



**MENLA NEWSLETTER  
FEBRUAR 2016**





**ZUFLUCHT IM BUDDHISMUS**





## Zuflucht im Buddhismus

Die Zufluchtnahme bzw. das Betreten der buddhistischen Gemeinde und die Bereitschaft, sowohl die Lehre Buddhas (Dharma), als auch die geschickten Mittel (Meditation) zu praktizieren, gehört zu den wichtigsten Entscheidungen innerhalb des Buddhismus und könnte in etwa mit der christlichen Taufe verglichen werden.

In den 80er Jahren gab der Ehrwürdige Kalu Rinpoche Zuflucht an Hunderte von Personen in Paris und ich kann mich noch gut an seine Ansprache erinnern, bei der er sagte: „Zuflucht zu nehmen ist eine sehr wichtige Entscheidung und vor allem die Erkenntnis, dass die Lehre Buddhas – der Edle Dharma - für jeden von Nutzen ist. Dieser Schritt jedoch in keinem Falle die eigene Religion ausschließen würde, sondern nur noch mehr Möglichkeiten bietet um die Natur des Ungeborenen Geistes zu erkennen und den Wesen zu nützen“. Dieser Satz ist tief in mich eingedrungen und war der Beweis dafür, dass Buddhismus ein offener Weg ist, der nichts ausschließt, sondern alles integriert, um den fühlenden Wesen zu nützen.





**ZUFLUCHT IN DIE DREI JUWELEN**





## Zuflucht in die drei Juwelen

Buddha Sakyamuni hat diese zeitlose Lehre den Wesen aufgrund der unterschiedlichen Kapazitäten angepasst - daher die „Drei Yanas“ (auch Fahrzeuge genannt).

So wie ein Psychologe oder Therapeut sich seinen Patienten annähern muss, haben Jesus und Buddha etwas Ähnliches gemacht. Wobei der Buddha aufgrund der geistigen Kapazität und Philosophie der damaligen Zeit, sicherlich mehr Möglichkeiten hatte als Jesus.

Die Drei Yanas sollten keinesfalls wie Schul-Auszeichnungen betrachtet werden. Es sind lediglich Erläuterungen bzw. Abstufungen, um die Natur des ungeborenen Geistes besser verstehen zu können, zu vertiefen und durch geschickte Mittel erblühen zu lassen.

Die Yanas sind nicht voneinander zu trennen und sollten keinesfalls bewertet werden. Sie sind wie Zutaten beim Backen eines Brotes und unterstützen sich gegenseitig. Im Hinayana wird der Schwerpunkt vor allem auf das Verhalten, Shamatha und Vipassana gelegt. Im Mahayana sind das Wesen der Leerheit und des Mitgefühls dominant und in der geheimen Mantra Lehre, werden Gottheitsmeditationen (Yidam) eingeführt, die nur ihren Segen entfalten können, wenn die zwei anderen Yanas verstanden und vor allem praktiziert wurden.





Ich nenne die Fähigkeit,  
andere Hüllen des  
Bewusstseins zu  
betreten, Liebe. Die  
Liebe sagt, Ich bin  
alles. Die Weisheit sagt,  
Ich bin nichts. Zwischen  
diesen beiden fließt  
mein Leben.

Nisargadatta Maharaj

Zuflucht wird zuerst in die drei Juwelen genommen: Buddha, Dharma und Sangha.

Zuflucht zum Buddha deutet auf den historischen Buddha – Siddharta Gautama – der vor 2500 Jahre die Natur des Geistes, in Bodgaya in der Provinz von Bihar, unter einem Banyan Baum zum Erblühen brachte und damit die Natur des Nicht-Konzeptuellen Geist durch sein Wesen offenbarte. Wir nehmen Zuflucht zum Dharma bzw. der zeitlosen Lehre des Buddha, die geschickten Mittel um die Natur des Geistes zu erkennen und wir nehmen Zuflucht zum Sangha, der Edlen Gemeinschaft, die uns führt und uns vor allem durch ihre zeitlose Weisheit und ihr Mitgefühl begleiten kann.

