



# Mahamudra





bodhisattva edition

# Gendün Rinpoche

## Schritt für Schritt zur Buddhaschaft



# *Ergebnis und Erleuchtete Aktivität*

# Mahamudra

Die Mahamudra Praxis auf den Geist ist ein Mittel, erwachtes Gewahrsein zu wecken, das nicht konditioniert, spontan vollendet und immer gegenwärtig ist. Unterschiedliche Begriffe wie **Mahamadhya**, **Maha Ati**, **Prajnaparamita** werden verwendet, um dieses Gewahrsein zu beschreiben. Im Wesentlichen verweisen all diese Begriffe auf das nicht-dualistische Gewahrsein, das die Untrennbarkeit von Samsara und Nirwana verwirklicht. In dieser Verwirklichung ist alles befreit.

Der tibetische Ausdruck für Mahamudra ist **Chag Gya Chenpo**.

Hier bezieht sich **Chag** auf vollständiges Verstehen und Gewahrsein der Leerheit, worin Leerheit und Mitgefühl untrennbar verwoben sind.

**Gya** bezieht sich auf das raumgleiche Freisein von Extremen, das die essenzielle Natur des Geistes charakterisiert. Geist ist wie Raum, ohne Mittelpunkt oder Umfang.

**Chenpo** bezieht sich auf die Tatsache, daß der Dharmakaya nicht ein Objekt ist, das man erlangen oder nach dem man außerhalb von sich selbst suchen muss – er ist alldurchdringend.

Die anderen genannten Begriffe für Mahamudra sind einfach Namen für dasselbe Gewahrsein von unterschiedlichen Gesichtspunkten aus:

**Madhya** bezieht sich auf das Freisein von den zwei Extremen des Eternalismus und Nihilismus und von allen sprachlichen Konzepten.

**Prajnaparamita** bezieht sich auf die Verwirklichung der Essenz des Geistes, die jenseits von Beschreibung, Begriff oder Definition ist.

**Maha Ati** bezieht sich auf die Vollendung einer Haltung, die Samsara und Nirwana insgesamt als inhärent vollkommen erfasst, untrennbar in der Natur des Geistes als Dharmakaya.

**Mahamudra** kann verwendet werden, um insbesondere auszudrücken, daß in diesem Gewahrsein die dualistischen Beurteilungen von gut oder schlecht nicht vorhanden sind. Die Sicht von Mahamudra übersteigt alles Greifen und Festhalten von Gedankenketten, durch die man die eigene Erfahrung dualistisch aufspaltet. Die Meditation ist Verweilen frei von Zerstreuung; die Praxis ist Verhalten ohne Anstrengung; das Ergebnis ist Befreiung von Erwartungen und Befürchtungen.

## Die Drei Kayas

Die wesenhafte Leerheit des Geistes ist der Dharmakaya.

Seine spontane Strahlkraft ist der Sambhogakaya.

Sein unaufhörlicher Fluss von Manifestation ist der Nirmanakaya.

## Die Fünf Arten Erleuchteten Gewährseins

Die leere Essenz selbst wahrnehmender Erkenntnis ist **Gewahrsein der höchsten Wirklichkeit.**

Die makellose und strahlende Natur des Geistes ist **Spiegelgleiches Gewährsein.**

Den Geist in seiner eigenen nicht unterscheidenden Ausgeglichenheit ruhen lassen, in der Verwirklichung, daß alle Erscheinungen Geist und so essentiell gleich sind, ist **Gewahrsein der Gleichheit.**

Frei von Faszination und Verwicklung alle Erscheinungen in ihrer Verschiedenheit sehen und zugleich als ungetrennt im Dharmakaya begreifen ist **Unterscheidendes Gewährsein.**

Die ungekünstelte, spontane Verwirklichung von all diesem ist **Vollendendes Gewährsein.**

*Höchstes Prinzip* oder *Bedeutung* beziehen sich auf den spontanen Dharmakaya, der frei von Anhaftung an samsarische Manifestation oder nirwanische Befreiung ist.

