

Die Essenz spiritueller Praxis,
die Unterweisungen des Großen Mitfühlenden

EINHEIT VON DZOGCHEN UND MAHAMUDRA

von Karma Tschagme Rinpoche

Acht Gesänge
begleitend zur Sechs-Silben Praxis von Avalokiteśvara



Übersetzt von Lama Tilmann Lhündrup

© Ekayana-Institut, 2021,

bearbeitet von Frank Müller-Witte

Die direkten Unterweisungen des Großen Mitfühlenden
Die Quintessenz der Praxis der Einheit von Mahāmudrā und Dzogchen
vom Ersten Karma Chakme Rinpoche

Erster Gesang

1. Der Gesang, der den tiefgründigen Dharma zusammenfasst

NAMO MAHĀKARUṆIKAYE! EMAHO!

(Ehre dem Großen Mitfühlenden! Wie wunderbar!)

Es gibt viele ausführliche Sutras, Tantras und Kommentare,
aber das Leben ist kurz und die Auffassungsgabe gering,
deshalb ist es schwierig, sie alle durchzugehen.
Wir mögen zwar viel wissen, aber wenn wir das nicht praktizieren,
ist es, als würden wir am Ufer eines Sees verdursten –
und dann kann man eine gewöhnliche Leiche im Bett eines Gelehrten finden.

Die Schriften der Sutras und Tantras
und die Worte der Gelehrten und Verwirklichten Indiens und Tibets sind segensreich,
für gewöhnliche Leute aber schwer zu verstehen.
Sie sind unerlässlich, um in der Klosterschule zu unterrichten,
nutzen aber wenig für einsgerichtete Praxis;
da hilft der „Fingerzeig der Alten Dame“ unserem Geist mehr.

Die unzähligen tiefgründigen Lehren über Mahāmudrā, Dzogchen und dergleichen,
ihre dazugehörigen fehlerfreien und zuverlässigen Texte,
sind unerlässlich beim Unterrichten von Schülern, welche die Dharma-Linien fortführen.
Aber für den eigenen Nutzen, eine Praxis, die uns später nutzen soll,
ist es am tiefgründigsten, sie alle in einer einzigen zusammenzufassen.

Eine Dharma-Tradition, die fehlerlos, unvermischt und gut verwurzelt ist,
ist nötig, um die Schulen der Auslegung zu halten.
Aber wenn es uns einzig um den späteren Nutzen geht, ist es am tiefgründigsten,
nicht sektiererisch die reine Sicht zu üben.

Sich auf einen einzigen Guru als allein genügend zu verlassen
ist nötig, wenn man als sein Hauptschüler wirkt.
Wünschen wir aber, dass die Qualitäten der Erfahrungen und Verwirklichungen in uns entstehen,
dann ist es am tiefgründigsten, alle Lehrer, mit denen wir verbunden sind, in einem zu vereinen,
auf ihn als „Herrn der Familie“ zu meditieren und zu ihm zu beten.

Die einzelnen Rezitationen und Visualisierungen für die verschiedenen Entwicklungsphasen
der Yidams, den vielen Gottheiten der Tantra-Klassen, sind unerlässlich
für große Lamas, um Ermächtigungen zu geben.
Aber als Mittel, Schleier zu bereinigen und Verwirklichung zu erlangen, ist es am tiefgründigsten,
eine Gottheit und ein Mantra, die alles beinhalten, zu praktizieren.

Die vielen Praktiken der Vollendungsphase mit und ohne Bezugspunkt
sind unerlässlich, um die vielen Praxiskommentare zu erklären.
Aber als Mittel, damit in uns die Qualitäten von Erfahrungen und Verwirklichungen entstehen,
ist es am tiefgründigsten, alle zu vereinen und die Essenz zu wahren.

Es gibt viele verschiedene Arten, die Sicht aufzuzeigen,
wie das Durchtrennen der Projektionen außen und innen.¹
Aber so wie sich Rauch von selbst auflöst, wenn das Feuer im Herd gelöscht ist,
ist es am tiefgründigsten, innen die Wurzel des eigenen Geistes zu durchtrennen.

