

A black crow is perched on a dark stone ledge. In the background, there are two golden pillars with decorative elements, and green foliage is visible. The scene is brightly lit, suggesting daylight.

MENLA NEWSLETTER MAI 2015

DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN



DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN

Die Vier Edlen Wahrheiten

Nachdem Buddha von seinen fünf Freunden (Brahmanen) verlassen wurde und die Erleuchtung am Fuß des Bodhibaumes in Bodhgaya erlangte, traf er die Entscheidung seine Erkenntnis zu verbreiten und machte sich auf den Weg nach Benares, um seine fünf ehemaligen Gefährten zu treffen. Dies war der Beginn seiner 50-jährigen Reise durch Indien und der Verbreitung seiner Lehre.

In den „Vier Edlen Wahrheiten“ fasst der Buddha die Essenz seiner gesamten Lehre zusammen und beschreibt mit großer Genauigkeit die Bedeutung des Lebens und vor allem das Verweilen im „Zeitlosen Sein“ als endgültige Befreiung aus dem Kreislauf der Wiedergeburt.

1- Die Wahrheit des Leidens

Der Buddha ist nie pessimistisch gewesen, er beschreibt lediglich nur das was ist. Seine Aussagen sind rational, präzise und auch sehr praktisch ausgerichtet. Er ist wie ein Arzt der eine Krankheit diagnostiziert und entsprechende Behandlungen empfiehlt. Das Leid ist in dieser Manifestation eine Tatsache und zu Zeiten des Buddha vielleicht noch mehr als jetzt. Die Lebenserwartungen waren aufgrund von Mangel an Hygiene und medizinischer Versorgung und Kenntnis, relativ kurz und die Menschen starben an unbekanntem Krankheiten, Verletzungen, Kriegen oder sonstigen Angriffen.

Der Buddha begriff bereits vor seiner Erleuchtung, dass dieses Leben etwas sehr kostbares, aber auch etwas sehr vergängliches ist und beschreibt in seiner Lehre, dass der Mensch nach seiner Geburt, dem Alter, Krankheiten und Tod ausgesetzt ist und dass kein Wesen zwischen Himmel und Erde den Krallen der Vergänglichkeiten entweichen kann.

Buddha hat in seiner Lehre (Dharma) das körperliche und psychologische Leid als untrennbar voneinander zusammengefasst.

2- Die Ursachen des Leidens

Die Ursachen des Leidens sind aus buddhistischer Sicht: Gier, Hass und Verblendung und werden als die drei grundlegenden Geistesgifte betrachtet. Von allen Dreien steht jedoch Unwissenheit am Beginn. Der Buddha macht mit seiner ersten edlen Wahrheit auf das Leid aufmerksam und mit der zweiten Wahrheit erläutert er dessen Ursache. Der Buddha geht ebenso vor wie ein Arzt, der eine Krankheit primär erkennt und anschließend die Ursache definiert.

Unwissenheit wird häufig auch als geistige Verblendung übersetzt, was sicherlich der Definition sehr viel näher kommt. Unwissenheit hat nichts mit wenig Schulbildung zu tun, sondern bezieht sich auf die freie Entfaltung des zeitlosen Seins. Wir wissen nicht wer wir sind! Die Frage „Wer bin Ich?“ wurde in allen Kulturen gestellt - nicht nur in Indien. Fand aber auf dem asiatischen Kontinent zahlreiche Antworten und vor allem Methoden, um den Körper auf dieses Ereignis vorzubereiten (Yogas).

Wann und wie ist geistige Verblendung entstanden? Diese Frage ist berechtigt und wurde sicherlich von vielen Schülern an Buddha gestellt. Seine Antwort ist aus Sicht des Individuums bzw. der Ich-Haftigkeit nur teilweise zufrieden stellend, da die Erleuchtung keinen Beginn kennt. Die Raum Klarheit befruchtet und verdichtet sich durch die Kraft der Liebe. Zu sagen, dass Karma die Ursache des Leidens ist, beantwortet nur die Inter-

aktion zwischen den Objekten die sich subjektiviert haben, gibt aber keine richtige Antwort bezüglich der Ursache. Die Raum Klarheit kennt keinen Beginn! Alles entsteht im gleichen Moment und die Tragfläche der Phänomene bleibt unberührt. Um jedoch auch Ich-bezogene Schüler zufrieden zu stellen, sprach der Buddha über den Beginn des Leidens durch den Vorfilter des Karma. Bei anderen hingegen blieb er still um dualistische Sichtweisen zu verhindern. Letztendlich geschieht alles ohne Täterschaft.

3- Das Aufhören des Leidens

Wie kann etwas aufhören was noch nicht begonnen hat? Aus Sicht der Raum Klarheit ist die Manifestation frei von Täterschaft und dies ist seit Anbeginn so gewesen. Auf relativer Ebene sind wir jedoch immer auf der Suche nach einem Beginn und vor allem einem Ende des Leidens. Die zwei Ebenen miteinander zu verbinden, war die Aufgabe des Buddha und er hat zu diesem Zweck drei Wellen an Belehrungen gegeben, von denen die zweite am Geiervogelnest in Rajgir (Bihar Gebiet) sicherlich die wichtigste war. Er sprach über das Wesen der Leerheit und nicht von konzeptuellem Mitgefühl. Er definiert in seiner Belehrung vor Anwesenden aus unterschiedlichen Daseins-Bereichen, das Wesen der Leerheit bzw. dem nicht vorhanden sein, einer eigenständigen Existenz. Dies wurde durch Chenrezi verbalisiert und in seiner stillen Präsenz offenbart.

