MATERIAL 3

MEDITATION AUF DEN BUDDHA

In dieser Meditation öffnet man sich der Erleuchtung, die durch Buddha Shakyamuni repräsentiert wird, um seine eigenen erleuchteten Qualitäten zu stärken.

Wichtig dabei ist, dass man nicht Buddha als Mensch oder irgendeine Art höheres Wesen „anbetet", sondern dass es um die Identifikation mit all den einem selbst innewohnenden Fähigkeiten geht.

Wir setzen uns so gerade wie möglich hin und spüren, wie der formlose Luftstrom unseres Atems an der Nasenspitze kommt und geht. Wir lassen Gedanken und Geräusche vorbeiziehen, ohne sie zu beurteilen.

Zum Besten aller wollen wir jetzt meditieren. Dafür öffnen wir uns Buddha, der die allen Wesen innewohnende Erleuchtung ausdrückt.

Vor uns im Raum erscheint die goldene Form eines Buddhas, eine Gestalt aus Energie und Licht. Sein Gesicht ist golden und mild. Seine Augen sehen uns, er kennt uns und wünscht uns alles Gute.

Er ist da, ob wir ihn bildlich erfahren oder nicht.

Wir verstehen, dass Buddha kein begrenztes Wesen ist, sondern der Ausdruck für die Wahrheit und Freude des Raumes. Er vertritt die volle Verwirklichung von Körper, Rede und Geist und wir wünschen zutiefst, seine Fähigkeiten zum Besten aller zu verwirklichen.

Als er unseren Wunsch spürt, lächelt Buddha und kommt durch den Raum immer näher auf uns zu, bis er in einem angenehmen Abstand vor uns verweilt.

Wir wünschen:

»Lieber Buddha, bitte zeig uns die Kraft, die die Unwissenheit und Verdunkelung von allen Wesen und uns selbst entfernt. Mögen wir das zeitlose Klare Licht des Geistes erkennen.«

Nun strahlt aus Buddhas Stirn ein kraftvolles durchsichtiges Licht in unsere Stirn und füllt unseren Kopf auf. Das Licht entfernt alles Störende im Gehirn, in den Nerven und in den Sinnen. Alle schädlichen Gewohnheiten und Krankheiten verschwinden und unser Körper entspannt sich. Er wird ein bewusstes Mittel, um den Wesen Liebe und Schutz zu schenken.

Im durchsichtigen Licht verweilend, erleben wir die innere Schwingung der Silbe OM.

(Verweilt in Licht und Schwingung)

Dann strahlt aus Buddhas Kehle ein kraftvolles rotes Licht in unseren Mund und Hals.

Das rote Licht löst alle Hindernisse in unserer Rede auf. Eindrücke aus groben und leidbringenden Worten verlassen uns und unsere Rede wird zu Mitgefühl und Weisheit – ein bewusstes Mittel, um anderen zu helfen.

Ungetrennt vom roten Licht schwingt die Silbe AH.

(Verweilt in Licht und Schwingung)

Nun strahlt ein kraftvolles blaues Licht aus Buddhas Herzzentrum in die Mitte unserer Brust und füllt sie auf.

Dadurch verschwinden alle Schwierigkeiten im Geist. Störende Gefühle und steife Vorstellungen lösen sich auf und unser Geist wird ursprüngliche Freude: Raum und Freude untrennbar.

Mit dem blauen Licht zusammen schwingt die Silbe HUNG.

(Verweilt in Licht und Schwingung)

Jetzt strahlen die drei Lichter gleichzeitig in uns hinein: durchsichtiges Licht in unsere Stirn, rotes in die Kehle und blaues ins Herzzentrum. Wir verweilen mühelos in diesem Zustand und fühlen uns ganz.

(Verweilt in den Lichtern)

Nun verwenden wir eine Schwingung, die äußere und innere Wahrheit miteinander verbindet. Während der Wiederholung des Mantras KARMAPA CHENNO erreichen wir die Tatkraft der Buddhas zum Besten aller.

MATERIAL 3

MEDITATION AUF DEN BUDDHA

KARMAPA CHENNO (Wiederhole dieses Mantra einige Minuten lang).

Schließlich löst sich Buddha vor uns auf und er wird zu Regenbogenlicht. Er verspricht immer zu erscheinen, wenn wir ihn brauchen, und kehrt dann in den Raum zurück.

Alles was im Geist erscheint, ist das freie Spiel des Raumes.

(Verweilt im Wesen des Geistes)

Aus dieser offenen Weite heraus verdichtet sich eine reine Welt, schön und vollkommen. Jedes Atom schwingt vor Freude und wird zusammengehalten von Liebe.

Alles ist frisch und neu, voll unbegrenzter Möglichkeiten.

Alle Wesen haben die Buddhanatur, ob sie es wissen und sinnvoll handeln oder nicht.

Am Ende wünschen wir, dass all das Gute, das eben entstand, grenzenlos wird und jedes Wesen zum höchsten Glück führt, zum Erkennen des Geistes.