



MENLA NEWSLETTER

JULY 2015





OBEDIENZA
POVERTA'
CASTITA'

1
HINGABE UND HOFFNUNG
IN CHRISTENTUM UND
BUDDHISMUS

Hingabe und Hoffnung in Christentum und Buddhismus

Hingabe und Hoffnung sind im Christentum wichtige Bezeichnungen einer christlichen Lebensführung. Das eine beruht auf Hingabe in die Lehre Christi und seine zeitlose Botschaft und das andere beruht in der Hoffnung einer Auferstehung und dem Vergeben unserer Sünden. Beides darf als zentrale Botschaft verstanden werden – als eine Leiter zwischen Erde und Himmel.

In der buddhistischen Lehre unterteilt sich die Botschaft Gautamas in ähnlicher Weise zwischen Hingabe in das Dharma (die Lehre) und in der Hoffnung, dass sich das klare und ungeborene Licht des Geistes noch in diesem Leben manifestieren wird.

Die Abwesenheit einer eigenständigen und individuellen Täterschaft: Anatman (Sanskrit) und Anatma (Pali), hat gewisse Probleme mit sich gebracht, da die damalige Auffassung einer Seelen Wanderung (Persönlichkeit), sehr im hinduistischen (vedantischen) Denken verwurzelt war. Die Lehre über Anatma wurde vor allem in Rajgir, in der Präsenz Buddhas, aber auch durch Chenrezig weiter gegeben. Buddha war damals 51 Jahre alt und erklärte allen Anwesenden die 16 subtilen Unterscheidungen der Leerheit. Vor allem fügte er das Wesen des Mitgefühls hinzu. Der Buddha verneint die Existenz einer Seele (Atta) als persönliche und beständige Einheit und betont, dass die Vorstellung eines beständigen Selbst aus den Fünf Skandas besteht: Körper, Empfindung, Wahrnehmung, Geistesregung und Bewusstsein, welche sich selbst in entweder 6 oder 8 Bewusstseinsformen, je nach Yana (Weg – Fahrzeug) unterteilen. Die Individualität bzw. das Selbst ist aus buddhistischer Sicht keine konstante Einheit, sondern ein beständiges Wandeln, welches durch das Zusammenfügen vieler Elemente, Konditionierungen und Fixierungen in Erscheinung tritt. Diese revolutionäre Darlegung seiner Lehre, widersprach der damaligen vedischen Tradition über Reinkarnation, die auf Seelen Wanderung basierte.

Wiedergeburt im Buddhismus hat mit unpersönlichen karmischen Impulsen (Erinnerungen) vor dem Tode zu tun und nicht mit dem Fortsetzen und weiterbestehen eines Peter oder Klaus! Auf die Frage, ob es Re-Inkarnation oder keine Re-Inkarnation gibt, blieb der Buddha immer schweigsam um Eternalismus (Seelen Wanderung) und Nihilismus (keine Seelen Wanderung) Theorie zu vermeiden. Obwohl es ursprünglich Zweige des Buddhismus gab, bei denen die Vorstellung einer fortbestehenden Wesenheit existiert, stimmt die Aussage nicht mit dem Dharma des Buddha überein. Vor allem nicht mit der höchsten Darstellung seiner Lehre im Madyamaka.

Auf die Frage, die Ramana Maharshi (30. Dezember 1879 in Tiruchuli im südindischen Tamil Nadu; † 14. April 1950 in Tiruvannamalai), über den Zeitpunkt des Todes und das Leben im Jenseits gestellt wurde, antwortete der Weise: „wieso fragst du? du bist nicht geboren!“

Das Geistbewußtsein kann „die nicht Konzeptuellen“ Belehrungen eines Buddha weder verstehen noch zu lassen, weil der Betrachter die natürliche Offenbarung dessen was IST, aus Angst vor dem Auslöschen verhindert und Informationen als Konzepte und Erfahrungen übersetzt um das Fortbestehen einer Individualität zu bewahren.

Weil sehr viele Menschen keiner Tradition folgen und der Lehre eines verwirklichten Lehrers widerstreben (Stolz), bleibt das Zuhören, Studieren und Verstehen ein Werkzeug der Individualität.

Der ursprüngliche Geist ist der Ur-Grund der Manifestation im Sichtbaren wie im Unsichtbaren. So wie die Gottebenbildlichkeit, die Welt mit ihrem Inhalt in sich erscheinen ließ, lehrt der Buddha etwas Ähnliches und ergänzt noch damit, dass wir Objekte der zeitlosen Subjektivität sind.

