

DIE ESSENZ SPIRITUELLER PRAXIS,
DIE UNTERWEISUNGEN DES GROSSEN MITFÜHLENDEN

EINHEIT VON DZOGCHEN UND MAHAMUDRA

von Karma Tschagme Rinpoche

Erläuterungen zu den acht Gesängen
begleitend zur Sechs-Silben Praxis von Avalokiteśvara

von Lama Tilmann Lhündrup

Abschrift von vier Kursen, die in den Jahren 2006, 2007, 2008 und 2009
in Dhagpo Kündröl Ling, Le Bost, Frankreich, gegeben wurden.



© Leicht bearbeitet für das Ekayana-Institut im Dezember 2020

Inhalt

Einführung.....	2
1. Gesang: Zusammenfassung der tiefgründigen Unterweisungen.....	4
2. Gesang: Den schwer zu erlangenden Menschenkörper gut nutzen.....	10
3. Gesang: Vergänglichkeit und Karma bedenken	14
4. Gesang: Über die Meditationssitzung	23
5. Gesang: Wie Anfänger sich direkt in Entstehung und Vollendung üben.....	31
6. Gesang: Wie Anfänger Hindernisse reinigen, damit Erfahrungen entstehen	60
7. Gesang: Das Vertiefen der Praxis.....	88
8. Gesang: Den Tod als Weg zu nutzen	95

Einführung

Die Einleitung von Chökyi Nyima in seinem Buch zu diesen acht Gesängen ist sehr schön. Der Text enthält die Unterweisungen über die allgemeinen äußeren vorbereitenden Übungen, das sind die Vier Gedanken, die den Geist auf den Dharma lenken, und dann die besonderen inneren vorbereitenden Übungen, das, was wir normalerweise als Ngöndro kennen: Zuflucht, Dordje Sempa, Mandala, Guru-Yoga. Und dann Kyerim und Dzogrim – Entwicklungs- und Vollendungsphase - in der Anwendung auf die Tschenresig Praxis, wo wir uns selbst als Tschenresig visualisieren. Das ist das Spezielle hier, dass wir von Anfang an selber Tschenresig sind. Und der Abschluss, ist eine Einführung in die wichtigsten Punkte von Mahamudra und Dzogchen.

Karma Chagme war einer der aller größten Praktizierenden, Verwirklichten, die Tibet je gesehen hat. Er ist einer der Lieblingsautoren von Gendün Rinpoche gewesen. Rinpoche hat, wenn er zusätzliche Texte verwendete, immer auf Chagme Rinpoche oder auf Patrul Rinpoche zurückgegriffen. Karma Chagme und Patrul Rinpoche haben ganz einfach, völlig entsagend gelebt, ohne Aufhebens von sich zu machen, sich aber in allen Bereichen der Praxis bestens auskennt.

Karma Chagme wollte – weil er selber im Retreat war – nicht viel sprechen, nicht unterrichten. Wenn er um Unterweisungen gebeten wurde, hat er sie einfach aufgeschrieben und den Leuten gegeben. So sind die vielen Unterweisungen von ihm entstanden. Er hat sie ihnen einfach ausgeteilt, statt viel zu reden. Nach seinem Tod gab es überall Unterweisungen von ihm. Viele von Hunderten von Schülern haben Unterweisungen aufgeschrieben bekommen, ganz einfach das, was sie gerade brauchten. Niemand hat die vollständigen Unterweisungen.

In der Einführung gibt es eine schöne Passage darüber, wie ein voll erleuchteter Buddha lehrt, wie ein Bodhisattva unterrichtet, wie ein großer Khenpo und schließlich ein realisierter Lehrer, der selber im Retreat sitzt, unterrichtet.

Die Belehrungen, die wir hier hören, zählen genau zu dieser Kategorie der einfachen, direkten Unterweisungen, die ein Lehrer gibt, der selber völlig auf Praxis ausgerichtet ist.

Wenn wir den Dharma hören, dann sollten wir die **drei Fehler vermeiden**, die durch das Beispiel eines Gefäßes erklärt werden:

1. Das Gefäß sollte nicht umgestülpt sein, d.h. wir sollten aufmerksam zuhören, sodass wir überhaupt etwas aufnehmen können. (Ein umgestülptes Gefäß kann nichts aufnehmen.)
2. Das Gefäß sollte auch kein Loch am Boden haben, sonst läuft alles aus, das Gefäß kann nichts behalten. Das bezieht sich darauf, dass wir uns nicht erinnern können an das, was gelehrt wurde. Wir sollten aufmerksam sein, ein gutes Gedächtnis haben.

3. Wir sollten nicht wie ein Gefäß sein, das mit Gift gefüllt ist, d.h. unsere Motivation sollte rein sein. Wir sollten mit der Motivation zuhören, wirklich zum Wohle aller Wesen diese Unterweisung aufnehmen zu können, um uns selbst und alle Wesen aus Samsara zu befreien. Nicht mit der Motivation, berühmt zu werden, jetzt tolle Belehrungen zu haben, auf die wir stolz sein können, oder um später Schüler um uns zu sammeln usw. Das alles sind Ich-bezogene Motivationen.

Dann gibt es die **sechs Makel**, mit denen wir nicht behaftet sein sollten, während wir zuhören:

1. Arroganz - Stolz
2. Desinteresse - Langeweile empfinden
3. Mangelnder Enthusiasmus - sich nicht wirklich auf die Unterweisung einlassen;
4. Ablenkung – mit etwas anderem beschäftigt sein, man hört nicht mehr richtig zu.
5. In einem geistig zurückgezogenen Zustand zu sein, in einem Schlummerzustand, Samādhi-Zustand, wo man nicht mehr richtig hören kann. Wenn man Unterweisungen zuhört, sollte man nicht so meditieren, dass man jenseits von Klang und Konzepten geht. Bei Unterweisungen bleiben wir auf der Ebene der Worte. Meditation darf stattfinden, sollte aber dort Halt machen, wo wir noch zuhören können. Das Beste ist ein Samādhi, wo wir jedes Wort erinnern, das der Lama gesprochen hat.
6. Sich ungemütlich fühlen – der Sitz ist unbequem, er ist zu hart, es ist zu heiß, man hat Hunger und ist deswegen völlig abgelenkt und damit beschäftigt, diese ungemütliche Situation zu beenden.

Fünf Weisen, wie man die Unterweisung missverstehen kann: **Fehler beim Zuhören:**

1. Man kann die Worte verstehen, aber nicht den Sinn. Man erinnert sich an die Worte, aber den entscheidenden Punkt kriegt man nicht mit.
2. Man kann die Bedeutung verstehen, vergisst aber die Worte, man kann's nicht wiedergeben. Man hat's verstanden, es hat etwas „klick“ gemacht in einem, aber man kriegt's nicht mehr zusammen.
3. Man kann die Bedeutung einfach falsch verstehen, denken, er hätte das gesagt, er hätte etwas anderes gesagt.
4. Man kann die Reihenfolge, in der die Unterweisung gegeben worden ist vertauschen, vermischen. Man sollte wissen, in welcher Reihenfolge die Unterweisungen aufgebaut waren.
5. Man kann die Beispiele, die während einer Unterweisung gegeben wurden, missverstehen. Beispiele haben ja immer einen Aspekt, der für die Unterweisung jetzt zutrifft. Ein Beispiel kann man nicht in jeder Richtung, in jeder Hinsicht auf die Unterweisung anwenden. Irgend etwas stimmt dann meistens nicht ganz. Beispiele missverstehen ist, wenn wir einen ganz anderen Aspekt denken von dem, was mit dem Beispiel eigentlich erklärt werden sollte.

Das ist aus der Einführung von Chökyi Nyima. Da hat er einfach klassische Punkte aus den Sutras aufgegriffen, wie man den Dharma praktiziert, wie man zuhört und unterrichtet.

1. Gesang: Zusammenfassung der tiefgründigen Unterweisungen

*Verehrung dem Großen Mitfühlenden! Welch Wunder:
Die Sutras, Tantras und Kommentare sind sehr ausführlich und von großer Zahl.
Aber das Leben ist kurz und unser Auffassungsvermögen ist begrenzt,
deshalb ist es schwierig, sie alle durchgehen zu können.
Man mag zwar eine Menge wissen,
aber wenn man das nicht in der Praxis anwendet,
ist es so, als würde man an einem großen See vor Durst sterben.
Genauso soll es manchmal vorkommen, dass man eine ganz gewöhnliche Leiche
im Bett eines großen Gelehrten findet.*

Es ist klar, was er sagen möchte: Buddhas Unterweisungen und die Kommentare sind unglaublich zahlreich. Das Leben ist zu kurz, um das alles durcharbeiten zu können. Das schaffen nur die mit einem ganz enormen Auffassungsvermögen. Alle anderen sollten sich auf das Wesentliche konzentrieren. Dabei kommt es darauf an, dass man das Wesentliche nicht nur lernt, sondern es immer sofort anwendet. Sonst kann es einem passieren, dass man sehr gelehrt ist, und wenn man stirbt, bleibt doch nur eine gewöhnliche Leiche übrig. Das heißt, es hat sich fundamental gar nichts getan. Man hat viel Verdienste angesammelt, aber nicht wirklich Befreiung erlangt.

*Die Schriften der Sutras und Tantras und die Worte der Gelehrten und Verwirklichten
von Indien und Tibet haben alle großen Segen,
sind aber für gewöhnliche Leute schwierig zu verstehen.
Obwohl diese Schriften unerlässlich sind, um im Kloster-College zu unterrichten,
sind sie für einsgerichtete Praxis von geringem Nutzen.
Dieser Fingerzeig der Alten Dame ist weitaus hilfreicher für deinen Geist,
als all die anderen Unterweisungen.*

Man kann auch sagen „der Fingerzeig der alten Dame“, und damit sind Unterweisungen gemeint, wo eine alte Dame, Frau, eine Greisin, die den Mond schon Tausende von Malen gesehen hat, sagt: „Schau! Da ist der Mond, da geht er wieder auf!“

Dieses völlig selbstverständliche und ganz einfache Hindeuten auf den Mond ist wie das völlig selbstverständliche Hindeuten des Meisters auf die Natur des Geistes. Nun ist es so: Man schaut nicht auf den Finger der Frau, um den Mond zu sehen, man folgt dem Fingerzeig und schaut nach oben – dorthin, wo sie hinschaut. Und genauso folgt man nicht dem Wort der Unterweisung eines solchen Meisters sondern dem Sinn, wohin er uns führen möchte, das, was er uns zeigen möchte, liegt jenseits der Worte, man darf nicht an den Worten kleben.

Wenn man an einem buddhistischen College Unterweisungen gibt, muss man bei Buddha anfangen, die ganze Philosophiegeschichte aufrollen, man muss die verschiedenen Standpunkte beleuchten: „Was bedeutet ‚Mittlerer Weg‘ in Abgrenzung zu welchen Schulen?“, „Warum sind diese Formulierungen entstanden?“, „Warum war es notwendig, da über Nihilismus zu sprechen und da über Existentialismus?“ usw. Was verbirgt sich eigentlich hinter all dem, was da an buddhistischen Unterweisungen entstanden ist?

Aber ein normaler Praktizierender kommt gar nicht auf diese Fragen, sich mit Nihilismus usw. zu befassen. Den braucht man nur aufmerksam zu machen: „Schau, wenn du jetzt denkst, nichts würde existieren, dann täuschst du dich gewaltig, denn ich brauch dich bloß zu kneifen und schon schreist du.“ Also existiert doch etwas, da brauchen wir keine großen philosophischen Erklärungen.

Erklärungen sind wichtig, weil es gilt, eine Linie der Unterweisungen durch die Generationen hinweg fortzusetzen. Es sollte nichts von Buddhas Unterweisungen verloren gehen, weil irgendwann kann einmal die Situation auftauchen, wo genau die eine Unterweisung gebraucht wird. Z.B. um einer philosophischen Schule gegenüber, die auch behauptet, Leerheit zu praktizieren, die richtige Sichtweise von Leerheit zu vertreten. Das wird einem normalen Praktizierenden nicht passieren, dass er in so eine Situation kommt, aber den Linienhaltern buddhistischer Praxis kann das durchaus passieren, die sollten sich damit auskennen, die sollten auch die ganz subtilen Punkte angeschaut haben, obwohl diese für die persönliche Praxis gar nicht so erheblich sind.

Hier geht es darum, Zeit zu sparen, denn das Leben ist kurz. Dieser Text richtet sich an Menschen, die vielleicht schon in der Mitte ihres Lebens, ihrer normalen Lebensspanne stehen und nur noch wenig Zeit haben, zu praktizieren. Kann sein, dass sie im nächsten Jahr schon sterben. Jetzt geht's also drum, direkt auf die Essenz zu schauen und nicht darum, irgendwie ausführliche Studien zu betreiben. Am besten betreibt man ausschweifende Studien, nachdem man schon die Natur des Geistes erkannt hat. Dann ist man sicher, dann braucht man keine Angst mehr zu haben, in Samsara stecken zu bleiben und anderen nicht helfen zu können. Man kann bereits Menschen helfen und man erweitert einfach seine Möglichkeiten, anderen zu helfen, indem man gut studiert.

*All die unzähligen und tiefgründigen Unterweisungen,
so wie Mahamudra und Dzogchen,
die sehr klar und unmissverständlich in jedem Wurzeltext dargelegt sind,
sind unerlässlich, wenn man Schüler unterrichtet,
die später die Dharma-Linien halten werden.
Aber für die persönliche Praxis im Hinblick auf die Zukunft,
ist es tiefgründiger, all diese Unterweisungen in einer einzigen zusammenzufassen.*

Es gibt viele Mahamudra- und Dzogchen-Unterweisungen, unglaublich viele, aber es reicht, wenn man die Essenz verstanden hat. Darauf kommt es an. Im Hinblick auf die Zukunft bedeutet im Hinblick auf den Tod, im Hinblick auf das, was in Zukunft notwendig ist. Ein normal Praktizierender braucht keine Linie weiterzugeben und braucht sich deshalb auch nicht mit den Unterweisungen zu befassen, die nur für diese Art von Übertragung notwendig sind. Auch wir müssen ständig daran arbeiten, dass unsere Kenntnis des Dharmas zunimmt.

*Genau und fehlerfrei die verschiedenen Traditionen des Dharmas zu verstehen,
ist notwendig, um die Lehrübermittlung aufrecht zu erhalten.
Aber wenn du darum besorgt bist, wie es dir selber in Zukunft gehen wird,
ist es tiefgründiger, dich darin zu üben, nicht sektiererisch zu sein
und alle verschiedenen Lehren als rein zu sehen.*

Hier geht es um den Punkt, dass die Schulen ja eine bestimmte Überlieferung haben. Die Kagyü Schule unterscheidet sich in gewissen Punkten von der Gelugpa Schule und von anderen Schulen. Es ist zum Teil Aufgabe der Linienträger, das spezifische Charakteristikum der Schule zu bewahren und das auch unterscheiden zu können von anderen Schulen. Das Existieren von verschiedenen Schulen ist ein großer Reichtum, es wäre schade, wenn alle in einer aufgehen würden, wobei der Reichtum der Unterweisungen verloren gehen würde. Aber für den einzelnen Praktizierenden ist es völlig unerheblich aus welcher Schule eine Unterweisung kommt. Hauptsache, der Geist befreit sich durch die Anwendung dieser Unterweisung. Deshalb sollte man auf keinen Fall Gedanken verfallen wie, „dies ist besser“ oder „dies ist schlechter“. Man soll sich denken, sagen: „Das ist alles die Unterweisung Buddhas, es sind die Unterweisungen der Erleuchteten. Was auch immer und von wem auch immer ich höre, ich nehme es mir zu Herzen und wende es an.“

Dieser Text hier ist auch ein schulübergreifender Text, er vereint die Lehren der Nyingmapa und der Kagyüpas, was oft der Fall war. Diese beiden Schulen haben sehr eng zusammengearbeitet. Da ist es auch völlig unerheblich, welche Elemente aus welcher Schule kommen. Diese enge Zusammenarbeit hat mit dem 3.Karmapa begonnen. Er ist nicht nur Hauptlinienhalter in der Mahamudra–Kagyüpa–Schule, sondern er ist auch Hauptlinienhalter in der Dzogchen–Nyingma–Schule. D.h. er ist einer von den wirklich zentralen Lehrern in deren Linienbaum der Zuflucht. Nicht irgendeiner, der die Unterweisungen bekommen und auch verwirklicht hat, sondern wirklich zentraler Linienhalter. Mit dem 3.Karmapa Rangjung Dordje sind die Linien von Kagyü und Nyingma zum ersten Mal völlig verschmolzen worden. Seinen Kagyü–Schülern hat Karmapa die Kagyü–Lehren gegeben und seinen Nyingma–Schülern die Nyingma–Lehren. Er konnte das auseinanderhalten und seither ist in beiden Linien ganz tiefer Respekt füreinander da und für das tiefe Wissen um die Wahrheit, die in diesen Übertragungen steckt.

*Es ist notwendig, deinen Geist auf einen einzigen und ausreichenden Lehrer auszurichten, wenn du sein Hauptschüler sein möchtest.
Wenn du aber den Wunsch hast,
dass die Qualitäten der Erfahrung und Verwirklichung in dir dämmern,
dann ist es tiefgründiger, all die Lehrer, die du getroffen hast, in einen zu vereinen
und diesen als den Buddha zu visualisieren, der auf deinem Scheitel sitzt,
und ihm Verehrung zu erweisen.*

Hier ist gemeint, dass – wenn wir Hauptschüler oder Linienhalter eines Lehrers sind – wir uns ganz und gar auf dessen Lehren konzentrieren sollten. Es ist dann auch unsere Aufgabe, ohne dass ein Tropfen verloren geht, diese Lehren aufzunehmen. Und das beinhaltet – das hat verschiedene Gründe, auf die ich jetzt nicht eingehen werde – dass man nicht viel herumgeht und bei anderen Lehrern hört und studiert. Man würde dabei eventuell die Lehren vermischen und nicht klar sehen, was diese eine Übertragungslinie ist.

Aber für normale Schüler ist es völlig in Ordnung, bei vielen Lehrern zu hören, aber damit keine Verwirrung in ihrem Geist entsteht, sollten sie so praktizieren, dass sie all die Lehrer in einen einzigen vereinen, ihn als Buddha betrachten und auf diese Buddhagestalt den Guru-Yoga praktizieren. Deswegen nehmen wir in unserer Linie Dordje Chang als Zentrum des Zufluchtsbaumes, dann können alle anderen Lehrer in Dordje Chang verschmolzen werden. So entstehen keine Schwierigkeiten, wie „Ach, das war früher mein Wurzellama und jetzt ist das mein Wurzellama. Und ich würde auch gern bei den Unterweisungen hören,...“ Das ist völlig in Ordnung, man nimmt sie alle zusammen und sieht sie als Dordje Chang.

Karma Chagme versucht hier auch wieder, den Schülern klarzumachen, den einfachsten Weg zu gehen, den direktesten und kürzesten. Und da kann es sehr hilfreich sein, mal einen anderen Gesichtspunkt von einem anderen Lehrer zu hören und neue Impulse aufzunehmen.

*Die verschiedenen Rezitationen für verschiedene Praktiken
der Entwicklungsphase der zahlreichen Jidam-Gottheiten
in den verschiedenen Unterteilungen der Tantras sind unerlässlich,
wenn du in Zukunft Ermächtigungen als großer Meister zu geben hast.
Aber als ein Mittel, um die eigenen Schleier zu reinigen und Verwirklichung zu erreichen,
ist es tiefgründiger, eine einzige Gottheit, ein einziges Mantra zu praktizieren,
welche all die anderen beinhaltet.*

Wenn wir Linienhalter sind und später Einweihungen geben sollen, müssen wir jeden Jidam selber umfassend praktiziert haben, die vollen, vorgeschriebenen Mantrazahlen mit allen Visualisationen. Wir müssen sämtliche Kommentare dazu kennen, uns völlig in der Praxis aus-

kennen, dann können wir diese Praxis übertragen. Wir müssen wirklich zur Verwirklichung dieser Praxis durchgestoßen sein. Das gilt für jede Praxis, die wir übertragen.

Wenn es darum geht, erleuchtet zu werden, verwirklicht zu werden, zumindest die Natur des Geistes zu verstehen, dann brauchen wir nur eine Praxis und die praktizieren wir, bis wir es verstehen. Da geht es nicht drum, alle Aspekte der Praxis kennenzulernen, all die vielen Kommentare. Es reicht zu wissen, wie meine Praxis auszusehen hat und dann so lange zu praktizieren, bis man verstanden hat. Da ist der Geist einsgerichtet und wird nicht durch verschiedene Gedanken abgelenkt, wie „ach, später werde ich dann das praktizieren und dann mach ich das,..“ Immer nur eine Praxis – Tschenresig mein Leben lang!

Entwicklungsphase bezieht sich auf all die Jidampraktiken, wo sehr viel visualisiert wird. Das ist speziell Vater-Tantra, aber in jeder Jidampraxis wird visualisiert, nur ist der Akzent stärker im Vaterntra.

*Die unzähligen Praktiken der Vollendungsphase mit und ohne Bezugspunkt
sind unerlässlich, wenn man die unzähligen Meditationsmanuale zu erklären hat.
Aber als Mittel, um die Qualitäten von Erfahrung und Verwirklichung in dir hervorzurufen,
ist es tiefgründiger die Essenz wachzuhalten, die all diese Praktiken beinhaltet.*

Die Praktiken der Vollendungsphase sind jene, wo der Verschmelzungsaspekt, der Leerheitsaspekt betont wird, im Unterschied zum Methodeaspekt, der mehr die Visualisation hervorhebt, wie z.B. das Muttertantra. Und dann die Praxis der Sechs Yogas, Mahamudra-Dzogchen-Praktiken.

*Es gibt viele verschiedene Weisen, die Sicht zu demonstrieren,
so zum Beispiel wie man Projektionen außen und innen durchtrennen kann.
Aber so wie Rauch sich auflöst, wenn die Flammen am Herd ausgelöscht werden,
genauso ist es tiefgründiger, die Wurzel des Geistes direkt zu durchtrennen.*

Es gibt also viele Arten und Weisen, wie man sich klarmachen kann, dass all das, was wir wahrnehmen, Projektionen sind. Es gibt sehr viele intellektuelle Möglichkeiten, Schlussfolgerungen, dahin zu kommen, dass all das nur Projektion ist und keine wahre, bleibende Existenz hat. Aber dann sind wir immer dabei, uns mit den Erscheinungen zu befassen, und die Wurzel dieser Erscheinungen ist unser Ichanhaften. Das ist, wo der ganze Rauch herkommt, deshalb hier das Beispiel, wo wir den Feuerplatz (Kamin) ausmachen. Hört der Rauch auf, dann gibt es auch keine Verwirrung mehr, keine Täuschung, keine Projektion. Deswegen sind die Instruktionen, die direkt an die Wurzel des Ich-anhaftens gehen und hier die Wurzel der Illusion beseitigen, die Instruktionen, mit denen du all die Erscheinungswelt als illusorisch erkennst.

Die Wurzel des Geistes durchschneiden: Es ist nicht so, dass der Geist ein Ding wäre, das eine Wurzel hätte. Der Geist hat keine Wurzel. Der Geist ist wurzellos, grundlos, bodenlos, völlig offen, ohne eine wahre Selbstnatur. Das zu erkennen, trennt die Wurzel des Glaubens an einen Geist. Wir können erkennen, dass der Geist, von dem wir ständig reden, gar nicht existiert.

*Obwohl es vielzählige Meditationstechniken gibt, mit und ohne Vorstellungen,
ist es tiefgründiger, die Einheit von Klarheit und leerer Natur zu praktizieren,
welche die Entwicklungsphase ist, die durch bloßes Erkennen vollendet wird.*

Dieses Wortspiel muss etwas genauer erklärt werden: Es gibt viele Meditationstechniken, das ist klar. Wir hatten auch in einem der vorhergehenden Verse „mit und ohne Bezugspunkte“. Es gibt Praktiken in der Vollendungsphase, die noch einen Bezugspunkt haben, d.h. wo wir noch mit Visualisationen arbeiten, die als feine Unterstützung der Erkenntnis von Leerheit dienen. Das ist mit Bezugspunkt gemeint, was die Vollendungsphase angeht.

Und hier sprechen wir allgemein von Meditationstechniken, Methoden. Da gibt es solche, die benutzen Konzepte und solche, die benutzen keine Konzepte. Zum Beispiel, in den Himmel zu schauen und den Geist mit dem Himmel zu verschmelzen, ist eigentlich eine Praxis ohne Konzept. Aber den Atem zu zählen, hat ein Konzept. Oder zu sagen: „Alles, was im Geist auftaucht ist vergänglich.“ Das ist konzeptuelle Praxis, aber sehr hilfreich. Davon gibt es zahllose Techniken. Jede Methode kann daraufhin betrachtet werden, ob sie Konzepte beinhaltet oder nicht. Und einfacher, direkter, tiefgründiger als sich mit all den verschiedenen Meditationstechniken zu befassen, ist die Einheit von Klarheit und Leerheit zu praktizieren.

Klarheit bedeutet hier, die Kraft des Geistes als Erscheinung hervorzubringen, hier in der Form von Tschenresig, den wir visualisieren.

Leere Natur bedeutet die Transparenz dieser Erscheinung - das Gewahrsein, dass es sich um eine illusorische Manifestation handelt. Und das in völliger Einheit zu praktizieren, ohne sich in der scheinbaren Wirklichkeit der Visualisation zu verheddern.

Das ist gemeint mit Entwicklungsphase, welche durch bloßes Erinnern verwirklicht wird. Das bezieht sich auf eine Form der Entwicklungsphase, wo man nicht stufenweise vorgeht. Man kann nämlich zuerst die Keimsilbe visualisieren, aus der dann Licht ausstrahlt und wieder zurückkommt, also zu den Buddhas geht und wieder zurückkommt, und dann entsteht der Körper, die äußere Form des Jidams, und dann die innere Visualisation. Nicht stufenweise, „durch bloßes Erinnern“ an den Jidam entsteht der Jidam in einem Moment ganz und gar.

Das ist die Art und Weise, wie hier praktiziert wird. Da entsteht in einem Moment die Gottheit. In dieser Unmittelbarkeit, in dem spontanen Entstehen ist die Entwicklungsphase vollendet, d.h. wir sind uns der illusorischen Natur dieses spontanen Entstehens bewusst. Es wird nicht konstruiert. Das stufenweise Konstruieren lässt mehr Raum, an die vermeintliche Wirklichkeit der Visualisation zu glauben. Das von Moment zu Moment entstehen lassen der Visualisation und auch wieder auflösen lassen (wohlgemerkt) beinhaltet diese Erkenntnis, dass die Visualisation etwas Illusorisches ist. Einfach Geist, Gedanken.

*Es gibt zahlreiche Arten des Verhaltens,
höhere und niedrigere, gröbere und feinere,
doch es ist tiefgründiger, dich zu bemühen, so gut du kannst,
Heilsames zu praktizieren und Schädliches aufzugeben.*

Es ist damit gemeint, dass wir – was das Verhalten angeht – sehr viel Hinweise finden können. Man soll nicht laut reden, nicht schmatzen beim Essen. Mönche haben nicht zu laufen in ihren Roben, usw. Das sind Verhaltensregeln wie man sie in jeder Kultur und wie man sie auch im Dharma findet, weil dies oder jenes Verhalten unanständig ist, oder meistens (immer) mit Ich-anhaften verbunden ist. Aber all die Regeln sind überflüssig, wenn man sich an die beiden Regeln hält: So viele positive, heilsame Handlungen wie möglich auszuführen und alle schädlichen Handlungen zu vermeiden. Wenn man sich daran hält, ist das eigene Verhalten in Übereinstimmung mit Dharmapraxis und all die anderen Regeln kann man vergessen. Das heißt, man kann sie berücksichtigen, aber wenn man sich unsicher ist, braucht man sich nur zu fragen: „Fügt das anderen Leid zu oder hilft es ihnen?“ Mit dieser Frage können wir herausfinden, welches Verhalten das geeignete wäre.

*Es wird Vieles gelehrt über Verwirklichung
und die Zeit, wenn man die Frucht des Weges erlangt,
doch es ist tiefgründiger, fehlerfrei Sicht, Meditation und Verhalten zu praktizieren,
um dadurch völlige Gewissheit der Verwirklichung zu besitzen.*

Also: statt über Verwirklichung zu reden, ist es besser, sie zu besitzen. Ihr braucht euch nicht allzu viel mit Unterweisungen zu befassen, wie es aussehen wird, wenn...., sondern einfach

dabei zu bleiben, was jetzt angesagt ist, was jetzt Praxis ist. Immer im Moment die richtige Sichtweise, Praxis!...

Die Frucht des Weges wird unterrichtet, um Motivation, den Wunsch, den Weg zu gehen, auszulösen. Mit Details muss man sich nicht beschäftigen, ist gut in Begleitung eines Lehrers. Wenn man nachher, nachdem man die Erfahrung gemacht hat, nachliest, entsteht Gewissheit und man weiß auch, dass man nicht produziert hat. Deshalb hält der Lehrer sich zurück, die verschiedenen, auf einen zukommenden Erfahrungen zu beschreiben, weil man sonst ins Simulieren gerät.

*Obwohl Bodhisattvas, die die Stufen verwirklicht haben,
nicht einmal von schlimmen Fehlhandlungen und Übeltaten,
die sie zum Wohl der Lehre unternehmen, beeinträchtigt werden,
sollten Leute wie wir, die wir uns vor den niederen Daseinsbereichen zu fürchten haben,
es lieber so halten, dass wir Fehlhandlungen und Übeltaten vermeiden,
ohne uns im geringsten darin zu verstricken.*

Der Sinn hier ist, dass Bodhisattvas, die die Natur des Geistes verstanden haben, auch mal lügen können, sie könne sogar mal ein Wesen umbringen. Das kann für den Dharma sinnvoll sein. Diese berühmte Beispiel, wo Buddha in einem früheren Leben auf einem Schiff war, wo einer kurz davor war, 500 Leute umzubringen, und Buddha diesen Mann aus dem Weg geräumt hat, umgebracht hat. Das ist eine Ausnahmesituation, und Ausnahmesituationen erleben wir eigentlich sehr wenige in unserem normalen Alltag. Wir haben es mit ganz normalen Situationen zu tun, wo nicht der Dharma auf dem Spiel steht und nicht Hunderte von Leben. Es geht nur darum: Leb ich meine Ichbezogenheit oder leb ich sie nicht? Und da sollten wir uns immer daran halten, jede Art von nichtheilsamen Handlungen zu unterlassen, ohne irgendeinen Unterschied. Sich nicht in Handlungen verstricken, die Schleier hervorrufen können, denn unsere karmische Last ist schon so immens, dass sie ausreicht, uns in die niederen Daseinsbereiche zu befördern, wenn wir sie nicht in diesem Leben reinigen. Da noch was hinzuzufügen, was noch mehr Ursache sein könnte für weitere Schleier und für eine Wiedergeburt in Bereichen, wo wir nicht den Dharma praktizieren können, das wäre sehr dumm.

Deshalb ist es tiefgründiger, jede negative Handlung zu unterlassen, als spitzfindig zu denken: „Naja, das hier wäre vielleicht ein Bodhisattva-Fall, wenn ich hier negativ handeln würde!...“ Darauf sollten wir uns vor der Verwirklichung gar nicht einlassen. Später weiß man auch genau von innen her, welche Handlung richtig ist und welche nicht. Bis dahin ist immer noch Ichbezogenheit im Spiel.

*Zudem ist es sehr tiefgründig, all deine Praktiken, wie
Freigebigkeit, Spenden, Unterweisungen abschreiben, Texte rezitieren usw.
ohne irgendein Eigeninteresse für den allgemeinen Nutzen aller Wesen
mit einer Widmung zu versehen, die frei von den Konzepten der drei Kreise ist.*

Was auch immer wir praktizieren, wir sollten es ohne Eigeninteresse ausführen und dabei immer an das Wohl der Wesen denken. Wir erinnern uns zum Abschluss jeder Praxis wieder an die Motivation, mit der wir die Dharmapraxis machen, und widmen sie wieder dem Wohl aller Wesen. Wenn wir diese Widmung sprechen, erinnern wir uns für einen Moment daran, jenseits der drei Kreise zu verweilen, jenseits von Subjekt, Objekt und Handlung. Es gibt niemanden, der widmet, nichts, das gewidmet wird und es gibt auch keine Widmung. All das sind nur illusorische Phänomene im Geist und in dieser Erkenntnis jenseits von Ichbezogenheit für einen Moment zu verweilen, das nennt man das Versiegeln einer Handlung mit der höchsten Form von Widmung.

Und weil wir dieses Verweilen jenseits der drei Kreise nicht so gut können, rezitieren wir immer: „Durch den Segen der Buddhas und durch den Segen des Edlen Sangha mögen diese

Widmungsgebete genauso in Erfüllung gehen!“, oder „dem Beispiel Manjushris oder Samantabhadra folgend, genauso wie durch sie, möge sich diese Widmung vollziehen!“ Das heißt, wir schließen uns an die Widmung von Erleuchteten an, die gewusst haben, wie man frei von den drei Kreisen widmet und sagen: „Möge auch unsere Widmung frei von den drei Kreisen sein, genauso, wie es bei den großen Bodhisattvas war.“ Wir bitten um den Segen von Buddha, Dharma und Sangha, dass es auch genauso sein möge. Dann verweilen wir für einen kurzen Zeitraum in natürlicher Meditation und üben uns darin, so zu widmen, dass keine Ichbezogenheit mehr übrig bleibt. Bis wir es eines Tages auch können.

Wenn jemand einen Mann umbringt, der hundert Menschen töten wollte, was sind die karmischen Folgen für ihn?

Er hat das Karma, einen getötet zu haben und hundert gerettet zu haben. Beides begleitet ihn. Er mag irgendwann einmal einer Situation begegnen, wo ihm jemand nach dem Leben trachtet, und er wird vielen Menschen begegnen, die ihm total vertrauen in einem späteren Leben, ohne zu wissen, dass er ihnen früher das Leben gerettet hat. Er wird beides erleben.

Eine negative Handlung wird nicht plötzlich eine gute Handlung. Jemanden umzubringen, bringt demjenigen großes Leid. Das ist ja wirklich nicht das, was derjenige möchte. Das nimmt ein Bodhisattva auf sich. Besser, einer Person dieses Leid zuzufügen und sie dadurch davor zu bewahren, dass sie hundert Menschen umbringt: „Ich nehme das Karma auf mich, dass ich einen getötet habe. Aber dieser, wenn er es schaffen würde, hätte das Karma, hundert zu töten.“ Das ist die Überlegung.

Aber heißt es nicht, dass man dieses Karma durch entsprechende Gegenmittel reinigen kann?

Ja, das geht durch lebenslange Praxis. Wie der Bodhisattva Pelgyi Senge, der den König Langdarma umgebracht hat, der alle Mönche und Nonnen in Tibet töten ließ, alle Klöster zerstörte usw. Einer der fünf überlebenden Mönche hat Langdarma bei einem Jagdausflug ermordet. Er ritt mitten in die Jagdgesellschaft hinein und hat ihm einen Pfeil ins Herz geschossen. Dann ist er geflohen und nicht erwischt worden, weil er sein Pferd mit Asche eingerieben hatte und auf der anderen Seite des Flusses unerkannt mit einem Schimmel weiter ritt. Aber es musste erst so weit kommen, dass dieser König den Dharma fast ausgerottet hat, bevor sich jemand zu dieser Handlung entschloss.

Er ist dann lebenslang ins Retreat, um diese Handlung zu reinigen. Er hat sich selber lebenslängliche Praxis verordnet und sich geweigert, die Mönchsgelübde zu geben. Zum Glück haben die anderen vier, die übrig geblieben sind, noch einen chinesischen Mönch getroffen, der auch dieselbe Linienübertragung hatte. Und so konnten sie die Mönchslinie in Tibet wieder starten. Bei den Nonnen haben dafür zu wenige überlebt, deshalb war die Nonnenlinie bis in unsere Zeit gebrochen. Erst durch Thich Nhat Hanh ist sie jetzt wieder in unserer Sangha.

2. Gesang: Den schwer zu erlangenden Menschenkörper gut nutzen

Kyemaho ist wie der Blick in die Weite der Natur des Geistes, das spontane Erscheinen aller Phänomene.

Kyemaho!

Es gibt viele Zeitalter, aber es ist selten, dass die edlen Lehren tatsächlich florieren.

Es gibt viele Daseinsbereiche, aber es ist selten, dass in ihnen ein Buddha erscheint.

Auch wenn ein Buddha erscheint, ist es selten, dass die Lehre erhalten bleibt.

Unter den sechs Arten Lebewesen ist es selten, eine menschliche Form zu erlangen.

Der kostbare Menschenkörper ist außerordentlich. Unter all den Zeitaltern, die es gibt – auch wenn man den menschlichen Bereich anschaut – gibt es immer wieder Zeiten, wo es dann für

zwei- bis dreitausend Jahre Buddhas Lehren gibt. Dann gibt es wieder hunderttausende von Jahren, wo es nichts dergleichen gibt und dann taucht wieder einmal ein Buddha auf. Für dieses gute Zeitalter wie jetzt gibt es tausend Buddhas. Dann gibt es wieder unglaublich viele Zeitalter, wo die Bedingungen nicht zusammenkommen, dass ein Buddha unterrichten kann, dass es diese Unterweisungen gibt.

Wir müssen auch daran denken, was für ein Karma wir auf dem Buckel haben in Anbetracht der vielen ichbezogenen Handlungen, die wir ausgeführt haben. Dass sich da einmal so viel gutes Karma ausgeht, dass wir für ein Leben wieder einmal als Mensch sein können, das ist schon sehr außergewöhnlich. Da sollten wir alles tun, um diese Belehrungen weiter aufrecht zu erhalten.

Nicht nur, dass ein Buddha erschienen ist, dass er auch noch hat lehren können, dass es Wesen gegeben hat, die aufnahmebereit waren, ist selten. Dass es eine Linie gibt, die daraus entstanden ist, ist alles sehr, sehr kostbar.

*Unter den vier Kontinenten ist es sehr selten,
in Jambudvipa geboren zu werden.
Auf Jambudvipa ist es sehr selten,
den edlen Dharma vorzufinden.
Falls man dort geboren wird, ist es etwas Besonderes,
alle Sinne intakt zu haben.
Auch wenn alle Sinne intakt sind, ist es selten,
auch nur einmal an den vollkommenen Dharma zu denken.*

Es gibt Lebewesen auf verschiedenen Kontinenten, und Jambudvipa ist unser Planet Erde, wo die Bedingungen zusammenkommen, dass genug Leid und genug Glück da ist, dass wir genau die richtige Mischung für den Antrieb zur Dharmapraxis haben. Auf den anderen Kontinenten ist das nicht der Fall.

Alle Sinne intakt zu haben, bedeutet, dass alle fünf Sinne intakt sind, dass man klar denken kann und dass man einen intakten Körper mit all den Organen hat. Und wenn man solch einen gesunden Körper hat, dann bekommt man jede Menge Ideen, was man damit machen kann, nur nicht die, den Dharma zu praktizieren. Es ist sehr ungewöhnlich, dass man auf diesen Gedanken kommt. Man möchte Häuser bauen, Kinder haben, dieses und jenes tun, Reisen unternehmen, Entdeckungen machen, aber an den Dharma wird nicht oft gedacht.

*Obwohl man den Wunsch hat, zu praktizieren, ist es selten,
einen qualifizierten Lehrer zu finden.
Obwohl man einen solchen Lehrer treffen mag, ist es selten,
Praxisinstruktionen zu erhalten.
Obwohl man sie erhalten mag, ist es selten,
dass man durch Ermächtigungen zur Reife geführt wird.
Obwohl Instruktionen und Ermächtigungen zusammenkommen, ist es sehr selten,
direkte Unterweisungen zur Natur des Geistes zu erhalten.*

Obwohl man praktizieren möchte – man hat vom Dharma irgendwie gehört – aber wirklich einem authentischen Lehrer zu begegnen, das ist wirklich äußerst selten. Und von solch einem Lehrer Praxisinstruktionen zu erhalten ist noch obendrein kostbar. Und dann auch sogar Ermächtigungen und sogar noch direkte Instruktionen über die Natur des Geistes zu erhalten, das ist sehr, sehr selten. Und dafür sind ja bestimmte Bedingungen notwendig, dass man diese verschiedenen Ebenen der Beziehung mit einem Lehrer eingehen kann. Er wird einem nicht direkt bei der ersten Begegnung alles geben – vielleicht schon, aber nur, wenn er erkennt, dass man der geeignete Schüler ist. Aber zuerst muss Vertrauen entstehen, es muss Hingabe auf

Seiten des Schülers entstehen. Das Band muss geknüpft werden und erst dann können wir wirklich von der Beziehung mit dem Lehrer Nutzen ziehen.

*All diese selten zu findenden Kostbarkeiten hast du jetzt erlangt.
Solch eine Situation ist keineswegs leicht zu finden.
Sie ist das Ergebnis von Wünschen aus früheren Leben.
Jetzt, wo es so weit ist, wende Samsara deinen Rücken zu.
Wenn du das nicht tun kannst, wirst du nicht anders sein als jemand,
der mit leeren Händen von einer Insel kostbarer Juwelen zurückkehrt.
Es gibt nur eine winzige Chance, dass solche Bedingungen
in Zukunft wieder zusammenkommen.*

Das sind die Wunschgebete mit der Verpflichtung, diese Wunschgebete auch zu praktizieren. Es ist die Stärke dieser Ausrichtung, die das bewirkt hat. Jetzt haben wir sozusagen die Spitze des möglichen erreicht. Wir sind jetzt an dem Punkt, wo das Ergebnis unserer Wunschgebete da ist. Wir haben die Bedingungen wiedergefunden, Dharma zu praktizieren, wir haben einen authentischen Lehrer gefunden. Wir haben sogar Zeit, zu praktizieren. Jetzt nichts zu tun, bedeutet, die ganzen Anstrengungen aller vergangenen Leben, die hierzu geführt haben, nicht zu würdigen. Es ist sehr unwahrscheinlich, dass alles noch einmal auf die Art und Weise zustande kommen wird, wenn wir es jetzt nicht nützen. Das ist so wie bei Kaufleuten, die aufbrechen, um zu einer Insel zu fahren, die nur aus Juwelen besteht, diese Insel sogar finden, aber dann die Juwelen nicht mit nach Hause bringen. Sie waren dafür aufgebrochen, aber durch irgendwelche Umstände scheint es ihnen plötzlich nicht wichtig zu sein, sie nutzen die Situation nicht, um die Juwelen mit nach Hause zu bringen. Das bedeutet, wir sollen die Juwelen der Unterweisung würdigen, um die Juwelen im eigenen Geist zu entdecken. Sonst sind wir wie jemand, der ans Ziel seiner Wünsche gelangt und es dann nicht schafft, sie umzusetzen.

*Was nun den Weg des Geheimen Mantras angeht, den unübertroffenen Vajrayana,
so wird dieser nicht gelehrt werden von all den Buddhas ab Maitreya,
und es wird es keine weitere Gelegenheit geben, diese Unterweisungen zu erhalten.*

Buddha Śākyamūni ist der einzige, der den Vajrayana Weg unterrichtet. Danach ist dieser Weg, der sehr schnell zur Befreiung führt, nicht mehr zur Verfügung, weil die Wesen nicht in der Lage sind, mit diesem Weg umzugehen. Selbst jetzt ist es schon schwierig, ein korrektes Verständnis zu finden, einen Lehrer zu finden, der korrekt praktiziert hat und dass die Bedingungen zusammenkommen, um diesen Weg durchführen zu können und die reine Sichtweise in allen Situationen zu entwickeln. Es verlangt sehr, sehr viel, eine Jidampraxis durchzuführen, es sind sehr spezielle Bedingungen notwendig. Also, wenn ihr diese Abkürzung nützen wollt, jetzt ist der Zeitpunkt gekommen.

*Jetzt habt ihr dieses kostbare Menschendasein erlangt,
das so schwer zu finden ist.
Wenn ihr es jetzt nicht nutzt, wird es ungenutzt bleiben
und in kurzer Zeit verloren gehen,
nur damit dieser Körper von Vögeln und Hunden aufgefressen
oder vom Feuer verzehrt wird.
Also nutzt diese Situation jetzt, sonst ist alles ohne Bedeutung.*

Das bezieht sich darauf, dass wir diesen Körper aufgrund der Kraft unserer Wunschgebete und unserer inneren Ausrichtung erhalten haben. Wenn wir ihn jetzt nicht nützen: wir können die Jahre abzählen, im Nu wird diese Gelegenheit vorbei sein, wo wir diesen Körper nicht mehr zur Verfügung haben, wo die Situation unter unseren Fingern zerronnen sein wird, nur um irgendwo auf dem Leichenacker von den Tieren aufgefressen zu werden oder in Krematorium verbrannt zu werden.

*Haltet also die Gelübde und Samayas, die Vajra-Bande,
die ihr auf euch genommen habt.
Haltet die für einen Tag geltenden Gelübde am Neumond,
Vollmond, am achten Tag und dergleichen.
Nutzt eure Hände, macht hundert Niederwerfungen am Tag.
Nutzt eure Beine, indem ihr heilige Objekte wie Stupas umwandelt.
Nutz eure Zunge, indem ihr euch im Rezitieren und Singen der Sechs Silben übt.
Nutzt euren Besitz, indem ihr damit die Ansammlungen vermehrt.
Nutzt euren Geist, indem ihr euch in Leerheit und Mitgefühl übt.*

Die Gelübde und Samayas halten, bedeutet erstens, die Gelübde der individuellen Befreiung zu halten: nicht zu töten, nicht zu stehlen, nicht zu lügen, kein sexuelles Fehlverhalten zu praktizieren und keine Rauschmittel zu nehmen. Es bedeutet zweitens, die Bodhisattva Gelübde zu halten und drittens, die Vajra-Bande und Samayas zu halten.

Samaya bedeutet: eine reine Sicht des Lehrers zu bewahren, nie seine Worte zu vergessen; eine reine Sicht der anderen Mitpraktizierenden zu wahren und nie an der Erleuchtung zu zweifeln. Immer voller Vertrauen zu sein, dass diese Praxis wirklich zur Erleuchtung führt. Das sind die drei wichtigsten Samayas.

Die für einen Tag geltenden Gelübde sind die Nyungne-Gelübde, die man für einen Tag nehmen kann.

Den Besitz zu nutzen, so dass er für den Dharma Früchte trägt, bedeutet, Spenden zu machen, sein Haus für Dharma-Zwecke zu nutzen, was möglich ist zu tun, um dem Dharma weiterzuhelfen, Kleider wegzugeben, um Freigebigkeit zu üben,.....

Am wichtigsten ist, den Geist zu nutzen. Pfeiler der Praxis sind grundlegende Übungen in Leerheit und Mitgefühl. In Leerheit üben wir uns, indem wir Shine, Lhaktong und Mahamudra praktizieren und allmählich zu einem Verständnis der illusorischen Natur unseres Geistes kommen. Mitgefühl üben wir, indem wir Bodhicitta (besonders relatives), Liebe und Mitgefühl, Lodjong, Tonglen, Tschenresig üben, wenn wir uns um andere kümmern und allmählich andere wichtiger werden lassen. Diese beiden sollten zusammen kommen.

*Du solltest diesen illusorischen Körper, den du für eine Weile
von den vier Elementen geborgt hast, gut nutzen
und auch bereit sein, falls es notwendig ist, ihn herzugeben.
So wie ein Reisender, der gut mit Lasttieren und Proviant ausgestattet ist,
wirst du, wenn du weiterreist, keinerlei Elend begegnen.*

Den illusorischen Körper von den vier Elementen geborgt bekommen zu haben, ist eine Art, auszudrücken, dass er jetzt zusammengekommen ist: Erde, Wasser, Feuer und Wind haben sich geformt. Der Raum ist das fünfte Element, in ihm kann alles stattfinden. Das ist jetzt einmal zusammengekommen, aber im Moment des Todes geht es wieder zurück an die ursprünglichen Elemente, wird sich wieder auflösen. Wir sollten bereit sein, diesen Körper für die Dharmapraxis hinzugeben, das bedeutet, ihn voll zu nutzen. Wenn der Körper dann wieder zu Staub wird, haben wir mit seiner Hilfe die positive Kraft aufgebaut, um immer wieder neue Reittiere zu bekommen....im nächsten Leben brauchen wir wieder ein Reittier, wir brauchen wieder die Kraft der Verdienste, um dem Dharma zu begegnen und ihn praktizieren zu können.

3. Gesang: Vergänglichkeit und Karma bedenken

*Kyema kyihu atsamana ang!
Wenn diese Welt - das Gefäß - zu einem Ende kommt,
wird sie von Feuer und Wasser zerstört werden.
Die Jahre sind ebenfalls vergänglich und mit den ablaufenden Jahreszyklen
verstreichen die Monate und Jahreszeiten, die Hitze und die Kälte.
Auch die halbjahreszeitlichen Zyklen wechseln sich ab,
während die Stunden dahinschwinden
mit dem Aufgehen und Untergehen von Sonne und Mond.*

Kyema ist ein Ausruf des Erstaunens. Kyihu ist ein Ausruf wie „Das tut weh!“ Atsamana bedeutet Leiden. Chagme Rinpoche fängt mit diesem Ausruf an. Allein an das zu denken, was er hier erklären möchte, lässt ihn solche Worte sprechen. Sie sind Ausdruck der Leidhaftigkeit, an die er denkt.

Wir werden durch die größeren und kleineren Zyklen von Vergänglichkeit geführt. Der größere Zyklus ist die Vergänglichkeit des Universums. Selbst dieses Universum ist vergänglich. Es ist entstanden und wird wieder vergehen. Es vergeht regelmäßig am Ende eines Kalpas durch Feuer und alle sieben Kalpas folgt die Zerstörung durch Wasser. Es gibt verschiedene Zyklen, die sich da überlagern, kleinere und größere.

Das gleiche gilt für das, was wir mit eigenen Augen sehen können, wie Jahre, Jahreszeiten, Monate, Tage, Stunden vergehen, wie der Schatten wandert, Sekunden können wir am Pochen unseres Herzens merken, wo wir jeden Schlag dem Tod näher kommen.

*Die Lebewesen, die diese Welt bewohnen,
werden geboren, werden alt, werden krank und sterben.
Wandel durch Vergänglichkeit ist wie die kleinen Wellen auf dem Wasser.
Es ist unmöglich, unter all den zusammengesetzten Dingen
irgendetwas zu finden, das für immer bleibt.
Geburt endet unvermeidlich in Tod und Entstehen endet unvermeidlich in Vergehen.
Jugend endet in Altern und alles Ansammeln endet in Zerstreuung.
Alles Zusammentreffen endet in Trennung – und niemand kann das verhindern.*

Das sind klassische Beispiele für Vergänglichkeit. Was immer aufgebaut wird, es wird zerfallen. Jede Begegnung endet in Trennung. Das ist einfach so. Jede Beziehung endet damit, dass man auseinandergeht und wenn es der Tod ist, der die Linie zieht.

*Der vollkommene Buddha, die Pratyekabuddhas und die Arhats
und alle, welche die allgemeinen und die höchste Verwirklichung erlangt haben,
müssen schließlich ihren Körper zurücklassen.
Wo sollte es jemanden geben, der ihnen überlegen wäre?
Wenn sogar Brahma, Indra, Weltenherrscher, Könige der halben Welt,
sowie Großkönige von Indien, Tibet, der Mongolei usw. sterben mussten,
wie sollte da für uns unbegabte, gewöhnliche Leute etwas anderes gelten
als dass auch uns der immer näher kommende Tod gewiss ist?*

Der Punkt hier ist, dass selbst Verwirklichte, selbst solche, die die Natur des Geistes verwirklicht haben, ihren Körper hinter sich lassen müssen. Ihr Körper ist nicht lange am Leben gewesen. Es gibt welche, die haben fünfhundert oder sechshundert Jahre gelebt, Maximum. Aber es ist auch Tatsache, dass auch sie gehen mussten., Nagarjuna und andere. Und wenn solche es nicht geschafft haben, was sollen dann wir sagen. Wir wissen nicht einmal, wann

wir sterben werden. In anderen Kontinenten, außer Jambudvīpa ist die Lebensspanne klar. Alle haben die gleiche Lebenszeitdauer, aber hier ist es ungewiss. So heißt es im Abhidharma.

Es gibt 404 Arten von Krankheiten in der tibetischen Medizin. 100.000 Arten von Hindernissen und unzählige Gefahren für Leben und körperliche Unversehrtheit. So wie eine Flamme im Wirbelsturm, gibt es keinerlei Gewissheit, wann du sterben wirst. So wie ein Verbrecher, der zur Hinrichtungsstätte geführt wird, nährst du dich dem Tod mit jedem einzelnen Jahr, Monat und Tag. Eines Tages wirst du Yama, dem Herrn des Todes begegnen. Es gibt unzählige Ursachen für unseren Tod, nicht nur die vielen Arten von Krankheiten. Eigentlich kann alles zur Todesursache werden. Ein normales Abendessen, wenn es im Hals stecken bleibt. Man kann an seinem Kopfkissen ersticken, man kann hinfallen und sich das Genick brechen. Es kann einen ein Hitzschlag treffen, ein Stromstoß,... es ist sehr viel möglich. Es ist uns nur nicht ausreichend bewusst. Wir leben in einer Scheinwelt der Stabilität, weil wir jetzt schon einige tausend Male morgens aufgewacht sind, nachdem wir abends eingeschlafen sind. Weil wir das schon so oft erlebt haben, denken wir, das würde so weitergehen. Aber eigentlich sind wir wie eine Flamme im Wind. Jeden Moment kann der entscheidende Windstoß kommen, der diese Flamme auslöscht. So zäh ist sie nicht, als Arzt weiß man genau, wie schnell das passieren kann, dass es dann doch ganz unerwartet jemanden erwischt. Es ist erstaunlich, dass wir so gut überleben, dass wir Zeit haben, zu praktizieren.

Im Hinblick auf den Tod wird das Bild eines Verbrechers benutzt, der zur Hinrichtungsstätte geführt wird. Er weiß, jeder Schritt führt ihn näher an den Tod heran. Er hat den Tod sichtbar vor Augen. Er weiß, dort ist sein Hinrichtungsort; es sind noch zehn Schritte, noch fünf, noch drei, noch einer, und dann ... Wir sollten uns klar machen, dass uns auch jeder Schritt dem Tod näher bringt. Wir wissen nicht, wie viele Kilometer wir noch zu laufen haben. Jeder Schritt, jeder Atemzug, jedes Herzklopfen bringt uns näher an den Tod. Wir wissen nicht, wann es ist, wir tun so, als wäre es in zehn Jahren, in dreißig Jahren. Keiner von uns könnte das unterschreiben, niemand würde ein solches Versprechen – „Ich lebe noch dreißig Jahre.“ – annehmen. Jeder würde denken, du spinnst, weil wir eigentlich wissen, dass das niemand versprechen kann. Aber doch leben wir so, als ob es so wäre.

*Wenn Medikamente, Schutzzeremonien und Heilrituale versagt haben,
wird der Tag kommen, wo du zu einer Leiche wirst.
So wie sich die untergehende Sonne dem Bergkamm nähert,
wird der Tag kommen, wo dein Tod nicht mehr aufgeschoben werden kann.
Ohne Kraft, Verwandte und Diener mit auf den Weg zu nehmen,
wird der Tag kommen, wo du alleine gehen musst.
Du magst sehr reich sein, aber hast nicht einmal die Möglichkeit,
auch nur für einen Tag Proviant mitzunehmen.
So wird der Tag kommen, wo du mit leeren Händen gehen musst.*

Wir versuchen alles Mögliche, um am Leben zu bleiben, aber irgendwann wird all das nichts mehr helfen. Es hat nur eine begrenzte Wirkung. Den Tod aufhalten zu wollen ist so wie verhindern zu wollen, dass die Sonne hinter dem Berg untergeht.

Darin stecken all die Kontemplationen darüber, wie es im Tod sein wird. Wir müssen alles zurücklassen, an dem wir festhalten: Verwandte, Diener, Besitz, Haus, Heimat – nichts können wir mitnehmen, nicht einen Fetzen Kleidung, nicht einen Bissen Nahrung. All das wird im Tod unwichtig sein. Was uns bleiben wird ist das, was wir im Geist verwirklicht haben. Und es wird bleiben, was uns an Tendenzen begleitet, an Kräften, die in unserem dualistischen Wesensstrom aktiv werden. Positive, negative, je nachdem, was wir kultiviert haben.

*Richtungslos wirst du durch unbekannte Länder ziehen.
Es wird eine Zeit kommen, wo dir völlig unklar ist, wo es hingeht.*

*Deine Schmerzen und dein Elend werden riesig sein,
aber es wird keine Möglichkeit geben, dies mit anderen zu teilen.
Es wird eine Zeit kommen, wo du solche Schwierigkeiten erfahren wirst.*

Das ist der Bardo-Zwischenzustand nach dem Tod. Zuerst gehen wir durch die Phase des klaren Lichts, die wir normalerweise nicht klar erkennen, wenn wir nicht viel praktiziert haben. Es kommt darauf an, euch darin zu üben, dass ihr das erkennen könnt. Danach, wenn wir in den dualistischen Zustand zurück gleiten fangen die Projektionen des Bardos an. Die werden am Beginn langsam anfangen, wie ein Projektor, der erst allmählich ins Laufen kommt, und dann wird es immer schneller gehen. Das ist wie eine Reise durch gefährliches, unbekanntes Land. Es heulen Sirenen, es gibt Geräusche, es gibt Erscheinungen. Es gibt Wesen, Bilder, die auf einen zu rasen, es ist wie eine Geisterbahn und die Panik ist sehr groß. Und weil die Panik so groß ist, suchen alle untrainierten Geister sofort nach einem Schutz, einem neuen Zuhause, und nehmen das Nächstbeste, das vorbeikommt, entsprechend ihrem Karma, entsprechend ihrer karmischen Vision.

*Ohne die Auflösungsstufen oder die Erfahrungen von Erscheinung,
Vermehrung und so weiter zu erkennen,
wird eine Zeit kommen, wenn du nicht mehr weißt, was zu tun ist.*

Das bedeutet, im Tod gibt es einen Prozess, wo vier Erfahrungen auftauchen, nacheinander: *nangwa*, *gyäpa*, *nyertob* und *tob*. Das sind vier Stufen, wo man den Verschmelzungsprozess des Geistes mitbekommt, wie er sich sozusagen auf einen Punkt zusammenzieht im Herzen. Geübte Praktizierende können das klar im Einschlafen mitverfolgen, weil der gleiche Prozess findet im Einschlafen statt. Und hier bedeutet das, wenn du nicht erkennst, weil du nicht genug praktiziert hast, dann wird die Zeit kommen, wo du nicht mehr weißt, was du zu tun hast. Wenn man den Prozess kennt, weiß man, wie man sich darin zu entspannen hat, wie man ihn nicht stört oder wie man ihn nutzt zur Praxis. Aber wenn man ihn nicht kennt, weiß man nicht, was man zu tun hat, man wird bewusstlos werden und dann eben im Bardo erwachen, wo man auch wieder nicht weiß, was man zu tun hat. Bei der Praxis geht es darum, sich auf den Tod vorzubereiten und gut zu wissen, welche Geisteshaltung man einzunehmen hat, wie man mit der Situation umzugehen hat.

