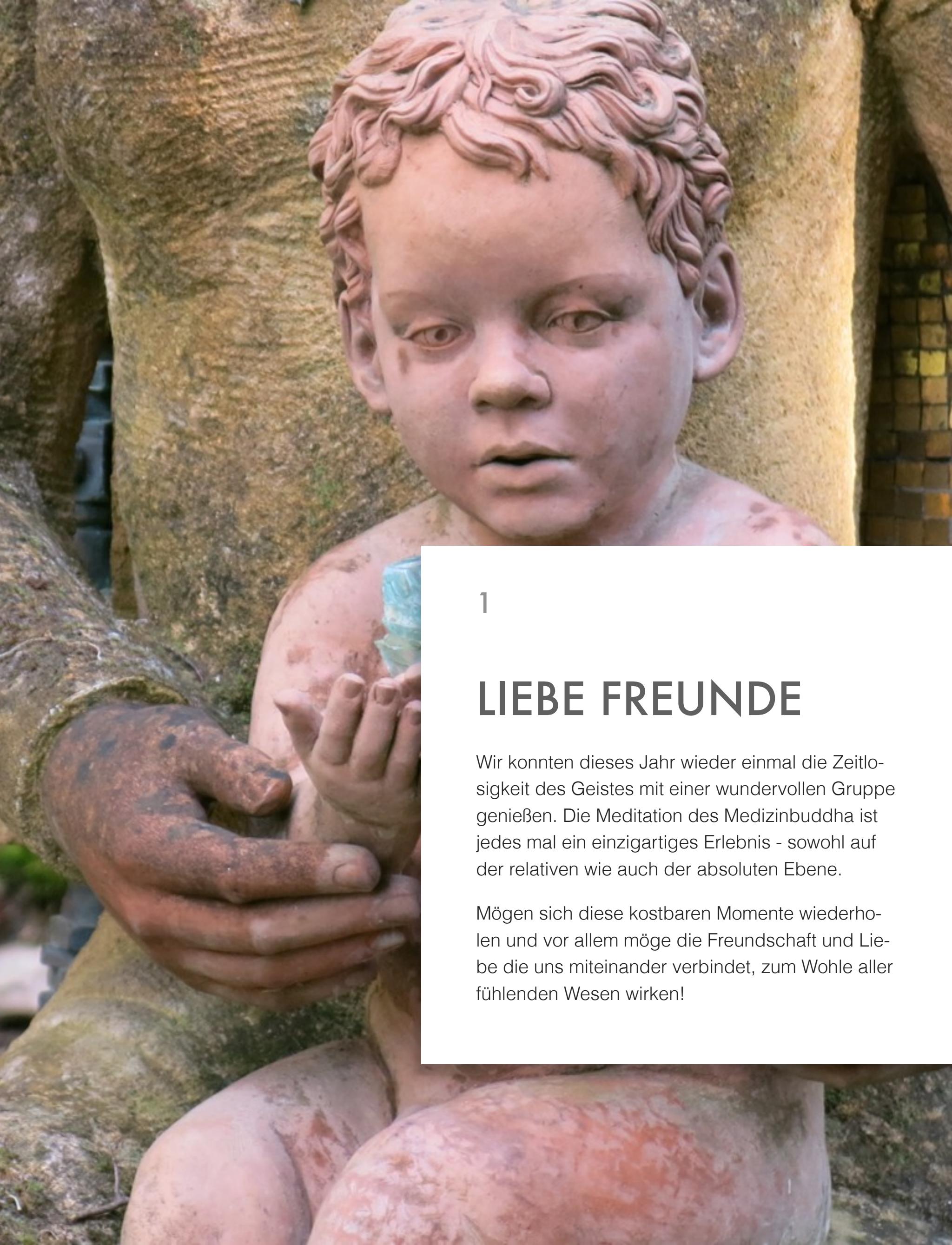




# MENLA NEWSLETTER

SOMMER 2013



1

## LIEBE FREUNDE

Wir konnten dieses Jahr wieder einmal die Zeitlosigkeit des Geistes mit einer wundervollen Gruppe genießen. Die Meditation des Medizinbuddha ist jedes mal ein einzigartiges Erlebnis - sowohl auf der relativen wie auch der absoluten Ebene.