Im nicht-dualistischen, ungeborenen Gewährsein kommt der Geist frei von jeder Absicht zu meditieren ganz von selbst zur Ruhe. Vermeide es während der Meditation, Leerheit als völlige Verneinung des Daseins, als nichts oder als blank zu verstehen. Deine Meditation sollte auch frei von den zwei Extremen der Dumpfheit und Erregung sein.

Seit anfangsloser Zeit ist der eigene Geist der Dharmakaya, die letztendliche Wirklichkeit selbst. Gemeint ist damit, daß das Erwachen nicht etwas dir Äußerliches ist. Du mußt also nicht danach streben, um es von außerhalb zu erlangen. Die immer gegenwärtige, spontane Natur des Geistes ist die Einheit von Klarheit und Leerheit. Diese Essenz des Geistes ist ohne Ursprung, Verweilen und Vergehen.

Meditiere in ständigem Gewährsein des natürlichen Zustandes des Geistes, ohne viel zögerndes Fragen, ob er diese oder jene Qualität besitzt oder nicht. Vermeide die Erfindung geistiger Zustände, vermeide einteilendes Denken über die Wirklichkeit; vermeide einfach alles formale, erzwungene Meditieren. Dann siehst du natürlich und klar das, was nicht gesehen werden kann - substanzlos und in Begriffen nicht fassbar.

Sei frei von jeder gedanklichen Ablehnung und Anhaftung und lasse den Geist mühelos und natürlich in sich selbst, der letztendlichen Wirklichkeit des Dharmakaya, ruhen. Verweile ohne bewertende Regung, ohne Anhaftung und ohne dualistische Unterscheidung zwischen Seher und Gesehenem. Vollendung in dieser Praxis befähigt dich, das Ergebnis - wahre Erleuchtung, vollständiges und höchstes Erwachen - sehr schnell zu erlangen. Erwachen bezieht sich auf die Verwirklichung ungeborenen Gewährseins, frei von allen Verdunkelungen. Diese

Verwirklichung lässt spontan große Stärke entstehen und all die außergewöhnlichen Qualitäten, die der Furchtlosigkeit innewohnen.

Die Geburt von vollkommenem Bodhicitta ist die erste Stufe in der Übung mühelose, erleuchtete Aktivität zum Wohle der Wesen zu entfalten. Die mittlere Stufe ist die eigene Praxis mit dem klaren Ziel, alle fühlenden Wesen von Leid zu befreien und ihr Glück herbeizuführen. Daraus entsteht der Wunsch, das Erwachen zu erlangen, die letztendliche Frucht.

Wenn das Erwachen verwirklicht ist, wird der Nutzen der fühlenden Wesen ganz von selbst vollendet. Dies geschieht unaufhörlich, ohne Vorbedacht oder erzwungene Anstrengung. Das Ausmaß des Geistes ist dann so weit wie Raum; der reine Dharmakaya, der sich ungehindert von gewohnheitsmäßigen Konzepten und gedanklichen Prozessen in Handlungen ausdrückt, die allen Wesen helfen, die allesamt unsere Mütter und Väter aus früheren Existenzen sind. Buddhas wirken mit Körper, Rede, Geist, positiven Qualitäten und erleuchteter Aktivität und wissen wie sie allen fühlenden Wesen mühelos und natürlich helfen können.



ALLES HAFTEN und Festhalten überschreiten

- die königliche Sicht.

Nicht-Tun, Nicht-Meditation und Nicht-Zerstreuung

- die königliche Meditation.

Mühelosigkeit, Nicht-Annehmen und Nicht-Ablehnen

- die königliche Handlung.

Frei von Hoffnung und Furcht

wird die Frucht sichtbar.

Alle geistigen Bezugspunkte überschreitend, Nicht-Geist,  
ist die Natur des Geistes klar.

Ohne Pfade und Stufen durchlaufend

ist das Ende des Buddha-Weges erlangt.

Ohne einen Gegenstand der Meditation meditierend  
ist unübertreffliche Buddhaschaft erreicht.

DER GEIST kann nicht

mit dem Geist gesucht werden,

seine Essenz ist Leerheit,

leer und ungehindert, alles erhellend.

Sei jener große Meditierende,  
der ohne zu meditieren meditiert,  
unzerstreut in großer Freude,  
wo Erscheinung und Leerheit nicht-zwei sind.

