

# Meditation über den Buddha

von  
Geshe  
Thubten  
Ngawang



Archiv

Wenn wir buddhistische Meditationen durchführen, so sind diese immer verbunden mit Buddha Śākyamuni. Seinen Segen wollen wir erfahren, um uns zu transformieren. Wir stellen uns zunächst den Buddha vor uns im Raum vor. Sein Körper strahlt Licht aus, und sein Geist hat die drei Qualitäten: Weisheit, Mitgefühl und Kraft.

Diese Qualitäten haben zwei Naturen: Sie sind in ihrem Kontinuum ununterbrochen, und sie können spontan überall entstehen. Einmal erlangt, bestehen diese Tugenden, ohne zu vergehen, ähnlich wie die Grundelemente der materiellen Welt: Erde, Wasser, Hitze und Luft. Überdies sind die Qualitäten von Weisheit, Mitgefühl und Kraft überall dort präsent, wo sie gerade benötigt werden. Es gibt keine Engpässe, Degeneration oder ähnliche Probleme, die Heilskraft der Tugenden des Buddha kann überall wirken.

So meditieren wir über die Tugenden des Buddha. Wenn wir den Buddha visualisieren, vergegenwärtigen wir uns auch seine Güte. Dies tun wir in ähnlicher Weise, wie wir manchmal über die Freundlichkeit anderer Menschen nachdenken, die uns viel geholfen haben, seien es die Eltern, Freunde oder Ärzte. Wenn wir ihnen begegnen, erfahren wir vielleicht ein Gefühl der Freude und Dankbarkeit. Ähnlich sollten wir empfinden, wenn wir uns in der Meditation mit dem Buddha beschäftigen. Seine Güte besteht darin, dass er zu unserem Wohle in der Welt wirkt und uns zu heilsamem Tun anleitet. Seine wichtigste Heilsaktivität ist die Rede, denn durch seine Rede, seine Lehren zeigt er uns den Weg zur Befreiung.

Die Heilsaktivität des Buddha wirkt tatsächlich auf unseren Geist ein. Sie unterstützt uns dabei, unseren Geist von negativen Eindrücken zu reinigen und gute Samen zu pflanzen. Wir können sagen, dass die Wirkkraft des Buddha in unseren Geist eintritt. Diesen Zusammenhang bedenkend, entwickeln wir Vertrauen und Wertschätzung für den Buddha als jemanden, der unübertroffene Fähigkeiten hat, uns zu helfen. Mit seiner Unterstützung können wir uns von allen Fehlern befreien, die wir uns durch falsches Handeln in der Vergangenheit eingetragen haben und die zu Leiden in Zukunft führen.

Wir stellen uns vor, dass in Abhängigkeit von unserem Vertrauen vom Buddha vor uns im Raum strahlendes Licht ausgeht. Dieses tritt über unseren Scheitel in uns ein und reinigt uns zunächst von groben Fehlern und Hindernissen, die zum Beispiel durch Töten, Stehlen etc. entstanden sind. Wir sind ganz von Licht durchdrungen, und alle negativen Eindrücke treten aus unseren Körperöffnungen aus, werden regelrecht weggeschwemmt. Weiter stellen wir uns vor, dass wir von sämtlichen Fehlern befreit werden, die wir zum Beispiel durch negative sprachliche oder geistige Handlungen angesammelt haben.

Das strahlende Licht, das vom Buddha ausgeht, reinigt uns vor allem von negativen geistigen Eindrücken, denn sie steuern all unsere Handlungen. Das Licht tritt durch den Scheitel in uns ein, und wir erleben ein großes Glücksgefühl.

Am Ende widmen wir das Heilsame aus dieser Meditation dem Wohle aller fühlenden Wesen.