

Sangye Menla Zurückziehung und Sandmandala mit Claude Diolosa und Lama Longdrel

Sangye Menla und die Heilung durch die Natur des Geistes

Ich hatte gerade Zuflucht genommen bei seiner Heiligkeit dem XVI. Karmapa, Rangung Ringpä Dorje, da erfuhr ich, dass es eine Praxis gibt, die einen direkten Bezug zu Heilung hat und als ich den Namen des Medizinbuddha, Sangye Menla, hörte, entsprang in mir der tiefe Wunsch, diese Praxis zu lernen, um die Wesen vom Leid der Krankheit zu befreien.

Ich wusste damals sehr wenig über Buddhismus, um ehrlich zu sein, gar nichts, außer dass der Buddha ein Prinz war, der alles aufgab und der die Erleuchtung unter einem Baum erfahren hatte. Die Einzelheiten waren mir noch unbekannt, aber ich konnte die Kraft, die Weisheit und Liebe des Karmapas so hautnah spüren, dass ich keine Zweifel hatte. Schon als der Karmapa mich in Paris segnete, erfuhr ich zum ersten Mal die Zeitlosigkeit und grenzlose Liebe und Mitgefühl. Ich sah wie sein Körper wie eine Sonne zu strahlen begann und ich wusste, dass er ohne Zweifel eine Buddha war. Ich habe nie an Karmapa gezweifelt und auch nie einen anderen Guru gesucht. Ich weiß in meinem Herzen, dass er die Vollkommenheit und Tatkraft aller Buddhas manifestiert und nur zum Wohle der Wesen arbeitet. Als ich zum ersten Mal die XVII. Inkarnation in Tibet traf, bestand für mich nicht der geringste Zweifel und ich wusste, dass er der Richtige war, was kurz danach von allen Linienhaltern und vor allem vom Ehrwürdigen Tenga Rinpoche mehrmals bestätigt wurde.

Ich bekam vom XVI. Karmapa und dem jetzigen Karmapa, Ogyen Trinley Dorje, mehrmals die Übertragung (Wang – Abisheka), das Lesen des Textes (Lung – Wortübertragung) und die Anweisungen (Tri) des Medizinbuddha. Auch von vielen andere hohen Rinpoche und Lamas aus allen Linien des Buddhismus (Kagyü, Nygma, Shakya und Gelugpa) bekam ich die Übertragungen.

Diese Meditation ist Teil meines Lebens geworden und obwohl ich nicht unbedingt jeden Tag die Puja praktiziere, begleitet mich die Meditation und der Segen des Medizinbuddha in meinem alltäglichen Leben.

Aus dieser Meditation schöpfe ich die Inspiration zum Lernen, zum Lehren und vor allem für die Behandlung von Patienten. Ich bekomme regelmäßig Inspirationen und auch geistige medizinische Termas, die sich später durch die Übersetzung oder Ausgrabung von Texten bestätigen. Termas sind versteckte Texte und auch Objekte, die von

Padmasambhava in Felswänden, Bäumen, Säulen, Tempeln und Seen versteckt wurden, um später wieder von einem Tertön (Reinkarnation von ihm) entdeckt zu werden. Ich bin kein Tertön und sicherlich keine Reinkarnation von Padmasambhava, aber der Segen von Sangye Menla lässt klassische Texte, Anweisungen, Kombinationen von Kräutern und Akupunkturpunkten und viele andere wertvolle Inspirationen und Bilder mühelos in meinem Geist entstehen. Manche würden es Intuition nennen, ich sage dazu Nein, weil Intuition deutet auf das Zurückgreifen auf etwas hin, das bereits gelernt und zum Teil auch vergessen wurde. Dies geschieht bei mir nicht so. In meinem Geist oder vor mir im Raum entstehen Bilder, Anweisungen und Laute, die vorher unbekannt waren und sie verschwinden auch genauso schnell wieder. Frühmorgens vor dem vollständigen Aufwachen erhalte ich sehr oft wichtige Anweisungen, die ich entweder sofort aufschreiben oder jemandem erzählen muss, weil ich sonst alles wieder vergesse.

Der wichtigste Bestandteil meiner Diagnostik entsteht aus Visionen (Bilder) und nicht nur aus Puls- oder Zungendiagnostik. Obwohl ich Gesichtsdiagnostik und sonstige Verfahren erlernt habe, sind es Momente, in denen etwas im Raum entsteht und die Lösung offenbart sich vor mir. Falls die Visionen nicht vorhanden sind, kann ich immer auf die klassischen Untersuchungsverfahren zurückgreifen, um ein klares, energetisches Bild des Patienten zu gestalten.