*Wenn die Klänge, Farben und Lichter
und die friedlichen und zornvollen Gottheiten erscheinen,
wird eine negativ eingestellte Person sich alleine fühlen,
als ob sie von einer großen Armee umgeben ist.
Es wird eine Zeit immenser Panik, großer Angst und des Terrors kommen.*

Wenn die Klänge, Farben und Lichter auftauchen, das ist, wenn der Projektor anfängt langsam zu laufen. Das sind die ersten Erscheinungen, die kommen. Es sind einfach Klänge, zunächst recht angenehm. Farben, helle Farben zunächst in langsamer Reihenfolge. Dann allmählich nimmt es mehr Gestalt an und das nennt man die friedvollen Gottheiten im Bardo. Ein Lehrer hat einmal erklärt, wenn wir nicht vertraut sind mit den Gottheiten im Bardo Mandala, dann werden wir nicht genau diese Gottheiten sehen, sondern wir werden entsprechende friedvolle Manifestationen im Geist erfahren. Und wenn wir die nicht als die Einheit von Manifestation und Leerheit verstehen, nämlich als Gottheit, als illusorische Projektionen, werden wir daran festhalten. Aber es wird nicht so bleiben, dass es solch angenehme Projektionen sind, das ist nur in der ersten Phase des Aufwachens im Bardo. Es wird bald weitergehen mit rauerer, zornvolleren Erscheinungen, sie werden die zornvollen Gottheiten genannt, die dann aussehen wie Dämonen und nicht zu unterscheiden sind von Räubern, Gangstern, Mördern und eben allem, was man so an teuflischen Projektionen haben kann. Wenn man dann nicht die Kraft positiven Karmas in sich hat, das heißt eine reine Sichtweise, ein wohlwollendes

Herz, einen Geist, der entspannt ist, wird man sofort drauf reinfallen und sich unter Angriff fühlen. Und weil man sich unter Angriff fühlt, wird man sich verteidigen wollen, wird man flüchten wollen und wird genau die Sachen machen, die den Geist verengen und schließen und auf den Pfad der niederen Daseinsbereiche schicken. Das ist die große Gefahr.

*Von den furchterregenden, Angst einflößenden Boten Yamas davongetragen,
wird dein innewohnender Gottdämon
deine heilsamen und schädlichen Handlungen offenbaren.
Lügen wird nichts helfen,
denn sie werden sich deutlich im Spiegel der Inventur zeigen.
Es wird eine Zeit kommen, wenn du bedauerst,
was du in der Vergangenheit an schädlichen Handlungen ausgeführt hast.*

Die furchterregenden Boten Yamas sind unser eigenes Karma und die Projektionen unserer eigenen Angst. Jemand, der viel positives Karma angesammelt hat, wird keine furchterregenden Boten erleben, sondern von Engeln empfangen. Genauso wie in den alten symbolischen Belehrungen im Westen und Osten erlebt man das, was der Spiegel von dem ist, was man früher getan hat. Nicht nur in dem einen Leben vorher, sondern die Gesamtheit früherer Erfahrungen. Das letzte Leben ist aber bestimmend, es hat die stärkste Kraft. Es kommt ein Moment, wo unweigerlich die Erfahrungen der Vergangenheit an einem vorbeiziehen, unerbittlich. Man kann keine auslassen. Das passiert einem bereits in der Meditation. Wenn man zum Beispiel in ein Dreijahresretreat geht oder in ein intensives Retreat, dann steigen all die Erinnerungen in einem auf. Alles was man hat verdrängen wollen, alles was man nicht hat sehen wollen, Positives, Negatives, alles taucht auf. Und der gleiche Prozess, aber mit viel größerer Geschwindigkeit, passiert nach dem Tod. Der beginnt bereits im ersten Todesmoment, aber das ist nur ein kurzer Flash, ihr habt das vielleicht von Unfallsopfern gehört, die Nahtodzustände durchgemacht haben, die wie so einen Film das haben ablaufen sehen. Das ist nur ein kurzer Vorgeschmack, das ist viel intensiver, viel genauer läuft das ab. Deswegen heißt es, wenn du in den Spiegel schaust, gibt es keine Ausrede mehr, das läuft einfach ab.

Mit enormer Geschwindigkeit laufen die Tendenzen durch den Geist. Wir sehen einfach alles, was wir so getan haben. Wir werden sehr bedauern, was wir an schädlichen Handlungen ausgeführt haben, weil wir dann mit voller Klarheit erkennen, was das eigentlich war, welche Motivation dabei war, was das anderen an Leid ausgelöst hat. Das ist wie in der Meditation. Diese Prozesse, alles, was wir nach dem Tod erleben, das können wir alles vorwegnehmen durch intensive Praxis. Wir können uns deswegen darauf vorbereiten, wir wissen genau, wie es läuft, es ist völlig vertraut, es wird uns nichts mehr überraschen, es gibt nichts Neues mehr, was man sich anzuschauen hat. Es ist alles vertraut und wir haben bereits Frieden gefunden damit, wir haben bereits bedauert, was zu bedauern war.

Dieser ganze Prozess, all das was für Nicht-Praktizierende im Tod abläuft, wo sie keinen Einfluss drauf haben, wo sie im Moment dastehen und vor dem Riesenberg von Karma stehen und es zu spät ist, ein Praktizierender kann das in diesem Leben bereits machen, kann in diesem Leben bereits an diesem Berg arbeiten, sich selber in den Spiegel schauen und so weiter. Darum geht es in Dharmapaxis, sodass man sterben kann, ohne irgend etwas zu bedauern zu haben. Es ist alles aufgelöst. Gereinigt bedeutet, dass nicht nur man bedauert hat, sondern dass sogar das Bedauern sich schon aufgelöst hat. Dann ist eine Handlung voll und ganz gereinigt. Sie belastet einen nicht die Spur. Man ist klar damit geworden, wir haben gesehen, was wir getan haben, wir haben es bedauert, wir haben um Hilfe gebeten, diese Tendenzen in uns aufzulösen, wir haben diese Hilfsmittel angewendet, und wir sind zu einer vollen, klaren Reinigung gekommen. Das ist gegessen, das ist vorbei. Das ist die Kraft von Dordje Sempa, Tschenresig und den anderen Praktiken, die eine starke reinigende Kraft haben.

Du wirst dir dann wünschen, etwas Verdienste zu haben,

*aber du findest keinen Ort, wo du diese kaufen oder ausleihen könntest.
Der Herr des Todes wird die weißen von den schwarzen Handlungen trennen.
Wenn du dann ohne Bedauern sein möchtest, aber jetzt immer noch nicht praktizierst,
betrügst du dich selbst und bist ein Dummkopf, völlig ohne Verstand.*

Dann, wenn wir den Berg unseres Karmas vor uns sehen, würden wir gerne etwas mehr positive Handlungen ausgeführt haben. Aber dann ist es zu spät, da ist jetzt nicht die Gelegenheit, noch positive Handlungen auszuführen, die einem helfen können. Der Herr des Todes, das ist einfach der Todesprozess, der ist kein Herr, kein Wesen, kein Gott oder so etwas. Das ist einfach der Todesprozess, der ist so automatisch, dass er wie von selbst abläuft. Es sei denn, man hat wirklich die Fähigkeit, den Geist in jeder Situation zu entspannen, dann ist man ohnehin schon befreit, weil man dann direkt entweder im klaren Licht aufgegangen ist oder direkt in dem Moment, wo die geistigen Eindrücke wieder anfangen, sich mit den geistigen Erscheinungen verschmelzt und Mahamudra praktiziert und damit ist dieser Prozess vorbei, der ist aus für einen Praktizierenden. Wenn wir zu der Zeit ohne Bedauern sein möchten, und jetzt immer noch nicht praktizieren, ja worauf warten wir eigentlich noch? Gut, wir praktizieren ja! Es ist besser, so etwas nach zwei Wochen Retreat zu hören, als direkt am Anfang.

*Im Moment kannst du nicht einmal die Berührung eines Funken Glut aushalten.
Aber die Flammen in der Hölle sind sieben Mal heißer als die Feuer dieser Welt.
Wie soll dein Geist es aushalten, wenn du gekocht und verbrannt wirst,
sogar ohne sterben zu können?*

Wir sind so empfindlich schon auf kleine körperliche Schmerzen. Nichts halten wir aus. Wie sollen wir mit den Schmerzen umgehen, wenn wir in den niederen Bereichen wiedergeboren werden? Das dumme in der Hölle ist, das grausame: Man kann nicht sterben. Der Körper leidet und wird gequält, und der Geist erlebt alles mit, identifiziert sich mit dem Körper, geht durch die Qualen durch und nie gibt es eine Erlösung, dass dieser Körper einfach ausklinkt, man bewusstlos wird. Kaum, dass er ausklinkt: schon wieder geboren. Nicht Wiedergeburt im Sinne von einer neuen Existenz, sondern es ist einfach sofort immer wieder neu. Kaum zertrümmert von den Felsen, die sich aufeinander zu bewegen, schon wieder zum Leben erweckt, und ständig. Es ist kein Moment von Pause. Das ist das furchtbare. Das lässt sich nur so verstehen: Wenn man die Erlebnisse der Psychose, von Angstpsychosen kennt, was Menschen da durchmachen, das ist Horror ohne Ende. Ein Horrorfilm dauert maximal drei Stunden, aber der Horrorfilm von jemandem, der in seinem Geist gefangen ist, ist ohne Ende. Der einzige Ausweg, den diese Menschen kennen, ist Selbstmord. Weil das ist dann noch ein Ausweg - denkt man - wenn man den Körper umbringt, dann - denkt man - würde auch der Geist anhalten. Aber leider nicht, das geht weiter. Und je weniger körperliche Substanz wir haben, desto immenser, desto stärker sind die Leiden, weil der Körper hat eine erdende, verankernde Funktion. Und in den Höllen haben wir keinen physischen Körper, wir haben einen Geistkörper, und der ist nicht zerstörbar. Weil wir aber die gleiche Identifikation haben, haben wir auch die gleichen Leiden.

*Wenn du es jetzt nicht einmal aushältst,
für einen einzigen Wintertag dünne Kleidung zu tragen,
was wirst du tun, wenn du – ohne sterben zu können – in Eis eingeschlossen bist
und ohne Kleidung für Zeitalter am Frieren bist?
Wenn es jetzt schon völlig schwindlig wird,
wenn du eine Weile die Fastengelübde mit Schweigen hältst,
was wirst du tun, wenn du später für Tausende von Jahren
nicht einmal die Worte Nahrung und Getränk hören wirst und nicht sterben kannst?*

Die kalten Höllen sind so kalt, dass die Haut aufplatzt und der Körper in Stücke zerspringt. Die Passage danach bezieht sich auf den Zustand der hungrigen Geister. Das ist so eine tibetische Ausdrucksweise: Nicht einmal die Worte von etwas hören bedeutet, dass du nicht das kleinste Bisschen davon finden kannst, nicht das kleinste Krümel Nahrung und nicht den kleinsten Tropfen Getränk. Was wirst du machen, wenn jetzt schon ein Tag des Hungers und des Durstes dich schwindlig werden lässt?

*Wenn dich jetzt jemand „Alter Hund“ nennt, ziehst du dein Messer.
Aber was wirst du tun, wenn du wirklich als Hund wiedergeboren wirst?
Jetzt ist es genug, vor der Armee oder einem Feind davon zu rennen,
aber was wirst du tun, wenn du im Bereich der Antigötter geboren wirst?*

Dann kannst du nämlich nicht davonlaufen, weil die leben unter dem Wahn, ständig angegriffen zu werden, sie können ihrem Wahn nicht entinnen und kämpfen ständig. Wie Don Quichotte gegen die Windmühlenflügel, kämpfen sie ständig gegen die eingebildeten Armeen der Götter oder gegen die Götter. Es heißt sogar, dass die Götter sich tatsächlich in den Kampf aufmachen müssen, um sich immer wieder den eifersüchtigen Halbgöttern zu stellen.

*Jetzt bist du verzweifelt über die geringste Herabwürdigung,
aber das Elend, aus dem Zustand eines Gottes herabzufallen, ist unerträglich.*

Je höher man aufgestiegen ist, desto schlimmer ist der Fall. Es ist nicht schlimm für einen Bettler, der keinen äußeren Stolz aufgebaut hat, wenn ihn jemand beschimpft. Aber für jemanden, der die ganzen Ich-Anhaftungen aufgebaut hat und sich an ein angenehmes Leben gewöhnt hat! Das schlimmste sind die Millionäre wenn sie ihren Reichtum verlieren. Wenn sie nie reich geworden wären, wär es gar nicht so schlimm für sie, arm zu sein. Aber sie haben es gekannt, und dieser Fall! Oder aus den Höhen des Ruhmes zu fallen, aus den Höhen der Politik! Da hat schon mancher Selbstmord gemacht, obwohl es ihnen nicht schlechter ging als anderen, die ohnehin arm sind und keinen besonderen Ruf haben. Und das ist eben, wenn man aus dem Götterbereich fällt - wo man immense Freuden und angenehme Zustände hatte für lange Zeit - und dann sieht, in was für ein Dreckloch man fällt, das ist unerträglich. Dieses Leid muss man sich einmal richtig vor Augen halten. Das ist kein kleines Leid. Das ist schlimmer als das schlimmste, wenn hier von einem Tag auf den anderen ein Multimillionär völlig Bankrott macht. Das ist viel schlimmer. Und seine Frau verliert und sein Haus und alles, alles gleichzeitig. All das wird gleichzeitig verloren, alles, was das angenehme Leben ausmacht.

*Die Leiden der drei niederen Daseinsbereiche sind unerträglich.
Die Vergnügen der Götter und Menschen sind vergänglich und gehen schnell vorbei.
Geburt, Krankheit und Tod sind wie die kleinen Wellen auf dem Wasser.
Der Ozean samsarischen Elends ist tief.
Wer diesen endlosen Terror fürchtet, wo es keine Chance gibt zu entkommen,
der sollte schädliche Handlungen meiden, als ob sie Gift wären,
und diesen edlen, nutzbringenden Lehren folgen,
so als wären sie das Antidot für dieses Gift.
Verehrt die Drei Juwelen, den höchsten Schutz.*

Der Ozean von Samsara ist wirklich tief, wenn wir uns das alles vor Augen halten. Wie viele Lebewesen sind darin gefangen! Samsara besteht nur aus ich-bezogenen Handlungen; sie sind der Motor von Samsara. Das Aufgeben von Ich-bezogenen Handlungen ist die Lösung, deswegen immer daran weiterarbeiten! Immer weniger Ich-bezogen zu handeln, zu denken, zu reden das ist der springende Punkt, dann kommt Samsara zu einem Ende. Nichts anderes nährt Samsara als die Ich-bezogenheit. Das ist der Dharma. Der Dharma, das heißt Buddha,

Dharma und Sangha lehren uns diesen Weg. Da sie uns den Ausweg aus Samsara zeigen, sollten wir sie voller Dankbarkeit verehren und respektieren. Verehren und ehren.

*Wenn ihr nicht versteht, was ich hier erklärt habe,
schaut euch die folgenden Beispiele an, die doch ganz offensichtlich sind:
Selbst wenn die Könige unserer Zeit ein Heer aufbieten,
ist es schwierig für sie, mehr als dreißigtausend zusammenzustellen.
Ebenso gibt es selten eine Grafschaft,
die mehr als dreihunderttausend Menschen zählt.*

*Aber die Zahl der Insekten im Sommer auf einem einzigen Bergabhang
übertrifft bei weitem die Anzahl der Menschen in einem Königreich
und selbst die Zahl der Ameisen in einem einzigen Ameisenhügel
übertrifft die Heerscharen eines großen Machthabers.*

*Wenn du diese Beispiele bedenkst:
Ist es nicht wirklich schwierig, eine menschliche Geburt zu finden?*

Die Anzahl Menschen, die in einem Land oder auf einem Planeten leben, ist zählbar. Und wo immer Menschen zusammenkommen, selbst wenn es immense Armeen sind, was die größten Versammlungen von Menschen waren früher, es ist immer zählbar, es ist überschaubar, man kann da durchzählen, man schafft es. Wenn man sich dann überlegt, allein wie viele Tiere es an diesem Ort gibt: Käfer, Fliegen, Wespen, Ameisen, Regenwürmer,... Wahnsinn – Millionen! Und nur hundert Menschen, die hier wohnen. Dann wird einem klar, und es heißt, dass es weitaus mehr Hungergeister gibt als Tiere, dass es weitaus mehr Wesen in den Höllenbereichen gibt als in den Hungergeisterbereichen. Das sollten wir uns klar machen. Gut, wenn man so weit geht, das kann man sich nur klar machen, wenn man Vertrauen in die Unterweisungen der Erleuchteten hat. Sehen können wie nur den Tierbereich, aber schon das ist recht umwerfend, wenn wir uns das vor Augen führen. Noch ein Beispiel:

*Denkt an die gleich starken Brüder derselben Eltern.
Der eine ist reich, der andere ist arm und einige sind völlig hilflos.
Manche leben kurz mit viel Krankheit und Elend,
andere sind selten krank, leben lange und sind meist glücklich.
Obwohl sie sich gleichen darin,
dass sie alle einen kostbaren Menschenkörper erlangt haben,
sind die einen mächtig und die anderen hilflos,
die einen reich und die anderen hungrig und elend.
Das ist nicht, weil der eine stark und der andere schwach,
der eine klug und der andere dumm ist.*

Schau genau hin, bis du siehst, dass dies die karmischen Folgen früherer Leben sind.

Das ist eine der Übungen, die wir tun können, um Karma besser zu verstehen. Uns Familiengeschichten anzuschauen, die wir kennen, und schauen, wie sich die Unterschiede zwischen den Geschwistern entwickelt haben. Wann das eigentlich schon angefangen hat. Und dann werden wir feststellen, dass hat schon in der Wiege angefangen, selbst bei Zwillingen. Das ist nicht etwa so, dass die bevorteilt oder benachteiligt wurden, so dass es nur aufgrund von körperlichen Merkmalen ist. Der eine geht wohin und hat Glück, der andere versucht das gleiche und hat Pech. Es läuft nicht so, wie er sich das vorgestellt hat. Der eine macht den Mund auf, es hören ihm alle zu, der andere, kaum macht er den Mund auf – er mag viel gescheitere Sachen sagen – hört ihm keiner zu. Das ist Karma. Da sollten wir gut drüber nachdenken, das ist der wichtigste, der einfachste Punkt, Karma zu verstehen. Sehr einfach.

Man muss nur hinschauen und bei den Neugeborenen die Unterschiede beobachten und dann schauen, sich daran erinnern – bei mir ist es einfach mit den vier Söhnen in der Familie. Ich weiß genau, dass die Unterschiede nicht dadurch entstanden sind, dass meine Eltern den einen dem anderen vorgezogen hätten oder so, ganz und gar nicht. Das ist Karma, was das bewirkt hat. Das sind Tendenzen, die wir mitgebracht haben. Karma sind Tendenzen. Tendenzen wie man reagiert, und was einem passiert. Wenn einem dann schwierige Dinge passieren und man obendrein noch auf komplizierte Art und Weise reagiert, dann geht's ständig abwärts, dann wird's immer enger. Jemand der die Tendenz hat, mit allen Dingen relativ leicht umzugehen, dem kann ruhig was schwieriges passieren, das haut ihn gar nicht um, der macht einfach weiter und geht seinen Weg. Das kann man sehr genau verfolgen. Wie ist es bei euch, habt ihr Geschwister?

*Alle Menschen, vom Anfang des Zeitalters bis zum heutigen Tag,
fürchteten den Tod, aber fanden keine Möglichkeit, ihn zu vermeiden.
Nicht einer einzigen Person ist es gelungen zu überleben.
Überleg mal und schätze, wie viele Bekannte von dir bereits gestorben sind?
Einige starben letztes Jahr, dieses Jahr werden einige weitere sterben.
Auch dir wird es nicht im geringsten anders gehen.*

Es tut gut, daran zu denken. Auf unsere Gebetslisten für Verstorbene stehen viele Namen, jeden Tag kommen Namen von Angehörigen, Verwandten, Freunden und Bekannten hinzu. Jeden Tag. Jede Sekunde sterben viele Menschen. Jede Stunde geschieht ein Selbstmord in Frankreich. Aber in jeder Sekunde werden auch genauso viele geboren. Ständig.

*Jeder weiß vom Tod und dass man den Dharma braucht, wenn er kommt.
Dennoch täuschen wir uns selbst und denken, es gäbe noch genügend Zeit.
Das durchschnittliche Lebensalter beträgt vielleicht soundso viel Jahre,
aber überlege doch mal, wie viele Menschen bereits gestorben sind,
die genauso alt waren wie du oder jünger als du selbst.
Dennoch meinen wir, wir werden nicht jetzt gleich sterben und
verbringen die Zeit damit, Feinde zu bekämpfen, Verwandte zu umsorgen,
Pläne auszudenken und Vergnügen an schlechten Handlungen zu finden.
Aber ohne uns unsere Pläne vollenden zu lassen,
wird uns der Herr des Todes von dannen tragen.
Mache dir klar, dass es dir genauso gehen wird
und praktiziere den edlen Dharma.*

Das ist der springende Punkt: „Wir denken, wir werden doch jetzt nicht gleich sterben.“ Doch, es wird ja irgendwann einmal der Moment sein. Wir können nicht davon ausgehen, dass wir alle uns wiedersehen! Wir können nicht darauf bauen. Und doch tun wir immer so. Wir machen alle möglichen sinnlosen Handlungen. Und die klassischen sinnlosen Handlungen sind, sich mit Feinden zu klopfen und Freunde zu schützen. Das ist es, was das bedeutet. Die, die wir nicht mögen, versuchen wir abzuwehren, und die, die wir mögen, versuchen wir heranzuziehen. Es gibt manche, die ziehen die Feinde an und stoßen die Freunde ab, solche soll es auch geben, aber es ist genauso sinnlos. Es ist ein Handeln nach weltlichen Gesichtspunkten. Wir verbringen unsere Zeit mit Briefeschreibern, mit Telefonaten, mit plappern hier, plappern dort, Ausflüge machen, alles Mögliche. Das ist, womit wir unsere Zeit verbringen, und denken, wir praktizieren den Dharma. Wir müssten richtig energisch werden in der Praxis, aber von innen heraus, nicht von außen. Nicht, dass jemand sagt, „Du darfst nicht!“ oder so, sondern von innen heraus die Entsagung wirklich entwickeln, den Klarblick dafür, was macht eigentlich Sinn angesichts der Vergänglichkeit und des Todes. Natürlich macht es Sinn, einen Brief zu schreiben, wenn man noch etwas zu klären hat, natürlich macht es Sinn, dich um dei-

ne Eltern zu kümmern. Das macht einfach Sinn, das noch vor dem Tod zu regeln. Aber es macht keinen Sinn, wenn ich das mit meinen Eltern das geregelt habe, sie jetzt ständig zu besuchen, ständig mit ihnen zusammen zu sein und dafür die Praxis aufzuschieben. Das macht einfach keinen Sinn, sich um Kinder und Erwachsene zu kümmern, denen es ohnehin schon gut geht und die kein weiteres Interesse haben am Dharma. Einfach Zeit zu verbringen, einfach Zeit ,verbringen, diese Zeit verwenden, das ist verlorene Zeit. Die ist erst dann nicht verloren, wenn wir in der Lage sind, im Moment zu praktizieren. Bis wir dahin kommen, müssen wir eine Weile auf dem Kissen gesessen haben, viel praktiziert haben. Dann können wir mit jeder Situation praktizieren.

Hab ich das richtig verstanden, wenn – also mit den eigenen Kindern, die sind erwachsen so wie meine jetzt, die sind keine Menschen, die im Dharma leben und dann soll ich mit denen keine Zeit verbringen?

Verbring so viel Zeit, wie es wirklich nötig ist, aber die sind frei, die sind selbständig, wenn sie von dir wirklich was wollen, was nur du ihnen geben kannst, prima. Aber einfach so Zeit verbringen mit denen, das ist nur das Kultivieren von Anhaftung. Das heißt überhaupt nicht, sie zurückzuweisen, sondern ihnen vorzuleben, dass das Leben für was anderes da ist als nur die Zeit zu verbringen. Das Leben ist dafür da, um Buddhaschaft zu erreichen und wirklich etwas für andere tun zu können. Und wie wenig können wir für unsere Verwandten tun. Ich hab das doch gemerkt mit meinen Geschwistern. Ich konnte jahrelang nichts für sie tun, bis dass die Katastrophe hereinbrach und es möglich war, weil ich in der Zwischenzeit fünfzehn Jahre praktiziert hatte, sodass ich helfen konnte. Wenn ich in der Zwischenzeit nur einfach gute Beziehung gepflegt hätte, hätte ich ihnen nicht helfen können. Verstehst du? Ich wär nicht in der Lage gewesen, ihnen den Dharma zu bringen und zu erklären. Und das gleiche ist mit unseren Kindern. Jetzt sind deine Kinder flügge, die kannst du jetzt im Grunde genommen fliegen lassen, und praktizierst den Dharma. Naja, und wenn sie dich in fünfzehn Jahren mal brauchen, falls du noch lebst, dann hast du vielleicht wirklich was verstanden. Du kannst ihnen eine weise Mutter sein, jetzt haben sie halt eine normale Mutter. Ist auch nicht schlecht, aber es ist nicht das, was einen aus Samsara befreit. Diesen Unterschied muss man klar sehen. Es macht einen Riesenunterschied, ob man jemandem innerhalb von Samsara helfen kann, dass es ihm ein bisschen besser geht, ein bisschen angenehmer, das ändert grundlegend gar nichts an derSituation, oder man kann jemandem wirklich helfen, ans andere Ufer zu kommen, den Fuß ins Trockene zu setzen. Das ist ein Riesenunterschied. Das eine ist eine kurze Verschnaufpause innerhalb Samsara, wo es ein bisschen besser geht, und das andere ist ein Nicht-mehr-zurückfallen in Samsara. Das Beste, was wir für einen anderen Menschen mit weltlichen Mitteln tun können, ist ihnen zu helfen, in diesem Leben besser zurechtzukommen, einigermaßen glücklich zu sein. Das hat keine Auswirkung aufs nächste Leben. Wir helfen ihm einfach, die Gewichte zu verlagern, sodass er nicht allzu sehr leidet, aber wir können ihn nicht grundsätzlich von seinem Anhaften befreien, oder ihm auch nur den Weg zeigen, wie man sich davon befreit. Das können wir nicht. Erst wenn wir den Weg selber gegangen sind.“

*Die Methode, sich zur Praxis anzuspornen, zum Dharma zu finden,
und Verwirklichung, Vollkommenheit in der Dharmapraxis zu erreichen,
ist die reine Unterweisung, aufrichtig an den Tod zu denken.
Wenn du den Gedanken an den Tod nicht zu Herzen nimmst,
wird deine Dharmapraxis nur in Selbstüberhöhung
und ins Ausführen von bezahlten Ritualen entarten.
Der tiefgründige Rat ist, sich den Gedanken an den Tod
mindestens drei Mal jeden einzelnen Tag zu Herzen zu nehmen.*

Drei Mal täglich ist nicht so häufig, das dürfte ruhig noch häufiger sein. Eigentlich sollte man den Tod ständig auf seiner Schulter reiten lassen, ihn mitnehmen wo man auch geht und steht,

und immer daran denken, dass der Tod bei einem ist. Dann werden die eigenen Handlungen allmählich an Tiefe gewinnen und man wird sich in Anbetracht des drohenden Todes wird man solche Handlungen wählen, die dann Sinn machen. Und das Tag für Tag. Dann wird das Leben sich drastisch ändern, wenn wir das tun. Der eine Satz hier ist, dass Dharmapraxis in Selbstüberhöhung abgleiten wird und das Ausführen von bezahlten Ritualen. Das gilt für Lamas, für Dharma-Profis, für Mönche und Nonnen und dergleichen. Wenn sie nicht an den Tod denken, können sie an Selbstüberschätzung leiden, können da hinein abgleiten und dann einfach Rituale ausführen, was in Tibet oft der Fall war, um gut zu essen, um gut zu trinken, und um Spenden zu bekommen. Das ist eine der Gefahren von Profis, dass man das Herz der Geschichte verliert und plötzlich nur noch die äußere Schale bleibt.

Karma Chagme hat diese Gesänge spontan gesungen. Sie sind spontan aus ihm hervorgesprudelt als Antwort auf die Fragen seiner Schüler. Die Lehrer, die früher in Tibet unterrichtet haben, waren zum Teil – wenn sie in den Klöstern groß geworden sind – darin geschult, im Versmaß zu singen. Und aufgrund dieser Schulung, die sie als Jugendliche erhalten haben, war es dann später, wenn es so weit war, dass sie wirklich was zu sagen hatten, spontan. All die Gesänge von Milarepa auch, von Gampopa und den Karmapas usw., die wurden alle spontan gesungen. Spontan konnten sie vor anderen im Versmaß singen, ohne ins Stocken zu kommen. Und so sind auch diese Unterweisungen gesungen worden, und es hat Schüler gegeben, die obendrein in der Lage waren, das auch zu behalten und dann aufzuschreiben.

4. Gesang: Über die Meditationssitzung

*Ema! Bei den Unterweisungen zur Meditation als Hauptpraxis.
gibt es einige Dinge, die wir zunächst verstehen sollten,
und andere, in denen wir uns üben sollten.
Zunächst gilt es, das Verständnis zu erlangen von dem, was zu verstehen ist.
Praktiziere dann so viel du kannst die Meditationssitzungen
mit den Übungen, in denen es sich zu üben gilt.*

Ema ist ein Ausdruck des Erstaunens, wie wunderbar der Dharma ist, wie der Dharma alle Vorstellungen überschreitet. Es ist so wunderbar, weil er tatsächlich auf so einfache Art in der Lage ist, all unsere Probleme aufzulösen und uns aus Samsara zu führen. Das ist das Wunderbare am Dharma. Er ist so einfach und wirkungsvoll. Also, es gibt Dinge, die man verstehen sollte und Dinge, in denen man sich üben sollte. Das wird dann noch erklärt.

*Da niemand sonst dich vom Elend Saṃsāras befreien wird,
vertraue dich den unfehlbaren Drei Juwelen an,
Buddha, Dharma und Sangha, wenn wir den Sutras folgen,
sowie Lama, Jidam und Dakini, wenn wir den Tantras folgen.
Sie alle sind letztlich in Körper, Rede und Geist deines Lehrers vereint.
Sich ihm oder ihr mit völligem Vertrauen anzuvertrauen,
das ist, was wir Zuflucht nennen.*

In den Sutra-Lehren, das bedeutet in dem, was auch im Theravada-Buddhismus gelehrt wird, nehmen wir Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha. Und im Tantra drücken sich Buddha, Dharma und Sangha als die Drei Wurzeln aus, als Lama, Jidam und Dakini bzw. Schützer. Buddha ist der Geist. Und der Geist, in den wir Zuflucht nehmen, das ist der Lama. Lama ist Ausdruck von Buddha in der heutigen Zeit. Dem Buddha können wir heute nicht mehr begegnen, wir können dem Lama begegnen. Er übernimmt all die Funktionen, die der Buddha am Anfang der Linie hatte. Die Unterweisungen, die der Buddha gegeben hat, werden Dharma genannt und die Unterweisungen eines Lamas in der tantrischen Praxis sind die Unterweisun-

gen zu den Jidams, wie jetzt hier zu dem Jidam Tschenresig. Jidam ist der Dharma, der zur Befreiung führt. Die Meditationspraktiken, das ist der Weg, der zur Befreiung führt. Deswegen sind Tschö und Jidam auf der gleichen Ebene, nur auf einem anderen Praxisniveau. Und was in der normalen Zuflucht die Gemeinschaft ist, das sind in der tantrischen Praxis die Dakinis und die Schützer. Das sind die Kräfte, das ist die Gemeinschaft derer, die uns beschützen davor, dass wir vom Weg abkommen. Genauso wie der Sangha - speziell der monastische Sangha – die Aufgabe hat, Laien-Praktizierende auf dem Weg zu führen und davor zu bewahren, dass sie vom Weg abkommen. Wir haben also mit Lama, Jidam, Dakini bzw. Schützer die gleiche Bedeutung wie Buddha, Dharma und Sangha auf der Ebene der Vajrayana-Praxis. Das war also das Zuflucht nehmen, und jetzt kommen wir zum Bodhicitta, zunächst einmal zum Bodhicitta des Strebens, zum strebenden Erleuchtungsgeist.

*Da alle Lebewesen deine gütigen Eltern waren,
reicht es nicht aus, Buddhaschaft nur für dich selbst zu erlangen.
Der Same der Erleuchtung ist die umfassende Motivation,
sie alle zum Zustand der Buddhaschaft zu führen.*

Buddhaschaft kann man gar nicht erlangen, wenn man nicht alle Wesen einschließt. Buddhaschaft kann man nicht erlangen, indem man sich nur auf sich selbst konzentriert. Man muss alle Wesen einschließen. Ein Buddha wird ein Buddha zum Wohle aller Wesen. Ein Buddha, der für sich selbst Buddha wird, das ist ein Pratyekabuddha, ein Alleinverwirklichter. Einer, der noch auf sein eigenes Wohl konzentriert ist. Und wenn man vollständige Buddhaschaft erlangen möchte, dann öffnet man seinen Geist für alle Wesen, man geht vollkommen über sich selbst hinaus. Und jetzt kommen wir zum angewandten Erleuchtungsgeist.

*Buddhas und Lebewesen sind gleich gütig,
was unser Erlangen vollkommener Erleuchtung angeht,
da wir, ohne die sechs befreienden Qualitäten zu praktizieren,
nie vollkommene Buddhaschaft erlangen könnten.*

Das ist ein bisschen versteckte Rede. Damit ist gemeint, dass Buddhas und Lebewesen, die ja unerleuchtet sind, gleich nutzbringend sind für den spirituellen Weg. Buddhas – denken wir – wären die, auf die es ankommt, und Lebewesen könnten wir vielleicht vernachlässigen. Aber worum es geht, ist, sich in den sechs befreienden Handlungen zu üben, und dafür brauchen wir andere. Freigebigkeit können wir gar nicht üben, ohne dass es Wesen gibt, die unsere Freigebigkeit herausfordern. Wenn es keinen Mangel gibt, keine Bedürfnisse, wie sollen wir dann Impulse der Freigebigkeit freisetzen können? Wenn es nicht herausfordernde Situationen gäbe, die unsere Wut stimulieren würden, unseres Ärger, wie sollten wir da Disziplin üben können, das Unterlassen von schädlichen Handlungen? Oder Geduld? Um Geduld üben zu können, brauchen wir schwierige Situationen, wir brauchen Lebewesen. Ausdauer, das ist Ausdauer im Überwinden von Schwierigkeiten, dafür brauchen wir Lebewesen. usw. Für das Üben der Paramitas brauchen wir Lebewesen, die Praxis hängt davon ab. Deshalb kann man sagen, Lebewesen sind genauso gütig wie Buddhas, ohne sie könnten wir keine Erleuchtung erlangen. Das kommt dann auch:

*Arme und Bedürftige sind die Quelle, Freigebigkeit zu praktizieren.
Leidende Lebewesen sind die Quelle, um Mitgefühl zu kultivieren.
So sind auch Feinde und all jene, die dir Hindernisse in den Weg legen und
deine Hilfe mit Schaden zurückzahlen, Helfer auf dem Weg zur Erleuchtung,
da sie das Kultivieren von Geduld fördern.
Wer dies versteht, bringt den Mut edlen Strebens, die höchste Motivation hervor,
selber alle Lebewesen ohne Unterschied und Vorurteile
in den Zustand der Buddhaschaft zu führen.*

*Das ist die tiefgründige Unterweisung,
die das Hervorbringen des Erleuchtungsgeistes genannt wird.*

Wenn wir das Bodhisattva Gelübde nehmen, den Entschluss fassen, selbst wenn wir alleine, ohne Hilfe in diesem Universum wären, dass wir alleine alles daransetzen, um jedes einzelne Wesen, ohne irgendeinen Unterschied zu machen, ohne in angenehm – unangenehm, Freund oder Feind zu unterscheiden, zur Stufe der Buddhaschaft zu führen. Das heißt, vollkommene Verpflichtung jedem einzelnen Wesen gegenüber. Das nennen wir das Hervorbringen des Erleuchtungsgeistes. Wenn uns also ein Wesen begegnet, eine kleine Ameise, die uns über den Fuß kriecht, oder ein Nachtfalter, der an uns vorbei flattert, das sind alles Wesen, denen gegenüber wir bereits Verpflichtungen eingegangen sind, sie aus dem Kreislauf des Leidens zu befreien. Und wir selber werden immer wieder, unaufhörlich aktiv sein, bis das letzte dieser Wesen befreit ist.

*Selbst die kleinste schädliche Handlung kann,
wenn wir sie nicht bereuen, sehr starke Auswirkungen haben,
denn mit jedem verstreichenden Tag wächst sie mehr und mehr an.
Bei aufrichtigem Bedauern gibt es keine schädliche Handlung,
die nicht gereinigt werden könnte,
so wie Wasser schmutzige Kleidung reinigt.
Schädliche Handlungen, die wir früher ausgeführt haben,
sind wie starkes Gift, das wir geschluckt haben.
Wenn du Bedauern empfindest, sind sie leicht zu reinigen.
Aber die Arroganz, zu denken, dass du schon damit zurechtkommst,
ist sehr viel schwieriger zu reinigen.
Deshalb entschlief dich zutiefst, nie mehr solche Handlungen auszuführen!
Du magst vielleicht denken, dass es ohne Belang ist,
schädliche Handlungen auszuführen, da du sie ja nachher bereuen kannst.
Aber der Buddha lehrte, dass sie dann nicht gereinigt werden.*

Wir sind jetzt bereits in der Phase, wo der Erleuchtungsgeist angewendet wird. Und um die Basis für positive Handlungen überhaupt zu legen, müssen wir uns erst einmal mit den negativen Handlungen beschäftigen. Wir müssen anschauen, was für einen Berg von negativem Karma wir hinter uns haben, was wir schon alles für ichbezogene Handlungen ausgeführt haben, und diese Handlungen als ersten Schritt bereuen. Wenn wir Handlungen nicht bereuen, wachsen sie Tag für Tag an. Warum ist das so? Das ist nicht einfach nur ein Dogma, sondern das können wir nachvollziehen: Nehmen wir einmal an, wir haben es jemandem heimgezahlt. Jemandem, der schon früher für uns schwierig war. Wir haben ihm eins ausgewischt, indem wir ihm ein Schnippchen geschlagen haben, finanziell z.B., im Geschäftlichen, und wir sind dabei auch unehrlich vorgegangen. Solange wir uns darüber freuen und das für eine gute Handlung halten, so, wie wir vorgegangen sind, nähren wir diese Handlung durch unser einverstanden sein. Wir bestätigen sie jedes Mal, wenn unser Geist darauf zurückkommt. Jedes Mal, wenn wir an diesen Menschen denken: „Hm, dem hab ich's gezeigt, das ist gut!“ Jedes Mal kommt dieser Gedanke. Da ist also ein ununterbrochener Strom - kann man sagen - der Bestätigung der negativen Handlung, die wir ausgeführt haben. Und das führt ihr ständig neue Kraft zu. Und dieses „neue Kraft zuführen“ der einmal ausgeführten Handlung, die wir immer wieder bestätigen und unterstreichen, unterschreiben, sogar verteidigen gegenüber anderen, uns rechtfertigen dafür, das führt dazu, dass diese Handlung anwächst und anwächst und anwächst. Und erst der Moment, wo wir bereuen, wo wir erkennen, dass es nicht richtig war, diese Handlung auszuführen, das ist der Moment, wo wir aufhören, diesen karmischen Strom zu nähren. Da passiert der erste Schritt. Das tiefe Bereuen und dann das Bereinigen durch Praxis, das wiederholte Bereuen, das macht das umgekehrte. Das bringt diesen Strom zum

Versiegen und reinigt diese karmischen Kräfte, die wir da in Bewegung gesetzt haben. Aber eben: wir müssen genauso stark bereuen, wie wir uns am Anfang gefreut haben. Das muss genauso tief gehen, das ist ganz, ganz wichtig.

Und das ist mit jeder Handlung so. Und bei einer positiven Handlung, wenn wir da immer wieder daran denken, wie gut es war, dass wir so gehandelt haben, dann wächst diese Handlung in unserem Geist. Obwohl sie vielleicht nur ganz klein war: es war nur eine Blume, die wir unserem Nachbarn geschenkt haben, der zwar ein bisschen griesgrämig geschaut hat, aber wir freuen uns jedes Mal, dass wir das gemacht haben. Ob es nun bewusst oder unbewusst ist, aber diese Haltung des Unterstützens dieser Handlung führt dazu, dass diese Handlung eine sehr, sehr starke Kraft in unserem Geist entfalten kann, weil wir voll und zutiefst damit einverstanden sind. Das gilt also für negative und positive Handlungen.

Dieses Prinzip sollte uns klar sein, wir sollten nicht denken, dass Karma etwas Statisches wäre. Karma ist etwas zutiefst Dynamisches, etwas, das sich durch unsere jetzige Geisteshaltung weiter verändert, wächst, abnimmt, je nachdem, worum es sich handelt. Wir können Karma durch unsere Geisteshaltung reinigen und auflösen, wir können diese Kräfte zum Erliegen bringen, oder wir können sie weiter nähren. Es liegt also wirklich an uns.

Wenn wir anderen wirklich Nutzen bringen wollen, dann müssen wir mit unseren schädlichen Handlungen aufräumen, denn es sind diese Handlungen, die starke Schleier in unserem Geist auslösen oder bewirken, dass wir andere gar nicht recht verstehen können.

Wenn wir schon von vornherein denken: „Ach, das kann ich ja nachher reinigen, da mach ich ein paar Mantras, und dann ist das gegessen!“ Diese Art von Haltung wird nie zur Reinigung von Handlungen führen, das ist klar.

Visualisiere deinen Lehrer, der die Drei Juwelen verkörpert, über deinem Kopf.

Vor ihm zu bereuen, wird die ‚Kraft des Objektes‘ genannt.

*Es gibt viele verschiedene Arten und Weisen des Bekenntnisses,
aber die Sechs Silben zu rezitieren, ist die tiefgründigste Methode.*

Streng dich so viel du kannst an, Verdienste anzusammeln.

*Mache Mandala Opferungen, da sie einfach auszuführen sind
und die größte Kraft aufbauen.*

Den Lehrer über dem Kopf zu visualisieren, das ist die Methode des Guru Yogas. Guru Yoga beinhaltet Zuflucht nehmen, und wenn wir ein Bekenntnis ausführen, wenn wir schädliche Handlungen bereuen, dann ist das Bereuen stärker, wenn wir uns eines Gegenübers bedienen. Die Präsenz von jemandem, dem gegenüber wir etwas bereuen, verstärkt unsere Aufrichtigkeit, verstärkt unser Bereuen. Und der Lama ist da das ausgezeichnete Gegenüber, weil da die reinsten inneren Kräfte zur Wirkung kommen, wenn wir uns dem Lama, dem Buddha gegenüber sehen. Da machen wir uns überhaupt nichts mehr vor. Wir machen ihm nichts vor und wir machen uns nichts vor. Deswegen wird das die Kraft des Objektes genannt. Das Objekt ist hier der Lama, und die Kraft des Gegenüber ist um so größer, je reiner das Objekt ist. In der Reinheit eines Wesens, das selber alle Ichbezogenheit aufgegeben hat, da schmilzt unsere eigene Unreinheit dahin, da können wir nicht mehr an dem festhalten, wo wir normalerweise festhalten. Unsere Ichbezogenheit hat in der Gegenwart des Lehrers keine Chance.

Unter den vielen Arten von Bekenntnis oder Bereuen oder Reinigungspraktiken sind die sechs Silben: OM MANI PEME HUNG das stärkste Reinigungsmittel zusammen mit dem Dordje Sempa Mantra. Das sind wirklich die beiden stärksten Reinigungsmittel, die es in der Vajrayana Praxis gibt.

Nachdem wir uns dem Bereuen schädlicher Handlungen gewidmet haben, sollten wir nicht vernachlässigen, positive Handlungen anzusammeln, das wird mit „Ansammeln von Ver-

dienst“ umschrieben. Und da sind die Mandala Opferungen besonders kraftvoll, weil wir da auf leichte Art und Weise immense Opferungen ausführen können, die wir nie bereuen werden, weil es illusorische Opferungen sind: wir opfern das ganze Universum in unserer Vorstellung, eine illusorische Opferung. In ihrem Ausmaß sind sie riesig, unser gesamtes Anhaften, alles ist darin enthalten und hat nur Auswirkungen auf der Ebene unseres Geistes, wir werden dabei äußerlich nicht konkret ärmer. Wir geben und geben und üben uns im Geben, ohne dass wir das je bereuen würden. Das schlimmste, was passieren kann, ist, dass man etwas opfert, hergibt, und es dann etwa zurück will oder bereut, dass man es gegeben hat. Hergeben bedeutet voll und ganz hergeben, ohne es jemals wieder zurück zu wollen. Es ist schon vielen passiert, dass sie gegeben und nachher bereut haben, und das verdreht das ganze ins Gegenteil. Da gibst du dem Zentrum 100.000 Mark und bereust es nachher, weil die vielleicht nicht ganz so damit umgehen, oder plötzlich hast du den Lehrer gewechselt und möchtest das Geld zurück, um es dem neuen Lehrer zu geben. All diese Komplikationen. Wenn man konkrete Opfertaten macht, muss man völlig loslassen können, muss man völlig dahinterstehen, nie wieder daran zweifeln, das ist ganz, ganz wichtig.

*Da wir kein so gutes Karma haben,
dass wir den zahllosen Buddhas der zehn Richtungen begegnen würden
und auch nicht den Bodhisattvas und anderen verwirklichten Meistern,
ist der Lehrer, der uns Ermächtigungen verleiht,
die Tantras erklärt und uns mündliche Unterweisungen gibt,
gütiger als all die Erleuchteten.*

Das muss man so verstehen: Gütig ist der, der uns zur Erleuchtung führt, und da wir den Buddhas nicht begegnen, weil wir nicht das Karma dafür haben, ist der Lehrer, der vor uns sitzt und uns die Unterweisungen gibt, der Vertreter Buddhas. Er ist in dieser Hinsicht gütiger und gnädiger als die Buddhas selber, zu denen wir ja keinen Kontakt haben. Er ist nämlich derjenige, der tatsächlich was tut, was uns dann zur Erleuchtung führt. Er gibt uns genau das in die Hand, was wir brauchen. Das ist ein ganz wichtiger Gedankengang, den wir uns klar machen müssen; ein ganz einfacher Lehrer, der uns Erklärungen zur Tschenresig-Praxis gibt, ist der Lehrer, dem wir den Weg und die Methoden verdanken, die uns zur Erleuchtung führen. So gesehen, rein vom praktischen Gesichtspunkt aus gesehen, ist er entscheidender für den Weg als die Existenz der zahlreichen Buddhas, denen wir nicht begegnen können. Obwohl er vielleicht völlig beschränkt sein mag und keineswegs mit Buddhas zu vergleichen ist, aber was die konkreten Auswirkungen angeht, verursacht er viel größere Auswirkungen in unserem Leben als die Buddhas, denen wir nicht begegnen können.

*Selbst wenn euer Lehrer eine gewöhnliche Person sein mag.
Wenn ihr ihn mit Hingabe verehrt, zu ihm betet
und ihn als Buddha Vajradhara betrachtet,
dann werden die Qualitäten von Erfahrung und Verwirklichung
in euch anwachsen und sich ständig vermehren.
Dies ist – so heißt es – der Einfluss des Mitgefühls aller Buddhas.
Deshalb visualisiert euren Lehrer und bringt ihm Verehrung dar.*

Wenn der Lehrer eine gewöhnliche Person ist, das bedeutet, auch wenn er keine Erkenntnis der Natur des Geistes gewonnen hat, wenn man ihm mit Hingabe begegnet, dann – durch den Segen der Buddhas – verwandelt er sich in Dordje Chang. Wenn wir ihn als Buddha sehen, als Vajrahalter, dann ist er in dem Moment, wo er die Unterweisung gibt, einfach Kanal für die Unterweisungen der Buddhas. Das Mitgefühl Buddhas bewirkt, dass seine Worte rein sein werden und genauso ankommen werden, als hätten es die Buddhas selber gesagt. Und deswegen: auch wenn man einen normalen Lehrer vor sich hat, einen ganz gewöhnlichen Lehrer, wenn man ihn als Buddha sieht, dann kann man durch ihn völlige Buddhaschaft erlangen, alle

Unterweisungen der Buddhas erhalten. Das ist die Qualität des Mitgefühls der Buddhas, durch den ganz normalen Lama hindurch. Deswegen: stellt euch den Lehrer als Buddha vor und bringt ihm Verehrung dar.

*Wenn ihr, nachdem ihr durch das Tor des Dharma eingetreten seid
und Ermächtigungen, Textübertragungen und Unterweisungen erhalten habt,
euch dann nicht an die Gelübde und Samayas haltet,
dann wird euch der Dharma ruinieren,
so wie Medizin, die sich in Gift verwandelt hat.*

Mit jedem Medikament ist es ja so, dass – wenn wir es auf die falsche Art und Weise einnehmen, z.B. zum falschen Zeitpunkt oder eine Überdosis oder in sonst einer Form, die verkehrt ist – sie uns vergiften kann. Das ist bekannt, dann werden die Nebenwirkungen zu den Hauptwirkungen. Und was den Dharma angeht: wenn wir in den Dharma eingetreten sind, Zuflucht genommen haben, Bodhisattva Gelübde genommen haben, Ermächtigungen, usw.; wenn wir uns also richtig auf den Dharma eingelassen haben und dann so tun, als wäre nichts passiert und uns nicht an die Gelübde halten (nicht zu töten, stehlen, lügen, usw.), uns nicht an die Samayas halten, nicht den Lehrer, die Praxis als rein betrachten und anfangen, an der Erleuchtung zu zweifeln, am Dharma zu zweifeln und alles in Frage stellen, dann wird das, was uns eigentlich hätte helfen können, zu Gift.

Zum Beispiel die Unterweisungen über Leerheit, die wir vielleicht erhalten haben, verwandeln sich in nihilistische Instruktionen. Die Erklärungen, die wir über Karma erhalten haben, verwandeln sich in eine Gefängnisvision. Die Erklärungen, die wir über Mitgefühl erhalten haben, verwandeln sich in Anhaften usw. Unser Missverständnis erfüllt alle Bereiche von dem, was wir im Dharma mitbekommen haben. Es wird nicht wirksam, weil ein Filter vorgeschoben wird, ein Filter von völlig verkehrter Wahrnehmung. Durch unsere verletzten Gelübde, durch unsere starke Ichbezogenheit, der wir wieder Raum geben, die wir nähren und gegen die wir nichts unternehmen.

Solange wir die vier oder fünf Grundgelübde halten, das Bodhisattva Gelübde und die reine Sicht des Vajrayana mit den Samayas, solange kann Ichbezogenheit nicht stark werden in uns. Wenn das der Fall ist und wir immer diese Gelübde halten, wird der Dharma immer weiter als Medizin wirken. Je nachdem wie stark wir ihn anwenden, wird er uns schneller oder langsamer verändern, aber er wird seine Wirkung tun. Wir können sicher sein, dass – solange wir uns nur an diese Grundregeln halten, an diese drei Ebenen der Gelübde – dass wir automatisch Erleuchtung erlangen werden, allein, weil wir uns daran halten. Die reine Sicht des Lamas zu halten, bedeutet ja auch, seine Unterweisungen umzusetzen, sich zu bemühen, sie anzuwenden und Vertrauen, wieder dazu zurückzukommen. Das alles ist ja mit inbegriffen.

Solange das der Fall ist, geht es nur vorwärts. Es kann gar nicht rückwärts gehen, das ist gar nicht möglich. Das heißt, diese drei Ebenen von Gelübde sind die Sicherheitsquote der Praxis. Solange wir uns daran halten und sie berücksichtigen, geht es immer weiter vorwärts.

*Wenn ihr nicht im Detail wisst, wie man sie wahr,
oder Schwierigkeiten habt, sie zu wahren,
dann reicht es aus, sie in ihrer Essenz zu wahren,
und zwar auf folgendermaßen:
Sein volles Vertrauen in die Drei Juwelen zu setzen reicht aus,
um alle Zufluchtsverpflichtungen zu halten.*

Hier ist von der Haltung die Rede: „Buddha, Dharma und Sangha, ihr wisst schon, worum es geht, was zu tun ist. Ihr wisst genau, was zu tun ist!“ Diese Art von Vertrauen ist gemeint. Beim vollkommenen Vertrauen geht es darum, sich in allen Handlungen darauf einzulassen, sich von Buddha, Dharma und Sangha führen zu lassen.

*Und es zu unterlassen, jemals anderen Leid zuzufügen, reicht aus,
um die Disziplin und die Gelübde der persönlichen Befreiung zu halten.*

Das sind die Gelübde: nicht töten, stehlen, lügen, kein sexuelles Fehlverhalten und keine Rauschmittel. Wenn wir daran denken, keinerlei Schaden zuzufügen, selbst wenn wir die Gelübde vergessen sollten irgendwann, wenn wir nur an diesen einen Satz denken – niemandem zu schaden – dann werden wir nicht wirklich eines dieser Gelübde brechen. Diese Gelübde werden aus Eigennutz gebrochen, dadurch, um anderen zu schaden.

*All deine heilsamen Handlungen dem umfassenden Nutzen aller Wesen zu widmen
und dich darum zu bemühen, anderen zu nutzen, soviel du kannst,
reicht aus, um die Bodhisattva Gelübde zu halten.*

Wenn wir stets allen Verdienst all unserer Handlungen dem Wohl aller Wesen widmen, dann sind wir in den Bodhisattva Gelübden. Da brauchen wir uns nicht um die vielen Erklärungen zu den Bodhisattva Gelübden zu kümmern.

*Deinen Wurzellama als untrennbar zu sehen vom Jidam, auf den du meditierst,
und es zu unterlassen, irgendwelche falschen Anschauungen über ihn zu unterhalten,
reicht aus, um all die Samayas des geheimen Mantra-Weges zu halten.*

Das bedeutet, dass – wenn wir auf eine Meditationsgottheit wie Tschenresig meditieren – Tschenresig dann für uns die Verkörperung von allen Buddhas, die Verkörperung des Mitgefühls und der Weisheit aller erleuchteten Wesen ist. Das Herz aller Buddhas ist Tschenresig. Und wenn wir unseren Lama als Tschenresig betrachten, dann ist es völlig unmöglich, daneben zu liegen. Dann sind wir genau in der reinen Sichtweise des Lamas. Und wenn wir uns zudem noch daran erinnern, wenn irgendwelche Vorstellungen in uns auftauchen sollten, wie „Oh, was der jetzt da macht, das ist ja nicht ganz proper!“ und so,... dass wir diese Vorstellungen direkt auflösen und einfach Vertrauen haben, damit halten wir die reine Sichtweise zum Lama. Denn die Verhaltensweisen eines Lehrers sind für die Schüler nicht immer ganz nachvollziehbar. Man kennt die genauen Hintergründe nicht, warum mal so und dann wieder anders, das Gegenteil, diese Gegensätze, die wir so erleben. Und das ist genau die wichtige Rolle eines spirituellen Lehrers, dass er die Beziehung nicht festfahren lässt, dass immer wieder neue Elemente reinkommen....Sagt euch das was?! Wenn wir diese Haltung haben, dann halten wir all die Verpflichtungen des Mantra Weges.

*Dann werden euch die Lehrer ihren Segen schenken
und die Jidams werden allen Schülern Verwirklichung gewähren,
welche die Verpflichtungen und Vajrabande in dieser Weise halten.
Und es ist völlig sicher, dass die Dakinis und Dharmaschützer
alle Hindernisse aus dem Weg räumen werden.*

Wenn jemand diese reine Sicht hat, dann wird alles andere von selbst kommen. Man wird von selber verstehen, man wird Verwirklichung erreichen, man wird in der Lage sein, anderen zu helfen. Wenn es Hindernisse gibt, werden sich diese Hindernisse im Nu auflösen. Es gibt keine Probleme auf dem Weg. Die sichtbaren und unsichtbaren Kräfte sind ständig dabei, für die Praxis zu arbeiten, es geht ständig weiter ohne Hindernisse. Es gibt Hindernisse, jede Menge, aber nicht wirklich. Ein Hindernis ist eine Herausforderung, die reine Sichtweise zu behalten und an nichts – was auch immer – festzuhalten. Und dann lösen sich die Hindernisse grad schon wieder auf.

*Ist das verstanden, folgt nun die Meditation, die es zu üben gilt:
Visualisiere über dem Scheitel deines Kopfes einen Lotus mit Mondscheibe.
Darauf sitzt Buddha Amitabha, der die alles vereinigende Verkörperung ist
von den Drei Juwelen und den Wurzel- und Linienlamas,*

mit denen du eine Verbindung hast.

Wir haben die Passage darüber, was es zu verstehen gibt, hinter uns und kommen zu dem, was es zu praktizieren gibt. Da geht es konkret so: Über dem Kopf ein weißer, voll geöffneter Lotus, darauf eine flach liegende Vollmondscheibe und darauf sitzt Buddha Amitabha, der hier die gesamte Zuflucht verkörpert, Buddha, Dharma, Sangha und alle Linienlamas, mit denen wir eine Verbindung durch unseren Wurzellama haben. Unser Wurzellama ist ja der letzte in der Linie der Übertragung seit Buddhas Zeiten. Durch ihn haben wir eine Verbindung mit all denen, die vor ihm gekommen sind: den Lehrer des Lehrers des Lehrers....usw.

*Dann führe die Rezitationen zu Zuflucht und Bodhicitta aus,
mit denen du vertraut bist, sei es in kurzer oder langer Form.
Rezitiere dann die Zeilen der Mandala Opferung und stelle dir vor,
dass du die vier Kontinente mit dem Berg Meru
und all die verschiedenen kostbaren Objekte darbringst,
so wie deinen Körper, deinen Besitz und alle Wurzeln des Heilsamen.*

Das ist die Praxisstruktur: Zuflucht, Bodhisattva-Gelübde, sowie die Mandala Opferung dar, bei der wir uns vorstellen, dass der Zentralberg, umgeben von den vier Kontinenten dargebracht wird, das symbolisiert mit all dem, was wir uns drum herum.....

*Mit tiefem Bedauern für die negativen Handlungen, die du begangen hast,
rezitiere die Verse des Bekennens und die sechs Silben.
Weißer Nektar strömt dann vom Körper Amitābhas herab,
fließt durch den Scheitel in deinen Kopf
und füllt deinen ganzen Körper.
Alle Negativität und Schleier strömen wie flüssiger Ruß
durch deine unteren Körperöffnungen und Fußsohlen hinaus
und dringen unten in die Erde ein, wo sie von Yama,
dem Herrn des Todes verschlungen werden.
Dies tilgt und befriedigt deine ‚Lebensschuld‘, das ‚Lösegeld‘ ist bezahlt
und dein Körper wird so makellos wie ein Kristall.*

Dies entspricht in allen Punkten der Vajrasattva-Praxis, wie wir sie aus den traditionellen Vorbereitungen für Mahamudra oder Dzogchen kennen. Nur visualisieren wir hier Amitabha statt Vajrasattva und rezitieren die sechs Silben OM MANI PADME HUNG als Reinigungsmantra. Natürlich wäre hier auch das Sechs-Silben-Mantra von Amitabha angebracht, falls Ihr das kennt.