IN DER MAHAMUDRA-MEDITATION lässt man den Geist in einem Zustand von Frieden und Glück verweilen, so daß Körper und Geist entspannt sind. Aus diesem entspannten, offenen und unerschütterlichen Zustand kann man unmittelbar die Essenz des Geistes erkennen und zur Buddhaschaft erwachen.

Mahamudra heißt auf Tibetisch **chagya chenpo**.

Die erste Silbe **cha** ist der Ausdruck für die Natur der ursprünglichen Weisheit als Leerheit oder - in anderen Worten - für den Dharmakaya.

Die zweite Silbe **gya** bedeutet vollkommen frei von allen Erscheinungsformen und Herangehensweisen des Samsara und drückt die Nicht-Verschiedenheit von Samsara und Nirwana aus.

Die letzten beiden Silben **chenpo** bezeichnen die Einheit oder Nicht-Dualität aller Erscheinungsformen: daß sie eine einzige Essenz sind, ganz gleich, ob sie Samsara oder Nirwana angehören.

Dies zusammen ist die Bedeutung von Chagya Chenpo. Mahamudra ist nicht etwas Substanzielles, etwas wirklich Bestehendes, das Farbe oder Gestalt besitzt.

Eine andere Erklärung sagt, daß **cha** die ursprüngliche, selbstentstehende Weisheit der Leerheit bezeichnet, **gya** das ausdrückt, was alles umfasst und daher zu nichts Besonderem gehört, und **chenpo** das, was über alle Extreme von Dasein oder Nicht-Dasein hinausgeht.

Eine weitere mögliche Erklärung ist folgende: **cha** heißt normalerweise Hand, kann hier aber auch Siegel oder Symbol bedeuten und bezeichnet die vollkommene Untrennbarkeit von Glückseligkeit und Leerheit als Weisheit. **Gya** bedeutet weit und besagt, daß die Essenz von allem nicht die Natur von Freude und Leerheit überschreitet. **chenpo** bedeutet groß und drückt aus, daß dies nicht als festes Dasein oder in sich selbst bestehende Wirklichkeit angesehen werden kann, daß alle Erscheinungsformen - äußere, innere, belebte wie unbelebte - nicht als etwas wirklich Bestehendes festgestellt werden können, sondern in ihrer Essenz Leerheit oder Dharmakaya sind. Die Essenz der Phänomene als Leerheit oder Unfassbarkeit ist der Dharmakaya. Die Tatsache, daß sich aus ihm, aus der Leerheit alle Erscheinungen deutlich manifestieren können, wird als Klarheit oder Sambhogakaya - Körper der Freude - bezeichnet. Daß aus dieser Klarheit unbegrenzt und unaufhörlich alle verschiedenen Erscheinungsformen - die Phänomene in ihrer gesamten Vielfalt entstehen - wird als Nirmanakaya oder Ausstrahlungskörper bezeichnet.



Wenn man eine reine Sicht hat, kann man alles, was auch immer erscheint, als eine Manifestation der fünf Weisheiten betrachten. In diesem Zusammenhang wird das folgendermaßen formuliert:

1. Die Erscheinungsformen sind leer, das heißt, sie können nicht als etwas wirklich in sich Bestehendes betrachtet werden - dies ist die **Weisheit des Dharmadhatu**, des unwandelbaren Raums der Gesamtheit aller Erscheinungsformen.
2. Alle Phänomene sind zwar in Essenz Leerheit, aber sie erscheinen dennoch in klarer Weise, einer Klarheit, die sich von selbst ausdrückt - dies ist die **spiegelgleiche Weisheit**.
3. Leerheit und Klarheit bilden eine Einheit, das heißt, die Phänomene erscheinen gleichzeitig mit beiden Aspekten - dies ist die **Weisheit der Gleichheit**.
4. Obwohl sich Leerheit und Klarheit als Einheit gleichzeitig manifestieren, vermischen sie sich dennoch nicht miteinander, so daß man immer zwischen Leerheit und Klarheit unterscheiden kann - dies ist die **unterscheidende Weisheit**, die fähig ist, alles deutlich zu erkennen.
5. Die Manifestation aller Erscheinung ist selbstentstehend: Völlig spontan, ohne hergestellt oder erschaffen werden zu müssen - dies ist die **alles vollendende Weisheit**, die alle Aktivität vollendet.

