



**Medizinbuddha**  
**Fünf Lichter Meditation**







# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>1</b>
<b>Die vier grundlegenden Gedanken</b> .....	<b>3</b>
Erster Gedanke : Der kostbare Menschenkörper .....	5
Zweiter Gedanke: Karma – Ursache und Wirkung.....	12
Dritter Gedanke – Vergänglichkeit und Tod .....	21
Vierter Gedanke - Das Leid in Samsara .....	29
<b>Zuflucht</b> .....	<b>34</b>
<b>Aufbauende Phase der Meditation</b> .....	<b>48</b>
Das weiße Licht .....	55
Das rote Licht .....	59
Das blaue Licht.....	62
Das goldgelbene Licht .....	65
Das grüne Licht .....	68
<b>Verschmelzungsphase der Meditation</b> .....	<b>74</b>
<b>Auferstehungsphase</b> .....	<b>77</b>
<b>Widmung</b> .....	<b>80</b>



## Vorwort

Liebe Freunde und Schüler,

Dieses Buch bietet eine äusserst ausführliche Beschreibung und Erläuterung der Praxis des Medizinbuddha, respektive deren gekürzte Version als Meditation auf die Fünf Lichter. Die Meditation wird stufenweise angeleitet und die jeweiligen Abschnitte kommentiert und deren Bedeutung erklärt. Es ist wichtig, die Praxis intellektuell und theoretisch nachzuvollziehen und zu verstehen und ich wünsche mir, dass dieses Buch zu besserem Verständnis und Klarheit beiträgt.

Zudem möchte ich Euch ermutigen, regelmässig zu praktizieren und die Praxis im Alltag umzusetzen. Auf diese Weise kann sich der Segen des Medizinbuddha in optimaler Weise entfalten. Es ist wichtig, mit Hingabe und Vertrauen zu praktizieren. Ich möchte Euch herzlichst einladen, an einem Medizinbuddha-Retreat teilzunehmen, um die vollständige Erläuterung und Ermächtigung zu erhalten.

Es ist mir ein Anliegen, dass viele Menschen, nicht nur Therapeuten, Zugang zu diesen wertvollen Belehrungen erhalten und dass diese in klarer und verständlicher Weise vermittelt werden. Möge sich durch das Praktizieren der Segen des Medizinbuddha entfalten und dadurch vielen Wesen geholfen werden. Die Kombination von Medizin und Spiritualität ermöglicht die Befreiung von Leid und wahre Heilung. Einsicht und Klarheit lassen die Zeitlosigkeit und den Frieden erblühen.

Die CD „Die Fünf Lichter Meditation“ ist eine sinnvolle Ergänzung zu diesem Buch. Durch das Anhören der Belehrung wird der Einstieg in die Praxis und das Rezitieren und Visualisieren erleichtert. Ich würde Euch empfehlen sowohl mit diesem Text, als auch mit der Audioversion zu üben und zu praktizieren.

Es ist für mich eine grosse Freude, dieses Buch herauszugeben und ich bedanke mich bei Seiner Heiligkeit dem 16. Karmapa, Rangjun Rigpe Dorje, und dem 17. Karmapa, Orgyen Trinley Dorje. Sie haben mich auf meinem spirituellen Weg angeleitet und geführt und von ihnen habe ich alle Einweihungen bekommen.

Weiter bedanke ich mich bei Christine Tschanz für die Übersetzung vom Französischen ins Deutsche und bei Diana Forster für die Überarbeitung des Textes und die Erstellung des Layouts.

Alles Liebe aus Assisi,  
Claude

Juni 2019



## Die vier grundlegenden Gedanken

Wir beginnen die Meditation, indem wir über die **vier grundlegenden Gedanken** reflektieren: Den kostbaren Menschenkörper, das Karma, die Vergänglichkeit und Tod und über das Leiden. Jeder Gedanke ermöglicht uns, die Lehre Buddhas und besonders unseren Glauben an die Lehre (Dharma) zu vertiefen. Es wird empfohlen, den Text mit Achtsamkeit zu lesen, zu reflektieren, die Informationen zu verinnerlichen und anschliessend den Geist in sich selbst ruhen zu lassen.

Diese vier grundlegenden Gedanken sind die Basis aller geheimen Mantra Meditationen, besonders derjenigen des Ngöndros, die Einführung in die Mahamudra Praxis, verfasst vom 9. Karmapa - Wang Chuk Dorje. Sie erlauben uns, unseren Glauben zur Lehre (Dharma) zu vertiefen und vor allem die fundamentale Frage zu beantworten: Warum wollen wir praktizieren? Welches ist unsere Motivation und wer ist es schliesslich, der praktiziert?

### Geschichte

Ich erinnere mich an einen alten Lama, den ich ganz besonders mochte, der mir nach einer Unterweisung über die vier grundlegenden Gedanken erzählte, dass ihn sein Grossvater vier Monate lang ins Retreat (Zurückziehung) schickte, damit er über diese Grundfragen meditiere und dass er die Zurückziehung zweimal wiederholen musste,

weil sein Grossvater seine Antworten als unbefriedigend befand.

In diesem Augenblick erkannte ich, dass diese vier grundlegenden Gedanken uns erlauben, unsere Motivation und auch unseren Glauben an die Lehre Buddhas zu testen. Sie sind Teil meines täglichen Lebens und es gibt keinen einzigen Tag, an dem mein Geist sich nicht mit einem dieser Gedanken beschäftigt. Die vier Grundgedanken enthalten das Wesen der Lehre Buddhas und geben dem gewissenhaft Meditierenden eine solide Grundlage für die Praxis. Deshalb empfehle ich allen, diesen Text mit Achtsamkeit zu lesen sowie auch den jedem Gedanken angefügten erklärenden Text. Anschliessend lässt man seinen Geist in sich selbst ruhen, so dass die Information und Inspiration, die daraus entsteht, unseren Geist erfüllt und ganzheitlicher Teil unseres Seins wird.

**Die Meditation setzt sich mit folgendem Text fort:**

### **Die vier Grundgedanken**

Wir nützen die Stille des Geistes, um über vier wichtige Punkte zu reflektieren. Diese Vier Gedanken sind das Fundament der buddhistischen Lehre und werden als Basis Meditation empfohlen, um dem Geist eine Ausrichtung zu geben. Wir begegnen hier einer reflektierenden Form des Meditierens, die sich mit Geistesruhe Meditation (Shine, Shamatha) ergänzt. Das Reflektieren über diese vier

Grundgedanken führt zu sofortiger Beharrlichkeit und wird deshalb am Anfang jeder Meditation geübt.

### **Erster Gedanke : Der kostbare Menschenkörper**

Wir haben eine außergewöhnliche Gelegenheit die wahre Natur unseres Geistes zu erkennen, indem wir einen gesunden Menschenkörper besitzen und in einem Land und zu einer Zeit geboren sind, in der geistige Freiheit herrscht. Ohne dies hätte der Geist zusätzliche Schwierigkeiten seine Vollkommenheit zu erfahren.

Über folgenden Gedanken sollten wir kurz reflektieren:

***Mögen alle Lebewesen die Kostbarkeit ihres Menschenkörpers erkennen und diesen zum Wohl anderer und für sich selbst nutzen.***

### **Erläuterung**

Dieser erste Gedanke ist grundlegend und beginnt nicht mit einer theologischen Spekulation auf hohem Niveau, sondern mit der einfachen Erkenntnis, dass der menschliche Körper sehr kostbar ist. Diese Annäherung, die sehr charakteristisch für das Mahayana ist, betrachtet den Körper als ein wertvolles und heiliges Werkzeug. Zu Beginn der Meditation hätte man von komplizierteren Lehren ausgehen können und trotzdem empfiehlt uns Buddha, einige Augenblicke über die Kostbarkeit dieses Lebens nachzudenken, ohne jene zu vergessen, denen wir es verdanken, d.h. unseren Eltern. Auch unsere

genetischen Verbindungen, die wir mit unserer Familie haben, vergessen wir nicht, was uns *Paulus im 1. Korinther 3:16 sagte:* " *Wisst ihr nicht, dass ihr Gottes Tempel seid und der Geist Gottes in euch wohnt?*"

Es sind 2 wichtige Punkte in diesem ersten Gedanken enthalten, die ich gerne ausführen möchte:

- 1) Die Versöhnung mit den Eltern und der Familie
- 2) Der Körper der Glückseligkeit oder der Diamantkörper

### **Die Versöhnung mit den Eltern**

Die Versöhnung mit seinen Eltern ist sehr zentral im Gedankengut des Mahayana. Es ist nämlich schwierig, ein inneres Leben in Frieden zu leben, wenn dieses Verhältnis gestört ist. Ich denke, ein bisschen Psychotherapie oder menschliche Weisheit wären oft den Mantras oder langen Meditationssitzungen vorzuziehen. War es nicht Jesus, der sagte, dass es wichtig sei, sich mit seinem Bruder zu versöhnen, bevor man Opfergaben auf den Altar legt? Es ist nicht in der Verantwortung des spirituellen Freundes (Guru), die Situation an unserer Stelle zu klären, aber er kann uns Ratschläge erteilen.

Der Buddhismus definiert sich als eine Wissenschaft des Geistes, wo jeder von uns seine eigene Verantwortung wahrnehmen soll. Ich weiß, dass viele schlecht informierte, verstörte oder faule Buddhisten gerne ihre Verantwortung delegieren und sich dauernd an ihren Meister wenden, um

ihre persönlichen Probleme zu lösen, sei es im Zusammenhang mit Beziehung, Familie oder Beruf. So erzeugen sie eine pathologische Abhängigkeit, die nichts mit dem Dharma des Buddhas zu tun hat. Seine Verantwortung zu übernehmen ist ebenfalls ein Schritt in Richtung Erkenntnis und Erwachen und wie es ein sehr bekanntes Sprichwort sagt: "Hilf Dir selbst und der Himmel wird Dir helfen".

Ich denke, dass viele in ihrer täglichen Praxis dieses Mantra sowie eine Psychotherapie aufnehmen sollten. Die Dankbarkeit für dieses Leben und diesen kostbaren Menschenkörper, der uns gegeben wurde, versteckt unvorstellbare Ressourcen. Wenige können sich für das bedanken, was sie sind und dennoch ist dieses kleine, so einfache Wort das geheime Mantra des genetischen Körpers und des zellularen Gedächtnisses. Seinen Eltern Danke sagen, vor allem seiner Mutter, für den Körper, den sie uns geschenkt haben, auch wenn dieser nicht immer dem entspricht, was wir gerne gehabt hätten, ist ein wichtiger Schritt, um den Organismus gegen alle möglichen Arten von Ungleichgewicht zu schützen. Das DANKE für dieses Leben, für das, was wir sind, für das, was wir haben, stärkt den Organismus durch den Frieden, den es erzeugt und schützt auch vor vielen Krankheiten.

## **Der Diamantkörper - Energiekörper**

Die zweite Bedeutung des kostbaren Menschenkörpers ist jene des Diamant Körpers (Vajra), das heisst unser energetischer Körper, bestehend aus 72'000 subtilen Kanälen, verteilt in 3 Gruppen: männlich, weiblich und neutral, die wir im Tibetischen TSA, in Sanskrit NADIS und in Chinesisch MAI nennen.

Die chinesische Medizin benutzt nur 56 Meridiane für ihre medizinischen Applikationen und die 8 Wundergefässe für die Taoistische Meditation. Diese Zahl erscheint begrenzt, wenn wir sie mit der Gesamtheit der Kanäle im tantrischen System vergleichen. Aber man muss bedenken, dass der Zentralkanal, die beiden seitlichen Kanäle und die 5 Räder (Chakras) eigentlich die Hauptstruktur sind, die im Tantrismus benutzt wird.

Das Ziel ist es, die dualistischen Winde, entstanden durch die Ich-Haftigkeit, in den Zentralkanal der Nichtdualität (Avadhuti) zu leiten. Dieser Diamant Körper stellt das subtile Gerüst dar, die Matrix, die dazu dient, den Körper aus Fleisch zu unterstützen und es ihm ermöglicht, sich zu materialisieren. Dieses subtile Gerüst entsteht im Augenblick der Befruchtung und beginnt im Ursprung des zukünftigen Herzchakras, um sich wie ein Spinnennetz auszubreiten, je mehr sich der Fötus entwickelt. Es ist interessant zu bemerken, dass zum Zeitpunkt des Todes, der Atem diesem Weg in umgekehrter Weise folgt und alle

Winde ins Rad des Herzens zurückresorbiert werden, wenn der innere Atem aufhört.

Die Statue des heiligen Herzen Jesu ist mehr als ein Symbol, es ist das Beispiel, dass diese Kenntnis der subtilen Kanäle und Chakren in der christlich mystischen Tradition bekannt war. Ich habe festgestellt, dass in vielen christlichen mystischen Werken wie von Seraphin von Sarow über den Heiligen Geist, das Fehlen von Unterweisungen dieses Themas nicht auch das Fehlen von yogischen Erfahrungen bedeutet.

Die Chinesen kennen dieses energetische Evolutionsmodell nicht, aber sie benutzen die 8 Wundergefässe (Qing Ji Ba Mai), um die Entwicklung des Fötus und das Entstehen der Ich-haftigkeit zu erklären. Sie beginnen beim CHONG MAI, der das Eins (Einheit) und das TAO symbolisiert, führen weiter aus mit dem REN und DU MAI, um die Zweiheit zu symbolisieren, erklären mit den YIN und YANG WEI und QIAO MAI die raumzeitliche Entwicklung des Fötus und schliesslich symbolisiert der DAI MAI durch Kontraktion die subtile Anhaftung eines unabhängigen ICH's.

Wenn wir das tantrische System und das energetische chinesische vereinen, erhalten wir eine sehr komplexe und genaue Lehre des Diamant Körpers. Man sollte wissen, dass die tantrischen Buddhisten Chinas (Mi Zhong) diese zwei Systeme mit Leichtigkeit integrieren und die innere

Kunst (NEI GONG) regelmässig praktizieren, um die Gesundheit des Körpers zu bewahren.

Der chinesische Buddhist ist synkretistisch und schliesst keine Methoden oder Wissenschaften aus, die es dem Diamant Körper ermöglichen, seine energetische Durchlässigkeit zu bewahren. Er unterscheidet sich von anderen spirituellen Schulen durch diese Qualität des Anpassens und Integrierens, von der wir uns inspirieren lassen können.

Im Ngöndro (Mahamudra Meditation), der vom **9. Karmapa Wangtschouk Dordjé (1556-1603)** eingeführt wurde, ist die erste Praxis, die wir ausführen sollten, die 111'000 Niederwerfungen, währenddessen unaufhörlich das lange Zufluchtsgebet rezitiert wird.

Diese Praxis ist keine Gymnastik, sondern sie erlaubt uns, die subtilen Kanäle zu reinigen und vor allem den aufrichtigen Glauben an die drei Juwelen (Buddha, Dharma, Sangha) zu entwickeln. Ich denke, dass sich der Ursprung dieser Praxis im Sonnengruss - surya namaskar - findet, den die indischen Yogis regelmässig praktizieren und der in Europa ebenfalls sehr bekannt ist. Sie wurde durch die tibetischen Yogis vereinfacht, aber wir finden in den Körperbewegungen Spuren seines indischen Ursprungs sowie auch von Patanjalis Anweisungen wieder.