Dies ist die äußere Zuflucht, die sich auf die Historizität des Buddha Sakyamuni, seine Lehre (Dharma) und die Edle Gemeinschaft (Sangha) von verwirklichten Wesen bezieht. Diese Ebene ist zwar von Bedeutung, aber nicht ausreichend um die Natur der Zuflucht zu verstehen und vor allem nicht genügend um die mystischen Werte aufzunehmen. Hierfür werden zwei Ebenen benötigt: die Innere und die Geheim Ebene.





**DIE INNERE EBENE DER  
ZUFLUCHT**



## Die Innere Ebene der Zuflucht

Die Innere Ebene der Zuflucht bezieht sich auf die wahre Bedeutung des Wortes Buddha (Sangye = Erwacht) und nicht nur auf die Historizität des Menschen Siddharta Gautama.

Das Wort Buddha deutet auf das Erblühen eines Potentials, das sich alles einverleibt und in sich reflektieren lässt bzw. deutet auf die ungeborene Subjektivität des Geistes: die zeitlose Bewusstheit. Erwacht ist eigentlich niemand, sondern die nicht Konzeptuelle Bewusstheit wird über ihr zeitloses Gewahrsein und ihre uneingeschränkte Kapazität bewusst. Zuflucht zum Buddha bedeutet Hingabe und der unerschütterliche Glaube, dass das was wir sind, jenseits von Konzepten ist. Wenn jemand zum ersten mal Zuflucht nimmt und einen wundervollen Dharma Namen erhält, deutet dieser Name auf die zeitlose Realität hin und im Moment von höchster Not sollte man sich an den Namen erinnern, der einem gegeben wurde. Zuflucht zum Buddha ist auch die Bereitschaft alles aufzugeben um die Natur des Seins Erblühen zu lassen. Dies ist kein Spiel und auch keine Beschäftigungstherapie, sondern die Entscheidung, alle Masken fallen zu lassen um die Gegenwärtigkeit des Licht des Geistes erstrahlen zu lassen.

Der Edle Dharma bezieht sich nicht nur auf die Lehre des Buddha Sakyamuni und die unzähligen geschickten Mittel die uns zur Verfügung stehen. Es ist keine intellektuelle Herausforderung, sondern die Klarheit des Geistes bzw. die zeitlose Bewusstheit, welche die Phänomene, wie in einem Spiegel ohne Unterscheidung reflektieren lässt. Der Edle Dharma ist weder von Ort noch Zeit abhängig, sondern immer vorhanden und in der Gegenwärtigkeit der zeitlosen Subjektivität immer erreichbar und vor allem verständlich. Alle Momente können lehrreich und bedeutungsvoll sein, wenn man sich der Gegenwärtigkeit bereit stellt. Sogar auf der relativen Ebene des Verhaftet-seins, kann jeder Moment und jedes Ereignis von Bedeutung sein und den Weg zur mühelosen Einsicht bahnen.

Die Edle Sangha ist nicht nur im Sinne der Gemeinschaft von Praktizierenden, die jenseits des Leides der Ich-Haftigkeit gegangen sind und aus Mitgefühl zum Wohl der fühlenden Wesen wirken bzw. die wahren Bodhisattvas zu verstehen, sondern bezieht sich auf die unaufhörliche Tatkraft des Raumes, welche die Bilder entstehen und wieder verschwinden lässt. Diese zeitlose Ebbe und Flut, wo die Wellen der Erscheinungen auf dem Sand der Vergänglichkeit verschwinden um erneut wieder zu entstehen, ist die Innere Bedeutung von Sangha. Diese Bewegung ist nur für den verhafteten Geist furchterregend. Jedoch von tiefer Bedeutung für den erfahrenen Yogi, der die Ich-Haftigkeit und Schein-Individualität schon längst über Bord geworfen hat.

So Kurzlebig wie die Wellen der Erscheinungen dieser Subjektivität, sind dieser Körper, diese Gedanken und diese Empfindungen mit denen wir uns identifiziert haben auch. Die Wellen werden von Erinnerungen getragen und sind keineswegs Individualitäten oder Persönlichkeiten die sich widergebären lassen.