Es gibt viele Meditationsmethoden, mit und ohne Merkmale.
Aber am tiefgründigsten ist die Entwicklungsphase vollkommenen Erinnerns
der Einheit von Klarheit und leerer Natur.

Es gibt viele Verhaltensweisen – erhaben und gering, grob und fein.
Aber am tiefgründigsten ist, uns nach Kräften zu bemühen,
Heilsames zu tun und Schädliches zu lassen.

Es wird viel darüber gelehrt, wann und wie wir Früchte der Praxis erlangen.
Aber am tiefgründigsten ist, jene Gewissheit zu besitzen, die wir sicher erlangen,
wenn wir Sicht, Meditation und Verhalten fehlerfrei üben.

Selbst schlimme Vergehen und schädliche Handlungen, um der Lehre zu nutzen,
verschleiern verwirklichte Bodhisattvas nicht.
Aber da wir die drei niederen Daseinsbereiche fürchten, ist es für uns am tiefgründigsten,
Negativität und Vergehen ohne Beteiligung und unbefleckt zu meiden.

Alle Handlungen, wie das Geben von Spenden und Almosen,
das Schreiben und Lesen [von Dharmatexten],
uneigennützig für das Wohl aller Wesen mit einer Widmung jenseits von Subjekt, Objekt und
Handlung² zu besiegeln – das ist am tiefgründigsten.

¹ „Innen“ steht für das Subjekt; „außen“ für das Objekt der Wahrnehmung. Bei Chökyi Nyima Rinpotsche bedeutet „außen“, sein Verhalten zu ändern sowie nicht heilsame durch heilsame Gedanken zu ersetzen, und „innen“ bedeutet, direkt die Natur des Geistes zu sehen.

² Der technische Begriff hier ist 'khor gsum. Das bedeutet wörtlich: „drei Kreise“ oder „dreifacher Kreis“ oder „Dreier-Mandala“ (Sanskrit: Trimaṇḍala). Damit sind die drei Elemente dualistischer Wahrnehmung gemeint: Subjekt, Objekt und Handlung.

Zweiter Gesang

2. Der Gesang, das schwer zu erlangende Menschendasein seiner Bestimmung zuzuführen

Hört, wie es ist!

Es gibt viele Zeitalter, aber selten³ verbreitet sich der Dharma.

Es gibt viele Daseinsbereiche, aber selten erscheint ein Buddha,

und selbst wenn ein Buddha erschienen ist, bleibt die Lehre selten erhalten.

Unter den sechs Arten Wesen ist es selten, ein Menschendasein zu erlangen.

Unter den vier Kontinenten ist es selten, in Jambudvīpa geboren zu werden.

In Jambudvīpa ist es selten, dass sich der edle Dharma verbreitet.

Selbst wenn wir dort geboren werden, sind selten alle Sinne intakt.

Selbst wenn alle Sinne intakt sind, denken wir selten an den edlen Dharma.

Selbst wenn wir nach dem edlen Dharma streben, sind qualifizierte Lehrer selten.

Selbst wenn wir ihnen begegnen, sind Praxisunterweisungen selten zu erhalten.

Selbst wenn wir sie erhalten, ist es selten, durch Ermächtigungen zu reifen.

Und selbst wenn beides zusammenkommt, wird selten die wahre Natur erkannt.

All diese seltenen Kostbarkeiten hast du jetzt gefunden.

Das ist kein Zufall, sondern das Ergebnis früherer Wünsche.

Wende also jetzt diesem Saṃsāra den Rücken zu!

Wer das nicht schafft, kehrt mit leeren Händen

von der Juweleninsel zurück – welch Unglück!

Es gibt nur eine winzige Chance, dass all das später wieder zusammenkommt.

Insbesondere wird das unübertroffene Vajra-Fahrzeug des Geheimen Mantras

von den tausend Buddhas ab Maitreya nicht mehr gelehrt

und so besteht keine Hoffnung, es zu erhalten.

Wenn es dir diesmal nicht gelingt, diesen schwer zu erlangenden, kostbaren

Menschenkörper dafür zu nutzen, wofür du ihn erlangt hast,

wirst du ihn bald [ungenutzt] ablegen und zurücklassen;

Vögel und Hunde werden ihn fressen oder er wird vom Feuer verzehrt.