Die Tibeter benutzen ein Holzbrett sowie Handschuhe aus Stoff, um besser gleiten zu können. In einer Hand halten sie



eine kleine Mala mit 27 Perlen, die es ihnen erlaubt, die Niederwerfungen zu zählen. Die Praxis beginnt mit dem Rezitieren der Gebete sowie der präzisen Visualisierung des Zufluchtsbaumes und am Schluss der Mediation löst sich der Zufluchtsbaum auf und verschmilzt mit uns und wir verweilen so lange wie möglich in diesem Zustand der Einheit und des Gleichmuts.

### **Der schönste Ort für Niederwerfungen - Bodhgaya**

Der schönste Ort den ich kenne, um Niederwerfungen zu praktizieren, ist Bodhgaya, dort, wo Buddha Shakyamuni am Fusse des Bodhibaumes die wahre Natur des Geistes verwirklicht hat. Zahlreiche Tibeter kommen frühmorgens bei Sonnenaufgang dorthin, um zu praktizieren. Jeder nimmt sein Brett, stellt es in Richtung Maha Bodhi Stupa hin, setzt sich, rezitiert die Einführungsgebete und beginnt dann mit tiefster Hingabe die Niederwerfungen.

Es ist ein grosser Unterschied zwischen den Westlern, die oft versuchen, eine gewisse Anzahl zu erreichen und den Tibetern, die in einem hingebungsvollen Rhythmus praktizieren. Ich erinnere mich an eine amüsante Situation, als eines Morgens ein Japaner im weissen Turnkleid wie bei einem Wettkampf seine Niederwerfungen praktizierte. Noch nie sah ich jemanden, der sich so schnell niederwarf. Auf eine Niederwerfung eines tibetischen Mönchs machte er mindestens sechs. Das Amüsanteste war die Reaktion der Tibeter angesichts dieses weissen Tornados, den sie mit Blicken und Gesten guthiessen, währenddessen sie mit

ihrer Praxis fortführen, ohne den Rhythmus zu wechseln. Während der nächsten Tage war der weisse Tornado abwesend, die Tibeter hingegen waren wie gewohnt auf ihren Plätzen und führten ihre Niederwerfungen aus.

Der Diamant Körper kann auch durch die tibetische Yoga Praxis (Trulkor), eine geheime Praxis, die während eines dreijährigen Retreats ausgeführt wird, gereinigt werden. Verbunden mit den Niederwerfungen kann diese Methode, gelehrt von den grossen Yogis der Vergangenheit, die Durchlässigkeit unseres energetischen Diamant Körpers (Vajra Körpers) bewahren und die spontane Manifestation des ungeborenen Geistes erleichtern.

**Die Meditation setzt sich mit folgendem Text fort:**

### **Zweiter Gedanke: Karma – Ursache und Wirkung**

Positive Handlungen mit Körper, Rede und Geist tragen positive Früchte. Negative Handlungen bewirken das Gegenteil. Erkenntnis der wahren Natur unseres Geistes ist nicht zu trennen von einer Ansammlung an Verdienst. Unsere Verhaltensweisen mit Körper, Rede und Geist beeinträchtigen nicht nur unsere Zukunft sondern auch unsere Wahrnehmungsfähigkeit. Dadurch ist rechtes Verhalten unabdingbar, um die zeitlosen Früchte der Meditation genießen zu können.

Auf diesen zweiten Gedanken sollten wir meditieren:

***Mögen alle Lebewesen positive Handlungen mit Körper, Rede und Geist ausführen und in dem Nicht-Handeln verweilen.***

### **Erläuterung**

Wir nehmen nun den zweiten Gedanken in Angriff, den des Gesetzes über die Kausalität (Karma). Alle Erscheinungen sind miteinander verbunden und ergeben durch ihre Interdependenz den Schein einer stabilen und unabhängigen Existenz. Das Gesetz der Kausalität, das wir Karma nennen, ist sehr komplex und wird oft schlecht interpretiert. Es ist nicht ein Gesetz, das die Gerechten belohnt und die Ungerechten bestraft, sondern ein Gesetz der energetischen Interaktionen zwischen den Erscheinungen. Es ist das Karma, das die Erinnerungen aufbaut und den Erscheinungen wie auch uns selbst das Gefühl eines unabhängigen Lebens mit freien Entscheidungen gibt, getrübt durch Geburt, Krankheit, Alter und Tod.

Buddha Shakyamuni wie auch Jesus bestehen darauf, dass unsere Handlungen mit Körper, Rede und Geist von Liebe und Mitgefühl geprägt sein sollten, um positive reaktive Verbindungen zwischen den Wesen und Phänomenen aufzubauen, was die natürliche Manifestation der ungeborenen Natur des Geistes begünstigt. Es ist das

Karma, das die individuellen und kollektiven Erinnerungen des Volkes nährt und den Erscheinungen und den Wesen durch die Kraft des Zusammenhalts den Schein einer unabhängigen Existenz vermittelt. Nur das individuelle ICH leidet durch die Identifikation mit dem physischen Körper und dem, was es zu besitzen glaubt, unter der Wirkung des Karmas.

Die Verwirklichung der Natur des Geistes bedeutet nicht, dass das Gesetz der Kausalität (Krankheiten, Alter und Tod) verschwindet, aber die Identifikation existiert nicht mehr. Es ist ein Leiden, das sich im Grunde genommen für niemanden manifestiert. Ich weiss, dass dies schwer zu begreifen ist, tatsächlich kann der konzeptionelle Geist eine reaktive Ebene ohne Anhaltspunkt nicht verstehen.

Das Fehlen des Subjekts bedeutet das Verschwinden des Objekts und folglich der Bewegung, einzig die Erfahrung bleibt bestehen ohne Betrachter. Es gibt daher für niemanden mehr ein Leiden und sogar das Wort verliert in diesem Zusammenhang seinen Sinn. Dies bedeutet trotz allem nicht, dass man nichts unternehmen oder sagen soll, so im Stil wie ich es häufig höre: „Es ist Dein Karma mit dem Du Dich abfinden musst“. Schon die Redewendung „es ist Dein Karma“ ist absurd und entspricht überhaupt nicht der Lehre Buddhas, der vor der trügerischen Manifestation eines individuellen und getrennten Selbst warnt und das Anatma (kein Selbst) lehrt.

Wenn der ungeborene Geist sich selbst erkennt, werden die reaktiven Gesetze sowie auch die Erinnerungen nicht mehr genährt und das, was noch besteht, erschöpft sich nach und nach. Aber das bedeutet trotz allem nicht, dass das Wesen, das sich vor uns äußert und bewegt, nicht auch krank sein kann.

Auf einer relativeren Ebene existieren Wesen, die durch Zurücktreten mehr Leiden als andere ertragen können. Sie haben diese natürliche Fähigkeit, eine gewisse Distanz gegenüber körperlichen (physischen) und geistigen (mental) Leiden zu wahren, die sie dadurch leichter als ihre Artgenossen ertragen. Eine Mutter kann aus Liebe zu ihrem Kind manche körperlichen und geistigen Leiden ertragen. Unsere Fähigkeit, Schwierigkeiten im Leben zu ertragen, ist eng mit dem sich gehen lassen verbunden, der bedeutendsten Lehre aller großen Meister. Ich habe Menschen gekannt, die trotz ihrer physischen Leiden (Krebs) fähig waren, sich liebenswert und geduldig zu benehmen, währenddessen andere mit wenig Leiden (Akne) mich während der Konsultation verbal angriffen.

### **Widersprüche**

Das Gesetz der Kausalität ist für die meisten Sterblichen schwer zu verstehen und zu sagen, dass positive Handlungen mit Körper, Rede und Geist positive Früchte in diesem Leben oder im nächsten Leben bringen werden, ist nicht immer akzeptabel und erinnert ein wenig an die Versprechen der politischen und religiösen Parteien

betreffend dieses Lebens oder des Lebens nach dem Tod. Es gibt Menschen, die sich böse verhalten haben und im hohen Alter friedlich in ihrem Bett sterben, während andere Menschen, die trotz eines Lebens voller Liebe und sozialen Handlungen, mit schrecklichen Schmerzen sterben. Wie soll man das verstehen?

Die Buddhisten würden sagen, es sei das Karma, das wirkt und die Abrahamiten, dass es Gottes Wille sei. In beiden Fällen sind die Antworten unbefriedigend, vor allem wenn die Person an einer schwerwiegenden Krankheit wie an Krebs leidet und eine logische wie auch tröstliche Antwort sucht. Die erste Antwort bringt eine individuelle Verantwortung mit und beschuldigt den Kranken noch mehr und die zweite bedeutet, dass Gott je nach seiner Laune handelt. Aber wie ist es möglich, dass ein Paul in diesem Leben die vergangenen Handlungen einer Jacqueline bezahlen muss oder dass Gott ein neugeborenes Kind mit einer Krankheit bestraft? Die Theisten werden sagen, es sei das Urteil Gottes und da er vollkommen ist, ist seine Tat sicherlich auf unser Wohl gerichtet. Der Buddhist wird auf die Taten vergangener Leben bestehen und der Notwendigkeit, diese in diesem oder zumindest in den folgenden Leben zu läutern. Diese Antworten bringen wenig Trost und sollten von Präsenz, Liebe und Mitgefühl begleitet werden. Aus der Lehre Buddhas wissen wir, dass das individualisierte Selbst aus den Fünf Skandhas und Elementen besteht. Aus der Sicht der zeitlosen Philosophie des Seins entnehmen wir, dass obwohl sich Leid

manifestiert kein Leidender zu finden ist. Dies ist aus philosophischer Sicht zwar richtig, nur leider nicht verwendbar, wenn jemand gerade sein Kind verloren oder Krebs hat. Ich würde immer das „Annehmen“ begleitet von Liebe und Mitgefühl bevorzugen.

Dies rate ich immer denen, die in ihrer Not zu mir kommen, um Trost oder eine Lösung für ihre Krankheit zu finden. Wenn man leidet sind Vergangenheit und Zukunft keine besondere Hilfe. Die Vergangenheit bringt einen dazu, sich Vorwürfe zu machen oder sich zu fragen, was in diesem oder einem vorgängigen Leben nicht erfüllt wurde und die Zukunft weckt in uns die Hoffnung auf ein besseres Leben oder eine mögliche Verbesserung unserer körperlichen und geistigen Gesundheit, was leider nicht immer möglich ist.

Jenseits der Extreme zu bleiben ist für den konditionierten Geist unmöglich, dessen Überleben von einer pathologischen Bewegung zwischen der Vergangenheit und der Zukunft abhängt, zwischen dem, was war und dem, was sein wird.

Die Anstrengungen, die wir aufbringen, um das zu erhalten, was wir durch Irrtum als Natur UNSERES Geistes betrachten, verstärken nur noch die ICH-HAFTIGKEIT und die zwanghaften Schemen für sein Überleben. Die Natur MEINES Geistes mit der Betonung auf MEINES ist widersprüchlich und sollte als ironisch betrachtet werden.

Das individuelle ICH, erzeugt durch die Aggregate (Skandhas) und die fünf Elemente, existiert nicht als dauerhafte Einheit. Es ist ebenfalls ohne Anfang und ohne Ende und lebt von Moment zu Moment. Es verdichtet und zerstreut sich in jedem Augenblick unter den pulsierenden systolischen und diastolischen Kräften des Karmas. Diese energetische Schwankung ergibt, ähnlich den visuellen Effekten eines Phenakistiskop, den Anschein eines stabilen Bildes und eines individuellen Lebens.

Das ganze Gedankengut des Buddhismus beruht auf diesem Axiom, das in den kleinsten Details durch Nagajurna übernommen wurde, sodass dieser als Gründer des Weges der Mitte gilt (Madhyamaka).

Als ein Mönch seine Frage über die Existenz des Selbst und Nicht-Selbst stellte, antwortete Buddha nicht, er blieb schweigsam. Nachdem dieser gegangen war, sagte Buddha zu Ananda, dass er nicht geantwortet habe um zu verhindern, dass seine Antworten entweder als Ewigkeits- oder nihilistische Sichtweise interpretiert würden. Wenn er geantwortet hätte, dass das Selbst (Atman) existiert, hätte er durch seine Antwort die Sicht der Ewigkeit begünstigt, die Idee einer Seele (Atman) bestärkt, einer Einheit, die sich von Leben zu Leben inkarniert. Hätte er hingegen die Existenz eines Selbst negiert, hätte seine Antwort als nihilistische Sichtweise interpretiert werden können.



Der Weg Buddhas, das Herz seiner Belehrungen, ist der Weg der Mitte, der Madyamaka "Schule des Mittleren Weges", wie er später von Nagarjuna (ca. 2. Jahrhundert) und seinen Nachfolgern eingeführt wurde.

In seinem berühmten Satz "Sein oder Nichtsein", nähert sich Shakespeare auf eine sehr subtile Art und Weise dieser wichtigen Frage über die Natur der Existenz. Was er nicht verstanden hat (oder nicht offenbaren wollte) ist, dass das Sein und das Nichtsein gleichzeitig vorhanden und untrennbar sind wie die Wellen und der Ozean. Wir finden bei diesem Philosophen eine sehr subtile, aber leider unvollständige Annäherung an die Natur des Ungeborenen. Dieses Thema wurde von rheinländischen Mystikern wie Meister Eckhart und anderen, die sich in ihren Nachforschungen auf die Theophanie stützten, detailliert aufgenommen. Im mystischen Christentum wird diese Annäherung vom heiligen Johannes vom Kreuz übernommen, der zu Recht den Titel "Doktor der Kirche" erhielt und in Indien als Vedantist betrachtet wird.

Die Vorstellung von Karma, das Gesetz der Kausalität, ist nicht das Herz des buddhistischen Gedankengutes, aber ein Nebenprodukt der Gesellschaft, in welcher Buddha lebte. Das Herz der Belehrungen Buddhas, was ihn im Vergleich zu den anderen Philosophien dieses Zeitalters definiert, ist sicherlich der Lehrbegriff des NICHT- SELBST.

Dieses Gesetz der Kausalität ist in seiner individuellen und sozialen Anwendung sehr wichtig, da es den Verantwortungssinn stärkt und die Konsequenzen unseres Handelns bewusstwerden lässt.

Es sind sicherlich die buddhistischen Unterweisungen über das Karma, die die Gewaltlosigkeit in Tibet gefördert haben. Bevor der Buddhismus in Tibet eingeführt wurde, waren die Tibeter gefürchtete Krieger, die China mehrfach überfallen hatten. Nach der Ausbreitung des Buddhismus, dank dem König Thrisong Detsen (\*742; † 796), besänftigte sich das sehr yangige und kampflustige Volk. In Tibet existiert eine Lebensweisheit über die Khampas, die besagt: " Dass die eine Hälfte Heilige sind und die andere Krieger".

Die gewaltlose Antwort auf die Aggressionen der nationalistischen Chinesen ist der Beweis, dass die Belehrungen Buddhas, beruhend auf der menschlichen Verantwortung und der Gewaltlosigkeit, das Verhalten dieses Volkes beeinflusst haben. Das Talionsgesetz aus der babylonischen Zeit, wo Verbrecher entsprechend bestraft werden sollten (Auge um Auge), wurde ins Alte Testament und in die frühromische Zeit übernommen. Es widerspricht der Lehre des Karmas und ist für viel politische und soziale Gewalt verantwortlich.