*Entwickle Hingabe zu Buddha, deinem Meister,
der über dem Scheitel deines Kopfes sitzt,
und wiederhole Gebete – welche auch immer du kennst –
oder rezitiere die Essenz aller Gebete, das Guru Rinpoche Mantra.*

Dies ist ein kurzer Guru Yoga, bei dem wir ein Gebet unserer Wahl sprechen können, sei es das aus unseren vorbereitenden Übungen oder eine andere Anrufung. Guru Rinpoche wird als Ausdruck von Amitabha und Avalokitesvara gesehen und zudem brachte er diese Praktiken nach Tibet. Deswegen können wir uns an ihn wenden, falls wir keinen anderen Bezugspunkt haben. Dabei wird er in Form von Amitabha visualisiert. Dasselbe gilt auch für den Karmapa.

*Amitabha, die Verkörperung aller Meister und der Drei Juwelen,
verschmilzt in Licht und wird untrennbar von dir.
Sein erleuchteter Körper, Rede und Geist und dein eigener Körper, Rede und Geist
Verschmelzen und werden untrennbar, wie Milch, die in Wasser gegossen wird.*

Stell dir vor, dass du dadurch alle Ermächtigungen und Segnungen erhältst.

Wir können uns die Ermächtigungen als weiße, rote und blaue Lichtströme vorstellen, die von Körper, Rede und Geist, das heißt von seiner Stirn, seiner Kehle und seinem Herzen, ausgehen und in unsere drei Stellen verschmelzen. Zum Abschluss erhalten wir alle drei Segensströme zusammen, wonach der Guru in Licht verschmilzt, sich in uns auflöst und wir völlig anstrengungslos dank dieses Segens in natürlichem Sein verweilen.

5. Gesang: Wie Anfänger sich direkt in Entstehung und Vollendung üben

Dhagpo Kündröl Ling, Le Bost, 19. bis 23. Februar 2007

Entwicklung und *Vollendung* stehen hier für Entwicklungs- und Vollendungsphase, die beiden Hauptphasen der Meditation. Die Entwicklungsphase ist die kreative Phase, in der wir mit der Dynamik des Geistes arbeiten. Wir nutzen die Dynamik, die alle unsere Gedanken und Vorstellungen, die wir im Geist haben, erzeugt, als Möglichkeit, um in das, was man die „reine Dimension der Gottheit“ nennt, einzutreten: in der Jidam-Praxis, indem wir visualisieren. Wenn wir es ganz kurz sagen wollen, dann ist die Entwicklungsphase die Phase der Visualisation, in der wir eine andere Sichtweise der Wirklichkeit stimulieren. Und die Vollendungsphase ist die Phase, in der es nichts mehr zu erzeugen gibt, in der wir im natürlichen Zustand des Geistes verweilen, alles ist vollkommen, vollendet und perfekt. Wir nennen sie auch manchmal die Auflösungsphase. In der Vollendungsphase – wir können sie auch die nicht begriffliche Phase der Meditation nennen – weilen wir in der Einfachheit, im So-Sein. Statt eine andere Sichtweise der Wirklichkeit zu stimulieren, weilen wir in der Wirklichkeit so wie sie ist, in der Dimension, die keinerlei Änderung bedarf, die einfach perfekt, vollkommen, vollendet ist so wie sie ist.

Entstehungsphase bedeutet also Kreativität, Dynamik, Entstehen von Gedanken, Visualisationen. Auflösungs- oder Vollendungsphase bedeutet, dass Nichtbegrifflichkeit Einzug hält. Das ist so ungefähr wie der Kontrast zwischen Bewegung und Ruhe.

In Bezug auf den Schlüsselpunkt der Einheit von Entstehungs- und Vollendungsphase gibt es etwas zu verstehen und etwas zu praktizieren.

Das Wichtige ist hier die *Einheit von der Entstehungs- und der Vollendungsphase*, die es zu praktizieren gilt. Es geht also nicht darum, diese beiden Phasen zu trennen und getrennt zu halten, sondern sie als eine Einheit zu praktizieren. Warum Karma Tschagme so viel Wert auf diese Einheit legt, werden wir nachher sehen. Er besteht auf dieser Einheit, weil es auch andere Ansätze gibt, Meditation zu erklären, wo die Visualisationsphase, die dynamische Phase, getrennt gehalten wird von der Auflösungsphase und dem folgenden Verweilen in Nichtbegrifflichkeit.

Wir werden versuchen, zunächst zwischen den beiden Phasen abzuwechseln, und dann werden wir sie sich allmählich immer mehr miteinander durchdringen lassen, so, dass es schließlich möglich ist, in der Einfachheit und Nichtbegrifflichkeit zu weilen, auch wenn der Geist in Bewegung ist, auch wenn wir in Aktivität sind. Das ist der eigentlich profunde Ansatz in der Meditation. Wenn ihr also Unterweisungen zuhört, in denen zunächst die Visualisation beschrieben wird – Tschenresi, weiß, vier Arme, mit dem Mantra im Herzen, genaues Visualisieren der Mantragirlande, Licht strahlt aus usw. – das ist dann die Entwicklungsphase, das Visualisieren. Und wenn der Lehrer euch dann vielleicht sagt, dass sich zum Schluss alles in Licht auflöst, das Licht in uns verschmilzt und wir in Natürlichkeit, in Offenheit und Einfachheit verweilen, dann klingt das für uns vielleicht so, als ob die Phasen getrennt wären. Aber eigentlich geht es darum zu lernen, diese beiden Phasen zusammenzuführen, so dass wir bei der Aktivität in Einfachheit verweilen können.

Es gibt also zwei Dinge: etwas, das es zu verstehen gilt und etwas, das es zu praktizieren gilt. Das erste, was es zu verstehen gilt:

Die Natur des Geistes aller Lebewesen ist seit anfangsloser Zeit die Buddhanatur.

*Die leere Natur ist der ungeborene Wahrheitskörper,
das reine unvermischte, klare Licht ist der Freudenkörper,
ungehindertes Mitgefühl in seiner Vielfalt ist der Ausstrahlungskörper,
die untrennbare Einheit dieser drei ist der Essenzkörper,
und ihre völlige Unwandelbarkeit ist der Körper Großer Freude.*

Die Natur des Geistes aller Lebewesen. Das ist es, was unseren Geist ausmacht, wenn wir gerade nicht im Haften sind, was in unserem Geist vorhanden ist, wenn er nicht durch unsere eigenen karmischen Tendenzen aufgewühlt ist, wenn keine Verwirrung herrscht. Da sind wir uns alle gleich, da ist unser aller Geist wie der Geist der Buddhas. Da gibt es keinerlei Unterschied zu machen. Wenn wir aber beginnen, unseren karmischen Tendenzen zu folgen, wir viele Gedanken haben, in die wir uns verwickeln, dann entsteht Verwirrung im Geist. Und in dieser Verwirrung sind wir sehr verschieden. Jeder hat seine persönliche Verwirrung. Die grundlegende Dimension des Geistes ist jedoch eine Dimension, in der wir nicht verschieden sind.

Diese Dimension, von der wir da sprechen, ist nicht irgendein Glaube, sondern ist die Erfahrung von all denen, die völlig loslassen in diese Einfachheit hinein. Sie kommen mit dieser Dimension in Kontakt, von der es offenkundig ist, dass sie durch nichts erzeugt wurde, durch nichts geändert werden kann, dass sie schon vor der Verwirrung war, während der Verwirrung und nach der Verwirrung da ist und sich nicht von mir zu dir unterscheidet. Das ist eine absolute Gewissheit, die sich für alle einstellt, die mit dieser Dimension in Berührung kommen. Wenn wir versuchen, diese unwandelbare Dimension, die da entdeckt wird, mit Worten zu beschreiben, schaffen wir es nicht. Es haben sich aber trotzdem Worte entwickelt, mit denen der Versuch gemacht wird, auf diese Dimension hinzuweisen. Das sind die fünf Körper, die fünf Kayas mit denen wir ein erwachtes Wesen, einen Buddha beschrieben haben.

Die leere Natur des Geistes ist der ungeborene Wahrheitskörper, der Dharmakaya. Ungeborn weil ohne Anfang, durch nichts erzeugt. Dieser Wahrheitskörper offenbart sich in dem Moment, wo wir in die Wahrheit eintreten. Und das geht nur, wenn wir alles Unwahre loslassen. Das Unwahre ist das, was wir uns einreden, nämlich, dass es ein Ich gäbe. Dharmakaya bedeutet, frei zu sein vom Haften am Ich, an einem Selbst, von allem Haften frei zu sein. Wenn der Geist für einen Moment frei von Haften ist, dann zeigt sich der Dharmakaya, dann ist der Geist Dharmakaya. Wenn wir abends einschlafen bzw. in den Tiefschlaf eintreten, dann geht das nur, wenn ein völliges Loslassen stattfindet. In diesem Moment des völligen Loslassens tut sich der Dharmakaya auf, nur leider merken wir das nicht, weil wir ja gerade am Einschlafen sind, wir haben nicht genug Bewusstheit. Aber diese grundlegende Dimension, die Basis unseres Geistes, wenn wir frei sind von allem, aller Bewegung, allen Projektionen, aller Verwirrung, das nennen wir den Wahrheitskörper. Das ist das, was bleibt und was bei allen Wesen gleich ist.

Diese grundlegende Dimension des Geistes, der Dharmakaya, der Wahrheitskörper, bleibt nie ohne Bewegung, es sei mal für einen Moment oder ein paar Momente. Seine Natur ist es, eine dynamische Seite zu haben, einen dynamischen Aspekt. Diese Dynamik manifestiert sich als Gedanken, als Projektionen, als das ewige Spiel des Geistes. Unsere gesamte Welt, unser gesamtes Universum ist das Produkt der Bewegung des Geistes. Dazu gehört auch die Fähigkeit der Kommunikation, und diesen dynamischen Aspekt des Geistes nennen wir Sambhogakaya, *den Freudenkörper*. Wenn wir von *klarem Licht* sprechen, ist dieses klare Licht ein Synonym für Dynamik, für die Strahlkraft des Geistes. Diese Strahlkraft wird auch der Freudenkörper genannt, Sambhogakaya, womit gemeint ist, dass die Dynamik des Geistes keinerlei Leid er-

zeugt. Die völlige Abwesenheit von Leid wird Freude genannt. Wenn keinerlei Enge des Geistes vorhanden ist, dann ist natürlicherweise Freude vorhanden. Damit wird ausgedrückt, dass diese grundlegende Dynamik des Geistes kein Problem ist, keine Ursache von Leid, sondern dass sie tatsächlich Ausdruck der Buddhanatur ist und als solche kein Leid erzeugt. Wenn diese Dynamik sich jedoch mit starkem Haften mischt, dann führt das zu einem engen Geist und zu all den Emotionen mit all dem Leid das daraus entsteht. An sich ist diese Dynamik – wenn frei von Haften – das magische schöpferische Spiel des Geistes, aus dem alles entsteht. Und auch in einem Buddhageist findet dieses Spiel statt.

Das Ziel des Dharmaweges ist es, in diese grundlegende Natur des Geistes einzudringen, die wir Dharmakaya nennen, mitsamt dem dynamischen Aspekt, den wir Sambhogakaya, den Freudenkörper nennen, der sich als das Spiel der Schöpfung, das schöpferische Spiel des Geistes, zum Wohle der Wesen darstellt, frei von jeglicher Ichbezogenheit. Das ist das Ziel des Weges. Die notwendige Folge von dieser Dynamik unseres Geistes, die wir Freudenkörper nennen, ist, dass etwas entsteht. Es entstehen Gedanken, es entstehen Worte, und es entsteht eine physische Präsenz mit physischen Handlungen. Das nennen wir den Nirmanakaya, den *Ausstrahlungskörper*, das was vom Geist ausgestrahlt wird, das was sich manifestiert. Diese Ausstrahlung entsteht aus einem Geist frei von jeglicher Ichbezogenheit zum Wohle aller, die noch nicht den Weg zu dieser völligen Freiheit, zu völliger Offenheit gefunden haben. Ausstrahlung kann sich auf der mentalen Ebene manifestieren, als Gedanken, Ideen. Sie kann sich auf der verbalen Ebene und sie kann sich auf der physischen Ebene manifestieren. Physische Ausstrahlung wäre zum Beispiel Buddha Shakyamuni oder jeder andere vollkommen Erwachte. Das nennen wir einen Nirmanakaya, und dessen Worte, Gedanken und Handlungen nennen wir die Aktivität eines Ausstrahlungskörpers.

Wenn wir im vorherigen Satz von *reinem, unvermischem Licht* gesprochen haben, dann ist mit *rein* die Abwesenheit von Ichanhaften gemeint, *rein* heißt also frei von Verwirrung. *Klares, unvermisches Licht* bedeutet, dass alle Wahrnehmungen, alle Geistesbewegungen absolut präzise sind, ohne sich in solch einem Nebel, etwas Unklarem zu vermischen. Egal welche Geschwindigkeit der Geist hat, wie unzählig viele Geistesbewegungen erscheinen, sie sind alle in sich vollkommen klar, präzise.

Der vierte Körper wird hier Essenzkörper genannt. Es heißt hier: *Die untrennbare Einheit dieser drei ist der Essenzkörper* – Svabhāvikakāya. *Svabhāva* bedeutet Wesen, das wahre Wesen. Dieser Begriff entstand, um gleich auszuschließen, dass man verkehrte Ideen über diese drei Körper, die bereits beschrieben wurden, entwickelt, und um klar zu sagen, dass sie nicht voneinander getrennt auftreten, dass der Geist die Einheit dieser drei Körper ist, dass es nicht möglich ist, nur den Dharmakaya zu haben und die anderen beiden nicht usw. Es gibt keinen Dharmakaya ohne Nirmanakaya etc. Diese drei gehören immer zusammen, und *ihre völlige Unwandelbarkeit ist der Körper Großer Freude*, Mahāsukhakāya. *Maha* heißt groß und *Sukha* heißt Freude oder Glück.

Die völlige Unwandelbarkeit ist der Körper großer Freude. *Unwandelbar* bedeutet, dass es schon immer so war und nie anders sein wird, weil diese Natur des Geistes nicht von Ursachen und Bedingungen abhängt. Was von Ursachen und Bedingungen abhängt, ist nur der Inhalt des Geistes, das, was wir an Gedanken, Ideen, Vorstellungen, Erinnerungen, Wahrnehmungen, Träumen und dergleichen haben. All das hängt von Ursachen und Bedingungen ab, während die Art wie der Geist ist, seine wahre Natur, immer dieselbe war, ist und sein wird. Und *große Freude* bedeutet wieder Abwesenheit von allem, was Freude verhindert. Also keine Enge des Geistes, keine Angst, keine Sorgen, keine Fixierungen, kein Haften – all das nicht. Und was dann bleibt, ist das, was wir die große Freude nennen. Sie ist groß, weil sie von nichts abhängig ist. Andere Freuden sind von Ursachen und Bedingungen abhängig, diese Freude nicht. Sie ist die Freude des erwachten Geistes, des völlig natürlichen Geistes, wo es nichts zu erzeugen gibt. Um jetzt die fünf Körper noch einmal zusammenzufassen:

Körper, *Kaya*, bedeutet Stabilität, das, was immer so ist.

Dharmakaya ist der Geist frei von Anhaften und Ichbezogenheit, völlige Einfachheit, die Leerheit.

Sambhogakaya bedeutet, der Geist ist aktiv, er bewegt sich, er hat eine Dynamik.

Nirmanakaya bedeutet, der Geist manifestiert sich, er manifestiert sich zum Wohl der Wesen, das nennen wir Mitgefühl. Wir können sagen, der *Dharmakaya* steht für den Weisheitsaspekt und *Sambhogakaya*, *Nirmanakaya* stehen für den Mitgefühlsaspekt.

Svabhāvikakāya bedeutet Einheit, wir sprechen nur von einem Geist nicht von dreien.

Mahāsukhakāya ist das Erwachen frei von allem Leid, das ist das, was wir wahre, nicht bedingte Freude nennen.

Gibt es für die anderen Kayas Beispiele, die ebenso überzeugend sind wie das Beispiel des Moments des Einschlafens für den Dharmakaya?

Unser Hier-Sein im Saal, das, wie wir jetzt hier sind, ist die Präsenz der drei Körper in ihrer Einheit. Die Tatsache völlig offen da zu sein, in Einfachheit, das ist *Dharmakaya*. Die Bewegungen des Geistes, das Aufnehmen, Verarbeiten, in Kontakt treten, die Kommunikation, das ist *Sambhogakaya*. Das Formulieren von Ideen, das Aussprechen, die Präsenz, die physische Präsenz, ist *Nirmanakaya*. Aber da all das im Moment mit Ichbezogenheit durchmischt ist, ist es nicht eine wirklich überzeugende Erfahrung dessen, was erwachte Präsenz bedeutet. Diese Erfahrung wird sich einstellen, wenn sich alle Ichbezogenheit in unserem Geist auflöst. Wir können eine Ahnung davon bekommen, wenn wir erwachten Meistern begegnen, die in dieser Einfachheit leben. Diese Ahnung jedoch wird uns nicht überzeugen – wir müssen es ja selbst erfahren! Man sagt oft, der Traum wäre ein gutes Beispiel für den *Sambhogakaya*, aber unsere Träume sind ja durchmischt mit Ichbezogenheit. Sobald Ichbezogenheit vorhanden ist, sind die Träume eigentlich kein völlig überzeugendes Beispiel für die Aktivität des *Sambhogakaya*.

Um den Weg zum Verständnis dieser Ebenen zu beschleunigen, visualisieren wir uns in den Vajrayana-Praktiken als *Sambhogakāya*- bzw. *Nirmanakaya* und arbeiten mit allem was auftaucht als reine Manifestation eines erwachten Geistes. Das ist eine große Hilfe, um schneller zu einem direkten Verständnis dieser Dimension vorzudringen.

Auf die Frage nach dem Ursprung dieser Unwissenheit ist der Buddha im Schweigen geblieben. Er fand es unnötig, auf diese Frage zu antworten, denn die Unwissenheit zeigt sich, und es ist unnötig über ihren Anfang nachzudenken.

Buddha gab das Beispiel: Jemand schießt einen Pfeil auf dich ab, der Pfeil dringt in die Brust ein – wirst du zuerst wissen wollen wer den Pfeil gebaut hat, was für ein Bogen das war, was für ein Holz und wer ihn abgeschossen hat bevor du den Pfeil raus ziehst?

Soweit die Antwort von Buddha, es ist aber nicht die letzte Antwort geblieben. Mir sind Antworten bekannt von Dilgo Khyentse Rinpoche und vom dritten Karmapa, die dazu gesagt haben, dass sich der Geist im eigenen Spiel verheddert, verfangen hat. Das freie Spiel des Geistes mit seinen Manifestationen beginnt, den Geist anzuziehen und er fixiert immer mehr, er ergreift immer mehr die Projektionen des Geistes und verliert das Verständnis von der illusorischen Natur all dieser Erscheinungen im Geist. Er beginnt, sich im Spiel zu verheddern, zu verfangen wie Kinder, die zunächst ein Spiel anfangen im Bewusstsein, dass es sich um ein Spiel handelt, aber dann das Spiel ernst nehmen, und plötzlich ist Gewinn und Niederlage kein Spiel mehr, es wird ernst. Verlust usw., alles wird plötzlich ernst und Ursache von Hoffnung und Furcht, und so kann man sagen, dass wir eigentlich jetzt die Aufgabe haben, wieder

zurückzufinden in die Leichtigkeit des Verständnisses der illusorischen Natur der Erscheinungen.

Wie sieht es denn mit der Präsenz der Gegenwart aus, oder gegenwärtig zu sein mit dem, was im Geist passiert, mit dem, wie der Körper ist? Schließt sich das aus, praktiziert man mal das eine, mal das andere oder vielleicht abwechselnd?

Buddha hat das so dargestellt, dass wir mit dem Körper anfangen, zu den Empfindungen übergehen, dann zu dem, was für Geisteszustände auftauchen, dann gehen wir zu dem, wie die geistige Erlebniswelt überhaupt tiefer gehend funktioniert, die Gesetze, die den Geist beherrschen bis zu einer tiefen Wahrnehmung und Gegenwart in den grundlegenden Wahrheiten. Man beginnt mit dem Einfachsten, das ist die Gegenwart im Körper, um dann zu den subtileren Ebenen vorzuschreiten, die Gegenwart mit den Geisteszuständen und den tieferen Zusammenhängen.

Nach der Erklärung, die Du gerade gegeben hast von der Verwirrung im Geist, hört sich das für mich so an, als ob das eine Entwicklung wäre und deshalb nicht unbedingt anfangslos.

Deswegen hat der Buddha keine Erklärung gegeben, weil man sonst direkt wieder in dem Irrtum landet, es gäbe einen Anfang. Es wird bei den meisten Belehrungen von anfangsloser Verwirrung und anfangsloser Weisheit gesprochen. Deswegen sprechen die Meister meistens von dem „einfach mit dem arbeiten, was in der Gegenwart ist“, loslassen, frei von Haften. Dann tritt die Erleichterung ein, dann tritt Befreiung ein, und dann wird auch klar, wie Verwirrung entsteht. Verwirrung entsteht in dem Moment, wo Haften da ist. Haften und Verwirrung sind simultan, gleichzeitig.

Warum muss man denn unbedingt aus dem Spiel aussteigen? Man kann doch auch einfach dieses Spiel spielen lassen wie es ist, dann ist es kein Problem, es ist ja einfach nur die Dynamik des Geistes.

Aus dem Spiel auszusteigen, ist nur insofern notwendig, als man aus den Anhaftungen aussteigen muss. Wenn sich das Spiel, also die Dynamik des Geistes, die Projektionen, mit Anhaftung vollzieht, dann entsteht Leid, und da ist das Problem. Wenn sich dieses Spiel frei von Anhaften vollzieht, brauchen wir auch nicht auszusteigen, dann ist es die natürliche Aktivität eines freien Geistes und erzeugt kein Leid.

Warum denn diese Notwendigkeit, die Wesen aus dem Leid befreien zu wollen?

Die Vorstellung, Wesen aus Leid befreien zu wollen, ist eigentlich nur eine Zwischenstufe auf dem Weg, die uns hilft loszulassen, tiefer in das Loslassen der Ichbezogenheit einzusteigen. Ein Buddha wird nicht mehr von Vorstellungen motiviert, er müsse jetzt zum Wohle der Wesen handeln, dass ein Ich jemand anderen befreien möge. Diese Art von dualistischer Wahrnehmung ist aufgelöst. Ein Buddha handelt spontan, es ist spontane Aktivität. Einfach weil da keine Ichbezogenheit ist, ist dieser Geist immer offen für die Notwendigkeit in der Situation und wird gerade das tun, was in der Situation hilfreich ist, weil eben alle Ichbezogenheit fehlt, weil es keine Priorität mehr gibt für einen, den ich *Ich* nenne vor allen anderen. Dieser Geist, frei von Ichbezogenheit, wird natürlicherweise zum Wohl der Wesen wirken, dafür braucht es keine Konzepte. Wenn euch das jetzt alles verwirrt oder viele neue Fragen aufwirft, dann ist es auch möglich, einfach die Verwirrung, die Konzepte einmal auf die Seite zu tun, die Dinge ruhen zu lassen und zu sagen: „Okay, was ich heute nicht verstanden habe, das kann ja später noch kommen!“

Ein Beispiel: Wir in unserer Verwirrung, wir spielen wie Kinder, die das Spiel wirklich ernst nehmen und sich darin verstricken. Und dann kann man ja zum Beispiel spielen wie eine Mutter, die ihr Kind gewinnen lässt und die sich darum kümmert, dass es dem Kind im Spiel gut geht. Und dann kann man noch einen Schritt weitergehen und sehen, dass es eben ohnehin nur

illusorisch ist, dass es gar keinen Gewinner und Verlierer gibt, und dass all diese Fixierungen nicht zutreffen. Man könnte sagen, dass wir in dieser Zwischenphase, in der wir eine Mutter spielen, wie ein Bodhisattva sind, der sich in dieser Welt manifestiert und schon mal anfängt das Wohl der anderen über das eigene Wohl zu stellen.

*Diese fünf Buddhakörper sind dir seit anfangsloser Zeit zu eigen.
Sie entstehen nicht durch das Mitgefühl der Buddhas,
durch den Segen des Lamas
oder durch besonders tiefgründige Schlüsselpunkte des Dharma,
sondern es gibt sie, weil es schon immer so ist.
Alle Sutras und Tantras sind sich hierin einig.*

Das bedeutet, dass wir sie seit immer schon als Natur unseres Geistes besitzen, dass wir sie nicht zu erzeugen brauchen. Wenn Karma Tschagme hier singt, dass diese fünf Kayas in uns nicht durch das *Mitgefühl der Buddhas* entstehen, dann nimmt er damit Bezug auf eine Anschauung in uns, wo wir vielleicht meinen, dass es dank der Buddhas ist, dass wir den Dharmakaya irgendwann mal eingepflanzt bekommen, dass wir die Übertragung des Sambhogakaya, des Nirmanakaya, der Dimension des Erwachens *bekommen*. Das ist nicht der Fall. Diese Dimension des Erwachens kommt nicht von außen in uns hinein, sondern ist schon immer da und muss in uns entdeckt werden. Das gleiche gilt für den *Segen des Lamas*. Der Lama gibt uns nicht etwas in unseren Geist hinein. Was eigentlich passiert, ist, dass sich im Kontakt mit dem Lama eine Öffnung einstellt, wo die Schleier, die verhindern, dass wir sehen, was die Natur unseres Geistes ist, dünner werden und für einen Moment beiseite geschoben werden. Eigentlich bewirkt der Segen des Lamas also nicht, dass etwas dazu kommt, sondern, dass etwas weniger da ist: weniger Hindernisse, um direkt zu schauen, was die Natur des Geistes ist.

Dann gibt es eine weitere Anschauung, bei der wir meinen, wir müssten besonders tiefgründige Anweisungen erhalten, dank derer wir dann auch den Dharmakaya übertragen bekommen. Das ist auch nicht der Fall. Diese *Schlüsselunterweisungen*, von denen die Rede ist, sind wie der Segen, den wir eben besprochen haben. Sie sind auch nur Hilfen, um zu sehen, was ohnehin schon ist, um nicht in den Schleiern gefangen zu bleiben. Es ist also nicht so, dass irgendeine spezielle Unterweisung uns etwas geben könnte, was noch nicht da ist. *Alle Sutras und Tantras sind sich hierin einig*. Die Sutras sind die direkten Lehrreden des Buddhas und die Tantras sind die Unterweisungen, die er in Lichtkörpergestalt gegeben hat. Da gibt es keine einzige Unterweisung, in der geschrieben stehen würde, dass uns die Natur des Geistes mit ihren fünf Aspekten eingepflanzt oder übertragen werden würde.

*Wenn sich alle Sutras und Tantras hierin einig sind,
warum wandern wir dann im Daseinskreislauf?
Die Antwort ist: Weil wir aufgrund von Täuschung die eigene Natur nicht kennen.
Ein Beispiel: Eine Person hat einen Klumpen Gold in der Feuerstelle,
erkennt aber nicht seine wahre Natur.
Dann wird sie womöglich elend verhungern.
Zeigt ihr aber ein Lehrer dessen wahre Natur,
so ist das eine große Güte.*

Wir haben einen Bettler vor uns, der nicht genug zu essen hat. Unter seiner Feuerstelle im Boden ist ein Klumpen rohes Gold. Der Bettler hat aber noch nie solches Rohgold gesehen und weiß gar nicht, dass es sich um Gold handelt. Er hat keine Ahnung, was für ein Schatz da bei ihm ist. Es braucht jemand anderen, der ihm zeigt, dass man aus diesem Rohgold durch einen Prozess der Reinigung echtes Gold machen kann. Man könnte es auch als Rohgold verkaufen und dann sorgenfrei weiterleben, man hätte dann sicher genug zu essen.

Dieses Beispiel mit dem Bettler und seinem Klumpen Gold bezieht sich auf uns. Wir sind die Bettler, wir sitzen und beten zu den Buddhas oder zu den Erwachten und sagen: „Helft uns doch! Ich weiß keinen Weg raus aus dieser Ichbezogenheit, ich sehe ja, dass ich überall wo-rauf ich meinen Geist hänge nur anhafte, aber was ich tue, ich finde keinen Weg, um wirklich glücklich zu sein. Kaum bin ich ein bisschen glücklich, schon klammere ich mich wieder an und schon ist es wieder vorbei!“

Wir klagen unser Leid, wir sind wie hungrig und durstig und sagen „Helft uns doch endlich! Tut doch etwas, dass es anders wird!“ Und die Buddhas sagen uns: „Entspann dich, schau nach innen! Der Reichtum ist schon da, das wonach du suchst, ist alles schon in deinem eigenen Geist.“ Und diesen Reichtum des eigenen Geistes, den werden sie uns dann zeigen. Sie werden uns zeigen, wie wir Kontakt dazu aufnehmen können, wie wir eins werden können damit, um in dieser Dimension aufzugehen, in der der Geist vollkommen sorglos ist und frei von Anhaften.

*Nur auf das Gold hinzuweisen, beseitigt aber nicht den Hunger.
Man muss es verkaufen, sich Getreide besorgen,
die Körner rösten, mahlen und kochen und die fertige Mahlzeit essen.
Erst dann ist der Hunger gestillt.*

*Genauso sollten wir, wenn der Lehrer die wahre Natur aufzeigt,
diese auch praktizieren und so die Täuschung auflösen und Befreiung erlangen.*

Wenn uns die Lehrer sagen, dass unser Geist bereits der Geist aller Erwachten ist, dann ist das zwar eine gute Nachricht, aber das alleine hilft uns noch nicht. Wir müssen noch weitere Unterweisungen bekommen, die uns zeigen, wir wie denn diesen unseren Geist aufs Beste nutzen können. Und dann müssen wir diese Unterweisungen auch anwenden. Das heißt, so wie der Bettler seinen Klumpen Gold dann tatsächlich ausgraben muss und entweder selber bearbeiten oder auf den Markt bringen muss, damit er sich dann Getreide kaufen kann usw., so müssen wir auf dem spirituellen Weg die Unterweisungen umsetzen und Schritt für Schritt den Weg gehen bis sich die Früchte der Praxis einstellen, sich unser Leiden auflöst und sich wahre Freude einstellt. Diese Schritte, die kann uns niemand abnehmen. Wir selbst sind es, die lernen müssen, unseren Geist auf die beste Art und Weise zu nutzen.

*Der eigene Geist ist Buddha.
Darin stimmen alle Mahayana-Sutras und Vajrayana-Tantras überein.
Aber die Sutras weisen nicht darauf hin,
dass der eigene Körper Buddha ist,
und deswegen ist der Weg länger.
Sie lehren, dass es zur Buddhaschaft drei unermessliche Zeitalter braucht.*

Wenn hier von den Sutras und Tantras gemeinsam gesagt wird, *der eigene Geist ist Buddha*, unterscheiden sich die Sutras und Tantras aber darin, dass die Mahayana-Sutras wie auch die Sutras im Palikanon nicht davon sprechen, dass auch der eigene Körper Buddha ist. Karma Tschagme sagt, dass deswegen der Sutra-Weg länger ist, weil der Körper nicht miteinbezogen wird. Wir können in den Mahayana-Sutras lesen, dass es mindestens drei unermessliche Zeitalter braucht, um zur Buddhaschaft zu gelangen. Das finden wir auch im Schlusskapitel von Gampopas „*Kostbarer Schmuck der Befreiung*“.

Im Sutra-Weg, spricht man von einer progressiven Reinigung, wo wir jetzt, im verwirrten Zustand, beginnen, einen Weg zu gehen, der über Zeitalter hinweg zu einer schrittweisen Reinigung der Schleier führt, bis wir am Ende des Weges – in einem anderen Leben, in einer anderen Existenz – endlich dann die Buddhaschaft erlangen. Das ist ein Weg, der einen großen, großen Bogen spannt, mindestens über drei unermessliche Kalpas. Auf diesem Weg praktizieren wir die Paramitas, die erwachten Qualitäten, die sich immer mehr in unserem Geis-

tesstrom entwickeln, und die dazu führen, dass wir erst die Anfängerstufen, dann die zehn Bodhisattvastufen durchlaufen, bis Buddhaschaft eintritt. Diese Art zu denken, ist uns sehr vertraut, sie entspricht dem, wie wir unser Leben sonst auch angehen. Von jetzt bis zu einem Ziel gibt es einen Weg zu beschreiten, dieser Weg hat Etappen, diese Etappen können beschrieben werden, und wir werden eines Tages am Ziel ankommen.

Die tantrische Beschreibung ist radikal anders. In der tantrischen Sichtweise sind die Zuhörer, die eine Unterweisung bekommen, die Praktizierenden inklusive des Lehrers, in dem Moment, wo sie anhaften, verwirrte Geistesströme in Samsara. In dem Moment, wo keinerlei Anhaften da ist, sind sie Buddhas. Das, was Buddha in uns von dem verwirrten Menschen in uns unterscheidet, ist bloß das Haften. Beim tantrischen Weg gilt es zu erkennen, dass es in jedem Moment prinzipiell möglich ist, entweder in Unwissenheit zu sein, oder in erwachtem Gewahrsein. Jemand, der jetzt gerade noch verwirrt ist, kann im nächsten Moment – wenn völliges Loslassen da ist – Buddha sein. Um dieses Buddha-Sein erfahren zu können, müssen wir also Loslassen lernen. Der Weg ist das Lernen des Loslassens von Anhaftung, von all dem was verhindert, dass sich der zugrunde liegende Buddhazustand tatsächlich zeigt. Aber prinzipiell ist es möglich. Und in dem Moment, wo das Buddhagewahrsein präsent ist, ist auch dieser Körper nicht mehr ein Körper der Verwirrung, sondern ein Buddhakörper, in dem Moment ist dieser gesamte Körper erfüllt vom Gewahrsein eines Buddhas. Deswegen wird auf dem tantrischen Weg auch davon gesprochen, dass auch der Körper potentiell Buddha ist, dass er nicht Ausdruck von bloßer Verwirrung ist, sondern – je nachdem welcher Geist ihn erfüllt und ihn nutzt – entweder der Körper eines Verwirrten oder der Körper eines Buddhas ist. Die Hauptmethode im Vajrayana, mit der wir arbeiten, um diesen Übergang aus Verwirrung ins Erwachen zu schaffen, ist die Methode, Körper und Geist als Buddha zu visualisieren. Das ist die Hauptmethode, mit der wir den Weg beschreiten.

Um diesen Unterschied noch anschaulicher zu machen: Der Praktizierende – man kann sagen ein Möchte-gern-Bodhisattva – kommt in den Tempel, voll mit Sorgen und dem Wunsch, anderen zu helfen, setzt sich hin und beginnt Tschenresi zu praktizieren. In dem Moment wird eine Vision, wo man derjenige ist, der Anstrengungen auf dem Weg macht, ersetzt durch eine andere Vision, wo man Kontakt aufnimmt mit dem, was unser wahres Potential ist. Wir visualisieren uns als Lichtkörper: die vier Arme, die die vier Unermesslichen ausdrücken; die Attribute, die die sechs Paramitas ausdrücken; die Krone mit den fünf Dhyani-Buddhas; alles Erinnerung daran, dass Körper und Geist eigentlich Buddha sind. Und während einer Sitzung, in der wir Tantra praktizieren, versuchen wir, in dieser anderen, reinen Sichtweise von uns selbst zu bleiben und lassen alles andere beiseite, all die Beschäftigung mit unserem normalen, verwirrt Sein und üben uns darin, in dieser vollkommenen, offenen, nicht haftenden Sicht zu verweilen – von uns selbst, von allen Wesen, von unserer gesamten Umgebung.

*Im Anuttara ist es möglich, Buddhaschaft in einem Leben zu erlangen,
weil uns der eigene Körper als Gottheit gezeigt wird.
Alle Anuttaratantras wie Chakrasamvara, Guhyasamaja,
die acht Heruka-Sadhanas usw. lehren deshalb ausführlich
diesen tiefgründigen Punkt des eigenen Körpers als Mandala der Gottheiten.*

Anuttara bedeutet unübertrefflich. Das ist das Sanskritwort, das sich hier auf das Anuttarayogatantra bezieht, die unübertreffliche Gruppe der tantrischen Unterweisungen, wo wir direkt von Anfang an in der Praxis die Haltung einnehmen, tatsächlich Buddha zu sein. Wenn jemand ein äußerst motivierter Praktizierender ist – voller Vertrauen und mit enormer Ausdauer – dann wird er jeden Moment im Leben nutzen, um diese Sichtweise des Tantra aufrecht zu halten – die Sichtweise der wahren Natur des eigenen Seins. Er wird von dem Moment ab, wo er diese Unterweisungen erhält rund um die Uhr immer diese Unterweisung praktizieren und damit all die begrenzenden, limitierenden Sichtweisen auflösen. All die

Schleier, die immer wieder bewirken, dass wir in eine gewöhnliche Sichtweise von uns selbst – als voll von Emotionen usw., in Karma verstrickt – zurückfallen.

Die Brücke, um ständig die Sichtweise unseres wahren Potentials aufrecht zu erhalten, ist die Visualisation von uns selbst als Buddha, als Jidam – zum Beispiel Tschenresi – und dabei spielt der Körper eine entscheidende Rolle. Indem wir unsere gesamte Existenz, inklusive Körper, als Jidam praktizieren, greifen wir den tiefsten Punkt unserer Identifikationen an. Wir sind das, was wir in diesem Körper, in diesem Leben erfahren haben – so glauben wir – und wenn wir diesen Körper mit seinen vermeintlichen Beschränkungen, mit allen Erfahrungen von Glück und Leid, denen er ausgesetzt ist, als Jidam, als Buddha praktizieren, dann löst sich mit unglaublicher Geschwindigkeit unsere tiefste Identifikation, die Identifikation mit einem Ich, das in diesem Körper lebt. In dieser Weise das Anuttarayoga-Tantra zu praktizieren, wird uns mit großer Geschwindigkeit in die Dimension der Buddhas hineinbringen.

Die *Sadhanas*, die hier aufgeführt werden, gehören zu allen tibetischen Schulen. Chakrasamvara (Khorlo Demchog) ist zentraler Jidam in der Kagyü-Schule, Guhyasamaja wird in allen Schulen praktiziert, besonders auch bei den Sakyapa, die 8 Heruka-Sadhanas bei den Nyingmapa usw. Das sind nur Beispiele für diese tiefen, tantrischen Belehrungen.

*Kurz: Die fünf Aggregate sind die fünf Dhyani-Buddhas,
die fünf Elemente sind ihre fünf Gefährtinnen,
die acht Bewusstseinsarten sind die acht Bodhisattvas
und die acht Bewusstseinsobjekte die acht weiblichen Bodhisattvas.
Darin sind sich alte und neue Schulen einig.*

Diesen Gesang sang Karma Tschagme für Praktizierende, die schon einiges an Unterweisungen erhalten haben. Für sie war klar, wovon gesprochen wird, wenn von Dhyani-Buddhas, Elementen usw. die Rede ist. Wir müssen uns diese einzelnen Begriffe erst einmal verständlich machen. Mit der *alten Schule* sind die *Nyingmapa* gemeint, die Schule, die auf Guru Rinpoche zurückgeht und im 8./9. Jahrhundert gegründet wurde. Danach kam eine Zeit, wo es sehr schwierig war in Tibet, und im 11. Jahrhundert, dann im 12. Jahrhundert, kam es zu einer neuen Welle der Übertragungen von Indien nach Tibet. Daraus sind die neuen Schulen Kagyü, Sakya und Gelug entstanden. Alle diese vier großen Schulen in Tibet sind sich einig über die Punkte, die jetzt erklärt werden.

Die *fünf Aggregate* oder *fünf Skandhas* sind Begriffe, die von Buddha Shakyamuni benutzt wurden, um zu beschreiben, womit sich ein gewöhnliches Wesen identifiziert, was ein gewöhnliches, menschliches Wesen ausmacht, ein Wesen, das Erwachen erlangen möchte.

Die fünf Aggregate, von denen der Buddha sprach, die unsere Identifikationswelt beschreiben, sind *Körper*, *Empfindungen*, *Wahrnehmungen*, *Gestaltungsfaktoren* und *Bewusstsein*. Die Gestaltungsfaktoren sind die geistigen Faktoren, die unser Erleben ausmachen. In der Darstellung des Buddhas sind diese fünf Aggregate die fünf Festungen der Ichbezogenheit. Wir identifizieren uns mit dem Körper – *mein Körper*. Mit *Empfindungen* sind die Körperempfindungen der fünf Sinne gemeint. Auf der Ebene der *Wahrnehmung* geht es um „mag ich, mag ich nicht, interessiert mich nicht!“ aber immer spielt schon das Ich eine Rolle – *meine* Wahrnehmung, so wie *ich* die Welt sehe.

Das Skandha der *Gestaltungsfaktoren* ist der Bereich, in dem ich sage: „Das glaub ich! – Das glaub ich nicht! Darauf hab ich Lust! – Darauf hab ich keine Lust! Ich bin sauer! – Ich liebe dich!“ Da ist alles drin, all die Emotionen, die mit dem Ich in Beziehung gebracht werden: meine Welt, das, woran ich glaube, alle Emotionen, alle Glaubensformen. „Das bin ich!“ Ich bin das, was ich glaube, was ich denke, was ich will, was ich nicht will. Die Gestaltungsfaktoren – diese Emotionen, die Meinungen, die Einstellungen – führen dazu, dass wir auf eine

bestimmte Weise denken, sprechen und handeln. Sie werden Gestaltungsfaktoren genannt, weil sie unser gesamtes Erleben gestalten.

Das fünfte Skandha, das fünfte Aggregat, ist das *Bewusstsein* selbst. Wenn jemand sagen würde, „Okay, ich bin zwar nicht meine Gedanken usw., die ändern sich ja auch ständig, aber ich bin mein Bewusstsein. Ich bin diese Fähigkeit wahrzunehmen, zu unterscheiden, zu denken, zu erleben. Diese grundlegende Fähigkeit des Bewusstseins mit all seinen Qualitäten, das bin ich!“, dann ist das die letzte Bastion des Egos, die letzte Festung.

Buddha Shakyamuni hat in seiner ersten, in seiner einfachsten und direktesten Darstellung die Skandhas als die fünf Aspekte unserer Ichanhaftung beschrieben, die es aufzulösen, die es zu überwinden gilt. Er hat zu uns gesagt: „Schau, diese Identifikation mit deinem Körper, mit deinen Empfindungen, mit deinen Wahrnehmungen und mit deinen Emotionen, mit dem was du glaubst und schlussendlich mit deinem Bewusstsein, diese Identifikation ist Quelle von Leid. Du glaubst an etwas, du denkst, da wäre ein Ich in all dem, im Körper, in den Empfindungen, bis hin zum Bewusstsein. Aber dieses Ich lässt sich nicht finden. Du musst unbedingt zu einer korrekten Sicht der Skandhas kommen als ohne Ich, als frei von einem Ich, du musst diese Identifikation auflösen.“

Wenn wir – wie der Buddha uns auffordert – untersuchen, ob es ein Ich im Körper gibt, ob es ein Ich in den Empfindungen, in den Wahrnehmungen, in den Gestaltungsfaktoren oder im Bewusstsein gibt, ob sich irgendwo ein Ich, ein Selbst, ein Ego finden lässt, dann ist da nichts zu finden. Und tief einzutauchen in diese Dimension, wo es kein Ich zu finden gibt, das ist die befreiende Erfahrung, die Befreiung des Erwachens, von der der Buddha gesprochen hat. Das ist die Offenheit des Geistes, die auch die Leerheit des Geistes genannt wird. Die Tantras sprechen jetzt von den fünf Skandhas, den fünf Aggregaten, von einem anderen Gesichtspunkt als der Buddha es in seinen ursprünglichen Erklärungen dargelegt hat. In den Tantras erklärt der Buddha eine völlig andere Sichtweise von diesen Fünfen, die aber nicht der ursprünglichen Sichtweise widerspricht.

Im Tantra wird nicht die Sichtweise eingenommen, dass die fünf Aggregate für uns das Gefängnis sind, aus dem wir uns zu befreien haben, sondern es wird alles aus der Perspektive der Vision des Erwachens betrachtet. Aus der Sicht des Erwachens – wo es kein Ichanhaftes mehr gibt, wo sich die Illusion des Ichs aufgelöst hat – ist dieser Körper der Körper eines Erwachten, sind die Empfindungen, die Wahrnehmungen, die Gestaltungsfaktoren, das Bewusstsein, die eines Erwachten. Alles wird zum Ausdruck des Erwachens, frei von jeglicher Idee eines Ichs oder Selbst in diesen fünf Skandhas. Und das beschreibt der Buddha in den tantrischen Unterweisungen als die fünf Dhyani-Buddhas. Er beschreibt diese fünf Aspekte unserer Existenz als die fünf notwendigen Facetten der Aktivität eines Erwachten in dieser Welt. Es braucht physische Präsenz, es braucht Empfindungen, Wahrnehmungen. Es braucht im Geist eines Buddhas Gedanken, Ideen, um eine Unterweisung strukturieren zu können, um kommunizieren zu können. Es gibt das wahrnehmende, empfindende Bewusstsein. All das ist da, aber nicht mehr mit diesem Ichanhaften, das die Quelle von Leid ist. Jetzt werden die Skandhas Werkzeug, um den Wesen zu helfen, um auf Situationen eingehen zu können, völlig frei, ohne Ichanhaften, in völliger Spontaneität, im Fluss der Dinge, ohne von dieser Idee eines Ichs gefangen zu sein.

All das wird mit den fünf Dhyani-Buddhas beschrieben, die in der Visualisation von Tschetschen dieses Diadem, dieses Stern-, Juwelenband ausmachen. Die fünf Juwelen stellen diese ursprüngliche Reinheit der fünf Skandhas dar.

Buddha spricht also zunächst über die Beschreibung der fünf Skandhas als das, was die Quelle unserer Identifikation ist und woraus wir uns zu befreien haben, und dann zeigt er die tiefere Sicht, was die Skandhas eigentlich sind, nämlich reine Buddha Manifestationen in dieser Welt. Das sind zwei verschiedene Sichtweisen desselben, und das Verbindungsglied ist das

Freisein von Ichbezogenheit. Wenn kein Haften mehr da ist, dann wird das, was vorher eine Kette war, zu einem Werkzeug.

Was bedeutet das Wort Kalpa?

Kalpas sind Weltzeitalter. Es geht im Text um die Zeitspanne, die benötigt wird, um Buddhaschaft zu erlangen. Ein kleines Kalpa hat vier Unterkalpas und besteht aus der Phase des Entstehens, des Bestehens, des sich Auflösens und der Nichtexistenz des Universums. Das ist ein Zyklus, und viele solcher Zyklen finden sich in einem Mahakalpa. Ein Mahakalpa ist also das Entstehen und Vergehen von multiplen Universen. Nach Aussage der Mahayana-Sutras braucht es drei solcher Mahakalpas, um bis zur Buddhaschaft zu kommen. Wir können diese Erklärung auch mit unseren modernen Kenntnissen verbinden: Angefangen vom „big bang“, den man als Entstehungsmoment unseres Universums annimmt, scheint sich das Universum auszudehnen. Es gibt Daten, die darauf hinweisen, dass das Universum immer noch dabei ist, sich auszudehnen. Aber man nimmt auch an, dass es eine schwarze Masse gibt, die sich den Teleskopen entzieht, weil sie nicht Licht gebend ist, und die bewirken wird, dass es irgendwann wieder zu einem Zurückkommen der Masse in einen Zentralpunkt kommt, was „the big crunch“ genannt wird. Dieses Ausdehnen, Existieren und wieder in sich Zusammenfallen des Universums würde einem kleinen Kalpa entsprechen, und nach Aussage der Mahayana-Sutras braucht es viele solcher Zeitalter, um bis zur Buddhaschaft zu kommen. Das können wir abkürzen, indem wir die Tantras praktizieren.

Mir erscheint das manchmal ein bisschen wie Werbung für den einen Weg im Unterschied zum anderen Weg, wenn es da heißt „Das ist soooo lang und hier geht’s soooo schnell, dann praktiziert doch lieber das!“ Da sollten wir nicht allzu sehr in diese Formen der Unterscheidung hineinfallen. Wir können ohnehin nur den Weg praktizieren, der uns inspiriert und der zu uns passt, und dieser Weg ist der schnellste Weg für uns, der Weg, der zu uns passt, der Weg, in den wir Vertrauen haben. Und es gibt auch noch eine dritte Darstellung, abgesehen von diesen drei unermesslichen Zeitaltern und der Verwirklichung in unglaublich kurzer Zeit: Es handelt sich um die Darstellung, die im Palikanon gegeben wird, wo der Buddha davon spricht, dass es in wenigen Leben möglich ist, den Zustand der persönlichen Befreiung, der Arhatschaft, zu erlangen.

In diesem Leben ist es möglich, bereits in den Strom Eintritt zu finden, also das erste Erwachen zu finden, und dann dauert es maximal noch sieben weitere Leben bis man zur Arhatschaft durchgekommen ist. Der Unterschied ist, dass es bei diesem Weg der Arhatschaft vorrangig um die eigene Befreiung geht, und dass wir, wenn wir auf dem Mahayana-Weg sind, die Qualitäten eines Buddhas entwickeln wollen, was erheblich länger dauert. Es ist ein ganz, ganz langer Weg des Entwickelns der Paramitas, wenn wir uns auf den Sutra-Weg begeben.

Könntest Du die Unterweisung von gestern mit der heutigen verbinden? Lassen sich diese Unterweisungen zu den drei oder fünf Kayas auch in anderen Schulen finden?

Die Lehre zu den drei Kayas und den vier oder fünf Kayas gibt es in allen Mahayana-Schulen. In der Schule, die sich auf dem Palikanon aufbaut, gibt es jedoch nur den Begriff Dharmakaya. Dharmakaya ist dort ein Begriff, der den gesamten Buddha beschreibt, den Buddha als Körper, als Repräsentant der Wahrheit, des Erwachens. Man beschreibt damit die gesamte Existenz des Buddhas, und der Buddha hat daraufhin immer wieder gesagt: „Nein, ihr sollt nicht mich, ihr sollt nicht die Person verehren, sondern das Erwachen, das ich gefunden habe, das ihr findet, das alle finden können. Das ist die eigentliche Quelle der Zuflucht.“ Und dieser Begriff Dharmakaya ist dann der Begriff geworden, mit dem man die eigentliche Quelle der Zuflucht beschreibt. Nicht mehr den Buddha als Person mit seinem Erwachen, sondern das Erwachen selbst wurde dann als Dharmakaya beschrieben. Dann ging man dazu über, den Dharmakaya mit seiner Manifestation in der Welt als Nirmanakaya und als Lichtkörperge-

stalt, als Sambhogakaya zu beschreiben, aber eigentlich ist alles in dem Begriff Dharmakaya zusammengefasst.

Ich finde in den Texten immer wieder Hinweise auf das Loslassen, das Nichtanhaften in verschiedenen Zusammenhängen – im Ngöndro, in Texten über den Bodhisattva-Weg – und ich frage mich, wo man denn da anfängt mit dem Loslassen, mit dem Nichtanhaften, und ob es da wieder so etwas wie einen roten Faden gibt, der durch die Praxis hindurch führt.

Es ist tatsächlich so, dass das Nicht-Anhaften der rote Faden ist, der uns alle Dharmapraktiken hindurch begleitet. Man kann mit Einfachem beginnen und zu Subtilerem, Schwierigerem fortschreiten. Der Buddha hat das so präsentiert, dass man mit der Freigebigkeit beginnen kann, weil es sich beim Akt des Gebens um eine begrenzte Handlung handelt. Wir geben etwas, jemand braucht ein Hemd: Wir schenken ein Hemd. Die Handlung ist in sich begrenzt, es entsteht ein Loslassen bei uns an materiellen Dingen und eine Handlung des Mitgefühls gegenüber dem anderen, der etwas braucht. Danach sind wir wieder frei und können einfach unser Leben weitermachen. Als nächsten Schritt – nach dem Üben des Gebens – empfiehlt der Buddha das Üben in Disziplin, im Unterlassen von bestimmten Dingen und im Ausführen von anderen. Und so geht er der Reihe nach die sechs Paramitas, die sechs befreienden Qualitäten durch. Angefangen von Freigebigkeit über Disziplin zu Geduld, freudiger Ausdauer, Meditation und Weisheit. Anfangend von dem, was am einfachsten ist, bis hin zu dem, was besonders subtil oder eher schwierig zu praktizieren ist. Wir sind hier im Kurs in dem Bereich von Meditation und Weisheit, also in recht subtilen Bereichen, aber wenn uns der Boden etwas schwammig wird, dann sollten wir immer wieder zurückkehren in die Bereiche von Freigebigkeit, Disziplin und Geduld und diese Qualitäten stärken, damit die anderen dadurch leichter zu praktizieren sind.

Wie ist das mit der Disziplin? Wie hängt das mit dem Nichthaften zusammen?

Das wäre jetzt eine sehr ausführliche Erklärung. Jedes Pāramitā lässt sich als Praxis des Nichthaftens erklären. Ein Beispiel für die Disziplin: Eine Mücke kommt in unser Zimmer und will uns stechen. Diese Mücke nicht zu töten, ist ein Loslassen der Idee, dass ich so wichtig bin gegenüber dieser Mücke, die in mir unangenehme Empfindungen auslöst, und dieses Nicht-Töten setzt bereits ein Loslassen voraus, ein Nichthaften. Und so kann man dann durch alle Situationen durchgehen und wird feststellen, dass die Praxis der Paramitas stets eine Praxis des Nichthaftens ist, stets dieses Nichthaften verstärkt.

Im Tantra benutzen wir eine Bildersprache, eine Sprache, die sich Bilder bedient, um uns zu ermuntern, eine andere Sichtweise der Wirklichkeit einzunehmen. Wir haben gestern schon darüber gesprochen, dass wir – wenn wir die Skandhas, die fünf Aggregate betrachten – eigentlich gar nichts zu fürchten haben, wenn kein Anhaften besteht, wenn keine Identifikation besteht. Frei von Identifikation sind die fünf Skandhas der fünffache Ausdruck der Buddha-Aktivität, die fünf *Dhyani-Buddhas*.

In der Bildersprache des Vajrayana sprechen wir weiters von den fünf Gefährtinnen der Dhyani-Buddhas als die *fünf Elemente*. Diese fünf Elemente sind Erde, Wasser, Feuer, Wind und Raum – Raum im Sinne von der Umgebung, in der etwas stattfindet. Wir selbst sind aus den fünf Elementen geschaffen. Alles was wir außerhalb wahrnehmen, alle Objekte und auch alle anderen Wesen bestehen aus den fünf Elementen.

Wenn wir uns die fünf Elemente anschauen – zum Beispiel dieser Tisch hier vor uns, mein Körper, eure Präsenz – all das besteht aus den fünf Elementen, und normalerweise fallen wir in den Irrtum zu denken: “Das existiert wirklich!” Die Reflexion über die fünf Elemente sollte bewirken, dass wir verstehen, dass alles aus Bedingungen besteht, dass – wenn eins der fünf Elemente fehlt – es schon nicht mehr dazu kommt, dass ein solches vermeintliches Objekt weiter bestehen kann.

Die Kontemplation über die Elemente ist eigentlich eine Kontemplation über die Bedingtheit der Objekte unserer Wahrnehmung und führt zu einem tieferen Verständnis der Vergänglichkeit. Nur solange die Elemente zusammenkommen, kann etwas bestehen. Wenn sich in dieser Mischung etwas ändert, verändert sich alles, und nichts besteht auf Dauer. Als der Buddha über die fünf Elemente sprach, dann tat er das also, um uns zu helfen, noch tiefer die Vergänglichkeit zu verstehen und das Nicht-Ich zu verwirklichen. Um in Indien diese Bedingtheit zu erklären, war es völlig normal, die fünf Elemente zu Hilfe zu nehmen, die Inder waren mit diesem Denken bereits vertraut.

Wenn wir die Elemente aus der Vajrayana-Sichtweise betrachten, dann können wir das so verstehen: Wenn mit diesem Körper, der aus den fünf Elementen besteht, kein Anhaften, keinerlei Identifikation besteht, wenn keine Fixierung auf den Körper der anderen vorhanden ist, der ebenfalls aus den fünf Elementen besteht, kein Haften an den Objekten der Wahrnehmung als vermeintlich existent besteht, dann sind wir im Spiel der Manifestation, der illusorischen Manifestation des Geistes, wo die Dinge zusammenkommen und wieder auseinander gehen. Aber das Zusammenkommen von Situationen, das Entstehen von Körpern, von Objekten, all das trägt dazu bei, dass sich diese erleuchtete Aktivität vollziehen kann. Sie sind also Helfer der erwachten Aktivität, und diese Helfer oder Helferinnen bezeichnen wir als die fünf Gefährtinnen der Dhyani-Buddhas, die fünf weiblichen Buddhas.

Dann spricht der Text von den *acht Bewusstseinsgruppen*. Diese acht Bewusstseinsgruppen sind wieder eine andere Unterweisung, die aus dem Abhidharma kommt. Damit sind die fünf Formen des Bewusstseins gemeint, die mit den fünf äußeren Sinnen einhergehen: Sehsinn, Hörsinn, Geruchssinn, Geschmackssinn und Berührungssinn, also Tastempfinden, Kälte-, Wärme- und Lageempfinden im Körper. Als sechster Sinn wird der mentale Sinn bezeichnet, die Fähigkeit, gedankliche Bewegung wahrzunehmen. Dann gibt es das emotionale Bewusstsein – das verknüpfende Bewusstsein mit seinen ganzen emotionalen Reaktionen – und es gibt das zugrunde liegende Bewusstsein der grundlegenden dualistischen Wahrnehmung, in dem auch all die Bewusstseinsindrücke der Vergangenheit gespeichert sind. Das ist das unterscheidende Bewusstsein.

Wenn wir in diesen acht Bewusstseinsformen mit Ich-bezogenem Haften wahrnehmen, zum Beispiel: „Ich sehe etwas, das ist anders als ich. Ich mag das, ich mag das nicht“, mit all den emotionalen Reaktionen die darauf folgen, dann ist das Ursache von Leid, von Verwirrung.

Wenn diese acht Bewusstseinsgruppen frei sind von Anhaften, wenn die Wahrnehmungsprozesse ablaufen, ohne mit der Illusion eines Ich, eines Selbst verbunden zu sein, wenn wir kommunizieren, uns erinnern und unterscheiden können, wenn all dieses ohne Ich-Illusion stattfindet, dann sind diese acht Bewusstseinsdimensionen Helfer auf dem Weg und bekommen auch wieder einen bildhaften Namen als die acht Bodhisattvas, die uns auf dem Weg unterstützen.

Wenn wir diese acht Bewusstseinsgruppen als Bodhisattvas bezeichnen, dann hat das den Sinn, aus einer Sichtweise des Geistes auszusteigen, wo man den Geist eventuell als bedrohlich, als Feind, als Hindernis auf dem Weg betrachtet. Diese acht Bodhisattvas, zu denen Manjushri, Avalokiteshvara, Vajrapani, Ākaśagarbha, Samantabhadra und andere gehören, sind die Symbole für das, was wir im Mahayana die großen Helfer auf dem Weg nennen: die Mahayana-Sangha. Und diese werden mit den acht Bewusstseinsdimensionen identifiziert, bzw. symbolisch zugeordnet, was als Botschaft für uns bedeutet, dass es keine Ebene im Geist gibt, die wirklich ein Problem darstellt. Alle Ebenen, alle Facetten im Geist, alle Fähigkeiten des Geistes sind notwendige Helfer auf dem Weg des Erwachens. Ohne sie können wir gar kein Erwachen erlangen. So sind die Wahrnehmungsprozesse, die Verständnisprozesse, die unterscheidenden, die erinnernden Prozesse also durchaus hilfreich auf dem Weg des Erwachens.

