

KALU RINPOCHE



DER DHARMA

der wie Sonne und Mond alle Wesen
ohne Unterschied erleuchtet

DER DHARMA ist eine Sammlung von Lehrreden Kalu Rinpoches (1905-1989), einem der größten zeitgenössischen Meditationsmeister der tibetisch buddhistischen Tradition. Diese Vorträge wurden in den USA vor einem westlichen Publikum gehalten und für dieses Buch bearbeitet. Die Offenheit, Einfachheit und Tiefe der Verwirklichung in seinen Lehren hat viele Menschen inspiriert und ihnen ein größeres Verständnis ihrer selbst und der Weisheit, die der Buddhismus anzubieten hat, geschenkt. Der behandelte Stoff reicht von der subtilsten Psychologie und Metaphysik bis zum Alltagsleben und der täglichen Praxis. Leser, denen der Buddhismus noch fremd ist, werden klare Erläuterungen der grundlegenden Lehren finden; denjenigen, die mit dem Buddhismus schon vertraut sind, werden unerwartete Einsichten in das innerste Wesen der Überlieferung geschenkt. Das Buch wird ergänzt durch einen Aufsatz von Lama Norlha, der eine kompakte Darstellung der fünf Skandhas gibt und aufzeigt, wie diese Belehrungen in der Meditation genutzt werden können.

KALU RINPOCHE wurde im Osten Tibets geboren. Nach einer langjährigen klösterlichen Erziehung verbrachte er zwölf Jahre allein in unwirtlichen Berggegenden, um dort zu meditieren. Danach wurde er in sein Kloster zurückgerufen. Er kehrte in die Welt zurück, um buddhistische Praxis zu lehren und anzuleiten. Einige Jahre vor der chinesischen Besetzung Tibets verließ er das Land und ließ sich schließlich in Indien nieder. Von dieser Zeit an reiste er bis zu seinem Tod unermüdlich durch Asien, Europa und Nordamerika, lehrte den Dharma und gründete Zentren, in denen diese Überlieferung der Meditationspraxis bewahrt wird.



KAGYÜ-DHARMA-VERLAG

3-89233-014-X

Kalu Rinpoche

Der Dharma

**Der wie Sonne und Mond alle Wesen
ohne Unterschied erleuchtet**

Kagyü-Dharma - Verlag

Die Deutsche Bibliothek - CIP-Einheitsaufnahme

Titel der amerikanischen Originalausgabe:
The Dharma That Illuminates All Beings Like
the Light of the Sun and the Moon
© Kagyü Thubten Chöling, 1986
Aus dem Tibetischen übertragen
vom Thubten Chöling Übersetzer-Komitee.

Lama Norlhas Belehrung über die fünf Skandhas wurde übersetzt
von Dr. Janet Gyatso.

Die deutsche Übersetzung besorgten
Dieter Bunker, Gunnar Gantzhorn, Peter Wägerle
Endredaktion: Michael Wallossek

2. Auflage 1993

© der deutschen Ausgabe: Kagyü-Dharma-Verlag Peter Wägerle
Schloß Wachendorf, D-53894 Mechernich

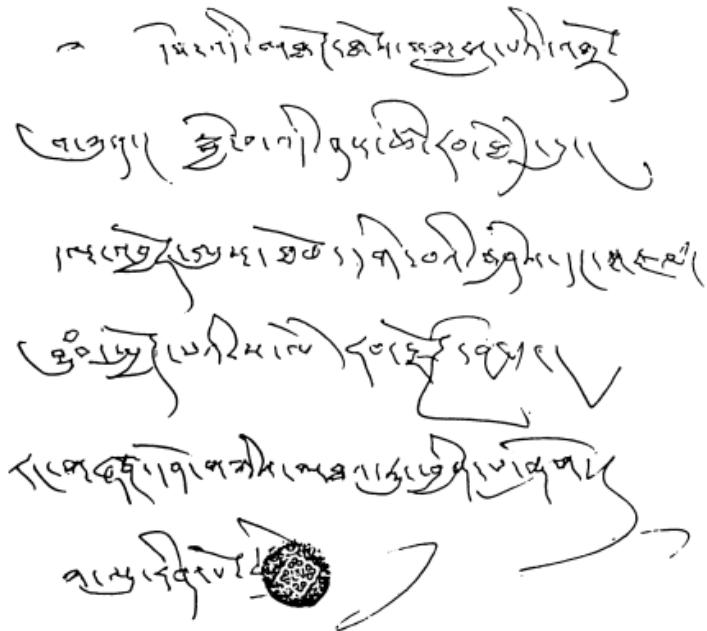
The translation of this book is made by permission of State University of
New York Press, the Publisher of the English Edition.

Titelphoto: Don Faber

Zeichnung der acht glückverheißenden Symbole: Dieter Hoffmann
Herstellung: Druckerei Klinkhammer, Euskirchen
Printed in Germany

ISBN 3-89233-014-X

Scanned 2003 by David Lehmann



*deb 'di mthong thos bklag pa'i 'gro ba kun
 skye ba 'di nas tshe rab thams cad du
 dal 'byor lus thob dge ba'i bshes dang mjal
 byang chub spyodpa'i sa lam rab rdzogs nas
 rang gzhon don gnyis mtha ru phyin par shog.*

Mögen alle Wesen, die dieses Buch sehen,
 von ihm hören oder es lesen,
 in diesem und allen folgenden Leben
 den kostbaren menschlichen Körper erlangen
 und auf spirituelle Freunde treffen.
 Mögen sie durch vollkommene Verwirklichung
 der Wege und Stufen des Bodhisattva-Verhaltens
 ihre Absicht ausführen:
 sich selbst und anderen zu nützen.

Kalu Rinpoche

Inhalt

VORWORT ZUR DEUTSCHEN AUSGABE	1
VORWORT ZUR AMERIKANISCHEN AUSGABE	2
HINWEISE ZUR AUSSPRACHE	4
ÜBERMITTLUNG DES DHARMA IM WESTEN	5
DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN.....	12
DAS ERSTE DREHEN DES DHARMA-RADES	12
DIE ERSTEN ZWEI EDLEN WAHRHEITEN: LEIDEN UND DIE URSCHE DES LEIDENS	14
<i>Die ersten vier Nidanas.....</i>	16
<i>Das fünfte bis neunte Nidana.....</i>	20
<i>Werden, das zehnte Nidana.....</i>	21
<i>Das elfte und zwölfte Nidana</i>	23
<i>Die fünf Skandhas und die drei Aspekte des Leidens</i>	24
<i>Das Leiden in den verschiedenen Daseinsbereichen.....</i>	26
<i>Die Wichtigkeit des Studiums der ersten beiden edlen Wahrheiten</i>	30
DIE DRITTE UND VIERTE EDLE WAHRHEIT: DIE WAHRHEIT VOM AUFHÖREN UND DIE WAHRHEIT VOM WEG	32
<i>Der Anfang des Weges</i>	33
<i>Aspekte des Weges</i>	34
<i>Die drei Kayas</i>	40
<i>Die Hinayana- und Mahayana -Sichtweisen des Weges</i>	42
GRÜNDE, DIE VIER EDLEN WAHRHEITEN ZU STUDIEREN	44
DIE VIER DHARMAS VON GAMPOPA.....	46
DER ERSTE DHARMA: DER GEIST WENDET SICH DEM DHARMA ZU	46
DER ZWEITE DHARMA: DER DHARMA WIRD DER WEG	48
<i>Die Entwicklung von Mitgefühl</i>	50
DER DRITTE DHARMA: DER WEG VERTREIBT VERWIRRUNG	51
DER VIERTE DHARMA: VERWIRRUNG WANDELT SICH IN URSPRÜNGLICHE BEWUSSTHEIT	54
BARDO	60
DIE SECHS BARDOSEN	61
DIE FÜNF ELEMENTE UND DIE NATUR DES GEISTES	62
DIE FÜNF ELEMENTE UND DER PHYSISCHE KÖRPER	64
DIE FÜNF ELEMENTE IM BARDO	65
DIE MANDALAS DER FRIEDVOLLEN UND ZORNVOLLEN GOTTHEITEN.....	66
DIE MÖGLICHKEIT DER ERLEUCHTUNG IM BARDO	67
DER BARDO DES WERDENNS.....	68
DIE SYMBOLIK DER MANDALAS DER GOTTHEITEN	68
FRAGEN UND ANTWORTEN	70
MANDALA	73

DIE VERSCHIEDENHEIT DER KOSMOLOGIE	74
REINE OPFER DARBRINGEN	76
DIE WICHTIGKEIT DER MOTIVATION.....	78
GELÖBNISSE	81
DIE DREI EBENEN VON DELÖBNISSEN.....	82
DIE FÜNF GRUNDLEGENDEN VERPFlichtungen.....	84
FRAGEN UND ANTWORTEN	93
FRAUEN, SIDDHI, DHARMA.....	102
DIE LETZTENDLICHE NATUR DES GEISTES IST WEDER MÄNNLICH NOCH WEIBLICH	103
TARA, DIE SCHÜTZERIN	104
MACHIG DRUBPÄ GYÄLMO UND TIPUPA.....	105
GELONGMA PÄLMO	108
NIGUMA, KHYUNGPO NÄLJOR UND SUKHASIDDHI ¹	109
<i>Niguma</i>	111
<i>Khyungpo Näljor</i>	113
<i>Sukhasiddhi</i>	117
TATEN DER BODHISATTVAS ERWECKEN VERTRAUEN.....	121
MAHAMUDRA.....	124
HERANGEHENSWEISE AN MAHAMUDRA	127
DIE NATUR DES GEISTES	130
DIE NATUR DER ERFAHRUNG.....	131
HINGABE AN DEN LAMA	137
PRAXIS.....	139
FEHLER UND MISSVERSTÄNDNISSE	141
FRAGEN UND ANTWORTEN	144
EPILOG: DIE ACHT GEDANKEN	158
ANHANG I - KALU RINPOCHE.....	160
OFFENER BRIEF AN DIE SCHÜLER UND FREUNDE DES MEISTERS DER ZUFLUCHT, KHYAB DJE KALU RINPOCHE.....	164
ANHANG II – DIE FÜNF SKANDHAS	172
FORM (SUG [GZUGS])	172
MEDITATIONSPRAXIS	180
EMPFINDUNG (TSORWA [TSHOR-BA])......	184
ERKENNEN (DUSHE ['DU-SHES]).....	185
WILLENTLICHE GESTALTUNG (DUJE [DU-BYED])	186
MEDITATIONSPRAXIS	190
WILLENTLICHE GESTALTUNG (FORTSETZUNG).....	194
MEDITATIONSPRAXIS	209
WILLENTLICHE GESTALTUNG (FORTSETZUNG).....	212
BEWUSSTSEIN (NAMSHE [MAM-SHES])	213
MEDITATIONSPRAXIS	220
ÜBERSICHT ÜBER DIE FÜNF SKANDHAS.....	224

Vorwort zur deutschen Ausgabe

Die Übersetzungsarbeiten an diesem Buch waren beinahe abgeschlossen, als uns die Nachricht vom Tod Kalu Rinpoches erreichte. Die Trauer über seinen Fortgang mischte sich jedoch schnell mit dem Gefühl, durch diese Arbeit mit Kalu Rinpoche in eine Beziehung getreten zu sein, die über seinen Tod hinausreicht.

Anstatt Kalu Rinpoches Biographie der amerikanischen Ausgabe mit einer Darstellung seiner letzten Lebensjahre zu ergänzen, geben wir den offenen Briefes eines seiner engsten Schüler und Vertrauten, Bokar Rinpoche, wieder, der die letzten Monate und Tage in Kalu Rinpoches Leben beschreibt.

An dieser Stelle möchten wir uns bei allen bedanken, die durch ihre Mitarbeit und grosszügige Hilfe die Herausgabe dieses Buches ermöglichten.

Wachendorf, Februar 1990

Vorwort zur amerikanischen Ausgabe

Die meisten der hier vorgestellten Belehrungen wurden von Kalu Rinpoche 1982 im Kagyü Thubten Chöling, seinem Retreat-Zentrum¹ im nördlichen Teil des Staates New York, mündlich gegeben. Diese authentische Einführung in die Grundlagen des Buddhismus, wie er innerhalb der drei Fahrzeuge - dem Hinayana, Mahayana und Vajrayana - gelehrt wird, liefert Anfängern und Fortgeschrittenen Kenntnisse in buddhistischer Analyse, Haltung und Praxis.

Die Texte wurden mit Sorgfalt zusammengestellt und wenden sich an eine ungewöhnlich breite Leserschaft: Gelehrte werden anderweitig schwierig zu findendes Material der Karma und Shangpa Kagyü-Traditionen entdecken, Praktizierende werden im wesentlichen nützliche Methoden finden und andere werden auf faszinierende Beschreibungen menschlicher und nicht-menschlicher Angelegenheiten und Bedingungen treffen.

Kalu Rinpoche ist einer der grossen Meditationsmeister der buddhistischen Tradition, dessen Belehrungen von allen vier buddhistischen Überlieferungen in Tibet erbeten wurden. Die ursprünglich mündliche Übersetzung der hier zusammengestellten Belehrungen wurde für das Buch in der Weise redigiert, dass wenigstens teilweise ihr mündlicher Charakter erhalten blieb. Die Herausgeber haben versucht, diesen Charakter auch in Lama Norlhas Beschreibung der fünf Skandhas beizubehalten, in der formelle akademische Ausführungen mit praktischen, für seine Überlieferungslinie typischen Meditationsanweisungen verbunden werden.

(Lama Norlha, ein vollendet Meditations- und Retreat-Meister, ist Kalu Rinpoches Stellvertreter im östlichen Teil der USA.)

1 Retreat: Diese englische Bezeichnung für eine - meist befristete - abgeschiedene,

der Meditationspraxis gewidmete Lebensweise bürgert sich mehr und mehr auch bei uns ein (Anmerkung der Übersetzer).

Wann immer in der Vajrayana-Tradition eine Belehrung gegeben wird, ist es unumstösslicher Brauch, dass der Lehrer damit beginnt, die Zuhörerschaft an den Zweck buddhistischer Studien und Praxis zu erinnern: allen Wesen ohne Ausnahme unvoreingenommen zu nützen. Diese Vorstellung drückt Kalu Rinpoche mit dem Titel seines Buches aus, und dies ist auch unsere Absicht, indem wir seine Belehrungen einem grösseren Publikum näher bringen. Mögen alle Wesen glücklich und frei von Leiden sein.

Kagyü Thubten Chöling
Wappingers Falls, N.Y. 1986

Hinweise zur Aussprache

Für Begriffe des Sanskrit oder der tibetischen Sprache wird eine einheitliche Umschrift verwendet.

Begriffe des Sanskrit werden in einer Umschrift wiedergegeben, wie man sie im allgemeinen bei Literatur findet, die für Nicht-Sanskritgelehrte bestimmt ist. Ein A über einem Vokal bedeutet, dass dieser lang ausgesprochen wird. Die Vokale e und o werden grundsätzlich lang ausgesprochen.

Tibetische Begriffe werden in zweierlei Weise wiedergegeben: in einer Version, die der in der Gegend des Autors üblichen Aussprache entspricht, und der exakten Transliteration (in eckigen Klammern) nach dem Turrell Wylie System.

Ein auf einen anderen Konsonanten als s folgendes h ergibt eine deutlich aspirierte Aussprache.

Zu beachten ist, dass dieses System in einigen Fällen von der normalen deutschen Aussprache abweicht:

c bzw. ch	sprich	tsch
j	"	dsch
s	"	seh
v	"	w
y	"	j
n	"	nja

Übermittlung des Dharma im Westen



Ich war jetzt viermal auf dem nordamerikanischen Kontinent zu Gast. Mein erster Besuch erfolgte 1971. Der ehrwürdige Chögyam Trungpa Rinpoche lehrte schon hier. Und die charakteristische Art und Weise, die er für notwendig erachtete, bestand darin, den Buddhismus aus der Sichtweise der Amerikaner darzustellen. Anstatt in der traditionellen Weise zu lehren, war er geschickt darin, die Lehren im Licht der weltlichen Wissensgebiete darzulegen, so dass Menschen, die mit dem Buddhismus nicht vertraut waren, ihr Denken leichter auf die buddhistische Sichtweise einstellen konnten. Auf diese Weise gelang es ihm allmählich, eine grosse Zahl von Menschen mit den Lehren bekannt zu machen.

Dies war ein hervorragender Ansatz - ermöglicht durch seine persönlichen Qualitäten, die hervorragende Beherrschung der englischen Sprache und die Tatsache, dass er sich auf Dauer in den Vereinigten Staaten aufhielt. Was mich anbelangt, so war

mein erster Aufenthalt hier von vornherein auf höchstens ein Jahr begrenzt, und so fühlte ich ganz deutlich, dass ich, falls ich etwas vollbringen wollte, den Dharma in traditioneller) Weise unterrichten müsste, ohne ihn mit irgenwelchen anderen Gesichtspunkten zu vermischen.

Um dies so klar wie möglich zu tun, gab ich Belehrungen, die ich als grundlegend für das Verständnis und die tatsächliche Praxis des Dharma ansah. So unterrichtete ich ausführlich über die vier Gedanken, die den Geist umkehren - die vier grundlegenden Betrachtungen in der buddhistischen Praxis - und im besonderen über den Begriff des Karma, das Gesetz von Ursache und Wirkung, das unsere Erfahrung formt.

Vor der Einführung des Buddhismus nach Tibet war das Land des Schnees ein sehr barbarischer Ort; es bestand kaum ein Unterschied zwischen seiner Bevölkerung und kannibalischen Dämonen oder primitiven Wilden. Dann bekam das tibetische Volk einen König namens Songtsän Gampo [srong-btsan sgampo], von dem man glaubt, dass er eine Emanation von Chenresig, dem Bodhisattva des Mitgefühls, gewesen ist. Seine magischen Kräfte befähigten diesen König zur Machtübernahme über die ganze Region, die wir als Tibet kennen, und von dieser politischen Basis aus verbreitete er den Dharma in Zentralasien. Er widmete sich besonders der Meditation auf Chenresig, und unter seinem Einfluss dehnte sich diese Lehre sehr weit aus. Infolgedessen wurde der Bodhisattva des Mitgefühls in Tibet zu einer wirkungsvollen Kraft und so tief in das tibetische Bewusstsein eingebettet, dass jedes Kind, das "Mutter" sagen, auch das Mantra OM MANI PEME HUNG rezitieren konnte. Durch diese weit verbreitete Meditation auf Chenresig erlangten viele Menschen Verwirklichung.

Das war der Anfang. Anschliessend wurde die vollständige Sammlung der buddhistischen Lehren, sowohl die Sutra- als auch die Tantra-Traditionen, mit allen Wurzeltexten und Kommentaren allmählich von Indien nach Tibet gebracht. Ihre Übersetzung und Übertragung auf das tibetische Volk war wirkungsvoll und vollständig. Nichts ging dabei verloren. In der grossen Hoffnung, dass dieselbe Form von Übertragung in den Vereinigten Staaten, Kanada, Europa und allen westlichen Ländern Zustandekommen

wird, lehrte ich die vier Gedanken, die vier Betrachtungen, die den Geist sich von Samsara abwenden lassen und ihn zur Praxis hinführen. Auf dieser Grundlage habe ich ausführliche Belehrungen über die buddhistische Idee von Zuflucht erteilt und die Zufluchtsgelübde gegeben. Ich habe auch zur Praxis der Chenresig-Meditation ermutigt, indem ich die Einweihung (wang [dbang]) und die Erklärung (thri ['khrid]) dazu gab, wo immer ich hinging. Die Ergebnisse halte ich für sehr günstig.

Eine Vorstellung von Zuflucht und das tatsächliche Nehmen der Zuflucht sind grundlegend für die buddhistische Praxis: Ohne diese erste Verpflichtung ist jeder weitere Grad von Ordination oder jedes tiefere Vordringen unmöglich. Zuflucht ist die unentbehrliche Grundlage, um den buddhistischen Weg zur Erleuchtung zu gehen. Während der eigentlichen Zufluchtszeremonie gab ich den Teilnehmern "Zufluchtsnamen", von denen jeder mit "Karma" begann. Das ist wie ein Familienname oder wie der Name eines Geschlechts und zeigt nicht nur an, dass diese Männer und Frauen Buddhisten geworden und die Drei Juwelen als Quellen der Inspiration angenommen haben, sondern dass sie ganz besonders mit der Karma Kagyü-Übertragungslinie verbunden wurden. Bis zum heutigen Tag habe ich meine Gewohnheit, diese Art von Zufluchtsnamen zusammen mit den Zufluchtsgelübden zu geben, nie geändert.