**Die Meditation setzt sich mit folgendem Text fort:**

### **Dritter Gedanke – Vergänglichkeit und Tod**

Alle Erscheinungen einschließlich unseres Menschenkörpers unterliegen in dieser bedingten Welt dem Gesetz der Veränderung. Die Vergänglichkeit ist überall zu sehen und der Zeitpunkt des Todes ist ungewiss. Deshalb sollten wir mit dem Studieren, Reflektieren, Selbsterforschen und Meditieren nicht warten, sondern jeden Moment nutzen, um die Natur unseres Geistes zu erkennen und dadurch den Wesen besser helfen zu können.

Auf diesen dritten Gedanken sollten wir meditieren:

***Mögen sich alle Lebewesen der Vergänglichkeit bewusstwerden und beharrlich praktizieren, um die ungeborene Natur des Geistes erblühen zu lassen.***

### **Erläuterung**

Das Gesetz der Kausalität ist eng mit dem der Vergänglichkeit verbunden. Buddha insistiert auf die bedingte Natur der Phänomene indem er sagt, dass wir nicht das sein können, was vergänglich ist, aber auch nicht das, was wir mit den Sinnesorganen wahrnehmen. Die Belehrungen Buddhas sind immer eng mit dem verbunden, der die Erfahrung macht und nicht mit der Erfahrung selbst. Die Natur des Wahrnehmenden und Handelnden bleibt die fundamentale Frage, die Buddha jedem von uns stellt. Milarepa, dieser grosse tibetische Yogi, sagte es in einem

seiner mystischen Gesänge: Nichts ist so beständig wie die Vergänglichkeit. So wie mit Wellen, die entstehen und vergehen, so verhält es sich auch mit Bildern, Gedanken, Empfindungen und dem Körper selbst. Buddha ist ein kluger Psychologe und ich denke, dass er die Belehrungen über die Vergänglichkeit der Wesen und der Phänomene dazu nutzte, um uns zum Wesentlichen zu führen.

Der ignorante Esel, der wir sind, wählt abwechselnd die Peitsche oder die Karotte. Die Belehrungen des Buddhas über die Vergänglichkeit und den Tod gleichen der Peitsche, sie stimulieren und beharren auf der Kostbarkeit dieses Menschenlebens und der Praxis.

Die Karotte entspricht den Belehrungen, die Buddha in Rajgir über die Leerheit (Shunyata) und das Mitgefühl ohne Bezugsobjekt gab.

Im Gazellenpark in Sarnath lehrte Buddha seinen ersten Jüngern die vier edlen Wahrheiten. Die erste dieser Wahrheiten beschreibt das Leiden, die Vergänglichkeit und den Tod. Unser menschlicher Körper ist vergänglich, man braucht nur ein Fotoalbum anzuschauen, um die Gewissheit zu erlangen, dass sich unser Körper Jahr für Jahr verändert. Die Veränderungen sind erträglich, wenn man sehr jung ist, aber schwer zu akzeptieren, wenn man älter wird. Ich denke, es ist zusammen mit den Drogen einer der Gründe, der viele Künstler aus dem Showgeschäft in den Selbstmord treibt. In diesem lustbetonten und narzisstischen Umfeld ist die Konkurrenz schrecklich und

nur die Jugend, die Schönheit und das Geld sind entscheidend.

Die Vergänglichkeit der Gedanken und der Gefühle ist ebenfalls offensichtlich. Unsere Art wie in jungen Jahren zu funktionieren ändert sich, wenn wir älter werden. Vergessen wir nicht, dass es unser „unabhängiges Selbst“ ist, dass durch Assoziation und Vergleiche die Vergänglichkeit mit Leiden übersetzt. Diese Übersetzung ist nicht falsch, aber bleibt unvollständig. Es ist wichtig, die Dynamik des Karmas damit zu verbinden, die durch Expansion/Kontraktion die Illusion einer unabhängigen und somit auch dualistischen Existenz aufrechterhält. Die Vergänglichkeit ist eine subjektive Wahrnehmung der Welt, deren Einfluss mit dem psychologischen Tod verschwindet.

Der Tod ist fester Bestandteil der Vergänglichkeit, er ist die Vollendung. Alle Wesen ohne Ausnahme haben Angst vor dem Sterben, Angst sich von dem zu trennen, was sie glauben zu sein oder zu besitzen glauben. Die Psychotherapie erlaubt eine durchdachtere Annäherung an die Angst, ohne sie jedoch zu verstehen und eine kausale Therapie anzubieten.

Der Zustand frei von Angst ist das Ergebnis eines psychologischen Todes, eines völligen Loslassens und nicht eines Hinzufügens von Ideen oder zusätzlichen Konzepten, das nur die Illusion einer unabhängigen Existenz und das Festhalten an dem, was wir glauben zu sein, verstärkt. Achtung, es ist hier nicht die Rede von

einem psychologischen Selbstmord, wohl aber von einem intuitiven Selbsterkennen des Ungeborenen. Niemand stirbt, ausser die Illusion einer unabhängigen Existenz.

Wir finden in der Advaita Vedanta ähnliche Belehrungen und ich erinnere mich an die Antwort, die Rama Maharshi einem seiner Jünger gab, der ihn über den Tod ausfragte: "Wieso willst Du Belehrungen über den Tod und das Leben nach dem Tod erhalten, wo Du doch gar nicht geboren wurdest"?

Die Antworten passen sich jenen an, die sie stellen. Ich denke nicht, dass Rama Maharshi einem sehr an die Auferstehung glaubenden Christen auf diese Weise geantwortet hätte. Die tibetischen Meister des Vajrayana passen sich in ihren Antworten auch denjenigen an, die sie stellen. Auf Fragen, die oft in Bezug auf Chenrezi, Tara oder andere Gottheiten (Yidam) gestellt werden, kann der Lama entweder eine sehr schöne Geschichte erzählen: „Es war einmal...“ oder er antwortet, indem er sagt, dass die Yiddam (Gottheiten) die Natur des Geistes desjenigen sind, der fragt.

Viele Menschen sagen mir, dass sie nicht den Tod fürchten, sondern das Leiden, das häufig diesen Prozess begleitet und sie denken, dass mit dem Tod das Leiden verschwindet. Gemäss den Belehrungen der tibetischen Meister setzt sich das Leiden nach dem Tod im Zwischenzustand (Bardo) fort. Die Abwesenheit physischer Schmerzen bedeutet nicht die Abwesenheit emotioneller

Schmerzen. Die Verstorbenen leiden, weil sie nicht mit ihren Angehörigen kommunizieren können und weil sie das verlieren, was sie besitzen. Vergessen wir nicht, dass die Verstorbenen sich mit der Geschwindigkeit von Gedanken, Emotionen und Vorstellungen fortbewegen, was unter Umständen sehr unangenehm ist, vor allem, wenn der Geist nicht durch spirituelle Praxis gezähmt wurde. Es genügt dem Verstorbenen, an sein Zuhause zu denken und augenblicklich befindet er sich dort.

Die Anwesenheit der Verstorbenen wird häufig während mehreren Tagen nach dem Tod gespürt. Die Bewegungen eines Verstorbenen im Zwischenzustand (während 49 Tagen) sind bruchstückhaft und gleichen dem Traumzustand während des Schlafes.

Das Gefühl von Kontinuität, das besteht, wenn wir sogenannten wach sind, existiert nicht. Jeder kennt diese Erfahrung des Traumes, wo sich die Bilder sowie die Situationen ohne spezielle Logik stetig ändern. Diese Erfahrungen verängstigen den Verstorbenen und führen ihn dazu, Zuflucht in eine neue Matrix zu nehmen. Seine Anziehung für eine Existenzform wird natürlich von den karmischen Kräften abhängen, die wie ein Wind die Wesenheit oder die Erinnerung dazu bringen, sich zu verdichten.

In den Zwischenzuständen gibt es kein Zeitgefühl. Es gibt keinen Sonnenauf- oder -untergang und das wahrgenommene Licht ist weiss/grau. Ich erinnere mich an

einen Freund, der nach einem schweren Autounfall mehrere Tage im Koma lag und mir sagte, dass in diesem Daseinsbereich das Gefühl von Zeit und Raum/Distanz nicht existiere. Es ist immer derselbe Moment und was wir als einen Tag oder eine Nacht definieren, ist eng mit dem physischen Körper und den Bewegungen der Sonne verbunden.

Wenn das tibetische Totenbuch von den 49 Tagen zwischen dem Tod und der neuen Wiedergeburt spricht, so ist diese Raum/Zeitdefinition sehr relativ und entspricht keineswegs den Erfahrungen der Verstorbenen, für welche die Zeitwahrnehmung nicht vorhanden ist. Es ist immer der gleiche Moment, den wir mit unseren mentalen Projektionen und den Erinnerungen, die uns beherrschen, einkleiden. Die Abwesenheit des physischen Körpers gibt dem Geist 9mal mehr Macht und der Verstorbene kann die Gedanken der Lebewesen hören und sehen. Zu sagen, ein Toter verspüre nichts mehr, ist ein großer Irrtum. Er nimmt die Gefühle derjenigen, die ihn umgeben, wahr und kann manchmal verstört sein, wenn Freunde oder Familienmitglieder ihm gegenüber negative Gefühle zeigen oder sich sogar über seinen Tod freuen. Die versteckte Seite der Lebewesen offenbart sich für den Verstorbenen und diese Entdeckungen können manchmal schockierend sein.

Das Leid existiert also sowohl vorher, während und auch nach dem Tod. Vergessen wir nicht, dass wir im



Traumzustand krank sein, leiden, getötet werden und auch sterben können. Beim Erwachen sagen wir, dass es ein Traum gewesen sei, das heisst eine Illusion, aber das Leid, das wir erfahren haben, war im Augenblick des Erwachens sehr real.

Der Traum einer getrennten individuellen Existenz dauert auch im Zustand des Traumes an und auch in den Zwischenzuständen zwischen dem physischen Tod und der neuen Inkarnation. Solange die Anhaftung besteht, dauert die Wahrnehmung eines getrennten ICH's an und damit das Leid von Geburt, Krankheit, Alter und Tod. Die Vergänglichkeit kann sich auf verschiedene Weise ausdrücken, aber die Lösung besteht nicht in deren detaillierter Beschreibung, sondern im intuitiven Verständnis, dass die destruktiven Kräfte, die sie manifestiert, niemanden betreffen. Es ist das Spiel der karmischen Kräfte (Anziehung/Abneigung) sowie die wiederholende und beständige Assoziation der Gedanken und Bilder, die den Phänomenen den Anschein einer individuellen Existenz und folglich eines ICHs gebunden an einen Körper geben, der sterben wird. Die Vergänglichkeit, die karmischen Kräfte und der Tod sind untrennbare Funktionen, die durch das Spiel der Aggregate und der fünf Elemente den Schein einer individuellen Ganzheit formen. Im tantrischen Buddhismus werden die fünf Aggregate durch die männlichen Buddhas und die fünf Elemente durch ihre mystischen Gefährtinnen dargestellt.

Es ist wahr, dass das Meditieren über die Vergänglichkeit dieses Lebens und über den Tod den spirituellen Weg durch die Angst begünstigen kann. Diese Art zu denken lässt sich schwer mit der Lehre von Buddha und Jesus vereinbaren und erscheint sogar irgendwie widersprüchlich. Sie ähnelt ein wenig den Belehrungen der ersten Christen, wo die Hölle und das Leiden des Fegefeuers sehr detailliert beschrieben werden, um die Schäflein achtsam, folgsam und vor allem abhängig vom religiösen System zu machen. Nein, der Buddha will und kann seinen Jüngern nicht Angst oder Abhängigkeit einflößen. Er beschreibt bloss die verschiedenen Manifestationsebenen und führt den Jünger zum Wesentlichen, zu dem, was unveränderlich ist und nicht sterben kann.

Die Vergänglichkeit und der Tod sind in der buddhistischen Philosophie ein zentrales Thema und ausgehend von diesem Gedanken und auch vom Leiden, vermittelte Buddha in Sarnath im Gazellen Park seine ersten Belehrungen. Über den Tod und die Vergänglichkeit zu sprechen berührt die Lebewesen zutiefst. Es ist eine der schmerzhaften Erfahrungen des Alters zu sehen, wie die, die wir lieben, langsam verschwinden.

Einige unter uns spüren seit ihrer frühesten Kindheit, dass diese Welt nicht so real ist, wie sie erscheint und dass der Tod Teil dieser Offenbarung ist. Diese Erfahrung kann die Stimulation des Geistes gewesen sein, sich auf das

Wesentliche zu konzentrieren und in den Schriften oder in der Begegnung mit Weisen eine Lösung dieser Ängste zu suchen.

**Die Meditation setzt sich mit folgendem Text fort:**

### **Vierter Gedanke - Das Leid in Samsara**

Alle Wesen ohne Ausnahme leiden. Sie leiden, weil sie nicht bekommen, was sie sich wünschen oder sie haben Angst zu verlieren, was sie bereits besitzen, vor allem den eigenen Körper.

Die tiefste Ursache des Leids bleibt jedoch die Ich-Haftigkeit. Ein Zustand der Trennung, indem der Geist aufgrund seiner Verliebtheit in unzähligen Erscheinungen sich dabei selbst verliert. Dies zu erkennen ist wahre Befreiung.

Auf diesen vierten Gedanken sollten wir meditieren:

***Mögen alle Lebewesen das Leid der bedingten Welt erkennen und die Ich-Haftigkeit als Ursache des Leidens beseitigen.***

### **Erläuterung**

Samsara ist faszinierend, es hypnotisiert und verschlingt uns. In der chinesischen Astrologie ist es durch das Trigramm DUI, den See, den Spiegel, symbolisiert, der die Wesen durch Reflexion anzieht und sie in der Vielzahl der Bilder ertränkt. Das Nirvana ist nicht sein Gegensatz,

sondern das Auslöschen der Anhaftung, es ist ebenfalls nicht ein Paradies oder das gelobte Land, sondern das was bleibt, wenn diese pathologische Kontraktion und das Festhalten aufhören. Tatsächlich sind Nirvana und Samsara untrennbar, sie existieren gleichzeitig im selben Atemzug. Das Leiden in Samsara ist das Ergebnis einer Anhaftung und ist nicht durch einen neidischen oder jähzornigen Gott verursacht.

Der Buddha erklärt uns in seinen Belehrungen drei Arten von Leiden:

- 1) Das Leiden des Leidens, das den Krankheiten, den Unfällen usw. entspricht
- 2) Das Leiden der Vergänglichkeit und des Todes
- 3) Das Leiden der Verbundenheit an ein individuelles ICH

Von diesen drei Arten des Leidens ist die letzte im buddhistischen Kontext die wichtigste und entspricht dem 7. Bewusstsein in der Cittamatra Philosophie. Wenn Buddha über das Leiden spricht, besteht er auf der ungeborenen Natur dessen, der die Erfahrung macht, also auf der Abwesenheit des Subjekts und nicht auf der detaillierten Definition der verschiedenen Manifestationen derselben. Wir nähern uns hiermit dem Herzen der Prajna Paramita, die sich auf die Abwesenheit eines SELBST der verschiedenen Objekte, Wesen und Phänomene bezieht, der Schlussfolgerung der bedingten Entstehung.