Mögen sich diese kostbaren Momente wiederholen und vor allem möge die Freundschaft und Liebe die uns miteinander verbindet, zum Wohle aller fühlenden Wesen wirken!



## MENLA RETREAT IN ASSISI 2013

Rückblendung über die Zeitlosigkeit dieses Sommers:

Eine Zurückziehung kann sehr ereignisvoll sein, aber ganz egal was in der Zeit des Meditierens und Zusammenseins geschieht, wesentlich ist, die Tragfläche von allen Geschehnissen zu erfahren. frie

Die Medizinbuddha Meditation dient nicht dazu, unser vergängliches und beängstigtes Ich-Wesen zu pflegen und ein spirituelles Ego zu gewinnen, sondern geleitet uns zu einem Erfahren der wahren Natur unseres Geistes. Dies ist die wahre Heilung, die man weder mit Worten erfassen noch beschreiben kann.

Medizinbuddha ist die Manifestation der Raum - Klarheit, seine Aktivität ist die der Prajna Paramita (Herz Sutra). Wie der Buddha in Rajgir am Geiervogelnest sagte: Form ist Leerheit und Leerheit ist Form. Damals und an diesem erhabenen Ort lehrte Buddha Sakyamuni beim zweiten Drehen des Dharma Rades, dass das Wesen des Mitgefühls und vor allem die reinste Form von Liebe und Mitgefühl sich nur durch ein Aufheben der Dualität manifestieren können. Daher sein Streben, durch die Stimme von Chenrezig (Avolakitesvara) die Lehre über Shunyata zu verkünden.



Shunyata ist jedoch nicht als Nichtheit sondern als Abwesenheit von Ich-Haftigkeit bzw. getrennter Individualität zu verstehen.

Medizinbuddha ist die Offenbarung dieser Lehre und nicht eine Gottheit die den Wesen Segen und Heilung erteilt. Die ungehinderte Manifestation der Heilkraft des Raumes, die sich in Form von sichtbarer Heilung manifestieren kann, ist nur möglich, wenn Du als kleines „Ich tue etwas für Dich“, vollständig verschwindest.

Es ist die Abwesenheit von all dem was du zu sein glaubst, was Heilung sowohl auf relativer wie auch absoluter Ebene hervorbringen kann. Jedoch sind nicht alle Erscheinungen heilbar - jede Form die aus Erinnerungen besteht unterliegt dem Gesetz des Karma bzw. der Gesetzmässigkeit von Ursache und Wirkung.

Eine Meditation mit Absicht bzw. der innigste Wunsch gesund zu werden ist zum scheitern verurteilt und widerspricht dem Wesen des Meditierens: frei von Erinnerungen und Vorstellungen zu sein.

Es mag wohl etwas geschehen, aber es ist nicht was du bist! Selbst wenn du eine Heilung des Körpers erfährst, solltest du



nicht daran haften. Es ist wichtig zwischen dem Geist und seinen Projektionen zu unterscheiden und kontinuierlich auf den Meditierenden zu Meditieren.

Die Meditation des Medizin Buddha sollte nicht aus Angst vor Krankheiten oder Angst vor dem Sterben durchgeführt werden, sondern nur aus einem Überschuss und einer Hingabe zu dem was wir wirklich sind. Dies ist die wahre Motivation, die man gern mit altruistischen Gedanken schmücken kann. Ich sage absichtlich schmücken, denn das Gegenüber bist DU! Es ist immer der gleiche zeitlose Geist (Dharmakaya) der sich in der Vielfältigkeit der Phänomene erfährt.

Gerade jetzt, sind der Schreibende und der Lesende eine Einheit und nicht voneinander getrennt. Du, der dies liest und Dich als getrennte Welle betrachtet, bist aus dem gleichen Ozean des Dharmakaya geschaffen worden, wie der Schreibende bzw. wie ich es bin.