Wiedergeburt ist insofern ein falscher Begriff und sollte lieber mit Inkarnation ohne Täterschaft ersetzt werden, weil es keine Persönlichkeit gibt, die sich wiedergebären lässt, sondern eine ständige Wallung von gegenwärtigen Erinnerungen.

So wie Wellen, kehren die Informationen in den Ozean des zeitlosen Seins zurück, um die nächste Welle zu verformen. Weil Gott der Ur-Sprung aller Erscheinungen ist, kann jeder behaupten eine Wiedergeburt von jemandem zu sein. So lange es Identifikation gibt, wird es Wiedergeburt geben.



2

HINGABE IM BUDDHISMUS

Hingabe im Buddhismus

Hingabe kann auf zwei Ebenen verstanden werden. Die erste Ebene bezieht sich auf die Lehre des Buddha – das Edle Dharma und sein beispielhaftes Leben. Christen würden Hingabe mit der zeitlosen Wesenheit Christi und seiner Botschaft vergleichen, was eigentlich das selbe ist.

Die zweite Betrachtung bezieht sich vor allem auf das, was wir sind und nicht das was wir glauben zu sein. Dieses innigste Gefühl, dass es etwas gibt, etwas Beständiges, vergleichbar mit dem Hintergrund (Himmel – Leinwand) aller Ereignisse, frei von Konzepten und Dogmen hat auch hier seine Wichtigkeit. Buddhisten gehen eigentlich davon aus, dass was wir sind zeitlos, wunderschön und perfekt ist. Dies ist auch der Grund, weshalb der Dharma Name, den jeder bei seiner Zuflucht bekommt, diese Qualität reflektiert. Sünden werden im Buddhismus nicht in den Vordergrund gestellt und vor allem nicht, dass jemand für unsere Fehler gestorben ist, sondern, dass wir von Grund auf eine Manifestation der Raum Klarheit sind, die sich zwar ausversehen subjektiviert hat, aber perfekt und makellos geblieben ist.

Es ist sehr wichtig dieses Ur-Vertrauen (Hingabe) in das SELBST und nicht in „sich selbst“ zu bewahren, um die karmischen Überraschungen des Lebens zu überstehen.

Hingabe in die Lehre Buddhas oder Jesus kann aus sich selbst heraus entstehen oder durch das Zuhören, Reflektieren und Praktizieren mit der Zeit Bestandteil des Lebens werden. Hingabe in das Dharma des Buddha oder in die Lehre Christi darf niemals erzwungen werden, sondern sollte aus Einsicht und einem natürlichen Verlangen entstehen. Wichtig ist vor allem, das UR-Vertrauen in das Göttliche, diese innigste Qualität des ungeborenen Geistes zu bewahren und nicht unbedingt Mitglied einer „Spirituellen Gesellschaft“ zu werden.

Ich kenne Menschen, die weder Buddhismus noch Christentum oder Sonstiges praktizieren und trotzdem sehr vertrauensvoll sind, was Gott und seine zeitlose Präsenz betrifft. Sie sind frei von Zweifeln und sind immer bereit ihren Mitmenschen zu helfen.

Menschen mit großem Herzen und natürlicher Einsicht sind überall und man sollte sich nie täuschen lassen. Es ist nicht derjenige der das Wissen hat, der die Präsenz des zeitlosen Seins manifestiert (GOTT).



3

REINIGUNGEN IM BUDDHISMUS

Reinigungen im Buddhismus

Karmische Schulden auszugleichen kann viele Facetten haben und sollte vor allem richtig verstanden werden. Aus der Perspektive eines Betrachters und Strebers nach Erkenntnis, sind Hindernisse Manifestationen von karmischen Erinnerungen die man durch ethisches Verhalten und gewisse Meditationen (Sadhanas) wieder ausgleichen kann. Da die Erleuchtung nicht mit einer psychologischen, sondern einer physiologischen Transformation zu tun hat, bereitet die Sadhana den Körper auf dieses Ereignis vor. Es ist wichtig zu verstehen, dass keine Meditation jemals zu Erleuchtung führen wird, weil aus Sicht der zeitlosen Subjektivität des Raumes, ein Objekt niemals erleuchtet werden kann!

Die Sadhana ist eine Vorbereitung auf dieses Geschehen, aber letztendlich geschieht dies für niemanden (nicht für Peter oder Klaus). Das zeitlose Gewahrsein des Raumes wird wieder über sich selbst bewusst, aber dafür muss vor allem jegliche Definitionen über Gott und die Erleuchtung aufgegeben werden.

