



MENLA SHORT NEWS ASSISI 04.2015

POWA MIT LAMA LONGDREL





POWA MIT LAMA LONGDREL

July 2015 - Phowa Zurückziehung mit Lama Longdrel in Assisi

Die Praxis des Phowa (Bewusstseins Übertragung zum Zeitpunkt des Todes), ist auch sehr zentral in der geheimen Mantra Lehre bzw. im Vajrayana. Es wird gesagt, dass Marpa der Übersetzer diese Praxis sehr gut beherrschte und führte vor seinem eigenen Paranirvana eine grandiose Demonstration seines Könnens, in Anwesenheit zahlreicher seiner Schüler vor.

Eine regelmäßige Praxis auf Buddha Amithaba erhält die Energiekanäle aufrecht und löst eine natürliche Einsicht in die Zeitlosigkeit des Geistes aus. Phowa ist eine sehr intensive Meditation und vor allem eine sehr nahe und direkte Begegnung mit dem Zeitpunkt des Todes. Dadurch können sehr viele Ängste gereinigt werden. Es werden auch sehr ausführliche Erklärungen über das Auflösen der Elemente und den Inneren Atmen erteilt.

Phowa ist die erste Meditation, die ich selbst zu Beginn meiner Begegnung mit dem XVI Karmapa erlernte und ist für mich sehr Zentral in meinem Leben geblieben. Viele Sprechen über den Zeitpunkt des Todes und was sich machen lässt, um einem Sterbenden helfen zu können. Aber nur sehr wenige Personen und Traditionen sind fähig, praktische Mittel für diesen furchterregenden Zeitpunkt zu geben. Es gibt sehr viele Bücher über dieses Thema, aber keine andere Tradition hat diesen Bereich so tiefgründig erforscht und beherrscht wie die tibetischen Yogis.

Es gibt unterschiedliche Phowa Methoden und wir werden bei unserem kommenden Retreat ein Chenrezig Phowa praktizieren. Es gibt andere Visualisationen wie zum Beispiel aus den Yogas von Naropa in der Form von Dorje Palmo. Das Chenrezig Phowa gehört zu der Lotus Familie, bzw. dient der Transformation von Anhaftung in Unterscheidende Weißheit.

Der Dharmakaya Aspekt ist Amithaba, der Sambogakaya Aspekt ist Chenrezig und der Nirmanakaya Aspekt Guru Rinpoche. Ebenso wie Himmel, Wolken und Regen untrennbar voneinander sind, sind diese drei Aspekte aus dem Gesichtspunkt des Dharmakaya untrennbar voneinander.

Amithaba (Sanskrit), Öpame (Tibetisch) scheint der geeignete Buddha Aspekt unserer Zeit zu sein und symbolisiert die Transformation von Anhaftung (Ich-Haftigkeit), Begierde und Sucht Zustand in Unterscheidende Weisheit.

Ich würde jedem als Vorbereitung für dieses Phowa Retreat, das Buch von Sogyal Rinpoche empfehlen: „Das Buch vom Leben und vom Sterben“.

Ich glaube inzwischen gibt es dieses Buch auch als free download in PDF Format.

Ich selbst betrachte Phowa und die gesamte Wissenschaft über den Zeitpunkt des Todes, als eine unentbehrliche Meditation für alle Therapeuten, unabhängig davon ob sie TCM praktizieren oder nicht. Das selbe gilt natürlich auch für Laien.

„Wir haben verlernt zu leben – Wir sollten nicht verlernen zu sterben“

Bis bald im Reinen Land Dewachen Herzlichst aus Assisi

Claude & Ina September 2014