Ihr merkt an diesen Beispielen, dass die ersten Unterweisungen, die Buddha Shakyamuni gegeben hat, solche sind, in denen er aufzeigt, was alles problematisch ist, wie zum Beispiel das Wahrnehmen mit Anhaften, der sich emotional verwickelnde Geist, der Geist, der sich immer wieder in dualistischen Mustern verstrickt. Die Benennung dieser Probleme musste als erstes stattfinden, man muss sich dessen bewusst werden, aber dann muss auch klar werden, dass es nicht der Geist an sich ist, der ein Problem darstellt, sondern immer nur diese Verwicklung, die Vermischung mit dem dualistischen Haften. Und im Tantra wird eben dies betont, dass der Geist im Grunde genommen – wenn frei von Haften – bereits Buddha ist. Alle Aspekte des Geistes sind Helfer auf dem Weg des Erwachens und Helfer in der Aktivität, um anderen beizustehen.

Und natürlich ist es so, dass die acht Bewusstseinsgruppen auch ihre Objekte haben. Das visuelle Bewusstsein erfasst visuelle Objekte usw. Jede Art von Bewusstsein hat seine entsprechenden Objekte, und so – wie Bewusstseinsformen selber Helfer auf dem Weg sind – so sind auch die Objekte, die dieses Bewusstsein erfasst, Helfer oder Helferinnen auf dem Weg und werden deshalb Bodhisattvas genannt, die weiblichen Bodhisattvas, also auch Ausdruck der hilfreichen Aktivität des Geistes. Wohl bemerkt: Immer wenn kein Anhaften besteht, wenn wir zum Beispiel nicht an visuellen Objekten anhaften, dann können sie uns den Weg zum Verständnis der Einheit von Erscheinung und Leerheit zeigen. Das ist aber eben nur möglich, wenn kein Anhaften besteht.

Alle Objekte der Wahrnehmung können Hilfen auf dem Weg sein. Am einfachsten ist das noch zu verstehen, wenn wir ein visuelles Objekt anschauen und uns im Wahrnehmen des Objektes der illusorischen Natur bewusst sind, der Leerheit des Objektes. Das wird die Wahrnehmung von Erscheinung und Leerheit genannt, und wenn wir einen Klang hören, dann sind Klang und Leerheit Unterweisung über Klang und Leerheit – wenn kein Anhaften da ist. Wenn Anhaften besteht, dann sind wir sofort damit beschäftigt: „Woher kommt der Klang? Was ist das? Wer macht das? Wo will der hin damit?“, dann sind wir in der Fixierung drin, dann blockiert unser Geist.

Um es noch einmal zusammenzufassen: Die Objekte der Wahrnehmung können in uns Reaktionen auslösen, die zu einer Verengung des Geistes, zu einem Beschäftigtsein des Geistes mit dualistischer Wahrnehmung führen, oder sie können uns daran erinnern, immer wieder in die Offenheit zurückzufinden.

Im Tantra benutzen wir – wie in der Tschenresi-Praxis und in allen anderen Jidampraktiken – alle Erscheinungen, die im Geist auftauchen als Hilfen, um uns noch weiter zu öffnen, noch weiter zu entspannen, tieferes Verständnis entstehen zu lassen, und auf diese Art werden sie zu Helfern oder zu Helferinnen auf dem Weg.

In diesem Abschnitt spricht Karma Tschagme einzelne Punkte aus dem Abhidharma an und zeigt uns, was die andere Sichtweise im Tantra ist, die eigentlich komplementär ist zu der Sichtweise, wie wir das Problem beleuchten. Wir beleuchten hier die Lösung.

*Insbesondere sind im Herzzentrum die 42 friedvollen Gottheiten,
im Kehlzentrum die reinen Weisheitshalter – die Vidyadharas –
und im Kopfzentrum die 58 Herukas – Bluttrinker.*

Sie alle sind als Kanäle, Energie und Weisheitstropfen tatsächlich anwesend.

In diesem Abschnitt fährt Karma Tschagme fort, die so andere Sichtweise des Tantras zu erklären. Aber als Basis dafür muss man wissen, was die normale Sichtweise ist: Normalerweise betrachten wir unseren Körper in Hinblick darauf, wie er zusammengesetzt ist – aus den Elementen. Und obwohl wir so sehr daran anhaften, gibt es – wenn wir genau hinschauen – wenig in unserem Organismus, was wirklich anziehend wäre. Kaum dass wir für eine kurze Zeit aufhören zu atmen, schon fängt unser Körper an, sich zu zersetzen und zerfällt, und da

gibt es wenig, was noch Anhaften auslöst. Wenn wir das innere Geschehen im Körper aus dem Blickwinkel des Yogis anschauen, der sich der tiefen Praxis widmet, dann nehmen wir wahr, dass im Körper subtile Energien in Energiebahnen zirkulieren, und dass deren Präsenz, deren Wahrnehmung zur Offenheit des Geistes beiträgt. Diese Erfahrung stellt sich ein, wenn wir in die tieferen Schinā-Zustände eintauchen, die Lhaktong-Erfahrungen machen und dann im Mahamudra verweilen. Da sind die Energieströme, die im Körper stattfinden, eine sehr gute Stütze, eine Stimulation für ein waches Bewusstsein, ein Bewusstsein, das sich immer weiter öffnet, und das dank der subtilen Energien, die immer freier fließen, auch zu immer offeneren Geisteszuständen findet. Diese Energieströme mit den zu spürenden Energiezentren, die es im Körper gibt, werden als der Ort beschrieben, wo die friedvollen und die zornvollen Gottheiten verweilen. Und die Ströme dieser stimulierenden Weisheitsenergien öffnen den Geist. Also auch hier wieder eine so ganz andere Sicht des Körpers, weil diesmal wieder aus der Perspektive frei von Anhaften betrachtet. Sobald wir anhaften an dem, was im Körper passiert, entsteht Begierde, entsteht Abneigung. Das sind normale emotionale Reaktionen.

*Als Zeichen hiervon erscheinen durch die Kanäle, die Herz und Augen verbinden,
Regenbogenlichter und Lichtsphären im Himmel von Dzogchen.*

Im Tod kommen die Gottheiten des Körpers hervor und füllen die Weite des Raumes.

Im Moment des Todes kommt es für einen Praktizierenden, der sich vom Haften befreit hat, dazu, dass sich die subtilen Energien, die Ausdruck des Geistes sind, als Lichter verschiedener Größe und verschiedener Form manifestieren. Und mittels dieser Lichter ist es möglich, im Loslassen noch einen Schritt weiter zu gehen, hinein in die völlige Offenheit des Geistes.

Diese Offenheit des Geistes wird hier der Himmel von Dzogchen, der Himmel der großen Vollendung genannt. Es entspricht der Erfahrung des klaren Lichtes, der Erfahrung der grundlegenden Natur des Geistes. Dabei müssen wir aber unterscheiden, dass die Lichter selbst noch nicht die Erfahrung der Natur des Geistes sind, sie sind nur die Brücke zu dieser Erfahrung. Nach dieser Phase des Aufgehens in völlige Offenheit kommt es zum Erscheinen von dem, was wir die friedlichen und zornvollen Gottheiten nennen. Das sind die subtilen Energien, die sich in Form von verschiedenen visuellen und auditiven Wahrnehmungen manifestieren. Wenn wir sie als illusorisch erkennen, dann können wir in diesem Moment tiefe Verwirklichung erfahren. – Nun für den normalen Praktizierenden, der noch verwirrt ist:

*Wer sie nicht als Gottheiten erkennt, sieht sie als Herren des Todes.
Er wird in panische Angst und Ohnmacht fallen und in die niederen Bereiche stürzen.
So als würdest du auf einem gefährlichen Weg
dein Empfangskomitee für Feinde halten und davonlaufen.
Und wenn sie dir folgen, denkst du, du wirst verfolgt und gerätst in Panik.*

Wir kennen diesen Prozess aus dem normalen Leben. Wenn wir überzeugt sind, dass jemand uns Übles will, dann sind wir nicht mehr in der Lage, in ihm das Wohlmeinende, das Freundschaftliche wahrzunehmen und sind darin völlig fixiert. Aber das ist umso schlimmer nach dem Tod, weil sich dort eine Vielzahl von Erscheinungen manifestiert, die so überwältigend sind, dass sie der ungeübte Praktizierende mit Sicherheit nicht als illusorisch erkennen wird, sondern in Panik gerät, davonlaufen möchte. Und diese Angst schnürt das Herz zusammen und führt zu einer ganzen Kette von starken Emotionen, in die wir uns dann verwickeln. Und die führen wiederum dazu, dass das Karma für niedere Daseinsbereiche reif wird.

*Wer ihre wahre Natur erkennt, hat keine Angst, sondern freut sich.
Wer sie als Jidam-Gottheiten erkennt, kann in die reinen Bereiche gehen.
Um schon jetzt mit ihnen vertraut zu werden,
übe die Schau der größeren und kleineren Lichtsphären von Tögal.*

Wer die wahre Natur der Erscheinungen im Bardo als die Projektionen des eigenen Geistes erkennt, und erkennt, dass sie rein von Natur sind, Projektionen eines reinen Geistes frei von Anhaften, der erkennt darin die Jidams, das illusorische Spiel der Bewusstseinsprozesse, die wir als Ausdruck der Jidam-Praxis kennen gelernt haben. Um das aber zu üben, brauchen wir ein Leben der Praxis, in der wir damit vertraut werden, den eigenen Körper als Lichtkörper zu visualisieren, die Silben im Herzen mit ihrer starken Lichtkraft, mit ihrer Klangkraft, das ausstrahlende Licht, auf den Klang des Mantras zu meditieren, als Urklang, der allen Klängen innewohnt. All diese Formen der Praxis sind notwendig, um uns auf die Erscheinungen im Zwischenzustand vorzubereiten. Das nennen wir die Praxis mit den verschiedenen Lichtern und Lichtsphären, für die es allerdings in den Dzogchen-Unterweisungen noch bestimmte Methoden gibt, die hier nicht weiter erklärt zu werden brauchen.

Diese Praxis mit den größeren und kleineren Lichtsphären von Tögal wird denen unterrichtet, die den Dzogchen-Weg gehen und die darin bereits initiiert sind. In der Praxis des Dzogchen werden zwei Phasen unterschieden: Tregchö und Tögal. Tregchö ist die Praxis des Durchschneidens der Anhaftung, um Gewissheit über die Natur des Geistes zu erlangen, und in der Thögalpraxis – das ist die, die uns hinüberführt, die uns weiter führt – da üben wir mit Lhak-tong-Methoden, die den sechs Yogas sehr ähnlich sind, um die Verwirklichung der Natur des Geistes noch zu vertiefen.

*Obwohl zum Beispiel Silbererz Silber enthält,
ist es unbrauchbar, solange es nicht eingeschmolzen und gereinigt wird.
Genauso reicht es nicht, zu wissen, dass dein Körper
das Mandala der Jidam-Gottheiten ist.
Du musst es durch Praxis verwirklichen.*

Wir müssen praktizieren, um wirklich zu verstehen, was mit diesen Unterweisungen gemeint ist. In diesen Unterweisungen legen wir die Basis eines Verständnisses, aber dann braucht es lange, lange Zeit der Praxis, um wirklich diese Unterweisung von innen her nachzuvollziehen, zu integrieren und zu einem echten Verständnis davon zu kommen.

Ein kleiner Einschub zur Art, wie das Tantra funktioniert: Wir arbeiten viel mit diesen symbolischen Begriffen. Wir sprechen von Gottheiten, von Heruka, Bluttrinkern, von Lichtkreisen. All diese Ausdrücke sind symbolisch, sie sprechen zu uns auf einer Ebene, die vom Intellekt nicht so leicht zu begreifen ist. Wenn wir sie zum ersten Mal hören, dann taucht Verwirrung in unserem Geist auf, wir wissen nicht, was damit gemeint ist, weil wir die Erfahrung nicht kennen. Wenn wir die Erfahrungen kennen, dann klärt sich das Verständnis dieser Begriffe, und das ist ein ziemlich verlässlicher Hinweis darauf, wie weit wir die Praxis wirklich integriert haben. Wenn wir einfach auf einer intellektuellen Ebene die Dinge beschreiben, dann hört sich alles ganz glatt an und wir haben das Gefühl „Ach, das verstehe ich, das hört sich alles ganz logisch an“, aber eigentlich haben wir gar nicht verstanden, eigentlich – auf der tiefen, inneren Ebene – ist es nicht zu einem echten Erkennen gekommen, zu einem echten Erfahrungsprozess.

*Wir wissen zum Beispiel auch, dass Milch Butter enthält.
Doch wenn sie nicht geschlagen wird, bildet sich keine Butter.
Ebenso mag man gehört haben, dass unser Geist Buddha ist,
doch ohne Praxis zeigt sich kein Buddha.
Setze dieses Wissen wie einen Schatz in die Praxis um.*

Es scheint so, dass wir also Butter machen sollen, dass wir kräftig Butter schlagen sollten. Das ist Praxis. Praxis bedeutet, diese intensive Arbeit auszuführen, die notwendig ist, um tatsächlich das Potential freizusetzen.

*Es gibt viele Jidams, aber Tibets auserwählte Gottheit
ist Arya Avalokiteshvara, der alle in sich vereint.
Und von den vielen Weisen kurz oder ausführlich zu visualisieren,
ist das Perfekte immer am einfachsten und besonders leicht zu verstehen.*

Mit diesem Paragraph beginnen wir jetzt die Erklärung zur Praxis. Ihr erinnert euch, dass Karma Tschagme zu Anfang des Gesangs davon sprach: „*Es gibt etwas zu verstehen und etwas zu praktizieren.*“ Bis jetzt haben wir davon gesprochen, was es zu verstehen gibt. Das ist, diese neue Sichtweise zu entwickeln, von unserem Bewusstsein, von unserem Körper, von unserer Umgebung, alles das, was wir die reine Sichtweise nennen. Und jetzt geht es um das Umsetzen dieser Sichtweise in der Praxis.

Ihr habt schon von einer ganzen Reihe von Jidampraktiken gehört: Tara, Tschenresi, Manjushri, Sangye Menla, Dordje Sempa. Es gibt so viele verschiedene. Und es fällt auf, dass unter all diesen Jidampraktiken viele Praktizierende sehr gut mit der Praxis von Tschenresi zurechtkommen, dass sie sehr große Inspiration dadurch erfahren, Nahrung auf ihrem Weg, und weit damit gehen können. Das war auch in Tibet der Fall, weshalb Guru Rinpoche und viele andere Meister seither den Tibetern empfohlen haben, dass sie sich doch besonders auf Tschenresi konzentrieren sollten – sozusagen als Jidam für das ganze Land, für die meisten Menschen im Land. Und es scheint so, dass auch wir Westler sehr großen Nutzen aus der Tschenresi-Praxis ziehen, dass für viele von uns diese Praxis sehr geeignet ist, um Fortschritte zu machen, weil sie so viele Aspekte in sich vereint, weshalb sie hier als die Einheit aller Jidams bezeichnet wird.

Wenn es heißt, dass der Jidam Tschenresi alle anderen Jidams in sich vereint, dann ist das nicht etwas, das man nur von Tschenresi sagen kann. Jeder Buddha Aspekt vereint alle anderen in sich, weil er Ausdruck derselben Qualitäten ist. Und was hier gemeint ist, ist, dass viele Facetten der Jidam-Praxis in Tschenresi auf eine so einfache Art zusammenkommen, auf eine so leicht zu praktizierende Art, dass es wirklich eine Praxis ist, die sehr geeignet ist.

Unter all den verschiedenen Weisen, die Jidam-Praxis aufzubauen, gibt es die stufenweisen Visualisationen, wo wir zuerst einmal die Keimsilbe visualisieren, die sich in ein Symbol verwandelt, das Licht ausstrahlt und wieder mit dem Licht der Buddhas zurückkommt usw. – ein stufenweises Entwickeln der Visualisation der Gottheit. Aber hier können wir das perfekte Erinnern praktizieren. Damit ist gemeint, dass wir uns in einem Moment einfach bewusst werden „Ah, klar, Tschenresi! So: Hatte ich vergessen!“, aber in dem Moment, in dem ich an Tschenresi denke, schon ist Tschenresi da, und alles wird zu Tschenresi und zu seinem reinen Land, und wir brauchen nicht stufenweise vorzugehen. Das ist eine besonders einfache und direkte Art, die Jidam-Praxis anzugehen.

*Deshalb meditiere deinen Körper als die Form des großen Mitfühlenden.
Er ist weiß und hat ein Gesicht und vier Arme, wie im Praxistext.
Im Herz ist ein weißer Lotus mit sechs Blütenblättern und einem HRI im Zentrum.
Auf den sechs Blütenblättern sind die sechs Silben.
Visualisiere sie alle aufrecht stehend, Licht verströmend, glitzernd und voller Leben.*

Ihr kennt die Visualisation von Tschenresi: Wir haben den Lotus mit den sechs Blütenblättern. In der Mitte steht das HRI, das von links gelesen werden kann. Das zentrale HRI ist dreimal so groß wie die anderen Silben drum herum, sie haben nur ein Drittel von der Größe der zentralen Silbe. Die Silben OM MA NI PE ME HUNG sind in ihren jeweiligen Farben drum herum angeordnet – OM weiß, MA grün usw. – und schauen nach innen. Es ist aber nicht so, dass die Silben einfach so wären, als hätten wir sie auf Papier gemalt, sondern sie sind Licht, also transparent, sie vibrieren mit ihrer eigenen Energie. Es ist so, als wenn sie pulsieren würden mit Leben, sie senden ihren Klang aus, sie sind komplett lebendig, als wären

es Wesenheiten, ganz lebendig. Es ist ein großer Unterschied zu dem, was man sich auf einer Zeichnung vorstellen könnte.

Die Silbe HRI steht still, aber die sechs Silben drehen sich im Uhrzeigersinn.

*Sie strahlen Licht in die zehn Richtungen aus,
das den Buddhas und Bodhisattvas Opferungen darbringt.
Diese nehmen alle die Form des großen Mitfühlenden an
und verschmelzen mit uns wie sanft fallender Regen.*

Die ausführliche Visualisation ist so, dass die Silben auf den Blütenblättern stabil sind, sie schauen nach innen. Innen auf der Mondscheibe, auf der sich das HRI befindet, ist ein zweiter Mantrakreis, der nach außen schaut und sich mit dem OM zuvorderst dreht. Je nachdem, wie gut man visualisieren kann, kann man diesen inneren Mantrakreis dazunehmen, man kann sich darin üben und schauen, wann es angemessen ist, diesen inneren Mantrakreis dazu zu nehmen.

Ihr könnt euch darin üben, die Silben aufzumalen, nachzuzeichnen, um euch diese Silben einzuprägen. Wenn man sehr große Schwierigkeiten hat, das Tibetische zu visualisieren, kann man natürlich auch die deutschen Zeichen visualisieren. Das Schöne an den tibetischen Zeichen ist, dass sie eine einheitliche Form sind, wie eine Wesenheit. Es ist sehr leicht, sich damit zu verbinden, dass die Silbe HRI das Symbol für den Geist von Tschenresig ist, für das Bodhicitta, den erwachten Geist von Tschenresi, wie mit einem Fuß unten, mit einem Körper, einem Kopf der aufsteigt.

Dieses HRI ist im Zentrum, und drum herum sind die Silben OM MA NI PE ME HUNG. Wenn man sich allmählich dran gewöhnt, dann kommt das mit der Zeit, dann wird das Visualisieren leichter. Wenn wir die Keimsilbe in unserem Herzen visualisieren, dann ist das nicht ein einfaches Nur-auf-der-Keimilbe-Ruhen, sondern wir verbinden uns mit dem Sinn dieser Silbe, wir treten ein in den erwachten Geist von Tschenresi. Das ist die höchste Form der Praxis von Schinā. Es ist das Ruhen in Bodhicitta. Immer wieder bringen wir den Geist zurück, der auf und davon läuft mit seinen vielen Gedankenketten, immer wieder bringen wir ihn zurück in das HRI, welches im Herzen ist, und damit eröffnen wir uns immer wieder aufs Neue die Dimension des erwachten Geistes. Und darin zu verweilen, das ist die eigentliche Stabilität.

Die Silbe HRI sendet Licht aus, das Licht verwandelt sich überall, im ganzen Universum in Opferungen an die Buddhas. Die Buddhas kommen in Form von vielen kleinen Tschenresig herbei, verschmelzen in die Silbe HRI und verstärken die Präsenz des Bodhicitta in unserem Geist – das ist der Segen der Buddhas, der ins Herz eintritt.

Wie machen wir das mit der Atmung – die ändert sich doch mit dem Fluss der subtilen Energien, wenn wir die verschiedenen Dinge visualisieren?

Wir lassen der Atmung einfach den Raum, sich so zu verändern. Wir beeinflussen sie nicht, wir machen nicht absichtlich eine Arbeit mit der Atmung, zum Beispiel in dem wir uns sagen würden: „So viel Mantra mit einem Atemzug“ oder „Mantra und Atemzug gemeinsam“. Das lassen wir alles sein. Wir visualisieren, und manchmal ist unsere Atmung flach, manchmal ist sie tief, manchmal ist sie überall im Körper zu spüren, manchmal nur an einigen Stellen. Wir lassen den Atem seinen Weg finden. Damit respektieren wir die grundlegende Unterweisung, den Geist nicht zu manipulieren. Denn wenn wir den Atem einengen und bestimmte Vorstellungen davon haben, wie der Atem sein sollte, hat das auch sofortige Auswirkungen auf den Geist. Deswegen unterlassen wir es in dieser Praxis, bewusst am Atem zu arbeiten. Er findet seinen Weg so, wie der Geist seinen Weg in die Entspannung findet.

Was hat es mit dem Beobachter auf sich? Wenn der Geist zuerst sehr aufgewühlt ist, dann weniger und man dann in einem einfachen Zustand verweilt, wo eigentlich nur noch bemerkt wird, was ist, ist das die achte Bewusstseinssebene?

Die achte Bewusstseinssebene ist eigentlich sehr subtil. Sie entzieht sich oft dem wachen Bewusstsein, wenn man nicht sehr geübt ist. Das sind die feinen Muster dualistischer Wahrnehmung. Der gewöhnliche Beobachter in der Meditation gehört in die siebte Bewusstseinssebene, in die emotionale Bewusstseinssebene.

Kann man sich in die sechs Daseinsbereiche mit einbeziehen, wenn man mit den sechs Daseinsbereichen, mit dem Licht arbeitet?

Natürlich können wir das – aber wo ist dann Tschenresi? In dieser Praxis ist es eigentlich so, dass wir bereits im Geist von Tschenresi sind, wir sind Tschenresi und haben zutiefst akzeptiert, dass der eigene Geist in dieser Natur der Buddhas verweilt, in dieser erwachten Natur, und das Ausstrahlen der Lichtstrahlen zu allen Wesen ist eine Erinnerung an alle Wesen, sich ebenfalls dieser Buddhanatur gewahr zu werden.

Wenn wir wollen, können wir uns natürlich auch auf die empfangende Seite der Lichtstrahlen stellen, um uns noch einmal selbst daran zu erinnern. Aber das ist eigentlich die Praxis, wie sie in der Standard Tschenresi-Praxis ausgeführt wird, wo Tschenresi über unserem Kopf ist und wir zusammen mit allen Lebewesen diese Lichtstrahlen empfangen, uns verwandeln in Tschenresi und loslassen von allen Mustern dieser emotionalen Projektionen. Dann verschmilzt Tschenresi mit uns, und im Bewusstsein, Buddha zu sein, verweilen wir dann natürlich und gehen in Mahamudra auf. In dieser Praxis hingegen, die wir jetzt machen, sind wir von Anfang an Tschenresi und verweilen in dem Vertrauen, dies auch zu sein. Das allein reicht eigentlich schon als Erinnerung, um diese Reinigung zu erfahren. In dem Moment, wo wir das Mantra rezitieren, sind wir Tschenresi. Das reicht. Jeder einzelne Moment, in dem wir uns nicht mit dem gewöhnlichen Zustand, dem unreinen Zustand identifizieren, ist ein Moment der Reinheit und damit auch der Reinigung. Das ist dieser Sprung in die reine Sichtweise. Eigentlich geht es darum, wirklich den Sprung zu machen und zu sagen: „Okay, ja, Tschenresi ist da!“ – gar nicht einmal „Ich bin Tschenresi“, sondern „Tschenresi ist da, Tschenresi wirkt ganz spontan zum Wohl der Wesen“. Wenn uns dieser Sprung zu groß ist, dann machen wir oft so einen Zwischensprung. Wir sagen: „Okay, ich identifiziere mich nicht mit meinem dualistischen oder emotionalen Wesen, aber ich brauche erst einmal den Segen der Buddhas. Wenn ich das Empfangen des Segens der Buddhas visualisiere, bin ich nach dem Empfangen dann in der Lage, wirklich im Sein von Tschenresi aufzugehen, dann mache ich den nächsten Teil des Sprunges.“ Es ist auch in Ordnung, das so zu machen.

Diese Frage wirft das Licht auf die Notwendigkeit der verschiedenen Tantra Klassen. Im Kriyatantra ist es zum Beispiel so, dass wir zunächst Zuflucht nehmen und Bodhicitta entwickeln, um Reinigung bitten, Opferungen machen und uns dem Buddha gegenüber erst einmal in diese Beziehung des Bittenden stellen. Dann erfahren wir die Reinigung, und dann öffnet sich unser Geist für unser eigentliches Sein. Das ist ein schrittweiser Prozess, wo wir uns an die Sichtweise annähern, selber Buddha zu sein, und erst zum Schluss der Praxis sind wir es ganz und gar.

Wenn in der Meditation Gedanken auftauchen, ist es nicht notwendig, damit irgendetwas Besonderes zu machen. Wir lassen sie auftauchen, es entsteht ein Bewusstsein: „Ja, das sind diese Gedanken.“ Aber wir rezitieren einfach weiter OM MANI PEME HUNG, ohne den Gedanken weg haben zu wollen, ohne ihn zu nähren. Wir nehmen den Gedanken einfach an und machen direkt weiter mit der Rezitation und der Visualisation.

Wir sind mitten in der Visualisation, wo wir einen Regen von Segen erhalten in Form von vielen kleinen Tschenresig, die aus allen Richtungen des Universums herbeikommen und als

Segen der Buddhas in uns verschmelzen. Diese Phase nennen wir das Verwirklichen des eigenen Nutzens, weil sich unser Geist durch den Segen in die Dimension aller Buddhas öffnen kann. Danach kommt die Phase, wo wir den Nutzen der anderen bewirken.

Erneut gehen von den Sechs Silben Lichtstrahlen aus.

*Sie reinigen die Negativität und Schleier aller Lebewesen der sechs Bereiche,
die sich dadurch in die Form des Großen Mitfühlenden verwandeln.*

Alle summen die Sechs Silben,

und die Umgebung wird zum Land der Großen Freude – Sukhavati.

Bei dieser Beschreibung geht das Licht zu allen Lebewesen gleichzeitig aus und nicht nacheinander wie in der ausführlichen Version des Textes zuerst die Bereinigung des Stolzes und der Götterbereich etc. Die ausführliche Fassung ist eine Ausweitung dieser Phase. Wenn es da heißt, dass schädliche Handlungen und Schleier gereinigt werden – auf Tibetisch *sdig* und *drib* – sollten wir verstehen, dass die Schleier jeweils bedingt sind von schädlichen Handlungen, dass sie die Folge der Handlungen sind, und die schädlichen Handlungen sind ihrerseits die Ursache der Schleier. Wir reinigen also Ursache und Wirkung.

Die gesamte Welt und alle Wesen verwandeln sich in Dewachen, in Sukhavati. Das bedeutet, dass die Wesen einen Lichtkörper annehmen, dass sie weder Mann noch Frau sind. Wir bleiben also auch da nicht in den Identifikationen stecken, zum einem oder zum anderen Geschlecht zu gehören. Sie alle haben den Geist als ohne Ich, ohne Selbst erkannt. Sie sind frei von dieser grundlegenden Illusion. Sie erkennen das illusorische Spiel der Erscheinungen in ihrem Geist, und sie sind alle auf den Bhūmis, auf dem Weg zur vollkommenen Buddhaschaft.

Wenn wir die Wesen als Tschenresi betrachten und die Umgebung als Dewachen, geht es nicht darum, dass wir die Wesen unbedingt weiß machen müssen – wenn ich euch zum Beispiel als Tschenresi betrachte, brauche ich mir nicht vorzustellen, ihr hättet weiße Gesichter, vier Arme etc. – sondern es geht darum, den Blick mehr ins Herz zu richten, in die wahre Natur all derer, die uns begegnen, und mit ihrer Buddhanatur Kontakt aufzunehmen. Und da entdecken wir, dass in jedem ein Buddha ist.

Diese Sichtweise wach zu halten, das ist die Praxis der reinen Sichtweise, wo wir alle um uns herum als Tschenresi, als Buddha entdecken können. Das gleiche gilt auch für die Umgebung. Wir brauchen nicht unsere Umgebung zu verändern, wir brauchen nicht Berge platt zu machen, weil wir vielleicht gehört haben, dass Dewachen flach ist. Wir brauchen uns nicht die Mauern wegzudenken, wenn wir in einem kleinen Zimmer sitzen. Es ist mehr so, dass wir uns – in unserem kleinen Meditationsraum sitzend – gar nicht beengen lassen von der Situation, in der wir leben. Die Wände um uns herum oder die Sorgen, die wir im Beruf, in der Familie haben, die Aufgaben, die auf uns warten, all diese Dinge werden wahrgenommen als die kontinuierliche Unterweisung von Tschenresi, von Amitabha, um uns auf dem Weg zum Erwachen zu helfen. Alles – egal was es sein mag – wird benutzt, um uns eine Unterweisung zu sein, das Herz weiter zu öffnen. Es ist so, als wären wir ein Buddha, der in diesem Zimmer sitzt, aber dessen Geist eins ist mit dem gesamten Universum, der sich von den Wänden überhaupt nicht beeindrucken lässt, sie wie transparent sieht, der Geist geht hinaus und umfasst alle Wesen.

Dies ist es, was wir das Entwickeln der reinen Sichtweise nennen. Da geht es im Wesentlichen darum, mit dem Potential unseres eigenen Geistes Kontakt aufzunehmen, mit dem, was wir Buddhanatur nennen, mit dem Potential im Geist der anderen Kontakt aufzunehmen, und die Situationen so zu betrachten, dass sie uns zu einer Unterweisung, zu einer Stimulation werden, dass wir uns stimulieren, immer mehr den Geist, das Herz zu öffnen, immer weiter aufzumachen.

Wenn wir noch einen Schritt weiter gehen, dann merken wir, dass dieser Körper aus Fleisch und Blut, mit dem wir uns oft so identifizieren, eine sehr vorübergehende Wirklichkeit ist. Er wandelt sich die ganze Zeit. Erst waren wir klein, dann sind wir wie wir jetzt sind, dann werden wir alt, dann sterben wir. Die reine Sichtweise entwickeln bedeutet, mit dem Kontakt aufzunehmen was bleibt, was schon immer war wie es jetzt ist, was immer sein wird – diese Dimension des Geistes. Und um das zu erleichtern, um Zugang zu dieser tieferen Dimension zu finden, visualisieren wir uns mit einem Lichtkörper.

Dieser Lichtkörper steht für die Qualitäten des Geistes, steht für die sechs Paramitas, für Mitgefühl und Weisheit und erinnert uns an die tieferen Dimensionen des Geistes, die nicht dem Wandel der Zeit unterworfen sind.

Um noch besseren Kontakt aufzunehmen mit dieser Dimension, gibt uns der nächste Abschnitt einige zusätzliche Unterweisungen:

*Zeitweise halte deine Aufmerksamkeit ganz auf dem HRI.
Wenn der Geist lange und ruhig dabei bleibt, ohne abzuschweifen,
praktiziere geistige Ruhe mit Objekt,
in der Einheit von Entstehen und Vollendung.
Schau dann unvermittelt in den Geist des Meditierenden,
und begrenzte Meditation löst sich in Leerheit auf.*

Diese zentralen Unterweisungen zur Meditation gehen wir noch einmal schrittweise durch. Die *Aufmerksamkeit auf dem HRI zu halten* bedeutet, dass wir den Geist in die Mitte unseres Herzens bringen, dorthin, wo auf dem Lotus diese vibrierende Silbe HRI steht. Diese Silbe ist nicht einfach nur ein Farbfleck, eine Form, sondern steht in ihrer vibrierenden Kraft für die gesamte Lebenskraft der Buddhas, für die Essenz unseres Lebens, für das, was die gesamte Kraft auf dem Weg des Erwachens ausmacht, für das, was wir Bodhicitta nennen. Das HRI ist Bodhicitta, und als Anker für unsere Praxis der geistigen Ruhe nehmen wir das Bodhicitta selbst, mit Hilfe eines Symbols – dem HRI – das den Geist von Tschenresi darstellt. Wir werden versuchen, den Geist in dieser Dimension des Bodhicitta zu stabilisieren, indem wir das HRI als Stütze benutzen.

Dieses Stabilisieren des Geistes im Bodhicitta mit dem HRI als Stütze wird die *Praxis der geistigen Ruhe mit Objekt* genannt, weil wir ein Objekt – eine Visualisation – als inneren Bezugspunkt haben. Auch wenn dieser Bezugspunkt schon sehr subtil ist, so ist es doch immer noch ein Bezugspunkt. Es ist die Praxis der geistigen Ruhe mit Objekt. Der Geist beruhigt sich, weil dieses HRI für das Nichthaften steht, für den Geist frei von Haften an einem Ich mit seinen Projekten, Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft, für das, was ich will und was ich nicht will. In der Dimension des Bodhicitta ist dieses Ichanthaften weitgehend aufgehoben. Wenn wir richtig eintauchen ins Bodhicitta, ist es vollständig aufgehoben.

Während wir da so bemüht sind, aufzugehen in dem Bodhicitta, wird ganz offenkundig, dass da noch jemand ist, der meditiert, dass man eine Person ist, die sich wünscht, im Bodhicitta aufzugehen, der/die Meditierende. Und nun geht es darum diese Meditierende, den Meditierenden anzuschauen. Wo ist denn das, was da denkt: „Ich würde so gerne im Bodhicitta aufgehen!“? Wo ist denn dieses Ich? Das ist möglich, weil der Geist schon relativ gesammelt ist, wir sind wirklich ganz ausgerichtet auf das Bodhicitta, aber da bleibt noch diese Anstrengung des Wollens, des Eintreten-Wollens in den erwachten Geist.

Die Einheit von Entstehen und Vollendung ist genau dieses Verschmelzen des Geistes mit dem Objekt der Visualisation, was hier das HRI ist, das völlige Aufgehen darin und das Hineinfinden in komplette Natürlichkeit in dieser Dimension – das ist die Einheit von Visualisation (dem HRI – und der Dimension, die damit verbunden ist) und der Verschmelzungsphase, die wir die Vollendungsphase nennen. Dass wir zugleich entstehen lassen und voll darin ver-

schmelzen – im selben Moment – das ist die Praxis der Einheit von Entstehen und Vollendung. Wenn ihr so meditiert und in dem HRI sozusagen aufgeht und völlig eins werdet damit, kann es euch passieren, dass das HRI verschwindet. Das ist aber kein Problem. In dem Fall hat es seinen Zweck erfüllt, es hat die Funktion der Brücke in diese Dimension der völligen Offenheit hinein erfüllt. Wenn der Geist aber wieder anfängt, sich zu verfangen und abzuschweifen, dann nehmen wir wieder das HRI und meditieren erneut, um den Zugang zu dieser Dimension zu finden.

Diese Form geistiger Ruhe mit Objekt benutzt die höchste Art Objekt, da diese Visualisation direkter Ausdruck der Qualitäten des Erwachens ist und eine direkte Verbindung mit dem herstellt, was eigentlich unser Geist ist. Wir nennen das *Praxis der geistigen Ruhe mit einem reinen Objekt*, weil dieses HRI direkt mit den reinen Qualitäten unseres Geistes verbunden ist. Während der Stein, der vor uns liegt, als unreines Objekt betrachtet wird. Nicht in dem Sinn, dass er wirklich unrein wäre, sondern in dem Sinn, dass er durch Ursache und Wirkung bedingt und ein vergängliches Phänomen ist. Wenn wir denjenigen anschauen, der meditiert und zugleich auch hineinschauen, ob das HRI, auf das wir meditieren, eine wahre Existenz hat, dann lösen sich beide in diese selbe Dimension auf, wo es nichts zu greifen gibt – die ungreifbare Dimension des Geistes. Und diese ungreifbare Dimension, die wird auch Leerheit genannt. Dort, wo sich nichts mehr benennen lässt, wo kein Benenner ist und nichts zu benennen ist, wir jenseits von Subjekt und Objekt sind. Jenseits von Subjekt und Objekt zu verweilen, das nennt man auch das Verweilen in der Leerheit oder in der nicht beschreibbaren, nicht greifbaren Dimension. In dieser Dimension entsteht das Verständnis für das, was der nächste Abschnitt beschreibt:

Geist hat keine Form, Farbe oder Substanz.

Er ist weder im Körper, noch außen, noch dazwischen.

Er ist kein Etwas, das irgendwo in den zehn Richtungen der Welt zu finden wäre.

Er entsteht nirgends, verweilt nirgends und geht nirgends hin.

Wir werden den Geist in allen Richtungen des Universums suchen und immer, wenn wir in etwas, das auftaucht und was der Geist sein könnte, hineinschauen, ist wieder diese nicht beschreibbare Dimension da. Der Geist entzieht sich den Worten. Wir können ihm keinen Ort zuweisen. Er hat keine Farbe, er entzieht sich der Beschreibung.

*Doch unser Geist ist nicht inexistent,
da er klar, bewusst und voller Leben ist.*

*Er ist auch kein einzelnes Ding,
da er sich auf vielfältige Weise manifestiert.*

*Er ist aber auch nicht viele Dinge,
weil alles von einer Natur ist.*

Niemand kann sein Wesen beschreiben.

Das sind die Einsichten, die sich nach und nach in unserem Geist zeigen. Das ist ein stufenweises Klarer-werden im Geist, bis sich dann völlige Gewissheit einstellt. Diese Stufen der intuitiven Einsicht, die Karma Tschagme hier beschreibt, sind genau das, was der Meditierende erlebt, wenn er immer wieder aufmerksam in den Geist hineinschaut, hineinschaut, und sich dabei immer wieder dieser ungreifbaren Dimension öffnet.

Diese Sätze, die hier von Karma Tschagme ganz kurz ausgeführt werden, sind Stufen in der Praxis, wo man sich allmählich klar wird darüber, dass der Geist, den wir nicht finden können, aber auch nicht nichts sein kann. Er muss etwas sein, denn eine unglaubliche Vielfalt von Erscheinungen zeigt sich. Er ist bewusst, er nimmt wahr, er ist voller Leben. Dann stellt sich die Frage: „Ja, ist er denn vielleicht diese Vielfalt der Erscheinungen?“. Aber auch das ist nicht möglich, denn der Geist hört nicht auf, bloß weil eine Erscheinung aufhört. Er kann

auch nicht eines einzeln sein, denn man kann nicht sagen, der Geist ist *die* Erscheinung, schon kommt die nächste, und dann müsste der Geist ja die nächste Erscheinung sein. Vielleicht ist es also so, dass der Geist einfach die zugrunde liegende Natur des Bewusstseins ist, die alle Erscheinungen durchdringt. Dann ist es schwierig, diese grundlegende Natur zu beschreiben, und wir kommen zu einem Punkt, wo wir ziemlich verzweifelt sind, wo wir denken: „Zum Glück wurde uns schon gesagt, dass niemand diese Geistesnatur beschreiben kann, sonst würde ich verrückt werden!“ Wir sind verwirrt und kommen so an unsere Grenzen, weil der Geist sich den Beschreibungsmöglichkeiten des Intellekts entzieht.

*Im Versuch ihn zu beschreiben, finden sich Worte ohne Ende.
Man kann ihn Geistesnatur nennen, Ich, Basis von allem und vieles mehr.
Er ist die Wurzel von allem in Samsara und Nirwana.*

Viele, viele Bezeichnungen sind aufgetaucht für den Geist. Nicht nur die, die hier stehen, auch *Gott* und *Seele* und dergleichen, das *Numinose* und was da alles schon erfunden wurde an Begriffen, um den Geist zu beschreiben – all das kann nicht darüber hinweg täuschen, dass es nicht gelingt, den Geist zu erfassen. Man kann unendlich viele Worte darüber machen, aber eigentlich lässt er sich nicht fassen.

*Buddhaschaft zu erlangen oder in niedere Bereiche zu fallen,
im Bardo zu weilen oder gute und schlechte Wiedergeburten anzunehmen,
Wut und Zorn, Begierde und Verlangen,
Vertrauen, reine Sichtweise, Liebe und Mitgefühl,
die Qualitäten von Erfahrungen und Verwirklichungen
auf den Pfaden und Stufen des Erwachens zu erlangen –
all dies wird genau durch diesen Geist bewirkt.
Geist ist der Urheber des Schlimmsten und des Besten.
Wer dies erfasst und praktiziert, für den gibt es keinen einzigen Dharma,
der hierin nicht enthalten wäre.
So wie alle Sinne erlöschen, wenn die Lebensader durchtrennt wird.*

Geist ist der Urheber des Schlimmsten wie des Besten bedeutet, Geist ist der Urheber von Samsara und Nirwana, von allem, was je in diesem Universum passiert. Wenn wir dies verstehen, dann wissen wir, dass es keine einzige Unterweisung im Dharma gibt, die nicht darauf beruht, den Geist in den Mittelpunkt zu stellen. Der Geist ist da, wo alles beginnt, da, woraus alles entspringt, Glück und Leid, alle Erfahrungen. Gefangen sein und befreit sein, Verwirrung und Erwachen, alles entsteht aus dem Geist. Wenn wir diese zentrale Unterweisung negieren würden, wegnehmen würden aus dem Dharma, entspräche das auf körperlicher Ebene dem Durchtrennen der zentralen Schlagader, der Aorta. Alles würde zum Erlöschen kommen, es gibt kein Leben mehr. Genauso zentral wie die Aorta in unserem Körper ist, genauso zentral ist für die Dharmaunterweisungen die Lehre darüber, dass der Geist Urheber von allem ist.

*Geist hat nicht den Hauch von etwas, worüber wir meditieren.
Es reicht, unabgelenkt seine Natur zu schauen.
Gib es auf, Gutes zu erhoffen und Unangenehmes zu befürchten.
Ohne dich um irgendetwas zu kümmern, ob es das nun ist oder nicht ist,
ob er ruhig oder bewegt ist, klar oder unklar,
schaue wach in die Natur von allem was auftaucht.*

Wenn Karma Tschagme uns hier noch einmal sagt, dass *der Geist nicht den Hauch von etwas hat* – auf Tibetisch nicht mal ein *Härchen* von etwas, worüber wir meditieren können, auf das wir meditieren können, dann meint er damit, dass der Geist kein Objekt ist, auf das wir medi-

tieren können. In der Dimension frei von Bezugspunkten zu meditieren, das ist die Meditation des Geistes.

Es reicht, unabgelenkt seine Natur zu schauen. Das sind Unterweisungen, wie wir dann meditieren sollen, wenn wir soweit sind. Die Natur zu schauen bedeutet nicht, dass wir da etwas sehen, sondern dass wir unabgelenkt eins werden mit der Natur des Geistes. Unabgelenkt bedeutet, dem, was sich im Geist zeigt, keine Aufmerksamkeit zu schenken.

Gib es auf, Gutes zu erhoffen bedeutet: Gib die Hoffnung auf, das Erwachen zu finden.

Gib es auf, das Unangenehme zu befürchten: Befürchte nicht, im Leid stecken zu bleiben, fürchte dich nicht vor der Verwirrung. Wir müssen aus dem Muster von Hoffnung und Furcht aussteigen, frei von Hoffnung und Furcht meditieren. Das sind Mahamudra-Unterweisungen über die ganz natürliche Meditation.

Ohne dich um irgendetwas zu kümmern, ob es das nun ist oder nicht. Wenn der Gedanke auftaucht „Das ist es! Das ist Mahamudra!“, schon ist es das nicht mehr! Mit Sicherheit! Der Gedanke beweist, dass es nicht mehr Mahamudra ist. Es ist vollkommen unnütz, Zweifel darüber zu haben, ob es nun Mahamudra ist oder nicht. Dadurch kommen wir dem natürlichen Zustand nicht näher. Es geht darum, die Distanz aufzugeben. Dieses Analysieren, dieses Wissen-wollen schafft immer wieder eine Distanz. Der Beobachter, der sich vergewissern möchte, ob es jetzt das nun ist oder nicht ist. Und diese Distanz, diese Trennung, die müssen wir aufgeben.

Ob der Geist nun ruhig oder bewegt ist, spielt überhaupt keine Rolle, denn Ruhe und Bewegung sind beide Geist, so wie die Wellen des Ozeans und die Tiefen des Ozeans beide Wasser sind. Es geht darum, in die Natur des Wassers einzutauchen, in die Natur des Geistes einzutauchen. Ob der Geist nun klar oder unklar ist, das braucht uns in dieser Phase der Meditation überhaupt nicht zu kümmern. Wir denken vielleicht, dass sich die Natur des Geistes mehr im klaren Geist finden lässt, aber auch der unklare Geist hat dieselbe Natur des Geistes. Alle Geisteszustände haben dieselbe Geistesnatur. Es geht also darum, alles Anhaften und Ablehnen, alle Vorlieben weg zu lassen, all die normalen Muster unserer Vorlieben und Abneigungen aufzugeben. – Der abschließende Rat heißt: *Schaue wach in die Natur von allem, was auftaucht.*

*Während wir so die Hauptpraxis üben,
ist Ruhe das Verweilen frei von Verwicklung in Denkprozessen,
und Bewegung ist das rastlose Schweifen in alle Richtungen.
Zu bemerken, was auftaucht – Ruhe oder Bewegung – ist Gewahrsein.
Sie erscheinen auf unterschiedliche Weise, sind aber von derselben Natur.*

Wenn wir auf diese natürliche Art und Weise meditieren, dann kann es dazu kommen, dass der Geist mal frei von Gedanken ist oder ganz wenige Gedanken hat. Das nennen wir das Verweilen, die Ruhe – *näpa* auf Tibetisch. Und zu anderen Zeiten ist der Geist rastlos, voller Bewegung, schweift in alle Richtungen. Das nennen wir Bewegung.

Wir können es uns nicht aussuchen, ob der Geist ruhig oder bewegt ist. Das ist eine Frage des Karmas, dessen was jetzt gerade auftaucht. Mit dieser nicht fassbaren Geistesdimension verbunden zu sein, das ist waches Bewusstsein – *rigpa*.

Rigpa ist Gewahrsein, zu bemerken was ist. Ruhe und Bewegung sind sehr unterschiedlich. Wenn unser Geist aufgewühlt ist, so hat das als Erfahrung kaum etwas damit zu tun, wie wenn der Geist ruhig ist. Es liegen Welten zwischen einem aufgewühlten und ruhigen Geist. Aber das interessiert den Praktizierenden des Mahamudra nicht. Er verbindet sich mit der Geistesnatur selbst, mit dem, was die essentielle Dimension in beiden Zuständen ist, ohne den Inhalten des Geistes Aufmerksamkeit zu schenken, ohne einzusteigen auf die Verlockung, die

Ruhe für angenehm zu halten, den aufgewühlten Geist für unangenehm zu halten, den aufsteigenden Gedanken zu folgen – all das ist völlig unerheblich. Wichtig ist nur, immer wieder den Raum wahrzunehmen, in dem das Ganze passiert, immer wieder da, in dieser Dimension des grundlegenden Gewahrseins zu verweilen. Wenn wir so mit dieser grundlegenden Offenheit verbunden bleiben, dann wird sich der Geist beruhigen, weil wir einfach nicht einsteigen auf das, was im Geist passiert, der Geist wird sich tief entspannen, es wird eine tiefe, entspannte Offenheit eintreten.

*Ruhe ist der Wahrheitskörper, Bewegung ist der Ausstrahlungskörper,
Gewahrsein ist der Freudenkörper und ihre Untrennbarkeit ist der Essenzkörper.
Sie sind also die Ursachen oder die Samen, um die drei Körper zu verwirklichen.
Von daher gibt es keinen Qualitätsunterschied zwischen Ruhe oder Bewegung.
Sei also nicht wählerisch, sondern wahre die Praxis bei allem was auftaucht.
Anfangs schau immer wieder viele Male, aber stets nur für kurze Zeit.
Dann schau allmählich für immer längere Zeiträume.*

Ruhe, das heißt die grundlegende Dimension des Geistes ohne Manifestation von Erscheinungen ist der Dharmakaya, der Wahrheitskörper. Bewegung ist der Ausstrahlungskörper. Alles was im Geist erscheint, ist das, was der Geist ausstrahlt, was er hervorbringt, deswegen ist das der Ausstrahlungskörper. Das, was alles wahrnimmt, das, was die Bewegung und die Ruhe wahrnimmt, ist die dynamische, wache Bewusstheit, die wir den Freudenkörper nennen. Ihre Untrennbarkeit ist der Essenzkörper. Es handelt sich um ein und denselben Geist, von dem wir hier sprechen.

Diese Kayas sind also die Ursachen oder Samen, um die drei Körper zu verwirklichen. Dieser Satz, dass sie die Ursachen oder Samen sind, um die drei Körper zu verwirklichen, bedeutet, dass diese drei Körper bereits da sind, dass sie das sind, was unser Geist eigentlich ist, aber die volle Verwirklichung dieser drei Körper zeigt sich erst, wenn wir Buddhaschaft erreichen. Das Potential wird Same oder Ursache für das Erwachen genannt. In dem Moment, wo das Erwachen voll präsent ist, sind die drei Körper voll präsent. Da es sich also tatsächlich um diese drei Aspekte des Erwachens handelt, ist Unterschied zu machen zwischen Ruhe und Bewegung.

Das Wichtige ist, nicht in den Fehler zu fallen, gar nicht in den Geist zu schauen oder zu lange und zu intensiv in den Geist zu schauen. Es geht drum, kurz anzuticken, kurz den Blick in den Geist zu richten: „Na, wer meditiert denn da eigentlich? Wo steckst du?“ Oder in eine auftauchende starke Emotion hineinzuschauen: „Wo ist die Wut?“ und einfach nur zu schauen, es aber dann auch schon sein zu lassen, nicht weiter zu machen, nicht noch einmal und noch mal zu schauen. Einfach kurz gucken, und dann nicht zu meinen, man müsse große Entdeckungen machen, sondern einfach mit dem, was da ist, dem bisschen, was sich da auftut, weiter zu praktizieren. Nicht zu verzweifeln, wenn sich mit dem Hineingucken in den Geist nicht plötzlich die großen Erkenntnisse auftun. Das wird so nicht passieren. Durch das wiederholte Hineinschauen wird allmählich eine Ahnung entstehen von dem, was der Geist tatsächlich ist. Und schaut ja nicht zu häufig! Es geht nicht drum, in jeder Meditationssitzung zehn, zwanzig Mal zu schauen, sondern nur einige Male, das ist ausreichend. Nicht mehr als das.

Ganz allmählich wird sich ein Geschmack, eine Ahnung einstellen von dem, was der Geist ist und was er nicht ist. Das ist nicht etwas, was sich für die meisten Praktizierenden als eine große überwältigende Einsicht einstellt, sondern es kommt allmählich, und es braucht Geduld.

Geleitete Meditation

Stellt euch vor, dass ihr selber Tschenresi seid, mit weißem Körper, strahlend, transparent, mit vier Armen, vor dem Herzen das Wunscherfüllende Juwel, in der rechten Hand die Kristallmāla, in der linken Hand der Lotus.

Nehmt euch etwas Zeit, um das Gesicht zu visualisieren, den mitfühlenden Blick, die Haare, die zum Knoten hochgebunden sind, oben gekrönt von einem Juwel, das Amitabha repräsentiert, die großen Ohren, die langen Ohrläppchen eines Buddhas, der Oberkörper, der von Seidengewändern und dem Fell eines Rehs bekleidet ist, die gekreuzten Beine im Vajra-Sitz, mit einem Seidengewand bekleidet, strahlend den gesamten Raum mit Licht erfüllend, sitzend auf einer weißen Mondscheibe, die ebenfalls Licht ausstrahlt, unter der Mondscheibe ein tausendblättriger Lotus, der Lotus, der das Bodhicitta repräsentiert, die Mondscheibe, die die geschickten Mittel des Mitgefühls darstellt, ein Körper, der ganz aus Licht gemacht ist und keinerlei Substanz hat.

Im Zentrum unseres Körpers, auf Höhe des Herzens, ist ein sechsblättriger Lotus ebenfalls mit einer Mondscheibe. Im Zentrum der Mondscheibe, aufrecht stehend, befindet sich die wunderbar anzuschauende Silbe HRI, vibrierend mit der ganzen Kraft des Bodhicitta. Wir lassen diese Silbe HRI in unserem Geist in der Mitte des Herzens entstehen, wir zeichnen sie innerlich nach, von oben nach unten und von unten nach oben, dann betrachten wir die Silbe als Ganzes, so als würden wir unser pulsierendes Herz betrachten, und wir verschmelzen vollkommen in dieses HRI. Wir lassen das HRI sein, ohne uns noch getrennt davon zu fühlen.

OM MANI PEME HUNG, OM MANI PEME HUNG, ...

Das HRI vibriert mit all seiner Energie und sendet Lichtstrahlen in alle Richtungen aus. Das Licht geht zugleich zu allen Buddhas und zu allen Lebewesen, lädt den Segen der Buddhas ein und berührt alle Lebewesen in ihrem Potential. Wir erfahren einen Segensregen von Buddhas, die sich in uns verschmelzen in Form von kleinen Tschenresig, und gleichzeitig entwickeln wir die vollkommen reine Sicht aller Lebewesen, das HRI stets gegenwärtig in unserem Geist.

OM MANI PEME HUNG, OM MANI PEME HUNG, ...

Wir kehren zurück zum HRI in unserem Herzen, immer noch, immer wieder, immer neu vibrierend mit der Kraft des Bodhicitta.

Und jetzt, um die Praxis zu beenden, lassen wir die Silbe HRI sich von unten her auflösen, das kleine *a* in den Körper des HRI hinein, im Körper des HRI gehen wir weiter bis ins Gigu, die Vokalsilbe, bis nur noch ein kleiner Punkt übrig bleibt, der aber mit dem Klang des Bodhicitta gefüllt ist. Dann verschwindet auch dieser kleine Punkt, und wir verweilen in Offenheit.

Aus dieser Offenheit entstehen wir wieder als Tschenresi, wir öffnen die Augen und kehren in diese relative Welt zurück, aber wir sind für immer Tschenresi – herzlich willkommen in De-wachen!

Ihr könnt diese Meditation jeden Tag ausführen. Das Schwierige wird sein, den Geist zu sammeln, auch wenn es nur für eine Viertelstunde ist – den Geist wirklich dabei zu halten.

Wenn wir es tatsächlich tun, dann hinterlässt das aber tiefe Spuren im Geist, auf unsere Wahrnehmung, unser Bewusstsein, wie wir uns selbst und andere sehen. Das Wichtige ist, während einer Viertelstunde, oder einer halben Stunde nur das zu tun, an nichts anderes zu denken, sich nur darauf einzulassen. Das ist die große Kunst beim Meditieren, dass wir das andere so loslassen können, dass wir dann tatsächlich in der Meditation ankommen.

Frage: unverständlich – Einheit von Schinä und Lhaktong anstatt der Benutzung der Begriffe der Einheit von Entstehungs- und Vollendungsphase.

Die Entstehungsphase mit dem Visualisieren der Gottheit entspricht dem Schinā und das Hinschauen in die wahre Natur des Meditierenden und des Meditierten, das ist Lhaktong, die Lhaktong-Methode. Und in dem Moment, wo sich dieser offene Raum auftut, wo es keine Trennung mehr gibt zwischen Subjekt und Objekt, das ist die Erfahrung von Lhaktong.

Wenn wir jetzt aber ehrlich sind, dann müssen wir sagen, dass von A bis Z, alles was wir jetzt praktiziert haben, Schinā war, geistige Ruhe. Weil es uns wahrscheinlich nicht möglich war, so ganz loszulassen, dass sich die völlige Offenheit eingestellt hat, jenseits von Subjekt und Objekt. Erst dann kann man wirklich von Lhaktong sprechen oder von Mahamudra. Solange wir zwar loslassen aber noch nicht völlig loslassen, befinden wir uns noch im Bereich von geistiger Ruhe. Erst wenn wir ganz loslassen und sich die Offenheit ganz auftut, dann ist es die echte Lhaktong-Erfahrung. Wir müssen einfach weiter üben, bis wir uns eines Tages ganz vergessen in der Praxis und dann erstaunt sind, dass es so einfach war. Es ist gar nichts Besonderes was sich da auftut.

In der abendlichen Tschenresi-Praxis, da beginnen wir die Praxis mit den sechs Daseinsbereichen mit den Höllenbereichen, und hier in den Sechs Silben beginnen wir mit den Götterbereichen. Hat das eine Bedeutung?

Ich wüsste nicht. Von mir aus könnte man auch in der Mitte beginnen. Hauptsache man geht durch diese Bereiche durch. Vielleicht ist es so, dass wir in der Sechs Silben Praxis deswegen mit den Götterbereichen anfangen, weil das Mantra OM MANI PEME HUNG eben mit der Silbe OM anfängt, die den Götterbereichen zugeordnet ist und wir hier diese spezifische Visualisation ausführen, während wir in der normalen Tschenresi-Praxis keine spezifische Visualisation mit einzelnen der sechs Silben haben sondern einfach allgemein das OM MANI PEME HUNG rezitieren und da vielleicht dann einfach mit dem stärksten Leid anfangen und zu dem subtileren Leid fortschreiten. Wenn wir zu Hause praktizieren, dann beginnen wir immer mit dem Leid, was gerade präsent ist, das, was ohnehin im Geist vorhanden ist und gehen von dort aus dann weiter.

Im Guru Yoga der Vorbereitenden Übungen heißt es: „Möge die Verwirrung sich in ihren eigenen Grund auflösen.“

Das ist einfacher zu verstehen, wenn wir sagen: „Möge sie sich in ihrer eigenen Natur auflösen.“ Denn gemeint ist, dass auch die schlimmste Verwirrung Geist ist, und dieselbe Geistesnatur hat. Die eigentliche Natur der Verwirrung ist der Dharmakaya, und wenn wir erkennen, dass auch die größte Illusion, die größte Verwirrung keinerlei Substanz hat, keinerlei Beständigkeit, dann kann sie sich auflösen in ihrer ureigenen Natur, die sich nicht unterscheidet von der anderer Geistererscheinungen.

Besteht ein Unterschied zwischen Meditieren und Kontemplieren? Und wie geht Kontemplieren?

Wenn wir von Kontemplieren sprechen, dann ist noch ein Bewusstseinsprozess mit Nachdenken gemeint. Kontemplieren bedeutet, dass wir uns mit dem, was wir gehört oder gelesen haben oder was wir uns als Objekt der Kontemplation nehmen, beschäftigen und uns fragen: „Was hat das mit mir zu tun? Was müsste sich in mir ändern, wenn ich das jetzt als meine Praxis nehme, wenn ich das ernst nehme? Was für Auswirkungen hat das?“ Das ist also ein tiefes Hineinfühlen in diese Dharma-Unterweisung, die wir da gerade kontemplieren. Und wenn wir sie tief kontempliert und erfasst haben, dann kommt es zu einer Öffnung des Geistes, zu einer Beruhigung des Geistes, und dann entsteht Meditation. Meditation ist dann nicht mehr begrifflich. In echter Meditation ist kein Denken mehr, kein Nachdenken mehr über etwas. So benutzen wir die Worte. Wenn du aber in alten Wörterbüchern nachschaust, dann wirst du sehen, dass zum Beispiel christliche Mönche unter Meditieren verstanden, tief über etwas nachzudenken. Das ist aber nicht so, wie wir es hier benutzen. Wir haben uns bemüht,

zwei verschiedene Wörter zu finden, und Kontemplation ist das, wo dieses tiefe Sichverbinden und nachdenken gemeint ist, und Meditation ist das nichtbegriffliche Meditieren. Auf Tibetisch ist das *Sampa* für kontemplieren und *Gompa* für meditieren.