Aus Sicht der zeitlosen Subjektivität der Raum-Klarheit, gibt es nichts zu reinigen, weil das was wir sind, von Anfang an immer rein und perfekt war. Auf relativer Ebene werden Konzepte und Gewohnheitsmuster erkannt und gereinigt, um das Gefäß (den Diamant Körper) auf dieses Ereignis vorzubereiten. Es ist nach wie vor wichtig die zwei Ebenen (Relative und Absolute) miteinander zu verbinden, um extreme Sichtweisen zu vermeiden.

Der berühmte Satz von Shakespeare: **“to be or not to be“** ist wundervoll, sollte aber mit: **„is a stupid question, because we are and we are not at the same time“** ergänzt werden.

Aus Perspektive der höchsten Subjektivität, kann die Reinigung als Spiel des Geistes verstanden werden, welches durch die Sadhana, den Diamant Körper wieder durchlässig werden lässt, damit sich die gesamte Manifestation widerspiegeln kann.

Auf relativer Ebene bzw. der Ebene des verhafteten seins, der Ebene der Individualität und des Strebens nach Vollkommenheit, sind Reinigungen, Meditationen und Ethisches Verhalten, Bestandteil des Programms. Für Yogis, die im Zeitlosen verweilen und alles wie in einem Traum erleben, sind keine Grenzen vorgegeben und können durch ihre magischen Kräfte (relative Siddhis), Unmögliches und zum Teil unverständliche Dinge tun, die man „Crazy Wisdom“ nennt. Wie zum Beispiel der verrückte Narr Drugpa Kunleg.

Die wichtigsten Meditationen um Hindernisse zu beseitigen sind:

- 1- Niederwerfungen
- 2- Dorje Sempa Meditation
- 3- Akshobya Meditation
- 4- Sangye Menla Meditation
- 5- Lobpreis an die 35 Buddhas

Die ersten zwei Übungen sind bekannt und vor allem wirksam um die Kanäle (Tsa) zu öffnen und werden von allen 5 buddhistischen Linien praktiziert.



4

GELÜBDE IM BUDDHISMUS

Gelübde im Buddhismus

Gelübde sind immer Bestandteil aller religiösen Strukturen gewesen und dienen vor allem dazu, das Sozialwesen mit Vorschriften und Gesetzen, vor Untaten zu bewahren. Im Buddhismus werden drei Gelübde als Muster vorgegeben: nicht Töten, nicht Lügen und nicht Stehlen. Freiwillige können diese drei Gelübde noch mit einem Treue oder Keuschheitsgelübde für Mönche und Abstinenz (keine Drogen oder Alkoholische Getränke) ergänzen. Zu diesen 5 klassischen Gelübden wird allen Praktizierenden noch das Bodhisattva Gelübde, zum Wohl aller fühlenden Wesen, empfohlen. Dieses Gelübde entspringt aus der spirituellen Lehre des Mahayana und steht in Zusammenhang mit dem Streben nach Vollkommenheit um alle Wesen aus dem Ozean des Leidens zu befreien. Weil dieses letzte Gelübde sehr schnell gebrochen werden kann, ist es empfehlenswert, es mehrmals bei unbefleckten Lehrern abzulegen.

Gelübde bringen gewisse Gefahren mit sich und sollten nicht auf leichtsinnige Weise abgelegt werden. Es sind Versprechen die vor der Erleuchtung bzw. in der Präsenz von allen Buddhas und Bodhisattvas gegeben werden. Ich empfehle immer sehr bescheiden zu sein und bei den drei ersten zu bleiben, um Konflikte zu verhindern, vor allem wenn man weiß, dass man die Versprechungen nicht halten kann. Ich kann mich an den Besuch des XVI Karmapa in Kagyu Ling / Frankreich erinnern, wo er das fünfte Gelübde nicht geben wollte, weil er meinte, die Franzosen tranken zu gerne Wein.



5

ZEIT UND RAUM IM BUDDHISMUS

Zeit und Raum im Buddhismus

Wir müssen hier zwischen der psychologischen Zeit und der Zeitlosigkeit des ungeborenen Geistes unterscheiden. Aus Sicht der Zeitlosen Subjektivität der Raum Klarheit, ist dieser Moment immer der selbe. Der Spiegel des Geistes, der die Phänomene in sich reflektieren lässt, ohne etwas zu unternehmen, ist höchste Gegenwärtigkeit. So wie das Himmelsgewölbe die Wolken in sich schweben lässt, bleibt der Hintergrund immer der selbe und ändert sich nicht, ganz egal ob die Wolken klein, groß, weiß oder grau sind.