Weil alle Meditationsgottheiten (yidam [yi-dam]) Emanationen der Erleuchtung sind, bringen sie alle Segen, haben sie die Kraft, den Wesen zu helfen und zu nützen. Die Gestalt Chenresigs jedoch verkörpert die Quintessenz und Vereinigung der Liebe und des Mitgefühls aller Buddhas und Bodhisattvas, aller erleuchteten Wesen. Die Meditation auf Chenresig kann diese Liebe und dieses Mitgefühl in den Praktizierenden hervorbringen und so eine Entwicklung zur Verwirklichung von Leerheit und meditativer Vertiefung in Gang setzen. Darum habe ich für die Einführung westlicher Schüler diesen besonderen Yidam gewählt.

Die zweite Reise nach Nordamerika machte ich 1974. Durch die Voraarbeit, die ich bei meinem vorangehenden Besuch geleistet hatte, konnte ich nun die aussergewöhnlichen vorbereitenden Übungen, das ngöndro [sngon-'gro], einführen. (Dies beinhaltet

fünf Übungen, die jeweils 100 000 Mal ausgeführt werden.) Diese Ebene der Lehren betonte ich während meiner zweiten Reise. Jede der grossen Schulen des Tibetischen Buddhismus - Sakya, Gelug, Kagyü und Nyingma - lehrt die vier gewöhnlichen Grundlagen (die vier Gedanken, die den Geist zur Dharmapraxis hinwenden) und die aussergewöhnlichen Vorbereitungen. Ich wählte die besondere Form des Ngöndro, die zu meiner eigenen Übertragungslinie, der Karma Kagyü, gehört. Diese Übungen sind bekannt als die Vorbereitungen für die Entwicklung von mahamudra. Indem ich so vorging, ermutigte ich die Menschen, sich auf vier Aspekte der Meditation zu konzentrieren:

- ihre Hingabe und ihr Verständnis der Zufluchtnahme in die Drei Juwelen zu entwickeln und bodhicitta zu erwecken - die erleuchtete oder altruistische Einstellung, anderen zu nützen, die auf Liebe und Mitgefühl zu allen Wesen gegründet ist;
- sich durch die Dorje Sempa [rdo-rje sems-dpa']-Meditation von Negativitäten und Verdunkelungen zu reinigen;
- durch die Mandala-Opferung Verdienst, ein positives Potential, anzusammeln und die Erkenntnis zu vertiefen; und
- sich selbst durch den Guru Yoga für den Segen der Übertragungslinie zu öffnen.

Eine weitere Praxis, die ich während meines zweiten Besuchs einführte, war die Grüne Tara-Meditation. Diese besondere Form der Tara ist mit der Fähigkeit verbunden, uns vor den Ängsten und Leiden dieses Lebens zu schützen und davon zu befreien und uns in unserer Dharmapraxis zu unterstützen. Mit dieser dreifachen Struktur der formalen Praxis - den Vorbereitungen, der Chenresig- und der Grünen Tara-Meditation - habe ich viele Zentren ins Leben gerufen, die bis zum heutigen Tage weitergewachsen sind.

Obwohl es in jeder der vier Schulen des Tibetischen Buddhismus Übertragungslinien gibt, die zur vollkommenen Erleuchtung führen und obwohl es auf absoluter Ebene keinen Unterschied zwischen

den Schulen gibt, fühlte ich ganz deutlich, dass es wichtig war, die Identität der Kagyü-Übertragungslinie zu bewahren. Dafür gab es verschiedene Gründe. Erstens entsteht wahrscheinlich ein Bruch in der Übertragung des Segens, wenn die Übertragungslinien durcheinandergebracht werden oder wenn es eine plötzliche Unterbrechung ihrer Kontinuität gibt. Zweitens empfand ich es als wichtig, dass die Leute jede Übertragung der von ihnen praktizierten Lehre genau verstehen, damit sie den besonderen, mit dieser Übertragungslinie verbundenen Segen empfangen können. Um diese Kagyü Mahamudra-Linie sehr klar zu halten, verfasste ich dann ein Gebet, das eine unaufhörliche Identifikation seitens des Schülers mit der gegenwärtigen Linie der Mahamudra-Lehren erlaubte.

Während meines dritten Besuchs 1977 und 1978 fühlte ich, dass es Zeit sei, in der Darstellung der Lehre einen Schritt weiter zu gehen, und so beschloss ich, besonders zu betonen, was wir auf Tibetisch *shine* [zhi-gnas] und *lhagthong* [lhag-mthong] nennen: die Meditation des ruhigen Verweilens und die Meditation, die Einsicht in die Natur des Geistes entwickelt. Ich betonte sowohl die gewöhnlichen Techniken, die allen Schulen des Buddhismus gemeinsam sind, als auch einige spezielle, meiner Übertragungslinie eigentümliche Unterweisungen. Dies war der Schwerpunkt meines dritten Besuchs.

Bis zu diesem Punkt war schon viel Land gewonnen. Es gab eine Darstellung der mit der Mahamudra-Übertragungslinie verbundenen besonderen vorbereitenden Übungen, der Lehren über die Chenresig-Meditation und der Techniken von Shine und Lhagthong.

Als Seine Heiligkeit, der sechzehnte Karmapa, 1980 aus dem Westen nach Indien zurückkehrte, landete er auf dem Flughafen von Siliguri, von wo aus er mit dem Auto nach Rumtek/Sikkim fuhr. Jeder aus meinem Kloster kam von Darjeeling herunter, um ihn zu treffen. Er verbrachte die Nacht in einem Hotel in Siliguri, und an diesem Abend sagte er etwa folgendes zu mir: »Wenn wir alle zusammenzählen, dann gibt es etwa dreihundertzwanzig Kagyü-Zentren in der ganzen Welt. Jedes von ihnen braucht Führung und Unterstützung, so dass die mit ihm verbundenen Leute zu einer reinen und aufrichtigen Praxis des Buddha-dharma

kommen können. Obwohl Du jetzt schon sehr alt bist, erfreust Du Dich gegenwärtig guter Gesundheit; daher solltest Du wieder in den Westen gehen, um diese Zentren zu besuchen und ihnen all die Hilfe und Führung zu geben, die Du geben kannst.«

Seine Heiligkeit bestand dann darauf, dass ich die Kalachakra-Einweihung in New York geben sollte, um den allgemeinen Prozess der Übertragung der Lehren in den Westen zu unterstützen. Er war in diesem Punkt sehr bestimmt. Er hätte keine andere Antwort als »ja« akzeptiert und wollte, dass ich möglichst bald zu diesem Zweck nach New York zurückkehrte. Also willigte ich ein und kam hierher, sobald ich konnte.

Diese Einweihung ist jetzt gegeben worden, und indem sie sie erhielten, haben die Leute eine gute Verbindung zu den Lehren hergestellt, da Kalachakra als ein Höhepunkt der Vajrayana-Tradition aufgefasst werden kann. Ich glaube deshalb, dass zumindest eine gute Grundlage für die Darstellung von Mahamudra, dem Gipfel der Kagyü-Meditation, geschaffen worden ist. Um jedoch diese Lehren in angemessener Weise darlegen zu können, muss ich zuerst den Begriff der Leerheit, shunyata, erläutern und etwas über die Natur des Bewusstseins sagen. Sonst wird, so glaube ich, die eigentliche Mahamudra-Lehre nicht besonders wirksam sein; bzw. die Leute werden nicht imstande sein, ihre Tiefe zu ermessen oder sich wirkungsvoll darauf zu beziehen. Nichtsdestoweniger, gewisse Grundlagen wurden geschaffen, und ich glaube, dass wir beginnen können, an die Darlegung der Mahamudra-Lehren zu denken. Ich hoffe aufrichtig, dass der Nutzen, den die Leute bis jetzt erfahren haben, fortbestehen und ihnen helfen wird, aus weiteren Lehren, die die Natur des Geistes erörtern, Nutzen zu ziehen.

Indem ich Lehren wie diese darlege, spreche ich so weit wie möglich über wirklich alles, worüber ich nur sprechen kann, um das zu übermitteln, was ich vom Dharma verstehe. Wenn wir ein Stück weissen Stoff haben und es einfärben wollen - rot, gelb, grün - dann rühren wir einen Topf Farbe an und tauchen den Stoff hinein. Wenn die Färbung wirksam ist, wenn der Stoff sie annimmt, dann wechselt er die Farbe, so dass er, wenn wir ihn herausziehen, nicht länger weiss, sondern grün, rot oder gelb ist. Wenn wir ihn herausziehen und er immer noch weiss ist, wissen

wir, dass etwas schief gegangen ist. Die Farbe wurde nicht angenommen. In gleicher Weise denke ich über das Lehren: Wenn ich lehre und meine Belehrung den Geist der Leute beeinflusst, indem sie ihr Leben verändert und ihnen nützt, dann spüre ich, dass sie angenommen wurde, dass sie wirksam war. Wenn ich andererseits lehre und die Leute dies nicht verstehen oder, nachdem sie es verstanden haben, nichts weiter tun, wenn sie zuhören und nicht praktizieren, dann hat die Färbung nicht stattgefunden.



Die vier edlen Wahrheiten



Das erste Drehen des Dharma-Rades

Vor zweitausendfünfhundert Jahren, nachdem der Buddha in Bodhgaya in Indien Erleuchtung erlangt hatte, beschloss er, die Lehren, die wir nun als Buddhadharma kennen, allen fühlenden Wesen darzulegen, um sie zu befreien. Aber er verstand auch, dass, selbst wenn er diese tiefgründigen Lehren darlegen würde, sehr wenig Nutzen daraus entstünde, weil wenige beachten und annehmen würden, was er sagte. Weil er sah, dass die Leute ungeeignet waren, die nektargleichen Lehren des Dharma zu empfangen, vermied der Buddha in der Tat zuerst das Lehren überhaupt und ging in den Wald, um sich zu erholen und allein zu meditieren. Drei Wochen lang blieb er versunken in der Erfahrung der Erleuchtung und gab überhaupt keine Belehrung. Aber dann näherten sich ihm zwei der höchsten Götter im Bereich von

Samsara, Indra und Brahma; Indra schenkte ihm ein grosses weisses Muschelhorn und Brahma beschenkte ihn mit einem goldenen Rad mit tausend Speichen. Diese Gaben waren Symbole für das Drehen des Dharma-Rades und bedeuteten ebenso die aufrichtige Bitte, die Lehren zum Wohle aller Wesen darzulegen. Als Antwort darauf verliess der Buddha den Wald und gab in Särnäth, nahe Varanasi in Indien, an einem Platz, der als Hirschpark bekannt ist, seine erste formelle Belehrung. Diese Unterweisung kennen wir als die Lehre von den vier edlen Wahrheiten (pagpä denpa shi ['phag-pa'i bden-pa bzhi]).

Obwohl der Buddha sich vollkommen aller Lehren bewusst war, die letztlich nötig sein würden, um die Wesen zu zähmen und zur Erleuchtung zu führen, und obwohl er vollkommen fähig war, diese darzulegen, hatte er auch erkannt, dass die Zeit noch nicht gekommen war, um die Leute mit den tiefgründigen Ideen der höheren Fahrzeuge, dem Mahayana und dem Vajrayana, bekannt zu machen. Er sah, dass es schwerwiegende Missverständnisse nach sich ziehen würde, wenn er damit anfinge, den Menschen zu erzählen, dass alle Erscheinung und alle Erfahrung in ihrer Essenz leer und alles eigentlich eine Projektion des Geistes sei. Ohne ordentliche Vorbereitung könnten die Leute eine nihilistische Auffassung annehmen und schlussfolgern, dass nichts bedeutsam sei oder einen Unterschied mache. Sie könnten denken, dass alles, was sie getan haben, keine wirkliche Folgen habe und dass sie deshalb frei seien zu tun, was immer sie wünschten. Wenn darüberhinaus alles nur eine Projektion des Geistes wäre, dann gäbe es nichts, was sie tun könnten, um ihre Situation zu verbessern - die Dinge müssten sich einfach aus sich selbst heraus entwickeln. Der Buddha sah, dass derartige Missverständnisse sich wahrscheinlich ergeben würden, wenn die Leute ohne angemessene Vorbereitung die tiefgründigen Lehren hörten.

Selbst heute entwickeln viele Leute solch irrige Anschauungen, wenn sie die Mahayana -Lehren hören. Genauso können die sehr tiefgründigen transformierenden Techniken der Vajrayana-Tantras fehlinterpretiert werden. Wenn diese Leute zum Beispiel hören, dass es im Vajrayana theoretisch keine Notwendigkeit gibt, emotionale Verwirrung zu beseitigen oder zu verändern, weil

einfach Einsicht in die Natur des emotionalen Konflikts zur Befreiung ausreicht, können sie dies leicht missverstehen und annehmen, dass dies bedeute, man müsse bezüglich der Emotionen nichts tun. Einige Leute denken sogar, dass Vajrayana Lehre, man solle Lust und Ärger, wenn sie im Geist entstehen, freien Lauf lassen. Obwohl also der Buddha imstande war, alle Mahayana - und Vajrayana-Lehren zu geben, erkannte er, dass die Wesen noch nicht angemessen vorbereitet waren, diese anzunehmen. Daher wählte er in seiner ersten formellen Belehrung den grundlegenden und einfachen Hinayana-Ansatz. Die Hälfte dieser Belehrung befasst sich mit unserer Situation in der Welt und die andere Hälfte mit dem Überschreiten von Samsara, der Verwirklichung von Nirvana (nya-ngänlä däpa [mya-nigan-las 'das-paj]). Zuerst untersuchte er gründlich, was wir als die Welt erfahren. Er erkannte Unwissenheit als ihre grundlegende Ursache und emotionale Verwirrung und Leiden als Folge daraus. Nachdem er diese erste Wahrheit vom Leiden (dug-ngälgyi denpa [sdug-bsngal-gyi bden-pa]) und die zweite Wahrheit vom Ursprung des Leidens (kiunjung-gi denpa [kun-'byung-gi bden-pa]) dargelegt hatte, untersuchte er die folgenden zwei: Erleuchtung, die als die Wahrheit vom Aufhören (gogpä denpa ['gog-pa'i bden-pa]) bekannt ist, weil sie das Ende allen Leidens mit sich bringt, und die Wahrheit vom Weg (lamgyi denpa [lam-gyi bden-pa]) - den Weg, den wir zur Erleuchtung gehen.

Die ersten zwei edlen Wahrheiten: Leiden und die Ursache des Leidens

Die ersten beiden der vier edlen Wahrheiten befassen sich mit der Natur und der Ursache von Samsara. Der Buddha beschreibt als grundlegende, welterschaffende Ursache die fundamentale Unwissenheit im Geist aller Wesen. Diese Unwissenheit und ihre Folgen können analysiert werden als die zwölf Glieder des abhängigen Entstehens (tendrel chunyi [tren-'brel bcu-gnyis]), die die Grundlage für eine Beschreibung unserer Erfahrung der Welt bilden. Die Abfolge dieser Glieder, oder Nidanas, im Kreislauf unserer Erfahrung beginnt mit (1) fundamentaler Unwissenheit,

die zu (2) karmischen Gestaltungen führt. Diese drücken sich (3) im dualistischen Bewusstsein aus, das wiederum umgesetzt wird in (4) eine Empfindung von Identifikation und von anfänglicher Differenzierung des Bewusstseins in die (5) verschiedenen Sinnesbereiche. Über diese Sinnesbereiche kommt es zu (6) Kontakt mit der Erscheinungswelt; daher röhrt (7) Empfindung. Auf der Empfindung beruhend entsteht (8) Begierde nach Erfahrung, gefolgt von (9) Ergreifen. Auf dieser Grundlage gebiert der Geist ein Gefühl von (10) Werden, einen Daseinswillen, und dies verursacht eine tatsächliche körperliche Inkarnation. Einmal in einem physischen Körper inkarniert, erfährt der Geist die verschiedenen Stadien des menschlichen Daseins: (11) Geburt, (12) den Alterungsprozess und die Stufen des Lebens, die schliesslich zum Tode führen und darin enden. Im Tod wird der Geist wieder in fundamentale Unwissenheit getaucht und der Kreis ist geschlossen.

Hier sollte angemerkt werden, dass der Buddha den Kreislauf der Wiedergeburt nicht als etwas beschrieb, das von ihm geschaffen wurde; er erhob keinen Anspruch darauf, der Urheber des Universums zu sein. Ebenso akzeptierte er nicht die Vorstellung, dass das Universum von einem Gott geschaffen wurde. Das Universum ist eine Projektion des Geistes.

In den Mahayana - und Vajrayana-Lehren finden wir den Geist als essentiell leer (ngowo tongpa [ngo-bo stong-pa]) beschrieben, aber dennoch zeigt er natürliche Klarheit (rangshin sälwa [rang-bzhin gsal-ba]) und ungehinderte Manifestation (nampa mangagpa [rnam-pa ma-'gag-pa]). Diese Lehre aber wird nur in den Mahayana - und Vajrayana-Unterweisungen gefunden. In den Hinayana-Lehren sprach der Buddha nicht unmittelbar darüber, sondern führte vielmehr eine leichter verständliche Auffassung ein, indem er einfach sagte, dass der Geist leer ist und keine begrenzenden oder definierenden Merkmale wie Farbe, Form, Grösse oder Ort hat. So wird auf der Hinayana-Ebene der Geist als grundlegend leer beschrieben und die Unwissenheit als das Unvermögen, diese Leerheit zu erfahren. Aus dieser Unwissenheit entsteht der ganze Kreislauf der Ereignisse, den wir als Universum, als Samsara, den Kreislauf der Wiedergeburten, kennen.

Die ersten vier Nidanas

Die Struktur oder das Muster der zwölf Nidanas, der Glieder des abhängigen Entstehens, kann auf jeden Aspekt des Universums bezogen werden - makrokosmisch oder mikrokosmisch oder auf die Erfahrungen von Wesen im Universum. Dies ist ein komplexes Thema, aber wenn wir die Situation eines einzelnen Individuums im Kontext eines einzigen Lebens ansehen, dann können wir diesen Prozess vielleicht klarer verstehen. Nehmen wir das Beispiel eines Wesens, das stirbt.

Im Moment des Todes vollzieht sich eine Trennung zwischen dem physischen Körper des Individuums und seinem Geist, und der Geist wird in einen Zustand getaucht, in dem es keine bewusste geistige Aktivität gibt. Mit anderen Worten, der Geist löst sich einfach auf in seinen eigenen grundlegenden Zustand der Bewusstlosigkeit, das erste Nidana, das wir Unwissenheit (marigpa [ma-rig-pa]) nennen. Dies ist das erste Glied in der Kette des abhängigen Entstehens. Danach gibt es eine allmähliche Regung der geistigen Aktivität. Dies ist das zweite Glied, das duje ['du-byed] genannt wird. Nun beginnt die Entstehung der Gestaltungen im Geist. Diese Muster der Bewegung des Bewusstseins finden ihren vollen Ausdruck in dem, was wir auf Tibetisch namshe [rnam-shes] nennen, dem diskursiven Bewusstsein: der Fähigkeit des Geistes, etwas anderes als sich selbst als Objekt wahrzunehmen - zu entscheiden, dies ist dies, das ist das und so fort. Diese Ebene des dualistischen, diskursiven Bewusstseins ist das dritte Glied in der Kette des abhängigen Entstehens. So erscheint aus einem grundlegenden Zustand der Unwissenheit heraus im Geist eine allmähliche Regung der Gestaltungen, die ihren vollen Ausdruck im diskursiven Bewusstsein findet.

Aus diesem grundlegenden dualistischen oder diskursiven Bewusstsein entsteht die Empfindung eines Selbst, eines "Ich". Zur gleichen Zeit werden alle Formen, die man sieht, alle Geräusche, die man hört - kurz, alle Phänomene, die erfahren werden, als ein Ausdruck des "anderen" wahrgenommen. Auf diese Weise entsteht eine deutliche Spaltung in selbst und anderes. Obwohl keine physische Basis für Bewusstsein besteht,

gibt es dennoch an diesem Punkt ein Empfinden von Verkörperung, von einer zusammenschmelzenden Identität. Zudem gibt es auch ein Gefühl für das Benennen der Dinge in der Erscheinungswelt. Deshalb wird das vierte Nidana ming-sug [ming gzugs] genannt, was "Name und Form" bedeutet.

