHA

Bringe starke Gewissheit hervor, dass all deine Krankheiten für immer geheilt werden und dass du fortan keine Krankheit mehr erleiden wirst.

Falls du an einer Infektionskrankheit oder dergleichen leidest, nimm nach der Rezitation etwas Speichel auf deine linke Handfläche und verreihe sie mit der rechten Ringfingerspitze.

Berühre dann mit der Fingerspitze die Basis des rechten und linken Nasenlochs so der sogenannte „allwirksame Königserv“ verläuft. Dann verreihe den Speichel an erkrankten Körperstellen.

Diese Praxis beschützt dich vor Krankheiten, die sich noch nicht manifestiert haben und heilt die, die bereits entstanden sind.

WIDMUNG

Aufgrund all meiner vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen heilsamen Handlungen, deren Auswirkung Glück ist, möge das letztendliche gute Herz, das für alle Lebewesen fühlt und für sie sorgt, die die Quelle meines Glückes und des Glückes anderer in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sind, in meinem Geist und im Geist aller anderen entstehen.

Möge das, was in meinem Geist und im Geist von anderen bereits entstanden ist, nicht vergehen, sondern stetig zunehmen.

Aufgrund all meiner vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen heilsamen Handlungen, sowie der Handlungen von allen heiligen Wesen, die die reinste Geisteshaltung haben, mögen alle fühlenden Wesen, meine Väter und Mütter, Glück erfahren und möge ich allein imstande sein, dasselbe zu bewirken.

Wo immer heilige Wesen sind, die ihr Leben einsetzen, um anderen Glück zu bringen, mögen ihre Gebete augenblicklich in Erfüllung gehen und möge ich alleine imstande sein, das zu bewirken.

Aufgrund all meiner vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen heilsamen Handlungen, sowie der Taten von allen heiligen Wesen, möge ich unvergleichliches Glück und vollkommene Erleuchtung erlangen, den Geisteszustand, der frei ist von Fehlern, der alle edlen Qualitäten verwirklicht hat, und möge ich alle Lebewesen in eben diesen Zustand führen.

Kolophon: Diese Heilmeditation wurde vom Ehrwürdigen Lama Thubten Zopa Rinpoche im Tara-Institut in Melbourne, Australien, am 1. September 1994 übersetzt. [Zufluchtnahme], Motivation und die Widmung wurden dem Originaltext hinzugefügt. Deutsche Übersetzung: Dr. Birgit Schweiberer. Es dürfen keine Änderungen ohne Zustimmung von Dr. Birgit Schweiberer (Ehrw. Losang Drime) gemacht werden.