Die eigentliche Bedeutung all dieser Erklärungen ist:

Wenn wir alle dualistischen Konzepte von Existenz und Nicht-Existenz, Subjekt und Objekt aufgeben, betreten wir den Bereich der Wirklichkeit, wo die verschiedenen Aspekte der Erscheinungsformen völlig untrennbar sind. Auf diesen Bereich, der die eigentliche Essenz der Wirklichkeit ist, weist der Begriff Mahamudra hin.

In der Meditation schauen wir nicht nach etwas außerhalb unserer selbst, sondern versuchen einfach, uns von innen her von allen Vorstellungen und Gewohnheiten des Geistes freizumachen, die ja die Ursache der Schleier und Befleckungen des Geistes sind. Sobald der Geist sich geläutert hat, kann er unmittelbar den Dharmakaya, seine eigenste Essenz, sehen. Den Dharmakaya oder die Buddhaschaft zu erlangen bedeutet also nicht, etwas von außen zu bekommen oder jemand anderes zu werden, sondern daß der Geist sich aus sich selbst heraus befreit und sich in sich selbst als das erkennt, was er ist.

Hat man dies einmal gehört und verstanden, sollte man erkennen, daß es in diesem Sinne nichts gibt, das von außen kommt, also dem Geist äußerlich ist. Wir dürfen weder der Vorstellung anhaften, es gebe etwas außerhalb von uns zu finden oder zu verwirklichen, noch denken, Samsara sei etwas wirklich gegenständlich Bestehendes und müsse in dieser Weise aufgegeben werden. Aufgeben müssen wir lediglich unsere innere unreine Vorstellung im Geist, das

wirkliche Samsara. Wir müssen unsere innere konzeptuelle Sicht reinigen, und ist dies getan, ist Erleuchtung erlangt.

Tilopa hat gesagt, daß die Wesen von weltlichen Vorstellungen verdunkelt sind. Da sie nicht wissen, daß sie den Buddha in sich selbst haben, suchen sie ihn außerhalb und erschöpfen sich immer mehr dabei. Wenn wir meditieren, müssen wir das Verständnis entwickeln, daß alle Erscheinungsformen, innere wie äußere, alle Fehler und inneren Zustände des Geistes, in Essenz Leerheit sind, das heißt vollkommen leer von jeglicher Selbstexistenz. Die Weise, wie sie sich manifestieren ist völlig illusorisch und traumgleich. Da sie nicht-existent sind, manifestieren sie sich einfach und erscheinen wie in einem Traum. Dies ist möglich, weil es zwischen dem Geist und der Erfahrung keinen Unterschied, keine Dualität gibt. Es ist der Geist, der alle Farben, Formen, Erscheinungen und Erfahrungen gebiert. Seine vielfältigen Ausdrucksformen sind unbegrenzt und haben folgende drei Charakteristika: Ihre Essenz ist leer, ihre Natur illusionär oder traumgleich und ihre Erscheinungsweise unaufhörlich und unendlich.

Wenn wir unseren Geist in der Meditation verweilen lassen können, erlangen wir in unserem Gewahrsein die Fähigkeit, die Nicht-Dualität von äußeren Phänomenen und innerem Geist zu erkennen. Wir beginnen allmählich zu verstehen, daß alles vom Geist abhängt, und es zwischen äußerer und innerer Manifestation, zwischen Gedanke und Geist keinen Unterschied gibt. Sie gehören zusammen. Die äußere Manifestation gibt es, weil es innen den Geist gibt. Gäbe es keinen Geist, gäbe es kein Gewahrsein, keine Fähigkeit, die Phänomene zu erkennen, und somit auch keine Phänomene. In dieser Weise sollten wir es verstehen und während der Meditation praktizieren.

Wenn wir meditieren wollen, müssen wir wissen, wie man meditiert und worauf man meditiert - sonst hat die Meditation keinen Sinn. Wir müssen verstehen, was die Natur des Geistes ist, da wir ja meditieren, um diese Natur zu entdecken. Zu Anfang brauchen wir also, damit wir die richtige Herangehensweise haben, eine Art von intellektuellem Verständnis.