Das alles habe ich dem Segen des Karmapa und des Medizinbuddha zu verdanken, davon bin ich überzeugt. Manche würden sagen, es seien Einbildungen, Wahnvorstellungen, Stolz oder sogar eine Geisteskrankheit. Ich weiß nur, dass ein mystischer Weg ohne Wegbegleiter kaum möglich ist und dass ein spiritueller Freund ein kostbares Juwel ist. Ich sehe, wie viele entweder auf der Suche sind oder ständig den Lehrer und die Lehre wechseln. Sie haben noch nicht mal die Tief der Lehre des Meisters gekostet und schon steht das nächste Angebote wieder vor der Tür. Der Medizinbuddha ist mein Wegbegleiter und hat sehr viele Ausstrahlungen, eine davon war sicherlich Jesus und eine andere Padre Pio. Ich weiß, dass engstirnige Buddhisten die Verbindung zwischen Medizinbuddha und Jesus nicht mögen werden, aber Fanatismus findet sich überall und Buddhismus bleibt auch nicht davon verschont.

Der Heilkraft des Raumes kann sich auf sehr verschiedene Weise offenbaren und man muss immer dafür offenbleiben. Ich habe in meinem Leben sehr viele große Heiler und auch Wunderheilungen gesehen. Sie waren für mich alle Manifestationen des Medizinbuddha. Auch wenn ich nervös beim Zahnarzt bin und mich vergeblich zu

überzeugen versuche, dass ich nicht dieser Zahn bin, versuche ich den Zahnarzt als Medizinbuddha zu sehen und bete, dass er auch den richtigen Zahn behandeln möge (Italien...) und zwar ohne Schmerzen.

Aber wer ist der Medizinbuddha – Sangye Menla? Das Wort Sangye deutet auf die Vollkommenheit hin. Übersetzt heisst Sangye vollerwacht bzw. das mühelose Erblühen der zeitlosen Subjektivität, die Buddhanatur, die in jedem von uns verweilt.

Sangye Menla ist nicht ein Heilmittel gegen Kopfschmerzen oder Übelkeit, sondern entwurzelt durch Reinigungen und Einsicht die Ursache des Leidens bzw. die Ich-Haftigkeit. Wieviele habe ich während der Meditation gesehen, die entweder plötzlich sehr krank wurden oder sich stundenlang ausgeheult haben, um am Ende der Zurückziehung in einem Zustand von höchstem Frieden und Glückseligkeit zu verweilen. Die Medizinbuddha Meditation ist keine leichte Kost und es ist auch kein Wellness Programm. Die blaue Farbe bürgt schon dafür, dass sein Segen erschüttern wird. Die blaue Farbe symbolisiert die Transformation von Aggressionsmustern, Zorn und Hass in spiegelgleiche Weisheit. Die spiegelgleiche Weisheit symbolisiert die Vereinigung von Raum/Klarheit. Raum als Potentialität und Klarheit, als das, was sich darin reflektiert, sowie der Ozean und die Wellen. Der Segen des Medizinbuddhas ist sehr durchdringend und genetische, zelluläre Erinnerungen werden mit Wucht gereinigt.

Sangye Menla ist keine Psychotherapie. Es geht hier nicht darum, die Schränke zu bewegen bzw. die Wohnfläche der Ich-Heftigkeit mit Farben und Musik neu zu gestalten, sondern die Natur des Geistes erblühen zu lassen und damit die Ursache des Leidens zu entwurzeln.

Während dieser Prozedur werden karmische Erinnerungen für immer im Feuer der Weisheit vernichtet. Weil die Koexistenz von Geistesfrieden und EGO nicht möglich ist, müssen die Gewohnheitsmuster auf dem Altar Gottes geopfert (verbrannt) werden.

Wir sind von Erinnerungen, Konzepten, Dogma und zahllosen Gewohnheitsmustern geplagt. Freier Wille und Entscheidungen sind ein Täuschungsmanöver des EGO, das sein Überleben nur in Zeit und Raum absichern kann. Wenn ich sehe, dass Schüler über die Jahre beim Meditieren immer denselben Platz einnehmen oder für sich schon einen Tag vorher reservieren oder sich sogar streiten wegen Übernachtungsmöglichkeiten und aus Angst nicht den optimalen Platz zu bekommen, schon ein Jahr im Voraus die Zimmer in der Herberge buchen (auch wenn sie dann gar nicht kommen), frage ich mich schon,

ob sie den Belehrungen zugehört haben. Ich denke, dass viele ein Psycho-Wellness Programm mit mystischer Sehnsucht verwechseln.

Auch in meinen TCM Ausbildungen sehe ich wie Schüler über die Jahre (6 Jahre und manchmal sogar mehr) immer am gleichen Ort sitzen und sogar eine Stunde vorher da sind, um ihren Platz zu reservieren. Ich glaube, dass der Buddha und Jesus sicherlich Momente der Verzweiflung hatten.