Wir sind Objekte des Raumes die sich subjektiviert haben! Wie kann ein Objekt das sich subjektiviert hat, die Raum Klarheit verstehen? Wie kann der Schatten des Baumes, den Baum beschrei-



ben? Daher die Schwierigkeit, die Ursache des Leides verständlich zu erklären. Für das kleine und beängstigte individuelle ICH, müssen Krankheiten einen Beginn haben. Aus der Sicht des Dharmakaya, gibt es jedoch keinen Anfang des Leids und als logische Konsequenz auch kein Ende des Leids, weil es überhaupt keinen Leidenden gibt.

Bleibe beständig im Verneinen und betrachte die Welt und dich selbst als Teil eines kollektiven Traumes! Richte deine Aufmerksamkeit auf den Meditierenden und versuche in deinen Handlungen positiv zu sein.

### **Chenresig Retreat in Assisi Ostern 2014**

**von 16.04. bis 20.04.2014**

Unsere nächste Zurückziehung findet an Ostern statt. Wir haben uns zu diesem Anlass für ein Chenresig Retreat entschieden, da dieser Zeitraum, das Leiden eines großen Bodhisattva (Jesus) symbolisiert.

„Bleibe beständig im Verneinen und betrachte die Welt und dich selbst als Teil eines kollektiven Traumes. Richte deine Aufmerksamkeit auf den Meditierenden und versuche in deinen Handlungen positiv zu sein“

Das Mantra von Chenresig OM MANI PADME HUM (in Sanskrit) und OM MANI PEME HUNG (in Tibetisch) symbolisiert: OM (A.U.M) die Verwirklichung von allen drei Buddhakörpern, MANI (Juwel) die geschickte Mittel um die Wesen von dem Leid der Ich-Haftigkeit zu befreien, PADME (Lotus) die Offenbarung des zeitlosen Seins aus dem Sumpf der Unwissenheit und HUM die Manifestation der Fünf Weisheiten. Die vollständige Übersetzung wäre: „**mögen sich aus den drei Buddhakörpern und der Vereinigung von geschickten Mitteln und Weisheit die Fünf Buddha Weisheiten entfalten**“

So lautet die ungefähre Übersetzung des Mantras von Chenrezig. Diese Meditation öffnet das Herz und aus Sicht der Fünf Buddha Familien, transformiert sie Anhaftung, Begierde und Sucht in Unterscheidende Weisheit. Chenrezig ist die Sambogakaya Manifestation (Körper der Glückseligkeit) von Buddha Amithaba, dem Buddha des Unendlichen Licht (Powa), die Nirmanakaya Manifestationen sind Karmapa, Dalai Lama und vor allem Guru Rinpoche (der Lotus-Geborene). Die Chenrezig Meditation bildet das Herz aller tantrischen Übungen der Mahayana Lehre und wird in allen buddhistischen Zentren weltweit vor allem abends praktiziert.

Über die Webseite **www.medizinbuddha.info** werden alle Unterlagen, Bilder und Meditationstexte für diese Praxis zum download bereitstehen.

Dieses Retreat beginnt am Mittwoch 16. April um 10.00 Uhr (Anreise 15.4.) und endet Sonntag den 20. April um 19.00 Uhr (Abreise 21.4.)

Täglich von 10.00 bis 13.00 und 16.00 bis 19.00 Uhr.

### **Lange Medizinbuddha Zurückziehung in Assisi Sommer 2014**

Medizinbuddha Retreat und Medizinbuddha Mandala 2014

- 1- Montag 14. July bis Samstag 19. July
- 2- Montag 21. July bis Samstag 26. July
- 3- Montag 28. July bis Samstag 02. August

Medizinbuddha (Sangye Menla) ist keine Gottheit sondern die Heilkraft des Raumes die sich auf spontane Weise offenbart, wenn die Ich-Haftigkeit endet. Heilung ist hier nicht körperlich sondern geistig zu verstehen und bezieht sich auf die Heilung von Unwissenheit (Geistige Ver-

„Das einzigartige bei Jesus und Buddha war, dass sie mutig genug waren, ihrem eigenen Weg zu folgen!“

„Sei furchtlos und folge Deinem Weg. Eine Kopie zu sein wird dich nirgendwo hinführen!“

„Religiöse Menschen bekriegen sich, Mystiker hingegen singen, tanzen, essen und trinken gemeinsam,“

blendung) welche Gewohnheitsmuster aufrechterhält und Psychosomatische Krankheiten verursacht.