Die Natur des Geistes ist ungeschaffen, ungeboren. Sie hat keinen Ursprung, sie beginnt nicht irgendwo an einem bestimmten Punkt noch irgendwann zu einer bestimmten Zeit. Sie hat gleicherweise kein Ende, sie endet nicht an irgendeinem Punkt zu irgendeiner Zeit. Es gibt kein Aufhören in der Natur des Geistes. Da der Geist ungeboren und ohne Aufhören ist, hat er auch keinen besonderen Ort, an dem er für eine bestimmte Zeit verweilt. Der Geist hat weder eine bestimmte Dauer noch einen bestimmten Wohnsitz. Er ist ohne Anfang, ohne Ende und ohne Verweilen. Da dies so ist, sagt man, daß er selbstwahrnehmende oder selbstwissende Klarheit ist, und bezeichnet die Weise, wie er funktioniert, mit Begriffen wie "zusammen erscheinend" oder "gleichzeitig entstehend".

Die Natur des Geistes ist nicht etwas, das von etwas anderem abhängt. Sie ist völlig spontan und manifestiert sich gleichzeitig mit der Erscheinungsform selbst. Der Geist und die Phänomene entstehen nicht in der Weise, daß eins vom anderen abhängt, sondern gleichzeitig. Dies ist mit Bezeichnungen wie "zusammen erscheinend" oder "gleichzeitig entstehend" gemeint. Die selbstentstehende Essenz des Geistes drückt sich in den Qualitäten von Freude, Klarheit und Nicht-Konzeptualität aus. Diese Qualitäten sind völlig spontan. Man kann sie nicht erschaffen, denn sie sind der Geist selbst. Wollen wir die Essenz und die Qualitäten des Geistes entdecken, müssen wir meditieren. Für die Meditation müssen wir jedoch zuerst verstehen, wie die Natur des Geistes beschaffen ist, weil wir sonst nicht wissen, was wir in der Meditation tun sollen.

Versuchen wir herauszufinden, was unser Geist wirklich ist, dann ist alles, was wir über ihn sagen können: Er kann weder gedacht noch vorgestellt, weder analysiert noch ausgedrückt werden. All unsere Anstrengungen, den Geist zu beschreiben, sind nichts anderes als Ausdruck des Geistes selber. Was auch immer wir über den Geist wüssten, wir wären dennoch nicht imstande, ihn zu sehen. Würden wir ihn sehen, sähen wir, daß er nicht gesehen werden kann. Versuchen wir ihn zu analysieren, verstehen wir, daß er nicht verstanden werden kann. Verwirklichen wir ihn, verwirklichen wir, daß er nicht verwirklicht werden kann. Alles, was wir mit dem Geist zu tun versuchen, erweist sich als unmöglich. Versuchen wir, ihn zu fangen oder zu fixieren - unmöglich. Versuchen wir ihn, von uns zu stoßen oder loszuwerden - unmöglich. Versuchen wir, ihn in Stücke zu schneiden oder zu unterteilen - ohne Erfolg. Versuchen wir, ihn zu vervielfältigen oder mit etwas anderem zu vermischen - es geht nicht. Der Geist ist zwar immer da, aber nicht als etwas Fassbares.

Was können wir also tun, um Einsicht in die Natur des Geistes zu erlangen? Wir müssen meditieren und den Geist während der Meditation einfach im gewöhnlichen oder augenblicklichen Gewahrsein verweilen lassen. Die wirkliche Natur des Geistes ist einfach dieser Augenblick des Gewahrseins - nicht mehr. In diesem augenblicklichen Gewahrsein gibt es keine Form, keine Farbe - nichts, das gedacht oder ausgedrückt werden könnte. Wenn man unmittelbar die Essenz des Geistes sieht, erkennt man, daß es nichts gibt, was gesehen werden könnte. Dies bedeutet jedoch nicht, daß es überhaupt nichts gibt, sondern daß man selbst das klare Sehen ist, worin nichts als solches gesehen wird. Dieser Zustand ist die wirkliche Essenz des Geistes oder - in anderen Worten - der Dharmakaya. Er ist völlig spontan und augenblicklich und für alle Erscheinungsformen derselbe. Die Absicht der Meditation ist, im Dharmakaya, in der Essenz oder dem augenblicklichen Gewahrsein des Geistes zu verweilen. Verweilen wir in dieser Augenblicklichkeit, verstehen wir, daß alle Erscheinungen Produkte der Neigungen unseres Geistes sind. Vergangene, gegenwärtige und zukünftige Existenzen und all die Dinge, die wir bedenken,