Der Mahayana geht noch weiter, indem er diese Dekonstruktion der phänomenalen Welt (relative Leere) auf die Dharmas selber (absolute Leere) ausweitet. So sind die Belehrungen als nicht existent beschrieben oder als eine rein namentliche Existenz, ohne Unterscheidungsmerkmal, sie interagieren nicht und sind nie wirklich entstanden.

Illusion, Echo, Spiegelung, Fata Morgana und Raum sind häufige Bilder, um die phänomenale Welt darzustellen und die Belehrungen, die ihnen zugrunde liegen.

Es resultiert daraus, dass man sich weder eine Vorstellung noch Überzeugung formen, noch es auf eine Verwirklichung absehen, noch Behauptungen machen sollte und die Vollkommenheit der Paramita auf eine ganz gleichmütige Art praktizieren sollte.

Obwohl die Texte der Prajnaparamita den Ausdruck der Verneinung (nicht dieses oder nicht jenes = negative Theologie) den Behauptungen vorziehen, beinhalten sie trotzdem Warnungen gegen die rein nihilistische Sichtweise der Leere. Es handelt sich eher um eine Förderung eines nichtdiskriminierenden, nicht dualistischen Bewusstseins und somit eines ganzheitlichen oder globalen Bewusstseins der Phänomene und Situationen im täglichen Leben.

Das Leiden ist für viele ein sehr schwieriges Thema, auch für im Dharma und in der Praxis gut verwurzelte Buddhisten. Jedes Mal wenn ich zum Zahnarzt gehe, werde ich mir meiner Anhaftung und meiner Angst vor dem Leiden

bewusst. Die Gewohnheiten sowie die genetischen Erinnerungen beeinflussen und hindern uns, einen gesunden Abstand zu nehmen, um die Risiken des Lebens besser zu ertragen. Zu behaupten, dass das Leiden eine Illusion sei oder sich für niemanden offenbare, bringt überhaupt keine Hilfe für denjenigen, der in der Not ist. Für einen sterbenden Theisten müssen diese Belehrungen geheim bleiben, um zu verhindern, dass sich sein Geist destabilisiert.

Buddha hat das Thema des Leidens im Gazellenpark von Sarnath angesprochen, aber es ist offensichtlich, dass dieses Thema das Herz seiner Askese war. Im Zeitalter von Buddha und von Jesus, war die Lebenserwartung aufgrund der sozialen und medizinischen Bedingungen dieser Zeit limitiert. Die Belehrungen über die vier grundlegenden Wahrheiten verstärkten nur ein Thema, das viele im Alltag erlebten. Die Belehrungen von Jesus sprachen auch über die Vergänglichkeit, das Leiden und den Tod und der heilige Johannes der Täufer ermahnte seine Jünger, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, weil der Augenblick der grossen Abreise unbekannt sei.

Die Leere grenzt die relative Wahrheit nicht aus und vor allem nicht die spontane Handlung, um Wesen zu helfen. Einem leidenden Menschen zu sagen, dass das, was er erlebt, eine Projektion des Geistes sei, mag philosophisch gesehen korrekt sein, aber menschlich gesehen ist es völlig inakzeptabel.

Die Leere durch Präsenz zu lehren, ist sicher besser als durch Worte. Das Vorbild war schon immer die beliebteste Belehrung und die Abwesenheit der Anhaftung eines Wesens ist sehr gut greifbar, auch für diejenigen, die Buddhas Lehre nicht kennen. Die Ausstrahlung eines solchen Wesens ist in den Evangelien sehr gut beschrieben. Jesus sagte zu Nikodemus: "Wundere dich nicht darüber, dass ich zu dir sage, ihr müsst von oben her geboren werden. Der Wind weht, wo er will und du hörst sein Sausen; aber du weisst nicht, woher er kommt noch wohin er geht. So verhält es sich mit jedem, der aus dem Atem des Geistes geboren ist". Johannes 3.7-9. Keine Belehrung nähert sich so an die Leere wie dieser Text im Evangelium.

## Zuflucht

Wir werden nun die **zweite Phase der Meditation** in Angriff nehmen, welche die **Zuflucht in die drei Juwelen**, Buddha, Dharma und Sangha beinhaltet.

### **Die Meditation setzt sich mit folgendem Text fort:**

Nachdem wir kurz über diese vier Grundgedanken meditiert haben, lassen wir den Geist wieder in sich selbst ruhen.

Aus der Offenheit des Raumes verdichtet sich vor uns die Essenz der Zuflucht in der Form des Medizinbuddhas und seinem Mandala.

Sein Körper ist lapislazuliblau, durchsichtig, strahlend und perfekt aus Licht und Segen geformt. Er sitzt inmitten einer makellosen Lotusblüte, auf einer Mondscheibe in der Lotushaltung auf einem Thron von acht Schneelöwen gestützt. In seiner rechten Hand hält er zwischen Zeigefinger und Daumen in der Geste des Gebens die Aurora Pflanze, welche alle 404 Grundkrankheiten aufgrund von Unwissenheit, Begierde und Hass heilen kann. In seiner linken Hand befindet sich auf seinem Schoß in der Geste des meditativen Gleichgewichts eine Bettelschale mit Langlebens-Nektar gefüllt. Er trägt die drei Dharma-Roben und sein Körper besitzt alle perfekten Merkmale eines Buddhas. Er ist eine Verkörperung der Heilkraft des Raumes, die zum Wohl der Wesen ständig wirkt. Sein Ansehen erweckt in uns eine natürliche Hingabe



und wir wünschen uns zutiefst, ebenfalls einen solchen zeitlosen und makellosen Zustand zu verwirklichen, um dadurch die Wesen von Leid befreien zu können. Um Ihn herum befinden sich die sieben Brüder der Medizin, die sechzehn Bodhisattvas und Schutzgottheiten. Dieses Mandala voller Pracht und Segen schaut in unsere Richtung.

Wir schauen in die Richtung des Mandalas. Unser Vater, unsere Mutter und ausnahmslos alle Lebewesen sind anwesend

### **Erläuterung:**

Es ist wichtig, sich eine Pause von einigen Minuten zu gönnen, bevor man die Zufluchtnahme angeht. Aus der Leerheit entsteht die Essenz der Zuflucht in der Form des Mandalas des Medizinbuddhas. In der Kagyü Tradition ist der Zufluchtsbaum anders und auch komplexer. Um die Visualisation zu erleichtern, unter Bewahrung der wesentlichen Natur der Zuflucht, habe ich den klassischen Zufluchtsbaum durch das Mandala des Medizinbuddha ersetzt. Diese Annäherung erlaubt es den Nicht-Buddhisten, die Visualisation anzugehen, ohne einen Guru, den sie nicht kennen, visualisieren zu müssen und den Medizinbuddha in ihrer Visualisation noch intensiver aufzunehmen.

Es gibt keinen Unterschied zwischen dem Medizinbuddha, Buddha Shakyamuni und dem spirituellen Freund. Alle drei sind Ausdruck derselben Aktivität. Alles beginnt mit der Leerheit und obwohl das Mantra nicht rezitiert wird, manifestiert sich aus dieser die Zufluchtsessenz in der Form des Medizinbuddha mit seinem Mandala.

Die Leerheit wird durch den Teil symbolisiert, in welchem gesagt wird, man solle seinen Geist in sich selbst ruhen lassen und dem ungeborenen Geist erlauben, sich durch ein natürliches Loslassen zu manifestieren. Aus diesem zugrundeliegenden Gleichmut zeigt sich das Mandala des Medizinbuddha vor uns im Raum.

In erster Linie ist es wichtig zu versuchen, den Medizinbuddha mit all seinen Attributen zu visualisieren und dann schrittweise sein Mandala, beginnend mit den Brüdern der Medizin, den Bodhisattvas, den Schützern, den 4 Torwächtern, um dann mit dem Palast abzuschliessen.

Alle Wesen, wie auch wir selbst, schauen in die Richtung des Medizinbuddhas, die drei Juwelen sind wie folgt dargestellt:

**Buddha:** Durch den Medizinbuddha selbst

**Dharma:** Durch die Texte, die Sutras, die sich vor ihm befinden

**Sangha:** Steht für die Gemeinschaft der verwirklichten Wesen, die sich für das Wohl aller einsetzen, dargestellt

durch die 16 Bodhisattvas, die Arhats usw., die sich um ihn herum befinden.

Wir schauen in ihre Richtung, ohne dabei die Eltern, Tiere und die Verstorbenen zu vergessen.

Ich weiss aus Erfahrung, dass es für einen Anfänger und sogar für gewisse Dharma Praktizierende schwierig ist, jedes Detail des Medizinbuddha Mandalas zu visualisieren. Ich empfehle häufig, die Zuflucht noch mehr zu vereinfachen, indem nur der sitzende Medizinbuddha auf seinem Thron, der von acht Schneelöwen gestützt wird, visualisiert wird. Diese Annäherung ist vereinfacht, fasst aber das Wesentliche zusammen.

Vergessen wir nicht, dass der Medizinbuddha Ausdruck der drei Juwelen und auch der drei Wurzeln ist und dass es genügt, ihn zu visualisieren, um die Ganzheit der Zuflucht zu erhalten.

### **Die Meditation setzt sich mit folgendem Text fort:**

Wir nehmen zuerst Zuflucht in die Offenheit des Geistes (Buddha), die nicht eine Nichtheit ist, sondern ein zeitloses Potential aus dem alles entstehen und sich entfalten kann. Dieses Potential hat weder Anfang noch Ende, wurde nicht geboren und kann deshalb auch nicht vergehen.

Wir falten unsere Hände auf Höhe des Herzens und wiederholen dreimal:

***In die Offenheit des Geistes (Buddha) nehmen wir Zuflucht x 3***

**Erläuterung**

Dieser Text ist sehr wichtig, weil der Buddha als ein nicht geborenes Potenzial definiert wird und nicht nur als eine historische Person. Es ist wichtig, während der Meditation den Sinn der Zuflucht zu erweitern. Wir können natürlich Zuflucht in den historischen Buddha Shakyamuni nehmen und mit diesem Satz seine Geschichte, seine Erfahrungen und seine Befreiung verbinden, aber es ist nicht das endgültige Ziel der Zufluchtnahme, sondern die Selbsterkennung dessen was wir sind und auf diese Weise wird die grobe Grenze der Identifikation mit einer historischen Person überschritten. Buddha hat von seinen Jüngern nie verlangt, dass sie so werden sollen wie er. Was Siddharta Gautama, den wir Buddha nennen, besonders macht, ist der Umstand, dass er sich nie als Retter, Messias oder Inkarnation einer Gottheit des hinduistischen Pantheons definiert hat. Obwohl die Hindu ihn als eine der zehn Vishnu Inkarnationen ansehen, hat er selbst sich nie als solche bezeichnet. Zuflucht in den historischen Buddha zu nehmen, ist eine interessante Stütze, aber ungenügend, wenn wir die Wurzel unseres Seins berühren möchten.

Dieser erste Text erlaubt es die Qualität des Erwachens zu würdigen und die Natur des Buddhas als ein ungeborenes Potenzial zu definieren, ähnlich wie die Offenheit des Raumes, sozusagen ohne Zentrum und ohne Peripherie. Der Ausdruck Potenzial oder Potenzialität ist wichtig und erlaubt den groben Nihilismus zu vermeiden. Die Leerheit, noch einmal, ist nicht ein schwarzes Loch, sondern die fundamentale Grundlage, die es den Phänomenen erlaubt sich zu manifestieren. Es ist hier nicht das Ziel eine Fotokopie oder der Schatten von jemanden zu werden, auch wenn diese Person oder Wesenheit bemerkenswert war, sondern zu suchen, was sie suchte und zu entdecken, was sie entdeckte.

Vergessen wir nicht, dass die Zufluchtnahme die Selbsterkennung der drei Juwelen und der drei Wurzeln ist und nicht eine Suche nach einem Schutz von aussen. Es ist immer wichtig auf diesem Punkt zu beharren, um den Fehler zu vermeiden, der oft begangen wird, nämlich den Buddha als eine Gottheit außerhalb von uns zu betrachten. Diese Art zu denken ist fremd im Buddhismus und entspricht nicht der Lehre Buddhas, der die Abnabelung von jeder Form von Konditionierung bedeutet.

**Die Meditation setzt sich mit folgendem Text fort:**

Wir nehmen Zuflucht in die Klarheit des Geistes (Dharma), in alle geschickten Mittel die seit anfangsloser Zeit von verwirklichten Meistern weitergegeben wurden, um Erkenntnis der wahren Natur des Geistes zu ermöglichen.

***In die Klarheit des Geistes (Dharma) nehmen wir Zuflucht x 3*****Erläuterung**

Hier ist es wichtig, den Begriff Dharma zu erweitern und diesen Ausdruck nicht nur auf die Belehrungen des historischen Buddha Shakyamuni zu begrenzen. Der Dharma aller verwirklichten Meister, die sich manifestierten, um das Leid der Menschen zu lindern, ist damit gemeint. Es ist also wichtig, diesen Ausdruck mit allen Belehrungen und Methoden in Verbindung zu bringen, die den Wesen erlauben, sich vom Joch der Ich-Haftigkeit zu befreien.

Ich beharre auf diesem Punkt, weil er erlaubt, in unserem Gedankenstrom unsere Grundreligion zu integrieren, welche uns von unseren Eltern gegeben wurde oder jene, die die Gesellschaft, in welcher wir leben, am meisten beeinflusst hat. Vergessen wir nicht, dass ein Religionswechsel eine sehr wichtige Entscheidung ist, welche nicht auf die leichte Schulter genommen werden sollte.

Der Übergang vom Theismus, sei er Monotheismus, Pantheismus oder Polytheismus zum Nicht Selbst ist nicht so einfach wie es scheint. Unser genetisches Gedächtnis bewahrt die Spuren der religiösen Konditionierung, die von Generation zu Generation weitergegeben werden. Buddhist werden aus religiöser Frustration oder psychologischer Kompensation ist sicherlich keine gute Motivation.

Jede Religion besitzt eine heilige und geheime Ebene der Lehren seines Gründers. Ich muss gestehen, dass es leichter ist, diese Belehrungen im Buddhismus zu begreifen, als jene im Christentum, aber das soll nicht heißen, dass es diese nicht gibt. Es braucht eine besondere Anstrengung, die Belehrungen Jesu zu verstehen und manchmal das, was die Kirchenväter zu verstehen glaubten, zu überschreiten. Das Problem des Christentums ist die Notwendigkeit, nach 2000 Jahren die Evangelien stetig wieder zu übersetzen und immer wieder zu versuchen, die Botschaft des Messias zu interpretieren.

Im Buddhismus sind die Lehren Buddhas klar und unmissverständlich und niemand versucht, den Symbolismus der Lehre (Dharma) zu interpretieren, denn eigentlich gibt es gar keinen. Der Buddhismus erlaubte und erlaubt es noch vielen Christen, Muslimen und Juden, ein subtileres und genaueres Verständnis der Lehren ihres eigenen Gründers zu erlangen. Ich will hiermit nicht sagen, dass die Lehre des Buddhas der Schlüssel sei, aber die

Klarheit seiner Belehrungen über das NICHTSEIN und die Methoden, die er vorschlägt, um den zwanghaften Geist zu besänftigen, sind in anderen Traditionen schwer zugänglich.

