

# **EEN KORTE SADHANA VAN DE MEDICIJN BOEDDHA**

**Samengesteld door  
Lama Thubten Zopa Rinpochee**

MAITREYA  
INSTITUUT



## DE SADHANA VAN DE MEDICIJN BOEDDHA

### **Visualisatie:**

Ongeveer 10 cm boven de kruin van je hoofd is een lotusbloem. In het centrum van de lotus is een witte maanschijf en op deze maanschijf zit je voornaamste spirituele leraar in de vorm van de Medicijn Boeddha. Hij is de essentie van het Dharmakaya van alle boeddha's. Zijn lichaamskleur is blauw en vanuit zijn lichaam straalt blauw licht.

In zijn rechterhand, die het gebaar maakt van het schenken van verheven realisaties en op zijn rechterknie rust, houdt hij tussen duim en wijsvinger de stengel van een arura-plant (myrobalan vrucht). In zijn linkerhand, in het gebaar van concentratie, rust een kom van lapis lazuli, die is gevuld met nectar.

Hij zit in de volle lotushouding en draagt de drie saffraankleurige gewaden van een monnik. Hij heeft alle lichaamskenmerken en kwaliteiten van een boeddha.

### **Neem toevlucht en wek de verlichtingsgeest op:**

(Reciteer 3 maal:)

Tot aan mijn verlichting neem ik toevlucht tot de Boeddha, de Dharma en de Spirituele Gemeenschap. Mag ik door (de verdiensten die ik verzamel met) het beoefenen van vrijgevigheid en de andere perfecties het boeddhaschap bereiken, opdat ik elk en ieder voelend wezen naar deze onovertroffen staat kan leiden.

### **De vier onmetelijke gedachten:**

Mogen alle wezens geluk vinden en de oorzaken van geluk.

Mogen alle wezens bevrijd worden van lijden en de oorzaken van lijden.

Mogen alle wezens nooit gescheiden worden van het geluk wat voorbij het lijden is.

Mogen alle wezens in gelijkmoedigheid verkeren, zonder gehechtheid aan naasten en afkeer van vijanden.

### **Opwekken van de bijzondere verlichtingsgeest:**

Speciaal voor het welzijn van alle voelende wezens wil ik snel, heel snel de kostbare staat van het volkomen zuivere volmaakte boeddhaschap bereiken. Daarom zal ik de yoga-methode van de Medicijn Boeddha, die één is met de spirituele leraar, beoefenen.

### **Zevendelig gebed:**

(reciteer:)

Ik betuig mijn eerbied aan de leraar Medicijn Boeddha,

Ik bied U alle materiële en mentaal gecreëerde offergaven aan,

Ik bekén alle negatieve activiteiten die ik sinds beginloze tijden heb begaan en verheug me in de positieve energie van gewone en heilige wezens.

Oh Boeddha, onze gids, ik verzoek U om het Dharma-wiel te draaien

Blijf alstublieft tot aan het einde van het cyclische bestaan.

Ik wijd mijn positieve energie en die van anderen toe aan het rijpen van de twee soorten verlichtingsgeest en het bereiken van het boeddhaschap voor het welzijn van alle wezens.

### **Mandala-offerande.** (optioneel)

### Verzoek:

Ik smeeek U, Bhagwan Medicijn Boeddha, mijn spirituele leraar, wiens heilige lichaam van lapis lazuli - met de kleur van de hemel - duidt op alwetende wijsheid en grenzeloos mededogen, schenk mij alstublieft Uw zegen.

Ik smeeek U, Medicijn Boeddha vol mededogen, die in Uw rechterhand het koningsmedicijn draagt, symbool van Uw belofte alle deerniswekkende wezens die door de 424 ziekten gekweld worden, te zullen helpen, schenk mij alstublieft Uw zegen.