Also führe diesmal seiner Bestimmung zu, was keine Bestimmung hatte!

Halte die von dir erbetenen Gelübde und Samayas rein.

Halte die Annäherungsgelübde⁴ an Tagen wie Neumond, Vollmond und achtem Tag.

Nutze deine Arme und mache jeden Tag einhundert Verbeugungen.

Nutze deine Beine und umwandle die Praxisstützen.

Nutze deine Zunge und übe dich in der Dharmapraxis der Sechs Silben.

Nutze deinen Besitz und übe dich im Geben und Vermehren der Ansammlungen.

Nutze deinen Geist und meditiere die leere Natur und Mitgefühl.

Nutze jetzt diesen von den vier Elementen geborgten illusorischen Körper;

und wenn du ihn dann abgeben musst, bleibe gelassen:

Wie für einen Reisenden, der gut mit Lasttieren und Proviant ausgestattet ist,

wird es, wenn du dann gehen musst, für dich kein Leid geben.

³ „Selten“ bedeutet hier: schwer zu finden, kaum einmal zu finden.

⁴ Annäherungsgelübde: Gelübde für Laien, die einen Tag lang ähnlich wie Nonnen und Mönche leben.

Dritter Gesang

3. Der Gesang des Bedenkens von Vergänglichkeit sowie von Ursache und Wirkung

KYEMA KYIHU ATSAMANA ANG!

(Oh weh, oh je, oh Jammer!)

Diese Welt, das Gefäß, wird eines Tages von Feuer und Wasser zerstört.
Auch die Jahre vergehen, die 12-Jahres-Zyklen wechseln in Folge,
die vier Jahreszeiten, Hitze und Kälte und die Farben der Erde wechseln,
die Sonne geht auf und unter, die Zeit verstreicht mit jedem Augenblick!

Die Lebewesen, die Bewohner dieser Welt, erleben Geburt, Alter, Krankheit und Tod.
Der Wandel des Unbeständigen gleicht kräuselndem Wasser.
Unter all dem Zusammengesetzten, allen Dingen, kann nicht eins für immer bleiben!⁵

Geburt endet in Tod, Aufbau endet in Verfall,
Wachstum endet in Auflösung, Ansammeln endet in Zerstreuung,
Zusammenkommen endet in Trennung – und nichts kann das verhindern!

Auch der vollkommene Buddha, die Pratyekabuddhas und die Arhats,
welche die höchste und die gewöhnlichen Verwirklichungen erlangt haben,
müssen alle schließlich ihren Körper zurücklassen.
Und wo gibt es jemanden, der sie überträfe?

Wenn selbst Brahma, Indra, Weltenherrscher, Könige der halben Welt
und Großkönige aus Indien, Tibet, der Mongolei usw. sterben mussten,
was weiß man schon, wann gewöhnliche Leute mit wenig positiver Kraft sterben?

Es gibt vierhundert Krankheiten, einhunderttausend Hindernisse,
unermesslich Vieles schadet dem Leben und der Lebenskraft.
Sie sind wie Kerzenflammen im Wind, wann werden sie wohl vergehen?

Wie ein Verbrecher, der zum Schafott geführt wird,
kommst du mit jedem Jahr, Monat und Tag dem Tod näher.
Wann wirst du wohl Yama treffen, den Herrn des Todes?

Medizin, Schutzzeremonien und Heilrituale werden versagen;
wann kommt wohl die Zeit,⁶ wo dir nichts mehr hilft?
So wie sich die Sonne den westlichen Gipfeln nähert,
wann kommt wohl die Zeit, wo dein Tod nicht mehr aufzuschieben ist?

Auch wer viele Verwandte und Diener hat, kann sie nicht mitnehmen;
wann kommt wohl die Zeit, wo du allein gehen musst?
Auch wer sehr reich ist, kann keine Vorräte mitnehmen;
wann kommt wohl die Zeit, wo du mit leeren Händen gehen musst!

