

VoiceOfOM.org - Andreas Giesen

<https://voiceofom.org/meditation>

Medizin-Buddha (buddh. Meditation, Kurzform)

(TEYATA)

OM BEKANDSE BEKANDSE

MAHA BEKANDSE

RANSA SAMUDGATE SOHA

Das 'Teyata' kann man nach Wunsch immer, einmal zum Beginn oder alle 7, 21 oder 108 Wiederholungen am Anfang verwenden, so wie es sich im Einzelfall richtig anfühlt.

Medizinbuddha-Kurzmeditation als äußeres Tantra:

Zuerst nimmt man Abstand von der Unruhe und den Geschehnissen des Alltags. Man wünscht, allen Wesen Heilung und Glück bringen zu dürfen. Durch diesen Wunsch geweckt entsteht der Medizinbuddha als leuchtend-lapislazuliblaue holographische Lichtform vor uns im Raum. Er hält in der linken Hand eine Schale aus Lapislazuli mit heilemdem Nektar. In der rechten Hand hält er eine Aurura-Frucht, eine Art Himalaya-Olive, der die Tibeter besondere Heilkräfte zusprechen, vor allem in der Vorbeugung. Im übertragenen Sinn hält er dort die Medizin, mit der man auf bedingter Ebene arbeitet, während der Nektar in der Lapislazuli-Schale eine rein spirituelle Energie der Einsicht ist. In der Fortsetzung der Meditation strahlt aus dem Herzen des Buddha vor uns ein blaues Licht aus, das durch das ganze Universum leuchtet, alle Wesen bis in die kleinsten Moleküle durchdringt und ihnen Heilung und höchste Einsicht schenkt. Hier kann man nun, die Imagination dynamisch und unverkrampft haltend, das Mantra so lange rezitieren, wie man es wünscht. Möchte man die Meditation auflösen, so kehrt das blaue Licht mit dem neuen Glück und der Dankbarkeit der Wesen angefüllt zum Medizinbuddha zurück, der nun die Selbstheilungskräfte aller Wesen mit seiner Weisheit bündelt. Er löst sich in blaues Licht auf und dieses strömt in uns hinein, wie Wasser in Wasser fließt. Wir werden eins mit seinem Kraftfeld und können nun in den Alltag gehen und die Verbindung halten.

Wenn man die Meditation zur Einleitung einer energetischen Behandlung macht, kann man sich nach der Verschmelzung vorstellen, dass der Medizinbuddha auf einer Lotusblüte im Herzen sitzt - und seine wohltuende Energie als blaues Licht aus den Händen zu sich selbst oder zu anderen fließen lassen. Die Energie ergänzt sich gut mit den meisten anderen Heilenergien, z.B. Reiki, und bringt eine feine, von Information und transzendentaler Einsicht geprägte Energie in die Behandlung mit ein.