Ik smeeek U, Medicijn Boeddha vol mededogen, die in Uw linkerhand een kom met nectar draagt, symbool van Uw belofte de kostbare, onsterfelijke nectar van de Dharma te zullen verlenen, die de degeneratie door ziekte, ouderdom en dood verdrijft, schenk mij alstublieft Uw zegen.

### Visualisatie :

Boven de kruin van de **Medicijn Boeddha**, die één is met de spirituele leraar, is een wensvervullend juweel, met de essentie van de spirituele leraar.

Daarboven is **Boeddha Ngönkhyen Gyälpo**. Zijn lichaamskleur is rood en zijn rechterhand maakt het gebaar van het schenken van verheven realisaties, zijn linkerhand maakt het gebaar van concentratie.

Boven hem is **Boeddha Chödrag Gyatso Yang**. Zijn lichaamskleur is geel en zijn handen maken hetzelfde gebaar.

Boven hem is **Boeddha Nyangän Michöpa**. Zijn lichaamskleur is roze en zijn beide handen maken het gebaar van concentratie.

Boven hem is **Boeddha Serzang Drime**. Zijn lichaamskleur is lichtgeel. Zijn rechterhand maakt het gebaar van het geven van Dharma en zijn linkerhand maakt het gebaar van concentratie.

Boven hem is **Boeddha Rinchen Dawa dang Padma Rabtu Gyenpa Zidji Drayang Gyi Gyälpo**. Zijn lichaamskleur is oranje en zijn handen maken hetzelfde gebaar.

Boven hem is **Boeddha Tsänleg Yangdrag**. Zijn lichaamskleur is geel en zijn handen maken hetzelfde gebaar.

### Verzoek aan de medicijn-boeddha's:

(Herhaal elk vers 6 x. Nadat je het vers: "Mag Uw belofte ...enz.." voor de 6de keer hebt herhaald, lost de boeddha aan wie het verzoek gericht is op in de boeddha beneden hem.)

\* De volledig gerealiseerde vernietiger van alle negatieve energie, de volmaakte boeddha, die de uiteindelijke werkelijkheid van alle verschijnselen heeft gerealiseerd,

**Boeddha Tsänleg Yangdrag la,**

aan U betuig ik mijn eerbied, tot U neem ik toevlucht, aan U bied ik offergaven aan.

Mag Uw belofte het welzijn van alle voelende wezens te zullen bevorderen nu tot rijping komen, zowel voor mezelf als voor alle wezens.

\* De volledig gerealiseerde vernietiger van alle negatieve energie, de volmaakte boeddha, die de uiteindelijke werkelijkheid van alle verschijnselen heeft gerealiseerd,

**Boeddha Rinchen Dawa dang Padma Rabtu Gyenpa Zidji Drayang Gyi Gyälpo la,**

aan U betuig ik mijn eerbied, tot U neem ik toevlucht, aan U bied ik offergaven aan.

Mag Uw belofte het welzijn van alle voelende wezens te zullen bevorderen nu tot rijping komen, zowel voor mezelf als voor alle wezens.

\* De volledig gerealiseerde vernietiger van alle negatieve energie, de volmaakte boeddha, die de uiteindelijke werkelijkheid van alle verschijnselen heeft gerealiseerd,  
**Boeddha Serzang Drime la,**  
aan U betuig ik mijn eerbied, tot U neem ik toevlucht, aan U bied ik offergaven aan.  
Mag Uw belofte het welzijn van alle voelende wezens te zullen bevorderen nu tot rijping komen, zowel voor mezelf als voor alle wezens.

\* De volledig gerealiseerde vernietiger van alle negatieve energie, de volmaakte boeddha, die de uiteindelijke werkelijkheid van alle verschijnselen heeft gerealiseerd,  
**Boeddha Nyangän Michöpa la,**  
aan U betuig ik mijn eerbied, tot U neem ik toevlucht, aan U bied ik offergaven aan.  
Mag Uw belofte het welzijn van alle voelende wezens te zullen bevorderen nu tot rijping komen, zowel voor mezelf als voor alle wezens.