Wann kommt die Zeit, wo du richtungslos allein durch unbekannte Länder irrst,
ohne zu wissen, wo es hingeht?
Dein Schmerz und Elend werden riesig sein, aber sie lassen sich nicht teilen;
wann kommt wohl die Zeit, wo dich dann das Leid befällt?

⁵ Aus stilistischen Gründen lassen wir *grub* unübersetzt. Eine mögliche Übersetzung wäre „unter all dem Zusammengesetzten, das es als Dinge gibt ...“.

⁶ Es folgen nun einige Verse mit *dus shig* „eine Zeit“. *Shig* (*cig*, *zhig*) entspricht grob unserem Indefinitum „ein(e)“. Doch aus stilistischen Gründen übersetzen wir mit dem definiten Artikel „die“: „die Zeit“.

Wann kommt die Zeit, wo du die Auflösungsphasen
 wie Erscheinen, Vermehren und Erhellende Klarheit
 nicht richtig erfasst und ratlos bist, was zu tun ist?
 Wann ist es so weit, dass Klänge, Farben, Lichter, friedliche und zornvolle Gottheiten auftauchen
 und du wie ein Übeltäter, den eine Armee umzingelt, große Panik und Angst bekommst?
 Abgeführt von den furchterregenden Boten Yamas
 bekommst du von den innewohnenden Göttern und Dämonen
 dein heilsames und schädliches Handeln gezeigt.
 Lügen hilft nichts, denn sie offenbaren sich im Spiegel und Verzeichnis.⁷
 Wann kommt wohl eine Zeit, wo du bedauerst, was du getan hast?

 Du wünschst dir heilsame Handlungen, aber kannst sie nirgends kaufen oder ausleihen.
 König Yama wird die weißen und schwarzen Handlungen auflisten.
 Wenn du dich jetzt nicht darum kümmerst, dann ohne Bedauern zu sein,
 betrügst du dich selbst, was leichtsinnig und töricht wäre.

 Jetzt erträgst du es nicht einmal, wenn dich ein Funken Glut berührt,
 aber die Flammen der Hölle sind sieben Mal heißer als die Feuer der Menschen.
 Wenn Du [doch] weißt, dass man dort, ohne sterben zu können,
 für Zeitalter gekocht und verbrannt wird, dann frag dich selbst, was zu tun ist!⁸

 Du hältst es nicht einmal einen Wintertag leicht gekleidet aus,
 aber was wirst du tun, wenn du für Äonen unbekleidet im Eis steckst,
 ohne dass es zum Tod kommt?

 Jetzt wird dir schon schwindlig, wenn du dich ans Schweigen⁹ hältst,
 aber was wirst du tun, wenn du nicht sterben kannst,
 auch wenn es für Tausende von Jahren nicht einmal Worte für Speis und Trank gibt?
 Wenn dich jetzt jemand ‚alter Hund‘ nennt, ziehst du dein Messer,
 aber was wirst du tun, wenn du wirklich als Hund wiedergeboren wirst?¹⁰

 Jetzt ist es genug, vor der Armee oder dem Feind davon zu rennen,
 aber was wirst du tun, wenn du im Bereich der Halbgötter geboren wirst?
 Jetzt quält es dich schon, wenn du nur niedriger sitzen musst,
 aber wie unerträglich ist das Leid, aus dem Götterzustand zu fallen!

 In den drei niederen Daseinsbereiche sind die Leiden 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 samsārischen Elends ist tief.

 Weil du diesen endlosen Terror ohne Entkommen fürchtest,
 meide schädliche Handlungen wie Gift,
 nimm den dafür dienlichen edlen Dharma wie eine Medizin
 und verehere die [dich] davor schützenden Drei Juwelen als Meister.

⁷ Vermutlich ist hier ein Lokativ weggefallen, der sich auf *me long* und *yig chung* zugleich beziehen würde mit *dge sdig* als Subjekt, „das klar erscheint“. Götter und Dämonen sind die heilsamen und nicht heilsamen Erscheinungen, die im „Spiegel“ unseres Geistes auftauchen; das „Verzeichnis“ ist die Gabe, selbst kleinste Details nicht zu vergessen.