Es gibt drei Formen der Praxis für einen Dharmapraktizierenden: *Tö, Sam, Gom – töpa, sam-pa, gompa*. Hören, kontemplieren und meditieren. Das Studium, das Hören, bedeutet, intellektuell den Sinn des Gehörten und Gelesenen gut aufzunehmen, gut klar zu sein über die Bedeutung der Worte, dessen was gesagt wurde. Und wenn das geschehen ist, dann kann man das Verstandene auf das eigene Leben anwenden, das ist Kontemplation. Und wenn diese Kontemplation zu einer inneren Klärung geführt hat, dann beginnt die Meditation, die nicht mehr begrifflich ist. Diese drei Formen der Praxis – *Tö, Sam, Gom* – lassen drei Formen von Weisheit entstehen. Weisheit aufgrund des Studiums, des Hörens, Weisheit aufgrund von Kontemplation und die Weisheit aufgrund von Meditation.

Diese drei Formen der Weisheit sind keineswegs gleich. Die Weisheit des intellektuellen Verstehens aufgrund des Studiums führt uns die ersten Schritte. Die Weisheit der Kontemplation führt uns noch weiter, die Weisheit der Meditation dann führt uns wirklich in die Befreiung und ins Erwachen. Wir brauchen alle drei.

In den vier grundlegenden Gedanken heißt es zum Beispiel von der Vergänglichkeit und dem Tod, dass diese Kontemplation die beste aller Kontemplationen sei. Aber fehlt uns da jetzt noch etwas? Muss man da jetzt auch noch meditieren, damit es wirklich seine Früchte zeigt?

Jeder dieser vier grundlegenden Gedanken durchläuft alle drei Stadien. Zunächst müssen wir uns ein gutes intellektuelles Verständnis erarbeiten von dem, was bei diesen Kontemplationen eigentlich gemeint ist. Wir beschäftigen uns mit Vergänglichkeit und Tod, versuchen zu verstehen, was die Unterweisung sagt, und dann wenden wir das auf uns selber an – das ist die Kontemplation. Zuerst war es Studium, dann kommt die Kontemplation. Bei der Kontemplation gehen wir verschiedene Gedanken durch – wie wir selber vergänglich sind, der Körper, all unsere Erfahrungen, was nach dem Tod passiert, wir kontemplieren im Grunde genommen den Sterbeprozess, ... Und dann eröffnen sich Verständnisse, und diese Verständnisse öffnen immer wieder Geistesräume des Loslassens, und das ist dann die Meditation. Jeder Dharmagedanke öffnet bei tiefem Verständnis einen Geistesraum, und dann beginnt die Meditation. Das ist das, was...??

Wenn ich mir jetzt die Silben vorstelle, wie sie in die Bereiche gehen, dann tue ich das auf Deutsch, und ich frage mich, ob es nicht besser wäre, mir das Ganze auf Tibetisch vorzustellen. Wo ist da der Unterschied?

Da ist kein sehr großer Unterschied. Mach es erst einmal auf Deutsch, und wenn du richtig vertraut bist mit dem Tibetischen und das leicht kommt, dann machst du es auf Tibetisch. Und dann wirst du schauen, ob es einen Unterschied gibt. Der Unterschied für mich ist vorwiegend darin, dass die tibetischen Silben kompakter sind. Da geht noch etwas mit einher, es ist leichter, sie als Einheiten zu erfahren. Ich glaube, auf der Ebene des Segens ist es nicht so wichtig. Auf der Ebene des Segens kommt es darauf an, ob ihr mit dieser Offenheit des Herzens praktiziert und die Silben für euch wirklich etwas repräsentieren, daher kommt der Segen.

Kann man sich das HRI ständig vorstellen oder nur während einer Praxis?

Immer, du kannst es dir immer vorstellen. Wenn dir das eine Hilfe ist, kannst du immer wieder darauf zurückkommen. Es ist so, wie wenn du zurückkehrst zur Visualisation von Tschenresi. Da sind keine Grenzen gesetzt – tu das, was dir hilfreich ist.

Und das HRI sollte man sich aber schon als tibetische Silbe vorstellen?

Muss nicht sein. Ich denke es ist einfacher auf die Dauer. Dieses lebendige, pulsierende Leben ist für mich noch etwas leichter zu visualisieren mit den HRI, aber wenn es euch Mühe macht, dann visualisiert die Silben und nehmt sie wirklich als Einheit, nicht als getrennte Silbe.

Wohin zeigt die Silbe HRI im Herzen? Ist das wichtig? – Ich habe es mal anders gelesen ...

Es kann sich um einen Irrtum in einem Buch handeln oder um eine andere Übertragung. Es ist klar, dass in allen Jidampraktiken die Keimsilben im Profil zu lesen sind, und die Frage war, ob das wichtig sei. Es scheint soweit wichtig zu sein, dass Gendün Rinpoche es bei jeder Praxis gesagt hat. Aber letzten Endes kann es so wichtig auch nicht sein, weil es sich doch wieder nur um Konzepte handelt, es handelt sich doch wieder nur um Vorstellungen.

Wenn wir jetzt die Silbe HRI so ins Herz tun – da sind wir doch auf der linken Seite, um die Silbe zu lesen.

Wir können auf der linken Seite sein, auf der rechten, hinten, vorne, oben, unten. Worum es geht, ist, dass wir nur wissen wie die Silbe steht und dann eins werden mit der Silbe, nicht einen Beobachter woanders im Raum unterhalten, der dann eine getrennte Position einnimmt.

Manchmal ist es schwierig, die Silben zu sehen, sie können sehr neblig, verschwommen sein. Manchmal kann man sie auch überhaupt nicht sehen, diese Silbe HRI zum Beispiel.

Dann können wir auch einfach ein Licht visualisieren, können uns einfach vorstellen, dass eine Lichtkugel da ist, ein strahlendes Licht. Das kann uns helfen, wenn der Geist anderweitig blockiert ist.

Versucht einmal euren eigenen Namen vor euch geschrieben zu sehen, weiß auf der Wand vor euch. Die Frage war, ob es schwierig ist, zu visualisieren. Könnt ihr euren eigenen Namen vor euch geschrieben sehen?

Nehmt den ersten Buchstaben eures Vornamens, tut ihn in euer Herz, so dass ihr von links lesen könnt. Und jetzt pumpt da Bodhicitta rein in diesen Buchstaben.

Ist das schwieriger, oder habt ihr es alle geschafft? Das Prinzip ist dasselbe, statt Tschenresi außen zu schreiben, nehmen wir die Silbe, die Keimsilbe die das ganze Wesen symbolisiert und haben sie im Herzen.

Stellt euch vor, ihr geht zu jemandem, einem Mechaniker, ihr habt ein Problem mit eurem Auto, mit dem Motor. Ihr beschreibt ihm euer Problem. Er sagt: „Ah, okay!“ Kann sich sofort vorstellen wie der Motor aussieht: „Du gehst hin, machst ihn auf, guckst unten drunter, rechts da findest du die Schraube, die musst du lösen, dahinter, diese Büchse, die musst du auswechseln!“ Ihr behaltet das, geht hin, findet es, macht es, und es ist ganz einfach.

Ihr sagt manchmal, es sei schwer zu visualisieren. Könnt ihr euch noch an euer Zimmer erinnern, wo euer Bett steht? Wenn ihr auf dem Bett ausgestreckt seid: Was hat es zu eurer Rechten? Was hat es zur Linken? Was hat's unterm Bett? Ihr seid in der Lage, uns von eurem Bett aus zu erzählen, wo man lang geht, was man sieht auf dem Weg zur Tür, wenn man raus geht in den Flur ins nächste Zimmer, in die Küche, bis in große Details hinein seid ihr in der Lage zu beschreiben, was euch umgibt. Sagt mir also nicht, dass es schwierig ist, zu visualisieren.

Wenn wir einen Roman lesen, der gut geschrieben ist – wir lesen die Zeilen, und die Situationen, die Szenen entstehen vor unserem inneren Auge. Wir haben gar keine Mühe, uns das vorzustellen. Manchmal mag es ein bisschen verschwommen sein, aber das Wesentliche ist da. Wir erleben die Situation, und so geht's auch mit Tschenresi. Wir müssen uns erst vertraut machen damit, wir lesen die Beschreibung, wir hören sie, wir lassen das Bild entstehen, und dann leben wir in diesem Bild, wir entdecken es von innen her.

Es ist so, als wenn wir einen Roman lesen würden, in dem es um Tschenresi geht. Der Roman beschreibt uns sein Zuhause, das sind die Anweisungen im Praxistext, in den Kommentaren,

und wir lassen uns darauf ein. Wir beginnen, das von innen her zu erleben, beginnen mit der Zeit, die Welt mit den Augen von Tschenresi zu betrachten. Wir treten ein in eine reine Welt, in eine Welt der erwachten Sichtweise, und das Besondere an dieser Sichtweise ist, dass sich allmählich das Gefühl von „Ich getrennt von anderen“ auflöst. Es ist eine spezielle Geschichte, in die wir da eintreten.

Das Schöne daran ist, dass sich das niemand ausgedacht hat. Niemand ist hingegangen und hat gedacht: „Ich muss jetzt ein pädagogisch super aufgebautes Konzept entwickeln, um jeden zur Erleuchtung zu bringen!“ Sondern das ist spontan entstanden. In den Visionen der Praktizierenden hat sich Tschenresi manifestiert. Tschenresi hat sich gezeigt, diese Vision wurde anderen Schülern weitergegeben, wurde dann als Visualisation praktiziert, um andere auch eintreten zu lassen in diese Erfahrung von Offenheit. Ein sehr einfacher und völlig spontaner Prozess.

Kann ich nach der Auflösung des HRI das Licht im Herzen behalten?

Wenn wir das HRI sich auflösen lassen in diesen letzten Lichtpunkt hinein, und auch der löst sich noch auf, dann lassen wir auch alle Gedanken an ein Licht los, alle Bezugspunkte werden losgelassen, wir verweilen in kompletter Offenheit, wo es kein Licht und keinen Schatten gibt. Und wenn wir wieder daraus entstehen – als Tschenresi – dann ist auch das Licht wieder da, ganz spontan.

Es fällt mir leicht, mich als eine Licht strahlende Stupa zu visualisieren, wo das Licht in alle Richtungen ausgeht und die ganze Stupa erfüllt ist mit Buddhas, aber wenn es darum geht, sich als Tschenresi oder als eine andere Gottheit zu visualisieren, dann gibt es Bereiche in meinem Körper, die blockieren. Es gibt Widerstände.

Das ist etwas ganz Normales. Es ist bekannt, dass viele Praktizierende das haben. Damit müssen wir mit viel Geduld umgehen und einfach zulassen, dass sich dieses Bewusstsein allmählich ausweitet. Wir könnten etwas scherzhaft formuliert natürlich auch die Stupa sich Arme wachsen lassen und Beine, und eigentlich ist ein Stupa ein sitzender Buddha auf einem Thron, eigentlich sind das die Proportionen eines Stupa. Wenn es nicht geht, dann lassen wir uns einfach Zeit, kehren immer wieder zum Stupa zurück. Das Wichtigste ist, sich selbst wie eine Quelle von Bodhicitta zu erfahren, dass wir wie eine Sonne sind, die in alle Richtungen ausstrahlt und Bodhicitta ausstrahlt. Das ist das Wichtigste.

6. Gesang: Wie Anfänger Hindernisse reinigen, damit Erfahrungen entstehen

Dhagpo Kündröl Ling, Le Bost, 24. bis 28. Februar 2008

Emaho – „Wie wunderbar!“

*Da heutzutage viele Lehrer kurze Erklärungen geben,
haben viele Leute nur ein Teilwissen.*

*Angesichts der Erfahrungen dieses Lebens, die angenehme Verführer sind,
bleibt dieses Wissen bei den vielen, die sich Vergänglichkeit und Tod
nicht zu Herzen nehmen, reine Theorie.*

*Sie erhalten viele Unterweisungen, bleiben aber dickköpfig und stur.
Sie lassen nicht von schädlichem Handeln ab,
ihr Handeln bleibt ordinär und unachtsam.*

Zur Zeit von Karma Tschagme war es bereits so, dass viele Lehrer die Unterweisungen in kondensierter Form gaben und zusammenfassten, um sie leichter verständlich zu machen. Immer seltener wurden ganz ausführliche Unterweisungen gegeben. Und dann passierte das –

genau wie heute auch – dass die Zuhörer immer wieder diese Zusammenfassungen bekamen aber nie die ganz ausführliche Erklärung, weil es für eine ganz ausführliche Erklärung Wochen und Monate braucht, um wirklich in die Details gehen zu können. Und dann bleibt ein *Teilwissen* zurück. Wir hören immer nur die Zusammenfassung und denken wir hätten es verstanden. Weit gefehlt!

Ich gebe euch ein Beispiel: Ihr alle kennt den „Kostbaren Schmuck der Befreiung“ von Gampopa. Habt ihr ihn schon in ganzer Länge erhalten, als Übertragung mit allen Erklärungen? Wir wissen, dass es *der* Grundlagentext der Kagyü-Schule für den schrittweisen Weg, *Lamrim*, ist, aber wir haben uns nie die Zeit genommen, ihn wirklich in ganzer Länge zu erhalten und zu studieren. Das nennt man dann fragmentarisches Wissen. Wir haben hier und da einiges erhalten. So ist es auch jetzt schon das dritte Jahr, wo wir uns mit diesem Text befassen, so dass ein Text wirklich sauber durchgearbeitet wird.

Wir haben schon sehr oft die Unterweisung über Vergänglichkeit und Tod erhalten. Eigentlich spricht jeder Lama, der vorbei kommt, darüber. Aber wir haben es schon so oft gehört und auch versucht, morgens, zu Beginn unserer Praxis zu kontemplieren, dass die Gewöhnung einen Filter bewirkt, wo wir uns jedes Mal, wenn wir davon hören, sagen: „Ach, das kenn ich schon. Schon wieder dasselbe!“ Und wir meinen, wir hätten es verstanden. Aber sind denn die Zeichen des Verstehens in unserem Geistesstrom entstanden? Ein Zeichen, dass wir stets an Vergänglichkeit und Tod denken, wäre, dass wir uns wirklich vom Verlangen nach zeitweiligen Freuden abkehren, dass wir wissen, „das bringt es nicht, da laufe ich nicht hinterher!“ – Ist das tatsächlich entstanden? Sind die anderen Zeichen, die Zeichen des tiefen Kontemplierens von Ursache und Wirkung entstanden?

Wie geht es uns mit der Unterweisung über die Leerheit? Die Lehrer sprechen immer wieder davon, wie illusorisch die Erscheinungen sind, von der Einheit von Erscheinungen und Leerheit. Und auch da denken wir, wir hätten es verstanden, weil wir es schon so oft gehört haben. Aber das wirkliche Verständnis entgeht uns, und das beschreibt Karma Tschagme, wenn er hier in dem Abschnitt sagt, *wir erhalten viele Unterweisungen, bleiben aber dickköpfig und stur*. Die Unterweisungen bewirken nicht das, was sie eigentlich sollen.

Natürlich könnten wir dabei auch Hilfe gebrauchen. Einerseits können wir uns selber hinsetzen und uns ganz intensiv die Grundlagen des Dharma erarbeiten und andererseits wär's toll, wenn wir Gruppen hätten, in denen wir uns austauschen können, in denen wir unser Verständnis in Worten ausdrücken und hören können, was sich bei anderen in ihrer Praxis aufgrund des tiefen Kontemplierens dieser Zusammenhänge tut. Das würde uns sehr helfen, um tatsächlich zu einer inneren Transformation zu kommen.

Natürlich hat der Dharma bereits Veränderungen bei uns bewirkt, aber wir sind noch nicht sehr weit damit gegangen. – Ich sage „wir“, weil ich mich auch mit einbeziehe, auch ich brauche das: ganz tief im Detail den Dharma zu studieren und zu praktizieren.

Sie erhalten Unterweisungen, kritisieren aber die Schwächen anderer.

Der Grund ist ein Mangel an Entsagung, dem Fuß der Meditation.

*Den Weg zu kennen, ohne ihn zu gehen, ist, als hätten wir keine Gelegenheit,
Stätten wie den Djowo zu besuchen.*

Einer der wichtigsten Punkte ist, unsere eigenen Fehler anzuschauen und mit unserem eigenen Geist zu arbeiten. Wenn wir aber die *Schwächen anderer kritisieren* und weiterhin diese kritische Haltung anderen gegenüber haben, so zeigt das, dass wir diesen wichtigen Punkt des Dharma noch nicht integriert haben. Der Djowo ist eine Buddhastatue in Lhasa, eine der ältesten Statuen von Tibet, die im Zentrum des Haupttempels in Lhasa steht.

Der Grund ist ein Mangel an Entsagung, sagt Karma Tschagme. Damit ist gar nicht so sehr die Entsagung von materiellen Gütern gemeint, sondern das Entsagen all dessen, was wir die

acht weltlichen Dharmas nennen. Das ist eine innere Haltung, wo es uns nicht mehr um Ruhm und Anerkennung, um Gewinn und Sieg, um Preisungen – also Lob – geht, und wo wir auch die Abneigung gegenüber Kritik, gegenüber Verlust, gegenüber Leid und Unglück aufgegeben haben und diese persönlichen Motivationen einfach nicht mehr die Rollen in unserem Leben spielen. Solange die noch eine große Rolle spielen, werden wir einen kritischen Geist behalten, werden wir dabei sein andere zu kritisieren, um uns zu schützen, um besser dazustehen, um abzuwehren, was von ihnen an Kritik und an Schwierigkeiten kommt. Wir sind noch nicht so flexibel im Geist geworden, um wirklich mit diesen Herausforderungen auf Dharma-Art umgehen zu können.

Viele hier im Raum haben bereits die Lodjong-Übertragung zum Mahayana Geistestraining erhalten. Wir müssen aber gleichzeitig feststellen, dass wir immer noch in diesen Tendenzen, die gerade beschrieben wurden, gefangen sind. Das zeigt, dass wir wesentliche Punkte der Unterweisungen noch nicht integriert haben.

Karma Tschagme vergleicht das damit, den Weg nach Lhasa zu kennen, wo diese wunderbare Buddhastatue, der Jowo, steht, ohne jedoch diesen Weg zu nehmen. Karma Tschagme lebte in Kham (Osttibet), wo zu seiner Zeit die intensiv Praktizierenden versuchten, sich zumindest einmal in ihrem Leben auf eine Pilgerreise bis nach Lhasa zu begeben, auf dieser Pilgerreise viele heilige Stätten zu besuchen und dann in Lhasa Niederwerfungen zu machen, Opferungen darzubringen und zu meditieren. Karma Tschagme nimmt dieses äußere Beispiel, einen Weg zu einem erstrebten Ziel zu kennen, ohne ihn dann aber zu gehen und vergleicht das mit unserer inneren Haltung. Wir kennen zwar die Unterweisungen, wir wissen eigentlich welchen Weg es zu gehen gilt, aber gehen ihn ganz offensichtlich nicht.

Aber unter denjenigen, die den Weg tatsächlich gehen, gibt es Leute mit drei verschiedenen Arten von Fähigkeiten, und darum handelt es sich dann im nächsten Absatz:

*Hier gibt es Leute mit hohen, mittleren und geringen Fähigkeiten.
Jene mit hohen Fähigkeiten brauchen weltliche Aktivität nicht abzulegen;
sie praktizieren, indem sie weltliches Handeln und Praxis verbinden.
Sinnesfreuden nicht aufzugeben sondern als Weg zu nutzen
entspricht dem König Indrabodhi.*

Als Erste werden hier diejenigen beschrieben, die die höchsten Fähigkeiten besitzen, wie zum Beispiel der König Indrabodhi, ein Indischer Mahasiddha. Wir könnten aber auch den großen Übersetzer Marpa nehmen, der eine Frau hatte und sich um einen großen Bauernhof kümmerte und so die Angelegenheiten in der Welt mit der Praxis verband.

Indrabodhi war ein König im Norden Indiens. Er regierte mit seinen Ministern ein kleines Königreich, saß also auf seinem Thron und hatte die Angelegenheiten seines kleinen Staates zu regeln. Eines Tages erhielt er Besuch von einem großen Yogi, der ihm Vajrayana-Unterweisungen gab, die ihn tief berührten. Er setzte die Unterweisungen sofort um und es zeigte sich, dass er in der Lage war, diese Unterweisungen so tief aufzunehmen und zu integrieren, dass er seine Staatsgeschäfte gar nicht aufgeben musste. Er konnte alles weiter machen, während er sich selber als Buddha Aspekt visualisierte und die Erscheinungen als illusorisch erfuhr. Er ging mit den Situationen so um, dass sie zur Nahrung für seine Praxis wurden und erreichte so die höchste Stufe der Verwirklichung. Das ist ein ganz außergewöhnliches, seltenes Beispiel für eine so seltene hohe Kapazität der Integration.

Von Marpa wissen wir, dass er ständig aktiv war. Er hat drei Reisen nach Indien unternommen, wo er studiert und übersetzt hat. Insgesamt war er einundzwanzig Jahre in Indien und hat vor allem dort Retreats gemacht. In Tibet hat er sich um seine Schüler und seinen Hof gekümmert, seine Äcker bestellt und Texte geschrieben. Er war selten in Zurückziehung sondern hat seine Yidam-Praxis – sein Yidam war Hevajra – stets parallel zu seiner Aktivität

praktiziert und konnte die höchste Verwirklichung erlangen – etwas sehr Ungewöhnliches im Unterschied auch zu seinen Schülern, die durchaus auch lange Zeit im Retreat verbrachten. Das scheint nicht unbedingt unsere Situation zu sein. Wenn wir unser Leben ehrlich anschauen, dann ist die Anzahl der Situationen, in denen wir den Dharma vergessen, doch deutlich größer als die Zahl der Situationen, in denen wir den Dharma wirklich voll praktizieren.

*Jene mit mittleren Fähigkeiten legen die meisten weltlichen Aktivitäten ab,
praktizieren ein Leben der Entsagung
und kümmern sich nur noch um Speise, Trank und Kleidung.
Das ist der Lebensstil der meisten gelehrten
und verwirklichten Meister in Indien und Tibet.*

Jene mit mittleren Fähigkeiten haben nicht diese Fähigkeit, alles auf den Weg zu bringen. Sie reduzieren also ihre Aktivitäten bis dem Punkt, an dem sie das Gefühl haben, die noch verbleibenden Aktivitäten mit dem Dharma verbinden zu können. „Ich kann die beiden zusammenbringen. Es ist möglich, dieses Gewahrsein aufrecht zu erhalten und zu kultivieren während ich mich um ein paar Angelegenheiten noch kümmere.“ Es geht darum, genug zu essen, zu trinken und anzuziehen zu haben und man lebt ansonsten ein Leben der Entsagung, das ist auf Tibetisch ‚*rab-djung*‘ und bedeutet eigentlich, ein monastisches Leben zu führen.

Karma Tschagme sagt, dass dies der *Lebensstil der meisten gelehrten und verwirklichten Meister in Indien und Tibet* ist. Wir gehören ja nun nicht zu diesen Gelehrten und Verwirklichten. Die haben sich offenbar größtenteils entschlossen, ihr Leben soweit zu vereinfachen, dass unglaublich viel Zeit für Dharmapraxis und Studium übrig bleibt. Wir sind jetzt weniger gelehrt, weniger verwirklicht und haben aber zum größten Teil ein deutlich komplizierteres und damit aufwändigeres Leben. Da stellt sich doch die Frage, ob wir in der Lage sind, unter diesen Bedingungen die gleichen Früchte in der Praxis hervorzubringen wie sie? Vielleicht haben wir bessere Neuigkeiten mit der dritten Kategorie...!

*Jene mit geringen Fähigkeiten kommen nicht zum Ziel,
solange der Geist mit zweierlei beschäftigt ist;
sie bringen Dharma und weltliche Dinge nicht zusammen
und praktizieren deshalb, indem sie alles Beschäftigtsein
mit diesem Leben, wie Nahrung und Kleidung, aufgeben.
Das ist der Stil von Meistern wie Milarepa und Götsangpa.*

Die Fähigkeit, um die sich Karma Tschagmes Unterweisung hier dreht, ist die Fähigkeit, zwei Aspekte unseres Lebens zusammenzubringen: unsere Aktivitäten in der Welt mit der Dharmapraxis. Das würde auf den Punkt gebracht bedeuten, dass wir die Aktivitäten in der Welt mit Bodhicitta ausführen. Und das wiederum bedeutet, dass wir in allen Situationen Liebe und Mitgefühl als Motivation besitzen, dass uns das tatsächlich motiviert – relatives Bodhicitta. Und damit geht auch der Wunsch einher, alle Wesen zum Erwachen zu bringen. Und das letztendliche Bodhicitta wäre, dass wir in allen Situationen ein Gewahrsein der illusorischen Natur der Dinge – was wir Leerheit nennen – aufrecht erhalten, die Abwesenheit des Ichs, aus diesem Gewahrsein heraus zu handeln, dass es da gar niemanden gibt, der diese Handlungen ausführt.

Ich glaube schon, dass wir alle dabei sind, dies zu versuchen, aber es ist wirklich nicht leicht, und viele von euch haben mir gegenüber in privaten Gesprächen ihre Verzweiflung darüber ausgedrückt, immer wieder in der täglichen Aktivität den Dharma zu vergessen, dass die Herausforderung enorm ist, dass es im Alltag sehr schwierig ist, sich an den Dharma zu erinnern und es wirklich dazu kommt, dass alles zur Praxis wird.

Wenn wir an diese Schwierigkeiten denken, dann können wir verstehen, dass so jemand wie Milarepa zu dem Schluss kommt, sich ganz und gar zurück zu ziehen. Milarepa hatte ja den

Tod von – ich glaube – dreiundzwanzig Leuten auf dem Gewissen und versuchte, in der Nähe Marpas den Dharma tief zu integrieren, ihn im Alltag zu praktizieren und er bemerkte, dass er nicht weiter kommt: „Ich muss unbedingt in völlige Zurückziehung, wo ich auch nicht das Geringste zulasse, was mich aus der Sichtweise des Dharma herauszieht, was mich dazu bringt, den Dharma zu vergessen. Ich habe keine Zeit zu verlieren, ich muss unbedingt jede Situation, jeden Atemzug nutzen, um mit meinem Karma aufzuräumen und den Dharma tief zu integrieren, bis tatsächliche Verwirklichung entstanden ist!“ Als diese dann entstanden war, hat er sich um Schüler gekümmert, hat nach außen hin seine Aktivität manifestiert und war zugänglich, hat sich um all das gekümmert was auf ihn zukam. Die Auswirkungen davon kennen wir ja noch bis heute, seine Aktivität hat ja die ganze Kagyü-Linie geprägt.

Über Götsangpa weiß ich nicht viel. Ich erinnere, dass er im Retreat einmal nur noch ganz wenig zu Essen hatte und dann aus den Essensresten noch Torma-Opferungen machte, Gaben darbrachte ohne die geringste Sorge um sein eigenes Überleben, um seine eigene Nahrung. Diese Art von tiefer Entsagung besaß er.

*Welcher Weg es auch sei, praktiziere ihn für lange Zeit.
Gibst du nicht auf, werden sich Erfahrungen und Verwirklichung zeigen.*

Der Punkt ist hier, den Weg, zu dem wir uns entscheiden, dann auch wirklich durchzuziehen und nicht nach zehn, fünfzehn Jahren aufzugeben und einen neuen Stil auszuprobieren, denn so werden sich laut Karma Tschagme die Erfahrungen und Verwirklichungen nicht einstellen.

Karma Tschagme spricht hier nicht von einem vierten Weg; er zählt nur drei Wege auf. Wir alle hier sind aber mehr oder weniger auf einem vierten Weg, der nicht ganz dem entspricht, was hier mit den drei Wegen beschrieben wird. Wir sind auf einem Weg des Kompromisses, wo wir so viel wir können praktizieren, wo wir die Aktivitäten reduzieren, die wir reduzieren können, uns hier und da Zeit nehmen, um in Zurückziehung zu gehen. Gut, wir machen einfach unser Bestes. Dieser Weg gehört aber nicht zu den Wegen, von denen Karma Tschagme sagen würde, dass sie mit Sicherheit zum Ziel führen. Es ist ein Pfad der Vorbereitung und dazu gehört auch, dass wir uns auf die Zeit nach dem Tod ausrichten, auf Dewatschen, um dort ideale Bedingungen für die Praxis zu finden. Im Moment haben die meisten von uns nicht diese ganz idealen Bedingungen zur Praxis.

Dieses Leben an sich hat alle Situationen, die wir brauchen, um den Dharma praktizieren zu können. Es mangelt nicht an Stoff für die Praxis. Es mangelt an unserer Fähigkeit, den Stoff zu nutzen und zur Praxis zu machen. Wir könnten eigentlich mit jeder Situation praktizieren, die Unterweisungen dafür haben wir. Wir wissen eigentlich, wie es gehen sollte, aber die Geisteskraft ist etwas schwach, wir gleiten oft in gleichgültige, stumpfe Geisteshaltungen ab, in eine mangelnde Präsenz und Klarheit, wo wir die Situation nicht sofort zur Praxis nutzen.

Wir werden trotz allem jetzt hören, was die Erfahrungen auf dem Weg sind, wenn man sich so vollkommen engagiert. Vielleicht inspiriert uns das auch, tatsächlich noch mehr Kräfte frei zu setzen auf dem Weg.

*Je nach Anlagen und Fähigkeiten mag sich das,
was eine Person erfährt, anderen nicht zeigen.
Manche sind rein und hohe Erfahrungen und Verwirklichungen werden sich auftun.
Andere werden nach jeder Erfahrung Schmerzliches durchmachen.
Manchen wird es schrittweise immer besser gehen.
Doch nun sei erklärt, wie Erfahrungen stufenweise erscheinen.*

Wir haben unterschiedliche Anlagen, weil wir unterschiedliche Spuren von früherer Praxis und von früheren Handlungen in unserem Geist mit uns tragen, weil wir von unterschiedli-

chen Gewohnheitstendenzen geprägt sind und deshalb unterschiedlich mit unserem Geist und mit Situationen umgehen.

Es gibt Personen, die in früheren Leben sehr viel praktiziert haben, und die sehr schnell, sobald sie mit dem Dharma in Kontakt kommen, Erfahrungen und Verwirklichungen zeigen. Diese Personen gibt es tatsächlich, sie sind allerdings eher selten.

Andere Personen haben einen sehr viel schmerzlicheren Weg. Jeder inneren Transformation, jeder Erfahrung von Öffnung gehen große Widerstände voran. Dann stellt sich die Öffnung ein, und kaum dass man sich einen Moment an dieser Öffnung hat freuen können, dass sich eine Entspannung einstellt, schon taucht die nächste schmerzliche Erfahrung auf und man fragt sich natürlich: warum? Das hat auch mit diesen Spuren im Bewusstsein zu tun, die noch mit starkem Anhaften verbunden sind, wo es zu starkem Anhaften an Erfahrungen kommt, zu starken Abneigungen, und erst wenn das alles aufgelöst ist, wird sich dieser schmerzliche Weg in einen angenehmeren Weg wandeln.

Die dritte Person geht den Weg schrittweise. Zu Anfang sind die Erfahrungen vielleicht eher schwierig oder es ist jedenfalls nicht so leicht, und allmählich, mit der Zeit und den gelebten Erfahrungen klärt sich der Geist und es stellt sich Verständnis ein, was die Gesamterfahrung wieder leichter macht. Und diese schrittweise Entwicklung ist das, was Karma Tschagme jetzt beschreiben wird:

Die erste Form der Erfahrung, wo sehr schnell große Öffnung entsteht, ist eher selten und würde uns, wenn wir davon zu viel beschrieben bekommen würden, einfach nur verwirren, weil das mit unserer gelebten Erfahrung wenig zu tun hat.

Die zweite Form der Erfahrung, wo es immer wieder zu starken schmerzhaften Erlebnissen kommt, ist auch nicht so häufig.

Die dritte Form ist so als idealtypisches Bild am nächsten an der Erfahrung, die die meisten Praktizierenden machen, wenn sie den Weg durchgehen. Wir sollten uns aber bewusst sein, dass sich auf dem spirituellen Weg – obwohl das jetzt so linear dargestellt wird – manchmal doch rechte Sprünge und Verwerfungen auftun können und es diesen ganz klassischen Weg eigentlich fast nie gibt, dass irgendwo auf jeden Fall Abweichungen auch auftauchen.

Am Anfang will der Geist nicht einen Augenblick ruhig bleiben.

Er jagt allem hinterher und springt von einem Gedanken zum nächsten.

Wenn es so ist, nimm eine gerade Körperhaltung ein und sei so entspannt wie möglich.

Lass den Geist laufen, wohin er will, aber bleibe wachsam.

So wird er zurückkehren und für kurze Zeit ruhig sein.

Wenn wir zu meditieren beginnen, machen wir die Beobachtung, dass der Geist ständig in Bewegung ist. Nicht einen Moment bleibt er ruhig. Wenn das so ist, dann benutzen wir den Körper, eine gerade Körperhaltung, um den Geist zu beruhigen. Wir nutzen den Körper, um Einfluss auf den Geist zu nehmen.

Wenn es euch möglich ist, dann nehmt bei aufgewühltem Geist eine Körperhaltung ein, die die subtilen Energien beruhigt und den starken Gedankenfluss reduziert. Das Tibetische Wort *lü nge sang*, das ist die aufrechte – Sang – Schlüsselhaltung des Körpers. *Nge* hat hier die Bedeutung von Schlüssel und *lü* heißt Körper. Und damit ist im besten Falle die sieben Punkte Haltung von Vairocana gemeint, die einfach aufgrund des Drucks auf verschiedene Energiepunkte bewirkt, dass der Geist sehr viel schneller zur Ruhe kommt.

Wenn uns es nicht möglich ist, diese Haltung einzunehmen – was ja für die meisten von uns wirklich schwierig ist – dann versuchen wir gerade zu sitzen, mit geradem Oberkörper, wobei

aber Schultern, Nacken, Hüften, Beine entspannt sind, so entspannt wie möglich. Denn Spannung aufrecht zu erhalten bewirkt nur, dass der Geist noch mehr beschleunigt und dass noch mehr Gedanken auftauchen.

Die Instruktion für den Geist ist: „Lauf! Denk so viel wie du willst! Du kannst alles denken.“ Es gibt völlige Freiheit, und wir lassen das Bemühen los, den Geist kontrollieren zu wollen, weil das Bemühen, den Geist zu kontrollieren, ist das, was ihn noch mehr unter Spannung setzt. Und schon häufig haben wir diese Unterweisung angewendet in unseren Meditationsgruppen. Immer wenn man dem Geist wirklich diese Freiheit gibt: „Denk! Denk was du willst!“ stellt sich da überraschenderweise eine Beruhigung des Geistes ein, genau dann hat er gar nicht das Bedürfnis so viel zu denken, aber sobald ich ihn kontrollieren möchte, dann sträubt er sich dagegen.

Die innere Haltung lässt sich so beschreiben, wie die Haltung einer Großmutter, die einfach da sitzt und schaut, was ihre Enkel so treiben, sie lässt die Enkel laufen, und ist nur da, um einzugreifen, wenn es dann um etwas Schädliches, um etwas wirklich Gefährliches geht aber ansonsten dürfen sie spielen und machen was sie wollen. Und so kommen die Kinder manchmal zurück, sind für kurze Zeit ruhig und dann laufen sie wieder davon.

Diese Grundsituation, diese Grundhaltung – gerader, aufrechter Körper, wacher Geist, aber ohne uns einzumischen – ermöglicht uns, den Geist kennen zu lernen. Wir bemerken, wie der Geist ist, einfach so, unbeeinflusst. Wir werden bemerken, dass da viel Bewegung ist, aber manchmal auch Stille, manchmal auch ruhiger Geist. Und auf diese einfache Beobachtung, dass es Ruhe und Bewegung gibt, darauf baut der nächste Abschnitt auf:

*Ruhe und Bewegung gehören beide zu Geistiger Ruhe (Shamatha).
Zu erkennen, dass sie von Natur leer sind, ist Intuitive Einsicht (Vipashyana).
Die leere Natur von beiden, Ruhe und Bewegung,
als untrennbar eins zu erkennen ist ihre ‚Einheit‘.*

Zunächst ist es vielleicht ein kleine Überraschung zu hören, dass beide – Ruhe und Bewegung – zu geistiger Ruhe gehören. Bewegung ist ebenfalls ganz normaler Anteil der Praxis von geistiger Ruhe. Bewegung bedeutet, dass der Geist Bilder, Klänge, Erfahrungen und dergleichen produziert, dass dabei aber eine Ruhe bestehen bleibt, da wir uns nicht verfangen im Inhalt dessen, was da im Geist auftaucht. Wir folgen den auftauchenden Eindrücken nicht nach, und wir weisen sie auch nicht ab. Deswegen ist die innere Erfahrung die Erfahrung von Ruhe. Shine oder Geistesruhe bedeutet, klar wahrzunehmen, was im Geist los ist, ohne sich darin zu verwickeln. Das ist Geistesruhe.

Intuitive Einsicht, klare Sicht – wenn man Vipashyana direkt übersetzt – ist das Erkennen, dass sowohl die Ruhe, da wo es weniger Bewegung gibt und auch die vielen Bewegungen selbst dieselbe Natur haben, dass sie alle die Natur von Leerheit besitzen – keinen Wesenskern haben. Es gibt nichts, was sich greifen lässt. Sobald wir den inneren Blick auf Ruhe oder Bewegung lenken, landen wir immer wieder in dieser Offenheit. Immer wieder tut sich dieselbe Erfahrung auf, die Erfahrung des Nicht- Substantiellen, der Abwesenheit von etwas Konkretem, etwas Fassbaren. Das ist intuitive Einsicht.

Zu erkennen, dass beide, Ruhe und Bewegung, dieselbe Geistesnatur haben, dass all dies Geist ist, dass es nichts im Geist gibt was nicht die Natur des Geistes hätte und dass diese Geistesnatur ungreifbar ist, das nennen wir das Erkennen der Leerheit oder auch der Einheit – hier ist es die Einheit von Ruhe und Bewegung in derselben Natur. Die Ungreifbarkeit des Geistes zu verwirklichen ist das, was man das Verwirklichen der Leerheit nennt, sich darin sicher zu sein. Wir sind uns sicher, dass es tatsächlich so ist. Es ist nicht nur eine Vermutung, es ist nicht nur ein Ahnen, sondern eine völlige Gewissheit.

In diesem Moment, wo solche Gewissheit entsteht, bewirkt das eine Revolution in unserem Geist, in der Art mit uns selbst und der Welt umzugehen, weil wir erkennen, dass es da keinen Wesenskern gibt, den wir *Ich* nennen können. Die Abwesenheit des Ichs wird zur umwerfenden Gewissheit.

Diese Gewissheit, die da entsteht, ist im Normalfall keine totale, sondern wird immer wieder gefolgt sein von einem Vergessen dieser bereits gemachten Erkenntnis. Man nennt das „un-stabile Verwirklichung“, und davon spricht der nächste Paragraph:

*Du magst dies verstanden haben,
wirst aber manchmal beim stillen Verweilen in der Praxis heiter und froh.
Du denkst: „Das ist es!“ und bist glücklich.*

Wenn wir so sagen: „*Das ist es!*“ und froh darüber sind, so sind wir eigentlich in einem neuen Anhaften, in einer Identifikation mit einer angenehmen Erfahrung und sind wieder verfallen in ein dualistisches Denken und Erleben: *Ich*, der ich glaube ‚*DAS ist es*‘ und daran mein Selbstwertgefühl aufbaue.

Was meinst du damit, wenn du sagst, dass man bei der Praxis der geistigen Ruhe den Geist zwar laufen lässt, aber zurückholt, wenn er sich in schädlichen Dingen verfängt?

Damit meinte ich, dass man, sobald man bemerkt, dass sich der Geist in Projektionen des Ärgers und dergleichen verfängt, dann sagt: „Also das ist jetzt nicht der Sinn der Praxis. Komm wieder zurück!“ Oder wenn man dabei ist Pläne zu schmieden, wie man jemandem was heimzahlen könnte, dass man dann den Geist zurückholt aber ihm ansonsten einen weiten Spielraum lässt.

Die Idee dahinter ist, dass man das Karma sich erschöpfen lässt und nicht neues Karma aufbaut. Wenn wir uns aber in solchen starken Projektionen verfangen, dann sind wir dabei, wieder neues Karma zu produzieren, dessen Früchte wir dann wieder später erfahren müssen, und das versuchen wir sein zu lassen.

Du sagtest, der Weg sei normalerweise langsam und beschwerlich, aber du hast auch von den Sprüngen und den ganzen Abstürzen gesprochen. Wie kann man sich denn diese erklären?

Die Sprünge kannst du aufgrund von sehr günstigen Bedingungen, die aus früheren Leben zusammenkommen, erklären. Das karmische Zusammentreffen von günstigen Bedingungen im Körper und Geist mit einer äußeren Situation, sodass sich eine unerwartet große Offenheit einstellt, eine tiefe Inspiration sich in unserem Wesen ausbreitet, die aber im Normalfall, bei normalen Bedingungen, nicht wieder zu kontaktieren ist. Das ist einfach das Zusammenkommen von sehr speziellen Bedingungen, die das möglich gemacht hat. Aber kaum ist diese Erfahrung zu Ende, ist es uns unmöglich, wieder da hinein zu finden. Wir kennen den Weg nicht, wir kriegen es auch nicht zusammen, solche Bedingungen zusammenzuführen.

Und dann sind wir wieder auf unseren normalen Füßen gelandet und müssen den Weg weiter gehen mit der schönen Erfahrung, die da aufgetaucht ist, als Inspiration, aber ohne sie direkt umsetzen zu können. Wir können sie nicht richtig verarbeiten als etwas, worauf wir unsere tägliche Praxis aufbauen könnten. Das wäre, wie wenn sich bei einer total geschlossenen Wolkendecke plötzlich alles auftut, der klare Himmel zum Vorschein kommt, sich aber dann doch wieder verschließt. Das ist anders als später auf dem Weg, wenn man weiß, wie der Geist in diese Entspannung findet und wie die Wolkendecke aufgehen kann. Wenn man diesen Prozess tatsächlich schon beherrscht, dann kann man das zu seiner Praxis machen, dann kann man sich darauf stützen.

Diese Erfahrung bleibt uns, kann aber sogar nicht nur Quelle der Inspiration sein sondern auch Quelle von Leid, weil wir uns plötzlich so getrennt fühlen von dem, was wir für einen kurzen Augenblick gekannt haben. Und dann gibt es auch die Abstürze: Wir haben eigentlich

eine recht stabile Praxis, aber erleben dann Einbrüche in unserer Praxis, wo nichts mehr läuft, wo der Geist nur noch schwarz und dunkel ist, voller Zweifel, voller Trauer und Ängste. Auch das geschieht wieder aufgrund des Zusammenkommens von einer unharmonischen Zirkulation der subtilen Energien im Körper mit Situationen außerhalb, die uns unter Druck setzen oder uns verunsichern; und mit dem Auftauchen von Bewusstseinsinhalten, die z.B. eine Panikreaktion auslösen wo wir uns dann in einem Loch wieder finden und auch nicht recht wissen, wie wir da rein gekommen sind und wir finden da erst wieder raus, wenn die Bedingungen sich wieder so eingespielt haben, dass wir quasi ins Normalbewusstsein zurückkommen. Das sind auch Einbrüche, die stattfinden können.

Die Erfahrung des Praktizierenden zeigt sich dann dadurch, dass man den Geist kennt, die Mechanismen kennt und man es schafft, sich aus den Löchern sehr schnell zu befreien, bzw. sie sogar zu vermeiden und es immer leichter wird, Zugang zu größeren Zuständen von Offenheit zu finden – das ist die Erfahrung des Praktizierenden.

Ich hab noch eine Frage zu dem ‚den Geist laufen zu lassen‘. Kann ich den Geist durch innere Sätze unterstützen, indem ich mir sage: ‚Du darfst denken, was du willst.‘?

Ja, das kann hilfreich sein, das kannst du so machen. Du kannst mit inneren Sätzen arbeiten.

Hab ich nun Zeit, oder hab ich keine? Wenn ich an den Tod und Vergänglichkeit denke, muss ich mir dann sagen: „Ich hab keine Zeit!“ oder darf ich auch mal sagen: „Ich hab Zeit!“ Bei mir wechselt sich das zwischen: „Ist mir doch egal, ob ich sterbe oder nicht!“ und: „Ah, nein! Jetzt muss ich aber wirklich studieren und praktizieren, ich hab ja keine Zeit, ich muss mich auf den Tod vorbereiten!“ Wie kann man damit umgehen?

Eigentlich geht es in beiden Situationen darum, Weisheit dort hinein zu bringen. Die Weisheit, dass ich nicht weiß, wann der Tod kommen wird, sollte uns ständig begleiten, sollte ständig präsent sein und eine kontinuierliche Praxis und Studium und so weiter ermöglichen. Wenn ich aber beim Praktizieren und Studieren unter Stress gerate und merke, dass mir der Druck mit dem Tod und der Vergänglichkeit und so weiter einfach den Geist eher schließt als öffnet, dann muss ich den Druck rausnehmen und sagen: „Jetzt mal langsam! Tu, was du kannst!“ Und da einfach die Weisheit hineinbringen. Also manchmal muss ich mich ein bisschen mehr anspannen, und manchmal muss ich mich ein bisschen entspannen, aber beide Male ist es die Weisheit, die weiß, was zu tun ist.

Wir hatten als letzte Instruktion von Karma Tschagme diese Beschreibung des Entdeckens einer großen Offenheit im Geist bekommen, wo wir uns sagen: "Oh! Das ist es! Genau das!". Und wir sind damit in die Falle des Fixierens einer Meditationserfahrung getappt, und der Weg, dieses Hindernis aufzulösen besteht natürlich darin, sich daran zu gewöhnen, Meditationserfahrungen genauso zu behandeln wie alles andere – wie alle Gedanken, die im Geist auftauchen, ohne zu bewerten, ohne ihnen Bedeutung beizumessen. Wir lassen die Erfahrungen kommen und gehen, genauso wie wir die Gedanken kommen und gehen lassen. Das haben wir zu lernen, dann wird es uns sehr leicht fallen, die Erfahrungen einfach auftauchen zu lassen und weiter zu praktizieren, den Geist weiter entspannt zu halten. Obwohl wir bereits solche Erfahrungen gemacht haben, ist es dann manchmal so, wie Karma Tschagme im nächsten Absatz beschreibt:

Manchmal ist der Geist unruhig wie der Wind, aufgewühlt und bewegt.

Beim Hinschauen findest du nichts, er ist unklar und turbulent.

Dann denkst du: „O nein! Das ist es nicht! Er ist weg!“ und bist betrübt.

Wenn dies so ist, erfasse den einzelnen Gedanken bei seinem Auftauchen.

*Wenn du schaut, woher er kommt, wo er bleibt und wohin er geht,
findest du nichts außer die leere Natur.*

Wenn es uns so geschieht, dann sind wir im gleichen Fehler wie zuvor, wir haften an der Erfahrung. Wir benennen sie, wir verfestigen sie, nehmen aber gar nicht wirklich wahr, was ist. Wir sind im Vergleichen mit einer Erfahrung, die wir vorher hatten, und sagen: "Das kann es ja nun wohl nicht sein!", irren uns aber gewaltig, weil diese Erfahrung dieselbe Geistesnatur hat wie alle Erfahrungen zuvor. Alles, was im Geist auftaucht hat dieselbe Natur. Und um uns da hin zu führen, ist der Rat von Karma Tschagme: *"Nimm den jetzt gegenwärtigen Gedanken. Nimm das, was jetzt auftaucht: diesen Gedanken der Unzufriedenheit, des Benennens, nimm diesen Gedanken. Schau ihn Dir an! Wo kommt er her? Wo geht er hin? Wo ist er zu finden?"* Und dann findest Du wieder in diese Offenheit, in dieses Unfassbare hinein und hast wieder Kontakt aufgenommen mit der Augenblicklichkeit, mit dem Im-Augenblick-Sein. Das war in diesem Vergleichen von dem, was ich gern habe und was jetzt nicht ist, verloren gegangen. In diesem Bewerten war ich gar nicht mehr im Augenblick und im Erkennen des wahren Wesens des Geistes.

Wenn wir so schauen – wo kommt dieser Gedanke her, wo ist er jetzt gerade, wo geht er hin – nehmen wir im Grunde genommen den Gedanken des Bewertens, diesen Gedanken der Unzufriedenheit als unmittelbare Praxis, um wieder in diese unfassbare, ungreifbare Dimension hinein zu finden, wo es nichts Solides gibt. Und damit haben wir wieder Kontakt mit der Offenheit aufgenommen, die man auch die Leerheit nennt.

*Wer einen Bambus durchtrennt und hineinschaut,
der versteht, dass Bambus stets innen hohl ist.
Genauso versteht jemand, der einen Gedanken als leer erkennt,
dass alle Gedanken gleich sind,
weshalb es auch keinen Grund gibt,
sich über einen ruhigen Geist zu freuen
und bei bewegtem Geist deprimiert zu sein.*

Wir nehmen den aufsteigenden Gedanken des Bewertens und schauen hinein – das erinnert uns wieder daran, was wir immer wieder erfahren, wenn wir einen Gedanken anschauen: Er erweist sich als ohne Substanz. Genauso wie beim Bambus. Wir nehmen einen Bambus und schneiden ihn durch: Er ist innen hohl. Wir nehmen noch einen anderen, starken Bambus, der so solide aussieht. Wir schneiden rein – wieder hohl. Das machen wir nicht unendlich viele Male, wir machen das so lange bis wir wirklich davon überzeugt sind, dass alle Bambusse hohl sind. Nach einer Weile stellt sich diese Gewissheit ein, wir brauchen nicht den ganzen Bambuswald abzuholzen, denn alle Bambusse sind von gleicher Beschaffenheit.

Und so ist es auch mit den Gedanken – wir schauen in einen, in zwei, in zehn, in hundert hinein – immer wieder diese selbe Erfahrung der unfassbaren Offenheit, die sich in dem Moment enthüllt, wo der Blick sich direkt auf einen Gedanken richtet. Und das lässt die Gewissheit in uns entstehen, dass tatsächlich alle Gedanken wie eine trügerische Erscheinung sind, wie ein Regenbogen, wie eine Fata Morgana: erscheinend, deutlich wahrnehmbar, aber beim Hineingehen in die Erfahrung enthüllen sie sich als ohne Substanz.

Wenn es dann so ist, dass alle Erfahrungen, alle Gedanken – was auch immer im Geist ist – dieselbe Geistesnatur haben, dann hat es keinen Sinn, einen Unterschied zu machen zwischen dem ruhigen Geist und dem aktiven Geist, und Bewertungen herzustellen. Der ruhige Geist und der aktive Geist haben dieselbe Geistesnatur. Warum dann eine Ablehnung aufbauen gegenüber den Gedanken und ein Anhaften gegenüber den ruhigen Momenten? Sie haben doch dieselbe Geistesnatur? Im Grunde genommen ist doch der Unterschied einfach, ob Anhaften und Fixieren bestehen oder nicht – beide Zustände enthüllen sich als dieselbe Geistesnatur, wenn wir den Blick auf ihr wahres Wesen richten. Da kommt uns dann unsere gewohnte Haltung, immer wieder nach Ruhe zu suchen, recht überflüssig vor, recht dumm auch. Wir bemerken, dass wir weit weg davon waren, die wahre Natur des Geistes zu sehen.

Hier wird die Praxis angesprochen, immer wieder die Gedanken anzuschauen, bis diese Gewissheit entsteht. Und das ist tatsächlich für die meisten von uns vielleicht nicht ganz so einfach wie mit dem Bambus, wo wir nach ein paar wenigen Versuchen vielleicht genug haben. Gedanken müssen wir vermutlich – so wie alle anderen Praktizierenden auch – Hunderte und Tausende von Malen anschauen und auf ihre wahre Natur hin untersuchen, bis unser Blick sehr geschult und sehr geübt wird und wir ihn dann auch bei den starken Emotionen anwenden können. Starke Emotionen haben eines gemeinsam, ob es nun Zorn ist oder starke Begierde, enorme Angst, Panik: Sie haben eine unglaubliche Kraft. Und diese Kraft, die wir spüren, führt zu Aussagen wie: „Nein! Ich hatte so eine starke Wut, ich hatte solche Angst! Ich konnte gar nicht anders handeln!“ Oder: „Ich kann nicht anders! Ich muss das machen!“ Da ist eine große Macht hinter den Emotionen, diesen emotionalen Gedanken, und das zeigt auf, dass wir das Gefühl haben, dass sie wirklich existieren.

Die Praxis besteht darin, sich ihnen direkt zuzuwenden, also den Geist tatsächlich hundert Prozent weg zu nehmen von der Fixierung auf das Objekt unserer Wut, das Objekt unserer Begierde, das Objekt unserer Angst, und in die Erfahrung selbst zu schauen: Wo ist sie? Was ist ihre wahre Natur? Und in dem Moment, wo uns das gelingt, fällt die Emotion in sich zusammen, aber sofort! Sie bricht sofort in sich zusammen, da ist nicht die Spur einer Nachwirkung mehr zu bemerken, sie ist völlig kraftlos. Sie ist weg, sie ist nicht mehr aufzufinden. Das, was vorher so stark, so intensiv war, ist plötzlich nicht mehr da. Unglaublich! Es ist eine unglaubliche Überraschung, wenn das passiert, aber die Bestätigung genau dieser Erfahrung, die wir auch schon mit den kleinen Gedanken gemacht haben. Bei kleinen Gedanken wird diese Erfahrung nicht so stark wahrgenommen, weil sie mit so wenig Kraft, mit so wenigen Fixierungen besetzt sind, dass ihr Verschwinden nicht so überwältigend ist, wie wenn man das bei einer starken Emotion, bei stark besetzten Gedanken erlebt. Es ist die Fixierung, die diese Gedanken stark macht.

Diese Praxis mit den Geistesbewegungen, die mit starker Fixierung einhergehen, ist genau gleich wie die Praxis mit den kleinen Gedanken. Nur braucht es natürlich vielmehr Geistesgegenwart, um sie dann auch im Moment auszuführen. Es geht dabei darum, in einer Situation, in der wir mit starken Fixierungen reagieren, entweder das Subjekt – das vermeintliche Subjekt – anzuschauen, oder die Erfahrung selbst.

Ein Beispiel: Uns schreit jemand an und belegt uns mit allen möglichen Schimpfwörtern. Wir haben alles Recht, uns zu wehren, es verletzt uns. Was passiert? Wir geben den Klängen, die da an unser Ohr kommen, unglaublichen Wert, wir entschlüsseln sie als verletzende Worte. Wir benennen, in uns sind Gedanken wie: „Ich! Was macht der mit mir?“ Diese Ich-Reaktion, das vermeintliche Subjekt der Erfahrung wird sehr, sehr stark, und eigentlich ist es unerheblich, wo wir hineinschauen, ob in die Natur der Klänge, ins Subjekt – dieses Gefühl, dieser Gedanke „Ich“ – oder ob wir in die Wallung hineinschauen, in das, was wir Ärger, Zorn nennen. Wichtig ist dabei, den Geist weg zu nehmen vom Inhalt der Worte, die uns verletzt haben, und in die Erfahrung selbst zu schauen. Für diese Praxis brauchen wir viel Geistesgegenwart, um das bei so einer starken Emotion dann auch tatsächlich zu tun. Wir sind ja sofort dabei, ins Reagieren zu verfallen, uns von unseren Tendenzen fortreißen zu lassen, und da muss die Geistesgegenwart eingreifen und sagen: „Halt, schau hin!“. Dieser Reflex, der muss kommen. Und dieser Reflex braucht Schulung, damit er kommt. Er braucht Schulung in der täglichen Meditation. Deswegen müssen wir uns darin üben, hineinzuschauen in die Gedanken und emotionalen Regungen, die in der Meditation aufsteigen.

*So wie Wasser und Wellen sich nicht unterscheiden,
schau, ohne Ruhe und Bewegung zu unterscheiden,
direkt in die Natur von allem, was erscheint.*

Das ist unsere Praxis: alles, was auftaucht, direkt anzuschauen, egal was für eine äußere Praxis wir machen. Wenn sich eine klare geistige Bewegung zeigt, schauen wir direkt hinein, um zu bemerken, dass Wellen auch nur aus Wasser bestehen, also die Natur des Wassers in der Welle zu erkennen, die Dimension des Geistes in der Manifestation wahr zu nehmen.

*Bist Du aufgewühlt und nervös, entspanne Körper und Geist.
Fühlst Du Dich dumpf, unklar und träge, konzentriere Dich und schau.*

Das macht unsere Praxis ausgeglichener. Wenn ich aufgewühlt und nervös bin, dann bin ich angespannt. Vieles beschäftigt mich, ich finde keine Ruhe. Dann brauche ich Entspannung, erst einmal schon Entspannung im Körper: in den Schultern, im Bauch, in den Beinen, im Rücken, eventuell muss ich mich sogar anlehnen, um wirklich ganz entspannen zu können.

Ich werde also bei angespanntem Körper und Geist zuerst den Körper entspannen und mir sagen: "Lass alles los! Du brauchst nichts zu tun! Entspann Dich in die Offenheit!" Wenn ich Sorgen habe, könnte ich mir sagen: "Da brauchst Du Dich jetzt nicht drum zu kümmern. Lass einfach mal kommen, öffne Deinen Geist für das was ist, ohne irgendetwas zu tun. Ich gebe mir allen Raum." Und so entspannt sich dann allmählich auch der Geist, weil schon der Körper in größere Entspannung hinein gefunden hat. Wenn ich das jetzt tun würde, wenn der Geist ohnehin schon träge und schläfrig ist, könnt ihr euch vorstellen, was dann passiert.

Wenn ich matt und dumpf bin und es in Richtung Schlaf oder Schläfrigkeit geht, dann gebe ich dem Körper die aufrechte Haltung und setze mich ganz gerade hin. Ich mache die Augen weit auf, schaue eventuell auch nach oben, um möglichst viel Klarheit durch die Körperhaltung zu erzeugen und gebe dem Geist eine Aufgabe, das heißt ich konzentriere ihn, ich richte ihn auf etwas aus, zum Beispiel: "Schau hinein in die Erfahrung!" Oder: "Visualisiere Deinen Jidam!" Oder: "Sprich das Mantra intensiver, mit klarem Bewusstsein seiner Bedeutung!" Also da gleiche ich den Geisteszustand durch mehr Konzentration aus. Auf diese Art und Weise bleibe ich wach und habe die Möglichkeit, weiter Achtsamkeit zu üben. Die Achtsamkeit war dabei zu verschwinden, deswegen musste ich ihr ein bisschen Unterstützung geben.