beruhen im Grunde nur auf einem falschen Verständnis: auf den Gewohnheiten und Tendenzen des Geistes, die Dinge so zu betrachten.

Während der Meditation versuchen wir einfach, dieses augenblickliche Gewahrsein zu gewinnen, das Leerheit ist und die Fähigkeit besitzt, alles zu wissen. Wenn wir unseren Geist in diesem augenblicklichen Gewahrsein verweilen lassen können, werden wir genau in diesem Augenblick die Essenz sehen können. Der Unterschied zwischen einem erwachten Geist und einem Geist, der noch in einem Zustand der Verwirrung ist, liegt in dem Vermögen, diese Essenz sehen zu können oder nicht. Ziel der Mahamudra-Meditation ist es, unmittelbar die Essenz der Verwirrung zu sehen. Dies geschieht, wenn der Geist mit dem augenblicklichen Gewahrsein, der grundlegenden Natur des Geistes, verschmelzen kann. Im selben Augenblick, in dem dies geschieht, ist der Geist von allen Negativitäten aller Leben befreit. Einfach ein Augenblick vollen Gewahrseins der Natur des Geistes, der Essenz des Geistes, die Leerheit ist, genügt, um sämtliche Negativität aller vorangegangenen Leben zu reinigen. Allerdings muss man, um das Herz dieser Erfahrung zu gewinnen, lange Zeit wieder und wieder meditieren, alle Geschehnisse als Meditation nehmen und in allen Situationen auf die Essenz meditieren. Wenn man dies tut, wird man eines Tages diese Verwirklichung erlangen und sicher wissen, daß man verstanden und die volle Bedeutung verwirklicht hat, da keine Anhaftung, kein Denken und keine Vorstellung darin verstrickt sind. Man hat einfach eine klare Sicht von dem, was ist und wie es arbeitet. Von diesem Tage an sind alle Zweifel völlig abgeschnitten, und die Qualität dieses Verständnisses kann nicht mehr in Frage gestellt werden.

In der Mahamudra-Meditation sollen wir mit Körper, Rede und Geist nicht mehr Anhaftung, mehr Bindung, mehr Abhängigkeit schaffen, sondern uns all dessen bewusst werden und einfach loslassen. Dies ist möglich, wenn wir in diesem vollkommen gewöhnlichen, natürlichen Zustand des augenblicklichen Gewahrseins verweilen, ohne ihm eine besondere Richtung, Gestalt oder Form zu geben. Wir nehmen keine Trennung vor zwischen Körper und Geist, sondern entspannen sie einfach und verweilen in Offenheit. Körper und Geist völlig zu entspannen bedeutet nicht, daß man in sich zusammengesackt ist, sondern daß man alle Neigungen des Geistes, Dinge zu ergreifen, sie festzuhalten und sich daran zu hängen, bewusst wahrnimmt. Dafür braucht man ein ganz klares und lebendiges Gewahrsein. Wenn man dann tatsächlich seine Anhaftung sieht, braucht man sie einfach nur loszulassen. Man sollte sich nicht über seine Anhaftung ärgern, sondern sie einfach wahrnehmen und aus sich selbst befreien lassen. Das Festhalten ist das einzige, was wir aufgeben müssen. Wir müssen die Anspannung des Geistes lösen und die Gewohnheit, nach Dingen zu greifen und sie festzuhalten, aufgeben.