Bodhisattvas manifestieren sich aus Erinnerungen, Versprechungen die abgelegt wurden und vor allem aus einem kollektiven Bedürfnis heraus. So wie Ring und Haken, verdichtet sich ein Form-Körper (Nirmanakaya - Tulku), um den Wesen zu Nutzen bzw. die Schmerzen der Ich-Haftigkeit durch ihre „nicht verhaftende Präsenz“ zu verdeutlichen. Ein Beispiel ist besser als tausend Worte und Wesen wie Jesus oder Buddha sind lebendige Beweise für die Unsterblichkeit des ungeborenen Geist.

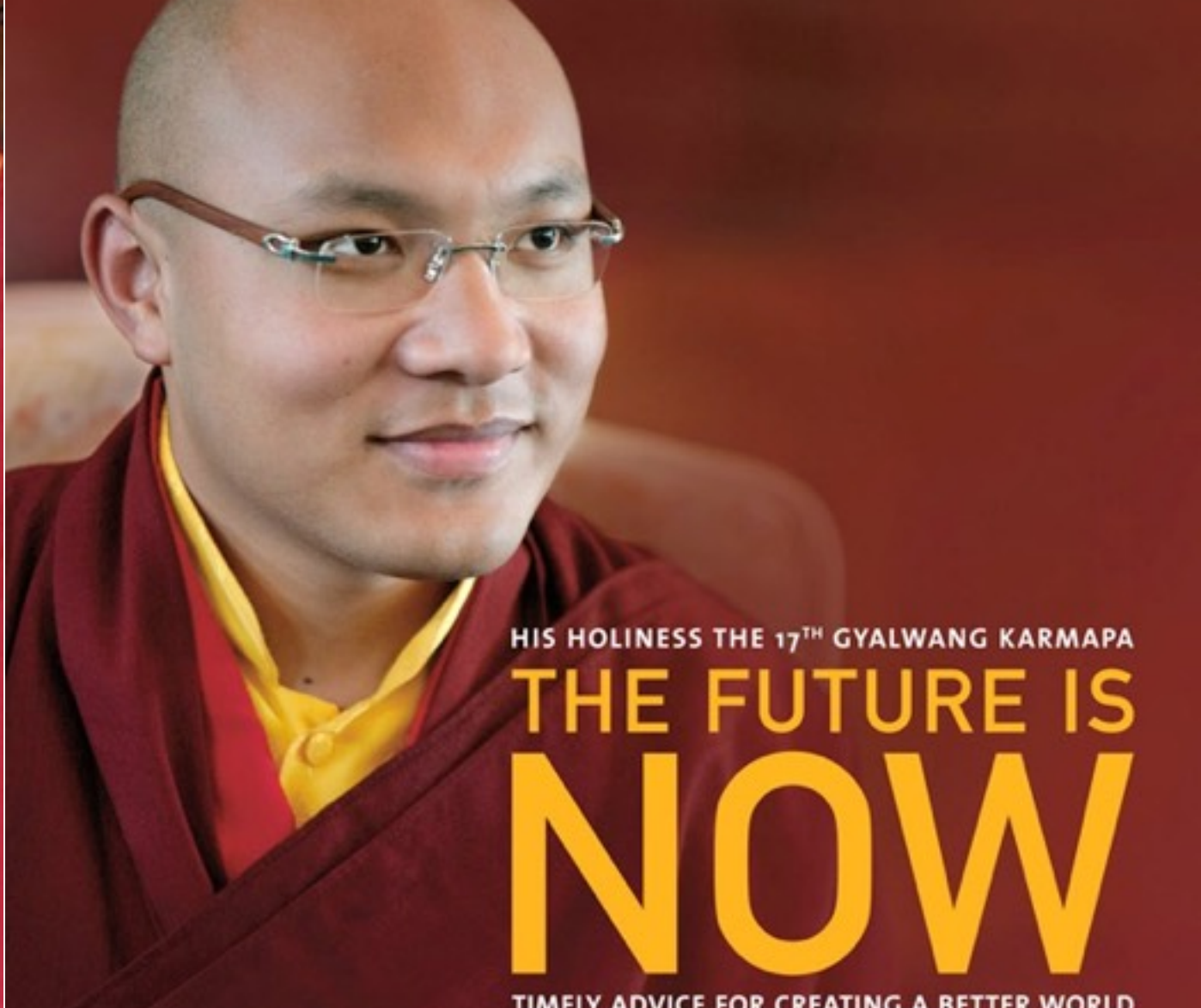
Diese unaufhörliche Bewegung (Ebbe und Flut) wird zwar als zerstörerisch betrachtet, aber geschieht letztendlich ohne Täterschaft und für Niemanden. Raum, Klarheit (Bewusstheit) und Unaufhörlichkeit sind die innere Ebene der Zuflucht bzw. die drei Juwelen