*Dann wird irgendwann die Bewegung abnehmen
und Du verweilst erfüllt und zufrieden, mit wenigen Gedanken.
Wenn welche auftauchen, kehrst Du schnell zur Ruhe zurück.
Das wird das ‚Erlangen von Ruhe‘ genannt."*

Wenn die Praxis fortgesetzt wird und sich das Anhaften weiter auflöst, dann wird es zur Erfahrung kommen, wo der Geist still ist; still, ohne Gedanken. Und gelegentlich taucht ein Gedanke auf und wird ganz klar wahrgenommen, aber es ist kein Verlangen da, diesem Gedanken zu folgen, aus diesem Gedanken etwas zu machen. Und deswegen löst er sich auch gerade wieder auf. Er steigt auf, vergeht, und der Geist ist wieder ruhig. Das ist eine Erfahrung, die alle Praktizierenden machen, bei denen sich in der Praxis dieses Haften an Gedanken auflöst. Es kommt irgendwann dann zu Phasen, wo sich solche Ruhe einstellt. Das ist das, was wir Shine nennen, das ist das ruhige Verweilen.

Bei Praktizierenden, die aus ihren früheren Aktivitäten, aus ihren früheren Leben eine Menge unbewältigten karmischen Materials in ihrem Bewusstsein tragen, kann es sehr lange dauern, bis es zu längeren Phasen von solcher Ruhe kommt. Da kann man vielleicht auch schon manchmal verzweifeln und denken, man würde überhaupt keine Fortschritte machen. Worauf es da ankommt, ist, hinzuschauen: Handelt es sich um viele einzelne Gedanken, die da auftauchen und sich befreien, oder handelt es sich um Gedankenketten? Die einzelnen auftauchenden Gedanken sind das, was aus dem Speicherbewusstsein auftaucht, losgelassen wird und sich darin auch reinigt, die Tendenzen lockern sich. Gedankenketten beruhen immer auf dem gerade jetzt vorhandenen Anhaften, gerade jetzt bin ich interessiert an dem Gedanken, der eben auftauchte und mache daraus noch eine weitere Kette. Das ist so wie bei jeder anderen

Kette: Es gibt einen Ring und der nächste Gedanke muss da einhaken. Es braucht den Ring und den Haken. Und dieses Einhaken, was dann zu einer Verkettung führt, das ist das jetzt bestehende Anhaften. Und daran können wir arbeiten, das können wir loslassen. Wir haben keinen Einfluss darauf, was von innen her aufsteigt. Das können wir einfach zulassen – das stört ohnehin nicht, denn es hat dieselbe Geistesnatur wie die Ruhe auch.

*Wird diese Praxis weiter gepflegt,
stellt sich eine klare, wache, lebendige Offenheit ein.
Sie ist wie ein See, den keine Wellen stören,
weil auch nicht die kleinste störende Bewegung auftaucht.*

Dieser Abschnitt beschreibt das Fortsetzen der Praxis, die zuvor beschrieben wurde. Der oder die Praktizierende gewöhnt sich daran, in diesem Nicht-Haften zu verweilen. Das Nicht-Haften wird zur vertrauten Gewohnheit, und darin löst sich das, was von innen her kommt, ganz schnell auf. Es sind auch Zeiten völliger Ruhe, und das, was an Sinneserfahrungen von außen kommen mag – Geräusche zum Beispiel – löst keine Reaktion im Geist aus. Selbst wenn starke Geräusche in unserer Nähe stattfinden – Donner zum Beispiel oder ein Flugzeug – so führt das nicht zu einer Reaktion des Anhaftens oder Ablehnens. Und deswegen ist der Geist so stabil, weil er eben nicht im Verlangen nach Ruhe ist. Er ist nicht in der Ablehnung von Bewegung. Bewegung ist völlig okay, Ruhe ist okay, es ist keinerlei Haften an der Ruhe. – Ein gewisses Haften wird wohl noch da sein, denn die Beschreibung geht hier noch weiter, aber das Haften ist so gering geworden, dass es nicht aus sich selbst heraus bereits das Ende dieses ruhigen Verweilens produziert. (Wenn starkes Haften da ist, dann ist das der Grund, dass es zum Ende des ruhigen Verweilens kommt.) Es ist keinerlei Langeweile da, der Geist ist frisch, offen, ein Gefühl von Fülle, von großer Präsenz, Abwesenheit von jeglicher Trägheit oder Schläfrigkeit, klares, waches Bewusstsein.

Für diejenigen, die sich mit den Beschreibungen der Shamatha-Praxis, dem ruhigen Verweilen, ein bisschen auskennen: Ihr wisst vielleicht, dass Shamatha in drei Phasen unterteilt wird. Die erste Phase ist der aktive Geist, der einem Wasserfall gleicht. Aber wir sind nicht im Wasserfall, sondern bemerken das Vorbeirauschen der vielen Geistesbewegungen, sind nicht gefangen darin, werden nicht mit fortgerissen. Die zweite Phase gleicht einem ruhig dahin fließenden Strom. Es sind kontinuierliche, feine Geistesbewegungen da, manchmal auch stärkere, aber das Haften ist schon deutlich weniger geworden. Und dann, die dritte Phase ist das Bild eines ruhigen, stillen Sees oder Ozeans in der Mittagssonne, wo – je nachdem wie tief wir in dieser Phase sind – es entweder noch zu kleinen, gelegentlichen Geistesbewegungen, Gedanken kommt oder aber große Stille herrscht. Und dieser Abschnitt hier beschreibt das Eintreten, das Hineinfinden in diese dritte Phase.

*Manchmal geht es so, manchmal auch nicht.
Gelegentlich ist es sogar schwierig,
überhaupt zu meditieren und die Sitzhaltung einzunehmen.*

Es war wichtig, diesen Abschnitt jetzt noch zu lesen. Wenn man die vorhergehende Beschreibung liest, stellt sich nämlich gleich das Gefühl ein, „Das ist es jetzt! So wird es jetzt sein, so wird es jetzt in meinem Geist weiter gehen!“, und dann kommt aber die nächste karmische Welle und man verliert die schön geübte Gewohnheit des Nicht-Haftens und ist voll drin im Haften, findet überhaupt keinen Zugang zur Meditation und denkt sich: „Wo ist denn nur mein Geist? Ich kann überhaupt nicht mehr! Ich habe von der Meditation nichts verstanden, ich kann nicht einmal mehr gerade sitzen, nicht einmal mehr die Haltung einnehmen! Alles wird mir zu viel, nur Schmerzen und nur Spannung im Geist.“ Es gehört mit zum Weg dazu, dass da auch nach ganz stabilen Geisteszuständen wieder eine schwierigere Zeit auftaucht.

Zu diesem in die Gedanken Schauen – ist es ein buddhistisches Schauen, wenn ich einfach meinen Atem und die Gedanken so anschau, oder ist es noch einmal eine tiefere Ebene?

Ja, das ist eine tiefere Ebene von Schauen. Wenn ich jetzt zum Beispiel auf meinen Atem schaue, wenn ich meinen Atem bemerke, bleiben da immer Beobachter und Beobachtetes. Und das Schauen, von dem hier gesprochen wird, ist dann effektiv, wenn es diese Trennung von Beobachter und Beobachtetem auflöst, wenn es zu der Erfahrung kommt, dass im Schauen die Subjekt-Objekt-Trennung weg fällt. Dann ist es richtig effektiv. Bei Gedanken ist es so, dass selbst ein dualistisches Schauen – also bei schwächeren Gedanken – schon dazu führt, dass man eigentlich gar nichts finden kann. Aber da ist ein deutlicher Kommentar im Geist: „Da ist ja nichts zu finden.“, und das zeigt, dass das Schauen selber noch dualistisch war. Aber selbst das ist schon hilfreich. Und das gibt uns auch die Kraft, immer wieder hinzuschauen, bis es dann zu der Erfahrung kommt, dass sich der Schauende im Schauen vergisst. Das ist das eigentliche Schauen.

Dieses Schauen geht in der Praxis des Meditierenden eine Entwicklung durch. Zu Anfang schauen wir recht unbeholfen, etwas ‚heavy‘ würden wir sagen, wie so ein Lastwagen: „Hm, da war doch grad was?!“ Und dann schauen wir, aber was da im Geist aufgetaucht ist, ist schon längst fort. Wir sind etwas hinten dran, aber mit etwas mehr Übung wird der Blick schneller, dieses „Oh, da war doch grad was!“ Der Blick wird viel schneller, viel leichter auch, bis auch das Angestrengte, was noch in diesem „Oh!“ ist, sich auflöst und wir einfach wahrnehmen. Der Geist ist nicht mehr interessiert an dem, was äußerlich vorgeht, sondern wendet sich innerlich dem eigentlichen Wesen, der eigentlichen Natur der Erfahrung zu, ohne dass man noch das Gefühl hat, dass jemand den Blick ausrichtet. Das Schauen selber wird eigentlich mehr zum Sich-Erinnern an die offene Bewusstheit. Das Schauen selbst ist nicht mehr ein Richtungsschauen, sondern ein Schauen des Sich-Lösens, des Sich-Öffnens. So kann man das am ehesten beschreiben. Wir öffnen uns in die Erfahrung, und das nennt man das Schauen in die Erfahrung.

Zu den starken Emotionen, wenn man sich auf dem Kissen übt – meine Erfahrung ist eigentlich, dass das nur so eine schwache Übung ist gegenüber dem Leben an sich, den Situationen, die einen konfrontieren, wo man dann wirklich ein Gegenüber hat, das dann vielleicht nicht so reagiert, wie man sich das vorstellt. Würdest Du das auch sagen, dass das Leben dann eigentlich noch ein besserer Lehrer ist als die Meditation?

Für mich ist das Leben Meditation. Deswegen ist es ein guter Lehrer. In meiner eigenen Praxiszeit war es so, dass das Leben zwar ein toller Lehrer war, aber in mir immer wieder starke Emotionen auslöste, und ich aber in der Situation selber diesen Blick nicht üben konnte. So hab ich es mir zur Gewohnheit gemacht, „Stopp!“ zu sagen in Situationen, wo das möglich war – im Retreat oder zu Hause mit meiner Frau. Und in der Emotion selber bin ich direkt aufs Kissen – das kocht ja noch in uns – und da zu schauen, da zu arbeiten, das war eine große Hilfe. Die Situation wurde also im Kontakt mit einem Menschen ausgelöst oder mit einer Schwierigkeit, aber die Arbeit verlangte erst einmal innezuhalten. Mir war das sehr hilfreich, mit dem, was in mir noch kochte, diesen Blick zu üben, bis ich den Blick dann in der Situation direkt anwenden konnte. Das war für mich zuerst nicht so einfach. Es mag anderen vielleicht leichter gelingen, aber ich fand es sehr hilfreich aus der emotional auslösenden Situation auszusteigen und das anzuschauen, was gerade da war.

In einer Gruppe kann man das machen. Da geht das wirklich ganz gut – wenn mehrere am Tisch sitzen und gerade Streit anfängt – dass man sich innerlich raus zieht, schaut und arbeitet, während die anderen sich weiter streiten. Also das geht. Man muss es einfach irgendwie packen, damit innerlich zu arbeiten. Zu Anfang braucht man einfach die Zeit von drei tiefen Atemzügen, bevor man reagiert. Das ist ja so ein altes Sprichwort bei uns auch: „Dreimal tief durchatmen!“ Das reicht eigentlich, um den Blick auch im Alltag anzuwenden, man muss es

nur irgendwie schaffen, sich raus zu ziehen. Also wenn es auf dem Kissen an Emotionen mangelt, dann bring doch die Emotionen aufs Kissen! Das heißt, falls es Dir passiert, dass zum Beispiel ein Telefonanruf Dich fürchterlich nervt, dann, kaum dass Du aufgelegt hast, setzt Dich aufs Kissen und arbeite mit dem, was noch da ist. Also, nutze den ruhigen Ort des Kissens, um das zu bearbeiten, was im Alltag entsteht.

Kann man dabei zusätzliche Methoden anwenden, zum Beispiel in der Situation zu visualisieren, dass man in Sitzposition ist und praktiziert, obwohl man eigentlich auf dem Stuhl sitzt und weiter mit den Leuten zusammen ist?

Ja, auf jeden Fall! Man kann das machen. Man kann auch weiter gehen und sich als Tschenresi visualisieren. Wir können uns an ein Mantra erinnern, wir können Zuflucht nehmen, wir können den Lama anrufen. Es gibt so viele Methoden, die wir noch zusätzlich hineinbringen können in die Praxis, um etwas Raum zu schaffen. Aber bei diesen Erklärungen hier geht es mir nicht um diese zusätzlichen Methoden – die benutzt ihr einfach so wie sie euch in den Sinn kommen – sondern es geht um das Prinzip. Hier geht es um das Prinzip, mit der Wirklichkeit wieder Kontakt aufzunehmen.

Der Schritt, der sich zu vollziehen hat, ist wie wenn jemand aus einem Film aussteigt. Wir hängen, wir kleben in dem Film, sind völlig darin gefangen und schaffen Raum, so wie der Regisseur selbst, wenn er sagt: “Was hab ich denn da für einen Schrott produziert!” Und das sind so die ersten Schritte. Das braucht zunächst diesen Abstand, um schauen zu können. Später können wir direkt im Sein aufgehen, in der Erfahrung.

Kannst Du das Hineinschauen in den Gedanken noch genauer erklären? Bei mir ist das oft so, dass ich mir innerlich die Frage stelle, woher kommt jetzt der Gedanke und so. Es ist eher konzepthaft – ja, der ist ja leer – nicht mit der Erfahrung verbunden.

An deiner Stelle wäre es vielleicht gut, Dir dann wirklich zu sagen, nicht mit solchen Gedanken zu arbeiten. Du schickst einen Gedanken, dem Du mehr Glauben schenkst, auf die Situation los, um dann eine Erleichterung zu bringen, indem Du sagst: “Ja, das ist doch sowieso leer, hat keine Substanz!” Aber das sagt Dir ein vergangenes Konzept, das Du herbei holst, um diese Situation zu entschärfen. Das ist also nicht Schauen. Schauen bedeutet, es *jetzt* zu erfahren, zu suchen: „Wo ist denn hier die Substanz dieser Erfahrung? Wo ist denn hier das, was konkret Emotion ist? Wo ist denn hier konkret der, der genervt ist? Also, die Erfahrung zu machen und nicht mit einer früher gemachten Erfahrung anzukommen und sagen: “Das ist doch aber so!” Das ist der Unterschied, an dem musst Du arbeiten, um in die Unmittelbarkeit des Schauens zu kommen. Das heißt, es muss eine richtige Neugier da sein. Der Schlüssel ist, dass man es wirklich wissen möchte, dass man nicht als Wissender kommt; dass man sich interessiert dafür, was jetzt da zu entdecken ist. Das Wissen von früher, das pinselt zu, es überdeckt, es holt nicht die eigentliche Erfahrung hervor.

Also soll ich innerlich diese Frage vielleicht gar nicht stellen?

Wenn Du diese Fragen stellen kannst, ohne dass Du meinst, mit dem Intellekt darauf antworten zu müssen, dann ist die Frage okay. Aber wenn die Frage immer eine Antwort aus dem Intellekt provoziert, dann lass das Fragen sein, dann versuch irgendwie anders zu schauen.

Passiert es denn nicht häufig, dass man die Erfahrung verneint, in dem man sagt: “Das ist doch sowieso leer, illusorisch etc., das existiert doch eigentlich gar nicht.” Ist es nicht notwendig, Erfahrung wirklich auch als solche anzunehmen, sich auf sie einzulassen, sich um sie zu kümmern? Wenn ich ärgerlich bin, gibt es Gründe dafür. Ich muss mich drum kümmern, die Gründe ausräumen, weil es sonst einfach ständig so weiter geht. Ich muss mich um die emotionale Erfahrung kümmern.

Wir können mit Situationen prinzipiell gesehen auf zwei Ebenen umgehen: relativ und letztendlich. Die relative Ebene wäre, sich um Ursache und Wirkung zu kümmern, zu schauen, wie das zusammenhängt und wie man in Zukunft verhindern kann, dass aus ähnlichen Ursachen wieder solche Wirkungen kommen: Also mit dem anderen zu sprechen, mit mir selber zu arbeiten, das ganze auf der relativen Ebene anzugehen.

Auf der letztendlichen Ebene ist das anders. Da wenden wir uns der Bewegung selber zu und entdecken, wie vorübergehend, wie nicht greifbar diese emotionale Geistesbewegung ist. Und im direkten Hineinschauen in die wahre Natur dieser Geistesbewegung löst sich alles Verwickelt-Sein damit auf, wodurch dann tatsächlich auch kein Groll übrig bleibt. Es besteht also eigentlich keine Notwendigkeit mehr, dann noch irgendetwas zu regeln, um von einem Groll, von einem Belastet-Sein runter zu kommen.

Aber die beiden Ebenen sind nicht getrennt. Ein Beispiel: Es wächst eine Rose im Garten, und bei der Erfahrung die Rose zu sehen verleugnen wir die Existenz der Rose nicht oder sagen: "Ha, das ist wieder eine Rose. Schön!" Die Rose haben wir eigentlich gar nicht gesehen, der wir so begegnen, und ihr den Stempel aufdrücken: "Rose. Hab ich schon tausend Mal gesehen!" Wir lassen uns auf die Erfahrung der Blume ein, auf das was da an Düften ist, an Form, Lichtspiel und dergleichen und sind dabei gewahr wie vergänglich, wie vorübergehend diese Erfahrung ist. Das ist vergleichbar mit dem Umgang mit Emotionen. Im Kontakt mit Vergänglichem zu sein, mit dem sich ständig Wandelnden, ist der Einstieg in die letztendliche Dimension, wo es nichts gibt, was dauerhaft bleibt. Das machen wir auch mit dem Ärger, der auftaucht. Wenn Ärger oder irgendeine andere Emotion auftaucht, sind wir im vollen Kontakt mit allem, was im Körper abläuft: Enge im Hals, Enge im Herzen, Hitze, die uns durchströmt, usw. Wir leben die Erfahrung voll und sagen nicht: "Das ist doch einfach Ärger. Kenn' ich doch!" Die Erfahrung wird voll in der Situation gelebt, sie wird nicht verneint, wir sagen nicht: "Es ist doch sowieso alles illusorisch!", weil es erfahrbar ist. Und dieser Erfahrung stellen wir uns, sind aber zugleich im Kontakt mit der sich ständig wandelnden, vergänglichen Natur, der nicht greifbaren Natur dieser Erfahrung. Und das ist das Eintrittstor in das Hineinschauen in die wahre Natur der Emotion. Und wenn dieses Schauen gelingt, wenn wir uns ganz darauf einlassen können, dass diese Erfahrung keine Substanz hat, dann bleibt auch kein Rest des emotionalen Belastet-Seins, den wir nachher noch aufarbeiten müssten.

Wir können aber auch durchaus hingehen – wir haben die Erfahrung voll erlebt, wir sehen auch Ursache und Wirkung – und mit anderen Personen darüber sprechen, was es da zu ändern gibt, um diese Erfahrung auszuräumen. Wir können dies viel freier tun als je zuvor, weil sich der Groll, der Überhang der emotionalen Erfahrung durch das direkte Schauen aufgelöst hat. Wir sind frei zu handeln. Das ist wichtig: Sich auf letztendlicher Ebene einer Emotion zu widmen heißt, ihr das Wasser abzugraben, wir lösen alle Identifikation mit der Emotion auf. Das bedeutet nicht, dass wir auf der relativen Ebene handlungsunfähig werden. Wir können besser handeln denn je, weil wir frei sind von der Last der Emotion.

*Zu anderen Zeiten zeigen sich solche Erfahrungen,
Erfahrungen von tiefer Ruhe, sogar ohne zu meditieren.
Dann ruhen Körper und Geist zufrieden und wohl,
ungestört von gewöhnlichem Handeln wie Gehen und Sitzen;
inspiriert hast du Lust zu meditieren,
und manchmal erkennst du sogar Träume.*

Der Praktizierende ist hier bereits einen Schritt weiter. Zunächst einmal hat sich auf dem Sitz die Erfahrung von solcher Offenheit und Ruhe eingestellt, und der Praktizierende hat sich bereits im Loslassen so weit geübt, dass es spontan zu diesem Loslassen kommt, auch wenn er gerade gar nicht auf dem Kissen sitzt. Zum Beispiel: Es ist Meditationspause, der Praktizie-

rende setzt sich draußen hin, hat eine Tasse Tee in der Hand, und dieselbe Geistesruhe stellt sich ein, wie auf dem Kissen – große Offenheit, große Stille des Geistes.

Das, was hier mit *„gewöhnlichem Handeln wie Gehen und Sitzen“* gemeint ist, sind all diese Handlungen wie aufstehen, zur Toilette gehen, sich einen Tee machen, eine Kleinigkeit essen. All das scheint diesen ruhigen, offenen Geist nicht zu beeinträchtigen. Es ist, als wäre die Meditation ununterbrochen, sobald man sich irgendwo hinsetzt oder einen kleinen Moment Pause hat. Sofort ist diese Geistesruhe wieder da. In diesem Stadium ist Meditieren etwas ganz Natürliches geworden. Wir haben nur noch Lust zu praktizieren, weil es das Natürlichste von der Welt ist. Wir brauchen keinerlei Anstrengungen mehr zu machen, um mit Hindernissen zu kämpfen und mühsam Fixierungen loszulassen, all das geschieht wie von selbst.

Da wir uns tagsüber im Loslassen geübt haben, das dann natürlich geworden ist und noch viel weniger Identifizierungen da sind, viel weniger Anhaften, passiert es dann auch nachts, dass wir spontan Träume als Träume erkennen. Ein Traum taucht auf, und da ist dann ein innerliches Wissen: „Ah! Ist ja nur ein Traum.“ Und wir fallen auf dieses illusorische Spiel nicht herein. Das ist aber noch nicht durchgehend da, dass wir jeden Traum erkennen würden; sondern hier und da taucht es auf, dass man – auch ohne es beabsichtigt zu haben – Träume als solche erkennt. Wir sind also sehr zufrieden, und stellen uns vor, ganz lange im Retreat zu bleiben und viel zu meditieren.

*Wenn du dann denkst: „Meine Erfahrung und Verwirklichung sind vortrefflich!“
und starke Faszination und Anhaften entstehen,
halte nicht daran fest, sondern schau in die wahre Natur.“*

Wenn wir beginnen, die Erfahrung mit kleinen Schildchen zu versehen wie „Tolle Realisation! Was bin ich für ein guter Meditierender!“ und in diese Identifikation verfallen, sind wir ganz offensichtlich nicht in der Verwirklichung. Wir sind dabei, uns eine neue Identität um die Meditationserfahrung herum aufzubauen. Diese Erfahrung wird dadurch zu einem Ende kommen, denn je mehr Fixierungen rein kommen, desto weniger kann diese Erfahrung sich ausbreiten. Und das ist eine Falle, das ist die Falle der Identifikation des Meditierenden. Und die Lösung ist, direkt in die wahre Natur der Erfahrung und desjenigen zu schauen der denkt, er hätte eine Erfahrung, er hätte eine Verwirklichung.

*Erscheinend als Freude, die von leerer Natur ist,
wird sich das Mahamudra untrennbarer leerer Freude zeigen.
Anhaften und Festhalten hingegen
führen zur Wiedergeburt als Gott im Begierdebereich.*

Wir kommen an eine Weggabelung. Wenn wir hineinschauen in dieses vermeintliche Ich, das meditiert, und in die Meditationserfahrung dieses Meditierenden, dann werden sich die Erfahrungen von Freude, von Glück und Wohlergehen in ihrer wahren Natur zeigen, als Leerheit, als ohne Wesenskern. Dies ist das Erscheinen von Mahamudra im Geist. – Mahamudra, die untrennbare Einheit von Freude und Leerheit. Wir erkennen in dem Moment, dass die freudige Erfahrung gar kein Zentrum hat, dass es niemanden gibt, der diese Erfahrung besitzt.

Wenn wir hingegen die andere Seite der Weggabelung einschlagen und in diesem Haften fortfahren und die Meditation weiter kultivieren, dann wird auch das seine Früchte tragen: Dieses feine Haften an dem Genuss, an der Freude des Stillen, klaren Verweilens, wird zur Wiedergeburt im Bereich der Begierdegötter führen. Der Grund dafür ist, dass wir beim Kultivieren dieser Geisteszustände ja keinerlei schädliche Handlungen ausführen. Es werden nur heilsame Handlungen, beziehungsweise neutrale Handlungen ausgeführt, und das führt in voller Konsequenz dazu, dass man nach dem Tod in genau diesem ruhigen Geisteszustand weitergeht, das setzt sich nach dem Tod fort.

Wenn wir hier davon sprechen, dass diese Erfahrung zur Wiedergeburt als Gott im Begierdebereich führt, dann ist damit aber nicht gemeint, dass ein paar wenige dieser Erfahrungen, ein paar Stunden hier und dort, zu dieser Wiedergeburt führen würden, sondern es handelt sich um Praktizierende, die dies über Jahre hinweg aufrecht erhalten, bis in den Tod hinein. Dann zeigt sich diese Frucht.

In derselben Phase, mit den Erfahrungen von sehr ruhigem Geist, taucht ein anderes Hindernis auf, das im folgenden Abschnitt beschrieben wird:

*Manche sehen Gedanken als Feinde;
sie meinen, Meditation sei, ohne irgendwelche Gedanken zu verweilen.
Dies wird die Sicht des Chinesen Hashang genannt.
Doch ‚leer‘ zu verweilen, ohne irgendeinen Gedanken,
ist nur eine Imitation des ‚Aufhörens‘ (Nirwana)
und führt zur Wiedergeburt als Tier.*

Dieser Fehler taucht in der stillen Meditation auf, wo sich nur wenige Gedanken zeigen, und Praktizierende eine Abneigung gegen diese Gedanken entwickeln. Sie stören, sie sind wie Feinde, die sich in einen so wunderbaren, ruhigen Geist einschleichen. Und der Praktizierende wird sein Geschick einsetzen, um diese Feinde auszumerzen, dass es nicht mehr zum Entstehen von solchen Gedanken kommt. Das lässt sich machen. Mit etwas Geschick ist es möglich, Geisteszustände zu stabilisieren, in denen keine Gedanken auftauchen. Man ist präsent, das Bewusstsein ist präsent, aber es kommt nicht mehr zu Aktivität. Die Aktivität wird blockiert, sie wird durch geschickten Umgang mit dem Geist zurückgehalten, ist nicht mehr da.

Und in dem Zustand fühlen wir uns wohl, ungestört. Wir denken, das wäre Verwirklichung, weil wir irgendwo gehört haben, dass die Verwirklichung des Dharmakaya ohne Gedanken sei, und wir meinen, das wäre jetzt das. Wir denken, dass dieser Geisteszustand – leer von aller Bewegung wie eine Tasse ohne Inhalt, Leerheit im Sinn von nicht mehr gefüllt mit Gedanken – die Leerheit wäre, von der die Buddhas sprechen. Das ist aber überhaupt nicht der Fall. Die Buddhas sprechen davon, Tasse und Inhalt in ihrer illusorischen Natur zu erkennen, dass es dort kein Ich, kein Selbst gibt, weder im Denker noch in den Gedanken. Es geht nicht drum, die Tasse zu leeren und dann an ihrem Behältnis zu haften als konkret existent und sich an diesem Bewusstseinszustand fest zu halten und diesen Bewusstseinszustand gegen etwas anderes zu verteidigen, was ganz offenkundig nicht als leer realisiert wurde, sondern immer noch als Feind, als Eindringling, als Störenfried betrachtet wird.

Das ist eine zutiefst dualistische Sichtweise, die dazu führt, dass jegliche Form von Intelligenz blockiert wird, ausgeschaltet wird. Es kommt nicht zum Entstehen von Weisheit, Verständnis kann in diesem Zustand nicht entstehen. Wenn wir diesen Zustand fortführen, dann werden wir als Tiere wiedergeboren, das ist die natürliche Konsequenz davon – und zwar nicht als intelligente Tiere, sondern als Regenwürmer, als Fliegen, als Tiere mit sehr begrenztem Geist, mit sehr geringem Entscheidungsvermögen. Das ist die Folge dieser Art von Fixierung. Der Geisteszustand setzt sich fort.

Hier wird verwiesen auf die Sicht des Chinesen Hashang. Dazu etwas tibetische Geschichte: König Trisong Detsen war mit der großen Frage beschäftigt, welche Art von Dharmapraxis er in Tibet einführen sollte, und er befürwortete eine Debatte zwischen dem großen Verwirklichten und Gelehrten Kamalashila und dem großen Verwirklichten, der hier Hashang genannt wird. Hashang bedeutet eigentlich nur ‚der Chineser‘. Die Debatte dauerte sieben Jahre lang. Der König war immer anwesend, wenn die beiden ihre Argumente austauschten.

Die Standpunkte waren folgende: Hashang lehrte das spontane, direkte Eintreten in die Sicht der Dinge, ohne Methoden zu benutzen, direktes Schauen als einzige Methode. Und Kamalashila war Vertreter des schrittweisen Heranführens der Praktizierenden mit vielen Me-

thoden über einen Weg des Ansammelns von Verdiensten, bis es dann möglich ist, die Natur des Geistes zu verstehen. Die Argumente gingen hin und her. Der König und seine Minister verstanden an dieser Debatte, dass der Praktizierende eigentlich aus früheren Leben sehr viele Verdienste, sehr viel positive Kraft schon mitbringen muss, um die Sicht des chinesischen Meisters praktizieren zu können, und angesichts der sehr wilden Natur der Tibeter war offenkundig, dass sie dieses Verdienst nicht hatten, und ein stufenweiser Weg notwendig ist..

Aus diesem Grund wurden in Tibet die Lehren von Kamalashila eingeführt, und wie es immer so ist in der Geschichtsschreibung, wurde im Nachhinein der Verlierer der Debatte als dümmer dargestellt als er es in Wirklichkeit war. Deswegen kommt es zu so einer Abstempelung Hashangs als demjenigen, der das direkte Sehen der Leerheit befürwortete. Er wird hier als Beispiel für jemanden genannt, der einer falschen Sicht der Leerheit anhaftet.

Inzwischen wissen wir, dass diese Sicht dieses chinesischen Meisters in China weiter bestanden hat in der Chan Schule, die das chinesische Zen beeinflusst und viele verwirklichte Meister hervorgebracht hat. Allerdings hat dann eben auch eine Anpassung an die Realität stattgefunden: Es ging dann doch um zwanzig, dreißig Jahre, ein ganzes Leben Aufenthalt in den Zen-Klöstern, Schulung des Geistes, damit es dann tatsächlich zu einer stabilen Erkenntnis kommt. Und dieser Weg benutzt sehr wenige Methoden, während der Weg von Kamalashila sehr reich an Methoden ist.

Im Text heißt es, dass es eine ‚*Imitation des Aufhörens*‘ ist. Das bezieht sich auf das Nirwana der Shravakas, der Hörer, wo von Aufhören oder vom Zu-Ende-Kommen all der Kräfte gesprochen wird, die zu Wiedergeburt führen. Ein erleuchteter Hörer hat alle Kräfte, die noch eine weitere Wiedergeburt auslösen können, erschöpft. Sie sind alle zum Erliegen gekommen. Das heißt, all das karmische Material, die Tendenzen sind alle aufgestiegen und haben sich befreien können, es bleibt nichts mehr übrig, was eine nächste Wiedergeburt bewirken könnte, es bleibt keinerlei Identifikation mehr übrig. Im Gegensatz dazu hat der Meditierende, der hier im Text gemeint ist, einfach nur einen Riegel, eine Barriere aufgebaut, die es nicht möglich macht, dass die vielen, noch in seinem Geist vorhandenen, karmischen Eindrücke sich befreien können. Es ist ein Aufhören von Gedanken, aber kein Aufhören der Kräfte, die zur Wiedergeburt führen.

Ihr fragt euch vielleicht, wie man denn so einen Damm, so eine Barriere überhaupt aufbauen kann. Das ist eine spezielle Kombination aus Entspannung und Anspannung. Entspannung ist dieses völlig ruhige, entspannte Verweilen, aber in diesem Verweilen ist eine Spannung, die bewirkt, dass alles, was sich im Geist bewegen möchte, sofort entspannt wird, das heißt, ihm wird die Kraft entzogen, es kommt nicht zur vollen Manifestation dieser Regungen.

*Obwohl es gedankliche Bewegungen gibt,
nicht ins Denken zu verfallen,
und mit dem Herz gesammelten Bewusstsein zu verweilen,
wird ‚Aufhören‘ genannt und ist der Pfad der Hörer.*

Hier wird also beschrieben, was tatsächlich mit dem Pfad des Aufhörens – Pfad der Hörer, der Shravakas – gemeint ist. Es gibt gedankliche Bewegung, es gibt also Bewegung im Geiste, aber da der Praktizierende in völliger Sammlung verweilt, geht er nicht ein auf diese geistige Bewegung und es kommt nicht zum Denken, das heißt zu Gedankenketten, es kommt nicht zu einer Ausformulierung, sondern es bleibt dabei, dass die karmischen Eindrücke aufsteigen und sich so befreien können. Dadurch kommen die karmischen Kräfte zum Erliegen. Das wird der Pfad des Aufhörens genannt.

*Blockiere von daher nicht absichtlich die Bewegung.
Denke auch nicht absichtlich,
sondern sieh die Natur dessen, was auftaucht.*

Wir kommen jetzt also zum Ratschlag, der alles zusammenfasst, was nun tatsächlich zu tun ist, und wir verstehen, dass es also nicht darum geht, die Bewegungen des Geistes zu blockieren, dass wir keinerlei Energie darauf verwenden sollen, Bewegungen zu unterdrücken.

Es geht auch nicht darum, nun etwa absichtlich zu denken und zu sagen: „Also gut, keine Gedanken unterdrücken!“ Dann werde ich mal ganz viele Gedanken anleiern und das tun was ich eigentlich immer tue: Ein Gedanke führt zum nächsten und zum übernächsten und ich bin ständig in einer Kette von Reaktionen gefangen. Darum geht es auch nicht. Worum geht es dann? Immer der illusorischen Natur dessen gewahr zu sein, was auftaucht. Darum geht es.

Wenn ich sage ‚illusorische Natur‘, so ist das nur ein Begriff. Was gemeint ist, ist immer wieder dieses direkte Hineinschauen und dieses Sich-Öffnen in das Unfassbare, Ungreifbare hinein. Immer wieder diese Erfahrung zu machen, das ist der Weg.

So schauend, siehst du, dass Gedanken keine Substanz haben.

Dieser Moment ist das wahre Sehen der leeren Natur:

in der Dimension des Nichtsehens siehe, was nicht zu sehen ist.

Nachdem wir jetzt so viel schon darüber gesprochen haben, dürfte eigentlich relativ klar sein, was hier mit dem Nicht-Sehen dessen, was nicht zu sehen ist, gemeint ist. Zu Anfang ist es so, dass wir beim Nicht-Sehen aber das Gefühl haben: „Ich sehe nichts, ich finde da nichts!“ wenn wir in den Gedanken hinein schauen. Da ist also immer noch diese dualistische Bemerkung. Da ist ein Subjekt, was nach einem Objekt sucht und nichts findet. Dann sagt das Subjekt: „Ich habe kein Objekt gefunden.“ Das reduziert zwar schon unser Anhaften, ist aber immer noch im Bereich des dualistischen Funktionierens. Das eigentliche Nicht-Sehen ist ein intuitives Erfassen der tiefen Wahrheit, dass es keinerlei Wesenskern gibt; bei allem, bei was auch immer man hinein schaut. Und diese Erfahrung wird nicht ausformuliert im Geist als: „Ich habe nichts gesehen.“ Da findet keinerlei Formulierung dieser Art statt. Diese Erfahrung des Nicht-Sehens hinterlässt aber deutliche Spuren. Wenn sie in voller Klarheit erfahren wird, macht sie es uns unmöglich, weiterhin an die wahre Existenz eines Ichs zu glauben. Das Ich-Anhaften wurde die Wurzel gekappt. Die Illusion, dass es einen Wesenskern in unserem Geist geben könnte, ist durchtrennt worden, ist aufgelöst worden.

Zu sagen, dass diese Ich-Illusion an der Wurzel gekappt wurde, bedeutet keineswegs, dass gleichzeitig auch all die Gewohnheitstendenzen dualistischer Wahrnehmung bereinigt werden. Die werden wieder auftauchen, aber wir können Bezug nehmen auf eine neue Gewissheit, die in unserem Geist ist und damit recht schnell die Gewohnheitstendenzen ausräumen, recht schnell reinigen. Und das ist dann die Arbeit, die ansteht.

*Obwohl du schaust, bleibt es manchmal unklar und neblig,
mit verschlungenen, turbulenten Gedanken, und du bist frustriert.*

Verliere aber bei solcher Meditation nicht das Vertrauen.

Der Praktizierende ist dabei, die Anweisungen anzuwenden und immer wieder zu schauen, aber dieses Schauen bringt keine Wirkung. Es bringt nicht dieselbe Erfahrung hervor, die schon einmal gemacht wurde, dass sich die Dinge wirklich in Offenheit auflösen – es bleibt neblig, unklar, es kann ziemlich turbulent und chaotisch zugehen. Und wir sind frustriert. Da geht es dann darum, weiter zu machen und diese Wellen durchlaufen zu lassen, immer wieder hinschauen, um uns in diesem Blick des Nicht-Sehens zu üben. Wir sind nicht in der Lage, ihn jedes Mal auf die gleiche Art anzuwenden, wir sind noch nicht geübt, könnte man sagen. Wir müssen also weiter gehen und uns üben während die karmische Suppe brodelt, während es also weiter geht und wir im Moment noch nicht die Fähigkeit haben, damit so besonders geschickt umzugehen. Es bleibt uns allerdings die Erinnerung an die bereits gemachte Erfahrung, die uns in diesen schwierigen Zeiten Halt gibt.

*Manchmal tauchen Gedanken mit Zweifeln an der Ausrichtung auf.
Das sind unangenehme Erfahrungen, aber keine schlechten.
Entspanne Körper und Geist und richte den Blick in den weiten Raum.
Schauend, mischen sich Geist und strahlend blauer Himmel:
Die Strahlkraft des Geistes trennt sich von den Makeln und er klärt sich,
und die von Natur aus leere, klare Bewusstheit erscheint.*

Obwohl wir schon einmal Lichtblicke hatten, eine Ahnung von dem, was die Natur des Geistes ist, sind wir uns doch in solch aufgewühlten Zeiten manchmal nicht klar über den Weg, der einzuschlagen ist, wir haben Zweifel, zweifelnde Gedanken. – Zweifel ist in Tibetisch *sampa'i tetsom*, *sampa* bedeutet Streben oder Ausrichtung – Wir wissen, dass wir mit unseren normalen Kontrollmechanismen, der normalen Art zu funktionieren, nicht weiter kommen, dass das ichbezogene Kontrolle ist. Aber gleichzeitig sind wir uns noch nicht klar, wie wir uns mit unserem eigenen Geist und Alltag zu verhalten haben. Die Ausrichtung muss immer wieder neu gefunden werden, und das kann recht destabilisierend sein.

Karma Tschagme sagt: *„Ja, das sind unangenehme Erfahrungen. Aber sie sind nicht schlecht.“* Sie sind notwendig. Es handelt sich um eine innere Revolution, eine völlige Umwälzung, die stattfindet. Unser Leben war auf der Annahme eines Ichs aufgebaut. Und die kommt ins Schleudern, unsere Fundamente brechen zusammen, und wir wissen nicht, wie wir uns in der Meditation und im Alltag verhalten können, wie wir genau jetzt weiter vorgehen. Und das ist nicht angenehm. Es ist also nicht so, dass der Weg nur von einer angenehmen Erfahrung zur nächsten angenehmen Erfahrung führt. Aber das ist nicht schlecht, das ist sogar notwendig. Es gibt also nichts daran zu kritisieren, wenn wir in so einer aufgewühlten Phase sind. Das heißt auch nicht, dass wir schlechte Praktizierende sind.

In dieser Verzweiflung, mit vielen Zweifeln und unangenehmen Erfahrungen gibt uns Karma Tschagme einen Rat: *„Entspanne Körper und Geist und richte den Blick in weiten Raum.“* Damit meint er wirklich den Himmel. Wir sollen in den Himmel schauen, da der Himmel das beste Symbol in der Natur ist, das der Natur des Geistes am nächsten ist. Wir können in tiefer Verwirrung erfahren, dass wir in den Himmel schauen und der Geist sich wieder an die Offenheit erinnert; dass wir uns entspannen können, und dass wir auch wieder daran erinnert werden, dass wir ja gar nicht nach einem Zentrum, nach einem stabilen Wesenskern zu suchen brauchen. So, wie der Himmel auch kein Zentrum hat. Und das ist tief befreiend und tief beruhigend für den Geist.

Wenn wir uns so auf den strahlend blauen Himmel einlassen, vermischt sich der Geist mit dieser Erfahrung. Es ist, als ob der Geist selbst zum blauen, strahlenden Himmel wird. Er findet aus der Verwicklung heraus, zurück in seine eigentlichen Qualitäten. Bei Karma Tschagme heißt es: *„des Geistes Strahlkraft und seine Makel scheiden sich“* – Das Wort ‚Natur‘ in der Übersetzung ist durch Strahlkraft zu ersetzen und ‚Unrat‘ durch Makel –

Der tibetische Ausdruck ist *„dang nyig tche de“*. *Dang* ist die Vitalität des Geistes. Das sind all die Qualitäten, was wir Strahlkraft nennen, was dem Geist die Kraft gibt. Und *nyig* ist all das, was überflüssig ist. Im Alltag benutzt man dieses Wort für Abfall, Unrat.

Damit meint Karma Tschagme folgendes: Wenn der Geist in diese Offenheit findet, wenn er diese Klarheit wieder findet, dann fallen all die Zweifel, all die Sorgen, all die Verwirrung von uns ab. Wir brauchen uns gar nicht darum zu kümmern, wir brauchen gar nichts zu machen, damit sich das alles auflöst. Allein das bloße wieder Finden der Klarheit bewirkt, dass der Rest sich löst und sich in seiner Substantialität auflöst. Und dadurch erscheint *„säl-tong“* – die Einheit von Klarheit und Leerheit, klar bewusste Leerheit. Es ist also klares Bewusstsein, ohne dass es da jemanden gibt, der sich als Zentrum dieser Klarheit empfindet: Klarheit ohne Wesenskern.

So wie es bei der Diskussion zwischen dem Inder Kamalashila und dem Chinesen Hashang darum ging, den besten Dharma für die Tibeter herauszufinden, bräuchten wir Westler nicht auch eine Darstellung des Dharmas, die für uns passt?

Ja, das stimmt, und das geschieht auch bereits, allerdings weniger offiziell als damals. Als die tibetischen Lehrer in den Westen kamen, haben sie gemerkt, dass es viele Westler gibt, die sofort den Zugang zu Meditations-Unterweisungen haben, ohne erst viel erklärt zu bekommen und dass sie auch großes Interesse daran haben. Sie haben gesehen, dass man ihnen Meditations-Unterweisungen geben kann, ohne dass sie als erstes schon die ganzen vorbereitenden Übungen und dergleichen machen und viele grundlegende Erklärungen erhalten müssten. Die kommen im Westen oft erst später, die kommen im Anschluss, um dann das Fundament nachzubauen. Aber das ist eine deutlich andere Vorgehensweise als es die Lehrer in Tibet halten.

Ein anderer Unterschied ist aber auch, dass wir im Westen ohnehin allen buddhistischen Traditionen und auch allen anderen spirituellen Traditionen begegnen können. Was dort als Diskussion ausgeführt wurde, ist hier einfach durch die gleichzeitige Präsenz dieser verschiedenen Schulen gegeben. Allerdings stehen dann die Schüler vor der Schwierigkeit, selber fühlen zu müssen, was ihnen gut tut. Es gibt keinen König hier, der für uns entscheidet, welche Religion und welche spirituelle Tradition in seinem Land praktiziert wird.

Manchmal sind die drei: Klarheit, Gewahrsein und leere Natur völlig offenbar.

Doch stolz magst du denken, dies sei hohe Verwirklichung.

Auch kommt es zur Gewissheit, niemand könne dich von etwas anderem überzeugen.

Wenn man hier von dreien spricht – *Klarheit, Gewahrsein und leere Natur* – so sind das drei Aspekte des einen Geistes, der frei von Haften ist. *Klarheit* ist die völlige Präsenz, also die Dynamik des Geistes auch. *Gewahrsein* ist die Fähigkeit wahrzunehmen, bewusst zu sein, also eigentlich die grundlegende Bewusstseinsqualität des Geistes. *Leere Natur* bedeutet einfach, dass da keine Verfestigung stattfindet, dass niemand sich als Besitzer dieser Erfahrung fühlt, die Abwesenheit eines Wesenskerns. Und die drei gehören zusammen: klares, bewusstes Sein ohne Zentrum. Und das ist manchmal ganz offenbar, ganz klar präsent, und dann entsteht der Gedanke: „Ah! Das ist Verwirklichung!“ Und schon beginnt das nächste Problem: Erfahrung und das Beschreiben dieser Erfahrung als etwas, was in Fächer gestopft wird, Schildchen drauf: „Das muss es wohl sein...!“

In diesem Moment, wo die Erfahrung auftaucht, ist alles bestens. Wir sind im Loslassen, im Nicht-Haften, und dann kommt das Benennen, das Benennen mit dem Vergleichen zu den Unterweisungen, die wir erhalten haben, dann sagen wir: „Ah, das muss es doch sein! Ich bin also jetzt ein Verwirklichter, weil ich eine Verwirklichung gemacht habe!“ Und schon ist das Ich zurück und der Stolz ist da. Die Erfahrung ist schon längst nicht mehr aktuell, sie ist vergangen und liegt Minuten, Stunden, Tage, Jahre zurück. Was bleibt, ist das verfestigende Denken, das Sich-Identifizieren, und damit sind wir in der großen Falle aller Praktizierenden – *Stolz!* Identifikation mit etwas, was gar nicht mehr ist. Keine Verwirklichung, denn die ist im Moment nicht vorhanden. Eine Verwirklichung in der Vergangenheit interessiert uns wenig. Was uns interessiert und befreit, ist die Verwirklichung im Moment, das ist das einzig Befreiende.

Zur gleichen Zeit, oder als gleichzeitige Möglichkeit, entsteht aber auch eine Überzeugung, niemand anderer könnte uns von etwas anderem überzeugen. Niemand kann unsere Anschauung darüber, was das ist, ändern. In anderen Texten heißt es, dass eine derartige Gewissheit entsteht, dass – selbst wenn ein Buddha vor uns behaupten würde: „Das ist es nicht!“ – wir wissen: „Doch! Das ist die Verwirklichung!“ Weil größere Offenheit gibt es nicht. Es gibt nicht noch mehr Nicht-Anhaften, und diese Gewissheit ist an sich sehr kraftvoll, sehr frucht-

bar. Es ist eine große Kraft in dieser Gewissheit, die völlige Offenheit und Entspannung des Geistes kontaktiert zu haben. Daraus entsteht die Kraft für die gesamte folgende Praxis.

Diese Gewissheit ist an sich sehr, sehr hilfreich, gibt uns Kraft. Aber sie muss sich verbinden mit Bescheidenheit, mit Demut. Und das ist sehr schwierig – eigentlich sollte es ja sehr leicht sein, weil wir die Erfahrung gemacht haben, dass es kein Ich gibt. Aber zugleich ist es so, dass so starke Tendenzen in unserem Bewusstsein sind, dass wir uns immer gleich eine neue Identität schaffen wollen: die Identität, die sich um die jeweils wichtigste Erfahrung unseres Lebens herum aufbaut. Das ist so die stärkste Basis für das, was wir unsere Identität nennen. Und genau das müssen wir immer wieder auflösen durch den Blick auf: „Wer möchte da was Besonders sein? Was ist denn jetzt schon wieder hier als Objekt im Spiel?“ Die Verwirklichung, die Offenheit wird zum Objekt. Indem wir so schauen, löst es sich immer wieder auf. Das führt zu einer kontinuierlichen Ernüchterung.

Wenn der Praktizierende ein klares Gewahrsein erfährt, ohne dabei ein Gefühl von einem Mittelpunkt, von einem Selbst zu haben, entsteht häufig ein gewisser Stolz mit der Gewissheit, dass es gar nicht anders sein kann. Hierzu sagt Karma Tschagme Folgendes:

*Wenn der Stolz nun die Gewissheit beherrscht,
führt das zur Wiedergeburt als Gott im Formbereich.
Sieh stattdessen die wahre, leere Natur der Klarheit, und
Mahamudra, die Einheit von Klarheit und leerer Natur, wird sich zeigen.*

Es tauchen also nach der Erfahrung des klaren Gewahrseins diese beiden Aspekte auf: *Stolz und Gewissheit*. Wenn der Stolz über die Gewissheit dominiert, dann verleibt er sich diese Erfahrung ein, der Praktizierende fährt fort, diese offene Klarheit zu praktizieren aber mit einer subtilen Identifikation. Der Praktizierende ist zwar nicht mehr an Sinneserfahrungen gebunden, aber er hat eine feine Anhaftung an sich selbst als denjenigen, der diese Erfahrung macht. Und genau das führt bei fortwährender Praxis zur Wiedergeburt im Bereich der Götter der Form.

Wenn hingegen die Gewissheit, die da entstand, genutzt wird, um den Stolz zu überwinden, dann stellt sich ein anderer Verlauf ein. Der Praktizierende wird immer wieder die neu gefundene Gewissheit nutzen, um in die Natur der Erfahrung selbst hinein zu schauen und damit diese Spuren der Ichbezogenheit auflösen. Er wird immer zur wirklichen Leerheit vordringen, und dadurch wird sich Mahamudra zeigen, die Einheit von Klarheit und Leerheit.

Was hier beschrieben wird, ist tatsächlich der gängige Fall. Wenn Praktizierende überhaupt so weit kommen, wird es zu einem Sich-Aneignen dieser Erfahrung, dieser Ahnung der Natur des Geistes kommen, und dieser Hinweis von Karma Tschagme – immer wieder auf die Natur der Erfahrung zu schauen und den Erfahrenden selbst darin sich auflösen zu lassen – das ist der Weg, wie man aus dieser Sackgasse heraus kommt.

*Manchmal erscheinen Körper, Geist und alles andere als von leerer Natur.
Alles als leer betrachtend, nimmst du große Dharmaworte in den Mund.
So wie der leere Himmel durch nichts befleckt werden kann, denkst du,
dass auch heilsame und schädliche Handlungen
keine nützlichen oder schädlichen Auswirkungen haben.*

Was hier beschrieben wird, dass *Körper, Geist und alles andere als leer erscheinen*, ist nicht unbedingt eine direkte Erfahrung der Leerheit von all diesem, sondern eine Nachwirkung der gemachten, authentischen Erfahrung. Der Praktizierende steckt in einem – meist unbewussten – Bemühen, diese gemachte Erkenntnis auszuweiten auf alle Erfahrungsbereiche, aber er projiziert die Leerheit auf subtile Weise, in dem Bedürfnis – auch unbewusst – seine eigene Identifikation als ein Praktizierender, der die Leerheit verstanden, hat zu verstärken.

In dieser Phase wird der Praktizierende denken, er habe tatsächlich die Leerheit von allem verwirklicht und – aufgrund seines Stolzes – tappt er in die Falle, anderen den Dharma vermitteln zu wollen, *nimmt große Dharmaworte*, die inspirierenden Worte der großen Meister, *in den Mund* und benutzt sie, um anderen die eigene vermeintliche Verwirklichung mitzuteilen. Das Problem ist, dass die Worte, die er benutzt, an sich nicht falsch sind, weil seine Erfahrung dem bereits ähnelt, was da ausgedrückt wird. Aber es ist nicht die Verwirklichung, die es eigentlich braucht, um solche Unterweisungen zu geben, sie haben auch nicht die Segenskraft.

So ein Praktizierender, der in dieser Illusion steckt, die Leerheit tief verwirklicht zu haben, beginnt dann zu denken, dass jetzt für ihn die relative Welt belanglos geworden ist, denn er hat den Geist als so weit wie der Himmel entdeckt und *so wie der Himmel, kann der Geist durch nichts befleckt werden*, Karma kann ihm nicht anhaften, man braucht nur ständig in der Leerheit aufzugehen. Und aufgrund dieser Sichtweise wird er nachlässig. Zunächst sind es die kleinen Handlungen, die er vernachlässigt, zum Beispiel die Opfergaben auf dem Altar, oder die kleinen Dinge in der formellen Praxis. Er wird nachlässig im Kontakt mit anderen, beginnt auch emotional zu werden und zu sagen: „Es ist zum Nutzen der anderen.“, „Die Emotionen sind leer, sie haben für mich keine Relevanz!“, „Das ist das Spiel des erwachten Gewahrseins!“, „Das ist die erwachte Aktivität!“ ... Und indem sich so ein Praktizierender zunehmend in dieser Überzeugung einrichtet, wird er immer nachlässiger, bis er sich schließlich tatsächlich zu unethischem Verhalten hinreißen lässt. Das wird der nächste Abschnitt sein.

*Bei grobem Handeln, ohne Heilsames zu tun,
führt eine nihilistische Sicht der Leerheit in die niederen Daseinsbereiche.
Dies heißt: ‚Falsche Sicht der Leerheit‘.*

Der Anfang des Satzes ist vielleicht besser ausgedrückt mit: ‚bei *unethischem* Verhalten‘ statt ‚bei *grobem* Verhalten‘. Beides ist richtig. Vielleicht seid ihr etwas überrascht, dass es jetzt heißt, dass der Praktizierende, der eben noch unter den Göttern der Form wiedergeboren wurde, in die niederen Daseinsbereiche gehen soll. Der Grund ist folgender: Zuvor bestand zwar eine verkehrte Sichtweise, ein subtiles Anhaften in der Meditation, aber es fanden keinerlei schädliche Handlungen statt, es wurden nur heilsame Handlungen ausgeführt. Aber jetzt kommt es aufgrund des zunehmenden Stolzes zu einer großen Anzahl schädlicher Handlungen – schädlich für einen selbst und für andere – weil man zusätzlich zu den Gedanken mit anderen spricht und auch physische Handlungen ausführt, und die haben Konsequenzen. Und wenn die nicht – so wie Karma Tschagme hier ganz bewusst einfügt – durch heilsames Tun ausgeglichen, aufgefangen werden, dann dominieren sie und haben ihre vollen Auswirkungen mit einer Wiedergeburt in den niederen Daseinsbereichen.

Ihr habt aus dem vorhin Beschriebenen vermutlich bereits verstanden, warum das eine nihilistische Sicht ist. Der Praktizierende behauptet, alles wäre leer und damit unterstellt er, es wäre nicht existent: „Ursache und Wirkung sind leer, also ohne Relevanz, weil eigentlich gar nicht existent. Ich brauch mich darum gar nicht zu kümmern. Es geht mich überhaupt nichts an, was für Auswirkungen die Handlungen haben.“ Das nennt man eine nihilistische Sicht, weil Ursache und Wirkung geleugnet werden. In der wirklichen Sicht der Leerheit werden Ursache und Wirkung nie geleugnet, sie werden als durchaus relevant betrachtet, weil genau das Manifestationen hervorruft. Aber zum Zeitpunkt der Ursache – wenn also eine Handlung ausgeführt wird – ist es tatsächlich so, dass die Natur dieser Erfahrung und die Natur dessen, der die Handlung ausführt, leer sind. Das heißt, es gibt keinen Wesenskern beim Ausführen der Ursache. Und wenn die Wirkung erfahren wird, dann hat auch diese Erfahrung keinen solchen substantiellen Wesenskern, den man normalerweise annimmt. Aber Ursache und Wirkung werden trotzdem in diesem Verhältnis erfahren. Man muss das realisieren, man muss wirklich diese Erfahrung machen, im Nicht-Haften an ein Ich verweilen zu können.

*Auch wenn du wie beschrieben alles als leer siehst,
halte dich an die wahre Natur
und mache Anstrengungen im Tun und Lassen
in Bezug auf Ursache und Wirkungen.*

Mit *wahrer* Natur ist die wahre Natur der Erfahrung, die wahre Natur des Geistes gemeint, und mit *Tun und Lassen* wird Bezug genommen auf die Handlungen, die auszuführen oder zu unterlassen sind. Der Rat ist hier: Auch wenn du tatsächlich eine authentische Erfahrung machen solltest, dass alles leer, das heißt ohne Eigennatur ist, handle weiter so wie zuvor, mache Anstrengungen in heilsamen Handlungen und unterlasse alle schädlichen Handlungen.

Eigentlich bräuchte es diesen Rat nicht, wenn die beschriebenen Erfahrungen immer authentisch wären, denn bei authentischer Verwirklichung kommt es zunehmend zu einer Auflösung der Ichbezogenheit, was zur Folge hat, dass das Handeln automatisch immer heilsamer wird. Es kommt nicht dazu, dass man an schädlichen Handlungen Freude haben oder sich damit identifizieren würde. Und da wäre es eigentlich nicht notwendig, diesen zusätzlichen Rat zu geben. Da es sich aber um „Möchte-gerne-Erfahrung“ handelt, wo versucht wird, schon einen Schritt weiter zu sein, als man tatsächlich ist, braucht es diesen Rat unbedingt, um die Praktizierenden auf der Spur zu halten und sie vor Schaden zu bewahren.

*Zudem bleiben diese einander folgenden Erfahrungen,
die länger anhaltenden wie die kurzlebigen, nie dieselben:
sie wechseln wie das Wetter.*

*Gedanken mögen danach zwar nicht weniger werden,
aber auch viele Gedanken schaden der Meditation nicht.
Wie Regen in einem See, werden sie in der Meditation aufgehen.*

Karma Tschagme weist darauf hin, dass es hier noch keine Stabilität gibt, weil aufgrund unseres Karmas immer noch intensive und auch schwierige Dinge durcharbeiten sind. Das hier ist der wichtige Unterschied zwischen den Praktizierenden auf dieser Stufe und denen, die noch wenig Übung haben. Wenn viele Gedanken da sind, stören diese Gedanken die Meditation nicht, sie gehen auf in der Offenheit des Geistes, so wie Regentropfen, die in einen See fallen. Der See wehrt sich nicht gegen die Regentropfen, Wasser wird zu Wasser. So wie Regentropfen, die in einen See fallen, lässt die Offenheit des Geistes die Gedanken einfach in sich selbst aufgehen, sie ‚verdampfen‘, kann man sagen, in der Offenheit des Geistes.

[Wenn das so ist:]

*Dann brauchst du Entstehungs- und Vollendungsphase nicht mehr abzuwechseln.
Beim Praktizieren, trenne dich nie vom ‚Saft‘ der leeren Natur.
Wie ein Regenbogen, der sich im Himmel zeigt,
visualisiere deinen Körper als Jidam, den Großen Mitfühlenden,
und rezitiere die Sechs Silben, so dass sie nur dein eigener Hemdkragen hört.*

In dieser Phase brauchen wir Entstehung und Vollendung nicht mehr voneinander zu trennen. Ihr erinnert euch vielleicht: Entstehungsphase ist die Phase des Visualisierens, des Erzeugens von inneren Bildern, und die Vollendungsphase ist das Auflösen von all dem, was erschienen ist, was visualisiert wurde. Und wenn wir das unterrichten, sprechen wir oft davon, dass wir zuerst die Entstehungsphase praktizieren und dann die Auflösungsphase. Wenn wir aber in der Meditation an den Punkt kommen, wo auch karmische Gedanken, also nicht nur Visualisationen, auftauchen und sofort wieder vergehen, sich sofort wieder auflösen, dann kommen diese Phasen zusammen. Das Entstehen und das Sich-Auflösen sind zusammen, sie sind nicht mehr getrennt, und das ist die untrennbare Praxis von Entstehen und Vollenden.