⁸ Wörtlich: „Frag [deinen] Geist“. Noch freier vielleicht „Geh in Dich und überlege, was zu tun ist“.

⁹ Vermutlich eine Anspielung an die ein- oder zweitägigen Fastengelübde für Laien.

¹⁰ Wörtlich: „... wenn du wirklich einen Hundekörper annimmst.“.

Wenn du diese Ausführungen nicht verstehst,
schau dir die folgenden offensichtlichen Beispiele an:
Selbst wenn ein großer König sein Heer versammelt,
kommen schwerlich mehr als dreißigtausend zusammen und
ein Fürstentum zählt selten mehr als 300.000, die einen Menschenkörper erlangt haben.

Die Zahl der Insekten im Sommer auf einem einzigen Bergabhang
übertrifft die Anzahl Menschen im Reich eines großen Königs.
Selbst die Ameisen eines einzigen Ameisenhügels
sind zahlreicher als das Heer eines großen Machthabers.
Sieh, wie schwer es ist, eine menschliche Geburt zu finden!

Von gleich starken Brüdern derselben Eltern
mögen manche reich, manche arm und hilflos sein;
manche kurz leben mit viel Krankheit und Elend,
andere selten krank sein, lange leben und lange glücklich sein.

Obwohl sie sich darin gleichen, dass sie alle ein kostbares Menschendasein erlangt haben,
sind die einen mächtig und die anderen hilflos,
einige reich und andere hungrig und elend.
Das ist nicht, weil der eine stark und der andere schwach,
der eine klug und der andere dumm wäre.
Sieh, wie wahr die Folgen der Handlungen früherer Leben sind!

Seit Anfang des Zeitalters bis heute fürchten Menschen den Tod,
aber sie haben keine Möglichkeit gefunden, [ihn zu vermeiden].
Nicht ein Einziger ist übrig, dem es gelungen wäre, zu überleben.
Schätze mal, wie viele deiner Bekannten bereits gestorben sind.
Wie viele starben letztes Jahr, wie viele sind dieses Jahr schon gestorben?
Auch uns wird es nicht im Geringsten anders gehen.

Jeder weiß um den Tod und dass es den Dharma braucht, wenn er kommt.
Aber wir täuschen uns selbst und meinen, wir hätten noch genügend Zeit.
Es heißt, heutzutage sei das durchschnittliche Lebensalter ungefähr vierzig Jahre.
Überlege mal, wie viele Menschen bereits gestorben sind,
die so alt waren wie du oder sogar jünger.
Sie dachten auch, sie würden nicht jetzt gleich sterben, und verbrachten die Zeit damit,
Feinde zu besiegen, Verwandte zu umsorgen, Pläne zu schmieden
und so manches Schädliche zu tun.
Aber ohne ihre Pläne vollenden zu können, hat sie der Herr des Todes von dannen getragen.
Mache dir klar, dass es dir genauso gehen wird und praktiziere den edlen Dharma.

Die Methode, jene zur Praxis anzuspornen, die nicht an den Dharma denken,
und jene zur Vollendung der Praxis zu bringen, die sich auf den Weg gemacht haben,
ist der edle Dharma, aufrichtig an den Tod zu denken.
Wenn du den Gedanken an den Tod nicht zu Herzen nimmst,
wird deine Dharmapraxis nur in Selbstüberhöhung
und Ausführen von bezahlten Ritualen entarten.

Daher ist der tiefgründigste Rat,
sich den Gedanken an den Tod mindestens drei Mal jeden Tag zu Herzen zu nehmen.

Vierter Gesang

4. Der Gesang zur Meditationssitzung

Hört! Bei den Unterweisungen zur Meditation als Hauptpraxis gibt es Dinge, die wir verstehen sollten, und Dinge, die wir üben sollten.

Zunächst erwirb das notwendige Verständnis und dann praktiziere soviel du kannst in den Meditationssitzungen das, was zu üben ist.

Da niemand sonst dich vom Elend Saṃsāras schützen wird, wende dich an die unfehlbaren Drei Juwelen:

Buddha, Dharma und Saṅgha, wenn wir den Sutras folgen, und Lama, Yidam und Ḍākinī in der Tradition der Tantras.