Wir treten in einen Raum ein (Schulungsraum – Meditationsraum), der uns nicht gehört und nehmen einen Sessel/ein Kissen und einen Platz in Anspruch, der uns auch nicht gehört und sagen dann: „Das ist mein Platz (mein Schatz = Golum)“ und werden sogar aggressiv, wenn jemand aus Versehen „unseren“ Platz einnimmt. Ähnlich machen wir es mit dem Körper, den Gedanken und Empfindungen. Wir behaupten die ganze Zeit, dass es unsere seien. Genau da manifestiert sich der Segen des Medizinbuddha. Seine Aufgabe ist es, die Ursache des Leidens bzw. das Verhafteten (Kontraktion) zu offenbaren und die zeitlose und leuchtende Subjektivität des Raumes erblühen zu lassen... aber für niemanden.

Der Unfähigkeit zwischen zeitloser Wirklichkeit und der Fata Morgana der Manifestation zu unterscheiden, treibt die Menschen zu negativen Handlungen mit Körper, Rede und Geist. Es ist die zusammenziehende Kraft der Liebe, die zusammen mit Erinnerungen die Identifikation aufrechterhält und Geistesgifte hervorruft.

Dieses Muster ist dem EGO sehr ähnlich. Die Raumklarheit bzw. der ursprüngliche Geist nimmt einen Körper in Anspruch und identifiziert sich damit. Durch die Kontraktion manifestieren sich Angst und Sehnsucht. Die Angst zu verlieren, was man hat und die Sehnsucht nach etwas Beständigem. Durch die Angst verfestigt sich ein Ausgangspunkt (Subjekt) und durch die Sehnsucht eine Scheinbewegung zu einem Objekt. Die geborene Dualität lässt die Phänomene als extern erscheinen, obwohl alles im Geist geschieht. Sogar auf der relativen Ebene spiegeln sich die Phänomene im Hirn und erscheinen so, als ob sie außerhalb von uns wären. Die trügerische Manifestation, die einem Traum ähnelt, entsteht aus Kontraktion, Angst und Sehnsucht nach Beständigkeit.

Es ist sicherlich für religiöse Menschen nicht einfach, so etwas zu verstehen bzw. wenn eine Seele sich auf die Suche nach etwas macht, das man Gott nennt.

Der Medizinbuddha ist keine Gottheit außerhalb von uns und das Ziel ist es auch nicht, blau zu werden und mit einer Bettelschale und einer

Heilpflanze in der Hand dazusitzen. Sangye Menla ist das, was wir wirklich sind wenn die Schleier der Ich-Haftigkeit und die Fesseln an dieses Leben endlich gereinigt wurden. Die Lehre und Meditation des Medizinbuddha führt zu zeitloser Gesundheit und lässt die vier unermesslichen Qualitäten des ungeborenen Geists erblühen, d.h. Gleichmut/Friede, Liebe, Mitgefühl und Glückseligkeit.

Die Lehre des Medizinbuddha ist sogar älter als der Buddha Sakyamouni, man sagt, dass sie 5000 Jahre alt sei. Die Lebenszeit eines Buddha zu definieren zu versuchen ist eigentlich sinnlos, weil die Buddhanatur weder Anfang noch Ende hat. Aber für den verhafteten Geist, der sich durch Zeit und Raum definiert, ist es manchmal hilfreich, etwas zeitlich festzulegen. Tatsache ist, dass diese zeitlose Lehre schon von anderen Buddhas unterrichtet wurde. Von allen Mandalas oder Kraftfelder, die vom erleuchteten Potential jemals zum Wohle der fühlende Wesen manifestiert wurde, ist das des Medizinbuddha immer noch vorhanden und spürbar.

Sangye Menla und seine Symbole

Sangye Menla ist blau in Farbe und symbolisiert damit die Transformation von Aggression in spiegelgleiche Weisheit. Die Zeitlosigkeit manifestiert ihre Potentialität durch fünf Weisheiten. Ähnlich wie aus einem Kristall Regenbogenlichter entstehen, so sind die fünf Weisheiten Manifestationen der Raumklarheit. Die spiegelgleiche Weisheit symbolisiert die Vereinigung von Raum und Klarheit. Raum/Spiegel als Potential und Klarheit als das, was darin erscheint. Die spiegelgleiche Weisheit vereint Raum und Erscheinungen, wie ein See, in dem sich alle Berge und Wälder reflektieren. Der Dharmakaya (Körper des Dharma – höchste Weisheit) ist wie ein Spiegel, der die Phänomene ohne Diskriminierung und gleichzeitig bzw. im selben Moment reflektiert.