Wenn wir zum Beispiel die zwei fundamentalen Begriffe von Liebe und Mitgefühl nehmen, definiert sie die Lehre Buddhas im Gegensatz zu den anderen üblichen Religionen und Philosophien klarer. Er verdeutlicht, dass es die Abwesenheit eines groben ICH, der pathologischen Anhaftung ist, welche es diesen beiden Qualitäten des ungeborenen Geistes ermöglicht, sich natürlich zu manifestieren, darauf bestehend, dass die Liebe keine Emotion ist, sondern die Manifestation dessen, was IST.

Wenn wir diese Belehrung zusammenfassen wollen, indem wir Ausdrücke aus dem Christentum brauchen, können wir sagen, dass es der psychologische Tod (Kreuzigung) ist, der es der göttlichen Liebe erlaubt, sich zu manifestieren. Selbst in den einfachsten mystischen Belehrungen, bleibt die Doktrine des NICHTSEINS der Grundpfeiler, der uns erlaubt, die reaktiven Pläne zu verstehen, die uns befremden und leiden lassen.

Dank den Belehrungen des Buddha habe ich die Lehre Jesus besser erfassen können. Ich bin zur Einsicht gelangt, dass es eigentlich keine grundsätzlichen Unterschiede gibt, nur religiöse, soziale und individuelle Anpassungen. Das Herz der Lehre eines erleuchteten Wesens bleibt das gleiche, muss sich aber an die genetischen, sozialen und



individuellen Strukturen und Gegebenheiten seiner Jünger anpassen.

In dem Vers von Johannes 8; 58-59 sagt Jesus: "Ehe Abraham ward, BIN ICH". Hier haben wir eine unmissverständliche Belehrung über die Natur des Geistes und folglich über Gott. Ich bezweifle, dass seine Botschaft von allen verstanden wurde, aber ich bin überzeugt, dass Johannes, der der Lieblingsjünger von Jesus war, vor den anderen verstand, was der Meister damit sagen wollte.

Es wird immer wieder religiöse Touristen, Schüler und Jünger geben. Ein Meister kann sich glücklich schätzen, wenn er in seinem Leben einem Jünger begegnet, der fähig ist die Essenz seiner Belehrungen aufzunehmen, ohne zu versuchen sie zu interpretieren oder für seine persönlichen Zwecke anzupassen.

Die Lehre ist auch die Klarheit des Geistes, die es den Phänomenen erlaubt sich durch die Selbstbefruchtung zu manifestieren. Der Ausdruck Klarheit bedeutet, dass die Phänomene sich aus der ursprünglichen Weite in Lichtform abzeichnen. Es sind tatsächlich die ersten Archetypen, die den Strahlen des Regenbogens gleichen, die der Ursprung der fünf ursprünglichen Buddhas und der ersten universellen Matrix sind, die durch Verdichtung die Geburt der Erscheinungswelt ermöglicht.

Die Klarheit des Geistes ist auch die Natur des Buddha Akshobya, der wie ein Spiegel die Ganzheit der

Phänomene ohne Diskriminierung reflektiert. Im esoterischen Christentum wird diese Kraft durch die schwarze Madonna dargestellt, die durch Selbstbefruchtung den Menschensohn gebärt. Wie könnte es anders sein? Die langen theologischen Diskussionen und die Konflikte über die Jungfräulichkeit der Jungfrau sind ebenso unnötig wie verwirrend. Gott befruchtet sich selbst und es ist die schwarze Jungfrau, die diese kosmische Parthenogenese symbolisiert.

Wir finden im Johannes Evangelium eine sehr detaillierte Erklärung dieser kosmischen Explosion, die zur Entstehung der Welt führte, wie wir sie kennen. Johannes sagt es so: „Am Anfang war das Wort (der Urklang OM) und das Wort wurde Licht (die Klarheit des Geistes) und das Wort wurde Fleisch“.

Diese Klarheit/Licht ist die Lehre Buddhas, die die Ganzheit aller Phänomene erfasst und die in der esoterischen christlichen Sprache das göttliche Bewusstsein symbolisiert. Gott denkt und seine Gedanken sind Lichtbilder und Oktaven, die sich wellenförmig verformen und verdichten. So sind die Belehrungen Buddhas allgegenwärtig und Zuflucht im Dharma zu nehmen ist nicht nur eine punktuelle Geste, die wir vor jeder Praxis oder am Morgen beim Erwachen durchführen, sondern auch die intuitive Wahrnehmung, dass die Allwissenheit Buddhas jeden Moment vorhanden ist. Wenn wir genügend achtsam

sind, bemerken wir, dass der edle Dharma in jedem Augenblick unseres Lebens vorhanden ist.

Der heilige Franziskus sprach mit den Tieren und jede Blume oder Situation vermittelte ihm die Lehre über die göttliche Natur der Phänomene. Die Belehrungen sind nicht nur in den Büchern, sondern im Wind, der unser Gesicht streichelt oder in der Spiegelung der Sonne in den Blättern eines Herbstbaumes. Man muss aufmerksam sein und bereit bleiben, die tiefsten Belehrungen in völlig unerwarteten Situationen zu empfangen.

### **Die Meditation setzt sich mit folgendem Text fort:**

Wir nehmen Zuflucht in die Unbegrenztheit (Sangha) des Geistes, in all jene die aufgrund ihres Bemühens jenseits des Leids gegangen sind, die Natur des Geistes erkannt haben und dadurch als makellose Wegbegleiter betrachtet werden können.

### ***Zur Sangha in die Unbegrenztheit des Geistes nehmen wir Zuflucht x 3***

#### **Erläuterung**

Der Ausdruck „über das Leiden hinausgegangen sein“ wird sehr häufig benutzt, um den Zustand der Verwirklichung der edlen Sangha (Gemeinschaft) zu definieren. Es ist wichtig zu verstehen, dass das Fehlen der Identifikation nicht das Fehlen von physischen Schmerzen bedeutet, sondern bloss dass diese sich für niemanden äußern.

Die Sangha (Gemeinschaft) teilt sich in zwei Gruppen auf, jene der Verwirklichten und jene der Praktizierenden auf der Suche nach der Erleuchtung. Es liegt auf der Hand, dass wir nur Zuflucht in die Gemeinschaft der edlen Wesen und der Heiligen nehmen und nicht in die Wesen oder Wesenheiten, die keine Verwirklichung haben. In solche Wesen Zuflucht zu nehmen, könnte sich als unnötig und sogar als gefährlich erweisen. Ich denke besonders an jene, die sich der Magie oder dem Supermarkt Schamanismus hingeben.

**Die Meditation setzt sich mit der Rezitation des folgenden Textes fort:**

Wir nehmen vor allem Zuflucht in denjenigen der alles in sich vereinigt, unseren geliebten und verwirklichten Meister auf dem Weg.

Sein Geist verweilt in der Offenheit des Raumes, seine Rede vermittelt die kostbare Lehre, um den Geist erblühen zu lassen, seine Präsenz ist die Offenbarung der Unbegrenztheit des Raumes, die sich zum Wohl der Wesen auf unaufhörliche Weise verdichtet. Sein Körper ist der zeitlose Archetyp des Raumes, auf den die Wesen meditieren können, um die Natur des ungeborenen Geistes erblühen zu lassen. Sein Segen gewährt Schutz gegen plötzlichen Tod durch Unfälle, Krankheiten und vor allen Störungen während der Meditation.

***In den Lehrer (Lama), der alles in sich vereinigt,  
unseren wahren Freund auf dem Weg, nehmen wir  
Zuflucht x 3***

***Möge ich fähig sein, dem Bodhisattva Pfad zu folgen  
und alle Lebewesen zu Glück und zu Befreiung zu  
führen.***

Nachdem wir dieses Gebet dreimal rezitiert haben, lassen wir den Geist wieder in sich selbst ruhen, frei von Festhalten und Verneinen.

### **Erläuterung**

In den spirituellen Freund Zuflucht zu nehmen ist die letzte Etappe und sie ist auch die wichtigste im Mantrayana Kontext (geheime Mantralehre). Der Meister ist die Vereinigung der drei Juwelen (Buddha, Dharma und Sangha) und der drei Wurzeln (Lehrer, Meditationsgottheiten und beschützende Kräfte), er integriert in sich die Ganzheit der Zuflucht. Es wird gesagt, der Geist des Meisters entspreche dem Dharmakaya (Wahrheitskörper), seine Rede sei das reine Dharma (Lehre) des Buddhas und sein Körper symbolisiere die Gemeinschaft der Wesen, die zum Wohle aller wirken. Im Kontext der drei Wurzeln symbolisiert der Meister auch die Gottheiten der Meditation, die wir Yidam nennen und seine geheime Aktivität gleicht den Beschützern der Weisheit, den Yeshe Gönpo. Er ist die

Krönung der Zuflucht und ohne ihn sind die Praktiken des geheimen Mantras ohne Wert.

Nachdem wir Zuflucht in die drei Juwelen und in den spirituellen Freund, den Lama, genommen haben, entwickeln wir den Gedanken des Erwachens, ebenfalls eine wichtige Etappe im Mahayana. Ohne diese uneigennützig Motivation, hat die Praxis keinen Sinn. Es ist deshalb notwendig, diese Haltung zu bewahren und zu versuchen, dem Weg des Bodhisattvas bis zur Befreiung zu folgen und die Paramitas (tugendhaftes Verhalten) auf dem Weg der Erleuchtung anzuwenden.

Der Ausdruck Paramita bedeutet überqueren, das andere Ufer erreichen oder die vollkommene Verwirklichung. Es sind 6 an der Zahl: die Großzügigkeit, die Ethik, die Geduld, die Ausdauer, die Konzentration und die Weisheit.

## **Aufbauende Phase der Meditation**

### **Die Meditation setzt sich mit folgendem Text fort:**

Wir beginnen nun mit der **aufbauenden Phase der Meditation**. Wir lassen den Geist in sich selbst ruhen, und genießen diesen gegenwärtigen Augenblick des ruhigen Verweilens in dem was ist, frei von Festhalten und Verneinen.

Dann rezitieren wir das Leerheits-Mantra:

**OM SOBHAVA SHUDDHA SARWA DHARMA  
SOBHAVA SHUDDO HANG**

Mit diesem Mantra werden sowohl die Phänomene als auch jegliches Festhalten an einem Ich gereinigt.

Alles um uns herum löst sich nach und nach in Licht auf. Die Festigkeit der Phänomene lässt langsam nach bis sich die unbefleckte, der Phänomene innewohnende Natur offenbart.

In einem Augenblick wird alles offen und klar, so wie die Weite des Himmels selbst.

In dieser Offenheit, die nicht ein Nichts bedeutet, verdichtet sich die wahre Natur unseres Geistes, in der Form des Medizinbuddhas – Sangye Menla, der Heilkraft des Raumes.

Sein Körper ist lapislazuliblau, durchsichtig, strahlend und perfekt aus Licht und Segen geformt. Er sitzt inmitten einer makellosen Lotusblüte, auf einer Mondscheibe in der Lotushaltung auf einem Thron von acht Schneelöwen gestützt. In seiner rechten Hand hält er zwischen Zeigefinger und Daumen in der Geste des Gebens die Aurora Pflanze, welche alle 404 Grundkrankheiten aufgrund von Unwissenheit, Begierde und Hass heilen kann. In seiner linken Hand befindet sich auf seinem Schoß in der Geste des meditativen Gleichgewichts eine

Bettelschale mit Langlebens-Nektar gefüllt. Er trägt die drei Dharma-Roben und sein Körper besitzt alle perfekten Merkmale eines Buddhas. Er ist eine Verkörperung der Heilkraft des Raumes, die zum Wohl der Wesen ständig wirkt. Sein Anblick erweckt in uns eine natürliche Hingabe und wir wünschen uns zutiefst, ebenfalls einen solchen zeitlosen und makellosen Zustand zu verwirklichen, um dadurch die Wesen von Leid befreien zu können.

### **Erläuterung**

Es ist ein Augenblick des Entspannens, frei von Festhalten und Verneinen, in dem der Geist sich in seiner Fülle entfaltet. Dies ist ein wenig vergleichbar mit trübem Wasser, das nicht mehr gerührt wird und nach einigen Augenblicken seine ursprüngliche Klarheit zeigt. Die Gedanken wie auch die Gefühle erscheinen, werden aber nicht mehr verworfen oder benutzt, um die Illusion der Ich-Haftigkeit aufrecht zu erhalten. Das diskriminierende ICH ist im Ruhezustand und die Achtsamkeit überträgt sich auf denjenigen, der beobachtet, auf den Meditierenden und nicht auf die Trugbild-Manifestationen des Geistes.

Es gibt viele Wortbilder, um diesen besonderen Augenblick auszudrücken, in welchem sich die Sinne zurückziehen, um DIESEM zu ermöglichen, sich in seiner Fülle zu zeigen. Wenn wir ein Bild nehmen, so können wir sagen, dass DIESES dem ursprünglichen Raum zwischen den Gedanken entspricht und dass dieses nicht geborene



Potenzial, seiner selbst bewusst, sich seiner eigenen Fülle erfreut.

In diesem ursprünglichen Raum, frei von Betrachter (Subjekt) und folglich auch von Beobachtungsgegenständen, erscheint das Mandala des Medizinbuddha. Das Leerheitsmantra wirkt hier reinigend. Es erlaubt, die Grenzen des individuellen ICH und des zwanghaften Festhaltens zu überschreiten. Die Grundlage, das Fundament für diese Manifestation muss frei von Konzepten und zwanghaften Tendenzen sein, damit der Medizinbuddha sich manifestieren kann. Es geht hier nicht um äußere Reinigungen, komplizierte Askese oder kostspielige Opferungen, sondern um ein völliges Loslassen, einen Rückzug, der es dem ursprünglichen Geist erlaubt, sich selbst zu erkennen.

Es ist der Anfang, aber auch das Ende einer jeden Meditation. Den Geist in sich selbst ruhen zu lassen ist nicht das Ergebnis einer speziellen Praxis, sondern das Fehlen von Fixierungen. Es ist hier nicht die Rede einer komplizierten Praxis, sondern der eines vollständigen Loslassens, unverständlich für den konzeptuellen Geist, der nur durch die Bewegung der Gedanken überleben kann. Es geht hier nicht darum, die Augen zu schliessen und einige Augenblicke einzuschlafen, um zu warten, dass die Gesänge wiederbeginnen. Es ist eine aktive und achtsame Teilnahme, die dem unbefleckten Spiegel des Geistes Platz lässt.

Die Leerheit ist der stärkste Schutz gegen den physischen und moralischen Schmerz. In den Momenten der Verwirrung sollten wir uns von der Leerheit überwältigen lassen und einige Momente sterben, was wir zu sein glauben, um eine regenerierende Erleichterung zu finden. Die Abwesenheit zwanghafter Fixierung erlaubt es, die schmerzhaften Momente besser zu ertragen, die wie Wolken am Himmel im Wechselspiel erscheinen und vergehen. Die Wunderheilungen von Jesus sind in der Stille der Sinne und dem analytischen Geisteszustand verwurzelt und nicht in der Notwendigkeit, jemanden zu pflegen.

An was man sich erinnern sollte ist, dass die zwei Hauptattribute, die Arura-Blume und die Nektarschale, die Vereinigung der geschickten Mittel und der ungeborenen Weisheit symbolisieren. Der Medizinbuddha trägt die drei Dharmaroben, die die drei Buddhaskörper symbolisieren und er sitzt in der Lotushaltung (Vajrastellung) inmitten einer Lotusblüte, was bedeutet, dass sein Geist unerschütterlich ist.