**ZUFLUCHT IN DIE DREI WURZELN**





### **Zuflucht in die Drei Wurzeln**

Die Zuflucht in die Drei Wurzeln, wird ausschließlich in der Tradition des geheimen Mantrayana (Mantrayana – Vajrayana), in den Meditationstexten als Fortsetzung zu den Drei Juwelen verwendet. Ebenso bei Medizinbuddha.

**Die drei Wurzeln sind: Guru, Yidam und Dakinis.**

### **Bedeutung von Guru – Spiritueller Freund**

Der spirituelle Freund (Guru) ist die Quelle für Segen und Inspiration und ist in der tantrischen Tradition von zentraler Bedeutung. Im großen Fahrzeug des Buddhismus und vor allem im geheimen Mantrayana, wird der Lehrer als eine Manifestation des Dharmakaya bzw. als Buddha betrachtet. Weil Nirmanakaya (Tulku Körper) nicht aus sich selbst heraus, sondern sich aus einem kollektiven Bedürfnis heraus verdichten, können ihre Manifestationen gemäß der Fünf Buddha Familien unterschiedliche Qualitäten haben. Der jetzige Karmapa Urgyen Trinley Dorje, welcher zur Zeit in Dharamsala lebt, wird als eine Manifestation des Buddha Amogasiddhi betrachtet - wie auch alle Karmapas vor ihm. Daher sein Name:

„**Karma – Pa**“: aus der Karma Familie.





Die Beziehung zwischen Schüler und Lehrer unterscheidet sich dadurch, ob der Praktizierende der Hinayana, Mahayana oder Vajrayana Tradition folgt. Wie gesagt, im Vajrayana wird der Lehrer als eine Manifestation bzw. Verdichtung des Klaren Licht des Geistes betrachtet - als Buddha selbst und nicht nur als Meister oder Gelehrter. Dies ist sicherlich für Westler nicht ganz einfach zu akzeptieren. Unsere religiöse und historische Vergangenheit spricht sehr dagegen sich so zu verhalten. Wir müssen erst einmal untersuchen und sehen, ob diese Rinpoches, Gurus oder Linienhalter sich sowohl der Lehre entsprechend verhalten, als auch ob sie verwirklicht sind. Dies ist zumindest eine Empfehlung von S.H. Dalai Lama.

Ich persönlich bin den Weg des Herzens gegangen und habe niemals versucht, den Karmapa intellektuell zu erfassen - noch weniger auf die Probe zu stellen. Meine direkte Erfahrung bürgt dafür, dass ER der richtige Lehrer für mich ist und mehr brauche ich nicht. Ich sehe und erlebe auch keinen Unterschied zwischen der 16. und 17. Inkarnation und spüre die gleiche Energie der Liebe und des Mitgefühls. Es mag wohl sein, dass dies sehr subjektiv ist, aber seine Präsenz durchdringt mein alltägliches Leben und niemand konnte mir bis jetzt die Natur des Geistes so offenbaren wie Er. So ist es zumindest für mich persönlich. Ich erlaube mir, in diesem Newsletter etwas persönlicher zu sein, sonst wäre dieses Kapitel über Lamas und Gurus zwecklos oder nur ein



scholastischer Hauch der Unendlichkeit - für niemanden verständlich. Ich bin und bleibe überzeugt davon, daß der Weg, auch wenn absolut gesehen, weder ein Weg vorhanden ist und dieser auch für Niemanden existiert, ohne Betreuung nicht Besritten werden kann.