Medizinbuddha kann durch spontane Einsicht, verkapselte körperliche (Po) und emotionelle (Hun) Erinnerungen auflösen und damit körperliche wie geistige Heilung bewirken. Haupt-Aufgabe ist jedoch eine natürliche Offenbarung des Nicht-konzeptuellen-Geistes und nicht die körperliche Gesundheit wiederherzustellen.

Medizinbuddha ist blau wie das Himmelsgewölbe und spiegelt damit die Unendlichkeit und Zeitlosigkeit des Geistes wider. Seine Farbe deutet auf die Umkehrung von Aggressionsmustern und verstärker dualistischer Wahrnehmung in Raum / Klarheit (Spiegelgleiche Weisheit).

Alle Attribute des Medizinbuddha (Aurora Pflanze, Bettelschale etc.) deuten auf die Transformation von Geistesgiften in höchste Weisheit hin.

Die Lehre des Medizinbuddha haben wir Buddha Sakyamuni zu verdanken und seinem unermüdlichen Mitgefühl. Die Übertragung reicht bis zu dem heutigen Karmapa Ogyen Trinley Dorje und allen wahrhaftigen Meistern der Kagyu Linie zurück.

Endlich ist es soweit - wir werden drei Wochen ohne Unterbrechung praktizieren. Es war schon immer mein Wunsch gewesen, lange Zurückziehungen zu gestalten. Die Erfahrungen haben gezeigt, dass 9 Tage ein Minimum für eine Zurückziehung sind. Es benötigt seine Zeit bis Gewohnheitsmuster, Stress und Erinnerungen abgebaut werden.

**Die erste Woche** ist vor allem Anfängern und Neueinsteigern gewidmet bzw. Personen, die nie die vollständige Puja des Medizinbuddha praktiziert haben. Aufpassen und bitte beachten, dass die ausführlichen Erläuterungen über diese Meditation NUR in der ersten Woche gegeben werden.

In der **Zweiten Woche** wird begleitend zur Meditation das „**Diamant Licht des Gewöhnlichen Geistes“ vom 9. Karmapa Wangchuk Dorje** unterrichtet. Dieser Text enthält Erklärungen über die Mahamudra vorbereitenden Übungen (Ngöndro) und präzise Anweisungen über Shine und Laktong. Eine wahre Schatztruhe für ernsthaft Praktizierende.

„Wenn jemand durch durch das Hören, Reflektieren und Praktizieren seinen eigenen Weg entdeckt hat und zu seiner eigenen Religion zurück kehren will, ist das Ziel des Medizinbuddha erreicht worden.“

„Ich habe nie die Absicht aus Schülern Buddhisten zu gewinnen - am Ende müssen alle Formen von „ismus“ aufgegeben werden und Buddhismus gehört ebenfalls dazu“.

„Das Meditieren auf den Meditierenden ist das höchste Sadhana“

„Der Raum zwischen den Gedanken, ist das, was wir Meditation nennen“

In der **Dritten Woche** wird ein Text des Dritten Karmapa Rangjung Dorje unterrichtet: „**Namshe Yeshe**“ (Unterscheidung zwischen Bewußtsein und Weisheit). In diesem Werk wird das Wesen der Transformation von Emotionen und Bewußtsein in höchste Weisheit erläutert.

Beide Werke sind von großer Bedeutung für die Meditation.

Ausflüge und Besichtigungen von heiligen Orten sind ebenfalls vorgesehen.

Alles Liebe aus Assisi

Claude

03.08.2013