Leerheit darf nicht mit Nicht-heit oder Nihilismus verwechselt werden. Buddha ist weder Nihilist noch Eternalist. Seine Lehre steht genau in der Mitte zwischen „sein und nicht sein“ (Shakespeare: to be or not to be). Nicht entweder oder, sondern sowohl als auch! Dieser Standpunkt wurde mehrmals von seinen Schülern in Frage gestellt und sicherlich nicht immer verstanden. Die Perspektive der Raum Klarheit (Erleuchtung) ist zeitlos und ohne Täterschaft. Aus Sicht des Individuums, wenn Zeit-Distanz und Bewegung das Wesen einer Dualität mit freiem Willen ausmachen, bleibt der Handelnde eine unanfechtbare Tatsache. Der Buddha schwingt zwischen beiden Sichtweisen und lässt jeden Zuhörer in einem „nomansland“ - frei von Verneinen oder Festhalten.

Das Aufhören des Leidens wird als Nirvana bezeichnet. Nirvana ist weder ein Zustand noch ein Bereich, sondern die Eingebung, dass sich alles im Geiste manifestiert. So wie nachts Träume sich im Geist des Schlafenden manifestieren, ist die Welt in uns und nicht außerhalb von uns. Sinn und Zweck des Traum Yoga ist, diese Untrennbarkeit von Samsara und Nirvana zu erkennen bzw. erblühen zu lassen.

Das Aufhören des Leidens beginnt damit, dass nur die Betrachtung übrig bleibt! Da es keine Subjekte oder Objekte mehr gibt. Die physische Manifestation wird sicherlich nicht aufhören - aber für niemanden. Die Leinwand des Seins ist in dem Film des „Ich Bin Das...“ nicht mehr beteiligt. Der Film setzt sich jedoch trotzdem weiter fort.

Buddhas und Bodhisattvas können physisch erkranken und manche sterben sogar an Krebs oder anderen schwerwiegenden und schmerzhaften Krankheiten. Sie sind jedoch nicht an dem Geschehen beteiligt. Die Assoziation zwischen Erleuchtung und Gesundheit ist grundsätzlich falsch und entspricht nicht der Natur der Dinge. Selbst ein Buddha kann sich erkälten und Bauchschmerzen haben – dies geschieht aber für niemanden.

Ich habe in der Praxis oft gesehen, dass Menschen ohne jegliche hypochondrische Veranlagung, Abstand zu ihren Beschwerden nehmen können und viel besser mit der Erkrankung umgehen können, als Personen die sehr verhaftet sind. Sie nutzen sogar ihre Krankheit als Weg zu zeitloser Einsicht.

4- Der Weg welcher dorthin führt – die Methode

Das Aufhören des Leidens beginnt mit tugendhaftem Verhalten von Körper, Rede und Geist. Ethisches Verhalten ist von Weisheit bzw. einer Offenbarung des Ungeborenen und Zeitlosen Seins nicht zu trennen! Der Buddha lehrte sehr viele Methoden, aufgeteilt in die sogenannten „drei Yanas“ (Fahrzeuge).

Im Hinayana setzt der Buddha den Schwerpunkt vor allem auf tugendhaftes Benehmen mit Körper, Rede und Geist und lehrt Samatha und Vipassana Meditation.

Im Mahayana (Sutrayana) erweitert der Buddha seine Lehre mit dem Wesen des Mitgefühls und der Leerheit. Er zeigt den Bodhisattva Weg bzw. die Untrennbarkeit von Mitgefühl und Verwirklichung. Meditationen wie „Tong Len“ (Geben und Nehmen) sind Bestandteil des Mahayana Wegs und auch Meditationen wie Chenrezi.

Im Vajrayana (Tantrayana - Mi Zhong) lehrt der Buddha, dass alles von Anbeginn rein ist und dass die Buddhanatur mit einem Auge verglichen werden kann, welches sich nur anhand eines Spiegels selbst sehen kann. Deshalb werden Meditationsgottheiten (Yidams) wie Spiegelbilder verwendet, damit sich der Geist mühelos erkennen kann. Wobei im Tantrayana der Guru sicherlich als höchste Meditationsgottheit betrachtet wird (Guru Yoga). Im Tantrayana werden Geistesgifte durch Einsicht in die Leerheit aller Phänomene und einer Abwesenheit von Täterschaft, in Weisheit transformiert und nicht durch Gegengifte wie im Sutrayana, besänftigt.

Alle drei Wege bilden eine Einheit: Hinayana ist wie das Fundament, Mahayana ist wie das Haus und Vajrayana ist wie das Dach. Der Buddha hinterließ in einer Lebenszeit 84.000 Belehrungen und sagte am ende seines Lebens, kurz vor seinem Paranirvana, dass er keine einzige Belehrung und Methode in seinen Händen zurück gehalten habe.



PHOWA ZURÜCKZIEHUNG MIT LAMA
LONGDREL

July 2015 Phowa Zurückziehung mit Lama Longdrel - 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 Parinirvana 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 Mai 2015