

# Die Praxis des Medizinbuddha

von Maria-Viktoria Derenbach  
(Soenam Choekyi)

**D**ie Meditation über den Medizinbuddha wird im tibetischen Buddhismus praktiziert, um den Heilungsprozess im Fall von Krankheit zu unterstützen und die Heilmaßnahmen zu verstärken. Dabei kann der Kranke sich selbst an den Medizinbuddha wenden oder ein anderer, ein Arzt oder Freund, meditiert für den Kranken.

Welche Gottheit eine heilende Wirkung auf den Bedürftigen hat, hängt von vielen Faktoren ab, vor allem vom Karma und den Veranlagungen der Person. Hat der Betroffene ein besonderes Vertrauen in den Medizinbuddha, sollte er eine Einweihung in diese Gottheit erhalten, einschließlich der Übertragung des Mantras und der Erlaubnis zur Praxis.

Das Wichtigste ist die Disziplinierung des Geistes. Wir müssen den Geist vor störenden und unheilsamen Gedanken schützen. Die wirkungsvollste Heilmethode besteht darin, den Geist in den Zustand von Liebe, Mitgefühl und Weisheit zu versetzen. Die Meditation über Gottheiten kann zwar dazu beitragen, dass wir Segen empfangen, doch die Hauptpraxis besteht darin, im täglichen Leben den Geist zu bändigen. Denn wenn wir unheilsam handeln, kann uns niemand mehr helfen.

Auf der Basis eines disziplinierten Geistes hat die Medizinbuddha-Praxis einen großen Nutzen, besonders in dieser schwierigen Zeit. Sie trägt dazu bei, die Krankheiten zu heilen, an denen wir jetzt leiden, und uns vor zukünftigen Krankheiten zu schützen. Ihre große Kraft geht auf die Zeit zurück, als der Buddha noch ein Bodhisattva war. Er legte damals das Versprechen ab, alle heilsamen Gebete der Wesen des degenerierten Zeitalters, in dem die Lehren des Buddha Śākyamuni im Niedergang begriffen sind, zur Reife zu bringen.

Die Kraft entsteht also zum einen aufgrund der Wunschgebete und des großen Mitgefühls des Medizinbuddhas und auch aufgrund der Praxis des Vertrauens auf der Seite des Übenden.



Die Praxis des Medizin-Buddha kann Heilung unterstützen.

Die Praxis der Meditation über den Medizinbuddha liegt der buddhistischen Sichtweise zugrunde, dass alles Leiden letztlich aus dem Geist entsteht. Wenn wir den Geist durch die Meditation in einen heilsamen, ausgeglicheneren Zustand versetzen, wirken wir diesen Kräften entgegen. Auch wenn wir nicht von unserer Krankheit geheilt werden, spüren wir eine große Erleichterung und können die Situation besser meistern.

## Die Meditation

Wir begeben uns an einen stillen Ort, säubern den Raum und richten einen kleinen Altar her. Auf dem Altar sollte sich ein Bild des Medizinbuddha befinden, vor dem Opfergaben in schöner Anordnung aufgebaut sind. Da diese Meditation auf der Grundlage der buddhistischen Zuflucht geübt wird, erzeugen wir zu Beginn die Zufluchtnahme. Dann bringen wir, so gut wir können, den Erleuchtungsgeist hervor, etwa durch folgenden Gedanken: Der Sinn meines Lebens besteht darin, den Lebewesen Glück zu bringen und sie von ihren Problemen und den geistigen Ursachen ihrer Probleme zu befreien. Besonders brauchen sie das unvergleichliche Glück der Erleuchtung. Damit ich ihnen auf diesem Weg helfen kann, müssen mein Geist und mein Körper vollkommen, rein und gesund sein. Um zum Wohle der Lebewesen zu wirken, werde ich daher diese heilende Meditation ausführen.

Ob wir selbst krank sind oder für eine bestimmte Person beten, die uns nahe steht, wir schließen gedanklich alle Lebewesen in unsere Meditation mit ein. Denn nicht nur wir selbst sind krank oder eine uns nahe stehende Person, sondern alle Wesen leiden an der chronischen Krankheit der Geistesplagen. Gier, Hass, Stolz, Neid usw. stürzen die Wesen immer wieder ins Elend hinein.

Nachdem wir den Erleuchtungsgeist erzeugt haben, stellen wir uns den Medizinbuddha vor uns im Raum vor. Er sitzt in der Vajra-Haltung, trägt Mönchsgewänder und besitzt alle Zeichen und Eigenschaften eines Vollendeten. Er ist von leuchtend blauer Körperfarbe. In der linken Hand hält er symbolisch eine mit Heilkräutern gefüllte Bettelschale, in der rechten Hand eine Myrobalan-Pflanze, welche die Kraft hat, die Störungen aller drei Säfte zu heilen.

Der Meister der Heilkunst, auch König des Lapislazulilichts genannt, besitzt die beste Medizin: den Dharma. Wir stellen uns vor, dass er wirklich anwesend ist. Er ist durchdrungen von Mitgefühl und wird aktiv, sobald es das Karma des Wesens zulässt.

Um uns auf die Meditation einzustimmen, können wir nun das „Gebet der Sieben Zweige“ rezitieren. Mit der Einladung, Verneigung, dem Darbringen von Opfern, der Bereinigung negativer Handlungen, des Erfreuens am Heilsamen und der Darbringung eines Maṇḍalas schaffen wir positive Kräfte, die unsere Meditation unterstützen.