Wenn wir diesen Zustand ursprünglichen und augenblicklichen Gewahrseins des

Geistes erlangt haben, ohne Sinneswahrnehmungen festzuhalten oder von ihnen abhängig zu sein, dann gibt es nichts mehr, worüber wir nachdenken müssten. Wir verweilen frei von jeglicher Verstrickung in konzeptuelles Verstehen und von jeglicher Zerstreutheit einfach in diesem ganz natürlichen Gewahrsein, das die eigentliche Natur des Geistes ist. Dies ist die Mahamudra-Meditation. Taucht in diesem Zustand ein Gedanke auf, jagen wir ihn nicht weg, sondern schauen direkt auf seine Essenz. Schauen wir auf die Essenz des Gedankens, werden wir nichts sehen. Da nichts zu sehen ist, wird es auch keine Anhaftung geben, und der Gedanke wird sich aus sich selbst heraus befreien und als Dharmakaya erkannt werden. Wenn wir darin geübt sind, werden wir den Gedanken zur gleichen Zeit, da er entsteht, auch in seiner Essenz erkennen. Er befreit sich dann unmittelbar aus sich selbst heraus. Erkennen wir die Essenz der Gedanken, verwirklichen wir den Dharmakaya. Ohne Gedanken gäbe es keine Möglichkeit, den Dharmakaya zu verwirklichen.

In einem Gebet wird gesagt: Die Gedanken sind nichts, aber dennoch erscheinen sie in zahllosen Formen. Dies liegt daran, daß der Geist unbegrenzt ist und unaufhörlich arbeitet. Wenn wir unseren Geist völlig ungehindert lassen und so akzeptieren, wie er ist, werden wir wie der große Praktizierende, der das Spiel des Geistes, das natürliche Entstehen der Gedanken, betrachtet und sich daran erfreut, ohne der unaufhörlichen Bewegung des Geistes eine Beschränkung aufzuerlegen, und einfach den Dharmakaya als die Essenz von allem genießt.

Wenn wir meditieren, sollten wir keinen Zustand des Geistes festhalten und weder dem ruhigen, glücklichen, gedankenfreien Geist, noch dem erregten Geist voller Gedanken, noch dem Gewahrsein dieser verschiedenen Zustände den Vorzug geben. Der friedvolle Geist ist der Geist und der erregte Geist ist der Geist. Im Geist gibt es keine Unterschiede, keinen Anfang, kein Ende und keine Mitte. Alles, was erscheint, ist immer und fortwährend der Geist. Es gibt keinen guten oder schlechten Geist, und so gibt es auch keine gute oder schlechte Meditation. Häufig denkt man, daß man eine besonders gute Meditation gehabt hat, wenn der Geist sehr stabil, friedvoll, ruhig und leicht war, und daß man eine schlechte Meditation gehabt hat, wenn Erregung und viele Gedanken im Geist waren. Dies ist jedoch einfach eine Vorstellung, an der wir festhalten, und der gemäß wir die Trennung zwischen gut und schlecht treffen. Wenn wir den Geist einfach akzeptieren, so wie er ist, dann lassen wir die Gedanken und verschiedenen Zustände des Geistes erscheinen, und sie werden sich aus sich selbst heraus befreien. Die Gedanken besitzen das Vermögen, sich selbst vollständig zu befreien, sobald man sie sein lässt, wie sie natürlicherweise sind.

Wenn ihr so meditiert, werdet ihr in der Meditation frei von jeglicher Furcht, Hoffnung oder Erwartung sein. Ihr solltet euch nicht von euren Vorstellungen

über gut und schlecht gefangen nehmen lassen, weil ihr dann mit großer Erwartung von eurer Meditation etwas erhofft und sehr besorgt seid, wenn die Meditation nicht die Erwartungen erfüllt. Versucht also nicht, eurer Meditation oder eurem Geist eine Gestalt oder Form zu geben, sondern lasst den Geist sich aus sich selbst heraus befreien. Auf diese Weise solltet ihr meditieren.

## Widmung

Mögen durch die gute Tat, dies zu schreiben,  
alle Lebewesen ihr spontanes Wesen -  
die höchste Wirklichkeit erreichen.

Mögen all die verschiedenen Wünsche  
aller Wesen überall in Erfüllung gehen.

Möge die Kraft des wahren Dharma niemals abnehmen.

Möge das Siegesbanner der Lehren überall wehen.

Möge das Gute des Dharma spontan  
und für immer hell leuchten.