Wenn man die gespiegelten Bilder auf einer Glasfläche (Fensterscheibe) betrachtet und gleichzeitig die Räumlichkeit, die sich durch diese Durchlässigkeit manifestiert, liegt der Gedanke nahe, dass jedes einzelne Bild sich subjektiviert hat und glaubt aufgrund der scheinbaren Distanz und Bewegung von A zu B, dass Zeit existiert. Letztendlich aber bleibt der Zeitpunkt für alle Bilder immer der gleiche und der Zeitfaktor, der durch eine scheinbar unabhängige Individualität mit freiem Willen entsteht, ist eine Täuschung.

Ich habe bereits in einem anderen Avicenna Newsletter erwähnt, dass die Ich-Haftigkeit aufgrund einer Kontraktion des Qi, Hitze erzeugt und dies darf als die Hauptursache für chronische Entzündung betrachtet werden. Wo Zeit ist, manifestiert sich auch pathologische Hitze, wie zum Beispiel bei Gastritis, Insomnia oder Geisteskrankheit.

Die biologische Zeit existiert nur aufgrund eines Betrachters. Wenn der Ausgangspunkt fehlt, verschwindet gleichzeitig der Zeit Aspekt und alle Phänomene erscheinen und funktionieren im selben Moment. Meditation bzw. Zeitlosigkeit ist nur möglich, wenn die Individualität aufgehoben wurde.

Im Tiefschlaf, wenn Bettler und Könige gleich sind, manifestiert sich der ewige Moment. Auch im innigsten Moment von höchster Gelassenheit und vor allem durch ein Loslassen, scheint die Zeitlosigkeit durch. Dies ist der Beginn von wahrer Meditation.

Die Vorstellung nach einer gewissen Anzahl an Gebeten, Mantras und Jahren der Meditation etwas zu erreichen, widerspricht dem Wesen der zeitlosen Gegenwärtigkeit. Dies ist sicherlich der Grund, weshalb mystische Gnaden nicht während, sondern außerhalb der Meditationssitzungen erscheinen und vor allem dann, wenn jegliche Erwartung aufgegeben wurde.