Sie alle sind letzten Endes in Körper, Rede und Geist des Lamas vereint. Darauf zu vertrauen, dass er weiß, was am besten ist, ist die Zuflucht.

Es reicht nicht aus, dass nur wir selbst Buddhaschaft verwirklichen, denn alle Lebewesen waren unsere gütigen Eltern.

Die weite Geisteshaltung, sie alle auf die Ebene der Buddhaschaft zu führen, ist der Same der Buddhaschaft.

Beim Anstreben der vollkommenen Buddhaschaft haben wir Buddhas und Lebewesen gleich viel zu verdanken, denn ohne die sechs befreienden Qualitäten praktiziert zu haben, ist es unmöglich, vollkommene Buddhaschaft zu erlangen:

Die Empfänger unserer Freigebigkeit sind bedürftige Lebewesen; jene, für die wir Mitgefühl kultivieren, sind von Leid geplagte Lebewesen und jene, die Hilfe mit Schaden zurückzahlen, alle Feinde und Hindernisse, sind die Grundlage für das Üben von Geduld – und somit Helfer der Erleuchtung.

Hast du das verstanden, bringe den Mut des edlen Wunsches hervor, ganz allein und frei von Vorlieben alle Wesen auf die Stufe der Buddhaschaft zu führen. Das ist der tiefgründige Dharma des „Hervorbringens des Erleuchtungsgeistes“.

Legen wir sie nicht offen, wiegen selbst geringe schädliche Handlungen schwer, denn sie wachsen mit jedem verstrichenen Tag mehr und mehr an. Bedauern wir sie von Herzen, gibt es keine Negativität, die nicht geläutert werden könnte – so wie Wasser Verunreinigtes säubert.

Früher begangene Missetaten sind wie starkes Gift, das in uns eingedrungen ist. Wenn du sie bedauerst, sind sie leicht zu reinigen. Doch der Stolz zu meinen, sie im Griff zu haben, ist schwer zu reinigen. Lege das feste Versprechen ab, nie mehr so zu handeln!

Du magst denken, es mache nichts, so zu handeln, da du sie ja nachher bekennen könntest: Aber der Buddha sagte, dass sie dann nicht gereinigt werden.

Meditiere deinen Lehrer, der die Juwelen verkörpert, über deinem Scheitel. Vor ihm zu bereuen, wird die ‚Kraft der Stütze‘ genannt.

Es gibt viele Methoden zu bekennen, aber am tiefgründigsten sind die sechs Silben.

Bemühe dich nach Kräften bei jeder Gelegenheit,¹¹ die Ansammlungen zu mehren,
und opfere Maṇḍalas – das ist leicht und bringt starke positive Kraft.

Zwar gibt es zahllose Buddhas, Bodhisattvas und Verwirklichte in den zehn Richtungen,
doch fehlt unserem Karma die Kraft, ihnen zu begegnen.

Deshalb haben wir ihm, der uns Ermächtigungen, Erklärungen zu den Tantras und
mündliche Unterweisungen gibt – dem Guru – mehr zu verdanken als allen Buddhas.

Der Guru mag eine gewöhnliche Person sein,
aber wenn du ihn als Vajradhara betrachtest und zu ihm betest,
werden die Qualitäten der Erfahrungen und Verwirklichung entstehen und anwachsen.
Es heißt, dass dies [durch] das Mitgefühl aller Buddhas [so] ist.
Deshalb meditiere auf den Lama und bete zu ihm.

Durch das Tor des Dharma eingetreten,
erhalten wir Ermächtigungen, Text-Übertragungen und Unterweisungen.
Wenn wir dann aber nicht die Gelübde und Samayas haltet,
dann zerstört uns das wie Medizin, die sich in Gift verwandelt.
Ohne zu wissen, wie man Gelübde wahr, ist es schwierig, sie zu halten.
Doch reicht es, sie zu wahren, indem du sie in ihrem eigentlichen Anliegen zusammenfasst.
Verlässt du dich ganz auf die Drei Juwelen „Ihr wisst, was Ihr tut“,
dann reicht das für alle Zufluchtsverpflichtungen aus.
Fügst du anderen niemals Schaden zu,
dann reicht das für monastische Disziplin und Selbstbefreiungsgelübde.