All dies ist eine rein mentale Erfahrung für einen Geist in der zweiten Phase der Nachtoderfahrung, dem sipa bardo [srid-pa bar-do], weil alles Fassbare völlig fehlt. Wir können kein Wesen in diesem Bardo sehen. Darüberhinaus ist der Geist dieses Wesens auch in keiner Weise wahrnehmbar: Niemand anderes kann seine Unwissenheit, seine Regung, seine Manifestation diskursiven Bewusstseins oder die Erfahrung der Subjekt/Objekt-Benennung sehen. Dieser einzigartige Zustand im Sipa Bardo, eine vollkommen innerliche Erfahrung, die für andere nicht wahrnehmbar ist, wird auf Tibetisch mingshi pungpo [ming-bzhi phung-po] genannt. Das bedeutet "die skandhas (oder Anhäufungen) der vier Namen" und bezieht sich auf die vier ersten Stadien des Sipa Bardo: das Stadium der Unwissenheit, das Stadium der Regung der bewussten Gestaltungen, das Stadium des voll entfalteten diskursiven Bewusstseins und das Stadium der Benennung der Welt in den Begriffen von Subjekt und Objekt.

All dies ist nur eine Projektion des Geistes. Es gibt beispielsweise kein Ding, das "Unwissenheit" genannt wird, das wir herausnehmen, sezieren und untersuchen könnten; wir können nur sagen, dass "Unwissenheit" eine Bezeichnung ist, die wir einer bestimmten Phase der Sipa Bardo-Erfahrung geben, und dass solch eine Phase auftritt. Diese vier Stadien haben überhaupt keine konkreten oder fassbaren Eigenschaften.

Weil das Bardo-Bewusstsein keine physische Basis hat, ist ein Wesen im Nachtodzustand nicht den gewöhnlichen physischen Begrenzungen unterworfen. Berge, Mauern, Ozeane oder Wälder stellen für das Bewusstsein im Bardo keine Barrieren dar. Was auch im Geist entsteht, wird unmittelbar erfahren, und wohin immer der Geist sich entschliesst zu gehen, dorthin geht er. So sind in gewisser Weise die vier Namen ein ziemlich wunderbarer Zustand, der zweifellos die gewöhnlichen physischen Beschränkungen und die Eigenarten der Welt, an die wir gewöhnt

sind, überschreitet. Es ist jedoch ein vollständig selbsttätiges oder blindes Resultat unserer vorhergehenden Handlungen oder unseres Karmas, und nichts, das hier geschieht, ist eine bewusste Entscheidung von Seiten des Wesens; wir werden einfach durch die Kraft des Karmas umhergestossen.

Während dieser Zeit im Bardo gibt es eine bestimmte Form des Hellsehens, sehr rudimentär und nicht wirklich unter bewusster Kontrolle, aber trotzdem ist es eine Fähigkeit, die Gedanken anderer wahrzunehmen. Es gibt dort auch ein neues Gefühl für die Macht des Geistes, obwohl diese Macht nicht bewusst oder verstandesmässig kontrolliert werden kann. Weiterhin gibt es ein grosses Spektrum von Erfahrungen - Halluzinationen - im Sipa Bardo. Für einen Menschen mit positiven karmischen Neigungen können diese Erfahrungen sehr angenehm und erfreulich sein. Aber für Wesen mit negativen karmischen Neigungen können sie erschreckend sein.

Diese Kraft, die wir Karma nennen, entfaltet sich nicht in einem bewussten Prozess. Ein Beispiel dafür ist das Heranwachsen eines Kindes vom Säugling zum Erwachsenen. Das Kind muss sich nicht hinsetzen und entscheiden: »Morgen werde ich soviel wachsen. Übermorgen werde ich soundsoviel wachsen.« Ohne unser Zutun und ohne dass wir tatsächlich etwas dazu tun könnten, geschieht das Wachstum einfach. Auf eine völlig unbewusste Weise veranlasst eine Kraft den Organismus zu wachsen. Auf dieselbe Weise vollzieht sich der Alterungsprozess unbewusst, ohne oder sogar gegen jede Absicht seitens der betroffenen Person. Dies sind zwei Beispiele dafür, was wir unter der Kraft des Karmas, die in unseren Erfahrungen wirkt, verstehen.

Während der ersten oder zweiten Woche des Sipa Bardo - seinem ersten Dritt - sind die Eindrücke, die im Geist des verstorbenen Menschen entstehen, weitestgehend verbunden mit seinem vorausgegangenen Leben. Wenn ein Mann stirbt, wird er während dieses Teils des Sipa Bardo den Eindruck haben, ein Mann zu sein mit der ihm früher eigenen Persönlichkeit und Daseinsform; eine Frau wird unter dem Eindruck stehen, immer noch eine weibliche Existenz zu haben, und so weiter. In jedem Fall wird es Eindrücke geben, die sich auf das vorige Leben

zurückbeziehen. Darum wird vom Bewusstsein eines Bardo-Wesens gesagt, dass es das Zurückkehren in sein früheres Haus erfährt und in gewisser Weise fähig ist, die Hinterbliebenen zu sehen, aber gewöhnlich nicht mit ihnen Kontakt aufnehmen kann. Es gibt dann die Erfahrung des zu Hause Ankommens und des Meldens: »Ich bin hier, ich bin wieder zu Hause«. Aber dann hat man das Gefühl, nicht imstande zu sein, mit den dort noch lebenden Menschen in Verbindung treten zu können, und dies kann intensiven Schmerz, Frustration und Zorn hervorrufen. Oder es mag die Einsicht entstehen, dass man gestorben ist, und dieses Trauma kann sofortige Bewusstlosigkeit auslösen: Der Schock ist zu gross, um ihn zu" ertragen, und der Geist setzt einfach aus.

Nach der ersten oder zweiten Woche der Nachtoderfahrung beginnen sich die Eindrücke, die man von einem Körper und einer Umgebung hat, mehr und mehr auf die zukünftige Existenz zu beziehen, in die man durch sein Karma getrieben wird.

Die tatsächliche Dauer der Sipa Bardo-Erfahrung ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Im allgemeinen werden etwa neunundvierzig Tage als die längste Zeitspanne angesehen. Der Buddha bezog sich in vielen verschiedenen Schriften auf diese besondere Zeitspanne als die angenommene Dauer, während der das Bewusstsein im Sipa Bardo verbleibt, bevor es zu körperlicher Wiedergeburt kommt. Sobald das Dasein eine physische Form angenommen hat, sind die Möglichkeiten zur Veränderung vorläufig mehr oder weniger erschöpft, und darum entstand der tibetische Brauch, jedes erdenkliche Mittel zu benutzen, um dem Verstorbenen in dieser Zeitspanne von neunundvierzig Tagen nach dem Tod zu helfen: Die Familie bittet einen Lama, Rituale zum Wohle des Verstorbenen auszuführen, denn es gibt während dieser siebenwöchigen Periode immer die Möglichkeit, dass der Segen des Lamas in Verbindung mit dem positiven Potential des Verschiedenen zu vorteilhaften Veränderungen führen kann. Dazu haben wir eine besondere Zeremonie, für die der Lehrer den Namen und ein Bild des Toten erhält und in der er versucht, durch Meditation das Bewusstsein dieser Person (die immer noch mit ihrer vorigen Existenz verbunden ist) anzuziehen und es durch Einweihung,

Unterweisung und Gebet zu beeinflussen. Kurz, der Lama unternimmt jede Anstrengung, um eine günstige Wiedergeburt für die Person zu bewirken.

Das fünfte bis neunte Nidana

Das nächste Nidana, oder Glied, das fünfte der zwölf, wird kyemche [skye-mched] genannt, was als "Sinnesbereich" übersetzt werden kann. Insgesamt geht man von zwölf Sinnesbereichen aus, einem für jeden der sechs Sinne und einem für seine jeweiligen Objekte. (Der Geist wird als ein sechster Sinn angesehen, weil er in und aus sich selbst Gedanken hervorbringt, die nicht notwendigerweise mit der durch die Sinne wahrnehmbaren Umgebung verbunden sind.) So gibt es das Sehen und die Form, die gesehen wird; es gibt das Ohr und das Geräusch, das gehört wird, und so weiter: insgesamt zwölf Sinnesbereiche. Das tibetische Wort kyemche bedeutet "entstehen" und "sich erstrecken", und besagt, dass jeder dieser Sinne seinen Ursprung im betreffenden Sinnesorgan hat und sich auf denjenigen Sinnesbereich erstreckt, in dem das betreffende Organ arbeitet -Form für das Sehen, Geräusch für das Hören und so weiter. Obwohl ein Wesen im Sipa Bardo keine körperlichen Organe für das Sehen, Hören und so weiter hat, setzt sich dennoch im Geist der Eindruck fort, alle Sinnesbereiche seien vollständig vorhanden. Entsprechend kann der Geist eines solchen Wesens sehen, hören, riechen, schmecken, berühren und denken, so wie wir dies jetzt können, obwohl diese Wahrnehmungen allesamt blosse Projektionen des Geistes ohne körperliche Grundlage sind. Das sechste Nidana wird regpa [reg-pa] genannt, was wörtlich "Berührung" oder "Kontakt" bedeutet, in genau demselben Sinn, wie die Hand einen Kontakt zu einem Objekt, das sie berührt, herstellt. In diesem Fall bedeutet der Ausdruck, dass ein Kontakt zwischen den sechs Sinnen und ihren jeweiligen Sinnesobjekten besteht - zum Beispiel zwischen Sehvermögen und Form; in gewisser Weise berührt der Geist Formen durch die Fähigkeit des Sehens, er berührt Geräusche durch die Fähigkeit des Hörens und so weiter. Obwohl dies ein geistiger Zustand ohne körperliche Grundlage ist, ist er doch von einer Berührungsempfindung begleitet, einem Gefühl, tatsächlich

zur Berührung imstande zu sein und einen Kontakt mit irgendeiner Art von Verkörperung herstellen zu können.

Aus diesem ersten Kontakt heraus bildet sich das siebte Nidana, das wir tsorwa [tshor-ba] nennen, was "Empfindung" oder "Gefühl" bedeutet. Zu Sehen bedeutet, durch das Auge einen Kontakt mit der Form herzustellen; dann folgt eine Einschätzung der anziehenden oder abstossenden Natur dessen, was wir sehen, und ein Werturteil über die Erfahrung. So bleibt die anfängliche Erfahrung nicht eine einfache Berührung. Körperliche Berührung zum Beispiel wird begleitet von der Empfindung rauh oder glatt, heiss oder kalt und so weiter. Dazu entstehen Gedanken oder Werturteile: »Das ist schön, ich mag es,« oder »das ist unangenehm, ich mag es nicht.« All diese aus der anfänglichen Berührung entstehenden Gefühle, gehören zu dem siebten Nidana, Tsorwa.

Das achte Nidana wird sepa [sred-paj genannt, was "Begierde" bedeutet. Wenn man sehr hungrig ist und köstliches Essen sieht, dann entwickelt sich ein "Begehr" nach diesem Essen; ebenso entstehen im Bewusstsein eines Wesens im Sipa Bardo, sobald es Kontakt zwischen den Sinnen und ihren Objekten gibt, Gefühle und Eindrücke, die zu einem weiteren Festhalten an und Begehr nach dieser Art von Erfahrung führen. Dies führt zu einem weiteren Zustand, den wir lenpa flen-pa] nennen, das neunte Nidana.

Lenpa bedeutet wörtlich "ergreifen", und das traditionell gebrauchte Bild ist das von jemandem, der eine Frucht pflückt und sie wirklich in die Hand nimmt. Unter den zwölf Nidanen ist es das Stadium von Lenpa, oder Ergreifen, in dem der Wille, körperlich wiedergeboren zu werden, den Geist zur Inkarnation drängt. Für ein Wesen auf dem Weg zu menschlicher Wiedergeburt resultiert daraus die Wahrnehmung der zukünftigen Mutter und des zukünftigen Vaters beim Geschlechtsverkehr. Eine ungeheure Anhaftung, ein blinder Wille sich zu inkarnieren, treibt den Geist des Sipa Bardo Wesens zu dem Paar in Vereinigung.

Werden, das zehnte Nidana

Der Prozess, von einer körperlichen Wiedergeburt angezogen zu

werden, findet bei einem menschlichen Wesen seine Vollendung, wenn die Empfängnis im Mutterschoss stattfindet. Dies ist das zehnte Nidana, sipa [srid-pa], was "Werden" oder "Existenz" bedeutet. An diesem Punkt gibt es durch die Vereinigung des Spermas des Vaters mit der Eizelle der Mutter eine körperliche Basis und als dritte Komponente das Eintreten des Bewusstseins. Von da an sprechen wir gemäss den Lehren des Buddha von einem menschlichen Individuum. Ein Mönch oder eine Nonne geloben zum Beispiel, »keinem Menschen und keinem empfangenen Wesen, das sich zu einem Menschen entwickeln wird, das Leben zu nehmen«. Selbst einem Fötus im Mutterschoss das Leben zu nehmen, bedeutet, einen Menschen zu töten. Empfängnis ist die letzte Folge des Dranges, der das körperlose Bewusstsein des Wesens im Sipa Bardo beherrscht: einen besonderen Daseinsbereich zu bewohnen. Sobald die Empfängnis stattgefunden hat, ist das Wesen in den menschlichen Daseinsbereich eingetreten und wird in der Folge geboren, aufgezogen und vollständig als ein Mensch unter Menschen anerkannt werden.

Wenn wir also die Vermischung von zwei körperlichen Elementen haben, dem Sperma und der Eizelle, und einem nichtmateriellen Element, dem Bewusstsein des Wesens im Nachtodzustand, dann wird ein menschliches Individuum empfangen. Das zur Wiedergeburt drängende Bewusstsein ist wieder in einem körperlichen Daseinsbereich. Jemand könnte fragen: »Wie kommt es zu dieser Vermischung des Materiellen und Nichtmateriellen?« Der Punkt ist, dass der Geist grundlegend leer ist: Der Geist selbst ist immateriell und hat keine Festigkeit oder Körperlichkeit. Aber aus der grundlegenden Unwissenheit ergibt sich eine Unfähigkeit, diese Immateriät zu erfahren, und eine Neigung, sie in solch materiellen Begriffen wie "ein Ding" oder "ich" und "mein" zu begreifen. Diese geistige Neigung zur Verfestigung findet ihren vollständigsten Ausdruck in körperlicher Wiedergeburt - der durch die grundlegende Unwissenheit hervorgerufenen Verbindung von Bewusstsein und dem körperlichen Element.

In den Lehren des Buddha sind die folgenden Stadien der fötalen Entwicklung detailliert beschrieben: Während der ersten ein oder

zwei Wochen wächst im Uterus langsam eine formlose Zellmasse heran (die in den traditionellen Texten als etwas wie ein kleiner Tropfen Yoghurt beschrieben wird). Während des nächsten Stadiums beginnen sich die verschiedenen Teile des Körpers auszuprägen. Der Fötus besteht nun aus zwei Zellmassen, die durch eine dünne Faser verbunden sind, und es wird gesagt, dass er einer Ameise ähnlich sehe. Die Gliedmassen beginnen zu wachsen, das Organsystem entwickelt sich, und schliesslich, gegen Ende der Schwangerschaft, haben wir das voll entwickelte menschliche Baby, in dem all die komplexen Prozesse der Differenzierung abgeschlossen sind.

Während der Zeit der fötalen Entwicklung gibt es bestimmte Erfahrungen, eine Zeit des beständigen Wachstums, während der die fünf körperlichen Extremitäten (zwei Arme, zwei Beine und der Kopf) aus dem Torso hervortreten und die fünf Sinnesorgane und die verschiedenen Organsysteme ausgebildet werden. Im allgemeinen sind diese Erfahrungen sehr leidvoll, und Leid kennzeichnet tatsächlich die gesamte Periode der Schwangerschaft. Da das Wachstum im Mutterschoss von der Empfängnis bis zur Geburt anhält und weil während dieser Zeit der Embryo ein vollständiges menschliches Individuum wird, das fähig ist, ausserhalb des Mutterleibes zu überleben, gehört die ganze Zeit der Schwangerschaft zu dem Nidana des Werdens. Das Sutra vom Eintritt in den Schoss (ngäljug-pä do [mngal-'jug-pa'i mdo]), das im wesentlichen eine Studie in Embryologie ist, beschreibt den ganzen Prozess sehr detailliert.

Das elfte und zwölfte Nidana

Gegen Ende der Schwangerschaft fängt das Baby an, sich der beengten, eingezwängten Bedingungen im Bauch der Mutter unklar bewusst zu werden, und direkt vor der Geburt erfährt es ein Gefühl von Druck und Platzangst. Der karmische Prozess der menschlichen Geburt bewirkt im Körper der Mutter eine Kraft, die den Kopf des Kindes zur Vorbereitung auf die Geburt nach unten dreht und dann die Wehen auslöst, die das Kind in die Welt drängen. Dies bringt uns zum elften Nidana, dem der tatsächlichen körperlichen Geburt, das auf Tibetisch kyewa [skye-ba] genannt wird.

Das letzte Glied in der Kette des abhängigen Entstehens ist Altern und Tod, ga-shi [rga shi]. Altern beginnt im Moment der Geburt und dauert fort bis zum Moment des Todes, unabhängig von dem Alter, in dem man stirbt. Verbunden mit diesem ständigen Alterungsprozess sind all die Krankheiten, Leiden, Sorgen und Schmerzen, die ein Mensch erfährt.

Das letzte Nidana ist dieses Altern und der Tod. Dem Moment des Todes folgt die Trennung von Körper und Geist, und es entsteht ein grundlegender Zustand von Unbewusstheit - Unwissenheit. Indem wir so wieder bei dem ersten Nidana ankommen, hat uns diese eine Lebenszeit einen vollständigen Kreislauf gebracht. Nach dem Zustand der Unbewusstheit setzt sich der Kreislauf der zwölf Glieder fort mit der Regung des Geistes, dem Wiedererwachen des diskursiven Bewusstseins und so weiter. Dies ist ein Aspekt von Samsara, was wörtlich "Kreis" oder "Rad" bedeutet: Es macht eine vollständige Umdrehung von einem Leben zum nächsten.

Die fünf Skandhas und die drei Aspekte des Leidens

Nachdem wir ein körperliches Dasein angenommen haben, besitzen wir einen aus Fleisch und Blut und auf einer grundlegenderen Ebene aus Atomen zusammengesetzten Körper. Durch diesen Vermittler erfahren wir die Welt. Während wir uns im Zustand des Sipa Bardo auf die Skandhas der vier Namen als rein mentale Erfahrung bezogen haben, müssen wir hier ein fünftes Element körperlichen Daseins hinzufügen, das wir den Skandha der Form nennen. In unserem gegenwärtigen menschlichen Zustand gibt es fünf Skandhas: die körperliche Existenz und die vier rein mentalen Zustände von Gefühl, Wahrnehmung, geistigen Gestaltungen und dem vollständigen diskursiven Bewusstsein, welches fähig ist zu entscheiden, »dies ist ein Ton, dies ist eine Form«, und zu Werturteilen zu gelangen, »dies ist gut, dies ist schlecht«, und so weiter.

Das Wort Skandha bedeutet wörtlich "Haufen" oder "Stapel". Und eine Weise, diesen Begriff zu verstehen, ist, dass wir für die Dauer unserer körperlichen Existenz nicht nur diese fünf Anhäufungen haben, sondern auch einen Haufen Schwierigkeiten. Aufgrund unserer körperlichen Existenz sind alle

Formen des Leidens möglich: Krankheit, Schmerz, Altern und Tod, Glück, auf das Unglück folgt. Dieses grundlegende Potential, das allen zusammengesetzten Dingen innenwohnt, ist khyabpa dujekyi dug-ngäl [khyab-pa 'du-byed-kyi sdug-bsngal], was "das durchdringende Leiden der zusammengesetzten Dinge" bedeutet. Es ist die subtilste Form des Leidens, weil es einfach in der Tatsache besteht, dass man am Leben ist. Es mag nicht direkt als Leiden erfahren oder als etwas Fassbares oder Bedrohliches angesehen werden, dennoch ist es von den fünf Skandhas in der körperlichen Wiedergeburt untrennbar.

In den traditionellen Texten wird gesagt, dass der Unterschied zwischen einem edlen und einem gewöhnlichen Menschen darin besteht, dass der erste diesen subtilen Aspekt des Leidens erkennt und der zweite nicht. Um dies zu veranschaulichen, wird das folgende Beispiel verwendet: Wenn Sie ein Haar auf Ihre Handfläche legen, dann fühlen Sie es nicht. Wenn aber das Haar in Ihrem Auge ist, dann tut es weh, und Sie bemerken es sehr schnell. Eine gewöhnliche Person, die kein Empfinden von diesem grundlegenden Aspekt des Leidens hat, ist wie die Handfläche in Bezug auf das Haar; die edle Person ist wie das Auge - dessen genau bewusst.

Zusätzlich zum Leiden der zusammengesetzten Dinge gibt es das Leiden der Veränderung (gyurwā dug-ngäl ['gyur-ba'i sdug-bsngal]). Wenn es einem Menschen mit ausgezeichneter Gesundheit plötzlich schlecht geht, dann ist diese Veränderung, der Verlust von etwas Gute, der Aspekt des Leidens, welcher Leid der Veränderung genannt wird.