\* De volledig gerealiseerde vernietiger van alle negatieve energie, de volmaakte boeddha, die de uiteindelijke werkelijkheid van alle verschijnselen heeft gerealiseerd,  
**Boeddha Chödrag Gyatso Yang la,**  
aan U betuig ik mijn eerbied, tot U neem ik toevlucht, aan U bied ik offergaven aan.  
Mag Uw belofte het welzijn van alle voelende wezens te zullen bevorderen nu tot rijping komen, zowel voor mezelf als voor alle wezens.

\* De volledig gerealiseerde vernietiger van alle negatieve energie, de volmaakte boeddha, die de uiteindelijke werkelijkheid van alle verschijnselen heeft gerealiseerd,  
**Boeddha Ngönkhyen Gyälpo la,**  
aan U betuig ik mijn eerbied, tot U neem ik toevlucht, aan U bied ik offergaven aan.  
Mag Uw belofte het welzijn van alle voelende wezens te zullen bevorderen nu tot rijping komen, zowel voor mezelf als voor alle wezens.

\* De volledig gerealiseerde vernietiger van alle negatieve energie, de volmaakte boeddha, die de uiteindelijke werkelijkheid van alle verschijnselen heeft gerealiseerd,  
**Boeddha Mengyilha Bendurya Ggyi Gyälpo la,**  
aan U betuig ik mijn eerbied, tot U neem ik toevlucht, aan U bied ik offergaven aan.  
Mag Uw belofte het welzijn van alle voelende wezens te zullen bevorderen nu tot rijping komen, zowel voor mezelf als voor alle wezens.

### **Visualisatie:**

Het verzoek wordt ingewilligd. Vanuit het hart en het heilige lichaam van de Koning der Geneeskunde stromen talloze stralen wit licht naar beneden die je lichaam van kruin tot tenen volledig vullen. Ze zuiveren al je ziekten, alle verstoringen door geesten en de oorzaken daarvan, alle negatieve activiteiten en alle geestelijke verduisteringen. Je lichaam neemt de natuur van licht aan en wordt zo helder en doorschijnend als kristal.

De lichtstralen stromen nog tweemaal naar beneden, waarbij ze je lichaam telkens vullen met gelukkig helder, doorschijnend licht. Daardoor transformeer je in het heilige lichaam van de leraar Medicijn Boeddha.

In je hart verschijnt een lotus en maanschijf. In het centrum van de maanschijf staat de blauwe kernletter OM, omgeven door de lettergrepen van de mantra.

Terwijl je de mantra reciteert, visualiseer je dat vanuit de kernletter in je hart lichtstralen in alle richtingen uitstralen. Deze lichtstralen dringen door tot in alle voelende wezens van alle zes bestaanswerelden. Door je grote liefde voor hen die hen alle geluk toewenst en door je grote mededogen, die wenst dat ze vrij zijn van lijden, worden alle ziekten, verstoringen door geesten en de oorzaken daarvan, alle negatieve activiteiten en alle geestelijke verduisteringen gezuiverd.

**Recitatie van de mantra:**

OM NAMO BHAGAWATE BHEKANDZE,  
GURU BENDURYA PRABHA RADZAYA,  
TATHAGATAYA, ARHATE SAMYAK SAMBUDDHAYA,  
TAYATA OM BHEKANDZE BHEKANDZE MAHA BHEKANDZE BHEKANDZE  
RADJA SAMUDGATE YE SOHA.

**De korte mantra:**

TAYATA OM BHEKANDZE BHEKANDZE MAHA BHEKANDZE BHEKANDZE  
RADJA SAMUDGATE SOHA.

**Voel grote vreugde en denk:**

Alle voelende wezens zijn getransformeerd in het aspect van de Medicijn Boeddha. Hoe mooi is het dat ik nu het vermogen heb om alle voelende wezens naar de staat van verlichting van de Medicijn Boeddha te leiden.