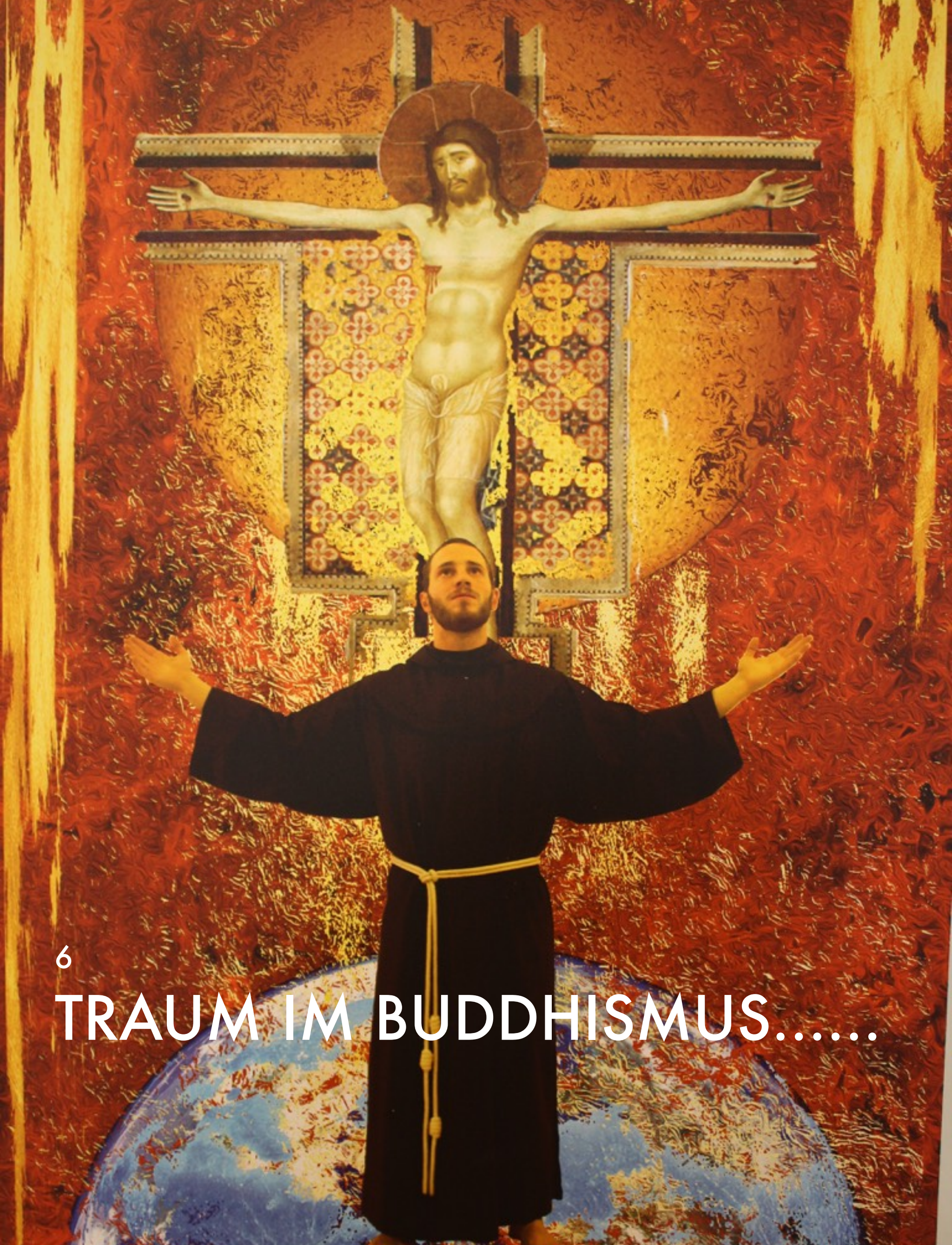
Das Wesen der Zeitlosigkeit zu verstehen, ist Bestandteil eines mystischen Lebens und gibt Antwort auf sehr viele Fragen. Zeit und Raum gehören zusammen, wie in der Fünf Elemente Lehre ersichtlich: Feuer (Zeit) kontrolliert das Metall (Ich-Haftigkeit = Raum Einengung) und bringt es zum Schmelzen und Metall (Raum Einengung) entzieht dem Feuer (Zeitlosigkeit) die Wärme. Die Raum Einengung nimmt ab, wenn der Zeitfaktor nachlässt und der Zeitfaktor verschwindet, sobald die Fixierung (Metall) aufhört. Diese zwei Begriffe sind individuelle Ereignisse die sich gegenseitig bedingen können.

Auf die Frage, was zuerst war, Zeit oder Raum bzw. Abstand, würde ich erwidern, dass es sicherlich die Kontraktion der Raum/Klarheit, welche durch die Ich-Haftigkeit das Wesen der Zeit hervorgebracht hat, war und nicht umgekehrt. Zeit kann nicht zuerst gewesen sein sondern das Ich-Wesen mit seiner scheinbaren Unabhängigkeit und freiem Willen. PO war zuerst und dann entstanden Shen und Yi, um chinesische Begriffe zu verwenden.

Diese Kontraktion des Qi, OMKAR, welche die Phänomene in sich reflektieren lässt, der UR-KNALL entsteht aus grenzenloser Liebe, aber wandelt die Grenzenlosigkeit Gottes in Abstand (Raum) zwischen subjektivierten Objekten und entbindet die Zeit (Hitze) durch Kontraktion. Der Begriff „Raum“ sollte nicht mit Grenzenlosigkeit oder Unendlichkeit verwechselt werden, denn damit wird vor allem der Abstand und die Bewegung zwischen zwei Objekten (Konzepten) bezeichnet.

Die Zeit sollte ein Werkzeug bleiben, damit man seinen Zug nicht verpasst und pünktlich bei der Arbeit erscheint. Aber Zeit sollte niemals die Lebensqualität eines Menschen definieren. Der bekannte Spruch „Zeit ist Geld“ ist in so fern richtig und entspricht aus Sicht des LIU JING (6 Schichten Verfahren) dem Wesen des Shao Yin (Herz-Niere). Zeitdruck kann durch Hitze Wasser verdampfen, die Essenz des Körpers auszehren und Unterleibsentzündung hervorrufen. Wasser (Geld = Jing) kann das Wesen der Zeit (Feuer) kontrollieren bzw. in der Relation viel Geld bedeutet auch viel Zeit und wenig Geld bedeutet wenig Zeit (Zeitdruck). Diese Regel ist auch in der Wirtschaft gültig, man muss nur Zeit mit Zinssatz übersetzen.