Wenn wir wirklich Schmerz, Leiden und Enttäuschung erfahren oder ein Schmerz dem anderen folgt so wie der Tod auf eine ernste Krankheit, dann sprechen wir von der dritten Art des Leidens: wirklichem Schmerz oder dem Leiden des Leidens (dug-ngälgyi dug-ngäl [sdug-bsngal-gyi sdug-bsngal]).

Dies ist eine allgemeine Darlegung der Lehre Buddhas über die ersten zwei edlen Wahrheiten: von den Ursachen des Leidens und vom Leiden, das wir tatsächlich erfahren.

Die erste edle Wahrheit nennt man die Wahrheit vom Leiden und die zweite die Wahrheit von der Ursache (des Leidens). Die Ursache, die hier gemeint ist, ist die Unwissenheit, die die zwölf

Glieder des abhängigen Entstehens hervorbringt. Die Folge dieses Kreislaufs ist Leiden, und eine traditionelle Veranschaulichung dieses samsarischen Prozesses ist ein Baum, dessen Wurzeln die Unwissenheit darstellen und dessen Frucht das Leiden ist.

Das Leiden in den verschiedenen Daseinsbereichen

Eine andere Betrachtungsweise des Universums innerhalb der buddhistischen Tradition geht von den drei Bereichen (kham sum [khams gsum]) aus: dem Bereich der Begierde (döpä kham ['dod-pa'i khams]), dem Bereich der Form (sugpäkham [gzugs-pa'i khams]) und dem Bereich der Formlosigkeit (sugmekyi kham [gzugs-med-kyi khams]). Der Bereich der Begierde umfasst alles, von der niedersten Hölle bis hinauf zu den Bereichen der Begierde-Götter. Die sechs Arten von Wesen im Bereich der Begierde sind Höllenwesen, hungrige Geister, Tiere, Menschen, asuras und Götter. Jenseits davon liegen die siebzehn Ebenen von Göttern im Bereich der Form, und jenseits davon gibt es vier Ebenen der Götter im formlosen Bereich. Aber um welchen Bereich es sich auch handelt, und wie subtil oder grob die Ebene der Erfahrung auch sein mag: Sie gehört zum Kreislauf von Samsara, in dem kein einziges Wesens in irgendeiner Weise getrennt von den drei Arten des Leidens ist und in dem kein Wesen eine vollständige Lösung für eines von ihnen findet.

Es ist eine Tatsache, dass Leiden die grundlegende, zentrale Erfahrung allen Lebens ist, ganz gleich in welchem Bereich von Samsara es sich ereignet. In den Höllenwelten zum Beispiel erfahren die Wesen intensive Hitze und Kälte. In der Welt der hungrigen Geister entsteht das Leiden aufgrund von Hunger, Durst und Anfechtung durch die Elemente. Im Tierreich führen Dummheit und Unwissenheit zu einem blinden, instinktiven Verhalten und zum Jagen einer Spezies durch die andere.

Die Situation und die Leiden der Wesen in diesen niedrigen Welten sind meist unsichtbar für uns. Es gibt davon Beschreibungen in den Lehren des Buddha, aber wir haben keine persönliche, direkte Gewissheit darüber, ausser von dem, was wir in einem kleinen Teil des Tierreiches beobachten können. Wenn wir Tiere im Ozean oder Haustiere oder wilde Tiere untersuchen,

können wir die Art der Körper, die diese Kreaturen besitzen, und die Mentalität, die sie haben, sehen. Auf diese Weise können wir ein kleines Verständnis davon gewinnen, wie das Leben in diesem niederen Daseinsbereich ist und welche Arten von Leiden die Wesen darin erfahren können.

Der Buddha sagte einmal, wenn wir wirklich des Leidens gewahr wären, wenn wir nicht so unwissend wären, wenn wir gar eine Vorstellung von den Schmerzen und den Leiden hätten, die ein Fötus im Schoss seiner Mutter erfährt, dann würden wir in diesem Leben hart daran arbeiten, erleuchtet zu werden, um solches Leid nie mehr zu erfahren.

Wenn wir uns zum Beispiel an die Schmerzen der fötalen Entwicklung erinnerten, wüssten wir, dass während der Entwicklung der verschiedenen Körperöffnungen und Sinnesorgane ein Schmerz auftritt, als ob jemand einen Finger in eine offene Wunde stecken, darin herumbohren und sie aufreissen würde. Weiterhin würden wir uns daran erinnern, dass der Schmerz bei der Entwicklung der verschiedenen Gliedmassen -Arme, Beine, Kopf usw. - so war, als wenn eine sehr starke Person unsere Arme aus ihren Gelenkpfannen ziehen und eine andere sie mit einer Keule schlagen würde. Die Entwicklung der verschiedenen Organsysteme -Nerven, Knochen, Muskeln, Verdauungstrakt und so weiter - war mit ähnlichen Schmerzen verbunden, an die man sich ebenso erinnern würde.

Darüberhinaus ist der Geist des Fötus sehr empfänglich für die körperliche Verfassung der Mutter. Wenn die Mutter sehr kalte Nahrung isst, dann fühlt sich das Kind, als ob es nackt auf Eis geworfen würde. Wenn die Mutter etwas trinkt oder isst, das sehr heiss ist, fühlt sich das Kind, als ob es gekocht oder abgebrüht würde. Wenn die Mutter nichts isst, fühlt sich das Kind, als ob es im Raum hängen würde; wenn die Mutter zuviel isst, hat es den Eindruck, von einem Berg erdrückt zu werden. Wenn die Mutter Geschlechtsverkehr hat, fühlt sich das Kind, als ob es mit Dornen geschlagen würde. Wenn die Mutter rennt oder springt oder irgendeine körperliche Tätigkeit heftig ausführt, ist es für das Kind, als ob es über eine Klippe geworfen und einen Berghang hinunterstürzen würde. Zusätzlich zu all dem erfährt es das Leiden, einfach in der Gebärmutter zu sein, in einem dunklen,

beengten, bedrückenden Raum, wo es auch die Empfindung von Unreinheit und einem unangenehmen Geruch hat, der von den Ausscheidungen herröhrt.

Der eigentliche Geburtsvorgang ist äusserst schmerhaft. In Tibet haben wir ein bestimmtes Gerät, eine Metallscheibe mit einem kleinen Loch darin, durch das ein dicker Faden gezogen werden kann, um ihn dünner und fester zu machen. Wenn das Baby in den engen Raum der Vagina gepresst und in die Welt gestossen wird, fühlt es sich, als ob es durch solch ein Gerät gezogen würde. Und nach der Geburt ist das Baby sehr empfindlich gegenüber jeder Berührung mit der äusseren Welt. Es fühlt sich, wenn es zur Welt kommt, wie ein kleiner Vogel, der von Wölfen oder Falken angegriffen wird - eine unmittelbare, überwältigende Erfahrung, auf verschiedenenerlei Art angefasst und gepackt und herumgedreht zu werden. Wenn das Kind gewaschen wird, ist es, als ob ihm die Haut abgezogen würde; und wenn es hingelegt wird, fühlt es sich - wie weich die Decke, auf die es gelegt wird, auch sein mag - als ob es auf ein Dornen-bett gespannt würde. Kinder weinen alle, wenn sie geboren werden, ein Zeichen von Leid und Schmerz. Wäre der Geburtsprozess nicht schmerhaft, würde man erwarten, dass Babies lächelnd oder lachend geboren werden.

Wir alle haben die verschiedenen Leiden des Wiedergeburtsprozesses, der vom Buddha beschrieben wird, erfahren, aber wir erinnern uns nicht daran. Die meisten von uns, und besonders die Ärzte und in der Medizin tätige Leute, sind sich des Leidens, in der Welt aufzuwachsen und am Leben zu sein, bewusst. Wir haben Krankheit und verschiedene körperliche und geistige Probleme erfahren und wir wissen, dass zuletzt immer der Schmerz und das Leiden des Todes folgen. Da sitzen wir gerade jetzt: mitten in all diesem Leiden.

Mit dem menschlichen Dasein ist jedoch eine weite Spanne individueller Erfahrung verbunden. Einige Leute erfahren grossen Schmerz, Leid und Mühsal, während andere ziemlich angenehm leben, ohne viel Schmerz oder Unglück. Der dritte Karmapa, Rangjung Dorje, sagte zum Beispiel einmal, seine Erfahrung im Bauch seiner Mutter sei sehr angenehm gewesen: Er habe sich gefühlt wie einer der Götter in den höheren Begierdebereichen

und während der ganzen Schwangerschaft ein höchst freudiges Dasein genossen. Was den Buddha selbst angeht, so waren seine Macht und Verwirklichung so stark, dass er sogar im Schoss seiner Mutter, der Königin Mäyädevi, fähig war, vielen Lebewesen durch eine bestimmte Art der Dharmaübertragung zu nützen.

Obwohl wir allgemein sagen können, dass Leiden und Schmerz alle Erfahrungen begleiten, müssen wir immer unser eigenes Karma in Betracht ziehen: Für diejenigen mit besonders vorteilhafterem Karma wird es in jeder Erfahrung überwiegend Glück und weniger Leid geben. Solche Umstände sind Folge der individuellen Aspekte des Karmas, im Unterschied zum allgemeinen Karma menschlicher Existenz.

Der in Samsara oberhalb unserer Welt liegende Daseinsbereich der Asuras ist in Bezug auf Pracht, Reichtum und Vergnügen dem Zustand der Götter sehr ähnlich. Es gibt jedoch solch ein starkes Element von Neid im Geist dieser Asuras, dass diese in ständigem Streit leben. Sie kämpfen und streiten immer miteinander und mit den Göttern, denen sie ihren Reichtum rauben wollen. Zank und Streit sind die bestimmenden Merkmale dieses Daseinsbereiches, und mit ihnen sind ständiges Leid und Schmerz verbunden.

Die letzte der sechs Welten im Bereich der Begierde ist die Götterwelt. Von einem relativen Gesichtspunkt aus ist dies die höchste der Welten, weil sie durch ein Höchstmaß an Glück und Zufriedenheit und durch eine Fülle von Reichtum und Sinnesfreuden ausgezeichnet ist, die wir uns nicht vorstellen können. Das intensivste Gefühl von Zufriedenheit und Glück, das ein Mensch erfahren kann, beträgt wahrscheinlich weniger als ein Prozent der vollständigen körperlichen und geistigen Freude, die ein Gott geniesst.

Trotzdem ist der relative Zustand von Musse und Bequemlichkeit in der Götterwelt vergänglich, und wenn die Ursache - das positive Potential, das zur Wiedergeburt in dieser Welt geführt hat, erschöpft ist, fallen die Götter in einen niedrigeren Daseinszustand. Dieser Fall wird durch bestimmte Vorzeichen angekündigt, die sieben Tage, bevor der Gott sterben und in einen niedrigeren Zustand eingehen wird, einsetzen. Als erstes

hören die Götter eine Stimme, die von dem bevorstehenden Tod spricht; dann beginnen sie, einer welkenden Blume zu gleichen; die Blumengirlanden, die sie tragen, beginnen zu verfallen und ihren feinen Duft zu verlieren; der Körper beginnt zum ersten Mal zu schwitzen und riecht unangenehm. Ihre Gefährten, die Götter und Göttinnen, die die Freuden des Götterbereiches mit ihnen teilten, werden äusserst abgestossen von diesen Anzeichen des Sterbens und fliehen. Sie geben keine weitere Hilfe oder Ermutigung, ausser einem Regen von Blumen, die sie hinter sich ausstreuen, und einem aufrichtigen Gebet, dass die Sterbenden ihre zukünftige Geburt geschickt nutzen mögen, um erneut den göttlichen Zustand erlangen und sich ihnen wieder anschliessen zu können. Darüberhinaus verlassen sie einfach die sterbenden Götter, lassen sie ihre letzte Woche alleine verbringen. In dieser betrachten sie mit der beschränkten Voraussicht, die sie als Götter besitzen, den Zustand der zukünftigen Wiedergeburt. Die sterbenden Götter fühlen grossen Schmerz, weil dieser Zustand unausweichlich ein niedrigerer sein wird. Mehr noch, diese Zeitspanne von sieben Tagen entspricht siebenhundert unserer Jahre; die Götter erfahren dieses Leiden also für eine sehr lange Zeit.

Aus diesen Gründen sagte der Buddha, nachdem er die verschiedenen Daseinsbereiche untersucht hatte, dass kein Ort im Kreislauf der Wiedergeburten frei von Leid sei: Leiden ist die zentrale und grundlegende Erfahrung des unerleuchteten Daseins.

Die Wichtigkeit des Studiums der ersten beiden edlen Wahrheiten

Dies sind also die Gedanken, die der Buddha als die ersten zwei der vier edlen Wahrheiten darlegte: die Wahrheit vom Leiden, das wir im Kreislauf der Wiedergeburten erfahren, und von seiner Ursache. Der Buddha lehrte diese Themen ausführlich und sehr detailliert, und es ist wichtig für uns, sie zu verstehen, um die Begrenzungen unserer gegenwärtigen Situation wahrzunehmen. Wir müssen unsere Lebensumstände verstehen und wissen, dass wir - so wie die Natur von Ursache und Wirkung oder die karmische Wechselbeziehung beschaffen ist - nichts anderes als

Leiden erwarten können. Wir müssen erkennen, dass wir den verschiedenen Faktoren von Ursache und Wirkung unterworfen sind, die zuerst zu einem Zustand des Leidens führen, von da aus zu einem weiteren und so fort. Wenn wir die dieser Situation innwohnenden Begrenzungen gesehen haben, können wir beginnen zu überlegen, wie wir aus ihr herauskommen. Wir können anfangen, nach der Möglichkeit zu suchen, die samsarische Existenz und alle sie begleitenden Leiden, Beschränkungen und Enttäuschungen zu überschreiten.

Wenn wir diese Fragen nicht untersucht haben, wird unser grundlegender Zugang zum Dasein naiv sein. Solange wir glücklich sind und die Dinge gut laufen, denken wir: »Oh, alles ist prima. Was soll dieses ganze Gerede über Leiden? Samsara ist ein schöner Ort zum Leben.« Aus dieser Einstellung kommt eine allgemeine Tendenz, die Dinge schleifen zu lassen. Aber sobald etwas Widriges geschieht, sind wir völlig entnervt, wie gering auch die Art des Schmerzes, des Leidens oder der Schwierigkeit sein mag. Wir denken: »Oh, ich sterbe. Oh, ich bin krank. Oh, die Dinge zerfallen. Alles geht schief.« Wir mögen dann einige wirkungslose und bruchstückhafte Versuche unternehmen, um die Situation in Ordnung zu bringen, aber wir haben nichts, worauf wir wirklich zurückgreifen können, um unser Leiden zu überwinden.

Wir sind in Samsara gefangen. Solange die Dinge gut gehen, ignorieren wir die Situation; wenn sie schlecht gehen, sind wir hilflos und können nicht mit ihnen umgehen. Aber wenn wir einmal die Situation verstanden haben, werden wir nach einem Weg suchen, um mit den Leiden und Enttäuschungen umzugehen, denen wir zwangsläufig begegnen. Die Techniken und Methoden des Buddhadharma geben uns die Mittel für diese positive Entwicklung.

Absolut gesehen werden die Ursachen für Samsara im Geist geschaffen, und der Geist ist es, der die Folgen erfährt. Nichts anderes als der Geist erschafft das Universum, und nichts anderes als der Geist erfährt es. Doch, immer noch absolut gesehen, ist der Geist grundlegend leer, kein "Ding" in sich oder aus sich selbst heraus. Zu verstehen, dass der Geist, der Samsara hervorbringt und erfährt, in sich selbst nichts Wirkliches ist, kann tatsächlich eine Quelle grosser Erleichterung sein. Wenn

der Geist nicht grundlegend wirklich ist, sind es die Situationen, die er erfährt, ebenfalls nicht. Indem wir die leere Natur des Geistes auffinden und ihn darin ruhen lassen, können wir grosse Erleichterung und Entspannung finden inmitten des Tumults, der Verwirrung und der Leiden, die diese Welt ausmachen.

Wenn wir darüberhinaus die Leerheit des Geistes vollständig verstehen und erfahren, überschreiten wir die Kausalität: Jenseits von Ursache und Wirkung karmischer Neigungen sind wir ein Buddha. Aber solange dies nicht geschieht, hilft es uns nicht, einfach zu denken, »es ist alles leer«, denn wir sind immer noch vollständig dem unfehlbaren karmischen Prozess unterworfen.

Deshalb müssen wir nicht nur das Konzept der letztendlichen Leerheit aller Erfahrung verstehen, sondern ebenso die konventionelle Gültigkeit der karmischen Gesetzmässigkeit von Ursache und Wirkung. Mit dieser Annäherungsweise können wir Erleuchtung erlangen. Aber wenn wir in irgendein Extrem verfallen - entweder naiverweise eine letztendliche Wirklichkeit von allem anzunehmen (der Irrtum der Eternalisten) oder alles zu verneinen (der Irrtum der Nihilisten) - dann können wir Erleuchtung nicht erlangen.

Die dritte und vierte edle Wahrheit: Die Wahrheit vom Aufhören und die Wahrheit vom Weg

Nachdem der Buddha die Wahrheiten vom Leiden und von der Ursache des Leidens beschrieben hatte, ging er daran, die andere Seite zu untersuchen, nämlich die Faktoren von Ursache und Wirkung im Hinblick auf Nirvana. Die Ursache ist hier die vierte edle Wahrheit, die als die Wahrheit vom Weg bekannt ist. Das Ergebnis ist das Erlangen der Erleuchtung und innerhalb der vier edlen Wahrheiten wird diese die Wahrheit vom Aufhören genannt - die dritte edle Wahrheit. Erleuchtung wird hier vom Hinayana-Standpunkt aus gesehen, d.h. als das Aufhören der Gefühle, die den Geist verwirren und beunruhigen, und als Beendigung der durch sie verursachten Leiden.

Der Anfang des Weges

Wenn die ersten zwei edlen Wahrheiten Samsara als Resultat von Unwissenheit, von Nicht-Wissen beschreiben, so folgt daraus, dass die erleuchtete Erfahrung aus Wissen (rigpa [rig-pa]) anstatt aus Unwissenheit (marigpa [ma-rig-pa]) hervorgeht. Aber solches Wissen wird nicht leicht erfahren: Wir müssen darauf hinarbeiten, und gerade dies macht die Dhammapraxis aus. Wir führen unser Leben auf eine vorteilhafte und geschickte Weise, indem wir Handlungen vermeiden, die uns und anderen schaden, und stattdessen Handlungen ausüben, die hilfreich und positiv sind. Veranlasst durch die Neigung, eine Verbindung mit den Drei Juwelen herzustellen - dem Buddha, dem Dharma (seiner Lehre) und dem Sangha (der Gemeinschaft seiner Anhänger) - nehmen wir Zuflucht, und motiviert durch Vertrauen, Hingabe und unsere fortlaufende Erfahrung des Weges hören wir nicht auf, Zuflucht zu nehmen. All diese Gesichtspunkte der Dhammapraxis tragen zu unserer Erfahrung des Erkennens bei, aus dem sich Erleuchtung entwickelt. Der Samen der Erleuchtung, dieses Potential zur Buddhaschaft, das wir tathagatagarbha nennen, ruht verborgen in jedem von uns, ohne dass wir es unter unseren gegenwärtigen Daseinsbedingungen direkt wahrnehmen können.

Eine gewisse Analogie zu unserer Situation finden wir im Vorgang des Schlafens. Wenn wir schlafen gehen, versinken wir anfangs in einen Zustand völliger Bewusstlosigkeit, einen sehr tiefen Schlaf, in dem es kein Träumen gibt, überhaupt keine bewusste Aktivität. Dieser Zustand entspricht dem ursächlichen Faktor der grundlegenden Unwissenheit. Während der Nacht gibt es aber von Zeit zu Zeit ein Wiedererwachen der bewussten Aktivität. Diese ruft die vielen Arten von Illusion hervor, die wir als Träume bezeichnen. Es können manchmal sehr furchterregende, beängstigende Erlebnisse sein, die den durch die Unwissenheit hervorgerufenen Leiden in Samsara entsprechen. Im Traumzustand gibt es ebenso wie in der wachen Erfahrung von Samsara geistige Aktivität, die aus Unbewusstheit entsteht[^] Am Morgen, bevor wir tatsächlich erwachen, beginnt sich der Körper zu regen, und das Bewusstsein nähert sich dem Wachzustand. Bezogen auf unsere Analogie können wir sagen, diese Periode

entspricht dem Entstehen solch positiver geistiger Neigungen wie Vertrauen, Mitgefühl, Tatkraft und Anstrengung in der Dharmapraxis. Dann folgt das tatsächliche Erwachen, wenn wir uns im Bett räkeln, aufstehen, anfangen umherzugehen und mit unserer Tagesaktivität beginnen. In unserer Analogie entspricht dies dem Erlangen der Erleuchtung - wir sind vollkommen erwacht. Weder befinden wir uns noch im Traumzustand, der unserer jetzigen Verfassung entspricht, noch sind wir bloss halb wach in der Dharmapraxis, die in uns diese guten Qualitäten erweckt und entwickelt; stattdessen sind wir völlig wach, fähig, aufzustehen und wirkungsvoll zu handeln.

