

## Meditation zur Heilkräftsammlung

Eine buddhistische Übung, die in Tibet vor allem von Ärzten zur Stärkung ihrer Heilkräfte praktiziert wird, sich aber auch sehr gut zur persönlichen Gesundheitspflege und als Unterstützung in der Rekonvaleszenz eignet. Sie kann im Stehen ausgeführt werden, wird aber vorzugsweise im Sitzen, traditionell im Lotus- oder Halblotussitz, geübt.



### Visualisierung

Man stellt sich den *Medizin-Buddha* vor mit seiner Bettelschale, die von Heilessenzen überquillt, und dem Myrobalanstengel in der Rechten. Alle Heilkräfte der Natur strömen zu ihm hin und werden als strahlend helles, reinigendes und läuterndes Licht von seinem azurblauen Energiekörper wieder in alle Richtungen ausgesendet. Von diesem Licht, das alle Irrtümer, Verfehlungen, Krankheiten und Beschwerden auflöst, lässt man sich ganz durchdringen.

YANG SHENG – Das Leben nähren

Qi Gong • Taiji Quan • Dao-Praxis

© 2009, 2022 Christian Hoffmann

## **Mantra**

*Ta-dya-tha,  
om beishajye beishajye,  
maha beishajye beishajye,  
raja samungate svaha.*

Mit diesen Silben wird der Medizin-Buddha ehrerbietig angerufen und von ganzem Herzen um seinen Segen gebeten.

## **Mudra**

- Im Licht der heilenden Strahlen dasitzen, die Hände mit den Innenflächen nach oben auf den Knien abgelegt
- Die Arme ausbreiten, ein- und ausatmen
- Die Arme nach vorne bringen und den Oberkörper zur Erde neigen, ein- und ausatmen und die Heilkräfte der Erde und der Gewässer aufnehmen
- Sich aufrichten, die Arme seitlich auf Augenhöhe anheben, ein- und ausatmen und die Heilkräfte der Pflanzen und Bäume aufnehmen
- Die Arme noch etwas weiter anheben, ein- und ausatmen und die Heilkräfte der Berge aufnehmen
- Die Arme hoch über den Kopf heben, ein- und ausatmen und die Heilkräfte der Gestirne aufnehmen
- Beim nächsten Einatmen die Hände mit nach unten gerichteten Innenflächen über dem Kopf halten und sie beim Ausatmen langsam vor dem Körper zum Schoss niedersinken lassen
- Die Übung nach einem oder mehreren Durchgängen im unteren *Dan tien* abschliessen