## **Die Meditationsgottheiten – Yidam**

Die Yidam – bzw. Meditationsgottheiten erheben sich aus dem Dharmakaya in friedvoller und zornvoller Erscheinung und sie sind die Quelle für relative wie auch absolute Siddhis. Die relativen Siddhis sind Wunderkräfte und die absoluten Siddhis sind die ungehinderte Manifestation des zeitlosen Gewahrseins. Von Beiden ist nur letzteres von Bedeutung. Die Wunderkräfte die sich aufgrund von Visualisation (Aufbauende Phase der Meditation), Shamatha und vor allem durch das Rezitieren der vielen Mantras bilden, können Hindernisse bereiten und schnell das Gefühl erwecken, besonders zu sein. Dies ist leider die Gefahr der geheimen Mantra Lehre. Daher die Notwendigkeit einen Betreuer zu haben, der einen wieder auf den richtigen Weg lenken kann.

Die absoluten Siddhis des höchsten Gewahrseins, sind höchste Weisheit bzw. sind Vereinigung von Liebe und Mitgefühl und in so fern sind sie ohne Besitzansprüche. Denn der Betrachter bzw. die Dualität ist nicht mehr vorhanden.

Die Yidams sind Manifestationen des Edlen Dharma und erscheinen in unterschiedlicher Form gemäß dem Bedürfnis jedes Einzelnen. Die Meditationsgottheiten (Yidam) sind die geschickten Mittel des Buddha und in ihren Farben und Attributen Manifestationen der Fünf Buddha Familien (Dyani Buddhas). Sie sind zwar aus dem Dharmakaya entstanden, aber selbst als eine unmittelbare Manifestation des Sambogakaya zu betrachten. Diese zeitlosen geschickten Mittel des Buddha sind kostbare Werkzeuge des geheimen Mantra, unmittelbare Manifestationen des grenzenlosen Mitgefühls.

## **Die Dakinis (Kandromas - Himmelswandlerinnen) und die Weisheitsschützer (Yeshe Gönpö)**

Die Dakinis und Weisheitsschützer (Yeshe Gönpös) symbolisieren die Edle Gemeinschaft (Sangha) von Praktizierenden, die aufgrund ihres Bemühens und ihrer Beständigkeit als Bodhisattvas jenseits des Leids gegangen sind.

Die Dharma Schützer – Yeshe Gönpö und die Dakinis werden am Fuße des Zufluchtsbaums durch zornig erscheinende Gestalten abgebildet. Sie tragen alle Friedhofsschmuck, Todesköpfe, haben rollende Augen, blitzende Zähne, sind von Flammen umgeben und stehen auf Leichen. Diese Erscheinungen sind furchterregend und nicht für jeden verständlich. Sie sind die Wächter der Raum Klarheit, der Wachhund Gottes und symbolisieren das Aufgeben jeglicher Konzepte. Kein Yogi kann jemals die Natur des Geistes zum Erblühen bringen, ohne durch die reinigende Präsenz und das Feuer der konzeptuellen Entkleidung zu schreiten. Sie symbolisieren das Zerstören jeglicher Dogmen und das Festhalten an einer getrennten Individualität. Sie sind großteils dunkelblau wie das Himmelsgewölbe und ihre Körper sind aus Licht und Segen geformt. Wolkenähnlich, substanzlos aber furchterregend. Nicht jeder ist fähig, dieses Tor zu überschreiten, welches den TOD bedeutet.

Zuflucht in die beschützenden Kräfte des Raumes zu nehmen, hat im Mantrayana eine sehr tiefe Bedeutung und wird immer sehr geheim gehalten, da Viele diese zornvollen Erscheinungen als teuflisch oder boshaft betrachten.



Sie beschützen durch die Gegenwärtigkeit des Leides und vor allem die intuitive Einsicht, daß es keine Verwirklichung ohne ein Aufgeben von Konzepten geben kann. Ihre zeitlose Präsenz sorgt auch dafür, daß die LUNG (Winde) während der Gottheitsmeditation in die richtigen Leitbahnen und Yogas fließen und können einen auch in begrenzter Weise vor frühzeitigem Tod durch Unfälle und Krankheiten bewahren.

Diese zornvollen und mitfühlenden Erscheinungen werden der Edlen Sangha zugeordnet, weil sie aufgrund ihres Ursprungs und ihrer Funktion jenseits des Leides gegangen sind und zum Wohl des Praktizierenden wirken. Sie sind vielleicht mit den Erzengeln vergleichbar und die Engel mit Dakinis.