Teil des grundlegenden Prozesses, unseren Geist von Samsara ab und der Erleuchtung zuzuwenden, ist das Verstehen dessen, was Samsara ausmacht. Indem wir Leiden verstehen und die Begrenzungen unserer gegenwärtigen Situation erkennen, beginnen wir, einen Ausweg zu suchen.

Diese anfängliche Umkehr des Geistes ist die Voraussetzung dafür, dass der Weg zum ursächlichen Faktor werden kann, der zu Erleuchtung führt. Unsere Fähigkeit dem Weg zu folgen, indem wir tatsächlich Dharmapraxis ausüben, hat eine zweifache Grundlage. Erstens haben wir durch Unterstützung heilsamer und durch Zurückweisung unheilvoller Neigungen den Grundzustand einer menschlichen Existenz erlangt; zweitens haben wir durch das Wirken und das Mitgefühl der Drei Juwelen eine Verbindung zum Dharma hergestellt, die in diesem Leben Früchte trägt: Wir sind nicht nur menschliche Wesen, sondern Menschen, die mit den Dharmalehren in Berührung sind und die eine Gewissheit oder Überzeugung in sich entwickelt haben, die sie zur Praxis führt. Unsere tatsächliche Praxis - Zuflucht zu den Drei Juwelen zu nehmen, fortzufahren, Zuflucht zu nehmen, Bodhicitta zu entwickeln (für die Befreiung aller lebenden Wesen zu wirken) und verschiedene Meditationstechniken anzuwenden - stellt den wahren Kern oder die Essenz der Ursache dar, die uns zum Ziel der Erleuchtung führt.

Aspekte des Weges

Es gibt verschiedene Aspekte des Weges. Wir können zum Beispiel die verschiedenen Ebenen der Ordination betrachten: Sie

beginnen mit dem Zufluchtsgelübde, dann folgen die Gelübde der Laien, der männlichen und weiblichen Novizen, der voll ordinierten Mönche oder Nonnen, die Bodhisattva-Gelübde und so fort. Ein anderer Aspekt ist die Ngöndro-Praxis: 100 000 Rezitationen des Zufluchtsgebetes begleitet von der körperlichen Handlung der Niederwerfungen, 100 000 Rezitationen des Reinigungsmantras von Vajrasattva, 100 000 Mandala-Opferungen und die Rezitation von 100 000 Gebeten in der Guru Yoga-Meditation. Beide Aspekte - die Ebenen der Ordination und die Stufen der Ngöndro-Praxis - gehören zu dem, was wir den Weg der Ansammlung (tsoglam [tshogs-lam]) nennen, weil dieser erste Abschnitt des vollständigen Weges zur Erleuchtung die Ansammlung dessen ist, was wir für die Reise brauchen.

Doch eine Praxis, die nur auf die Reinigung unserer Verdunkelungen und die Entwicklung von Verdienst zielt, ist unsicher, weil ihr Nutzen verloren gehen kann. Meditationspraxis sorgt für den stabilisierenden Faktor, indem sie einen Nutzen schafft, der nicht verloren geht, sondern als beständiges Element unserer Erfahrung weiterbesteht. Insbesondere ist die Praxis von Shine wichtig, denn was wir auch an Verdienst ansammeln und welche heilsamen Neigungen wir stärken - sie alle gewinnen einen gewissen Grad von Stabilität, sobald der Geist beruhigt worden ist. Darüberhinaus wird jeder Art von Meditation, die wir zu entwickeln versuchen, durch diese anfängliche Phase der Shine-Meditation eine feste Grundlage gegeben. Sobald dieses stabilisierende Element zutage getreten ist, sprechen wir daher von einer höheren Stufe auf dem Weg der Ansammlung.

Es gibt verschiedene Ansätze, den vollständigen Weg zu untersuchen. Zum Beispiel können wir von den fünf Wegen sprechen, die seine unterschiedlichen Ebenen bilden: dem Weg der Ansammlung, dem Weg der Anwendung, dem Weg des Sehens, dem Weg der Meditation und dem Weg des Nicht-mehr-Lernens oder der Buddhaschaft. Auf einer ausführlicheren und detaillierteren Ebene gibt es die siebenunddreissig Elemente, die zur vollständigen Erleuchtung beitragen. All dies sind verschiedene Möglichkeiten zur Untersuchung eines einzigen Phänomens: Sie alle beschreiben detailliert unterschiedliche Aspekte der Erleuchtung.

Von den siebenunddreissig Elementen, die zur Erleuchtung führen, sind vier essentielle Erinnerungen, vier richtige Einstellungen gegenüber dem, was man aufgeben und annehmen sollte, vier Grundlagen für die Entwicklung aussergewöhnlicher Kräfte, fünf Fähigkeiten und fünf Kräfte, die in der eigenen Dharmapraxis entwickelt werden. All diese Elemente gehören zu den ersten beiden Wegen, dem der Ansammlung und dem der Anwendung; sie schliessen nicht die erste Stufe der Bodhisattva-Verwirklichung mit ein, die dem Weg des Sehens, dem dritten der fünf Wege, entspricht.

Wenn wir gegenwärtig vom Geist als leer, klar und ungehindert sprechen, drücken wir einfach nur ein intellektuelles Konzept aus. Aber wenn Ihre Dharmapraxis fortschreitet und sich entwickelt, kommt ein Punkt, an dem Sie tatsächlich eine direkte Erfahrung davon gewinnen, dass der Geist leer, klar und ungehindert ist. Wenn diese unmittelbare Erfahrung dauerhaft ist, bezeichnen wir sie als die erste Stufe der Bodhisattva-Verwirklichung. Auf Tibetisch wird dies rabtu gawa [rab-tu dga'-baj genannt, was "vollkommene Freude" bedeutet. An diesem Punkt betreten Sie den Weg des Sehens, weil Sie jetzt, anstatt die Dinge auf die gewöhnliche Weise zu betrachten, tatsächlich die Natur des Geistes sehen und direkt erfahren. Dieses Moment der Einsicht gibt deshalb dem Weg auf dieser besonderen Stufe seinen Namen.

Die erste Stufe der Bodhisattva-Verwirklichung wird als Zustand vollkommenener Freude bezeichnet, weil die Natur des Geistes, die nun direkt erfahren wird, zutiefst glückselig, zutiefst leuchtend und zutiefst leer ist: in dem Sinn, dass sie in und aus sich selbst heraus nichts letztendlich Wirkliches ist. Obwohl leer, ist dies eine Erfahrung vollständiger Glückseligkeit. Der Begriff, der für diesen Zustand verwendet wird, ist dewa chenpo [bde-ba chen-po], "höchste Glückseligkeit" - "höchste", weil es nichts in unserer gewöhnlichen Erfahrung gibt, das wir damit vergleichen können. Die direkte Erfahrung der Natur des Geistes in seiner ihm innewohnenden Reinheit wird dementsprechend als der Zustand vollkommenener Freude bezeichnet.

Weil Sie sich in diesem Stadium der Verwirklichung nicht mehr mit begrifflichem Denken befassen, sondern eine direkte Erfahrung

haben, besitzen Sie eine grössere Freiheit des Geistes. Auf der ersten Stufe der Bodhisattva-Verwirklichung gibt es Freiheit von den Begrenzungen der Anhaftung an ein Selbst (dagdsin [bdag-'dzin]). Darum können wir von einhundert Emanationen sprechen, die ein Bodhisattva der ersten Stufe in einem einzigen Augenblick manifestieren kann, oder von der Fähigkeit, sich einhundert vorhergehender Existenzen zu erinnern oder einhundert zukünftige vorherzusehen. Diese Fähigkeiten gehören zu einer teilweisen, nicht vollständigen Freiheit des Geistes von den Begrenzungen der Unwissenheit, und wir beziehen uns traditionellerweise auf die zwölf Aspekte dieser Freiheit als auf die "zwölfhundert".

Darüberhinaus hat ein Bodhisattva der ersten Stufe den karmischen Prozess überschritten und ist nicht länger völlig dessen verdunkelnden Begrenzungen unterworfen. Bewusstheit ist an die Stelle der Unwissenheit getreten. Weil das grundlegende diskursive Bewusstsein, künshi namshe [kun-gzhi rnam-shes], sich auf Unwissenheit gründet, erhält es sich auch nicht länger. Künshi namshe funktioniert als eine Art Speicher für den karmischen Prozess, der verstärkt wird (1) durch die Schleier der emotionalen Verschmutzungen (nyönmongpä dribpa [nyön-mongs-pa'i sgrib-pa]), die aus der dualistischen Anhaftung entstehen, und (2) durch die körperlichen, verbalen und geistigen Aktivitäten, die auf diesen Schleieren beruhen. Ohne grundlegende Unwissenheit hat der karmische Prozess keine Basis. So überwindet ein Bodhisattva der ersten Stufe die verdunkelnde Begrenzung des Karma.

In Tibet verwenden wir einen Mondkalender. Am dritten Tag jedes Monats erscheint der Mond nur als eine dünne Sichel, die allmählich wächst, bis er am fünfzehnten Tag seine ganze Fülle erreicht. Dieses allmähliche Wachstum des Mondes veranschaulicht die verschiedenen Stufen der Bodhisattva-Verwirklichung. Das erste Schimmern der Bewusstheit ist wie die dünne Mondsichel. Sie ist da, aber noch nicht voll entwickelt. Die Entwicklung findet statt in der fortgesetzten Vertiefung und Ausdehnung der Bewusstheit und in der zunehmenden Freiheit des Geistes, die auf den zehn verschiedenen Stufen der Bodhisattva-Verwirklichung erlebt wird.

Im Zusammenhang mit der zunehmenden Freiheit des Geistes werden die Qualitäten, die als die "zwölfhundert" bekannt sind, auf der zweiten Stufe zehnfach vermehrt. So sprechen wir von den "zwölftausend", von der Fähigkeit, sich in einem einzigen Augenblick in tausend Emanationen zu manifestieren oder sich an tausend vorhergehende Existenzen zu erinnern, tausend zukünftige vorherzusagen und so fort. Dieser Zuwachs an Tiefe und Fassungsvermögen der Bewusstheit setzt sich in dem Mass fort, in dem wir auf den unterschiedlichen Stufen der Bodhisattva-Verwirklichung voranschreiten.

Der zunehmende Mond des elften Tages, wenn er noch nicht ganz voll ist, aber sich seiner Fülle rasch annähert, entspricht der siebten Stufe der Bodhisattva-Verwirklichung. Das Zunehmen von positiven Neigungen und die Vertiefung der Bewusstheit begleiten die Verminderung der negativen Aspekte des eigenen Daseins. Besonders die emotionalen Verschmutzungen sind auf der siebten Bodhisattva-Stufe grösstenteils ausgelöscht.

Auf der achten und neunten Stufe der Bodhisattva-Verwirklichung wird die gewohnheitsmässige dualistische Anhaftung (bagchagkyi dribpa [bag-chags-kyi sgrib-pa]), die die nächste, höchst subtile Ebene der Verdunkelung ist, schrittweise ausgelöscht.

Auf der zehnten Bodhisattva-Stufe wird grundlegende Unwissenheit, die letzte Ebene der Verdunkelung (shejä dribpa [shes-bya'i sgrib-pa]), fast vollständig entfernt, und der Geist ist nahezu ohne Begrenzung. Es entsteht eine enorme Fähigkeit, die positiven Qualitäten des Geistes auszudrücken. An diesem Punkt sprechen wir nicht von hundert oder tausend Emanationen, sondern von hunderttausend Millionen Emanationen, vorhergehenden Leben, zukünftigen Leben und so fort. Diese zehn Stufen der Bodhisattva-Verwirklichung stellen den dritten und den vierten Weg dar, den Weg des Sehens und den Weg der Meditation. Innerhalb dieses Rahmens werden weitere Stufen unterschieden - die niedrigen, mittleren und höchsten Ebenen auf dem Weg des Sehens und die niedrigen, mittleren und höchsten Ebenen auf dem Weg der Meditation - aber insgesamt decken sie sich mit den zehn Stufen der Verwirklichung. Innerhalb der siebenunddreissig Elemente, die zur Erleuchtung führen, werden die sieben Zweige der Erleuchtung - Achtsamkeit, Erforschung

der dharmas (Erscheinungen), Sorgfalt, Freude, Reinigung, samadhi und Gleichmut - und der edle achtfache Weg als diese Stufen erlebt.

Auf der zehnten Stufe der Bodhisattva-Verwirklichung wird der letzte Schritt zur vollständigen Erleuchtung durch den besonderen Zustand der Meditation vollzogen, der als vajragleicher Samadhi (dorje tabu tingedsin [rdo-rje Ita-bu'i ting-nge-'dzin]) bezeichnet wird, wobei "vajra" den Sinn von etwas Unbesiegbarem hat, von etwas, das alles andere durchschneiden kann. Und was hier durchschnitten wird, das sind die letzten und subtilsten Spuren der Unwissenheit über die letztendliche Natur der Wirklichkeit. Wenn dieser feinste Schleier durch den vajragleichen Samadhi zerrissen wurde, sind wir vollständig erleuchtet. Wir haben vollständige und vollendete Buddhaschaft, die manchmal die elfte Bodhisattva-Stufe genannt wird, erlangt.

Unsere gegenwärtigen Bedingungen sind wie die von jemandem, der in Ketten gelegt und in eine dunkle Gefängniszelle eingeschlossen wurde. Die Zelle ist Samsara, und wir sind darin durch unsere eigene Unwissenheit angekettet und eingesperrt. Auf den Wegen der Ansammlung und der Anwendung gibt es bis zur ersten Stufe der Bodhisattva-Verwirklichung, diese jedoch nicht eingeschlossen, ein wachsendes Empfinden von Freiheit - wie bei einem Gefangenen, dem die Fesseln und Ketten abgenommen wurden und der sich, obwohl immer noch eingekerkert, frei in der Zelle bewegen kann. Die Erfahrung der ersten Stufe der Bodhisattva-Verwirklichung - der Weg des Sehens - gleicht dem Öffnen der Gefängnistür, worauf wir hinausgelangen und überall hingehen können.

In dieser Analogie stellt das Gefängnis die einengende Natur von Samsara dar. Die Fesseln und Ketten repräsentieren die Begrenzungen, die uns durch unsere eigene Ich-Anhaftung auferlegt werden; unabhängig davon, welchen Bereich samsarischer Existenz wir erfahren, ganz gleich, in welchem Gefängnis wir sein mögen - wir sind immer noch angekettet durch den Eindruck, ein Selbst zu sein, durch die Überzeugung, dass es dieses Ich letztlich gebe. Mit der Erfahrung der ersten und der folgenden Bodhisattva-Stufen werden wir von den Fesseln und dann aus unserem Gefängnis befreit.

Die drei Kayas

Buddhaschaft, vollständige Erleuchtung wird durch den Begriff der drei Kayas (drei Körper, ku sum [sku gsum]) beschrieben. Diese drei Aspekte der vollständigen Erleuchtung werden als dharmakaya, sambho-gakaya und nirmanakaya bezeichnet. Diese drei sind mit der grundlegenden Natur des Geistes auf folgende Weise verbunden: Die Beschaffenheit des Geistes, in seiner Essenz leer zu sein, entspricht dem Dharmakaya. Seine klare Natur entspricht dem Sambhogakaya, und seine Eigenschaft der ungehinderten Manifestation entspricht dem Nirmanakaya. Diese Eigenschaften, die die grundlegende Natur des Geistes ausdrücken, sind das, was wir Buddhaschaft nennen, was auch "die Verkörperung der drei Kayas" genannt wird.

Der Dharmakaya, der letztendliche Aspekt, wird in vielerlei Weise beschrieben. Zum Beispiel gibt es traditionelle Verweise auf die einundzwanzig makellosen Aspekte des Dharmakaya, die einen Geisteszustand darstellen, der nicht der Veränderung oder der Degeneration unterworfen ist. Es gibt einen allgegenwärtigen Aspekt, in dem der Dharmakaya sowohl Samsara als auch Nirvana durchdringt. Der Dharmakaya besitzt auch die Qualität der Beständigkeit, weil er jenseits von Form ist, jenseits aller beschränkenden Merkmale und keine Entstehung oder Ende hat; er ist jenseits von dualistischen oder begrifflichen Eingrenzungen ohne Höhe, Tiefe, Freude, Traurigkeit oder jegliche Art von Veränderung. Auf solche Weise versuchen die Texte die unwandelbare Natur des Dharmakaya zu beschreiben, die weder Degeneration noch Erschöpfung noch Beeinträchtigung unterworfen ist.

Der Sambhogakaya wird ebenso von verschiedenen Gesichtspunkten aus beschrieben, meistens in den Begriffen der fünf Gewissheiten. Die erste von diesen betrifft die Form, der man auf der Sambhogakaya-Ebene begegnet. Hier hat die Form des Lehrers eine unvergängliche Beschaffenheit; sie hat keinen Anfang und kein Ende und unterscheidet sich deshalb von allen Phänomenen, die der Veränderung unterworfen sind - unterscheidet sich sogar von der Form Buddha Shakyamunis in dieser Welt, der geboren wurde, alt wurde und starb. Obwohl wir

zweitens eine örtlich begrenzte Wahrnehmung haben und von besonderen Buddhas und Buddhareichen sprechen, gibt es trotzdem eine dem Umfeld des Sambhogakaya eigene Qualität, die nicht der Veränderung, Degeneration oder Beeinträchtigung unterworfen ist. Drittens ist die Übertragung der Lehren auf der Sambhogakaya-Ebene der Erleuchtung immer die des Mahayana oder Vajrayana. Die nicht endende Kontinuität dieser Lehre ist die dritte Gewissheit. Die vierte Gewissheit betrifft die Anhänger- oder Zuhörerschaft dieser Lehren, die immer aus Wesen der acht, neunten und zehnten Bodhisattva-Stufe, den drei höchsten, reinsten Stufen der Verwirklichung, besteht. Schliesslich gibt es die Gewissheit der Zeit, die Tatsache, dass der Sambhogakaya nicht den normalen zeitlichen Einschränkungen unterworfen ist. Diese fünf Gewissheiten, die Lehrer, Umgebung, Lehre, Gefolge und Zeit betreffen, gehören alle zur Ebene der reinen Form, und solche Form ist dauerhaft.

Es ist gesagt worden, dass der Geist in seiner Essenz leer und von Natur aus klar ist und dass es eine dritte Eigenschaft gibt: Ungehindertsein. Letztere erfahren wir in unserem gegenwärtigen Zustand als all die Gefühle, Gedanken, Vorstellungen, Erlebnisse von Freude und Schmerz und so weiter, die ohne Hindernis in unserem Geist entstehen. All diese sind die ungehinderte Manifestation des Geistes im unerleuchteten Zustand. Vom erleuchteten Blickpunkt aus wird diese ungehinderte Manifestation als Nirmanakaya bezeichnet: als Manifestation der Erleuchtung in physischer Form innerhalb der physischen Welt. Verschiedene Ebenen und Aspekte dieses Phänomens werden beschrieben. Zum Beispiel können wir von höchsten Nirmanakayas sprechen, wie dem vollständig erleuchteten Buddha Shakyamuni, und wir können von dem sprechen, was wörtlich "Geburts-Inkarnationen" genannt wird - Wesen, die, obwohl sie nicht vollständig erleuchtet sind, trotzdem einen gewissen Grad von Erleuchtung repräsentieren, der sich durch die physische Form oder durch verschiedene Künste, Handwerke, Wissenschaften und so fort ausdrückt. Die physische Manifestation der Erleuchtung ist kein absichtliches Unterfangen seitens der Buddhanatur; es ist nicht das Ergebnis irgendeiner Entscheidung, wie »jetzt werde ich in diesem bestimmten Bereich

in dieser besonderen Form erscheinen«; eher ist es ein spontaner Ausdruck, so wie Licht spontan von der Sonne ausstrahlt, ohne dass die Sonne Anweisungen erlässt oder irgendeinen bewussten Gedanken darauf verwendet. Die Sonne ist da, und sie strahlt. Dharmakaya und Sambhogakaya sind einfach da; sie strahlen, und diese Ausstrahlung ist der Nirmanakaya.