Widmest du alles Heilsame den Lebewesen im Ganzen
und nützt anderen so gut du kannst,
ist dem Bodhisattva-Gelübde Genüge getan.

Betrachtest du den Wurzellama als untrennbar vom Yidam
und hegst niemals falsche Anschauungen über ihn, reicht das aus,
um alle Samayas des Mantrayāna zu halten.

Wer so übt und seine Gelübde und Samayas hält, der kann sich sicher sein,
dass die Lehrer ihren Segen und die Yidams Verwirklichung gewähren
und die Dākinīs und Dharmaschützer Hindernisse beseitigen.

Wenn du das verstanden hast, nun die Meditationssitzung, mit dem was zu üben ist:
Visualisiere über dem Scheitel auf Lotus und Mondscheibe Buddha Amitābha,
der alle Wurzel- und Linienlamas, mit denen du eine Verbindung hast,
und die drei Juwelen in sich vereint.

Praktiziere dann – lang oder kurz, was immer du kennst – Zuflucht und Bodhicitta.
Rezitiere die Verse der Mandala Opferung, wobei du in der Vorstellung deinen Körper, Besitz
und alle Wurzeln des Heilsamen und die vier Kontinente,
den Berg Meru und verschiedene Kostbarkeiten darbringst.

Mit Bedauern über die schädlichen Handlungen, die du begangen hast,
rezitiere die Verse des Bekenkens und die sechs Silben.
Dadurch strömt vom Körper Amitābhas Nektar wie Milch herab,
tritt durch den Scheitel ein und füllt deinen ganzen Körper.

¹¹ Wir übersetzen *gang yang* hier mit „bei jeder Gelegenheit“.

Wie eine Lauge von Ruß strömen sämtliche Negativität und Schleier
durch die unteren Körperöffnungen und Fußsohlen hinaus.
Sie fließen in die Erde, wo sie Yama, der Herr des Todes trinkt. Er ist gesättigt und zufrieden.
Damit ist deine ‚Lebensschuld‘ getilgt und dein ‚Lösegeld‘ bezahlt
und dein Körper wird makellos wie ein Kristall.

Entwickle dann Vertrauen und Hingabe zum Meister, dem Buddha auf deinem Scheitel,
und sprich Gebete, die du kennst, oder rezitiere die Essenz aller Gebete, das *Vajra Guru* Mantra.

Amitābha, der alle Lamas und Juwelen in sich vereint,
löst sich dann in Licht auf und verschmilzt untrennbar in uns.
Sein erleuchteter Körper, Rede und Geist und unser Körper, Rede und Geist
vermischen sich untrennbar wie Milch und Wasser.
Meditiere, dass du dadurch alle Ermächtigungen und Segnungen erhältst.

Fünfter Gesang

5. Wie Anfänger sich direkt in Entstehung und Vollendung üben

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

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.

Diese fünf Buddhakörper wohnen dir seit anfangslosen Zeiten inne.

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.

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.

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.

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.

Im tiefgründigen Anuttara ist es möglich, Buddhaschaft in einem Leben zu erlangen,
weil uns der eigene Körper als Gottheit gezeigt wird.

Alle Anuttara-Tantras wie Cakrasaṃvara, Guhyasaṃāja,

die acht Heruka-Sādhana usw. lehren deshalb ausführlich

diesen tiefgründigen Punkt des eigenen Körpers als Mandala der Gottheiten.

Kurz: Die fünf Aggregate sind die fünf Dhyāni-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.

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.

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.

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.

Wer ihre wahre Natur erkennt, hat keine Angst, sondern freut sich.
Wer sie als Yidam-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 Thögal.

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 Yidam-Gottheiten ist.
Du musst es durch Praxis verwirklichen.

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 gibt viele Yidams, aber Tibets auserwählte Gottheit
ist Ārya Avalokiteśvara, 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.

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.

Die Silbe HRIH 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.

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.

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.
Schaue dann unvermittelt in den Geist des Meditierenden,
und begrenzte Meditation löst sich in Leerheit auf.