Da kein Haften da ist oder sehr wenig Haften, folgt auf das Entstehen immer automatisch das Sich-Auflösen. Es braucht nichts getan zu werden, damit Gedanken ihren normalen Weg gehen. Diese Gleichzeitigkeit von Entstehen und Vergehen können wir uns am Beispiel der Sonne vorstellen. Man spricht normalerweise vom Aufgehen und vom Untergehen der Sonne. Aber in dem Moment, wo die Sonne aufgeht, ist es bereits der Beginn ihres Untergehens. Und genauso ist es auch mit Gedanken. In dem Moment, wo sie erscheinen, ist bereits der Beginn ihres Sich-wieder-Auflösens. Es ist ein Prozess, wo man normalerweise künstlich irgendwo den Schnitt setzt und sagt: "Bis dahin ist es noch Aufgehen, und ab da ist es dann Untergehen." Bei Gedanken ist es genauso. Eigentlich ist ihr Entstehen und Vergehen immer aneinander gekoppelt. Das ist das, was Gedanken aus ihrer eigenen Natur heraus so tun, denn sie haben keine Substanz. Das nennt man ihre Leerheit.

Es wird da vom ‚*Saft*‘ der Leerheit gesprochen, das ist das tibetische Wort ‚*tsi*‘, genau wie in dem Wort für Nektar, ‚*dütsi*‘. Dieser Nektar, oder Saft der Leerheit, ist die Fähigkeit des Praktizierenden, in der Praxis stets mit der Sicht der illusorischen, nicht substanzhaften Natur der Dinge verbunden zu bleiben. Und das bewirkt, dass es zu diesem ständigen Sich-wieder-Auflösen aller Phänomene kommt.

*Diese drei nicht zu verlieren macht das Praktizieren leicht.
Beim Meditieren problemlos, durch bloßes Erinnern zur Praxis zurückzufinden,
nennen wir die ‚Leichtigkeit des Wahrens der Praxis‘.*

Wenn es da heißt, dass wir diese drei nicht verlieren sollten, dann bezieht sich das auf den gerade vorangehenden Abschnitt, und zwar auf die erste Instruktion, *nie vom Saft der Leerheit getrennt zu sein*, also immer im Gewahrsein der illusorischen Natur der Dinge zu verweilen. Das war das erste. Zweitens: den eigenen Körper als Jidam, als Tschenresi zu praktizieren, so wie ein Regenbogen am Himmel, und drittens: die sechs Silben zu rezitieren. Diese drei Aspekte machen zusammen das Herzstück der Jidampraxis aus.

Der erste Aspekt ist die *Geisteshaltung*, immer im Bewusstsein der illusorischen Natur der Phänomene zu sein, der Leerheit. Der zweite ist dann, wie wir das in der *Praxis anwenden*, und zwar besonders im Hinblick auf unseren *Körper* und das, was uns so substantiell erscheint. Wir erinnern uns immer daran, den eigenen Körper und natürlich auch die Umgebung als so durchscheinend, transparent wie einen Regenbogen zu visualisieren und in die Welt von Tschenresi einzusteigen. Dabei ist der Körper das Schlüsselement. Und der dritte Aspekt ist die Dimension der Rede, dass wir stets *die sechs Silben praktizieren* und uns auch bei gewöhnlicher Rede vorstellen, wir würden das Mantra weiter sprechen, damit sich ein Verständnis der Einheit von Klang und Leerheit einstellt, und die Rede immer mehr zur Rede der Erwachten wird. Diese drei Aspekte der Praxis führen uns in die Welt der Buddhas hinein.

Wenn es hier heißt, dass die *Praxis leicht zu wahren ist*, wenn es uns möglich ist durch bloßes Erinnern zur Praxis zurückzufinden, dann ist dieses bloße Erinnern das Schlüsselwort. Erinnern ist ‚*drenpa*‘ auf Tibetisch, das ist das Wort, was auch Achtsamkeit bedeutet, auf Sanskrit ‚*sati*‘. Und *sati*, Achtsamkeit, bedeutet, immer wieder zurück zu finden in die Meditation, die man gerade macht, immer wieder in diese Präsenz zurückzufinden. Und die höchste Form des *sati* ist die, die hier beschrieben wird. Es ist das Sich-daran-Erinnern, was die tiefste Ebene der Wirklichkeit ist, sich immer wieder an die Wahrheit der Leerheit, die Wahrheit der illusorischen Natur der Dinge zu erinnern. Und wenn das bloße Erinnern genügt, um zurück zu finden, dann ist die Praxis leicht. Sie ist leicht, weil es sich nicht um ein Sich-selber-Zurechtweisen handelt, wo man sagt: "Du solltest jetzt so und so meditieren!", sondern einfach nur: "Ah!" Das „Ah!“ drückt aus: "Hatte ganz vergessen, wie einfach das Loslassen ist!". Und das Sich-Erinnern daran, wie offen der Geist ist, wenn man loslässt, bewirkt bereits – da ist dann kein Zwischenschritt mehr notwendig – dass der Geist wieder in diese Offenheit und Gelöstheit zurück findet.

In dieser Sicht der Leerheit, wenn ich alles klar erscheinend wahrnehme, wo kommt dann die Bewegung her? Ist das wie ein Film, der von selbst abläuft, und ich bin in das Ganze involviert, wie kann man sich das vorstellen?

Es gibt das völlige Aufgehen in Leerheit, was dann Dharmakaya genannt wird, und der ist zunächst einmal ohne Bewegung, da sind keine Bewegungen. Und es gibt das Verweilen in dem Bewusstsein der illusorischen Natur der Dinge, wo die natürliche Dynamik des Geistes zum Vorschein kommt. Und da sind zum Beispiel ganz entspannte Sinneswahrnehmungen. Einfach das, was das Leben ausmacht, kann ins Bewusstsein aufsteigen, wird aber nicht mit der Idee eines Ichs verbunden. Das ist völlige Einfachheit, simples Sein, so wie ein Buddha halt ist, ohne komplizierende Schleifen, Rückkopplungen, Bewertungen, Befürchtungen, Sorgen, Hoffnungen. All das findet nicht statt.

Diese Einfachheit des Seins wird auch Mahamudra genannt, und darin ist alles möglich, da kann alles Mögliche auftauchen; in Verbindung mit der Erfahrung anderer, den Dingen, die in der Welt passieren. Da sind also dem, was im Geist auftaucht, keine Grenzen gesetzt.

Was bedeutet es denn, den Lama meditieren zu lassen? Wir hören ja manchmal in der Meditation: „Lass doch einfach den Lama meditieren!“.

Das bedeutet, die tiefste Weisheit in uns meditieren zu lassen, diese andere Dimension und nicht das Wollen und Beabsichtigen, nicht das, was aus dem eigenen Dafürhalten kommt. Es bedeutet, sich ahnend für das zu öffnen, was wir eigentlich noch nicht kennen, und intuitiv zu erspüren, wie es sein könnte, so viel Raum zu geben, wie das, was wir Lama nennen. Das Wort Lama ist hier ein Symbol für das, was es noch zu entdecken gibt, für das, was es noch in uns freizulegen gilt. Und wenn wir Lama sagen, verbindet uns das natürlich gleichzeitig mit all dem, was uns inspiriert und was Segen vermittelt. Und das erleichtert uns dieses Loslassen.

Wie können wir in den verschiedenen Bardos Bodhicitta praktizieren und uns auf die „reinen Ländern“ vorbereiten?

Es gibt sechs Bardos: Wir sprechen vom *Bardo dieses Lebens*, dem Wachbewusstsein, und als Teile dieses Bardos sprechen wir vom *Bardo der Meditation*, dem Wachbewusstsein tagsüber, dann vom *Bardo des Tiefschlafs* und dem *Bardo des Traumes* nachts. Dann sind noch der *Bardo des Sterbens*, der *Bardo der Natur der Dinge* und der *Bardo des Werdens* nach dem Tod. Es gibt verschiedene Praktiken, sich darauf vorzubereiten. Und diese Praktiken, in ihrer schönsten, subtilsten Ausführung in unserer Linie werden die sechs Yogas, die sechs Dharmas von Naropa genannt. Die kann man auch mit der Praxis von Tschenresi verbinden.

Den *Yoga der Meditation, d.h. des Wachbewusstseins* praktizieren wir auch, wenn wir in Kontakt mit anderen Menschen sind, wenn wir unsere Arbeit machen, der Familie begegnen und so weiter. In dieser Phase visualisieren wir uns zwar nur selten als Tschenresi, aber wir halten das Bewusstsein der illusorischen Natur der Dinge aufrecht. Wir versuchen, möglichst heilsam zu sprechen, wir erinnern uns an die illusorische Natur des Körpers und der Rede und versuchen, nicht an den Gedanken festzuhalten. Und wir praktizieren Bodhicitta so gut wir können, vorwiegend relatives Bodhicitta und auch sehr viel letztendliches Bodhicitta, soweit wir das eben können. Im Bardo der Meditation praktizieren wir formell das relative und letztendliche Bodhicitta, ein Gewahrsein von uns selbst als Tschenresi auf den Ebenen von Körper, Rede und Geist. In der Meditation bereiten wir uns eigentlich auf die Praxis des illusorischen Körpers in den Alltagssituationen vor. In der Meditation selbst praktizieren wir das letztendliche Bodhicitta, was dem *Tummo* unter den sechs Yogas entsprechen würde.

In den beiden Bardos nachts praktizieren wir den *Yoga des Traumes* und den *Yoga des klaren Lichtes*. Dabei entspricht der bewegte Geisteszustand nachts dem Träumen und der Tiefschlaf wird zur Praxis erhellender Klarheit benutzt (früher als Klares Licht übersetzt). Aufgrund der Praxis im Bewusstsein der illusorischen Natur der Dinge tagsüber, ist es uns leichter möglich,

nachts im Traum den Traum als solchen zu erkennen und nicht darauf hereinzufallen, zu meinen das wäre wirklich. Wir setzen die Praxis des letztendlichen Bodhicitta, der höchsten Weisheit, im Traum fort und wie auch die Praxis des relativen Bodhicitta. Was den Tiefschlaf angeht, so erfahren ihn die normalen Menschen als Bewusstlosigkeit. Sie sind sich nicht bewusst, was da passiert. Wer aber tagsüber tief in der Praxis des Nicht-Haftens aufgegangen ist, wird nachts nicht bewusstlos, sondern wird in wacher, völlig stiller Bewusstheit ruhen. Das nennen wir die *erhellende Klarheit*.

Wenn ein Praktizierender stirbt, dann stirbt er im besten Fall in der Einheit von relativem und letztendlichem Bodhicitta. Das heißt mit Mitgefühl und Liebe im Herzen und mit der tiefen Gewissheit, dass es da gar niemanden gibt, der stirbt. Wenn im Sterbevorgang dieses Bewusstsein der beiden Arten Bodhicitta vorhanden ist, dann wird man im allerbesten Fall überhaupt nicht bewusstlos, sondern geht im völligen Erwachen auf. Aber für alle anderen Praktizierenden kommt es zunächst zu einer Bewusstlosigkeit. Im *Bardo der Dharmata*, wenn der Geist wieder zu seiner Dynamik zurückfindet, ist der fortgeschrittene Praktizierende sofort mit relativem und letztendlichem Bodhicitta verbunden, und das bewirkt das Eintreten in diese Stabilität, die wir reine Länder nennen.

Andere Praktizierende müssen in den verwirrten Erscheinungen des *Bardo des Werdens* zunächst ihre Praxis wiederfinden, das heißt Zuflucht nehmen, Bodhicitta entwickeln und so weiter, um eventuell doch noch den Einstieg in Dewatschen und ähnliche Bereiche zu finden, oder aber sie verwickeln sich so wie nachts im Traum, und gehen den Weg, der ihnen durch ihr Karma bestimmt ist.

Die Bardos sind also verschiedene Geisteszustände, die alle miteinander verwoben sind und jeweils das spiegeln, was man in den anderen Situationen praktiziert.

Wenn wir im normalen Leben beim Aufwachen aus einem Traum Angst haben und in der Schlafphase tief verschleiert sind, dann ist es besonders wichtig, jede Chance zu nutzen, uns auf den Tod vorzubereiten. Wir sollten also jeden Moment – insbesondere wenn wir nachts oder morgens aufwachen – sofort nutzen, um Zuflucht zu nehmen, die sechs Silben zu rezitieren, damit das dann auch unsere Reaktion ist, wenn wir im Bardo aufwachen.

Das nächtliche Einschlafen und Aufwachen ist sehr ähnlich wie das Einschlafen im Sterbeprozess und Aufwachen im Bardo. Wenn wir beim Einschlafen die stimulierenden äußeren Aktivitäten einstellen und auch den Gedanken nicht mehr folgen, dann kommt dieses Loslassen, das uns das Einschlafen ermöglicht; aber aufgrund starker Schleier oder mangelnder Klarheit rutschen wir in Nicht-Bewusstheit. Und solange diese Schleier nicht gereinigt sind, werden wir immer in diese Nicht-Bewusstheit fallen. Dann bleibt uns als Praxis nur, den ersten Moment, in dem wir wieder klar sind zu nutzen, um wenigstens dann präsent zu sein.

Wenn ein Mensch zum ersten Mal in seinem Leben Kontakt zu dieser Weite aufnimmt, zu dieser Dimension des klaren Lichtes, geht es dann eigentlich auch anders, als dass er sofort danach greift? Ist das normal, dass man bei den ersten Kontakten diesen Zustand eigentlich ungewollt beendet?

Das ist völlig normal. Das ist die Praxis, wie Karma Tschagme sie hier beschreibt, dass man direkt wieder die Natur dieses Greifens anschaut und so weiter. Man muss dann einfach immer wieder schauen und loslassen. Es gibt sonst keine andere Praxis. Du musst die Natur des Haftens anschauen. Aber das ist ganz normal. Es gibt, vielleicht gab es irgendwann einmal in diesem Universum eine Ausnahme, dass jemand zum ersten Mal diese Erfahrung machte und nicht ins Greifen verfiel, danach aber das ist einfach aufgrund der Gewohnheitstendenzen völlig normal und verständlich.

Wir sind schon seit unzähligen Leben darauf programmiert, alles was uns Freude und Glück gibt zu ergreifen und festhalten zu wollen, und das dann gerade nicht zu tun, wenn sich eine

sehr befreiende, eine sehr offene Erfahrung auftut, ist eher unwahrscheinlich. Auch wenn die Erfahrung selber uns eigentlich sagt, dass es völlig unnötig ist, sie zu ergreifen aber die Mechanismen springen trotzdem an.

Im Zen hieß es, wenn ein Zen-Meister zum Beispiel gerade in diesem Zustand verweilt und zufälligerweise ein Schüler dann auch in diesen Zustand gerät, dann kriegt der Meister das dann mit. Würdest du das auch sagen, oder wie kann man sich das sonst so näher erklären?

Weil der Zen-Meister in dem Moment nicht in Ich-Bezogenheit gefangen ist, nimmt er sehr fein wahr, was darum herum geschieht. Er ist nicht abgekapselt in seinem Geist. So lässt sich das erklären. Gendün Rinpoche hatte diese Fähigkeit in einem großen Ausmaß.

7. Gesang: Das Vertiefen der Praxis

Dhagpo Kündröl Ling, Le Bost, März 2009

Dieses Jahr werden wir uns Ratschläge ansehen, die uns helfen, in der Praxis weiterzukommen und sie zu vertiefen, sowie Ratschläge darüber, wie wir den Tod als Weg nutzen können, d.h. wie wir uns auf den Tod vorbereiten können und wie wir diesen Moment als einen idealen Moment der Praxis nutzen können. Dieser letzte Teil vollendet die Belehrungen von Karma Tschagme. Er hat uns den ganzen Weg der Praxis erklärt, bis zum Tod, der als eine Krönung der Praxis dargelegt wird. Auch hier können wir sehen, dass Karma Tschagme immer sehr einfach und direkt bleibt, wie in allen anderen Gesängen. Er zeigt uns einen einfachen Weg, der für uns alle möglich ist, der wirklich unser Weg sein kann. Aus diesem Grund haben Shamar Rinpoche und Gendün Rinpoche diesen Text der Anweisungen für alle, die Tschenresi als Hauptpraxis für ihr ganzes Leben machen wollen, als Basistext empfohlen.

Auf der Basis der Motivation, uns selbst und allen Lebewesen zu dienen, hören wir jetzt, was Karma Tschagme in seinem 7. Gesang sagt, damit wir in der Praxis weiterkommen. Wir können uns vorstellen, dass Karma Tschagme wirklich anwesend ist, und diesen Gesang rhythmisch darbringt. Die Strophen haben alle dieselbe Länge, dasselbe Versmaß, wir Schüler hören zu. Anschließend gibt er die Erklärungen zu seinem Gesang. Die Übertragung der acht Gesänge hat drei Tage gedauert und Karma Tschagme hat sie schließlich selbst aufgeschrieben, als Erinnerungsstütze für seine Schüler.

*Obwohl der Guru und der eigene Geist
in ihrer Natur untrennbar sind
und in der leeren Natur des Raumes der Phänomene von einem Geschmack,
meditiere das unbehinderte dynamische Gewahrsein
über deinem Scheitel als Guru Amitabha.
Bete, und die Kraft des Segens wird die Erkenntnis vertiefen.
Meditiere deshalb kontinuierlich den Guru Yoga.*

Obwohl der Lama und der eigene Geist in ihrer Natur untrennbar sind bezieht sich auf das Verständnis, das auf dem Weg der Praxis schon erlangt wurde, denn hier kommen wir zum Ende dieser Unterweisungen. Wenn man tiefgehend praktiziert, realisiert man, dass das, was wir als Karmapa, Tschenresi, Milarepa, als „Lama“ bezeichnen, unser eigener Geist ist – die Natur unseres Geistes, die sich als Lama manifestiert. Der äußere Lama, der Meister genannt wird, verweist uns auf unsere eigene Natur, das ist die Aufgabe des Lama. Das höchste Ziel der Belehrungen eines Lama ist, unseren inneren Lama zu wecken. Wenn man den Dharma tiefgehend praktiziert, realisiert man, dass in diesen Tiefen unseres Wesens der eigene Geist und der Lama untrennbar sind.

Jetzt könnten wir natürlich meinen, dass wir es nicht mehr nötig hätten, Guru-Yoga zu praktizieren, dass es nicht mehr notwendig sei, auf den Lama zu meditieren: „Ich habe den Lama in

mir gefunden!“ Das ist eine Falle! Es könnte zu früh sein, die Praxis aufzugeben, die sich auf eine Quelle von Segen bezieht, auf einen äußeren Spiegel. Die Tatsache, sich immer wieder mit dem Segen der drei Juwelen zu verbinden – hier in der Form eines visualisierten Lamas – ist ganz wichtig, denn das gibt Schutz; Schutz vor der Falle, in einen feinen Stolz zu verfallen, stolz darüber zu sein, den Lama in sich gefunden zu haben und zu meinen, man bräuchte keinen äußeren Lama mehr. Das ist wahr, gleichzeitig aber auch nicht.

Was bringt uns dazu zu sagen, wir bräuchten keinen äußeren Lama mehr, wenn es doch offensichtlich ist, dass wir ihn brauchen? Warum nicht wahrhaben wollen, dass große Meister einen Einfluss auf uns haben? Was ist der Grund dafür, dass wir uns isolieren wollen? Um dieses Festhalten, dieses Sich-Aneignen der Realisation und des Verständnisses, um diese Identifikation aufzulösen, machen wir weiter mit dem Guru-Yoga. Aber wir praktizieren mit dem letztendlichen Lama, Amitabha, mit dem höchsten Guru-Yoga, der Praxis von Tschenresi. Wir praktizieren also im vollen Verständnis, dass der Lama und unser eigener Geist untrennbar sind, das Gebet zum Lama. Und das ist es, wodurch die Praxis ihre ganze Kraft entwickeln kann. Dank dieses Verständnisses, entwickelt sie ihre ganze Kraft.

Gendün Rinpoche hat bis zum Ende seines Lebens zur Linie und zum Buddha gebetet, und er war vollständig realisiert. Sich auf diese Art mit dem Geist aller erleuchteten Wesen im Universum zu verbinden, bewirkte, dass sich seine Aktivität zum Wohle aller Wesen ohne Hindernis ausbreiten konnte. Und ich habe gehört, der 16. Karmapa habe oft das Mantra KARMAPA KYENNO rezitiert. Er richtete sich dabei nicht an Karmapa als Person, er betete zur erleuchteten Aktivität aller Buddhas. Das war eines der Mantras, das er oft benutzte. Doch noch öfter rezitierte er OM MANI PEME HUNG. Und der 15. Karmapa hat wirklich eine große, große Anzahl von OM MANI PEME HUNG rezitiert, Millionen und Billionen von MANIs. Dies, um zu sagen, dass alle großen Lamas, von denen ich gehört habe, stets weiter zu den Buddhas beten, mit dem Lama über ihrem Haupt. Stets den Lama auf dem Kopf zu tragen ist wie ein Siegel der Authentizität. Es garantiert, dass wir nicht in neues Ich-Anhaften verfallen. Ein großer Meister versteht, dass in der Leerheit, dem Nichtsein des Ichs, in der Dimension des Dharma, dem *Dharmadhatu*, der Lama und unser Geist von gleichem Geschmack sind.

Das bedeutet, wenn wir mit unserer Praxis in die Tiefe gehen, in die feinsten Ebenen, so findet sie mit dem klaren Verständnis des Nicht-Seins statt, was wir Leerheit nennen – das Nicht-Ich. Wir praktizieren, wir beten und wissen dabei, dass da letztendlich niemand ist, der betet oder der angebetet wird. Hier haben wir ein Beispiel von dem, was der *Mittlere Weg* genannt wird, ein anderes Wort für den Weg des Buddha: Wir fallen nicht in das Extrem des Nihilismus, der verneint, dass es Segen gibt, dass Hilfe und Unterstützung sich manifestieren, wenn man sich öffnet – auch wenn dies von außen zu kommen scheint. Wir empfinden große Hilfe durch das Beten, durch das Sich-Öffnen, und gleichzeitig behalten wir im Geist, dass da niemand ist, der betet. Da gibt es kein Ich, das der Kern von dem sein könnte, was betet. Wir beten also, ohne uns zu stark zu identifizieren.

Aber in unserer Situation praktizieren wir mit einer gewissen Identifikation. Wir praktizieren mit einer gewissen Identifikation, die wir dann am Ende der Praxis aber auflösen, wenn der Lama in uns verschmilzt. Doch wer die Praxis auf tieferer Ebene realisiert, praktiziert beides gleichzeitig und betet in der Untrennbarkeit des eigenen Geistes mit der Zuflucht, die Lama genannt wird.

In diesem ersten Teil werden wir angehalten, den Guru-Yoga als Schlüssel zu Mahamudra immer weiter zu praktizieren. Alle Praktiken von Mahamudra in unserer Linie haben als Basis den Guru-Yoga. Hier nimmt der Guru die Form von Amitabha an, dem roten Buddha über dem Haupt von Tschenresi. Wir selber sind Tschenresi – Avalokiteshvara, der Große Mitfühlende – in seiner transparenten, lichtvollen Form, die uns an die Nicht-Wirklichkeit erinnert,

die Nicht-Substanzhaftigkeit, und uns zu diesem Verständnis zurückführt. Über unserem Kopf visualisieren wir Amitabha, der uns an die leere Natur der Zuflucht erinnert, Dharmakaya oder Dharmadhatu genannt, Körper der Wahrheit und Sphäre der Wahrheit.

In diesem Text hier wird Amitabha als Ausdruck des klaren, *unbehinderten Gewährseins* beschrieben, als dynamische Manifestation des Geistes, die ohne Hemmnis aufsteigt, ohne Beeinträchtigung – das ungehinderte Spiel unseres Bewusstseins, ohne dass ein Gedanke den nächsten verhindert. Ein Spiel, eine beständige Manifestation wie im Spiegel, wie in einem projizierten Film, wo ein Bild nie das nächste Bild hindert zu erscheinen. Seit unserem jüngsten Kindesalter ist das so: Unmengen von Bildern, Gedanken, Wahrnehmungen sind durch unseren Geist gegangen, und nichts konnte das Aufsteigen der nächsten Wahrnehmung verhindern. Das wird als die Dynamik unseres ungebundenen Geistes bezeichnet.

Mit klarem Gewährsein, Tib. *rig-pa*, ist ein Gewährsein gemeint, das sich dessen bewusst ist, was vor sich geht. Wir haben also zwei Aspekte: die Manifestation – die Dinge finden statt – und das Gewährsein dessen, was stattfindet, Tib. *rig-sal*, Gewährsein und Dynamik (auch Klarheit genannt), bewusste Dynamik. Diese beiden Aspekte sind untrennbar. Der Lama, den wir über unserem Kopf visualisieren, ist die Einheit von Manifestation und Leerheit, das dynamische, zeitlose Gewährsein – der Buddhageist. Amitabha ist der Spiegel der Natur unseres Geistes, der Spiegel des erwachten Bewusstseins. Zugleich stellt Amitabha eine Manifestation auf relativer Ebene dar, wo er ein Bodhisattva ist, der ein Buddha geworden ist, der sich um das Wohl der Wesen bemüht. Man kann sich so auch auf relativer Ebene an ihn wenden. Wenn wir unsere Gebete an Amitabha richten, so ist das, als würden wir direkt in der erwachten Dimension beten. Und um uns zu helfen, nimmt diese erwachte Dimension eine Form an, hier die Form von Amitabha. Das erleichtert uns das Beten.

Wenn wir zu Buddha Amitabha, Buddha Shakyamuni oder zu einem großen Meister beten, dann beten wir zum erwachten Zustand, nicht zu einer irdischen Person, ansonsten müsste das Gebet mit dem Tod jener Meister aufhören. Wir brauchen mit dem Beten aber nicht aufzuhören, da der Lehrer nur die Tür ist, durch die unser Gebet Zugang zur erwachten Dimension findet. Dank dessen können wir also zu einem Gegenüber beten und sind uns gleichzeitig bewusst, dass das, was wir als ein Gegenüber für unsere Gebete benutzen, nur das Tor ist, durch das wir in die erwachte Dimension eintreten können.

Dieses Verständnis macht den kleinen – oder großen – Unterschied aus, je nachdem, wie wir die Dinge wahrnehmen. In einem nur dualistischen Gebet denken wir, es sei ein anderer, der uns den Segen gibt, wir denken, das Gute oder die Gnade würde von außen kommen. Aber indem wir unser Gebet mit obigem Verständnis an Amitabha richten, die erwachte Dimension des Geistes, wissen wir, dass sich der Segen in Wirklichkeit dank der Stimulation der Tiefen unseres eigenen Geistes einstellt. Und alle Buddhas stehen uns bei, damit dies stattfinden kann. Sie haben viele Wünsche gemacht und eine starke Aktivität entwickelt, um die Praktizierenden bei dieser Öffnung des Herzens zu unterstützen. Wir können diesen Segen wahrnehmen. Unser Geist, unser Herz öffnet sich, und unser Verständnis – hier *Erkenntnis* genannt – weitet sich. Jeder Moment der Öffnung bringt uns ein besseres Verständnis der Wirklichkeit. *Meditiere deshalb kontinuierlich den Guru Yoga.*

*Obwohl du den Jidam als Erscheinungsaspekt des eigenen Geistes erkennst,
meditiere den eigenen Körper als den Jidamkörper des Großen Mitfühlenden,
die Untrennbarkeit von Erscheinungen und leerer Natur,
und rezitiere die Sechs Silben.*

*Dies schafft die Verbindung zum Setzen des Samens für die Formkörper
und ist die Lehre des Geheimen Mantra zur Einheit von Entstehen und Vollendung.*

Es ist dieselbe Logik wie im ersten Absatz: Es gibt ein Verstehen. Vielleicht – oder sicher – haben wir verstanden, dass die Visualisation als Jidam die Manifestation unseres Geistes ist. Wir haben verstanden, dass es in unserem Geist stattfindet, wie alles andere auch. Wir haben tiefgründig verstanden, dass die Visualisation als Jidam eine Brücke oder eine Tür zum Verständnis des Nicht-Ich ist, dem Verstehen von der Nichtexistenz des Ich, man findet kein Ich. Es gibt nur einen Fluss von Wahrnehmungen und Empfindungen, eine Wechselwirkung verschiedener Faktoren, aber keinen festen Kern, den man *Ich* nennen könnte. Doch *obwohl du den Jidam als Erscheinungsaspekt des eigenen Geistes erkennst*, um nicht wieder in Festhalten zu verfallen, in Festhalten an den Empfindungen der Augen, der Haut, den fünf äußeren Sinnen; Festhalten an Gedanken, an all das, was als *mein* Leben bezeichnet wird, um nie wieder in die Identifikation mit dem zurückzufallen, was *mein* Leben ausmacht, das *Ich*.

Meditiere den eigenen Körper als den Jidamkörper des Großen Mitfühlenden bedeutet, dass der Jidam auch als Erscheinung im Geist leer bleibt. Es gibt keinen Kern, der ihm eine permanente Existenz gäbe. *Rezitiere die Sechs Silben*, den Klang deines Jidam, der auch die Vereinigung von Klang und Leerheit ist. Und bei dieser Praxisphase sind unser Körper der Körper des Jidam, unsere Sprache die Sprache des Jidam und unsere Gedanken die Gedanken des Jidam. Das heißt, auch die Gedanken haben keinen Besitzer, sie steigen auf, aber wir geben nicht noch den Gedanken dazu, dass es unsere Gedanken wären. Wir lassen die Gedanken einfach aufsteigen.

Dies schafft die Verbindung zum Setzen des Samens für die Formkörper: Diese Art der Praxis nennt man das Zusammenspiel glückverheißender Verbindungen – Tib. *Tendrel*. Sie erlaubt, die Samen des Formkörpers zu säen. Sich als Jidam zu visualisieren, bedeutet sich als Buddha zu visualisieren. Es gibt da keinen Unterschied, wir sind ein Lichtkörper. Hier wird die Ursache geschaffen, sich später zum Wohle der Wesen manifestieren zu können. Jidams sind Manifestationen zum Wohle aller Wesen. Sie gehören zum *Formkörper eines Buddha*. Man spricht von drei Buddha-Körpern, die eine Einheit bilden:

- *Dharmakaya* – Wahrheitskörper. Das ist der völlig offene Geist, das zeitlose Gewahrsein ohne Festhalten.

In diesem völlig offenen Geist – dem Wahrheitskörper – manifestiert sich eine Dynamik, die zum Wohl aller Wesen handelt, entweder als

- *Sambhogakaya* – Lichtkörper, Freudenkörper
oder als materieller Körper, wie Buddha Shakyamuni auf der Erde, als
- *Nirmanakaya* – Ausstrahlungskörper.

Das sind die beiden Aspekte des Formkörpers eines Buddha, die beiden Arten von Manifestationen zum Wohle aller Wesen. In der Form eines Jidam zu praktizieren, bereitet uns auf diese Aktivität vor, die stattfindet, sobald wir Buddhas sind. Es hilft auch, auf subtiler Ebene zu verstehen, dass die unbehindert im Geist aufsteigenden Gedanken schon der Ausstrahlungskörper sind, die Aktivität zum Wohle der Wesen. Wir verstehen, dass die Dynamik des Geistes die Aktivität zum Wohle aller Wesen ist.

Das ist die Lehre des Geheimen Mantra zur Einheit von Entstehen und Vollendung – die Phase der Visualisation und das Verständnis der Leerheit sind eine Einheit. *Geheimes Mantra* ist eine andere Bezeichnung für Vajrayana, für das Fahrzeug des Vajra, des Tantra. Diese Bezeichnung ist ungefähr im 4. Jahrhundert in Indien aufgetaucht, da diese Praxis, sich als Meditationsgottheit zu visualisieren, geheim gehalten wurde. Und jeder, der die Visualisation einer Gottheit erhielt, erhielt auch ein Mantra, das geheim gehalten wurde. Anfangs fand diese Übertragung nur von Lehrer zu Schüler statt, ohne die Anwesenheit anderer, sie war geheim. Erst später wurde das Vajrayana dann öffentlicher.

*Obwohl die sechs Arten Lebewesen nicht wirklich existieren,
atme mit spontaner Liebe und großem Mitgefühl ein
und lass all das Negative und sämtliches Leid dieser sechs Arten fühlender Wesen,
die dies nicht erkennen und im Daseinskreislauf irren,
in dich verschmelzen und meditiere, dass alle Lebewesen von Leid befreit sind.*

Das ist dieselbe Logik: Es gibt ein Verstehen. Es dreht sich nicht darum, das schon vorhandene Verständnis zu verneinen, dass die Wesen – wie ich selbst auch – keine reale Existenz hätten. Ich selbst und alle Wesen haben eine relative Existenz in der Zeit. Aber wir verändern uns, ich bin heute nicht mehr derselbe wie am Anfang des Kurses. Es sieht so aus, als sei ich noch derselbe, aber ich bin nicht mehr derselbe. Gedankenflüsse, Körperzellen haben gearbeitet, die Sprache hat gearbeitet. Das alles hat Spuren hinterlassen, ich bin nicht mehr derselbe. Es gibt kein fixes Wesen, das immer gegenwärtig ist. Selbst wenn wir in die tiefsten Tiefen schauen, und dort, wo es scheinbar keine Änderung gibt, nach einer Seele suchen, die sich nie ändert, eine individuelle Seele, die sich von der der anderen unterscheidet, diese individuelle Seele, individuell und ewig, findet man nicht. Es liegt an euch, sie zu suchen.

Aus diesem Grunde sagt man, *die Wesen existieren nicht wirklich*, nicht letztendlich. Selbst wenn wir alle da sind, leben wir unser Leben voller Glück, Freude und Leid. Niemand wird dieses Leiden verneinen, außer jemand meint vielleicht, er sei schon verwirklicht und sagt: „Warum soll ich mich darauf ausrichten, zum Wohle der Wesen zu handeln, sie existieren doch gar nicht!“ Derjenige hat etwas verstanden, aber in seinem Verständnis fehlt auch etwas. Um diese Haltung zu vermeiden, *atme mit spontaner Liebe und großem Mitgefühl ein und lass all das Negative und sämtliches Leid dieser sechs Arten fühlender Wesen, die dies nicht erkennen und im Daseinskreislauf irren, in dich verschmelzen und meditiere, dass alle Lebewesen von Leid befreit sind.*

Wenn es dem, der ‚realisiert‘ ist, an Verständnis für die fehlt, die noch nicht verstanden haben, dann stimmt da was nicht. Das ist erneut das Festhalten an einer Idee. Das Wissen, dass es keinen bleibenden Kern, der da immer gegenwärtig ist, im Wesen gibt, verhindert nicht das Leiden der anderen. Die Wesen werden nicht auf diese Art und Weise befreit – jeder muss selber lernen, sich nicht zu identifizieren. Wenn gesagt wird: *Die Wesen existieren nicht wirklich*, heißt das nicht, dass sie nicht da sind. Es bedeutet, dass sie keine individuelle, permanente Existenz besitzen. Die Wesen besitzen eine Existenz in der relativen Zeit, in ihrem Leben. Jemand, der die nihilistische Idee des Nicht-Seins für das hält, was mit Nicht-Existenz der Wesen gemeint ist, täuscht sich. Es geht um die Erkenntnis des subtilen Wechselspiels von relativer und letztendlicher Ebene der Wirklichkeit, die einander bedingen, durchdringen und nicht gegenseitig ausschließen, wie ein nihilistischer Ansatz glauben lassen könnte. Das Verständnis der Leerheit muss bei jedem erfolgen, damit er vom Leiden befreit ist. Wenn dieses Verständnis nicht stattfindet, irrt man weiterhin in Samsara, identifiziert sich, hat weiterhin Begierden und Abneigungen, dieses ganze Spiel, das den Kreislauf fortsetzt.

Um uns zu öffnen und um zu helfen, alle Negativität – Tib. *digpa*, die leidbringenden Handlungen – zu überwinden, atmen wir bei der *Tonglen-Praxis* all dieses Leiden ein, wir öffnen uns und nehmen Anteil an den Wesen. Wir öffnen uns zuerst für das, was schwierig ist, und teilen ihr Leid, wir nehmen es auf uns, indem wir wünschen, dass alle Wesen vom Leid befreit sein mögen.

Hier machen wir eine Jidampraxis und deshalb visualisieren wir die Manifestation des Resultates, der Frucht: die sechs Existenzbereiche sind frei von Leiden. Wir visualisieren die Frucht – im Vajrayana visualisiert man immer die Frucht. Es ist die Vision von einem Universum voller Glück, frei von Leiden, alle sind realisiert. In der modernen Psychologie ist man zum gleichen Schluss gekommen: Damit etwas funktioniert, damit ein Projekt Kraft hat, muss man

es visualisieren, sich das Resultat wirklich gut vorstellen. Wenn man seine Möhren säht oder Kartoffeln legt, visualisiert man das Resultat. Wenn man im Frühling säht, visualisiert man das Resultat, das gibt uns Kraft. Und genauso ist es bei einem Projekt, das wir mit anderen zusammen haben, z.B. die Gestaltung eines Meditationsraumes in einem Dharmazentrum oder in einem KTT. Wir visualisieren den Raum voller Menschen, die sich am Dharma erfreuen und den Saal mit befreitem Herzen verlassen. Wenn diese Vision wirklich präsent und stark ist, gibt sie die notwendige Energie zu ihrer Verwirklichung. Wenn sie schwach ist, gibt es weniger Energie, was nicht heißt, dass es kein Resultat gibt, sondern da ist einfach weniger Energie.

Und im Vajrayana wird diese Methode, immer das Resultat zu visualisieren, nun schon seit über 2000 Jahren verwendet. Man sagt damit nicht, dass das Resultat wirklich schon präsent ist. Es ist präsent, wie die Möhre im Samen präsent ist. Auf diese Art ist das Resultat präsent. Und wenn wir jetzt diese Praxis machen, dass wir alles Leiden der Wesen auf uns nehmen, visualisieren wir das Resultat, dass eines Tages alle Aktivität der Buddhas und Bodhisattvas ihr Ziel erreicht, und dass das ganze Universum vom Leiden befreit ist. Wir visualisieren und erfreuen uns am Resultat, wir erfreuen uns am Resultat dieser Visualisation. Das ist eine andere Methode, die man anwenden soll: sich immer des Resultats zu erfreuen. Wir erfreuen uns vorzeitig am vollendeten Werk.

* * Meditation * *

Jetzt nehmen wir uns ein wenig Zeit zum Luftholen, einen Moment, wo wir uns als Tschenresi visualisieren: Die Beine gekreuzt, zwei Hände vor dem Herzen um das Juwel gefaltet, in der rechten Hand eine Mala aus Kristall und in der linken der Stil eines Lotus, der sich nahe an unserem linken Ohr öffnet. Unser Körper ist voller Licht, er strahlt Licht in fünf Farben aus, die fünf Farben der Buddhafamilien. –

Über unserem Kopf ist Amitabha, rot, im Vajra-Sitz – die Beine gekreuzt, die zwei Hände in der Meditationshaltung in den Schoss gelegt, mit einer Opferschale voller Nektar, Nektar vom Verständnis der Unsterblichkeit. Der Jidam ist da. –

Still wenden wir uns mit dem Gebet dem Lama zu. Wir brauchen keine Worte zu suchen, wir können die sechs Silben benutzen: OM MANI PEME HUNG. Oder wir benutzen einfache Worte, die uns zufallen. Wir beten zum Lama und gleichzeitig empfangen wir seinen Segen. Der Segen findet automatisch statt, wenn wir unser Herz öffnen. Wir machen weiter mit dem Sich-Öffnen und weiten es auf die Wesen der sechs Bereiche aus. Wir fangen mit denen an, die am meisten im Leiden gefangen sind, und gehen dann weiter zu denen, die weniger leiden. Es gibt Bereiche, in denen die Wesen sehr paranoid sind, extreme Ängste ausstehen, aggressiv sind. Unser Herz öffnet sich – OM MANI PEME HUNG – und unser Gebet drückt sich mit den eigenen Worten aus: „Auf dass ihr alle vom Leid befreit seid!“ –

Es ist Tschenresi, der ein- und ausatmet, der all die Leiden einatmet, die in seinem Bewusstsein aufsteigen. Und unser Bewusstsein weitet sich auf die verschiedenen Bereiche des Leidens aus: dorthin, wo die Wesen in Angst und Gier leben, in Armut; dorthin, wo sie unter Kälte und Hitze leiden, unter Hunger und Durst; zu denen, die in der Dumpfheit stecken, im Unwissen, gefoltert werden oder Sklaven sind, die sich immer im Kreis drehen, nicht wissen, was sie tun sollen, die hoffnungslos suchen; zu all denen, die sich verstecken und aggressiv sind; zu denen, die in leichteren Situationen stecken, aber Angst haben; zu denjenigen, die es nicht schaffen, in der Gegenwart zu leben und zu denjenigen, die sich der Unbeständigkeit nicht bewusst sind und deshalb Angst haben, wenn die Dinge sich ändern; zu denen, die an ihrem Glück hängen oder am Frieden, dem Frieden der Meditation. All dieses Leiden im Universum nehmen wir mit dem Einatmen auf. –

Und beim Ausatmen schenken wir ihnen jedes Mal alles Glück. Wir opfern ihnen die Wurzeln der Tugend, diese Quelle des Guten; alle Liebe und alles Mitgefühl, was wir aufbringen können; alle Unterstützung, die sie benötigen. Es ist Tschenresi, der einatmet, alles Leiden auf sich nimmt, und alles Glück teilt. Falls uns die Luft ausgeht, wenden wir uns an die Quelle allen Segens. Stellt euch vor, alle Wesen sind völlig glücklich, lernen zu meditieren und werden Tschenresi. Das nennt man *Dewatschen visualisieren*. Mit dieser Vision sind wir in Dewatschen, dem reinen Land. – Wir sind mit dieser Meditation schon beim nächsten Abschnitt:

Beim Ausatmen lasse alle Verdienste und Wurzeln des Heilsamen, die du besitzen magst, zu den Lebewesen strömen und gleichmäßig mit ihnen verschmelzen.

Meditiere, dass sie alle von unermesslichem Glück und Wohlergehen erfüllt werden.

Diese Visualisation des Gebens und Annehmens ist unerlässlich, um Buddhaschaft zu erlangen; sie ist das Herz des tiefgründigen Dharma.

Die Meditation von *Tonglen*, zu nehmen und zu geben – akzeptieren, das Leiden auf sich zu nehmen und das Glück zu verschenken – ist unbedingt erforderlich zum Erreichen von Buddhaschaft. Das heißt, ohne ein offenes Herz und diesen Austausch mit allen Wesen gibt es keine Buddhaschaft. Das heißt nicht, dass alle Buddhas *Tonglen* praktizieren müssen, was zählt, ist der Austausch.

Das *Verschmelzen aller Verdienste und Wurzeln des Heilsamen in die Wesen* – Anfang des letzten Absatzes – sollte auf eine gerechte Art und Weise stattfinden. Unsere Freude, unser Glück und alles, was wir opfern können, verteilen wir gleichmäßig auf alle Wesen ohne Unterscheidung.

Selbst wenn du schon ein gutes Verständnis davon hast, dass der Geist des Lama und unser Geist nicht verschieden sind, der Jidam die Manifestation deines Geistes ist und die Wesen letztendlich keine reale Existenz besitzen, praktiziere den Guru--Yoga, die Visualisation deiner selbst als Jidam, und entwickle Liebe und Mitgefühl durch die Praxis von *Tonglen* – *Tonglen* im weiten Sinne, also Austausch mit den anderen Wesen. – Jetzt kommen Absätze, die von der Dzogchen-Praxis sprechen:

Schaue morgens und abends mit halb geschlossenen Augen in die Strahlen der Sonne und es werden Regenbögen, Lichtstrahlen, Lichtsphären, Lichtpunkte, Keimsilben und die Formen von Gottheiten erscheinen.

Bringe Praxis und Geist beim Schauen zusammen und du wirst die Gefilde der Freudenkörper sehen, die Einheit von Klarheit und leerer Natur.

Belasse es nicht bei einem nur mentalen Schauen, denn der tiefgründige Punkt des Dzogchen ist die direkte, höchste Schau.

Wer diese Praxis [des Tögal] ausführt, muss hierzu von einem qualifizierten Lama Ermächtigung, Textübertragung und Erklärungen bekommen haben und diese Praxis geheim halten.

Wer sie Leuten erklärt, die kein Vertrauen und verkehrte Anschauungen haben, wird, so heißt es, von den Schützern bestraft.

Haltet sie also geheim!

Das ist die Praxis von *Tögal* in der Dzogchen-Übertragung, die die Meditation von Lichtsphären benutzt, um die Manifestation von Gedanken, Bildern und Erscheinungen im Geist zu verstehen. Wenn ihr bereit seid – falls ihr jemals mit einem Dzogchen-Meister arbeiten werdet – dann werdet ihr darüber im geeigneten Moment Unterweisungen erhalten.

Für uns bedeutet dies eine Ermutigung: Gebt eurer Praxis der meditativen Versenkung eine stabile Basis! Hört nie auf, Shine, Lhaktong, Mahamudra zu praktizieren, um immer besser

die Beziehung zwischen einem ganz offenen Geist und seiner Dynamik zu verstehen, das, was sich in der Manifestation der Gottheit und der täglichen Gedanken zeigt. *Tögal* im Dzogchen ist wie *Lhaktong* im Mahamudra. Es ist nicht genau das Gleiche, denn es sind verschiedene Methoden, aber das Ziel, die Essenz der Praxis, ist gleich.

8. Gesang: Den Tod als Weg zu nutzen

*Wie wunderbar! Der eigentliche Punkt, warum Lamas unterrichten
und der edle Dharma praktiziert wird, ist,
Klarheit zu schaffen darüber, was im Tod zu tun ist,
denn sonst wären die Lebewesen völlig unsicher in ihrer Geisteshaltung.*

Der ganze Dharma kann zusammengefasst werden als Vorbereitung auf den Tod. Es wird nicht immer diese Art der Zusammenfassung gegeben, aber wenn wir am Ende des Lebens nicht auf den Tod vorbereitet sind, hat unsere Praxis nicht viel Sinn gehabt.

Die Praxis soll uns hier und jetzt helfen, bevor wir sterben, aber unser Leben sollte auf sein Ende ausgerichtet sein, auf das, was danach kommt, wie der Bardo benutzt wird und wohin wir nach dem Tod gehen. Kommen wir in einen Bereich, wo wir praktizieren und uns weiter befreien können, oder werden wir uns in großen Leidenszuständen wieder finden? Das ist das Wichtigste. Wenn wir unser Leben mit ein wenig Abstand betrachten, so mögen wir vielleicht sehen, dass es ein tolles Abenteuer gewesen ist, doch was wirklich zählt, ist das Resultat für die Zukunft.

Ihr habt sicher bemerkt, dass die Unterweisungen auf lange Zeiträume hin ausgerichtet sind. Wir praktizieren nicht mit dem Ziel einer kleinen, temporären Freude, sondern damit sich auf Dauer Stabilität einstellt, damit wir Verdienste ansammeln können, die ein Verständnis zur Folge haben, das uns im Moment des Todes helfen wird.

Wenn hier davon gesprochen wird, dass *die Wesen völlig unsicher in ihrer Geisteshaltung wären, ohne sich Klarheit verschafft zu haben, was im Tod zu tun sei*, so bedeutet dies, dass es keinerlei Sicherheit darüber gibt, wie der Geisteszustand der Wesen sein wird, falls sie ihren Geist im Augenblick des Todes nicht beherrschen können – ob sie sich in einem Zustand der Offenheit wieder finden oder völlig zu sein werden, ob sie in Angst und Furcht, Begierde und Lust, egal in welcher Art von Fixierung, sein werden. Man kann nicht voraussagen, wohin ihr Geist sich wenden wird, denn sie sind überhaupt nicht fähig, ihren Geist zu beherrschen. Ihr Geist ist dann wie ein Blatt im Wind, und Wind ist das Symbol für Karma. Es ist der Wind des Karma, der den Geist der Wesen davonträgt, wenn sie nicht gelernt haben, ihren Geist selber zu lenken.

Es kann sein, dass jemand ein sehr gutes Leben geführt hat, mit vielen guten Absichten, sich jedoch niemals um die Stabilität des Geistes gekümmert hat. So jemand wird im Moment des Todes von karmischen Ursachen und Wirkungen, die in diesem Moment ausgelöst werden, von Familien- oder Krankheitsproblemen und Sorgen davongetragen, von Ängsten oder Zorn. Und nach einem Leben, das auf gute Art und Weise geführt wurde, wäre das wirklich zu schade.

Wie schaffen wir es, unseren Geist zu stabilisieren und Bedingungen zu finden, die uns erlauben, den Weg weiterzugehen? Dazu gibt Karma Tschagme folgende Ratschläge:

*Sei dir stets bewusst, wie ungewiss es ist, wann der Tod eintritt.
Egal ob du viel oder wenig anhaftest, du wirst sterben, auch wenn du festhältst.*

Dies ist eine Schlüsselanweisung, die ihr alle kennt. Bei all meinen Entscheidungen und Projekten bleibe ich mir immer bewusst, dass ich nicht weiß, wie lange ich noch leben werde. Ich

kann Langzeitprojekte machen, behalte aber immer im Geist, dass es nicht sicher ist, wie viel Zeit mir noch bleibt. Ich stürze mich nicht in Projekte, die mein ganzes Leben auffressen und keine Energie übrig lassen, den Geist zu stabilisieren, das Herz zu öffnen und mich auf den Tod vorzubereiten. Unsere Lebensprojekte müssen die Langzeitsichtweise beinhalten, den Geist zu stabilisieren, sie müssen dem Herzen erlauben, sich zu öffnen, und Mitgefühl und Weisheit wachsen zu lassen.

Wenn man den Tod vergisst, die Möglichkeit, dass wir jetzt oder morgen sterben könnten, und das über Jahre hindurch, dann kann es sein, dass wir es später bereuen. Wenn wir in ein gewisses Alter kommen und dann auch noch Krankheit auftritt, wäre es zu schade, rückblickend bereuen zu müssen, nicht anders gelebt zu haben. Das wirklich Wichtige wurde vergessen, wir haben uns von temporären Wünschen oder von Ängsten davontragen lassen. Und beim Zurückschauen sagen wir dann: „Ich hätte daran denken sollen!“

Diese Ratschläge wurden uns von alten Meistern gegeben – Meister werden auch alt – und sie kennen die Erfahrung, ein ganzes Leben zu betrachten. Und sie können sagen: „Ja! Ich habe wirklich mein Leben derart gelebt, wie ich es mir gewünscht hatte, ich bin zufrieden. Ich fühle, dass ich gut auf den Tod vorbereitet bin.“

Wenn man das am Ende seines Lebens sagen kann, so ist das wirklich wunderbar. Und es ist möglich!

Die Methode, um dort hin zu kommen besteht darin, jeden Tag das Leben wie einen Freund des Todes zu betrachten: „Mein guter Freund Tod, was hast du mir über meine Projekte zu sagen, über das, was mir vorrangig zu sein scheint?“ Und wir reden darüber. Wenn ich mir vorstelle, dass ich nur noch einige Jahre zu leben hätte, was würde ich in meinem Leben ändern? Wir denken ein bisschen nach. Da gibt es Dinge, die sich nicht ändern, auch nicht im Wissen über den nahen Tod. Und es gibt andere, die ihren Wert verlieren, und die lasse ich sein. Und wiederum andere werden jetzt erst wichtig – Dinge, die ich sonst nicht gemacht hätte. Ich hätte mir z.B. nicht die Zeit dafür genommen, mit einer gewissen Person zu sprechen, bei einer anderen um Verzeihung zu bitten, ein kleines Retreat zu machen. Gewisse Dinge nehmen an Bedeutung zu.

Selbst wenn wir mit allen Mitteln festhalten, unser Tod ist unvermeidbar. Es gibt heutzutage nur wenige Menschen, die Zeit damit verbringen, nach Unsterblichkeit zu suchen. Aber es hat zu allen Zeiten einige gegeben, die sich angestrengt haben, Unsterblichkeit zu finden, durch Arbeiten mit subtilen Energien, durch Herstellen von Gebräu, durch Suchen von Kräutern, Mineralien, nach einem Elixier für Unsterblichkeit. Bis jetzt hat es niemand geschafft, nicht zu sterben – all jene, die vor uns dran waren.

*Wenn du sogar dein Fleisch und deine Knochen, mit denen du geboren wurdest,
hinter dir lassen musst, ist es unsinnig, an Verwandten und Besitz festzuhalten.*

Selbst das, was uns am liebsten ist – unseren Körper – müssen wir loslassen. Wie können wir dann glauben, dass Nahestehende oder Dinge uns folgen könnten?

Beim Öffnen von Gräbern von Königen oder Prinzen hat man gesehen, dass dem Verstorbenen bei der Bestattung z.B. Pferde und Besitz mitgegeben wurden – für den Fall, dass es nach dem Tode dienlich sein könnte. Es gab selbst Menschen, die sich in den Tod gestürzt haben, Frauen die sich getötet haben, um ihren Mann zu begleiten, oder umgekehrt.

Lassen wir die Fixierung los! Wenn es Zeit ist zu gehen, dann gehen wir. Selbst den Geist, selbst den Körper können wir nicht mitnehmen. Es gibt keine Lebensversicherung, es gibt nur die Gewissheit des Todes. Aber da gibt es etwas, das ganz sicher ist, ich kann es euch versichern: Der Tod ist kein Ende. Da ist niemand, der stirbt. Niemand stirbt, es geht weiter. Ein

Vorhang fällt, ein anderer geht auf – ein anderer Akt beginnt. Das Theater geht weiter, niemand stirbt – der Körper stirbt. Da niemand und nichts uns folgen kann, tun wir das Beste:

*Bringe deshalb im Geiste Verwandte, Freunde und Besitztümer
mitsamt deinem Körper dem Lama und den Drei Juwelen dar.
Hast du sie geopfert, macht es – wie bei herrenlosen Dingen – keinen Sinn mehr,
dich zu sorgen, wer sie nehmen und besitzen wird.*

Wenn man *dem Lama und den Drei Juwelen im Geiste opfert*, so bedeutet das, zu wissen, dass man sich nicht mehr selbst darum kümmern kann – weder um seine Kinder, noch um die, die einem nahe stehen, noch um seinen Besitz. Man wird sich nicht mehr darum kümmern können. Damit die Buddhas sich darum kümmern, opfert man ihnen geistig, und auf materieller Weise opfert man denen, die die Dinge gut weiterführen werden. Wichtig ist, dass alles vor dem letzten Moment geopfert wurde, nichts bleibt im Geist hängen. Wir sind ohne irgendetwas auf diese Welt gekommen, kleine Babys ohne irgendetwas, und werden diese Welt auch ohne irgendetwas verlassen.

Aber wenn wir bis zum letzten Moment an Dingen festhalten, wie an Menschen, die uns nahe stehen, und wir nicht loslassen können, wird das den Ablauf des Übergangs stören. Wir können uns dann nicht mit dem Wesentlichen befassen und sind mit völlig überflüssigen Dingen beschäftigt, mit unserem Haus, unserem Auto, Besitz usw. Selbst die Kinder sollten in diesem Moment den Drei Juwelen geopfert sein.

Und ich kenne den Schmerz von Eltern, die ihr Kind verloren haben, und auch den Schmerz des Loslassens, wenn die Kinder im normalen Leben ihre eigenen Wege gehen und die Eltern nichts mehr zu sagen haben.

Hier eine Praxis, die diese Anweisungen von Karma Tschagme symbolisiert und die seit Buddhas Zeiten existiert: Man nimmt eine Kerze und sagt: „Das ist mein Kind – Christian, Maria oder Claudia – und ich opfere es dem Schrein. Ich opfere mein Kind der Zuflucht, ich opfere es seinem Schicksal, dem besten, das es finden kann.“ Wenn man diese Opferzeremonie immer und immer wieder macht, sieht man, dass die Kerze jedes Mal irgendwann auch erlischt. Wenn die Kerze ausgeht, machen wir die Meditation über die Trennung von unserem Kind, unserem Sohn, unserer Tochter, von unserer Mutter, unserem Vater. Und wir stellen uns vor, dass zu einem gewissen Zeitpunkt wir selber oder der andere sich auslöschen – einer geht. Wir meditieren darüber und gewöhnen uns daran, die Eltern oder Kinder der guten Pflege der Drei Juwelen zu überlassen. Besser kann man es nicht machen. Man kann auch Freunde und Nahestehende bitten, sich um die Dinge zu kümmern. Aber sie in die Zuflucht zu geben, ist wie sie in die Hände der Buddhas legen. Und darauf müssen wir uns vorbereiten. Denn wenn wir sterben, können wir nichts anderes mehr tun. Wenn der Moment des Todes da ist, hat die Trauer der Trennung schon stattgefunden, diese Arbeit findet dann nicht mehr statt. Wir haben uns gut vorbereitet.

Falls ihr eine schwere Krankheit habt und erfährt, dass euch noch drei Monate oder ein Jahr bleiben wie bei vielen Fällen von Krebs, fangt mit dem Loslassen und dem Opfern an, sobald ihr die Nachricht erhalten habt. Opfert, opfert, opfert! Bittet um Schutz! Gebt eure Nahestehenden ins Licht! Jetzt sind andere dran, sich um die Dinge und die Menschen zu kümmern.

Und die Zuflucht ist wirklich sehr aktiv, sie kann wirklich den Unterschied ausmachen. Wenn wir für den Schutz der uns Nahestehenden Gebete machen, dann hilft das wirklich viel. Wir können mit anderen Verbindungen schaffen, die sich gut darum kümmern werden. Die beste Verbindung jedoch ist mit dem Weg der Befreiung.

Was den Besitz betrifft, sagen die Meister: „Gebe deinen Besitz dorthin, wo du meinst, dass er am besten verwendet wird.“ Die beste Verwendung kann bei einer humanitären Hilfsorganisation sein, in der Schule gleich nebenan, bei der Sangha, einem Dharmazentrum.

Denkt darüber nach, wo ihr meint, dass der beste Platz für eure Sachen sein wird. Es kann auch bei den eigenen Kindern sein. Gebt sie dorthin, wo ihr wirklich Vertrauen spürt: „Ich befreie mich jetzt von aller Verantwortung und auch von den Sorgen, die damit verbunden sind!“ So ist der Geist frei.

Da nun aber noch ein paar Monate bleiben, ah! Das sind wir ja gar nicht gewohnt! Deshalb sagt der nächste Satz: *Hast du sie geopfert, macht es – wie bei herrenlosen Dingen – keinen Sinn mehr, dich zu sorgen, wer sie nehmen und besitzen wird.* Ihr seid nicht mehr der Besitzer. Schaut in dieser Art und Weise! Fragt euch nicht mehr, wer die Sachen nehmen wird, wo sie hinkommen und wer sich um die Dinge sorgen wird. Lernt, die Kontrolle fallen zu lassen.

Intelligente Menschen kümmern sich rechtzeitig um diese Dinge und machen alles klar. Dann hat der Geist Ruhe.

Man legt die Dinge in die besten Hände, die man finden kann. Aber nachher nimmt man sie nicht wieder zurück – einmal geopfert, versucht man nicht die Kontrolle wieder zu übernehmen. Man sagt nicht: „Ich habe es dir gegeben, aber ich bin ja noch da! Du musst mich fragen!“ Nein! Der Geist ist frei, und da er frei ist, kann man sich auf das vorbereiten, was am wichtigsten ist – unsere innere Arbeit.

Praktiziert den Dharma intensiv, bis zum letzten Atemzug!

Und wenn wir nicht die Chance gehabt haben, uns vorzubereiten, machen wir alles in den letzten Tagen: Wir geben, wir opfern, wir verabschieden uns so schnell wie möglich. Damit der Geist wenigstens in der letzten Stunde frei von Sorgen ist – vorausgesetzt, dass wir noch einen klaren Geist haben.