Nun folgt die eigentliche Meditation. Wir rezitieren das Mantra: *adhyathā oṃ vaiśajye vaiśajye mahāvaiśajye vaiśajye rājā samudgate svāhā*. Während wir das Mantra sprechen, stellen wir uns vor, dass reinigendes Licht aus dem Herzen des dunkelblauen Medizinbuddha auf uns trifft, uns umhüllt, in unseren Scheitel eintritt und seine heilende Wirkung entfaltet. Krankheiten und Schäden sowie deren Ursachen werden restlos beseitigt. Unser Körper ist vollständig von Licht erfüllt und wird rein wie ein Kristall.

Wenn wir für eine andere Person beten, stellen wir uns diese unterhalb des Buddha vor uns im Raum vor. Wir visualisieren, dass sich die reinigenden, heilenden Lichtstrahlen in alle Richtungen ausbreiten, um den Kranken zu heilen und die Ursachen seines Leidens hinwegzufegen. Wir entwickeln die Überzeugung, dass der Betroffene ganz geheilt

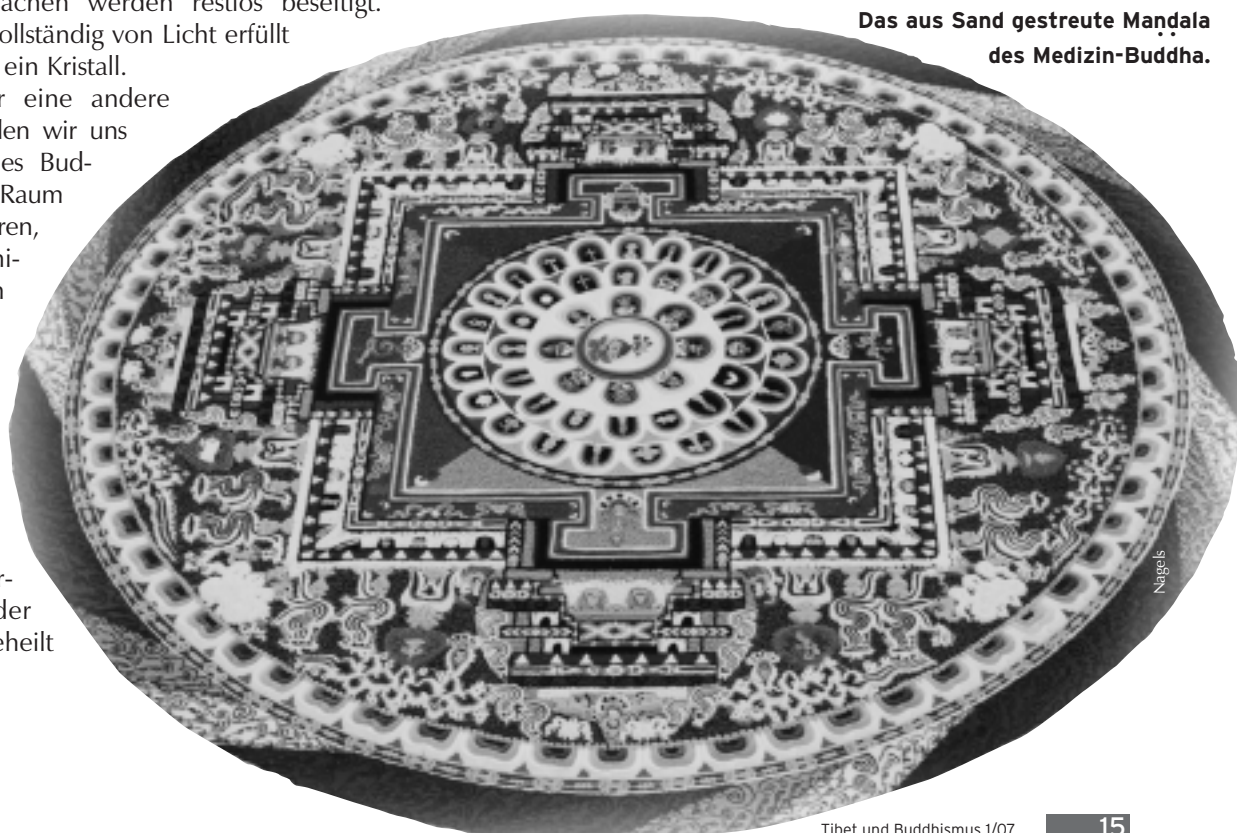
und sein Körper transparent und lichthaft wird. Wenn wir können, dehnen wir diese Visualisation auf andere Kranke aus, immer weiter, bis alle Wesen eingeschlossen sind.

Wir können auch die Medikamente einbeziehen und legen sie in eine saubere Schale vor uns. Darüber visualisieren wir eine Mondscheibe mit einem blauem OM in der Mitte, das im Uhrzeigersinn umgeben ist von den Silben des Medizinbuddha-Mantras. Nektar und Licht strömen während unserer Rezitation aus den Silben und verschmelzen mit der Medizin. Anschließend lösen sich die Silben und die Mondscheibe in die Medizin auf, so dass diese jetzt ihre volle therapeutische Wirksamkeit entfalten kann.

Am Ende der Meditation widmen wir die heilsamen Kräfte positiven Zielen. Als Buddhist wünschen wir uns, selbst den Zustand des Medizinbuddha schnell zu verwirklichen, um allen Wesen helfen zu können. Wir erzeugen den Wunsch, dass wir immer und in allen Leben mit der besten Medizin gegen alle Leiden verbunden sein werden: dem Dharma, insbesondere der höchsten Weisheit.

*Das Gebet an den Medizinbuddha, den Meister der Heilkunst, wurde von Geshe Thubten Ngawang (1932-2003) zusammengestellt und ist in deutscher Übersetzung im Tibetischen Zentrum erhältlich.*

**Das aus Sand gestreute Maṇḍala des Medizin-Buddha.**



Nageis