Die Hinayana- und Mahayana -Sichtweisen des Weges

Was bis jetzt als die Wahrheit des Weges beschrieben wurde, trifft gleichermaßen auf Hinayana und Mahayana zu: Auf beiden Ebenen der Lehre finden wir dieselben Auffassungen von den fünf Wegen, den siebenunddreissig zur Erleuchtung führenden Elementen und so weiter. Der Unterschied liegt in der Weite der Interpretation dieser Themen. Zum Beispiel umfasst Grosszügigkeit vom Hinayana-Standpunkt aus, dass man all seine Reichtümer aufgibt und idealerweise die Mönchs- oder Nonnengelübde nimmt, ein sehr einfaches Leben führt, nur mit Roben und einer Bettelschale, und dass man sich nur das für den jetzigen Tag Nötige besorgt und nicht mehr. Kurz, das Hinayana-Ideal von Grosszügigkeit beinhaltet, jeglichen Erwerb vollständig zurückzuweisen, die eigene Anhaftung an Wohlstand völlig aufzugeben und nach einer sehr vereinfachten Lebensweise zu streben. Vom Mahayana -Standpunkt aus wird dieses Ideal so ausgeweitet, dass es ein ständiges Teilen allen Reichtums, dem wir begegnen, miteinschliesst; sogar unser eigener Körper wird als wichtiger Bestandteil unserer Opfer-Widmungen angesehen. In der einen oder anderen Weise wird alles, was erscheint, ständig gewidmet, entweder dem Dharma oder dem Wohle aller Wesen.

Vom Standpunkt des Hinayana bedeutet Sittlichkeit weitgehend das, was wir normalerweise denken würden - ein gutes Leben zu führen, indem wir schädliche oder negative Handlungen vermeiden. Diese Sicht der Sittlichkeit finden wir auch im Mahayana , aber sie ist beträchtlich erweitert durch die Betonung, die man auf die Entwicklung guter Eigenschaften und heilsamer Neigungen in uns selbst legt und durch die Widmung unseres Lebens zum Wohle anderer Wesen. Insofern ist die Perspektive hier umfassender.

Hinayana und Mahayana teilen die Sichtweise des Weges zur Erleuchtung, aber was hier über Erleuchtung selbst gesagt wurde, trifft besonders auf Mahayana und Vajrayana zu. Im Hinayana ist das Aufhören der negativen Faktoren das Ziel; nur auf der Mahayana - und Vajrayana-Ebene spricht man von der Entwicklung des positiven Potentials unseres Geistes.

Wir können eine klarere Vorstellung vom Unterschied zwischen den beiden Auffassungen von der Erleuchtung bekommen, indem wir die Ausdrücke untersuchen, die in jedem System zu ihrer Beschreibung verwendet werden. Das Hinayana-Ziel ist, die Stufe eines arhat zu erreichen.

Dieser Begriff wird ins Tibetische als dra chompa [dgra bcom-pa] übersetzt, was bedeutet, "dass man den Feind besiegt hat". Der Feind besteht hier aus den Gefühlen und der Unwissenheit, die uns in Samsara gefangen halten, und die Absicht besteht darin, diese Faktoren zu überwinden oder auszulöschen. Hier kommt das Prinzip des Zur-Ruhe-Kommens dazu - der andere Begriff, der im Hinayana zur Beschreibung der Erleuchtung verwendet wird. Zur-Ruhe-Kommen bezieht sich auf das Anhalten der Gefühle, die den Geist verwirren, und das Anhalten der diskursiven Gedanken, die die Bewusstheit begrenzen - Fixierungen auf Materie und Nichtmaterie, Wirklichkeit und Nicht-Wirklichkeit und all solche begrifflichen Eingrenzungen. Wenn das Zur-Ruhe-Kommen erlangt ist, sind sie alle zum Stillstand gekommen, und der Geist ist ganz von der Erfahrung der Leerheit erfüllt, ohne jegliches Flattern oder Zerstreut-Sein. Dies ist das Hinayana-Ideal, und es wird gewiss zur vollständigen Erleuchtung führen. Jedoch ist die Länge der Zeit, die es dazu braucht, unermesslich, und während dieser nahezu endlosen Zeitspanne gibt es praktisch keine Möglichkeit, anderen zu helfen. Dies ist der Grund, warum der Begriff Hinayana, "das kleinere Fahrzeug", verwendet wird: Das Blickfeld ist relativ eingeengt. Das Zur-Ruhe-Kommen ist jedoch zumindest eine Stufe der Befreiung von Samsara, weil ein Individuum, das es erfährt, sich nicht zu reinkarnieren braucht: Die Macht des Karma, Wiedergeburt im Kreislauf von Samsara zu verursachen, ist überwunden worden. Vielleicht ist das Verständnis all dieser Konzepte - der fünf Wege, der zehn Stufen der Bodhisattva-Verwirklichung, der

siebenunddreissig Elemente, die zur Erleuchtung führen, der verschiedenen Eigenschaften der drei Kayas - nicht unbedingt notwendig; wenn wir in der Dharmapraxis sorgfältig sind und meditieren, dann werden wir sie ohnehin alle erfahren. Sie werden nicht deswegen ausbleiben, weil wir nicht wissen, wie wir sie nennen sollen, oder notwendigerweise entstehen, lediglich weil wir es wissen. Auf der anderen Seite scheint es etwas sehr Wichtiges zu sein, den Leuten einen Leitfaden zu geben, um ihnen dabei zu helfen, die Elemente der Dharmapraxis und den erleuchteten Zustand, auf den sie hinarbeiten, besser zu verstehen.

Gründe, die vier edlen Wahrheiten zu studieren

Unsere Situation sowohl unter dem Gesichtspunkt von Samsara als auch Nirvana zu verstehen hat folgenden Wert: Wenn wir die Ursache und die Auswirkung von Samsara verstehen lernen, motiviert uns das, eine Alternative zu suchen. Denn haben wir erst einmal die Begrenztheit unserer Situation begriffen, ist uns damit die Möglichkeit gegeben, nach etwas anderem zu suchen. Wenn wir die Ursache und die Wirkung des Weges verstehen, dann fördert dies unsere Motivation, nicht einfach nur Samsara abzulehnen, sondern Erleuchtung zu suchen. Darüberhinaus inspiriert uns das Verständnis der grossen Eigenschaften der Buddhas und Bodhisattvas mit Vertrauen und Ehrfurcht gegenüber dem, was möglich ist. Vertrauen, Energie und Motivation sind sehr hilfreich, um ein Verständnis der vier edlen Wahrheiten zu entwickeln.

Nachdem wir diese kostbare menschliche Existenz mit ihren Möglichkeiten und Freiheiten erlangt haben und mit den Lehren des Dharma in Berührung gekommen sind, stehen wir an einem Wendepunkt. Auf der einen Seite gibt es die Möglichkeit, damit fortzufahren, unwissend im Kreislauf der Wiedergeburten umherzuwandern, und auf der anderen Seite gibt es die Möglichkeit, Samsara zu überschreiten und tatsächlich Erleuchtung zu erlangen. Beide Möglichkeiten entstammen dem Geist, den jeder einzelne von uns hat und erfährt. Es ist dieser

Geist, den wir bereits haben, der essentiell leer und von Natur aus leuchtend ist, der die verschiedenen Stufen der Bodhisattva-Verwirklichung erfahren kann und erfährt; es ist derselbe Geist, der vollständige Erleuchtung erlangen und erfahren kann.



Die vier Dharmas von Gampopa



Unsere kostbare menschliche Geburt bietet uns die Möglichkeit und Freiheit, den Dharma zu praktizieren: Durch sie wird uns die weite und tiefgründige Tradition der Buddhadharma-Lehren zugänglich. Innerhalb dieser geben die vier Dharmas von Gampopa einen präzisen Überblick über den ganzen Weg, unterteilt in vier Stufen.

Der erste Dharma: Der Geist wendet sich dem Dharma zu

Diese erste Belehrung beinhaltet ein gründliches Verständnis unserer Situation in Samsara und der verschiedenen Schicksale im Kreislauf, der sechs Wiedergeburtsbereiche: der drei niedrigeren - der Welten der Höllen, der hungrigen Geister und der Tiere; und der drei höheren - der Menschen-, Asura- und

Götter-Welten. Durch diese Unterweisung lernen wir die Konsequenzen von heilsamen und unheilvollen Handlungen kennen, die Neigungen, die zu diesen verschiedenartigen Wiedergeburten führen, und die Leiden, denen die Wesen in diesen Bereichen unterworfen sind. Wir gelangen zu der Einsicht, dass Samsara selbst keine Mittel zum Entrinnen bietet, obwohl ein besonderer karmischer Prozess von höheren zu niedrigeren oder niedrigeren zu höheren Wiedergeburten führen kann, und dass wir keinen Fortschritt zur Erleuchtung machen können, wenn wir uns auf Samsara stützen. Am Anfang des Weges ist dieses Verständnis von Samsara notwendig, um den Geist zum Dharma hinzuwenden. Und um dies zu erreichen, lenken wir den Geist auf die vier gewöhnlichen Vorbereitungen.

Die erste davon betrifft den einzigartigen Wert des menschlichen Daseins, das wir jetzt erleben. Durch den Segen der Drei Juwelen und ihren Einfluss in vorhergehenden Leben haben wir bis zu einem gewissen Grad eine heilsame Neigung entwickelt, die unsere jetzige menschliche Geburt bewirkt hat, mit all ihren Möglichkeiten, ihrer Musse und Freiheit, Dharma zu praktizieren. Sehr wenige Wesen bewahren diese heilsame Neigung (indem sie negative Handlungen, Gedanken und Rede aufgeben und positive unterstützen), und sehr wenige erlangen den daraus folgenden Zustand einer kostbaren menschlichen Geburt. Wenn wir uns vorstellen, dass die Sterne am Nachthimmel die Vielzahl von Wesen in Samsara darstellen, dann repräsentiert ein Stern am Tage die kostbare menschliche Geburt - etwas, was möglich ist, aber höchst unwahrscheinlich. Menschliche Geburt ist ein äusserst selenes Ereignis.

Die zweite der vier Vorbereitungen betrifft die Vergänglichkeit. Jetzt, da wir die kostbare Möglichkeit der menschlichen Geburt haben, sollten wir sie auf die beste Weise nutzen und tatsächlich das volle Potential des Menschseins verwirklichen. Dies kann durch unsere Anstrengung, den Kreislauf der Wiedergeburten vollständig zu überschreiten und Buddhaschaft zu erlangen, erreicht werden. Zusätzlich müssen wir verstehen, dass Sterblichkeit und Vergänglichkeit ein Teil unseres Daseins sind und dass unsere unter so viel Mühen erlangte menschliche Geburt vergehen wird. In allem, was wir erfahren, gibt es

Augenblick für Augenblick Veränderung und Unsicherheit. Unser menschliches Dasein kann wie eine von einem starken Wind angeblasene Kerzenflamme in jedem Moment ausgelöscht werden; es kann wie eine Blase auf der Wasseroberfläche plötzlich zerplatzen; es verdunstet bald wie der Morgentau auf dem Gras.

Um das volle Potential des Menschseins zu verwirklichen, müssen wir als nächstes den Begriff "Karma" untersuchen, den Prozess von Ursache und Wirkung, besonders die Beziehung zwischen unseren Handlungen und ihren Ergebnissen. Wir müssen die unfehlbare Verbindung zwischen dem, was wir jetzt tun, und dem, was wir später erfahren, ganz erkennen.

Die vierte Betrachtung, die den Geist zum Dharma wendet, handelt von der unbefriedigenden und schmerhaften Natur von Samsara. Ohne eine richtige Beurteilung der Vergänglichkeit und unseres eigenen bevorstehenden Todes ist es wahrscheinlich, dass wir durch die Vergnügungen der Welt abgelenkt werden und uns selbst den gefühlsmässigen Konflikten und der Verwirrung überlassen. Wenn dies geschieht, werden wir erschöpft durch das Leben, das wir führen, und kommen nicht zu dem, was wirklich wichtig ist. Wir sehen weder, was eigentlich in unserem Leben geschieht, noch nutzen wir die Situation sinnvoll. Bevor wir es wissen, ist unser Leben zuende, und es ist Zeit zu sterben. Wenn uns die Grundlage einer stabilen Praxis fehlt, gehen wir hilflos in den Tod, in Angst und Qual.

Indem wir über diese Vorbereitungen nachdenken - das Potential einer kostbaren menschlichen Existenz, Vergänglichkeit und den unvermeidlichen Tod, den karmischen Prozess von Ursache und Wirkung und die Leiden und Begrenzungen von Samsara - wenden wir unseren Geist zum Dharma und erfüllen so die erste der vier Lehren des Gampopa.

Der zweite Dharma: Der Dharma wird der Weg

Sind wir einmal mit den Lehren verbunden, gelangen wir zum zweiten der vier Dharmas: Die Lehren des Dharma werden unsere Lebensweise, unser Weg. Unsere Haltung gegenüber

dem, was höher ist als wir - die Drei Juwelen - beginnt sich zu verändern, und so geschieht es auch mit unserer Haltung gegenüber den Wesen in Samsara, die uns gleich oder niedriger gestellt sind. Die erste Einstellung wird ausgedrückt, wenn wir mit Vertrauen, Hingabe und Achtung zum Buddha, zum Dharma und zum Sangha Zuflucht nehmen. Wir erkennen, dass man in der Buddhaschaft allwissend und allgegenwärtig ist, ausgestattet mit unendlichen Fähigkeiten. Wir sehen, dass die Lehren des Dharma, die aus diesem erleuchteten Zustand hervorgehen, der Weg sind, dem jedes Wesen bis zur Erleuchtung folgen kann. Wir erkennen, dass der Sangha, oder die Gemeinschaft der Praktizierenden, die die Lehren verwirklichen und übertragen, aus Gefährten oder Führern besteht, die uns den Weg zeigen. In der Vajrayana-Tradition fügen wir zu den Drei Juwelen als Quellen der Zuflucht die Drei Wurzeln hinzu - Lama, Yidam und Dharmaschützer.

Wenn der Dharma unser Weg wird, entwickeln wir eine weitere Haltung, die des Mitgefühls. Indem wir über die Wesen, die mit uns in Samsara sind, nachdenken, erwägen wir, dass der Raum unendlich ist und alle Richtungen durchdringt und dass der Bereich der fühlenden Wesen sich so weit ausdehnt wie der Raum selbst. Irgendwann in der Vergangenheit ist jedes dieser zahllosen Wesen unsere Mutter oder unser Vater gewesen. Durch zahllose Zyklen von Lebenszeiten haben wir eine äusserst enge karmische Verbindung zu jedem von ihnen entwickelt. Wenn Mitgefühl entsteht, sehen wir, dass alles Leben dasselbe ist und dass jedes einzelne Wesen wünscht, glücklich zu sein: In jeder Form des Lebens gibt es eine grundlegende Suche nach Glück - aber in einer Weise, die dem Ziel dieser Suche widerspricht und es vereitelt. Wenige Wesen verstehen, dass wirkliches Glück das Ergebnis positiven Verhaltens ist. Viele sind darin verwickelt, ihre Chancen für Glück tatsächlich durch verwirre und schädliche Handlungen und Gedanken zu zerstören. Wenn wir das sehen, entwickeln wir gegenüber anderen Wesen wirkliche Zuneigung und Mitgefühl. Dieses grenzenlose Mitgefühl allen Formen des Lebens gegenüber ist die zweite Einstellung, die daran beteiligt ist, die Lehre zum Weg zu machen. Durch Vertrauen und Mitgefühl wird die Lehre, die uns angezogen hat, zu einem

vollständigen Lebensweg.

Die Entwicklung von Mitgefühl

Obwohl wir die Notwendigkeit erkennen, nicht nur zu unserem eigenen Nutzen zu arbeiten, sondern zum Wohl aller Wesen, müssen wir in Bezug auf unsere eigenen Grenzen ehrlich sein und erkennen, dass wir wenig Kraft oder Fähigkeit besitzen, um tatsächlich wirksam anderen Wesen helfen zu können, sich selbst zu befreien. Der Weg, darin wirkungsvoll zu werden, besteht im Erlangen der Buddhaschaft oder zumindest im Erreichen einer Stufe der Bodhisattva-Verwirklichung. Auf diesen höheren Ebenen gewinnen wir die Fähigkeit, uns zu manifestieren, um die Wesen aus ihrer Verwirrung herauszuführen.

Die altruistische Haltung wird "relatives Bodhicitta" genannt; der Wunsch, es zu entwickeln, ist die Grundlage der Mahayana - Praxis und das Gefäß für alle Tugend.

Eine Methode, um Bodhicitta zu entwickeln, wird tong-len [gtong-len] genannt, was wörtlich "geben (und) nehmen" bedeutet. Dies ist mit der Einstellung verbunden, dass jeder von uns nur ein Wesen ist, während die Zahl der Wesen im Universum unbegrenzt ist. Wäre es nicht ein wertvolles Ziel, wenn dieses eine Wesen die Leiden aller anderen Wesen im Universum auf sich nehmen und jedes und alle Wesen von ihren Leiden befreien könnte? Wir entschliessen uns daher, all dieses Leiden auf uns zu nehmen, es allen anderen Wesen abzunehmen, selbst ihre beginnenden oder potentiellen Leiden und all deren Ursachen. Zur selben Zeit entwickeln wir die Einstellung, den anderen Wesen alles zu geben, was wir an Tugend, Glück, Gesundheit, Wohlstand und Potential für langes Leben besitzen. Alles, was wir geniessen, alles Edle oder Wertvolle, Positive oder Glückliche in unserer Situation geben wir selbstlos allen anderen Wesen. So besteht die Meditation darin, bereitwillig alles Negative auf sich zu nehmen und bereitwillig alles Positive wegzugeben. Wir ändern so völlig unsere übliche Tendenz, andere zu ignorieren und an allem festzuhalten, was wir für uns selbst wünschen. Wir entwickeln eine tiefe Verbundenheit mit allem, was lebt. Die Methode des Gebens und Nehmens ist die allerwirksamste Weise, die Bodhisattva-Motivation zu entwickeln.

Die Art von Mitgefühl, die wir bis jetzt beschrieben haben, wird "Mitgefühl in Bezug auf fühlende Wesen" (semchänla migpä nyungje [sems-can-la dmigs-pa'i snying-rje]) genannt. Ein Dualismus bleibt hier jedoch zurück, weil wir immer noch gefangen sind von der dreifachen Vorstellung von (1) uns selbst, die das Mitgefühl erfahren, (2) anderen Wesen als den Objekten des Mitgefühls und (3) der tatsächlichen Handlung des Empfindens von Mitgefühl durch das Verstehen und Wahrnehmen der Leiden anderer. Dieses Gerüst bereitet unseren Weg im Mahayana. Ist einmal diese Art von Mitgefühl hergestellt, gelangen wir zu einer zweiten Art. Wir beginnen zu realisieren, dass das Ich, welches Mitgefühl empfindet, das Objekt des Mitgefühls und das Mitgefühl selbst alle in gewissem Sinn unwirklich sind. Wir sehen, dass diese drei Aspekte einer konventionellen, nicht letztgültigen Realität angehören. Sie sind nichts in sich selbst, sondern einfach Illusionen, die den Anschein eines dualistischen Rahmens entstehen lassen. Sie als Illusionen wahrzunehmen und dadurch die wahre Leerheit aller Phänomene zu verstehen und zu erfahren ist, was wir "Mitgefühl in Bezug auf alle Phänomene" (chöla migpä nyungje [chos-la dmigs-pa'i snying-rje]) nennen. Dies ist der Hauptweg der Mahayana -Praxis.

Aus dieser zweiten Form des Mitgefühls entwickelt sich eine dritte: "bezugsloses Mitgefühl" (migme nyung-je [dmigs-med snying-rje]). Hier überschreiten wir vollkommen jegliches Befasstsein mit einer Subjekt/Objekt-Beziehung. Es ist die letztendliche Erfahrung, die zu Buddhaschaft führt. Diese drei Stufen des Mitgefühls sind alle miteinander verbunden. Wenn wir mit der grundlegenden Stufe der Entwicklung von liebender Freundlichkeit und Mitgefühl allen Wesen gegenüber beginnen, schaffen wir die Grundlage, die gewährleistet, dass unser Weg direkt zur Erleuchtung führen wird.