Es ist wichtig, der Durchsichtigkeit sowie auch dem strahlenden Glanz seines Körpers besondere Achtsamkeit zu schenken. Diese symbolisieren die Vereinigung von Leerheit und Glückseligkeit.

Die 404 Krankheiten, die durch die besondere Pflanze, die Arurapflanze, gereinigt werden, sind eine Folge des Ungleichgewichtes in den drei Doshas des Körpers: Vata,

Kapha und Pitta, die man wie folgt übersetzen kann: Der Wind, die Feuchtigkeit und die Schleimhitze.

Die blaue Farbe des Körpers des Medizinbuddhas kann mit dem Buddha Akshobya in Verbindung gebracht werden, der die Transformation von Aggression in spiegelgleiche Weisheit darstellt, ohne zu vergessen, dass dieser Buddha auch die Vereinigung der Leerheit und der Klarheit des Geistes symbolisiert.

Es geht nicht um einen demütigen Akt vor einer Gottheit oder vor einem Gott in einer unerreichbaren Sphäre. Die Lehre Buddhas und vor allem die geheimen Belehrungen des Vajrayana bestehen auf dem Standpunkt, dass kein Buddha ausserhalb von uns existiert. Dennoch machen wir einen zugleich letzten und praktischen Antrag. Wir fragen diese ungeborene Kraft, uns seine Gnade zu gewähren, damit sich das klare Licht des Geistes offenbare, aber auch damit die Elemente unseres Körpers und die drei Keimsilben (Doshas) ihr ursprüngliches Gleichgewicht wiederfinden. Diese Bitte erscheint widersprüchlich gegenüber den Lehren über die Leerheit, aber eigentlich ist sie nur eine Vorbereitung, ein Spiel des Geistes, der ihm durch diese Kunstgriffe erlaubt, sich zu finden.

**Die Meditation setzt sich mit folgendem Text fort:**

Und wir beten zum Medizinbuddha in folgender Weise:

***Du, der du die Vollkommenheit des Heilens verkörperst, Dich bitten wir, gewähre Deinen Segen, damit die fünf Elemente in ihr makelloses Gleichgewicht zurückfinden. Bitte reinige Körper, Rede und Geist aller Lebewesen und all das Negative, das jemals begangen wurde. Hilfe uns dabei, das ungeborene klare Licht des Geistes erblühen zu lassen, damit wir fähig werden, die Wesen von Leid zu befreien.***

### **Die fünf Lichter**

Nachdem wir das Mandala in jeder Einzelheit visualisiert haben, kann die Meditation über die fünf Lichter beginnen. Diese Meditation ist einfach und verlangt wenig Anstrengung, um korrekt ausgeführt zu werden.

Es genügt, ein Licht zu visualisieren, das aus einem der fünf Zentren des Medizinbuddhas vor uns erstrahlt und es in einem von unseren Zentren (Chakra) aufzunehmen. Es ist wichtig, entspannt zu bleiben und das Licht mit Freude und Zuversicht aufzunehmen.

**Die Meditation setzt sich mit folgendem Text fort:**

### **Das weiße Licht**

Nachdem wir so gebetet haben kommt der Medizinbuddha immer näher an uns heran, bis Er direkt vor uns im Raum verweilt. Wir können Sein Kraftfeld von Licht und Segen deutlich spüren, vor allem Sein fünffarbiges Licht das unseren Körper durchflutet und jegliche Krankheiten und Verzweiflungen beseitigt. Aus Seiner Stirn strahlt ein **weißes** Licht in unsere Stirn hinein. Es fließt zwischen den Augenbrauen in unsere Stirn und füllt unseren Körper ganz auf. Wir nehmen das Licht auf entspannte Weise in uns auf und spüren wie es in unseren Körper hineinfließt und jegliche Körperteile erreicht und reinigt.

Es reinigt alles Negative, was jemals durch unsere Form verursacht wurde, reinigt die Verblendung des Geistes und lässt die **Weisheit des Raumes** (Dharmadatu) sich spontan entfalten. Durch den Segen des weißen Lichtes werden zusätzlich die subtileren Kanäle des Herzens von Schleim gereinigt und dadurch Klarheit gefördert. Wir lassen uns von dem Licht durchdringen und nehmen gleichzeitig die Schwingung **OM** in unserm Kopf wahr. Gelassen nehmen wir Licht und Schwingung in uns auf und spüren wie sich durch den Segen des Lichtes und Mantras die Offenheit und Grenzenlosigkeit des Raumes mühelos entfaltet.

## **Erläuterung**

Ohne die Erfahrung der Teilnehmenden manipulieren zu wollen, mag ich es, auf das Gefühl von Glückseligkeit und Klarheit hinzuweisen, welches dieses weisse Licht erzeugt. Die Tatsache, das Gefühl mit der Visualisation zu verbinden, lässt die Meditation viel leichter werden und in gewisser Weise auch tiefer. Es geht hier nicht darum, eine Emotion zu bewirken, sondern das Feld der Wahrnehmung zu erweitern, indem das Licht mit einem intuitiven und natürlichen Gefühl verbunden wird.

Ich erlaube es mir, auf der Notwendigkeit zu bestehen, zu spüren, dass die Gnade des Medizinbuddhas in uns eindringt und die 72000 Kanäle mit Licht und Glückseligkeit erfüllt. Die Glückseligkeit ist nicht eine begrenzte sinnliche Erfahrung für einen gewissen Körperteil, sondern umfasst die Ganzheit unseres Wesens und der Phänomene, die uns umgeben. Diese Glückseligkeit wird häufig mit einer Lichtaura dargestellt, die den Kopf oder den Körper eines Heiligen und der Yogis umgibt. Ich selbst habe diese Erfahrung in Gegenwart des XVI. Karmapa gemacht, als ich nach der Schwarzen Kronen Zeremonie und in dem Moment, als er mich segnete, seinen Körper von einem goldenen Licht umgeben sah.

Das weiße Licht reinigt unseren Körper wie auch unsere genetische Erinnerung von allen zusammengetragenen karmischen Eindrücken in der Ahnenfolge unserer Familie.

Die Verwandlungen, die während der Meditation entstehen, werden eine Auswirkung auf die Mitglieder unserer Familie und später auf die Gesellschaft, in der wir leben, haben. Es gibt keine Meditation nur für uns selbst, besonders nicht im Zusammenhang mit dem Mahayana. Wir sind energetisch mit den anderen Wesen, die wir lieben, verbunden und besonders mit unseren Familienmitgliedern. Wir tragen in unserem Mark das genetische Gedächtnis unserer Eltern und auch der leidenden Menschheit. Die intensive Praxis des Medizinbuddhas hat einen Einfluss auf die familiären Zellen. Sie erlaubt, einzelne genetische Konflikte zu reinigen, die sich über Generationen weiter übertragen haben. Dies ist auch das Wunder der spirituellen Praxis des Medizinbuddhas, die leidende Menschheit ist in jeder Sitzung gegenwärtig.

Ich war Zeuge von Reinigungen während Retreats, von denen manche so tiefgreifend waren, dass sich dadurch das Leben der Teilnehmenden veränderte. Ich habe nicht das Recht, gewisse Familiengeheimnisse zu lüften, aber ich weiss, dass dies möglich ist, nachdem ich es so manches Mal erlebt habe.

Das weiße und strahlende Licht öffnet die subtilen Kanäle des Herzens und löst die Verblendung des Geistes sowie die grundsätzliche Ich-Haftigkeit, die für ein individuelles ICH verantwortlich ist, auf und erlaubt es uns, die Weisheit ähnlich dem ursprünglichen Raum zu verwirklichen, die

eine durch den Weißen Buddha Vairocana intuitive symbolisierte Weisheit ist.

Diese Weisheit ist frei von einem Beobachter oder vom dominanten ICH. Sie erlaubt es, spontan und auch intuitiv mit allem, was existiert, verbunden zu sein. Die Macht der Sinnesorgane und die Abhängigkeit, die sie verursachen, verschwinden, um einem Raum voll Freiheit und Licht Platz zu machen. Diese Grundlage ist frei von Ich-Haftigkeit und kann mit einem blauen, leuchtenden Himmel ohne Wolken verglichen werden.

Dieser Segen begünstigt den Emanationskörper (Nirmanakaya), der der substantielle und sichtbare Ausdruck des ursprünglichen ungeborenen Raumes ist. Es ist dieser Körper aus Fleisch und Blut, aber frei von jeglicher pathologischer Ich-Haftigkeit, der die Wesen zum Licht führen kann, sowie es vor 2000 Jahren Jesus gemacht hat.

Die Vibration OM begleitet die Visualisierung des Weißen Lichtes und vibriert in unserem Kopf. Es ist das OM KHAR, der ursprüngliche Klang, der Urknall, das Wort des heiligen Johannes, das die Welt gebiert.

In dieser Meditation vereinigen wir die fünf Klänge oder ursprünglichen Vibrationen mit den fünf Lichtern. Von diesen fünf Schwingungen, bleibt das OM die Grundvibration und besteht aus den drei Lauten A-U-M, die die drei Kayas, die drei Buddhaskörper symbolisieren. Es ist wichtig, abwechslungsweise oder zeitgleich die



Visualisierung der fünf Lichter mit den fünf ursprünglichen Klängen oder Schwingungen zu verbinden.

## **Das rote Licht**

### **Die Meditation setzt sich mit folgendem Text fort:**

Aus der Kehle des Medizinbuddhas strahlt ein **rotes** Licht in unsere Kehle hinein und füllt unser Sprachzentrum ganz auf. Es reinigt unsere Rede und entfernt alles Negative, das jemals von uns gesagt wurde. Es reinigt vor allem Anhaftung und Begierde und lässt die **Weisheit der Unterscheidung** sich entfalten. Durch den Segen des roten Lichtes, welches unseren Körper durchflutet, werden Kälte-Krankheiten beseitigt.

Wir nehmen das Licht in uns auf und spüren wie unser Sprachzentrum zu einem Werkzeug wird, um den Wesen zu helfen. Gleichzeitig hören wir die Schwingung **AH** in unserer Kehle vibrieren und spüren, wie sich Geistes-Bewusstsein und Konzepte durch den Segen des Lichtes und Mantras in Einsicht über die Leerheit der Phänomene entfalten.

### **Erläuterung**

Das Halschakra ist mächtig und eng mit der Sexualität verbunden. Viele Menschen in einer gestörten Beziehung vertragen dieses Licht nicht oder spüren eine Befangenheit, wenn sie es aufnehmen. Mit der Praxis verschwindet dieses Gefühl, um einer sehr subtilen Freude Platz zu machen.

Das Halschakra ist mit allen Kanälen (Nadis) und mit dem Körper der Glückseligkeit verbunden, dem Sambogakaya. Ich denke, dass die energetische Verknüpfung mit den Kanälen auch mit der besonderen Beziehung zwischen dem Hals und den Lungen zu tun hat. Die Lungen sind in der chinesischen Medizin auch für den energetischen Fluss in den Meridianen zuständig und kontrollieren die Zirkulation der Nahrungs- und Abwehrenergie.

Viele Konflikte und Leiden werden durch die Sprache verursacht. Es ist das Zentrum, das mit den negativen Gedanken verbunden, schnell den Organismus aus dem Gleichgewicht bringen und viele Krankheiten erzeugen kann. Böse, verletzende, konflikthaltige oder unnötig ausgesprochene Worte können den subtilen Körper ins Ungleichgewicht bringen.

In der Sadhana (spirituelle Praxis) des Medizinbuddhas gibt es eine Textstelle, die über die Auswirkung der negativen Worte berichtet. Während den Retreats bitte ich die Teilnehmenden, nichts über die Anderen zu sagen, sondern den Geist mit guten Gedanken zu nähren. Negative Urteile über eine dritte Person beeinflussen unseren subtilen Körper und stören die Meditation. Es ist unmöglich, den inneren Frieden zu bewahren und etwas Schlechtes über jemand anderen zu sagen.

Das Halschakra ist auch der Ausdruck der unterscheidenden Weisheit, die es erlaubt, zwischen dem Nützlichen oder Schädlichem oder Guten zu unterscheiden,

indem es uns erlaubt, zwischen dem Ungeborenen und Vergänglichem intuitiv zu unterscheiden. Diese Weisheit verbindet sich mit dem Gleichmut, womit die diskriminierende Macht, die sich intuitiv befreit, Abdruck einer globalen Vision der Phänomene und der Untrennbarkeit von Samsara und Nirvana ist.

Das Fehlen dieser Weisheit fördert das konzeptionelle Denken, das durch Ablehnung oder Anhaftung die ICH Haftung verstärkt. Das selektive Funktionieren des individuellen Geistes erweist sich als wertvoll für die individuellen Entscheidungen, jedoch insofern als negativ, da dies das Gefühl eines freien Willens vermittelt, obwohl wir nur reagieren.

Wir verbinden dieses rote Licht mit der Schwingung AH, dem ursprünglichen Klang des Halschakra. Sein Klang kommt dem aspirierten und langen HA nahe, welches jenes des Wurzelchakra ist. Es wird empfohlen, entweder abwechselungsweise oder zeitgleich das Licht und das Mantra zu visualisieren. Einige Personen, die Schwierigkeiten mit der Visualisierung haben, können sich auf die Schwingung konzentrieren, während andere sich mit dem roten Licht wohler fühlen.

Ich empfehle für jedes Licht einen Umgang mit der Mala, sodass die Wohltat vollumfänglich aufgenommen werden kann.

## Das blaue Licht

### Die Meditation setzt sich mit folgendem Text fort:

Aus dem Herzen des Medizinbuddhas vor uns strahlt ein **blaues** Licht in unser Herzzentrum hinein und füllt unsere Herzgegend ganz auf. Durch den Segen des blauen Lichtes werden Aggressionsmuster gereinigt und die **Spiegelgleiche Weisheit** kann sich spontan entfalten. Wir nehmen das Licht in uns auf und spüren wie es unser Herz erfüllt und sich anschließend überall verteilt.

Durch den Segen und die Kraft des blauen Lichtes werden Hitze Toxine und Abfallprodukte unseres mentalen Bewusstseins gereinigt und wir hören gleichzeitig die Schwingung **HUM** in der Mitte unseres Brustkorbs vibrieren.

Gelassen nehmen wir Licht und Schwingung in uns auf und spüren wie Bewusstsein durch den Segen des Lichtes und Mantras sich in Bewusstheit wandelt und die Phänomene makellos reflektiert.

### Erläuterung

Dieses blaue Licht befreit uns von der zwanghaften und gierigen Ichhaftigkeit eines individuellen ICH und erlaubt der ungeborenen und leuchtenden Natur des Geistes, sich zu manifestieren.

Es ist die Herz zu Herz Übertragung, die es dem Körper ähnlich dem ursprünglichen Raum, dem Dharmakaya, ermöglicht, sich selbst zu erkennen. Das blaue Licht gleicht dem Himmel, leuchtend und erholend, es beruhigt die Verbrennungen des Egos und die giftigen Auswirkungen der zwanghaften Gedanken und Emotionen.

Vergessen wir nicht, dass der Medizinbuddha auf einer relativen und absoluten Ebene wirkt. Auf der relativen Ebene heilt er die Verletzungen des Egos und die Entzündungen, die der zwanghafte Geisteszustand durch die Anhaftung verursacht. Auf der absoluten Ebene erlaubt er dem Geist, gefangen unter dem Joch der Gewohnheiten, sich selbst wieder zu erkennen.