Der Medizinbuddha hat ein Gesicht, weil es nur eine Wahrheit gibt. Er trägt die drei Dharma Roben eines Mönchs, welche die drei Buddhakörper symbolisieren. Er hält in seiner linken Hand in der Geste des geistigen Gleichgewichts eine mit Nektar gefüllte Bettelschale und in der rechten Hand eine Pflanze, die die 404 Krankheiten reinigt, die durch Unwissenheit, Begierde und Zorn ausgelöst werden. Die Heilpflanze (Arura) und die Bettelschale symbolisieren die Vereinigung von geschickten Mitteln und Weisheit.

Zurückziehungen

Zurückziehungen sind von großer Bedeutung für das Erblühen der Natur des Geistes, weil mehrere Tage lang während mindestens 6 bis 8 Stunden mit vielen Freunden zusammen praktiziert wird. Das Zusammenleben kann auch eine Reinigung für sich sein und ich weiß aus 40 Jahren Erfahrung mit Gruppen, dass unter den Praktizierenden ab und zu Spannungen entstehen.

Dies gehört zum Menla Programm und man kann so was nicht verhindern. Jesus und Buddha haben mit ihren Anhängern ähnliche Problemen gehabt und um den Karmapa oder den Dalai Lama herum ist es leider auch nicht besser.

Wichtig ist den Konflikten nicht aus dem Weg zu gehen, sondern die Meditation bzw. die Weisheit als Heilmittel zu verwenden und zu erkennen, dass es Projektionen des Geistes sind, aber nicht der Geist selber.

Ich lege keinen großen Wert auf Fasten oder Ernährungseinschränkungen während einer Zurückziehung. Jeder kann konsumieren, was er möchte, ausser Alkohol und Drogen, diese sind während dieser Zeit verboten.

Beschleunigt das Leben als Vegetarier oder Veganer die Erleuchtung?

Der Buddha sprach vom Verzicht auf Erinnerungen, Konzepte, Dogma, Gewohnheitsmuster, Zorn, Hass, Egoismus usw. und nicht auf tierische Eiweiße oder Sex. Vegetarismus und Veganismus sind auch Konzepte, die sich zwar sehr gut vermarkten lassen, aber keine Relevanz für das Erblühen des ungeborenen Geistes haben. Ich sehe es deshalb nicht als Hindernis, wenn jemand Fleisch oder Fisch isst oder die Nacht in liebevoller Umarmung verbringt. Solange die Achtsamkeit und vor allem die Identifikation mit dem Medizinbuddha während der Zurückziehung aufrecht erhalten bleibt, werden die tantrischen Gelübde nicht gebrochen.

Anfänger und Profis

Ich werde oft gefragt, ob Zurückziehungen für Anfänger seien und vor allem auch für Menschen, die niemals meditiert haben. Die Einteilung in Profi und Anfänger ist sehr relativ und widerspricht der Natur der zeitlosen Weisheit, die immer vorhanden ist und sich jeden Moment manifestieren kann. Ist es nicht so, dass Gott sich immer Kindern, Bauern und vor allem einfachen Leuten offenbart hat? Sie waren zwar

nicht gebildet wie ein Theologe oder Priester, aber ihr Herz war so rein, dass ihnen Gott sein Antlitz zeigte. Menschen, die nicht voll beladen sind mit zu viel Theorie und die ein einfaches Gemüt und liebevolles Herz besitzen, sind empfänglicher als andere. So gesehen würde ich jedem empfehlen, an einer Zurückziehung teilzunehmen, der die Sehnsucht nach einem zeitlosen Zuhause hat. Niemand soll sich als unwürdig betrachten.

Es ist vergleichbar mit meinen TCM Ausbildungen. Ein Schüler mit liebevollem Herz, der auf seinen Nachbarn aufpasst und sich bereit erklärt, seinen Mitmenschen zu helfen, ist wichtiger für mich, als einer der viel weiß und weder Liebe noch Mitgefühl ausstrahlt.

Was sollen wir mitnehmen?

Ich würde jedem empfehlen, ein Meditationskissen und eine Decke mitzunehmen. Die Meditation sollte nicht zur Quälerei werden und jeder sollte gemütlich sitzen können. Für diejenigen, für die aus Alters- oder Krankheitsgründen die Position im Schneidersitz nicht möglich ist, gibt es bequeme Sessel.

Sind Bücher zu empfehlen?

Ich habe auf meiner Webseite alle Bücher und Infos über die Praxis des Medizinbuddha online gestellt. Alles ist frei zum Download. Bilder des Medizinbuddha und Mandalas stehen auch zur Verfügung.

www.medizinbuddha.info