Der dritte Dharma: Der Weg vertreibt Verwirrung

Der dritte Dharma des Gampopa besagt, dass durch das Gehen des Weges unsere Verwirrung vertrieben wird. Hauptthema der Lehre ist hier die Erfahrung der Leerheit - die Verwirklichung der

letztendlichen Natur des Geistes. In der Meditation erkennen wir, dass unser Geist und alle Erfahrungen, die er hervorbringt, grundlegend unwirklich sind: Sie bestehen in einem konventionellen, aber nicht in einem absoluten Sinn. Diese Verwirklichung von Leerheit wird als "absolutes Bodhicitta" bezeichnet.

Man kann einen Vergleich ziehen zwischen dem Ozean und dem Geist, der essentiell leer ist, ohne begrenzende Merkmale oder absolute Wirklichkeit. Dieser leere Geist jedoch hat seine Projektion, die ganze Welt der Erscheinungen: Form, Klang, Geschmack, Berührung, Geruch und innere Gedanken, die das ausmachen, was wir erfahren, entsprechen den Wellen an der Oberfläche des Ozeans. Sobald wir einmal durch Meditation sehen, dass die Natur des Geistes grundlegend leer ist, wird uns automatisch bewusst, dass die Projektionen des Geistes auch grundlegend leer sind. Diese Projektionen sind wie Wellen, die aus dem Ozean emporkommen und in ihn zurück sinken; an keinem Punkt sind sie jemals von ihm getrennt.

Obwohl wir ein gewisses Verständnis davon haben mögen, dass der Geist essentiell leer ist, kann es schwer sein, diese Vorstellung mit der Welt der Erscheinungen in Beziehung zu setzen. Ein Beispiel mag helfen. Im gegenwärtigen Augenblick haben wir einen physischen Körper, und während wir wach sind, fühlen wir uns auf das innigste mit ihm verbunden. Wir halten ihn für wirklich, für eine selbst bestehende Ganzheit. Aber in Träumen haben wir eine andere Art von Körper und erfahren einen anderen Zustand des Seins. Eine vollständige Erscheinungswelt ist mit diesem "Traumkörper" verbunden. Wir sehen, riechen, berühren, hören, fühlen, denken und kommunizieren - wir erfahren ein vollständiges Universum. Aber wenn wir erwachen, wird es offensichtlich, dass dieses Universum des Traumes keine letztendliche Wirklichkeit hat. Sie ist sicherlich nicht in der äusseren Welt, wie wir sie kennen, noch in dem Raum, in dem wir schlafen, noch innerhalb unseres Körpers, sie kann nirgends gefunden werden. Wenn der Traum vorüber ist, verschwindet seine "Wirklichkeit" einfach - sie war nur eine Projektion des Geistes. Es ist ziemlich leicht, dies in Bezug auf den Traumzustand zu verstehen. Ebenso müssen wir verstehen, dass

unsere Erfahrung im Wachzustand von derselben allgemeinen Natur ist und durch denselben Prozess zustandekommt.

Verwirklichte Mahasiddhas, so wie Tilopa und Naropa aus Indien oder Marpa und Milarepa aus Tibet, waren imstande, wunderbare Veränderungen im Universum der Erscheinungen zu vollbringen. Sie konnten dies tun, weil sie die ganze Erscheinungswelt als essentiell leer und als Projektion des Geistes erkannt hatten. Dies erlaubte ihnen, Wunder zu tun und die Erscheinungswelt tatsächlich zu verändern. Solche Umwandlung ist nicht möglich, wenn unser Geist an dem, was wir erfahren, als in einem letzten Sinn wirklich und unwandelbar festhält.

Die gegenwärtige Phase unseres Daseins endet im Tod, wenn das Karma, das den Lauf dieser körperlichen Existenz bestimmt, erschöpft ist. Beim Sterben gibt es eine endgültige und unwiederrufliche Trennung des Bewusstseins vom physischen Körper, der einfach abgelegt wird. Was fortbesteht ist das individuelle Bewusstsein, der Geist des Wesens, der in die Bardo-Erfahrung eintritt. Während dieses Nachtodzustandes erleben wir eine andere Art von Erscheinungswelt. Obwohl die Grundlage eines physischen Organismus fehlt, kann der Geist weitgehend in derselben Weise wie jetzt sehen, hören, riechen, schmecken, berühren, denken und wahrnehmen. Obwohl nichts weiter da ist als ein Bewusstseinszustand, fährt der Geist fort, seinen Gewohnheiten zu folgen und sich in festgelegten Mustern zu manifestieren. So setzt sich unsere gewohnheitsmässige Überzeugung, dass Erfahrung letztendlich wirklich ist, nach dem physischen Tod fort, und was sich dort ereignet ähnelt dem, was im Traumzustand oder im Wachbewusstsein geschieht.

Eine Geschichte über einen Mönch in Tibet veranschaulicht dies. Es geschah vor nicht allzu langer Zeit, zu Lebzeiten meines Vaters. Nahe meinem Heimatdorf in Tibet gibt es ein Nyingma-Kloster, das Dsogchen genannt wird. Ein Mönch dieses Klosters beschloss, nicht mehr dort zu bleiben, weil er lieber in das Geschäftsleben einsteigen wollte. Er zog aus und ging in den Norden dieser Region, um Händler zu werden in der Hoffnung, sein Glück zu machen. Er wurde tatsächlich ziemlich erfolgreich. Wegen seiner früheren Zugehörigkeit zu einem Kloster wurde er als eine Art Dharma-Lehrer angesehen, und so hatte er sowohl

eine Gruppe von Schülern als auch den Wohlstand, der durch seine Handelsunternehmungen angehäuft wurde. Eines Tages traf er einen Magier, der fähig war, eine gewisse geistige Kontrolle über die Leute auszuüben. Der Händler erkannte die Macht dieser Person nicht, und der Magier sprach einen Zauberspruch über ihn, der den Händler eine mächtige Illusion erleben liess, in der er eine Frau traf, heiratete und Kinder hatte; er erlangte ein grosses Gut und eine Familie, um die er sich kümmern musste, und betrieb viele Handelsunternehmungen, die ihm unermesslichen Reichtum einbrachten. Er verbrachte sein ganzes Leben in dieser Weise und wurde alt mit weissen Haaren und wenigen Zähnen. Dann löste sich die Illusion auf: Er fand sich dort wieder, wo er gewesen war, und vielleicht waren nur ein oder zwei Tage vergangen. Während dieser Zeit hatte der Magier alles, was der Händler besass, gestohlen, und er erwachte ohne einen Pfennig in der Welt. Er hatte nur die Erinnerung an seine lange Phantasie eines Lebens voller Aktivitäten, Zerstreuungen und Pläne.

Gerade wie die Phantasie des Händlers hat unsere eigene tägliche Erfahrung eine illusorische Beschaffenheit. In den Mahayana-Sutras wird gelehrt, dass alles, was wir erfahren, wie eine Spiegelung, eine Fata Morgana, ein Regenbogen am Himmel ist oder wie der Mond, der auf die Wasseroberfläche scheint; alles, was wir erfahren, besitzt nur konventionelle Wirklichkeit und ist letztlich unwirklich.

Wir erfahren den dritten Dharma von Gampopa, wenn wir erstens die Überzeugung gewinnen, dass wir unsere Verwirrung vertreiben müssen, indem wir die essentielle Leerheit des Geistes verstehen und erfahren, und wenn dies zweitens die illusorische Natur aller Erscheinungen aufdeckt; dann vertreibt der Weg die Verwirrung.

Der vierte Dharma: Verwirrung wandelt sich in ursprüngliche Bewusstheit

Der vierte Dharma des Gampopa ist die Umwandlung von Verwirrung in ursprüngliche Bewusstheit. Diese grundlegende Umwandlung wird auf der Ebene des anuttarayogatantra erreicht,

der höchsten der vier Ebenen der Vajrayana-Lehren.

Diese Umwandlung ist theoretisch nicht schwer zu erklären. Im gewöhnlichen Zustand ist die Bewusstheit getrübt und verwirrt; wenn wir die Natur des Geistes erkennen, dann erfahren wir ursprüngliche Bewusstheit. Auf einer praktischen Ebene geschieht dies jedoch nicht von selbst: Eine bestimmte Art geeigneter Mittel wird benötigt. Um diskursive in erleuchtete Bewusstheit umzuwandeln, nutzen wir den Reichtum der Techniken, die uns im Vajrayana zur Verfügung stehen, insbesondere die Entwicklungs- und Vollendungsstufen der Meditation (kyerim /dsogrim fbskyed-rim / rdzogs-rim]). In unserer gegenwärtigen Situation als unerleuchtete Wesen sind unsere Fähigkeiten von Körper, Rede und Geist durch grundlegende Unwissenheit verdunkelt. Um diese Verwirrung in Bewusstheit umzuwandeln, müssen wir körperlich, verbal und geistig bewusst werden, also benutzen wir in der Vajrayana-Praxis genau diese zu unserem ganzen Sein gehörigen Fähigkeiten, um eine vollständige Umwandlung zu bewirken.

Betrachten wir unseren physischen Körper, dann können wir sehen, wie wir an ihm hängen, als sei er etwas Dauerhaftes, Reines und Wirkliches. Dieser physische Körper ist jedoch vorübergehend zusammengesetzt aus vielen unreinen und verfallenden Substanzen. Wirklich ist er nur im herkömmlichen, nicht im letztendlichen Sinn. Unser gewohnheitsmässiges und instinktives Festhalten an ihm verhindert, dass ursprüngliche Bewusstheit entsteht. Wir müssen dahin gelangen zu erkennen, dass dieser Körper einfach etwas ist, das erscheint, und dass er keine Eigennatur hat. Gegründet auf die Projektionen des Geistes stellt der Körper das Herz des Formaspekts des Bewusstseins dar. Bis wir dies erkennen, wird die Umwandlung von Verwirrung in ursprüngliche Bewusstheit nicht spontan oder leicht geschehen. In der tantrischen Praxis wird der Körper durch eine Meditation umgewandelt, die uns zur Identifikation mit einer reinen oder erleuchteten Form führt, zum Beispiel Chenresig, dem Bodhisattva des Mitgefühls. Hier legen wir die Fixierungen auf unseren eigenen Körper beiseite und identifizieren uns stattdessen mit einer reinen Form. Während wir dies tun, ist es wichtig, ebenso zu verstehen, dass die Gottheit eine reine

Erscheinung und in keiner Weise substantiell ist. In der Meditation gelangen wir zur vollständigen Identifikation mit dieser Form, die leer ist, ohne Festigkeit, ohne Eigennatur oder letztendliche Wirklichkeit jenseits ihrer reinen Erscheinung. Diese Erfahrung wird "die Vereinigung von Erscheinung und Leerheit" (nangtong sung-jug [snang-stong zung-'jug]) genannt.

Solch eine Umwandlung gründet sich auf das Verstehen, dass all unsere Erfahrung eine subjektive Projektion des Geistes ist, und daher ist unsere Haltung gegenüber den Dingen ausschlaggebend. Durch die Veränderung unserer Einstellung verändern wir unsere Erfahrung, und wenn wir in der beschriebenen Weise meditieren, ist eine solche Umwandlung möglich. Dies trifft ganz besonders zu, wenn wir uns auf eine erleuchtete Form wie den Bodhisattva des Mitgefühls konzentrieren. Das Bild von Chenresig selbst ist ein wirklicher Ausdruck des Zustandes erleuchteten Mitgefühls. Es ist keine Erfindung. Es gibt wirklich ein Chenresig genanntes erleuchtetes Wesen, das fähig ist, Segen und Verwirklichung zu übertragen. Um dies zu erfahren, müssen verschiedene Bedingungen zusammenkommen. Eine Analogie wäre, jemanden zu fotografieren. Wir legen den Film in die Kamera, richten sie auf jeden, den wir fotografieren wollen, und machen die Aufnahme. Das Bild der Person wird auf den Film projiziert, und wenn er entwickelt ist, haben wir ein bestimmtes Bild dieser Person. Etwas Ähnliches geschieht, wenn wir auf eine erleuchtete Form meditieren. Es gibt einen "äusseren", Chenresig genannten Ausdruck. Durch unsere Anstrengungen in der Meditation kommen wir dazu, uns mit dieser reinen Form zu identifizieren, Vertrauen in sie zu haben und das ihr innwohnende Mitgefühl und den Bewusstseinszustand, den Chenresig darstellt, zu verwirklichen. Auf diese Weise können wir eine "Kopie" der Gottheit werden und erhalten den Segen des Bodhisattvas des Mitgefühls. Dies ist der erste Aspekt der Umwandlung von Verwirrung in ursprüngliche Bewusstheit, die auf die Meditation über unseren Körper als erleuchtete Form gegründet ist.

Der zweite Aspekt der Umwandlung betrifft unsere Rede. Obwohl es einfach scheinen mag, die Rede als etwas Unfassbares zu betrachten, das einfach erscheint und vergeht, verbinden wir uns

tatsächlich mit ihr, wie mit etwas Wirklichem. Weil wir dem, was wir sagen und hören, so sehr verhaftet sind, hat die Rede eine solche Macht. Blosse Worte, die keine letztliche Wirklichkeit besitzen, können unser Glück und Leid bestimmen. Dadurch, dass wir von Grund auf an Klang und Rede anhaften, schaffen wir Freude und Schmerz.

Im Vajrayana rezitieren und meditieren wir über mantras, die erleuchteter Klang sind, die Rede der Gottheit, die Vereinigung von Klang und Leerheit (dratong sungjug [sgra-stong zung-jug]). Sie haben keine innere Wirklichkeit, sondern sind einfach die Manifestation reinen Klanges, der gleichzeitig mit ihrer Leerheit erfahren wird. Durch die Mantras kleben wir nicht länger an der Wirklichkeit von Rede und Klang, denen wir im Leben begegnen, sondern erfahren sie als essentiell leer. Dann wird die Verwirrung des sprachlichen Aspekts unseres Seins in erleuchtete Bewusstheit umgewandelt.

Zuerst ist die Vereinigung von Klang und Leerheit einfach nur ein intellektuelles Konzept von dem, was unsere Meditation sein sollte. Durch die fortgesetzte Anwendung wird es unsere tatsächliche Erfahrung. Hier, wie auch anderswo in der Praxis, ist die Einstellung am allerwichtigsten, wie diese Geschichte über einen Lehrer in Tibet illustriert. Der Lehrer hatte zwei Schüler, die beide einhundert Millionen mal das Chenresig Mantra, OM MANI PEME HUNG, rezitieren wollten. In der Gegenwart ihres Lamas nahmen sie das Gelöbnis, dies zu tun, und sie gingen daran, die Praxis auszuführen. Einer der Schüler war sehr eifrig, obwohl seine Verwirklichung vielleicht nicht so tiefgründig war. Er machte sich daran, die Praxis sobald wie möglich abzuschliessen, und rezitierte das Mantra unaufhörlich, Tag und Nacht. Nach langen Anstrengungen vollendete er seine hundert Millionen Rezitationen in drei Jahren. Der andere Schüler war hochintelligent, aber vielleicht nicht so eifrig, weil er sich offensichtlich nicht mit demselben Enthusiasmus in die Praxis stürzte. Aber als sein Freund sich der Vollendung seines Retreats näherte, da stieg der zweite Schüler, der immer noch nicht sehr viele Mantras rezitiert hatte, auf die Spitze eines Hügels. Er setzte sich dort nieder und begann zu meditieren, dass alle Wesen überall im Universum in Chenresig verwandelt wurden. Er meditierte, dass der Klang des

Mantras nicht nur aus dem Munde aller Wesen kam, sondern dass jedes Atom im Universum davon vibrierte, und einige Tage lang rezitierte er das Mantra in diesem Zustand von Samadhi.

Als die beiden Schüler zu ihrem Lama gingen, um ihn wissen zu lassen, dass sie beide die Praxis abgeschlossen hätten, sagte er: »Nun, ihr habt es beide ausgezeichnet gemacht. Du warst sehr fleissig, und du warst sehr weise. Ihr habt beide die einhundert Millionen Rezitationen des Mantras vollendet.« So wird unsere Praxis durch die Veränderung unserer Haltung und die Entwicklung unseres Verständnisses weit kraftvoller.

Das Sechs-Silben-Mantra von Chenresig, OM MANI PEME HUNG, ist ein Ausdruck von Chenresigs Segen und seiner erleuchteten Macht. Die sechs Silben werden mit den verschiedenen Aspekten unserer Erfahrung verknüpft: Die sechs grundlegenden emotionalen Verschmutzungen im Geist werden umgewandelt, die sechs Aspekte der ursprünglichen Bewusstheit werden verwirklicht. Diese Sechsergruppen gehören zum Mandala der sechs verschiedenen Buddha-Familien, die im erleuchteten Geist offenbar werden. Das Mantra von Chenresig hat die Macht, eine Veränderung auf all diesen Ebenen zu bewirken.

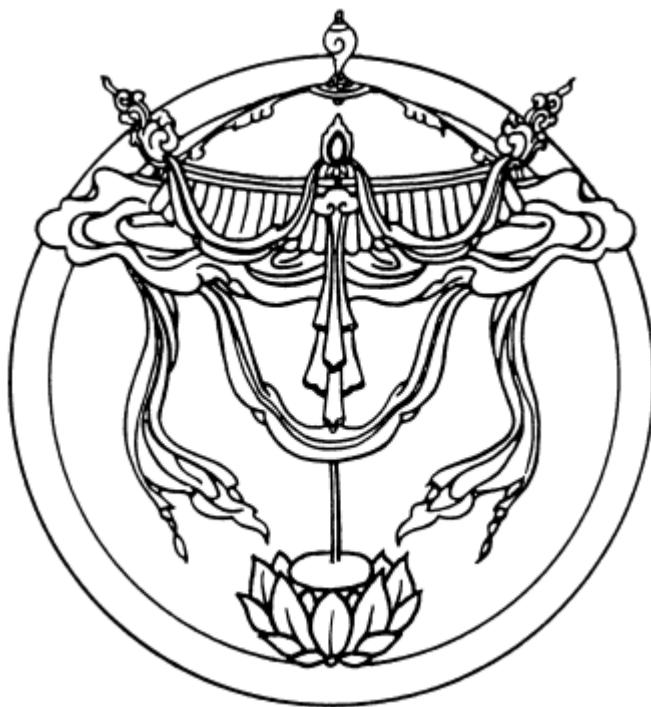
Einer anderen Deutung des Mantras zufolge ist die Silbe OM die Essenz erleuchteter Form; MANI PEME, die vier Silben in der Mitte, stehen für die Rede der Erleuchtung; und die letzte Silbe HUNG repräsentiert den Geist der Erleuchtung. Der Körper, die Rede und der Geist aller Buddhas und Bodhisattvas sind in dem Klang dieses Mantras enthalten. Es reinigt die Verdunkelungen von Körper, Rede und Geist und bringt alle Wesen zum Zustand der Verwirklichung. Wenn es mit unserem eigenen Vertrauen und Bemühen in Meditation und Rezitation verbunden wird, entsteht und entwickelt sich die verwandelnde Kraft des Mantras. Es ist wirklich möglich, uns auf diese Weise zu reinigen.

Der Geist-Aspekt der Chenresig-Meditation zentriert sich in Höhe des Herzens, wo sich das Mantra und die Keimsilbe HRIH befinden. Man visualisiert Licht, das von diesen ausgeht und allen Buddhas Opfergaben darbringt, die Verdunkelungen aller Wesen reinigt und sie in den Zustand der Erleuchtung versetzt. Der Geist-Aspekt ist auch mit der formlosen Meditation verbunden, in

der der Geist einfach in seiner eigenen leeren Natur ruht. Nachdem wir dies für einige Zeit praktiziert haben, wird eine Veränderung eintreten: Wir werden die Erfahrung machen, dass alles, was im Geist entsteht, jedes Gefühl und jeder Gedanke, aus der Leerheit entsteht und sich wieder in sie auflöst. Während dieser Zeitspanne sind wir nirgendwo anders als in der Leerheit. In diesem Zustand erleben wir den Geist als Vereinigung von Bewusstheit und Leerheit (rigtong sungjug [rig-stong zung-'jug]). Das ist Mahamudra.

Die dreifache Chenresig-Meditation benutzt also die Meditationstechniken, die mit Körper, Rede und Geist verbunden sind. Am Ende einer Meditationssitzung löst sich die Visualisation in den formlosen Zustand auf, und wir lassen einfach den Geist ausgeglichen in seiner eigenen Natur ruhen. Zu dieser Zeit können wir Körper, Rede und Geist als aus dem grundlegenden, leeren Geist entstehend erfahren. Wir erkennen diesen Geist als den grundlegenden Aspekt, Körper und Rede hingegen als sekundäre Projektionen, die auf dem Bewusstsein basieren. Dies bedeutet, alle Aspekte unserer Erfahrung in einer zu sammeln - der Leerheit des Geistes, aus der alles entsteht. Dadurch haben wir den vierten Dharma von Gampopa verwirklicht: Verwirrung ist in ursprüngliche Bewusstheit umgewandelt.