Der Segen des Herzens ermöglicht der spiegelgleichen Weisheit, durch den Buddha Akshobya symbolisiert, sich zu manifestieren. Die Symbolik ist hier sehr wichtig, denn wie ein Spiegel, der alle Objekte um ihn herum ohne Diskriminierung reflektiert, ist er selbst in sich gleich dem ursprünglichen Geist. Die spiegelgleiche Weisheit integriert zugleich das Potenzial des ungeborenen Raumes und die Klarheit des Geistes.

Akshobya, der von blauer Farbe ist, ist dem Himmel gleich, symbolisiert auch die subtile Anhaftung eines ICH, welches die Cittamatta Philosophie als 7. Bewusstsein, das verschleierte Bewusstsein, definiert. Wir finden hier den Ursprung des Leidens, so wie der Buddha es in den vier Wahrheiten erklärt hat.

Erneut verbinden wir das Licht mit der Vibration, dem Mantra HUM, welches die fünf Weisheiten symbolisiert, die manchmal ikonographisch durch verschiedene Farben dargestellt werden.

Die Flamme zuoberst auf dem HUM heißt Nada, ist rot und symbolisiert Amithaba, der Halbmond ist grün und symbolisiert Amogasiddhi, der Körper der Silbe, das AH, ist Weiß und symbolisiert Vairocana, das kleine A ist gelb und symbolisiert Ratnasambhava und schließlich ist der untere Teil blau und symbolisiert Akshobya.

Die Silbe HUM ist diejenige des Medizinbuddhas und auch von Akshobya. Sie symbolisiert die Transformation der Aggression in die spiegelgleiche Weisheit.

Die drei Lichter, das weisse, das rote und das blaue, symbolisieren in der Tradition der geheimen Mantralehre die Reinigung des Körpers, der Rede und des Geistes.

Die Reinigung des Körpers durch das weisse Licht und das OM erlaubt es, die karmischen Abdrücke in der genetischen Erinnerung zu löschen.

Die Reinigung der Rede durch das rote Licht und das AH löst die energetischen Knoten, entstanden durch die böswilligen Worte und befreit die subtilen Kanäle.

Die Reinigung des Geistes durch das blaue Licht und das HUM ermöglicht es, das verschleierte Bewusstsein, das 7. Bewusstsein, definitiv zu beseitigen.

## Das goldgelbene Licht

### Die Meditation setzt sich mit folgendem Text fort:

Aus dem Bauchnabel des Medizinbuddhas strahlt ein **goldenes** Licht in unseren Bauchnabel hinein. Es durchdringt unsere Bauchgegend, verteilt sich im ganzen Körper und entfernt vor allem Eitelkeit und Stolz. Dadurch kann sich die **Weisheit der Gleichheit** spontan entfalten.

Durch den Segen des goldenen Lichtes, werden zähflüssige Schleim Ablagerungen und Verhärtungen beseitigt.

Gleichzeitig hören wir die Schwingung **SO** in unserer Bauchnabelgegend vibrieren.

Gelassen nehmen wir Licht und Schwingung gleichzeitig in uns auf und spüren, wie die Trennung zwischen Samsara und Nirvana, einem Selbst und anderen, Sein und Nicht-Sein durch den Segen des Lichtes und Mantras aufgehoben wird.

### Erläuterung

Der Bauchnabel ist eine besondere Stelle, weil es die Stelle ist, mit der wir mit unserer Mutter verbunden waren, aber auch der Kreuzungspunkt des Konzeptionsgefäßes, des Ren Mai und des Gouverneurgefäßes, des Du Mai.

Einige Ärzte in China stimulieren die energetische Zirkulation, indem sie Schröpfgläser auf dem Bauchnabel

anwenden. Diese Methode ist bemerkenswert und erlaubt es, viele auch unheilbare Krankheiten zu behandeln.

Das Chakra des Bauchnabels ist die Stelle, wo das Feuer des Chandali visualisiert und durch die innere Atmung stimuliert wird. In dieser Praxis wird die Atmung der beiden lateralen Kanäle zum unteren Körper geleitet, an die Basis des Zentralkanals, um das Feuer des Chandali zu stimulieren, das auf der Ebene des Bauchnabels durch die Silbe A symbolisiert wird. Die Technik gleicht einem Flammenbläser, diesem Rohr aus Eisen oder Holz, das benutzt wird, um ein Feuer zu starten indem man hindurch bläst. Jedes Mal wenn ich dieses Instrument benutzte, musste ich an die Praxis des TUMMO denken und wie wichtig es ist, den inneren Atem gut zu lenken, um dieses mystische Feuer anzuzünden, das in den nichtdualistischen Kanal gelenkt, die Tropfen (Tiglé) zum Schmelzen bringt.

Das goldgelbene Licht verwandelt den Stolz und die Eitelkeit des konditionierten ICH in die Weisheit der Gleichheit. Diese Weisheit ist jene des Buddha Ratnasambhava, der Buddha der Juwelen Familie. Sie ermöglicht das Potenzial des ungeborenen Geistes in allem, was uns umgibt, intuitiv zu erfassen.

Das Samsara und das Nirvana werden als eine untrennbare Einheit wahrgenommen, über die Extreme hinaus. Es ist auch das gleiche für das Sein und das Nichtsein, dessen Symbiose das Herz des mittleren Weges ist (Madhyamaka).



Es ist diese Weisheit, die es dem heiligen Franziskus von Assisi ermöglichte, Gott in den Tieren zu sehen und mit ihnen zu kommunizieren und es ist auch diese Weisheit, die es den weisen Sufi erlaubte, Dialoge zwischen Tieren und Menschen zu schreiben.

Die Weisheit von Ratnasambhava steht über den Extremen und ermöglicht intuitiv, Gott in allem, was existiert, zu erfassen, sogar im niederträchtigsten Verbrecher.

Die Visualisierung geht weiter, indem das Licht mit dem Mantra SO verbunden wird, das in der Mitte unseres Körpers vibriert, auf der Ebene des Bauchnabels. Diese Vibration beseitigt die dichtmachenden Wirkungen des individuellen ICH und ermöglicht mit dem goldgelben Licht, den Schleim, der die subtilen Kanäle und die Blutgefäße blockiert, aufzulösen.

Die verdichtende Wirkung des Stolzes ist in der tibetischen Medizin bekannt. Diese Emotion ist die Kontinuität der ursprünglichen Unwissenheit, welche durch das Ungleichgewicht des Verdauungstraktes, Nässe und inneren Schleim begünstigt wird.

Die tibetischen Meister betrachten den Stolz als die Fortsetzung, aber auch als den emotionalen und energetischen Erfolg der Unwissenheit. Das Band zwischen den beiden ist offensichtlich und kann als der höchste Erfolg des ICH betrachtet werden.

In der christlich mystischen Tradition ist der Stolz der Teufel, der Lügner.

Wir versuchen, den Klang und das Licht miteinander zu verbinden und die mystische Wärme, die sich während dieser Praxis in unserem Körper ausbreitet, zu spüren.

## **Das grüne Licht**

### **Die Meditation setzt sich mit folgendem Text fort:**

Aus der Geheimstelle des Medizinbuddhas strahlt ein **grünes** Licht in unser Geheimzentrum (vier Finger breit unterhalb des Bauchnabels) hinein. Es dringt in uns, verteilt sich in unserem ganzen Körper, reinigt Angst, Eifersucht und Neid und lässt die **Vollendende Weisheit** sich entfalten.

Durch den Segen des grünen Lichts werden Feuchte Hitze Ansammlungen und Innerer Wind aufgrund von Angst beseitigt. Gleichzeitig hören wir die Schwingung **HA** in unserer Geheimstelle vibrieren.

Gelassen nehmen wir Licht und Schwingung in uns auf und spüren unsere Bereitschaft, die Wesen in unaufhörlicher Weise durch Emanationen und geschickte Mittel von Leid zu befreien.

### **Erläuterung**

Dieses grüne Licht, von smaragdgrüner Farbe, ist die Manifestation des Buddhas Amogasiddhi, der die

Umwandlung der Eifersucht in eine zum Wohle aller Wesen agierende Weisheit symbolisiert.

Diese Weisheit ist mächtig und erlaubt alle geschickten Mittel zu gebrauchen, um den Wesen zu helfen, die durch Anhaftung an ein obsessives ICH leiden. Der Karmapa wird als eine Manifestation des Buddhas Amogasiddhi angesehen. Seine Aktivität, die ebenso umfassend ist wie der ursprüngliche Raum, wirkt ohne Unterbrechung zum Wohle aller Wesen. Es muss hier aufgepasst werden, den Begriff Karma nicht mit dem Gesetz der Kausalität zu verbinden, sondern mit der allesvollendenden Weisheit, symbolisiert durch den Buddha Amogasiddhi.

Die Eifersucht in Weisheit zu verwandeln ist nicht leicht. Diese Emotion, die verschiedene pathologische Verhaltensmuster aufweist, wie die Angst, die mentale Besessenheit, das Minderwertigkeitsgefühl und auch die Aggression, begünstigt Infektionskrankheiten vom Feuchte Hitze Muster und inneren Wind.

Die eifersüchtigen Menschen sind Gallenblasentypen mit einem gestörten und nachtragenden Benehmen. Nur eifersüchtige Menschen sind zu vorsätzlichem Handeln fähig und neigen dazu, Böses zu tun. Vergessen wir nicht, dass dieses Energiezentrum eng mit der Sexualität verbunden ist, der Fortpflanzung und auch dem Willen zu Handeln oder zu Verändern.

Die Unwissenheit verbunden mit der pathologischen Anhaftung, diesen Körper zu sein, begünstigt die Angst und die chronische Ängstlichkeit. Wir haben Angst, das zu verlieren, was wir glauben zu sein und alle Ängste, ohne Ausnahme, sind in der Angst vor dem Sterben verwurzelt.

Das grüne Licht verbunden mit der Vibration HA beruhigt diese Angst und auch die Winde, die sie erzeugt. Der Segen von Amogasiddhi ermöglicht die Umwandlung dieser Angst in eine Kraft der Handlung zum Wohle der anderen. Vergessen wir nicht, dass alle mit dem inneren Wind verbundenen Krankheiten, welche die tibetischen Ärzte Lung nennen, ihren Ursprung in einem energetischen Ungleichgewicht auf der Ebene der Nieren und des Wurzelchakras haben.

Das grüne Licht verbunden mit der Vibration HA verwandelt die sechs Bewusstseinsgrundlagen in die "Allesvollendende Weisheit". Die sechs Bewusstseinsgrundlagen sind zunächst die 5 Sinneswahrnehmungen und das konzeptuelle Bewusstsein. Diese sechs Bewusstsein sind in der Anhaftung geboren und ersetzen die intuitive Wahrnehmung und den Gleichmut des Geistes durch eine zeitliche Wahrnehmung, begrenzt durch Zeit und Raum. Diese sechs Bewusstsein werden gereinigt und in die "Allesvollendende Weisheit" umgewandelt, welche jene vom Buddha Amogasiddhi ist.

Alle Aktivitäten des Individuums wenden sich nach und nach zum Wohle der Wesen und die sechs Bewusstseins werden zu wertvollen Instrumenten, die es ermöglichen alle geschickten Mittel zu verwenden, um damit die wahre Natur des Geistes zu verwirklichen.

Alle Wesen ohne Ausnahme besitzen die fünf Weisheiten, jedoch wird eine davon immer ausgeprägter sein als die anderen. Bei jenen, die Teil der Karma Familie sind, das heisst des Amogassiddhi, wird die Kraft der Handlung und besonders das Bedürfnis zu handeln und zu lernen, um sich zu perfektionieren, ausgeprägter sein als bei den anderen.

Während der Meditation versuchen wir, die Vibration HA, welche das BIJA des Buddas Amogassidhi ist, mit diesem smaragdfarbenen Licht zu verbinden. Das Aussprechen der Silbe HA, assoziiert mit einem leichten Zusammenziehen des Beckenbodens, begünstigt den Aufstieg der Winde im Zentralkanal. Es ist wichtig, die Vibration am Ort, wo sich das Chakra befindet, zu fühlen und die Ausbreitung dieses Lichts im unteren Teil des Körpers zu visualisieren und anschliessend seine Ausbreitung im ganzen Körper.

### **Die Meditation setzt sich mit folgendem Text fort:**

Nachdem jedes einzelne Zentrum von Licht und Schwingung gesegnet wurde, werden nun alle Fünf Lichter gleichzeitig aufgenommen, weiß, rot, blau, gelb, grün und wir hören mit Abwechslung die fünf Mantras in uns

vibrieren: OM-AH-HUM-SO-HA. Dadurch erlangen wir Vollkommenheit und verwirklichen alle fünf Weisheiten.

Wir verweilen in diesem Zustand so lange wie möglich und nehmen auf gelassene Weise den Segen in uns auf. Der Medizinbuddha vor uns repräsentiert die Vereinigung von Leerheit und Glückseligkeit und ist von wundervollem Regenbogenlicht umgeben.

Die Reinigung der fünf Chakren, der Emotionen und auch der Ungleichgewichte, die mit ihnen assoziiert sind, ist beendet. Aus den fünf Zentren des Buddhas gehen, wie eine Farbensymphonie, die fünf mit ihren entsprechenden Vibrationen verbundenen Lichter aus. Sie dringen in unsere Chakren ein und wandeln die fünf störenden Emotionen in die jeweiligen Weisheiten um. Diese Symphonie aus Lichtern und Klängen wird wie eine göttliche Gnade empfangen und während wir die vielfachen Farben visualisieren, rezitieren wir die fünf Silben, die wir an den jeweiligen Orten vibrieren spüren, um nach einigen Momenten der Stille die Rezitation des Mantras des Medizinbuddhas zu beginnen.

Wir rezitieren das Mantra des Medizinbuddhas so lange wie uns möglich:

**TEYATA OM BEKANDSE BEKANDSE MAHA  
BEKANDSE RADSA SAMUT GATE SO HA**

Während der Rezitation des Mantras werden die Lichter entweder einzeln oder gemeinsam in die entsprechenden Chakren aufgenommen. Das Mantra kann auf drei unterschiedliche Weisen rezitiert werden: laut, leise oder nur mental. Jede Silbe sollte aber deutlich ausgesprochen werden.

### **Erläuterung**

Während der Rezitation des Mantras des Medizinbuddhas ist es wichtig, dass die Visualisierung so klar wie möglich bleibt. Es ist möglich, die Farben während der Rezitation des Mantras zu wechseln oder eine Farbe zu wählen, die uns mehr entspricht. Wenn zum Beispiel die Wut die Emotion ist, die uns am meisten stört, ist die Visualisierung der blauen Farbe sicher diejenige, die man wählen sollte. Ich empfehle, entweder die fünf Lichter gleichzeitig zu visualisieren oder ein Mala jedem Chakra zu widmen. Ich bevorzuge besonders diese letzte Methode, die erlaubt, sich präzise auf jedes Energiezentrum zu konzentrieren und mit Ruhe den Segen des Buddhas aufzunehmen.

