

## **Eine kurze Einführung in die Phowa Praxis**

Mit Phowa bezeichnet man den Übergang eines Bewusstseins in ein reines Buddhaland unserer Wahl durch Geburt. Diese spezielle Phowa Praxis wurde vom Vater meines Grossvaters entdeckt, einem dem grössten Weisen Tibets. Shakya Shri, der auch als Hüter des Schatzes der geheimen Belehrungen Milarepas bekannt ist.

Die Effekte der Dharma Praxis wirken sich vor allem auf die Hingabe und das Karma aus, was direkt zur Erleuchtung führen kann, aber auch zur Übertragung eines Bewusstseins in ein reines Buddhaland nach eigener Wahl, oder es besteht aber auch die Möglichkeit die eigene Wiedergeburt bewusst zu wählen, um mit der kostbaren Praxis fortfahren zu können, bis die wahre Natur der Ichlosigkeit verwirklicht ist und darüber hinaus natürlich auch den anderen Wesen eine Hilfe auf deren Weg zu sein.

Es ist sogar auch möglich Phowa zu praktizieren, um das Bewusstsein anderer Wesen, die sich im Zustand des Leiden befinden, bei ihrem Tod in einen besseren Bereich zu führen oder gar zur Verwirklichung zu bringen.

Die Zeichen dieser Praxis, können an drei Tagen, auf drei unterschiedlichen Ebenen wahrgenommen werden.

Sey Rinpoche