Und jetzt gibt Karma Tschagme Ratschläge für den Moment des Todes. Aber es sind Praktiken, die man schon im Laufe des Lebens verwenden kann.

*Meditiere deinen Körper als den Jidam, den Großen Mitfühlenden.
Auf dem Scheitel visualisiere den Beschützer Amitabha,
der die Lamas und Juwelen in sich vereinigt und bete zu ihm.*

Wir wenden uns an Amitabha. Wir wissen, dass er die Vereinigung der Zuflucht darstellt, und dass die Anhaftung an unseren Körper durch die Visualisation des Jidam als Lichtkörper vermindert wird. Genau da befindet sich die große Stärke der Praxis des Vajrayana: Wir werden im Bardo auf jeden Fall einen Lichtkörper haben, und dieser Lichtkörper wird der Spiegel unserer Gedanken sein, er entspricht genau unseren Gedanken. Die Methoden des Vajrayana, mit Visualisationen und all dem, was man mit dem Geist machen kann, sind sehr kraftvoll, denn sie bereiten uns auf das Bardo vor, auf das, was kommt, wenn wir keinen physischen Körper mehr haben werden. Es wird schwierig sein, Atemübungen im Bardo zu machen, sehr schwierig. Aber wohlwollende Gedanken haben, die sich in einer Licht-Erscheinung manifestieren – Ja! – das funktioniert. Alle Wesen im Bardo haben einen Lichtkörper.

Von jetzt an haben die Anleitungen von Karma Tschagme das Ziel, unser Bewusstsein darauf auszurichten, was im Todesmoment und danach am wertvollsten sein wird.

Die Gewohnheit, sich als Jidam wahrzunehmen, als Buddhaform aus Licht, ist im Bardo sehr wertvoll. Den Jidam als Bezugspunkt zu benutzen, ist die sichere Verankerung, um nach Dewatschen zu kommen, um den Dharma wieder zu finden, da er die Vereinigung der Drei Juwelen darstellt. Außerdem werden dadurch die Drei Juwelen ihre Aktivität entfalten, um uns zu helfen.

Und dazu machen wir noch Gebete. Vergessen wir nicht diesen kleinen Satz am Ende: *Auf dem Scheitel visualisiere den Beschützer Amitabha, der die Lamas und Juwelen in sich vereinigt und bete zu ihm.* Beten wir! Beten wir wirklich intensiv, wenn der Tod uns direkt bevor-

steht. In diesem Moment geben wir unserem Geist eine Ausrichtung. Wir sagen noch einmal aus vollem Herzen: „Auf dass mein nächstes Leben dazu dienen möge, noch mehr Mitgefühl und Offenheit zu schaffen, den Wesen zu dienen, und die entsprechenden Fähigkeiten zu entwickeln. Ich will noch tiefergründiger den Dharma praktizieren, um vom Festhalten am Ego befreit zu sein. Und ich bete zu euch, damit ihr mich führt.“ Betet so! Betet mit Worten, die euch zukommen, mit euren eigenen Worten. Es müssen keine vorgeschriebenen Gebete sein. Wenn euer Geist schwach ist, so bittet andere, euch Gebete vorzulesen, die ihr mögt.

Wählt Gebete aus und gebt sie denen, die um euch sind, damit sie im Moment des Todes gelesen werden können, sodass Texte, die im Leben für euch eine große Inspiration waren und die ihr in diesem Moment zu hören wünscht, vorbereitet sind. Ich war schon öfter Zeuge davon, dass die Nahestehenden nicht wussten, welche Gebete die Sterbenden am meisten liebten. Wenn man halb im Koma ist, halb schlafend, hat man nicht mehr die Kraft. Es ist gut, wenn jemand neben uns z.B. das Mahamudra-Gebet liest, das Wunschgebet von Samantabhadra oder andere Gebete, die man oft gemacht hat; oder jemand rezitiert OM MANI PEME HUNG, die Zuflucht oder die Bodhisattva-Gelübde, oder Passagen aus dem Lodjong. Ihr wählt, was euch am meisten inspiriert. Sehr schön wäre das Lied von Karma Tschagme mit den Anleitungen vom Anfang; das wäre sehr, sehr schön. Dieser Text ist in diesem Moment, wo der Geist abhebt, sehr inspirierend.

Wart ihr schon einmal so müde oder krank, dass ihr bemerken konntet, wie leicht der Geist in seinen eigenen Fantasiegespinnsten davonfliegt? Es ist sehr schwer, einen klaren Geist zu behalten. Wenn dann jemand neben uns sitzt und Dharmatexte liest und wir sie hören, bringt uns dies immer und immer wieder in die Praxis zurück. Wenn jemand z.B. die Visualisation von Tschenresi liest und wir sie ausführen, so bekommen wir Anleitungen. Wir gehen einfach mit, wir rezitieren das Mantra und besinnen uns auf diese Praxis. Dank dieser Hilfe können wir noch ein letztes Mal unsere Praxis machen. Wir kennen sie ja gut, wir haben sie oft gemacht. Der beste Text für den Todesmoment ist natürlich unsere gewohnte Praxis, die, die wir am besten kennen. Der Text erklärt, wie wir unsere Praxis – Tschenresi – dann machen.

Verschließe jede der acht Öffnungen mit der Silbe HRIH.

*In deinem Körper ist der Zentralkanal wie ein Bambuspfeil von mittlerer Größe
und in Herzensmitte ist der eigene Geist als eine weiße Silbe HRIH.*

Stoße sie nach oben hin aus und verschmelze sie ins Herz von Amitabha.

Wiederhole diese Visualisation einhundert oder einundzwanzig Mal.

*Dann ruhe, ohne noch an irgendetwas zu denken,
wach und klar in der Praxis der Geistesnatur.*

Wir stellen uns vor, dass die Augen, Ohren, Nasenlöcher und die zwei Öffnungen im Unterleib mit einer Silbe *HRIH* verschlossen sind. Für unser Bewusstsein bedeutet das, den Körper nach oben hin zu verlassen. Wir wollen den Körper durch die Brahmaöffnung und nicht durch eine andere Öffnung verlassen. Deshalb visualisieren wir die Silbe *HRIH* von Tschenresi an den anderen Öffnungen, sie ist wie ein Schutzmann, wie ein Türwächter. Falls ihr das nicht machen könnt, fasst den inneren Entschluss und konzentriert euch darauf, nach oben zu gehen. „Ich will den Körper nach oben hin verlassen.“

Was die Energien betrifft, so ist dieses Chakra auf dem Scheitel am stärksten mit der spirituellen Öffnung, mit der Realisation verbunden. Aber die Chakren sollen in Harmonie sein, es geht nicht, dass man nur das eine Chakra öffnet und sich nicht um die anderen kümmert. Die beste letzte bewusste Aktion wäre, sich im Todesmoment auf die Zuflucht über dem Kopf auszurichten.

Der Zentralkanal entspricht einem mittelgroßen Bambusrohr, wie ein Lichtkanal im Jidam-Lichtkörper, ein Lichtrohr, das vom Scheitel bis ins Herz reicht. Dieser Zentralkanal kann

auch weiter nach unten gehen, aber das ist nicht so wichtig. *Der eigene Geist als eine weiße Silbe HRIH* – das ist unser Bewusstseinsprinzip, wir sammeln all unsere Konzentration im Herzen. Falls es zu schwierig ist, eine Keimsilbe zu visualisieren, ist eine weiße Lichtperle ausreichend. Das Wichtigste ist, zu wissen: das ist Bodhicitta, die essentielle Natur meines Geistes. Alle meine Wünsche sind darin enthalten, all meine Liebe ist dort konzentriert. Mit einem HIC! Stoßen wir die Silbe HRIH nach oben aus und stellen uns vor, dass sie mit Amitabha verschmilzt. Das ist *Phowa*. Wir wiederholen es immer und immer wieder und visualisieren dabei, wie das Bewusstsein vom Herzen zu Amitabha aufsteigt.

Es ist nicht unbedingt notwendig, dabei einen Laut auszustoßen. Macht das wieder und wieder! So bereiten wir den Weg vor, denn wir sterben noch nicht. Dies machen wir im Moment vor dem Tod. Mit dem Bewusstsein, das uns noch bleibt, bereiten wir den Weg für unser Bewusstsein vor. Viele Male machen wir den Weg von unserem Herzen – vom Zentrum unserer gewöhnlichen Identifikation – aus, die wir jetzt loslassen in die Zuflucht, wir sind jetzt Tschenresi. Noch einmal! Und wieder! Wir gehen in die Zuflucht, immer wieder und wieder.

Falls eine Visualisation zu schwierig ist, macht sie in Gedanken. Stellt euch vor und beugt euch – als wärt ihr dabei einzuschlafen – in Amitābhas Hände oder in sein Herz. Stellt euch immer wieder vor, wie ihr im Herzen von Amitabha ruht.

Und dann, wenn ihr fühlt, dass die Verbindung gut hergestellt, der Weg vorbereitet ist, ruht im natürlichen Gewahrsein. Falls dies der Moment ist, wo der Tod eintritt – sehr gut – die Verbindung mit der Natur des Geistes ist etabliert, und man ist mit dem Herzen von Amitabha vereint. Wenn uns die Kräfte verlassen, wir aber noch in diesem menschlichen Körper sind, kümmern wir uns um nichts mehr, wir bleiben mit der Natur des Geistes, dem Bodhicitta vereint. Wir verweilen dort. Wenn sich von Zeit zu Zeit eine Aktivität des Bewusstseins manifestiert, bleibt nur eines zu tun: in der Zuflucht zu verweilen! Wir bleiben in der Zuflucht, in diesem sorgenfreien Zustand, der auch die Natur des Geistes genannt wird. Wir finden den Frieden. Es ist der Moment, wo Frieden und Ausgeglichenheit gefunden sind. Und wir bleiben so, bis zum letzten Atemzug – und nach dem letzten Atemzug.

Bis jetzt weiß ich von keinem Westler, der mit Phowa-Praxis gestorben wäre. Es hat bisher niemand geschafft, sich im letzten Moment aufzurichten, sich in die Meditationshaltung zu begeben, Phowa in Amitabha zu praktizieren und so zu sterben. Alle sind liegend gestorben. Aber das ist o.k.

Ich habe zwei Personen im Sterbeprozess begleitet und gesehen, dass sie im völligen Vertrauen zu Amitabha gestorben sind – liegend, aber mit dem Geist völlig auf Amitabha ausgerichtet. Und die Ausgeglichenheit, die sie ausstrahlten, war enorm – jeder konnte das wahrnehmen. Es ist wirklich sehr schön zu beobachten, wenn sich dieses Vertrauen einstellt, diese Harmonie, dieser Frieden. Da braucht man den Todesprozess nicht mit Visualisationen zu verkomplizieren. Die Visualisationen gehören zum Training, wir lernen damit, uns in der Zuflucht aufzulösen. Wenn man weiß, wie man sich in der Zukunft auflöst, so zählt nur das.

Und für die, die viel praktiziert haben, die subtile Energien beherrschen, ist es sehr gut, sich aufzurichten und Phowa zu praktizieren. Wenn uns diese Energie, sich im letzten Moment aufzurichten, noch bleibt – oder uns jemand helfen kann – schickt man wie die Meister vergangener Zeiten mit vollem Bewusstsein den Bewusstseinsstrom ins Herz von Amitabha, in die totale Offenheit des Geistes. Und das wird im gleichen Moment der letzte Atemzug sein.

Viele Menschen fühlen ganz genau, wenn das Ende kommt, doch nur wenigen bleibt die Kraft, noch etwas zu tun. Das Einzige, was bleibt, ist, uns aufzulösen, zu verschmelzen. Wir lösen uns auf, wie am Ende von jeder Visualisation, Praxis oder Sadhana – immer gibt es eine Auflösung. Und das machen wir in diesem Moment: *sich auflösen mit einem nach oben ausgerichteten Geist*.

Dann ruhe, ohne noch an irgendetwas zu denken, wach und klar in der Praxis der Geistesnatur. – Klar und wach bedeutet hier präsent sein, selbst wenn alles um einen herum dabei ist, sich aufzulösen. Die Augen sind schon geschlossen. Kein Laut wird mehr wahrgenommen, das Körpergefühl löst sich auf, der Körper wird nicht mehr wahrgenommen, alle Empfindungen aus diesem Leben verschwinden und es bleibt nur noch das Essentielle. Wir bleiben mit ganz klarem Geist in dieser essentiellen Dimension, der Geist ist jetzt nicht mehr verschleiert. Wenn diese Klarheit nicht mehr erhalten bleiben kann, kommt der Moment, wo wir einschlafen, der unbewusste Moment, wo Körper und Geist getrennt werden.

Der nächste Absatz gibt uns etwas mehr Gewissheit:

*Du brauchst die drei Auflösungsstadien – Erscheinen, Zunahme oder Erlangen –
bei ihrem Auftauchen nicht zu identifizieren,
denn es wird nichts erscheinen, was nicht dein eigener Geist ist.
Schau einfach in die Natur von allem, was erscheint.*

In detaillierten Erklärungen über die Phase der Auflösung vor dem Tod werden drei Etappen unterschieden, die von farbigen Eindrücken begleitet sind: weiße, rote und schwarze subtile Empfindungen im Geist. Yogis sollten sie identifizieren können, sie sollten genau wissen, was wann vor sich geht, sich gut auskennen. In meiner Schrift: „Tod, Bardo und Wiedergeburt“ (siehe Ekayana Mediathek) könnt ihr die Beschreibung dieser Etappen der Auflösungsphase nachlesen. Aber Karma Tschagme sagt: *Du brauchst die drei Auflösungsstadien, sei es Erscheinen, Zunahme oder Erlangen, bei ihrem Auftauchen nicht zu identifizieren*, denn es ändert nichts, eine Identifikation zu suchen.

Wenn man die Phasen nicht kennt, können sie Furcht und Schrecken auslösen. Das Wissen, dass eine weiße, eine rote und eine schwarze Phase mit verschiedenen Sinneseindrücken auftauchen werden, kann vor Schrecken schützen. Die Stadien beim Einschlafen sind die gleichen wie beim Sterben. Jemand mit einer subtilen Praxis kann beim Einschlafen die drei Stadien, von denen hier gesprochen wird, unterscheiden. Aber selbst dann kümmert euch nicht darum, bleibt in der Einfachheit. Alles was aufsteigt, ist der Geist.

Wir bleiben entspannt, völlig entspannt in der nichtkonzeptuellen Dimension. Alles geht automatisch. Wie Karma Tschagme sagt: *Es wird nichts erscheinen, was nicht dein eigener Geist ist.* Es kann nichts stattfinden, was nicht schon im Geist wäre. Alles ist von der Natur des Geistes. Haltet eure Wachsamkeit auf den Geist selbst gerichtet, verweilt in einem ganz einfachen Zustand. Lasst euch nicht verwirren!

Das ist auch ein guter Rat für die letzten Tage und Stunden vor dem Tod: Lasst euch nicht verwirren! Wenn die Leute daherkommen mit ihren Tränen, mit ihren Sorgen – ein Testament muss noch unterschrieben werden – macht alles völlig entspannt. Verweilt in Ausgeglichenheit, schenkt den anderen Liebe und Harmonie. Nichts zählt mehr, nichts ist mehr wichtig.

Und falls ihr nicht mehr sprechen könnt, rezitiert still Mantras, nehmt Zuflucht, praktiziert Tonglen, den Austausch voller Liebe und Mitgefühl. Das ist alles, was bleibt. Verweilt in Frieden. Ihr habt die Erlaubnis, in Frieden zu sterben, die Sorgen können bei den anderen bleiben, wir brauchen sie nicht mehr.

*Der äußere Atem hört auf bevor der innere Atem stoppt;
und es zeigt sich wie der wolkenlose Himmel,
die grundlegende erhellende Klarheit.
Ruhe dann in dieser Dimension.*

Der innere Atem bezieht sich auf den Kreislauf der subtilen Energien und *die grundlegende erhellende Klarheit* ist wie der Himmel ohne Sonne und ohne Wolken. Da gibt es keine

Lichtquelle, keinen Schatten. Es ist eine leuchtende Offenheit ohne Lichtquelle, ohne Eingrenzung – ohne Wolken.

Ihr habt vielleicht vom weißen Licht am Ende des Tunnels gelesen. Das betrifft die Auflösungsphase, von der Karma Tschagme uns gesagt hat, es wird nichts erscheinen, was nicht der eigene Geist ist. Das ist noch nicht die *grundlegende erhellende Klarheit*, von der hier gesprochen wird. Diese *Klarheit* hier füllt den ganzen Geist aus, es ist nicht am Ende eines Tunnels. Der Geist geht völlig in dieser lichtvollen Offenheit auf.

*Hierin länger zu verweilen ist das „Meistern der Herzenspraxis“ (Thugdam).
Die Zeichen dafür sind, so wird erklärt, eine schöne Gesichtsfarbe,
halb offene Augen und ein Mund, als ob er lächeln würde.*

Hierin länger zu verweilen – Stunden oder Tage für die, die noch im Leben stehen – *ist das „Meistern der Herzenspraxis“ (Thugdam)*. *Thug* bedeutet Herz oder Geist und *dam* bedeutet verbunden sein. Im Tibetischen spricht man von *thug dam dsin* – die Praxis des Herzens beherrschen. In dieser Phase atmet der Körper nicht mehr. Der Körper ist kalt, nicht aber die Herzgegend. Zeichen von diesem *Thugdam* sind *eine schöne Gesichtsfarbe, halb offene Augen und ein Mund, als ob er lächeln würde*, ein Ausdruck von Harmonie, innerer Freude.

Ich erzähle euch noch einmal, wie es mit Gendün Rinpoche war: Er hat sicher sein Ende gespürt, denn er hatte sich in sein Zimmer eingeschlossen – es war das erste Mal, dass er sein Zimmer abgeschlossen hat. Die Zeit, die wir gebraucht haben, das Zimmer zu öffnen – denn wir haben seltsame Geräusche wahrgenommen, wie seinen Husten – war genau die Zeit, die für sein Sterben nötig war.

Endlich in seinem Zimmer, habe ich ihn umgedreht. Er war ganz alt und blau mit dieser Zyanose, dem Luftmangel. Wir haben neben ihm meditiert, und nach einer halben Stunde hat sich seine Gesichtsfarbe verändert, er ist sehr schön geworden. Ich hatte ihn nie so jung gesehen – wie vierzig Jahre alt, die Zyanose war völlig verschwunden. Es ging ein ganz feiner Geruch von seinem Körper aus – wie das Aroma von Safran, das sich ausbreitete. Man konnte den Geruch im kleinen Tempel wahrnehmen. Zwei Tage lang ist er in dieser Schönheit, in dieser Gelassenheit geblieben. Alle paar Stunden haben wir nachgesehen, und zweieinhalb Tage später war sein Gesicht wieder blau, er ist wieder ganz alt geworden, mit vielen Falten, wie der alte Herr, den wir kannten. Die Wärme in der Herzgegend war weg. Es war das Ende dieser Phase des *Thugdam*. Während dieser *Thugdam*-Phase bleibt die Haut elastisch, wenn man sie berührt. Bei einem Körper, der nicht im *Thugdam* ist, bleiben Eindrücke sehr lange sichtbar, die Haut ist wesentlich fester.

Diese *Thugdam*-Phase wirft immer viele Fragen auf: “Was geht da vor?” Es findet während dieser Phase eine Meditation statt, bei der der äußere Atmungszyklus beendet ist, die inneren, subtilen Energien aber noch kreisen. Der Geist bleibt in einer gleichmütigen Meditation. Es ist nicht wichtig, lange in dieser Phase zu bleiben, aber man kann hier die Praxis vertiefen. Jemand wie Gendün Rinpoche z.B. kann in dieser Phase noch zum Wohl der Wesen wirken. Da er nachts gestorben ist, haben wir von mehreren seiner Schüler gehört, dass er ihnen in dieser Nacht seinen Tod angekündigt hat, dass sie durch einen Traum informiert worden sind.

Ich stelle mir mit meinem kleinen Geist vor, dass er dies während der *Thukdam*-Phase gemacht hat. Er hat sich um uns gekümmert. Mir hat er z.B. noch Sorgen darüber abgenommen, ob ich als Arzt richtig gehandelt habe. Er war bei uns. Deshalb gab es am nächsten Tag nicht viel Trauer, sondern viel Freude. Der Geist der Menschen in der Umgebung war glücklich. Die Leute waren sehr traurig, wenn sie kamen und erfuhren, dass ein großer Meister gestorben ist. Aber es gab kein Problem. Gendün Rinpoche hatte alles gegeben. Alles war an Ort und Stelle. Es war Freude da.

Es war für mich eine gute Belehrung, wie eine solche Situation gehandhabt werden kann. Es ist nicht notwendig, in Trübsinn zu schwelgen, wenn keine Trauer verspürt wird. Wenn der Tod gut vorbereitet ist, gibt es weder für den, der geht, noch für den, der bleibt, einen Grund, trübsinnig zu sein. Das heißt nicht, dass Trübsinn nicht sein darf, aber er sollte in Grenzen gehalten werden. Ich habe auch Tränen vergossen. Aber man soll die Trauer nicht unnötig verlängern.

Soweit dazu, um euch zu ermutigen. Zögert nicht, sehr gelassen zu sein. Nehmt den Tod von jemandem, der euch nahe steht, als einen Teil des Lebens an. Der Tod gehört zum Leben. Wenn die Trauer stark ist, wenn Tränen aufsteigen, ist das auch recht, das gehört auch zum Leben. Wir nehmen es an, bei uns und bei den anderen. Es ist nicht notwendig, ein Drama daraus zu machen. Wir wussten, dass es so kommen würde. Alles ist ganz normal.

Wenn ihr ein Auto kauft, glaubt ihr, es bleibt euch vierzig Jahre lang erhalten? Träumen wir nicht! Es gibt da vielleicht ein paar Ausnahmen, aber... Das Fahrzeug hat seinen Geist abgegeben. Das Wrack – der Körper – ist am Ende. Der Geist – der Fahrer – sucht sich ein neues Fahrzeug. Da ist nichts, was man nicht voraussehen konnte. Es musste so kommen – der Motor, der etwas früher aufgibt, die Übertragung ist unterbrochen. Egal wie, das Resultat ist der Tod.

Man kann also in dieser Meditation eine ganze Weile bleiben. Wenn es euch möglich ist, bleibt in dieser Offenheit des Geistes und lernt so, wie der Geist ist, wenn sich nichts mehr regt, frei von Fixierung.

*Es ist unerheblich, in welche Haltung dich die Bestattungsgehilfen bringen,
ob kniend, mit gekreuzten Beinen sitzend oder wie ein schlafender Löwe liegend.
Es gibt wirklich keinen Unterschied zwischen Liegen und Sitzen.*

Dumjog ist die Position des Toten, in der er begraben oder verbrannt wird: *kniend, mit gekreuzten Beinen sitzend, oder wie ein schlafender Löwe liegend* – auf der rechten Seite. Diese Positionen werden als die vorteilhaften gelehrt für die Arbeit mit den Energien. – Kümmert euch nicht um die Position während und nach dem Tode. Was zählt ist, den Geist in die richtige Position zu bringen.

* * Meditation * *

Seid ihr bereit, eine Meditation über euren eigenen Tod mit mir zu praktizieren? Diejenigen, die es nicht sind, schließen ihre Augen. Wenn ihr an einen Punkt kommt, wo sehr empfindliche oder schmerzhaft Gefühle berührt werden, braucht ihr nicht weiterzugehen. Es ist alles sehr einfach. –

Wir stellen uns vor, der Arzt sagt zu uns: 'Frau..., Herr..., Sie haben nur noch einige Tage zu leben. Rufen Sie Ihre Nächsten an! Bereiten Sie sich vor!' –

Freunde und Familie kommen und wir sagen zu ihnen ein paar Worte der Liebe, Entschuldigungen, kleine Dinge, die das Herz wärmen und den Geist entspannen. –

Wir bitten sie, nicht zu traurig zu sein, gut zusammenzuhalten. Wir übergeben unsere Sachen, und innerlich bringen wir sie alle in die Zuflucht und bitten die Buddhas, sich gut um sie zu kümmern. Alles ist verteilt, wir haben keinerlei Verantwortung mehr. –

Wir atmen und sind uns bewusst, dass dies unsere letzten Atemzüge sind. Die letzten Male spüren wir, wie unsere Lungen Luft einsaugen, ausatmen. Bald werden wir den Körper nicht mehr spüren, nicht mehr die Zärtlichkeit der anderen. –

Ganz bewusst leben wir unseren letzten Tag. Es wird schwierig zu atmen. Der Körper kühlt aus. Man legt uns viele Decken auf, aber der Körper wird nicht mehr warm. Wir denken an das, was uns in diesem Leben am wichtigsten war. –

Und wir richten unseren Geist auf das, was im nächsten Leben am wichtigsten sein wird: die Zuflucht – die erwachten Wesen, die Buddhas – die Wahrheit des Mitgefühls und der Weisheit, der Dharma – die Bodhisattva-Gelübde, unser Versprechen immer der Befreiung aller zu dienen. –

Wir bedanken uns bei der Sangha, der Sangha der erwachten Meister, der großen Bodhisattvas und bitten um Führung im Bardo – und wir lassen diesen Körper hinter uns, indem wir ihn als Tschenresi visualisieren – ein weißer, transparenter Körper –

Wir machen noch ein paar Tonglen-Atemzüge, atmen das Leiden ein und das Glück aus – einatmen ist Mitgefühl, ausatmen Liebe –

Über unserem Kopf erscheint Amitabha, Symbol unserer Zuflucht. – Wir richten unsere Gebete an Amitabha, als würden wir direkt mit Buddha sprechen. – Wir beten aus ganzem Herzen. – Alle Furcht, allen Zweifel geben wir auf, es bleibt ein großes Vertrauen, unser Geist richtet sich auf Amitabha aus. –

Vom Zentrum unseres Herzens, wo sich die Keimsilbe HRIH befindet, geht ein Lichtkanal nach oben über unseren Kopf hinaus und ist direkt mit Amitabha über unserem Kopf verbunden. – Wir stellen uns vor, dass die Keimsilbe HRIH direkt in das Herz von Amitabha hinaufsteigt. – Wir können es ganz langsam machen – PHET! – PHET! – PHET! –

Beim Ausatmen stellen wir uns vor, wie die Lichtperle sich hebt, aus dem Kopf aus- und in das Herz von Amitabha eintritt – PHET! – PHET! – bis sich unser Geist völlig mit Amitabha vereint fühlt – das unendliche Licht – PHET! –

Wie eine Sternschnuppe, die im Raum verschmilzt, verschmelzen wir im Raum des Dharmakaya – in die Dimension der Wahrheit – und da bleiben wir, in dieser Einfachheit, ohne etwas hinzuzufügen – einfache Natürlichkeit – und wenn ein Festhalten auftaucht, lassen wir sofort los – PHET!

Und wir öffnen uns für die Erfahrungen, die in diesem Zwischenzustand auftauchen, den man das Leben nennt.

* * *

Könnt ihr euch vorstellen, dass ihr abends so einschlaf, euch so vorbereitet? Man kann sich so auf den eigenen Tod vorbereiten. Und wenn man es selber machen kann, kann man auch anderen helfen. Man kann anderen beim Sterben helfen. Es ist nicht immer so friedvoll wie hier, aber man kennt die Richtung.

Wenn ihr Familienmitglieder habt, die Christen oder Atheisten sind, solltet ihr diese Meditation an ihre Möglichkeiten und Bedürfnisse anpassen. Ihr tauscht Amitabha mit Gott oder Jesus aus. Wenn ihr einen Atheisten begleitet, dann spricht von der Dimension der Liebe und der völligen Öffnung des Geistes. Ihr benutzt nicht die gleichen Symbole, die gleichen Worte, aber das Prinzip ist immer dasselbe: Es dreht sich immer darum, sich vom Jetzt zu lösen, sich in eine tiefe Ausrichtung – Motivation – für die wichtigsten Werte in diesem Leben zu begeben und sich auf die Praxis dieser Werte auszurichten. Und dann bleibt in Einfachheit.

Auf dass die letzten Eindrücke dieses Lebens die besten sind! Dann kann der Geist in Frieden ruhen.

* * *

Ich wurde gebeten, nochmals die gleiche Meditation wie gestern anzuleiten. Doch sie wird anders sein – gleich und doch anders. Ich werde euch durch einen von Karma Tschagme beschriebenen Prozess leiten: Wie man sich auf den Tod vorbereiten kann, unseren eigenen Tod, den Tod unseres Körpers. Es ist nicht der Geist, der stirbt. In einem Dharmatext habe ich den Ausdruck gefunden: *Das große Umziehen*. Der Todesmoment ist ein großes Umziehen. Man

lässt viel hinter sich, aber die Tendenzen, der Geist laufen weiter. Wir gehen in ein Land, das wir nicht kennen. Damit dieser Umzug gut abläuft, gibt es eine gute Art, sich darauf vorzubereiten. Wir werden den Prozess durchleben.

* * Meditation * *

Das Beste wird sein, wenn ihr die Augen schließt, um Kontakt mit euerem tiefsten Inneren aufzunehmen. Nehmt Kontakt mit eurem Körper, mit der Atmung auf. –

Es atmet... der Körper beruhigt sich. –

Wir stellen uns eine Szene vom Ende unseres Lebens vor: Die Lebenskräfte sind erschöpft, wir sind sehr, sehr alt. Unser Herz hat keine Kraft mehr, wir können nicht mehr gehen. Wir verbringen die Zeit im Rollstuhl und den Rest des Tages im Bett. –

Wir haben viel Zeit zum Nachdenken... Unser Leben läuft immer wieder vor unseren Augen ab. –

Wir sehen, dass dieses Leben nicht mehr lange dauern wird – die Tage sind gezählt. Und die Art, wie wir unser Leben wahrnehmen, verändert sich... Das, was wir für wichtig hielten, scheint es nun nicht mehr zu sein. –

Die innere Praxis, die Arbeit mit dem Geist und unserem Herzen, ist nun das Wichtigste. – Wir verbringen den Tag mit Mantrarezitation. Wir senden freundliche Gedanken zu unseren Nächsten und schließen alle anderen mit ein, denn wir verstehen, dass alle Unterstützung benötigen. –

Die Krankenschwestern, die eintreten, wir nehmen sie nicht mehr als Menschen wahr, die zum Helfen kommen, sondern eher als eine letzte Möglichkeit, unsere Liebe auszudrücken. Die Besucher, die kommen, Kinder oder Freunde, wir nehmen ihre Gegenwart als Momente wahr, in denen Liebe geteilt wird. –

Wir geben ihnen alles: wir geben unsere Zuneigung, unsere Wärme, wir geben Anweisungen, um unseren Besitz gut aufzuteilen. Wir trennen uns von allen Gefühlen, die mit Besitz in Verbindung stehen – das Haus, die Wohnung, Geld, das Auto, Bücher, alles, was von Bedeutung ist, unser Hund, unsere Katze, wir übergeben sie anderen. Diese Welt wird ohne uns weiterlaufen. Wir gewöhnen uns an den Gedanken, dass diese Welt ohne uns weiterlaufen wird, wir werden anderswo sein, ohne Einfluss nehmen zu können. –

Wir laden unsere spirituellen Freunde ein, tauschen uns ein letztes Mal mit ihnen darüber aus, wie man uns im Todesmoment und danach begleiten wird:

,Wenn der Moment da ist, erinnert mich daran, nicht festzuhalten und meinen Geist auf Bodhicitta auszurichten! Helft mir nach Dewatschen zu kommen, in diese Dimension, in der ich mit der Praxis weitermachen kann!'

Wir werden schwächer und schwächer. Der Moment kommt, an dem wir nicht mehr sprechen können. Um uns herum versteht man nicht mehr, was wir sagen wollen. Die Zunge ist schwer, der Mund trocken. Wir liegen flach, haben nicht mehr die Kraft, uns zu erheben. –

Der Atem wird schwer, doch wir sind gut in der Praxis vom Austausch trainiert, dem Nehmen und Geben. Mit jedem Atemzug atmen wir das Leiden ein und teilen das Glück. Wir teilen alles mit den Wesen: Leiden, Glück, Mitgefühl, Liebe. –

Manchmal haben wir Furcht vor dem, was da kommt, dem Unbekannten, das auf uns wartet. *Das große Umziehen*. Nichts können wir mitnehmen, nur Verdienst und karmischen Tendenzen, das Bewusstsein selbst. –

Nahestehende Menschen kommen zu uns, nehmen unsere Hand, es ist die letzte Kontaktmöglichkeit. Es gibt Momente, in denen ich noch die Kraft habe, ihre Hände zu drücken:

„Auf dass es euch gut gehe! Ich weiß nicht, in welcher Form ich euch wieder sehen werde. Ich sende euch viel, viel Liebe!“ –

Man liest mir Dharmatexte vor, um mich an die Praxis zu erinnern, und ich empfinde tiefe Dankbarkeit. Manchmal komme ich nicht mehr mit. Zu anderen Zeitpunkten bin ich voll da und visualisiere mich in der Form von Tschenresi. Ich lasse diesen schweren Körper los und gehe in den Lichtkörper ein, das *HRIH* im Zentrum, das die ganze Kraft der Bodhicitta von diesem Leben im Dharma symbolisiert, meine innigsten Wünsche und Bestrebungen. Ich atme von dieser Silbe *HRIH* aus, es ist das Bodhicitta, das atmet. ... Ich verstehe, dass es seit ewigen Zeiten das Bodhicitta war, das atmete. –

Ich erinnere mich an Unterweisungen und nehme zum letzten Mal Zuflucht: Ich bitte Amitabha, über meinem Kopf Platz zu nehmen. In meiner Visualisation bin ich von dem schweren Menschenkörper gelöst, ich bin der auf dem Lotus sitzende Tschenresi und über meinem Haupt befindet sich der Wurzellama Amitabha. Zwischen Amitabha und meinem Herzen befindet sich ein Lichtkanal – Zentralkanal genannt – eine nicht-haftende, auf Vertrauen beruhende Verbindung. In diesem Vertrauen atme ich und stelle mir vor, wie das *HRIH* hinauf gleitet und mit dem Herzen von Amitabha verschmilzt: „PHET! ... PHET! ... PHET!“ Mit jedem Ausatmen verschmilzt das Bewusstsein mit dem Herzen Amitābhas, und ich verschmelze in die Zuflucht. „PHET!“ –

Ich mache weiter, bis ich völlig sicher bin, mich in der Zuflucht zu befinden. Das Bewusstsein wird leuchtend klar, ganz ruhig, offen wie der Raum. Es gibt nichts mehr zu tun. –

Falls wieder Festhalten auftaucht, mache ich die Meditation, mit Amitabha zu verschmelzen, noch und noch. Schmerzen erinnern mich an den Körper, doch ich entspanne mich immer mehr: Bodhicitta ... die Zuflucht ... Vertrauen.

„Mögen alle Wesen glücklich sein, frei von Leiden, voller Freude im höchsten Gleichmut. Auf dass meine nächsten Leben im Dienste der Wesen stehen!“ ,PHET!“ –

Alles ist Geist. Nichts von der Manifestation ist etwas anderes als Geist, und nichts kann diesen Geist zerstören... strahlende Klarheit ohne Worte. –

Es kann sein, dass ich in diesem Moment das Bewusstsein verliere. Das macht nichts, ich schlafe ein wie jeden Abend. Und wenn das Bewusstsein wieder auftaucht, nehme ich Zuflucht und denke: „Oh Amitabha! OM MANI PEME HUNG ... OM AMI DEWA HRIH, Alle Wesen sollen glücklich sein!“ –

Ich mache einfach mit derselben Meditation weiter wie zuvor, wende mich der Zuflucht zu, indem ich darum bitte, zum ewigen Licht geführt zu werden. –

Alle Manifestationen sind der Geist, nichts anderes. Es gibt keine Dämonen, keine Götter. Alle Manifestationen sind Geist. Mit diesem Vertrauen, mit diesem Verstehen öffnet sich die Dimension von Dewatschen. –

„Mögen alle Wesen glücklich sein, mögen alle die Natur des Geistes verstehen!“ –

Mit diesem Verständnis werden wir hier und jetzt in Dewatschen wiedergeboren!

Wenn wir aus einer nichtbegrifflichen Meditation auftauchen, empfiehlt es sich, sobald man sich der Atmung wieder bewusst ist, die *Vier Unermesslichen* meditieren: Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut. Im Körper sein, atmen und dies mit dem Wunsch verbinden, dass alle Wesen glücklich und ohne Leiden sein mögen, voller Freude im großen Gleichmut, der die Erscheinungen als Illusionen erkennt.

* * *

Um im Todesmoment so meditieren zu können, ist ein gewisses Training notwendig. Es ist ganz wichtig, dass wir in diesem Moment nicht zum ersten Mal auf diese Art und Weise meditieren. Es ist notwendig, seinen Geist zu kennen, die Meditation zu kennen, zu wissen was unsere Zuflucht ist und wo wir hin wollen.

Die tägliche Praxis, den Tod als Weg zu benutzen, beinhaltet z.B. täglich Tschenresi und stille Meditation zu praktizieren – den Geist in der Einfachheit ruhen lassen – und seine Handlungen in Bezug auf Liebe und Mitgefühl zu prüfen. Alles, was hier gelehrt wird, ist ein Vorbereiten auf den Tod.

Beim Sterben werden Störungen auftauchen: Der Körper wird sich mit Schmerzen bemerkbar machen, Leute können ins Zimmer treten und unseren Körper berühren, um zu sehen ob wir schon tot sind. Und damit muss man meditieren können. Es kann sein, dass dieser Zustand, kurz vor dem Tod, einige Tage andauert. Der Körper ist am Ende, aber die Lebenskraft will ihn noch nicht verlassen. Also muss diese Meditation wieder und wieder gemacht werden.

Es kann sein, dass unser Geist von Morphinum betäubt ist, was die bewusste Meditation vor dem Tode sehr schwierig macht – für die Zeit nach dem Tod, ist es unwichtig. Nun kann man die Meditation in Momenten von Klarheit zwischen zwei Morphiumspritzen machen, um in diesen Dumpfheitszuständen oder im Halbschlaf wieder und wieder bewusst den Kontakt mit diesem Vertrauen aufzunehmen. Wenn wir das machen können, stört selbst das Morphinum nicht, wenn man sich zwischendrin mit Vertrauen in die Offenheit begeben kann.

Wenn ihr Angst habt, bittet um Führung, sagt den Nahestehenden, dass ihr Angst habt: ‚Helft mir, Frieden zu finden! ... Führt mich in der Meditation!‘

Es kann eine große Hilfe sein, wenn eine Vertrauensperson, die wir nicht als beunruhigend empfinden, im selben Zimmer meditiert. Es kann von großer Hilfe sein, wenn jemand, den wir gut kennen, lange Meditations-Sitzungen neben uns macht oder einen Text vorliest. Es ist nicht notwendig, miteinander zu reden. Nur gemeinsam meditieren, um unseren Geist zu stabilisieren, unseren herumwandernden Geist, der von Erinnerungen eingenommen ist, von Ängsten und Hoffnungen, der die Tendenz haben wird, mindestens genauso verstört zu sein, wie bei jetzigen Meditationen. Hier, bei der Meditation, werdet ihr durch die regelmäßigen Anleitungen gehalten. Wenn ihr alleine seid, müsst ihr es alleine hinkriegen, ihr müsst euch erinnern. Deshalb ist ein gut trainierter Geist notwendig.

Karma Tschagme fährt fort mit:

*Wenn du jedoch [die Thugdam-Herzenspraxis] nicht meisterst oder Hilfe brauchst,
dann ist es von großem Nutzen, wenn du im Sterben
die Phowa-Visualisation ausführst und
das Bewusstsein durch die Brahma-Öffnung ausstößt.
Da Dharmakaya-Phowa und [Verweilen im] Thugdam denselben Sinn haben
und sich von daher nicht widersprechen,
ist dies die verlässlichste Schlüsselunterweisung.*

Jemand, der noch vor dem Sterben in der vollen Offenheit, der Nicht-Dualität, in der völligen Vereinigung mit dem Jidam aufgehen kann, braucht das Bewusstseins nicht durch den Scheitel auszustoßen. Der Geist löst sich einfach in der Offenheit auf. Wenn man dies aber nicht beherrscht, ist es wichtig, sich auf das Zufluchtsfeld auszurichten, das man über dem Kopf visualisiert. Diese Phowa-Meditation in Amitabha wird Dharmakaya-Phowa genannt. Amitābha repräsentiert die Verwirklichung von allen Buddhas, den Dharmakaya, den Wahrheitskörper. Sich da hinein zu begeben hilft, um mit der Offenheit zu verschmelzen.

Beurteilt eure Meditation selbst. Wenn ihr das Gefühl habt, euer Geist ist offen, im Vertrauen, alles ist friedvoll – selbst wenn ihr noch in Dualität seid – dann beharrt nicht auf der Phowa-

Praxis, beharrt nicht auf Komplikationen, bleibt in der Offenheit. Es ist dann nicht nötig, noch eine Methode anzuwenden, etwas entwickeln zu wollen, denn ihr seid schon im einfachen Sein. Wenn ihr aber Verwirrung oder Schmerzen wahrnehmt, wieder in Angstzustände und Zweifel zurück fällt, dann macht diese Meditation, bei jedem Atemzug mit Amitābha zu verschmelzen, bis ihr euch wieder in der Offenheit befindet.

Der Körper liegt jetzt hinter uns. Wir befinden uns im *Großen Umzug*, sind auf dem Weg. Wenn wir uns in der Meditation von Nicht-Dualität befinden, besteht jetzt die Möglichkeit, die Befreiung zu erreichen. Dann passiert nichts mehr, man tritt direkt in die erleuchtete Dimension ein. Für die meisten von uns wird es jedoch eine Fortsetzung geben. Deswegen sagt Karma Tschagme:

*Solltest du danach durch den Bardo wandern,
schau in die Natur von allem, was auftaucht,
und es sind einfach die leeren Formen deines verwirrten Geistes.
Es gibt keine einzige friedliche oder zornvolle Gottheit, noch [den Todesgott] Yama.*

Nach dieser Passage durch die leuchtende Klarheit, löst die Dynamik des Geistes neue Aktivität aus. Das ist ganz normal, es ist bei allen gleich. Diese Dynamik produziert Erfahrungen im Geist, erst langsam und dann schneller werdend: Bilder, Töne und andere Dinge. In den traditionellen Schriften werden sie Gottheiten genannt, zuerst erscheinen friedvolle und später dann zornvolle Gottheiten. Doch diese Bilder sind aus unserem eigenen, aus der Reinheit geborenen Geist entstanden, anfangs noch reine Visionen – Gottheiten genannt – und allmählich durch stärkeres Festhalten produzierte gröbere Projektionen; und das alles aufgrund unserer karmischen Tendenzen. Was sich manifestiert, hat genauso wenig Substanz wie nächtliche Träume. Da braucht man weder Angst noch Anhaften zu entwickeln.

Wenn man emotional auf diese Erscheinungen reagiert und an ihnen festhält, wird das, was festgehalten wird, über die Wiedergeburt entscheiden. Wenn man an seinem Zorn oder an Paranoia festhält, voller Attacken und Verteidigungsreaktionen, fällt man direkt in eine Welt der Paranoia und Aggressivität. Wenn man an Situationen in Verbindung mit Begierde festhält, fällt man in eine Welt der Begierde. Wenn man an Ruhe und an friedlichen Zuständen festhält, fällt man in eine Welt voller Ruhe, die aber eine dualistische Welt ist.

Da gibt es natürlich viele verschiedene Nuancen. Es wird Erscheinungen geben, die wir eher loslassen können, andere wiederum werden länger bleiben. Aber aufgrund unserer karmischen Muster wird es Tendenzen geben, die dominant sind. Wenn ich im Leben oft sehr zornig war und dies nicht gereinigt wurde, wird das wiederkommen und letztlich dominieren. Und der Weg zeichnet sich vor mir ab, je nachdem woran ich im Bardo, im Zwischenzustand, am meisten festhalte.

Die Anweisung ist: ‚Halte an nichts fest! Alles ist Geist!‘ Es geht darum, zu sehen, dass alles aus der Verwirrung aufsteigt, dass es nur karmische Tendenzen sind, wie nachts im Traum. Um dazu fähig zu sein, bedarf es der Übung in der Meditation bevor man stirbt, und dass man nachts, wenn man träumt, erkennen kann, dass es sich um Träume handelt. Guru Rinpoche sagt in einer Unterweisung: ‚Der, der die Träume wiederholt als Träume erkennt, wird sie auch im Bardo als solche erkennen können. Das ist sicher.‘ Er gab selbst eine Anzahl an: ‚Wenn ihr kurz vor dem Tod sieben Mal einen Traum als Traum erkannt habt, dann reicht das aus, euer Geist ist flexibel genug, um nicht in Festhalten zu verfallen.‘

Trainiert euch, die Illusionen der nächtigen Träume als das zu erkennen, was sie wirklich sind, als Projektionen des Geistes!

Die unmittelbare Folge davon, Träume als solche zu erkennen, ist, dass es keine Emotionen mehr gibt, kein Festhalten mehr, und ihr werdet völlige Handlungsfreiheit besitzen. Ihr werdet realisieren, dass ihr die Situation völlig frei verändern könnt, wenn euch ein angenehmes oder

unangenehmes Wesen verführt bzw. jagt. All das sind nur Projektionen des Geistes. Die Personen in Träumen besitzen absolut keine Realität. Und diese Freiheit wird im Bardo auslösen, dass ihr die Offenheit, die ihr vor dem Tode erfahren habt, wieder findet. Dies wird der Moment sein, in dem man in Dewatschen oder in andere Dimensionen der Realisation eintreten kann. Hier findet der Transfer statt.

Oder weniger schwierig: man hat in dieser Panik den Reflex, Zuflucht zu nehmen oder ein Mantra zu rezitieren, der Geist wendet sich der Praxis zu. Das ist auch sehr gut. Alle Tendenzen, die mit Dharmapraxis verbunden sind, sind stimuliert und das macht es sehr einfach, aus diesen Turbulenzen wieder herauszukommen.

Alle Hilfe kann uns erreichen, die Hilfe der Buddhas und Bodhisattvas, die da sind, um uns zu helfen. Sie können aber überhaupt nichts tun, wenn wir sie für äußere Wesen halten. Wir müssen wirklich mit Vertrauen erkennen, dass es sich um die Zuflucht handelt. Das ist auch der Moment, in dem man nach Dewatschen geführt werden kann. Diejenigen, die viele Manis rezitiert haben, werden sich an OM MANI PEME HUNG erinnern, denn sie haben es Millionen Male rezitiert; natürlicherweise wird sich das ergeben, und die Verbindung mit Tschenresi wird hergestellt. Der Rest folgt dann automatisch, wenn man die Verbindung hält.

Yama ist der Herr des Todes. Im alten, vorbuddhistischen Indien glaubten die Menschen, dass sie im Todesmoment Gott Yama gegenüber treten und von ihm gerichtet werden. Die buddhistische Mythologie hat Yama integriert, er ist die Repräsentation vom Karma, den weißen und schwarzen Handlungen. Doch Karma Tschagme und andere Meister sagen, dass Yama nicht existiert. Das, was erscheint, sind bewusste Momente unseres Karmas. In Momenten vor und auch nach dem Tode gibt es Momente, in denen die verschwundenen Schleier es erlauben, unser Karma ganz klar wahrzunehmen: 'Wie ich mich da verhalten habe.....' Und diese Momente sind Yama-Momente, da gibt es niemanden außerhalb.

Wenn wir jedoch diese Gelegenheit verpassen, steht uns die Wiedergeburt bevor. Wir stehen da und haben es satt, dauernd von den Projektionen der verschiedenen Situationen hin- und her gerissen zu werden, wir suchen nach Stabilität. Das Bedürfnis nach Stabilität, an einem Ort zu existieren, an dem das Ich Ich sein kann, klar definiert mit Bezugspunkten, wie wir sie uns vorstellen, wird *Bedürfnis nach Wiedergeburt* genannt. Das ist Flucht. Wir fliehen, um ein stabiles Leben zu haben. Das Bardo ist überhaupt nicht stabil, es ist wie bei den Träumen nachts, es läuft immer weiter. Es gibt keine Stabilität.

Dieses Bedürfnis nach Stabilität lässt uns an egal was für Gelegenheiten, kleinsten Lichtern von scheinbarer Zuflucht festhalten. Wir sitzen Missverständnissen auf. Wir werden von etwas angezogen, das eine wunderbare Zuflucht zu sein scheint, wenn wir aber dort ankommen, stellen wir fest, dass wir wieder an einem Ort voller Leiden sind.

In diesem Moment, sagt Karma Tschagme, gibt es immer noch die Möglichkeit sich der Situation bewusst zu werden:

*Falls du dann kurz davor bist, Geburt anzunehmen, bedenke:
In diesem anfangslosen Samsara hast du bis jetzt wie ein Schäfer
eine Geburt nach der anderen unter den sechs Arten von Lebewesen angenommen.
Geburt, Alter, Krankheit und Tod folgten aufeinander wie Perlen auf einer Kette.
Jetzt sei des Daseinskreislaufts überdrüssig und entschliefte dich.
Die Leiden der niederen Bereiche sind unerträglich
und das Rad von Geburt und Tod dreht sich auch für Götter und Menschen.
Deswegen gehe an einen Ort des Glücks, frei von allem Leid.
Gehe ins westliche Land „Große Freude“ (Sukhavati)
und höre von Amitabha den edlen Dharma.
Gib das Haften und Verlangen auf und geh!*

Das ist eine Mahnung zur Vernunft. Er sagt uns: *'Gerade bist du herausgekommen, jetzt könntest du woanders hingehen, und du, du willst weitermachen! Jetzt denk doch einmal nach! Überleg es dir, bevor du dich in etwas hineinstürzt!'* Es ist, wie wenn ihr euch entscheidet, zum Kurs hierher zu kommen: *'Jetzt reicht es, ich hab mich bereits genug um meine Familie gekümmert. Es reicht! Ich hab genug gearbeitet, mich um meinen Job gekümmert. Ich brauche jetzt unbedingt Dharma-Unterweisungen. Ich lasse jetzt alles fallen, und egal was kommt, es wird auf jeden Fall besser sein, als das was hier zu Hause läuft. Ich gehe jetzt, ich gehe!'* Die gleiche Art von Entschluss gilt es hier zu fassen: sich nicht von all den Wünschen und Tendenzen einfangen zu lassen, die uns unsere Hamster-Räder weiterdrehen lassen.

Im Schwung dieser Kraft nehmen wir erneut Zuflucht. Es ist wie das Kaufen einer Fahrkarte, wie auf dem Bahnhof: *'Ein Ticket in Richtung Westen, nach Dewatschen, Station Amitabha!'* Sukhavati ist das Sanskritwort für Dewatschen. Wir steigen in den Zug und los geht's. Diese Kraft zieht uns. Wir brauchen uns um unser zukünftiges Leben nicht zu kümmern, nichts organisieren. Es bedarf aber der Stärke, allen Versuchungen zu widerstreben, die uns glauben machen, dass das Glück sich im Wiederholen von Samsara befindet.

Im Bardo erleben wir unsere Projektionen im Zeitraffer. Der Geist ist genauso schnell wie im Traum oder wie bei einer Psychose. Guru Rinpoche sagt, dass die Geschwindigkeit, mit der die Projektionen im Bardo erfolgen, sieben Mal schneller ist als im Leben. Die Gedanken sind so schnell wie bei psychotischen Zuständen oder in Träumen, denn es gibt keinen Körper mehr, der bremst – der Körper verursacht eine Verlangsamung. Der Vorteil, keinen Körper mehr zu haben, ist, dass es sehr leicht ist, sich zu befreien, die Richtung zu ändern. Der Geist ändert die Richtung.

*Um dort hinzugelangen, brauchst du weder wie jetzt zu Fuß zu gehen
noch wie ein Vogel mit Flügeln zu fliegen.
Dein Geistkörper wird dort ankommen, sobald du daran denkst.
Dort geboren, erfährst du anhaltendes Glück und keinerlei Leid.
Du kannst sogar den fühlenden Wesen nutzen,
indem du nach Erreichen der Stufen [der Verwirklichung]
mit Ausstrahlungen zum Wohle anderer wirkst.
Verschmelze deshalb im Tod mit dem Herz von Amitabha.*

In dem Moment, in dem wir die Entscheidung treffen, sind wir schon in Dewatschen.

Anhaltendes Glück (Tib. *ten-du* – beständig) ist Glückseligkeit, die nicht von bestimmten Umständen abhängt. Dank unserem Vertrauen öffnet sich der Geist in diese Dimension des Friedens, der Glückseligkeit und der Offenheit. Da wir diesen Zustand aus unserer Meditation schon kennen und dank der Ausrichtung auf Amitabha wird dieser Zustand stabilisiert.

Es ist, wie wenn wir in Karmapas, Shamarpas oder Gendün Rinpoches Zimmer getreten sind, wir kamen mit Vertrauen und Hingabe und sobald wir uns im Umfeld dieser großen Meister befanden, war unser Geist stabilisiert, wir waren glücklich und hatten unsere Sorgen vergessen. – Dank der Gegenwart eines großen Meisters finden wir einfache Lösungen, wie man schnell und leicht loslassen kann.

Und genau das ist es, was in einem Reinen Land passiert: Durch den positiven Einfluss der Buddhas und Bodhisattvas wird unser schwankender Geist stabilisiert. Er erreicht diesen Zustand mithilfe von Vertrauen und Bodhicitta, und er wird stabilisiert. Das ist möglich, weil wir keinen riesigen Umzug machen, sondern nur unseren Geist mitnehmen. Es ist ganz einfach, wir sind in dieser Situation gefestigt und machen nach und nach unsere Arbeit.

Natürlich sind die karmischen Tendenzen noch nicht gereinigt, also werden sie aufsteigen. Da wir uns aber völlig in einem Dharma-Umfeld befinden wird alles in diesem Licht erscheinen,

im Licht von Verstehen, dass alles nur Geist ist, dass Projektionen wie Träume sind. Wir werden immer wieder Bodhicitta empfinden und uns weiterentwickeln. Das wird genannt: *die Reinen Länder durchlaufen* oder *die Bodhisattva-Stufen (Bhūmis) praktizieren*.

Und wenn man dann in dieser Offenheit wirklich gefestigt ist, und das nicht mehr durch die Praxis derer, die um uns herum sind, sondern durch eine gründliche Reinigung von unseren Tendenzen, dann kann man sich kraft Gedanken in schwierige Situationen begeben, in der Form von Emanationen. Man kann sich um die kümmern, die im Bardo sind, die nach ihrem Tod im Bardo erscheinen, oder man kann als Mensch wiedergeboren werden oder eine andere Form annehmen.

Es ist wie ein Trainings-Camp, eine Bodhisattva-Schule. Und von dieser Schule aus, die Dewatschen heißt, kann man in andere Reine Länder gehen und anderen Buddhas zuhören. Es ist ein völlig offener Bereich, eine Dimension des Geistes. Hier steht man mit allen Dimensionen des Geistes, mit allen Formen von Realisation in Verbindung. Doch ist man sich des Leidens derer bewusst, die diese Offenheit des Geistes noch nicht gefunden haben. Und es gibt immer wieder welche, die erneut die menschliche Form annehmen, um zum Wohle der Wesen zu handeln, indem sie Dharma lehren.

Diese reine Dimension Dewatschen ist die am einfachsten erreichbare. Alle anderen Reinen Länder sind nur durch Verwirklichung erreichbar, was bedeutet, dass man die Natur des Geistes erkannt haben muss. Diese Dimension ist sehr außergewöhnlich, da man sie durch die Kraft von Vertrauen erreichen kann. In Dewatschen wird dieses Vertrauen dann stabilisiert und ruft die Verwirklichung im Geist derer hervor, die es nicht im weltlichen Leben geschafft haben.

Das, was wir vom Verschmelzen des Geistes in das Herz Amitabha gehört haben, ist das Gleiche, was am Lebensende von Buddha Shakyamuni passierte. Er hat sich auf die rechte Seite gelegt, in die Löwenposition und mit den letzten Atemzügen hat er sich in einen tiefen Samadhi begeben, ist in einen nichtbegrifflichen Zustand eingetreten, hat über Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut meditiert und sich dann in die totale Offenheit begeben, die wir Amitabha nennen – repräsentiert von Buddha Amitabha, der beschlossen hat, solange wie möglich für die Wesen erreichbar zu sein, um sie in diese von Buddha Shakyamuni realisierte Offenheit zu führen. Amitabha wird *Grenzenloses Licht* genannt, Licht des ewigen Lebens. Es ist die leuchtende Klarheit unseres Geistes, seine wahre Natur.

Das ist derart großartig, dass Karma Tschagme, der einer der Meister des 15. Karmapa war, und wie auch andere Meister sagen: *„Wer noch keinen stabilen Geist hat und in diesem Leben noch keine Verwirklichung erlangt hat, sollte nach Dewatschen gehen, nach Sukhavati. Geht das Risiko nicht ein, wieder auf die Erde zu kommen, um anderen helfen zu wollen, wenn Ihr nicht stabil seid, denn die Bedingungen auf der Erde sind sehr, sehr schwierig.“* Und es kann passieren, dass ihr 20, 30, 60 Jahre verliert, bevor ihr wieder mit dem Dharma in Kontakt kommt – sollte sich der Kontakt überhaupt wieder manifestieren. Es kann sein, dass die Lebensbedingungen derart schwierig geworden sind, dass Krieg, Hungersnöte und Armut einen so starken Einfluss auf unseren Geist haben, dass sie Furcht und Aggressionen auslösen. Und wenn wir das Leben dann wieder verlassen, fallen wir nach unten, statt nach oben zu steigen. Das wäre wirklich zu schade, denn das würde heißen, dass wir die Gelegenheit nicht nutzen konnten.

Wenn man wiederkommt, muss Stabilität da sein, wie bei ganz gefestigten Bodhisattvas, die ihren Weg alleine finden können. Diese Stabilität muss da sein, Qualitäten, die bewirken, dass man furchtlos, mit offenem Herzen, voller Liebe und Weisheit in Situationen von Krieg, Hungernot, Armut und großen Schwierigkeiten verharren kann. Diese Qualitäten muss man besitzen, um als Bodhisattva auf der Erde wiedergeboren zu werden. Sonst ist das Risiko wirklich zu groß. Es kann funktionieren aber auch nicht.

Wenn ihr aber unbedingt wiederkommen wollt und euch nichts und niemand davon abhalten kann, dann macht Wünsche, in der Nähe eines großen Meisters wiedergeboren zu werden, gleich nebenan, in der gleichen Familie oder im selben Dorf. So geht weder Zeit noch Energie verloren. So kann mit Hilfe eines Meisters die in diesem Leben begonnene Arbeit in Vertrauen fortgesetzt werden.

Das waren die Unterweisungen von Karma Tschagme in acht Gesängen.

*Diese kleinen Praxisgesänge in acht Kapiteln
wurden als Dankeszeichen für die Papierspende
des vertrauensvollen Händlers Bulu verfasst.
Sie wurden mit Hilfe von Notizen kurzer Unterweisungen
in drei Tagen gelehrt und schließlich von Raga Asye (Karma Tschagme)
am zweiten Tag des vierten Monats im Tigerjahr vervollständigt.
Ich schrieb einfach nieder, was gerade im Geist auftauchte,
und bekenne alle möglicherweise enthaltenen Fehler vor den gelehrten Meistern.
Mögen wir durch diese heilsame Handlung
im Land Großer Freude geboren werden!
MAṄGALAṂ
Möge alles glückverheißend sein!*

ENDE