### **Die drei Wurzeln und die drei Juwelen sind im Lama (Spirituelle Freund) vereinigt.**

Und ich möchte hier den Text der Fünf Lichter Meditation verwenden, um einen Eindruck zu vermitteln, wie es sich anfühlt, wenn man Zuflucht nimmt. Dieser Text wird täglich rezitiert und löst damit eine Rückerinnerung, an das was wir sind und nicht das was wir glauben zu sein, aus.

Letztendlich sind diese 6 Qualitäten inhaltliche Eigenschaften unserer zeitlosen Wesenheit und nicht außerhalb von uns im Raum. So wie jede Yidam Praxis, wird die Meditation in eine Aufbau- und eine Verschmelzungsphase geteilt. Das Verschmelzen mit dem Zufluchtsbaum ist letztendlich das höchste Ziel und beweist, dass es keine Zuflucht außerhalb von uns gibt, sondern dass jeder diese 6 zeitlosen Eigenschaften, wie ein kostbares Juwel, in sich trägt.





**DIE GEHEIME EBENE DER ZUFLUCHT**





## Die geheime Ebene der Zuflucht

Die geheime Ebene der Zuflucht bezieht sich auf den Diamant Körper des Buddha bzw. die Tsa Lung und Tigle und wird vor allem in der geheimen Mantra Tradition unterrichtet. Bevor ein physischer Körper sich verdichten kann, manifestiert sich eine Matrix aus Essenz, Kanälen und Lebensenergie. Dieser subtile Körper wird als Diamant Körper bzw. als unzerstörbar, rein, leuchtend und durchlässig übersetzt. Es könnte in der TCM Tradition annähernd mit den Acht Außerordentlichen Gefäßen verglichen werden, die zum Zeitpunkt der Zeugung entstehen und durch die Acht Außerordentlichen Zeichen eines Buddhas ikonographisch repräsentiert werden. Tatsache ist, dass der menschliche Organismus von unzähligen Kanälen durchdrungen ist und drei davon scheinen für die Meditation von Bedeutung zu sein. Der Zentralkanal, auch als Nicht-Dual und Avadhuti bezeichnet und die zwei seitlichen Kanäle. Diese subtile Struktur sollte als verdichtetes Licht betrachtet werden und als Verbindungsglied zwischen Nirmanakaya und Dharmakaya bzw. Himmel und Erde. Die drei Juwelen manifestieren sich inhaltlich in dieser Struktur und werden in den Yogas von Naropa und Niguma, als Weg zu Vollkommenheit und vor allem in der Praxis des Chandali Yoga (auch Tu Mo genannt -Milarepa) verwendet.



Die Tsa sind Wege, subtile Kanäle, nur sichtbar für Meditierende und weil sie als substanziell erscheinen, haben sie die Zuordnung von Nirmanakaya erhalten. Von den 72.000 Kanälen sind vor allem drei von Bedeutung für die Meditation: der Zentralkanal Avadhuti (Nicht Dual), die zwei seitlichen Kanäle und Korlos (Räder – Chakras).

Lung (Prana – Wind - Qi) ist die Lebensenergie, die sich darin bewegt und wird aufgrund ihrer subtilen, leichten, leuchtenden und beweglichen Natur, der Manifestation des Sambogakaya zugeordnet. Ziel aller Gottheitsmeditationen ist es, die dualistischen Winde in den Zentralkanal hinein zu lenken. Diese Methode ist einzigartig in der buddhistischen Tradition und wird nirgendwo sonst gefunden. Es gibt zwar Traditionen, bei denen eine Identifikation oder das Einverleiben eines Geistes für Magische- oder Heilzwecke gefördert wird. Dies hat aber nichts mit der mystischen Lehre des Buddha zu tun.

Die dualistischen Winde, die sich nach der Zeugung und vor allem nach der Geburt manifestieren und durch Erziehung und Konditionierung gefördert werden, kehren zum Zeitpunkt des Todes in den Zentralkanal hinein und lassen das ungeborene klare Licht des Geistes in natürlicher Weise entstehen. Erfahrene Yogis können mehrere Tage darin verweilen. Die Herzgegend bleibt warm und der Körper weich und leuchtend (Tenga Rinpoche – XVI Karmapa ect.) Diese Bewegung von Innen nach Außen, scheint ein sehr natürlicher Vorgang zu sein und wird in der Gottheitsmeditation als Weg verwendet.