Meditieren ohne Zeitdruck, Absicht, Leistungsprogramm und vor allem der Angst, die Erleuchtung zu verpassen ist eine Kunst und drückt das Wesen der Meditation voll aus. Der nächste wichtige Schritt ist sicherlich ohne Schuldgefühl zu praktizieren oder das Gefühl etwas verpasst zu haben. Schüler kommen zu mir um zu beichten, dass sie aus beruflichen und familiären Gründen nicht die Zeit haben, täglich zu meditieren. Schuldgefühle sind ein Abfallprodukt des Christentums (nicht der Lehre Jesus), haben mit der Lehre Buddhas nichts zu tun und sollten sofort aus dem System gespült werden. Jeder tut was er kann und vergleicht sich mit keinem! Dies ist ein goldenes Gesetz und ich würde jedem empfehlen, dieser einfachen Regel zu folgen. Druck, Pflicht, Leistungsprogramm, Schuldgefühle sind Malware und lassen der Zeitlosigkeit Gottes keine Chance sich zu manifestieren.



6

TRAUM IM BUDDHISMUS.....

Traum im Buddhismus

Der Buddha lehrt uns, dass das Leben: „wie in einem Traum“ zu betrachten sei. Ich sage: **„wie in einem Traum und nicht „ wie ein Traum“**. Dieser Unterschied ist von Bedeutung und schützt uns vor nihilistischer Sichtweise und Geisteskrankheiten. Ähnlich wie: „alles ist eine Illusion“ sollten diese Aussagen mit Vorsicht genossen werden, man braucht sich nur die Finger zu verbrennen um das Gegenteil zu beweisen, die Schmerzen sind zwar für niemanden da, aber weh tut es trotzdem.

Dass die Welt bzw. die Erscheinungen wie eine Fata Morgana sind, entspricht mehr der Realität des zeitlosen Seins und nur ein Buddha ist fähig, die Manifestation der Erscheinungen als reflektierte Bilder zu erfahren, ohne darin verhaftet zu sein und sein psychologisches Gleichgewicht zu verlieren.

Dieses hin und her mit Begriffen sollte mit Vorsicht genossen werden. Zum Beispiel: **„dies ist Dein Karma“** oder: **„Deine Buddhanatur“** sind gemäß der Lehre des Buddha widersprüchlich. Sprüche wie: „dies ist dein Karma“ können schnell Schuldgefühle erwecken und damit noch mehr Ich-Bezogenheit auslösen und Sprüche wie: „meine Buddhanatur“ sind der Lehre über die Natur des Geistes, frei von Betrachter, völlig entgegen gesetzt.

Warum ist die Welt, die uns so real erscheint „wie in einem Traum“ fragte der Buddha? Warum stellt der Buddha die Erscheinungen und ihre Beständigkeit in Frage? Es ist übrigens interessant zu sehen, dass Jesus sich diese Frage nie gestellt hatte, weil das Wesen der Leerheit nie Bestandteil der jüdischen Lehre war. In der Unterhaltung mit Nikodemus (nachts) wird spirituelle Wiedergeburt von diesem Gelehrten (Pharisäer) nicht verstanden. Theistische Religionen haben große Schwierigkeiten mit Shunyata (Leerheit), No Self (Anatma) und der Abwesenheit eines Schöpfers.

Dies ist ein Hinweis auf die Ähnlichkeit zwischen Schlaf und dem sogenannten „Wachzustand“. Beide sind aufgrund geistiger Verblendung miteinander verwechselt worden und darin liegt ein kosmischer Irrtum. Wach sind wir im Tiefschlaf, aufgrund der Abwesenheit einer Täterschaft und Einschlafen tun wir am frühen Morgen, wenn die Aggregate (Skandas) und der gewöhnliche Geist sich beim Aufwachen verdichten und die Welt als real und als getrennt von sich selbst erleben. Ich bin immer wieder überrascht darüber, morgens im selben Körper aufzuwachen!