Die Rezitation des Mantras muss in der Entspannung und in der Ruhe erfolgen. Es geht nicht darum, eine „Anzahl“ zu machen, sondern die Rezitation des Mantras mit dem Atemrhythmus zu verbinden. Man kann zum Beispiel das Mantra nur beim Ausatmen rezitieren und sich beim Einatmen auf die Lichter konzentrieren. Diese

verschiedenen Methoden erlauben es, die Meditation mit Ruhe und Vertrauen anzugehen.

Die Rezitation des Mantras kann entweder laut oder in der absoluten Stille erfolgen. In der Gruppe hat die laute Rezitation ihre Vorteile. Sie ermöglicht es, jenen zu helfen, die sich nicht richtig konzentrieren können oder die sich von den Gedanken und Emotionen überfordert fühlen. Wenn man alleine ist, ist es die stille Rezitation, die wir vornehmen müssen, unterbrochen von Momenten der Stille, um das Echo des Mantras und seine Wirkungen auf den subtilen Körper zu fühlen.

## **Verschmelzungsphase der Meditation**

### **Die Meditation setzt sich mit folgendem Text fort:**

Nachdem wir so voll Achtsamkeit und Gelassenheit meditiert haben, löst sich die Form des Medizinbuddhas vor uns in Licht auf. Diese wundervollen und unzähligen fünf-farbigen Regenbogenlichter fallen durch die Öffnung am Scheitel unseres Kopfes in uns hinein und füllen unseren Körper ganz auf. Wir spüren wie diese Lichtstrahlen unseren Körper ganz auffüllen und einen Zustand von Ich-Losigkeit und Glückseligkeit erzeugen.

Wahrheit innen und außen sind jetzt untrennbar voneinander geworden und wir verweilen in diesem



perfekten Zustand, indem es keine Trennung mehr gibt und der Geist sich selbst begegnen kann.

### ***Ein Dasein ohne Betrachter!***

#### **Erläuterung**

Die **Verschmelzungsphase** erfolgt in Etappen, beginnend mit dem Mandala und ausgehend vom Buddha Menla. Der Medizinbuddha mit all seinen Attributen löst sich in Licht auf und seine vielfachen verschiedenen Farbstrahlen fließen durch die Brahma Öffnung zuoberst auf dem Kopf in unseren Körper hinein. Diese Meditationsphase ist sehr wichtig und muss mit viel Aufmerksamkeit durchgeführt werden. Die Dualität Subjekt/Objekt verschwindet, um der ungeborenen, ursprünglichen Weisheit Platz zu machen, frei von jeglichen Anhaltspunkten und Begrenzungen. In diesem Augenblick, durch die Vereinigung mit dem Medizinbuddha, erkennt sich die ungeborene Natur des Geistes selbst und die wichtigste Etappe der Heilung ist vollendet.

Der Geist gleicht einem Auge, er kann sehen, aber er kann sich nicht erfassen, es sei denn, ein Spiegel sei vor ihn hingestellt. Dieser Spiegel ist die Göttlichkeit, der Yidam, die Belehrungen, ein Text oder ein spiritueller Freund, mit dem sich der Geist verschmelzen, sich identifizieren und sich dadurch selbst erkennen kann. Diese Methode ist

nichts Besonderes, aber es braucht das Funktionieren des konditionierten Geistes, um ein spontanes und nicht ein dualistisches Erkennen zu ermöglichen. Wir brauchen jeden Tag diese Methode, wenn wir uns mit unseren Eltern, einem Filmstar, einem Sänger, einer politischen Partei oder einem religiösen Text identifizieren. Die Identifikationen sind zahlreich und hören nicht auf, uns zu stören, in dem Mass, in dem sie die Illusion eines gespaltenen Ich bestärken und Konflikte fördern.

Als ich jung war, liebte ich es, mich mit den japanischen Samurai zu identifizieren. Die Idee ein Kämpfer zu werden wie sie, faszinierte mich bis zu dem Tag, als ich erkannte, dass diese Identifikation (obwohl am Anfang lohnend, da sie mir erlaubte, die Kampfkunst zu erlernen) ein Fehler war. Ich nannte dieses Verhalten in der Folge die Psychose des Samurai, die nur über tiefe Ängste hinwegtäuschte. Viele Kampfkunst Praktizierende sind paranoid und wissen es nicht. Sie trainieren indem sie das Bild der Unbesiegbarkeit kultivieren, aber in Wahrheit lebt eine tiefe Angst in ihnen. Ich habe in meinem Leben zahlreiche Identifikationen erlebt, wie jene der Makrobiotik, des Vegetarismus, des Buddhismus... um endlich zu erkennen, dass es wichtig ist, sich von all diesen Masken (Imitationen) zu befreien und den Mut zu haben, alleine zu sein und zu suchen, was die Weisen suchten und nicht zu werden wie sie.

Das ist es, was den Unterschied zwischen Jesus und Siddharta ausmachte. Sie hatten den Mut zu lernen, zu versuchen und anschliessend ihre eigene Tradition zu verwerfen, um dem Weg zu folgen, der der ihre war. Man muss mutig sein, um zu sagen: „Moses hat gesagt, aber ich sage euch“ oder wie Siddharta Gautama zu merken, dass alle seine Anstrengungen, die Erleuchtung zu erreichen, umsonst waren und dass die Askese ihn töten würde, bevor er was auch immer realisieren könnte. Nachdem er die Almosenschale erhalten hatte, verliessen ihn seine engsten Freunde denkend, dass er seine Gelübde breche. In diesem Moment, in der absoluten Einsamkeit am Fusse des Banyan Baumes, wurde Siddharta Gautama zum Buddha, dem Erwachten.

## **Auferstehungsphase**

### **Die Meditation setzt sich mit folgendem Text fort:**

Wie früh morgens kurz vor dem vollständigen Aufwachen verdichtet sich langsam wieder eine Welt um uns herum. Durch den Segen der Meditation - oder der Vollkommenheit, die wir erlangt haben - erscheinen wir selbst in der Form des Medizinbuddhas. Die Welt um uns herum ist zu Seinem reinen Mandala geworden und alle Wesen sind wie Buddhas und Bodhisattvas: rein, perfekt und makellos.

Laute und Geräusche werden als Mantras, Gebete und kostbare Belehrungen empfunden und alle Gedanken sind zum Spiel der Fünf Weisheiten geworden. Wir versuchen in diesem Zustand zu verweilen so lange es uns möglich ist.

### **Erläuterung**

Dies ist eine besondere Phase der Meditation. Ich nenne diesen Augenblick die Auferstehung oder die Selbsterkenntnis dessen, was IST. Was aus dieser Meditation auftaucht, ist nicht mehr das grobe ICH mit seinen Gewohnheiten und seinen konfliktauslösenden Schemen, sondern DIES, der Geist in seiner ganzen Nacktheit. In der Tat ist es das Aufwachen aus dem Schlaf der Unwissenheit, ohne zwanghaftes und konditioniertes ICH-Gefühl. Ich nenne diese Phase die Auferstehung des ungeborenen Geistes, die Geburt des Gottesreiches.

Ich mag besonders den Ausdruck „Auferstehung“, da er einer Geburt entspricht, die jene des zeitlosen Wesens ist. Wir sind in diesem Moment wieder die Kinder Gottes geworden und zelebrieren diese neue Geburt.

Nachdem die Auflösungsphase beendet ist, tauchen wir wieder in der Form des Medizinbuddhas oder eines jeden Buddhas unserer Wahl auf. Tatsächlich sind nicht wir es, unser kleines beschränktes ICH, die wiederauftauchen, sondern der ungeborene Geist, wieder seiner selbst und seiner Potenzialität bewusst.

Wie es Paul sagte, den Galater schreibend: „Ich bin mit Christus gekreuzigt worden; und wenn ich lebe, so bin nicht mehr ich es der lebt, sondern Christus lebt in mir“. So sollte es nach der Meditation sein und für denjenigen, der vertrauens- und hingebungsvoll praktiziert, ist es nicht mehr das kleine egoistische ICH, das wiederauftaucht, sondern das klare ungeborene Licht des Geistes, gleich dem ursprünglichen Raum, ohne Anfang und ohne Ende.

Diese Phase, die eigentlich keine mehr ist, ist notwendig. Obwohl der Intellekt hier kein Bezugspunkt ist, der ihm durch Assoziation erlaubt zu verstehen, was passiert, ist es nötig einige zusätzliche Erklärungen zu geben, um zu verhindern, „dies“ aus Erfahrung oder einem groben Nihilismus zu übersetzen. Es ist nicht mehr das grobe ICH, das erkennt, sondern die spontane Offenbarung dessen, was IST, ohne Bezugspunkte. Das ist es, was wir waren vor der Erbsünde, um hier wieder einen Ausschnitt aus der Bibel herauszugreifen. Aber das „Wir“ bezieht sich hier nicht auf eine Person, sondern auf das ungeborene Licht, auf Gott. Diese Wiedergeburt ist nicht jene des Egos, verherrlicht durch eine neue mystische Erfahrung, sondern jene der Natur des Geistes, sich wiedererkennend und ihren eigenen Ruhm feiernd.

## Widmung

**Die Meditation setzt sich mit folgendem Text fort:**

Anschließend wünschen wir:

***Möge all das Gute, dass durch diese Meditation angehäuft wurde, nicht nur bei uns bleiben, sondern grenzenlos werden und alle Wesen (sichtbare wie unsichtbare) zu Glück und zu Befreiung führen.***

Wir denken vor allem an unsere Eltern, Geschwister, Kinder, Freunde und Kranke, die unsere Hilfe benötigen.

Wir halten diese reine Vorstellung aufrecht, auch wenn wir wieder Arbeiten gehen.

### Erläuterung

In der letzten Phase der Meditation gehen wir die **Widmung** der subtilen Verdienste und Gnaden an, die wir während der Meditation erhalten haben. Wir haben diese Praxis angefangen, indem wir den Geist des Erwachens und den altruistischen Gedanken kultiviert haben und wir beenden sie auf die gleiche Weise.

Es ist auch möglich, ein Langlebensgebet für den spirituellen Freund, der uns lieb ist, hinzuzufügen und ihm ein langes Leben zu wünschen, damit seine Aktivität vielen verlorenen Wesen im Samsara der Anhaftung und des negativen Verhaltens, von Nutzen sein kann.

Diese Meditation ist kurz, enthält aber das Wesentliche. Sie erlaubt jenen, die nicht die komplette Einführung in die Praxis des Medizinbuddha erhalten haben, seine Gnade zu empfangen. Dies erfolgt unter Bewahrung der geheimen Wünsche des Mantras, die es normalerweise nicht erlauben, ohne den Lung, den Wang oder die Einführung eines Vajra Meisters sich mit einer tantrischen Gottheit zu identifizieren.

### **Zusätzliche Erläuterungen zu dieser Meditation:**

Wir sollten unsere Meditation niemals beurteilen, sondern die Sitzungen so akzeptieren wie sie sind. Die Lichter müssen nicht krampfhaft visualisiert werden, sondern sollten wie Sonnenstrahlen in einem Zustand höchster Gelassenheit aufgenommen werden. Das Mantra wird mit den Lichtern gemeinsam wahrgenommen und rezitiert. Es ist vor allem wichtig zu spüren, wie das Licht die Chakren segnet, die Elemente wieder in ein Gleichgewicht bringt und sich anschließend im Körper verteilt. Nachdem die Lichter lange genug aufgenommen wurden und das Mantra vielmals rezitiert wurde, lösen sich die Form und die Attribute des Medizinbuddhas in uns auf. Die Lichter fließen durch unsere Scheitelöffnung in uns hinein und füllen unseren Körper ganz auf. In diesem Zustand von Untrennbarkeit zu verweilen ist von großer Bedeutung, da sich in diesem Moment der Geist selbst erkennt. Das Aufwachen aus diesem „Zustand“ - was eigentlich kein solcher ist, da es keinen Betrachter mehr geben sollte - ist

mit dem Aufwachen frühmorgens zu vergleichen, wenn sich langsam eine Welt von Geräuschen, Gerüchen und Empfindungen um uns herum verdichtet. Dies ist vergleichbar mit einer Wiedergeburt, mit dem Unterschied, dass der Geist sich selbst erkannt hat und nun die Phänomene nicht mehr als Identitätswerte benötigt. Falls die Soheit aller Dinge nicht erkannt wurde, werden wir künstlich versuchen die Welt mit den Augen eines Buddhas zu sehen bzw. versuchen, die Untrennbarkeit von absoluter und relativer Wahrheit zu erkennen. Die „Filme“ werden einfach ausgetauscht und anstatt eines Films mit Vergänglichkeit und Schmerzen projizieren wir einen Film der Glückseligkeit, in der Hoffnung, dass eines Tages der Geist so sehr überzeugt sein wird, dass er sich dadurch selbst erkennt.

Diese Meditation wurde aufgrund von Mitgefühl geübt und sollte deshalb immer mit einem Widmungsgebet abgeschlossen werden. Wir sollten ganz besonders an unsere Eltern und Verwandten denken. Mit der Zeit kann sich der Kreis unseres Mitgefühls ausdehnen und alle Lebewesen erreichen - vor allem auch unsere Patienten, die Hilfe benötigen. Es ist üblich diese Vorstellung bereits bei der Zufluchtnahme zu haben. Alle Lebewesen sind anwesend und schauen in Richtung des Zufluchtbaumes oder des Medizinbuddhas. Vater, Mutter und alle Lebewesen sind anwesend



Diese Meditation wurde zum Wohlergehen aller fühlenden Wesen geübt und mit Mitgefühl abgeschlossen. Auf diese traditionelle Weise schließen wir die Praxis ab.

Man kann diese Meditation überall ausführen und benötigt weder einen Altar noch außergewöhnliche Gegenstände. „Mikromeditationen“ sind für westliche Geister wichtiger als zu lange Sitzungen. Ich empfehle jedem, bei jeder Gelegenheit den Medizinbuddha zu visualisieren und die Lichter aufzunehmen. Dieser Text dient nur als Hilfsmittel und muss nicht immer gelesen werden. Die Visualisation und vor allem die Hingabe in die ungeborene Heilkraft des Raumes bilden die Essenz und den Segen dieser Meditation.

Ich habe diesen Text auf Bitten zahlreicher Schüler verfasst.

Möge der Inhalt hilfreich sein und der Segen des Medizinbuddhas Gesundheit schenken und ganz besonders jenen, die mit Hingabe üben, Erkenntnis in die Natur des Geistes offenbaren!



**Claude Diolosa** hat im Jahre 1984 das Avicenna Institut gegründet und bietet in verschiedenen Ländern Europas (Österreich, Schweiz, Deutschland, Polen, Portugal) Aus- und Fortbildungen in Traditioneller Chinesischer Medizin TCM an. Er ist seit 2013 nominierter Gast-Professor an der TCM-Universität in Chengdu China.

Es ist ihm ein grosses Anliegen, die fernöstliche Heilkunde mit der europäischen Kultur zu verbinden. Von ihm wurde aufgrund seines erworbenen Wissens und seiner klinischen Erfahrung das spezielle TCM Mindmapping System entwickelt, ein äußerst hilfreiches Werkzeug für eine optimale Diagnose und Behandlung. Außerdem legt er grossen Wert darauf, dass Medizin und Spiritualität einander ergänzen. Es liegt ihm am Herzen, vielen Therapeuten relative und absolute Mittel zugänglich und verständlich zu machen, damit möglichst vielen Wesen geholfen werden kann.