Die Tigle (Ojas – Jing) sind Lichttropfen (weiß/rot), in denen sich eine bestimmte Bewusstseinsqualität verbirgt. Die Essenz, ohne diese Leben nicht möglich wäre und in der Chinesischen Medizin als JING oder in der Ayurvedischen Medizin als OJAS bezeichnet wird. Die inhaltliche Zufluchts Qualität der Tigle, wird dem Dharma-kaya zugeordnet, weil sie ungehinderte Manifestationen der Raum Klarheit sind, aus denen sich dieser physische Körper manifestiert.

Die Tigle können als Potentialitäten und Erinnerungen betrachtet werden, etwas wie Grundbewusstsein (Alaya - Speicherbewußtsein), welches sich seinem Gewahrsein bewusst geworden ist und sich als Licht Frequenz mit unterschiedlichen Farben manifestiert und sich im weiteren als Lung und Tsa verdichtet.

Das Haupt Tigle ist der unzerstörbare Tropfen des Lebens auf Ebene des Herzens, halb rot und halb weiß (rosa), welcher sich nach der Zeugung im ganzen Körper verteilt und sich an zwei wichtigen Orten des Körpers konzentriert und zwar im Kopf (weiß) und unter dem Bauchnabel (rot). Von da aus verteilen sich die Tigle im ganzen Körper und werden zum Bestandteil unserer Lebensenergie - wie das JING in der TCM. Die Tigle zu bewahren und vor allem zu nähren scheint eine Yogi Aufgabe zu sein. Enthaltensamkeit ist von Bedeutung und auch gewisse Präparate und alchemistische Präparate (Rinchen) werden hierfür empfohlen. Ein Yogi mit erschöpften Tigle wird sicherlich Schwierigkeiten haben, gewisse Yogas zu üben wie zum Beispiel: Chandali Yoga – Tu Mo. Dies ist sicherlich der Grund, weshalb gewisse Yogas nur in jungen Jahren praktiziert werden können, wenn die sexual Energie und viele Tigle noch vorhanden sind. Die Tigle sind auch mit Brennstoff vergleichbar. In ihrer Abwesenheit kann kein Feuer entzündet werden. Die Tigle werden in der Gottheitsmeditation durch die Sonne (rot) und die Mondscheibe präsentiert oder durch die Gesichtsfarbe wie zum Beispiel Pema Jung (Guru Rinpoche) der einen leicht rosanen Schimmer im Gesicht hat.

Ich bin bei der Tsa Lung und Tigle Erklärung sehr einfach und bündig geblieben, da diese Lehre nur Yogis vorbehalten bleibt und vor allem nur von erfahrenen Meistern gelehrt werden darf und nicht von jemandem wie Claude, der weder Verwirklichung noch tiefe Kenntnis über das Thema hat. Die subtile Energie des Menschen



und seiner Struktur ist wie Akupunktur und darf, um Unfälle zu vermeiden, nur von Meistern mit Erfahrung gelehrt werden.

Zuflucht in die Drei Juwelen					
Juwelen	Wurzel	Äußere	Innere	Geheime	Trikaya
Buddha	Guru	Sakyamuni	Raum	Tigle	Dharmakaya
Dharma	Yidam	Lehre	Klarheit	Lung	Sambogakaya
Sangha	Dakinis	Gemeinschaft	Unaufhörlichkeit	Tsa	Nirmanakaya

Hiermit wurden die drei Ebenen der Zuflucht erläutert. Vor allem die tiefe Bedeutung der drei Juwelen. Ich würde jedem Praktizierenden empfehlen, über dieses Thema zu reflektieren und nicht nur aus Gewohnheit heraus, sondern aus Einsicht und Weisheit Zuflucht zu nehmen. Dieser Schritt ist von großer Bedeutung und um aus der Fülle zu schöpfen, müssen Hören, Reflektieren und Üben immer gemeinsam praktiziert werden.