Der Tiefschlaf wird aufgrund der Abwesenheit von Individualität (Dualität) zur natürlichen Offenbarung des zeitlosen Seins, welche sich ihrem Gewahrsein zwar nicht bewusst ist, dafür aber eine natürliche Regeneration des Körpers durch die Abwesenheit eines Handelnden auslöst: der Körper freut sich, wenn du (konzeptueller Geist) für ein paar Stunden verschwindest. Ich habe bereits in anderen Newslettern ausführlich über die Natur des PO (Wächter über den Organismus) geschrieben und vor allem die physiologische Bedeutung des Tiefschlafs erwähnt. Der Organismus kann sich nur im Tiefschlaf regenerieren und viele chronische Krankheiten werden durch chronische Schlafstörung ausgelöst. In der Vorgeschichte von schwerwiegenden Krankheiten liegt fast immer Insomnie. Daher meine therapeutische Empfehlung, immer auf den Schlaf zu achten und entsprechend zu therapieren. Dies zeigt letztendlich, dass das klare Licht des Geistes, sich nachts in „deiner Abwesenheit“ manifestiert und dies höchste und geschickteste Heilung ist.

Am frühen Morgen manifestiert sich durch die verdichtenden Kräfte des Karma (Gewohnheitsmuster) und die Identifikation mit dem Körper das Gefühl, eine individuelle Existenz mit freiem Willen zu sein. Diese getäuschte Realität wird im Buddhismus als Verblendung und Ursache des Leidens bezeichnet.

Die Erleuchtung scheint eine Bewegung von innen nach außen und von außen nach innen zu sein. Das zeitlose Gewahrsein (Tiefschlaf = Innen) muss wieder über sich selbst gewahr werden (Früher Morgen = Außen). Der Träumer muss Erwachen.

Die Traum Meditation (Yoga) scheint ein kostbares Werkzeug (Sadhana) zu sein, um eine tiefe Einsicht über die Realität der Phänomene zu gewinnen und das klare Licht des Geistes zum Erblühen zu bringen.

Das erste Zeichen von Einsicht über die Natur des Traumes, ist sicherlich, wenn der Träumer in seinem Traum erwacht bzw. sich darüber bewusst wird, dass er träumt (Luzides Träumen). Ein geübter Traummyoga-Praktizierender wird sich während des Träumens bewusst darüber, dass er träumt! Er erlebt die Traum Inhalte bewusst (luzid) und kann auf die Handlung seiner Träume Einfluss nehmen. Eine Luzidität während der Tiefschlafphase ist verbunden mit dem Yoga des Klaren Lichtes.

Im buddhistischen Traummyoga geht es nicht um die Inhalte von Träumen im Sinne von "Traumdeutung", sondern um geistige Klarheit während sonst unbewusster Phasen; das Endziel ist die Erfahrung der wahren Natur des Geistes – der Buddhanatur.

Der beste Moment ist zwar für Yogis die ganze Nacht, aber es scheint am frühen Morgen leichter zu sein, vor Sonnenaufgang, in der Lungen Stunde, wenn die Yin und Yang Energie des Körpers einigermaßen ausgeglichen ist. Zur Unterstützung wird die Löwen Position empfohlen, wobei der Meditierende bewusst auf der rechten Seite liegt, ebenso wie der Buddha bei seinem Paranirvana. Durch diese Position fließen die Winde des Körpers viel schneller in den Zentralkanal hinein.

Das Klarträumen dient dazu, in allen Phasen der Lebenswirklichkeit die Traumähnlichkeit oder klassisch buddhistisch ausgedrückt, die Leerheit (Shunyata) des eigenen Selbst (der Persönlichkeits-konstituierenden Faktoren, Skandhas) und aller Phänomene zu erkennen. Daher haben vertiefte Erfahrungen im nächtlichen Klarträumen Einfluss auf die Wahrnehmung der Phänomene im Wachzustand am Tag.

In diesem Moment werden alle Erscheinungen als Bestandteil des eigenen Geistes erfasst, wo der Regisseur sich durch alles und in allem manifestiert. Alle Ereignisse, Personen, Tiere die sich manifestieren sind letztendlich Manifestationen des Geistes. Es ist immer der gleiche Regisseur der sich durch Paul, Peter oder die Katze manifestiert. Dies zu erkennen ist von Bedeutung.

Der Grundgedanke ist, dass Träume den Prozess des Sterbens und dem Geschehen im Nahtodzustand (Bardo – Zwischenzustand) substanziell ähneln. Die Erfahrung der Traumähnlichkeit der Phänomene zu Lebenszeiten dient dazu, die erschreckenden Visionen im Sterben und im Nahtodzustand als illusionär zu erfahren und so die wirkliche Natur des Geistes zu erkennen und Befreiung vom Daseinskreislauf zu erlangen.