**Vereenvoudigde visualisatie:**

(Visualiseer de Medicijn Boeddha, die één is met je spirituele leraar, boven de kruin van je hoofd en herhaal het volgende 7 x:)

\* De volledig gerealiseerde vernietiger van alle negatieve energie, de volmaakte boeddha, die de uiteindelijke werkelijkheid van alle verschijnselen heeft gerealiseerd,

**Boeddha Mängyilha Bendurya Ögyi Gyälpo la,**

aan U betuig ik mijn eerbied, tot U neem ik toevlucht, aan U bied ik offergaven aan.

Mag Uw belofte het welzijn van alle voelende wezens te zullen bevorderen nu tot rijping komen, zowel voor mezelf als voor alle wezens.

**Reciteer dan de mantra terwijl je het volgende visualiseert:**

Reinigend licht straalt vanuit het hart en het heilige lichaam van de Medicijn Boeddha, die één is met je spirituele leraar, naar beneden, die al je ziekten, alle verstoringen door geesten en de oorzaken daarvan, alle negatieve activiteiten en alle geestelijke verduisteringen zuivert.

Je lichaam wordt helemaal gevuld met licht en wordt kristalhelder.

Dan straalt het licht in alle richtingen en zuivert de ziekten en alle verstoringen van alle moeder voelende wezens.

**Na het reciteren van de mantra visualiseer je het volgende:**

De Medicijn Boeddha, die één is met mijn spirituele leraar, lost op in licht en lost op in mijn hartcentrum. Mijn bewustzijn wordt helemaal één met het Dharmakaya, de essentie van alle boeddha's.

### **Toewijding:**

Mag ik door de positieve energie hiervan, de heilzame activiteiten van de zonen van de overwinnaars, die zo uitgestrekt zijn als de oceaan, vervolmaken. Mag ik een heilige beschermer worden, een bron van toevlucht en een helper voor alle voelende wezens, die in vorige levens herhaaldelijk vriendelijk voor mij zijn geweest.

Mogen, door de positieve energie die ik met het ondernemen van deze beoefening heb verzameld, alle voelende wezens die mij zien, horen, aanraken of me herinneren, zelfs degenen die mijn naam uitspreken, op datzelfde moment bevrijd worden van al hun lijden en voor altijd geluk ervaren.

Mag ik net als de Medicijn Boeddha,  
die één is met mijn spirituele leraar,  
die alle ontelbare aantallen wezens met zijn mededogen omhelst,  
een gids worden voor alle voelende wezens van de tien richtingen van het universum.

Mag ik door de positieve energie hiervan  
spoedig leraar Medicijn Boeddha worden  
en elk en ieder voelend wezen  
naar die verlichte staat leiden.

(Deze toewijding geldt ook voor je vijanden, zelfs als ze regelmatig boos op je zijn.)

*Deze korte beoefening van de Medicijn Boeddha, speciaal geadviseerd voor gebruik bij begeleiding van zieken en stervenden, is voor dat doel samengesteld door de Tibetaanse Lama Thubten Zopa Rinpochee.  
De Nederlandse vertaling van Elisabeth de Vrieze werd bewerkt door Hans van den Bogaert*

### **NB.: De Sanskriet en Engelse namen van de Medicijn Boeddha's:**

1. Bhaishadya-radja, Lapis Lazuli Master of Healing (blauw)
2. Abhijnya-radja, Victorious Wisdom of the Dharma Sea (rood)
3. Dharmakirti-sagaraghosha, Thundering Sound of the Dharma Sea (geel)
4. Ashokottamashri, Without Grief (roze)
5. Ratnasikhin, Radiant Gem of Golden Hue (lichtgeel)
6. Suvarna-bhadra-vimala-ratna-prabhasa, Majestic Light and Sound of Moon Jewel Insight (oranje)
7. Suparikirtita-namashri, Auspicious King (geel)

Zie ook: The Healing Buddha, Raoul Birnbaum, uitgeverij Shambala 1979 waarin o.a. een vertalingen van de soetra's met de beloften van de Medicijn Boeddha's.