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.

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.

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.

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 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.

Gib es auf, das Unangenehme zu befürchten: 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.

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.

Sechster Gesang

6. Wie Anfänger Hindernisse reinigen, damit Erfahrungen entstehen

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.

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.

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.

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 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.

Welcher Weg es auch sei, praktiziere ihn für lange Zeit.

Gibst du nicht auf, werden sich Erfahrungen und Verwirklichung zeigen.

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.

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

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.

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

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.

So wie Wasser und Wellen sich nicht unterscheiden,
schau, ohne Ruhe und Bewegung zu unterscheiden,
direkt in die Natur von allem, was erscheint.
Bist Du aufgewühlt und nervös, entspanne Körper und Geist.
Fühlst Du Dich dumpf, unklar und träge, konzentriere Dich und schau.

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.“

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.

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

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.

Wenn du dann denkst: „Meine Erfahrungen und Verwirklichungen sind vortrefflich!“
und starke Faszination und Anhaften entstehen,

halte nicht daran fest, sondern schau in die wahre Natur.“
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.

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.

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.

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

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.

Obwohl du schaut, bleibt es manchmal unklar und neblig,
mit verschlungenen, turbulenten Gedanken, und du bist frustriert.
Verliere aber bei solcher Meditation nicht das Vertrauen.

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.

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 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.

Manchmal erscheinen Körper, Geist und alles andere als von leerer Natur.
Alles als leer betrachtend, nimmst du große Dharma-Worte 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.

Bei grobem Handeln, ohne Heilsames zu tun,
führt eine nihilistische Sicht der Leerheit in die niederen Daseinsbereiche.

Dies heißt: ‚Falsche Sicht der Leerheit‘.

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.

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.

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 Yidam, den Großen Mitfühlenden,
und rezitiere die Sechs Silben, so dass sie nur dein eigener Hemdkragen hört.

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‘.

Siebter Gesang

7. Das Vertiefen der Praxis

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 Amitābha.
Dein Gebet wird die Kraft des Segens und dadurch die Erkenntnis vertiefen.
Meditiere deshalb kontinuierlich den Guru Yoga.

Obwohl du den Yidam als Erscheinungsaspekt des eigenen Geistes erkennst,
meditiere den eigenen Körper als den Yidam-Körper 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.

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.

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.

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 Thögal] 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!

Achter Gesang

8. Den Tod als Weg zu nutzen

Wie wunderbar! Der eigentliche Punkt, warum Lamas unterrichten
und warum wir den edlen Dharma praktizieren,
ist Klarheit zu schaffen darüber, was im Tod zu tun ist,
denn sonst wären die Lebewesen völlig unsicher in ihrer Geisteshaltung.

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.

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.

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.

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

Verschließe jede der acht Öffnungen mit der Silbe HRĪḤ.
In deinem Körper ist der Zentralkanal wie ein Bambuspfahl von mittlerer Größe
und in Herzensmitte ist der eigene Geist als eine weiße Silbe HRĪḤ.
Stoße sie nach oben hin aus und verschmelze sie ins Herz von Amitābha.
Wiederhole diese Visualisation einhundert oder einundzwanzig Mal.
Dann ruhe, ohne noch an irgendetwas zu denken,
wach und klar in der Praxis der Geistesnatur.

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.

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.

Hierin länger zu verweilen ist das „Meistern der Herzenspraxis“ (Tugdam).
Die Zeichen dafür sind, so wird erklärt, eine schöne Gesichtsfarbe,
halb offene Augen und ein Mund, als ob er lächeln würde.

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.

Wenn du sie [die Tugdam-Herzenspraxis] jedoch 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.

Dieser Dharmakāya-Phowa und [Verweilen im] Tugdam haben denselben Sinn und widersprechen sich von daher nicht – dies ist die verlässlichste Schlüsselunterweisung.

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.

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 Daseinskreislaufs überdrüssig und entschieße 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 Amitābha den edlen Dharma.
Gib das Haften und Verlangen auf und geh!

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 Amitābha.

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 Rāga 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!

MAṄGALAṀ

Möge alles glückverheißend sein!