7

EINE KURZE MEDITATION

Eine kurze Meditation um die Elemente des Körpers in ihr ursprüngliches Gleichgewicht zurück zu bringen

Folgend eine einfache Meditation für nicht Buddhisten, die sich sehr bewertet hat, um die Elemente des Körpers in ihr ursprüngliches Gleichgewicht zurück zu führen.

Die Konzentration richtet sich auf die Ebene des Herz Chakra zwischen den Brustwarzen. Eine flache weiße Mondscheibe mit 5-farbigen Kugeln wird visualisiert. Die mittlere Perle ist blaue, die vordere Perle ist weiß, die rechte gelb, die hintere rot und die Perle auf der linken Seite ist grün. Die fünf Kugeln oder Perlen sind wie ein Mandala aufgereiht. Wir sollten die fünf Perlen so klar und leuchtend wie nur möglich visualisieren.

Von jeder einzelnen Perle strahlen, der Reihe nach, die fünf Lichter hervor: weiß, blau, gelb, rot und grün und füllen den Körper ganz auf. Diese wundervollen Regenbogenlichter dringen in uns und füllen den ganzen Körper mit Licht Frequenzen auf. Man sollte sich vorstellen, dass der Körper zu einer Art durchsichtigem und makellosem Kristallgefäß wird. Wir verweilen in diesem Zustand so lange wie nur möglich.

Genaue Beschreibung der Fünf Lichter

Das blaue Licht (Buddha Akshobya) vorn, reinigt Agressionsmuster, Zorn, Hass, Hitze und Schleim Hitze Krankheiten (Pitta). Das blaue Licht lässt die Spiegelgleiche Weisheit in uns entstehen.

Das weiße Licht (Buddha Vairocana) reinigt vor allem geistige Verblendung bzw. Unwissenheit, Depression, Desorientierung, Vergesslichkeit und zähflüssigen unsichtbaren Schleim, der die subtilen Kanäle des Herzens verklebt und die Klarheit des Geistes beeinträchtigt. Das weiße Licht lässt die Weisheit des Raumes in uns entstehen

Das gelbe Licht (Buddha Ratnasambhava) auf der rechten Seite, reinigt Stolz, Eitelkeit, geistige Steifheit, Sturheit, Intoleranz und Tan oder zäh-flüssige Ablagerungen und Blut Stau. Das gelbe Licht lässt die Weisheit der Gleichheit in uns entstehen.

Das rote Licht (Buddha Amithaba) hinten, reinigt Leidenschaft, Begierde, Anhaftung, Sucht Zustand, Verwirrtheit, Herz Feuer und Blut Hitze. Das rote Licht lässt die Unterscheidende Weisheit in uns entstehen.

Das grüne Licht (Buddha Amogasiddhi) auf der linken Seite, reinigt paranoide Zustände, Panik Attacken, Ängste, Eifersucht, Neid, Feuchte Hitze Toxine, Infektionskrankheiten, ZNS Beschwerden und Wind Schleim Krankheiten. Das grüne Licht lässt die Vollendende Weisheit in uns entstehen.

Meditations Erweiterung für Vajrayana Praktizierende

Nachdem Zuflucht genommen wurde, wird anstatt der blauen Kugel in der Mitte, auf Ebene des Herzes, Buddha Sangye Menla visualisiert. Er ist von vier Opferungsgöttinnen umgeben, die jeweils eine Vase in ihren Händen halten. Die Farben der jeweiligen Gottheiten sind: vorne weiß, rechts gelb, hinten rot und auf der links grün.

Aus der Bettelschale des Medizinbuddhas fließt ein blauer Nektar über, welcher den Körper ganz auffüllt und mit der Vase jeder einzelnen Opferungs Göttin geschieht genau das Selbe. Aus der weißen Opferungsgöttin fließt weißer Nektar über, aus der Gelben gelber Nektar, aus der Roten roter Nektar, aus der Grünen grüner Nektar.

Wichtig ist vor allem zu spüren wie der Nektar oder das Licht sich im Körper verteilt und jegliche Krankheiten verdrängt. Währenddessen kann das Mantra des Medizinbuddhas rezitiert werden.

Am ende der Meditation, löst sich die gesamte Visualisation in Sangye Menla auf, welcher selbst langsam in der Leerheit verschwindet.

Wir entstehen wieder in der Form des Medizinbuddha und widmen den Verdienst dieser Meditation.

Viel Freude und Einsicht

Alles Liebe

Euer Claude & Ina