Bardo



Bardo bedeutet wörtlich: "ein Intervall zwischen zwei Dingen". Bar bedeutet "Intervall" und do bedeutet "zwei". Wir können uns dieses Intervall räumlich oder zeitlich denken. Der Raum zwischen zwei Häusern ist ein Bardo. Die Zeitspanne zwischen Sonnenaufgang und Sonnenuntergang, das Intervall des Tageslichts, ist ein Bardo. Ein Bardo kann von langer oder kurzer Dauer, von weiter oder begrenzter Ausdehnung sein.

In hohem Mass besteht unsere Erfahrung aus Intervallen zwischen einem Ding und einem anderen. Selbst im Falle flüchtiger Gedanken, die in unserem Geist entstehen, gibt es ein Intervall zwischen einem Gedanken, der entsteht und verschwindet, und dem nächsten Gedanken, der auftaucht. Solch eine Lücke, selbst wenn sie winzig klein ist, ist ein Teil jedes Prozesses. Alles, was wir erfahren, hat diese Beschaffenheit von Intervallen zwischen Zuständen.

Die sechs Bardos

Bestimmte Arten des Bardo sind wichtiger als andere. Eine der bedeutendsten ist unser Wachzustand: vom Moment der Geburt bis zu der Zeit, zu der wir sterben. Dieser Wachzustand ist der erste grosse Bardo in unserer Erfahrung, der Bardo zwischen Geburt und Tod (kyeshi bardo [skyé-shí'i bar-do]).

Der Bardo des Traumzustandes, der von dem Moment, in dem wir nachts schlafen gehen, bis zu dem Moment dauert, in dem wir morgens erwachen, ist ein anderes Beispiel. Der Zustand des Bewusstseins, der während dieses Intervalls herrscht, wird Traum-Bardo (milam bardo [rmi-lam bar-do]) genannt.

Für gewöhnliche Leute schafft das Trauma des Todes einen Zustand der Bewusstlosigkeit, der für unbestimmte Zeit andauert: Sie mag sehr kurz oder ziemlich lang sein. Üblicherweise nimmt man an, dass diese Periode der Ohnmacht dreieinhalb Tage dauert. Danach beginnt das Bewusstsein des Individuums wieder zu erwachen und Dinge auf eine neue Weise zu erfahren. Auf das Intervall der Bewusstlosigkeit, in das der Geist durch das Trauma des Todes getaucht wird und das bis zum Wiedererwachen des Bewusstseins dauert, bezieht man sich im Tibetischen als chönyi bardo [chos-nyid bar-do], das Intervall der letzten Natur der Erscheinungen; hier wird der Geist in seine eigene Natur getaucht, wenn auch auf eine verwirrte oder unwissende Weise.

Die nächste Phase der Nachtoderfahrung ist das Wiedererwachen des Bewusstseins. Sie schliesst die vielen Tage mit ein, die man damit verbringen kann, die fantastischen Projektionen des Geistes zu erleben, die Halluzinationen, die vom Geist der Nachtoderfahrung geschaffen und erfahren werden. Das Intervall zwischen dem Moment des Wiedererwachens des Bewusstseins (dem Ende des Chönyi Bardo) und dem Moment der tatsächlichen physischen Wiedergeburt in einer der sechs Welten von Samsara wird als sipa bardo [sríd-pa bar-do], Bardo des Werdens, bezeichnet. Eine andere Deutungsweise des tibetischen Begriffs ist die als Bardo der Möglichkeit, da wir ja an diesem Punkt eine physische Geburt noch nicht vollzogen haben und es viele Möglichkeiten für verschiedene Arten des Daseins

gibt.

Dies sind die vier Hauptbeispiele für das Bardo-Prinzip. Ein weiteres Beispiel ist der Zustand der Meditation: Wenn jemand wirksam zu praktizieren beginnt, dann gibt es eine bestimmte Veränderung im Bewusstsein; wenn diese Person sich aus der Meditation erhebt und sich wieder weltlichen Aktivitäten zuwendet, dann endet dieser Bewusstseinszustand. Das Intervall der tatsächlichen formalen Meditation wird der Bardo der meditativen Stabilität, samtän bardo [bsam-gtan bar-do], genannt. Der sechste Bardo, den wir unterscheiden, ist der Bardo der Schwangerschaft, kyenä bardo [skye-gnas bar-do]. Dieses Intervall beginnt am Ende des Bardos des Werdens, wenn das Bewusstsein des Wesens sich mit dem Sperma und dem Ei im Mutterschoss vereinigt, und dauert bis zu der Zeit der physischen Geburt, dem Anfang des Bardos zwischen Geburt und Tod.

Diese sechs Arten von Bardo, die wir als Menschen oder fühlende Wesen in Samsara erleben, können zum besseren verändert werden, doch die Macht, dies zu tun, liegt im Wachzustand. Gerade im Bardo unseres jetzigen Lebens können wir den grössten Fortschritt in der Entwicklung der Fähigkeit machen, mit allen anderen Bardo-Zuständen wirksam umzugehen. Was wir üblicherweise mit dem Wort Bardo meinen, ist jedoch der Bardo des Werdens, die Phase der Halluzinationen vor einer neuen körperlichen Empfängnis.

Die fünf Elemente und die Natur des Geistes

Unser jetziger, unerleuchteter Zustand basiert auf einem Zustand grundlegender Unwissenheit, einem grundlegenden diskursiven Bewusstsein, künshi namshe [kun-gzhi rnam-shes]. Es ist das grundlegende Bewusstsein, das verdreht und verwirrt ist. Es gibt dennoch eine Möglichkeit, die wahre Natur des Geistes zu erfahren, und wenn dieses reine Bewusstsein gegenwärtig ist, erfahren wir nicht länger künshi namshe, sondern künshiyesh [kun-gzhi ye-shes]. Diese Veränderung einer einzelnen Silbe von nam zu ye bringt einen gewaltigen Unterschied zum Ausdruck, weil wir uns nun auf die grundlegende ursprüngliche Bewusstheit

beziehen statt aufgrundlegende Unwissenheit.

In beiden Fällen sprechen wir über den Geist, der essentiell verkörpert, was wir in unserem physischen Universum die fünf Elemente nennen. Das Potential für diese Elemente existiert im Geist und hat immer existiert - es ist nichts, was zu einer bestimmten Zeit geschaffen wurde. In seiner inhärenten Natur besitzt der Geist immer die fünf elementaren Eigenschaften, und es ist dieses Potential, aus dem die Erfahrungen des Nachtodzustandes entstehen.

Wenn wir über den Geist sprechen, sprechen wir über etwas, das kein Ding an sich ist. In seinem grundlegendsten Sinn ist der Geist nicht etwas, das wir beschränken könnten. Wir können nicht sagen, dass er einen bestimmten Umriss, Grösse, Ort, Farbe, Form oder irgendein anderes begrenzendes Merkmal besitzt. Das Element, welches wir Raum nennen, das innerhalb unserer Wahrnehmungssituation ebenfalls keine begrenzenden Merkmale besitzt, ist genau diese Leerheit des Geistes; dies ist die elementare Eigenschaft des Raumes im Geist.

Aber der Geist ist nicht einfach leer; er hat das erleuchtende Potential, alles Mögliche wahrzunehmen. Diese unbegrenzte Fähigkeit des Geistes, alles wahrzunehmen, ist seine erleuchtende Natur und entspricht dem Element des Feuers.

Dieser Geist, essentiell leer und erleuchtend, verursacht alle Erfahrung, ob in Samsara oder Nirvana, die ebenso im Geist verwurzelt ist wie Pflanzen in der Erde. Diese Funktion des Geistes als Ursprung aller Erfahrung entspricht der elementaren Eigenschaft der Erde.

Ein weiterer Aspekt des Geistes ist seine dynamische Qualität. Der Geist steht nie still: Keine einzige Erfahrung in ihm dauert an, sondern sie geht schnell in eine andere über. Ob man eine emotionale Reaktion erlebt, eine Erfahrung von Freude oder Schmerz oder eine sinnliche Wahrnehmung wie Sehen oder Hören, die Inhalte des Geistes sind in dauernder Veränderung begriffen. Diese fortlaufende Aktivität des Geistes ist die elementare Eigenschaft des Windes.

Der Geist mit diesen vier elementaren Eigenschaften ist immer so gewesen und wird immer so sein. Diese Stetigkeit und die Tatsache, dass der Geist sich selbst verschiedenen Situationen

anpasst, entspricht dem Element des Wassers. Gerade so wie Wasser seine Stetigkeit behält und sich, indem es fliesst, jeder Form anpasst, ist der Geist auch fliessend, stetig und anpassungsfähig.

Die fünf Elemente und der physische Körper

Der Ursprung oder die Basis aller Erfahrung ist der durch die fünf elementaren Eigenschaften charakterisierte Geist. Im Augenblick befinden wir uns in der besonderen Situation des körperlichen Wachzustandes, in dem wir erfahren, was als "der Körper des vollständig gereiften Karmas" (nam-min-gyi lü [rnam-smin-gyi lus]) bezeichnet wird. Dies bedeutet hier, dass vollständig gereifte karmische Tendenzen diese scheinbar feste, konkrete Projektion des Geistes entstehen liessen, die unser physischer Körper ist.

Die Verbindung zwischen dem Körper, den wir jetzt erfahren, und dem Geist, der ihn geschaffen hat, besteht in folgender Weise. Die festen Elemente unseres Körpers, wie Fleisch und Knochen, entsprechen dem Element Erde, gerade so wie die "Festigkeit" des Geistes in seiner Funktion als Grundlage und Ursprung aller Erfahrung das Element Erde widerspiegelt. Ebenso entsprechen die Körperflüssigkeiten - wie Blut, Speichel, Urin, Lymphe und so weiter - dem Element Wasser. Die biologische Wärme des Körpers ist das Element des Feuers, während das Element Raum den Öffnungen des Körpers und der räumlichen Trennung der Organe entspricht, die, anstatt eine homogene Masse zu bilden, unterschieden und getrennt voneinander sind. Schliesslich gibt es das Element Wind, das mit dem Atem verbunden ist und den Organismus durch den Prozess der Atmung erhält.

Kurz gesagt, aus dem Geist, der die fünf elementaren Eigenschaften verkörpert, entwickelt sich der physische Körper. Der physische Körper selbst ist mit diesen Eigenschaften ausgestattet, und aufgrund dieses Geist-Körper-Zusammenhangs nehmen wir die äussere Welt wahr, die ihrerseits aus den fünf elementaren Qualitäten von Erde, Wasser, Feuer, Wind und Raum zusammengesetzt ist.

Die fünf Elemente im Bardo

Gerade jetzt sind wir am Wendepunkt zwischen unreinen und unerleuchteten Zuständen des Daseins und der Möglichkeit der Erleuchtung. Gewöhnliche Wesen erleben den Chönyi Bardo als eine Periode tiefer Bewusstlosigkeit, die auf den Augenblick des Todes folgt. Da gibt es keine geistige Aktivität oder Wahrnehmung, nur einen leeren Zustand von grundlegender Bewusstlosigkeit. Dieser Bardo endet mit dem ersten Schimmer von Bewusstheit im Geist. In dem Intervall zwischen dem Ende des Chönyi Bardo und dem Beginn des Sipa Bardo entsteht, was die Vision der fünf Lichter genannt wird. Ihr Erscheinen ist verknüpft mit den fünf elementaren Qualitäten.

Die verschiedenen Farben, die der Geist im Bardo-Zustand wahrnimmt, sind der natürliche Ausdruck, die Ausstrahlung der grundlegenden, inneren Eigenschaften des Geistes. Das Element Wasser wird als weisses Licht wahrgenommen, Raum als blaues Licht, Erde gelb, Feuer rot und Wind grün. Diese Farben sind einfach der natürliche Ausdruck der elementaren Qualitäten im Geist, wenn das erste Schimmern der Bewusstheit in Erscheinung tritt.

So wie das Bewusstsein sich zu entwickeln und mehr wahrzunehmen beginnt, wird auch die Erfahrung der elementaren Qualitäten weiterentwickelt. Was vorher der einfache Eindruck von verschiedenen Strahlen oder Farben von Licht war, verändert sich nun. Das Licht beginnt, sich zu sammeln und sich zu einem thigle [thig-le] zu verbinden – Lichtpunkte oder Lichtbälle unterschiedlicher Grösse. Innerhalb dieser Sphären des konzentrierten Lichtes erfahren wir die Mandalas der friedvollen und zornvollen Gottheiten.

In diesem Zusammenhang sprechen wir von den fünf Bereichen des Daseins. In jedem von ihnen können wir aufgrund der unreinen Ebene unserer Erfahrung wiedergeboren werden. Die übliche Beschreibung ist die der sechs Daseinsbereiche, der sechs hauptsächlichen Gefühle, die dahin führen, und der sechs Buddhas, die in ihnen erscheinen. Im Zusammenhang mit dem fünffachen Mandala-Muster werden jedoch Verlangen und

Habgier zusammengefasst, weil sie an derselben grundlegenden Natur der Anhaftung teilhaben, und so wird der Bereich der Asuras weggelassen, indem die höheren Asuras den Göttern der Begierde in der Götterwelt zugerechnet und die niederen Asuras ins Tierreich mit einbezogen werden.

Die Mandalas der friedvollen und zornvollen Gottheiten

Von einer absoluten Ebene aus sind der Geist, der eine Gottheit wahrnimmt, und die Gottheit selbst keine zwei verschiedenen Dinge, sondern essentiell dasselbe. Solange wir jedoch keine direkte Verwirklichung besitzen, hat der Geist den Eindruck, ein "Ich" zu sein, welches das, was es erlebt, als "anderes" erfährt und ansieht. Während der Nachtoderfahrung führt diese Spaltung zu einer Neigung des Geistes, sich bedroht zu fühlen, wenn das erste Mandala der friedvollen Gottheiten erscheint: das Mandala der fünf Buddha-Familien, ihre Gefährtinnen und ihr Göttergefolge, und eine sechste Familie, die von Dorje Sempa, die wie ein Baldachin über dem ganzen Mandala schwebt. Zu dieser Zeit sehen wir gewaltige sphärische Konzentrationen von Licht, in dem wir das Mandala der friedvollen Gottheiten wahrnehmen, von denen ein äusserst strahlendes Leuchten ausgeht. Für den verwirrten Geist ist diese Ausstrahlung geradezu überwältigend, und den friedvollen Gottheiten ins Gesicht zu sehen ist wie der Versuch, in die Sonne zu starren. Mit den friedvollen Gottheiten nehmen wir gleichzeitig die sechs Lichtstrahlen wahr, die mit den Daseinsbereichen des Samsara verbunden sind. Diese sind viel weniger intensiv, so dass der Geist, der vor der Erfahrung der reinen Formen zurückschreckt, dazu neigt, sich von den gedämpften Lichtstrahlen, die zu den verschiedenen Zuständen der Wiedergeburt in Samsara führen, angezogen zu fühlen. Auf diese Weise wird der verwirrte Geist zu samsarischer Wiedergeburt gezogen.

Auf das Mandala der friedvollen Gottheiten folgt das Mandala der zornvollen Gottheiten. Wieder verursacht Unwissenheit, dass das Leuchten und die Macht dieser Formen, die spontane

Äusserungen der eigenen Natur des Geistes sind, als etwas Äusseres und Bedrohliches wahrgenommen werden. An diesem Punkt wird die Nachtoderfahrung furchterregend und erschreckend, anstatt zu einer Erfahrung der Einheit zwischen Wahrnehmendem und Wahrgenommenem.

Die Möglichkeit der Erleuchtung im Bardo

Der Zyklus der Lehren, der im Tibetischen als bardo thödröl [bardo thos-grol] bezeichnet wird, und die damit verbundenen Ermächtigungen sind verfasst, um den Praktizierenden zu helfen, den Segen zu erhalten und das Verständnis zu entwickeln, das ihnen in der Nachtoderfahrung helfen wird. Mit dieser Unterstützung werden die reinen Formen, wenn sie wahrgenommen werden, als das gesehen, was sie sind - Projektionen des Geistes, die essentiell mit ihm identisch und weder äusserlich noch bedrohlich sind. Befreiung entsteht in dem Augenblick des Nachtodzustandes, wenn das Bewusstsein erkennen kann, dass seine Erfahrungen nichts anderes als der Geist selbst sind. Die Lehren und die Ermächtigungen, die mit dem Zyklus des Bardo Thödröl verbunden sind, machen uns mit den Gottheiten und den Erklärungen bekannt und bereiten uns so auf das vor, was nach dem Tod geschieht.

Die Möglichkeit der Erleuchtung im Nachtodzustand beruht auf drei Dingen. Das erste ist die grundlegend erleuchtete Natur des Geistes, der Samen der Buddhaschaft, ohne den nichts möglich wäre. Das zweite ist der Segen, der den reinen Formen der Gottheiten innewohnt. Das dritte ist die Verbindung, die wir mit diesen Gottheiten durch die Ermächtigungen hergestellt haben, und das sowohl intellektuelle wie intuitive Verständnis von dem, was tatsächlich geschieht. Wenn all diese drei Elemente zusammenkommen, besteht die Möglichkeit, im Augenblick der Konfrontation mit den Mandalas der Gottheiten Befreiung zu erlangen. Wenn diese Befreiung im Intervall zwischen dem Chönyi Bardo und dem Bardo des Werdens nicht zustande kommt, dann wirkt der Nutzen, die Ermächtigungen erhalten zu haben und die Belehrungen über die Natur der Nachtoderfahrung

zu verstehen, in der darauffolgenden Phase der Nachtoderfahrung, dem Bardo des Werdens. Das bedeutet, dass wir entweder eine positive Wiedergeburt im Kreislauf von Samsara erfahren, oder in einigen Fällen in dem, was wir Buddha-Felder nennen, wiedergeboren werden, ein grosser und sicherer Schritt zur letztendlichen Erleuchtung.

Der Bardo des Werdens

Die Erfahrung, den Mandalas der Gottheiten ins Angesicht zu sehen, ist nur von kurzer Dauer, und falls die Möglichkeit ungenutzt bleibt, tritt der Geist in den Bardo des Werdens ein. Die Situation hier entspricht ungefähr dem, was wir jetzt erfahren: Viele verschiedene Eindrücke entstehen ständig im Geist, und wir halten daran fest und nehmen sie als letztlich wirklich. Von diesem Halluzinationszustand wird traditionellerweise gesagt, dass er neunundvierzig Tage andauere, bis das Bewusstsein wieder physische Form als Embryo annimmt. Am Ende jeder Woche gibt es das Trauma der Erkenntnis, dass wir tot sind, und unser Geist taucht in einen weiteren Zustand der Bewusstlosigkeit wie derjenige unmittelbar nach dem Tod, doch nicht ganz so tief. Nach jeder dieser sehr kurzen Perioden der Bewusstlosigkeit kehrt das Bewusstsein zurück, und wiederum zeigen sich die Mandalas der Gottheiten, doch nun auf eine fragmentarische und flüchtige Weise. Die aufeinander folgenden Möglichkeiten, die durch diese Erscheinungen geboten werden, sind nicht so gross wie in der ersten Phase, aber die Möglichkeit der Befreiung wiederholt sich während der ganzen Nachtoderfahrung.

Die Symbolik der Mandalas der Gottheiten

Die Reinheit der Erleuchtung wird durch das Mandala der Gottheiten verkörpert. Zum Beispiel erkennen wir auf der reinen Ebene das, was wir normalerweise als die fünf Skandhas (die Aggregate des Geist-Körper-Komplexes) erfahren, als die Buddhas der fünf Familien. Die elementaren Eigenschaften des Geistes, die wir als die Elemente in unserem physischen Körper

und dem äusseren Universum erfahren, sind auf der reinen Ebene die fünf weiblichen Gefährtinnen der fünf Buddhas. Auf der gewöhnlichen Ebene erfahren wir acht Arten des verwirrten Bewusstseins, während diese auf der reinen Ebene acht männliche Bodhisattvas sind. Auf der unreinen Ebene sprechen wir von den acht Objekten dieser verschiedenen Bewusstseinsarten, und auf der reinen Ebene sprechen wir von den acht weiblichen Bodhisattvas. Jede dieser reinen Formen drückt eine erleuchtete Sichtweise eines Teils unserer unreinen Erfahrung aus. Es ist nicht nur möglich, die verschiedenen Aspekte unseres unreinen Bewusstseins mit den reinen Formen zu verbinden, sondern auch diese reinen Formen mit der Natur des Geistes selbst zu verknüpfen.

Es gab und könnte immer noch viele Kommentare geben über die Beziehung zwischen diesen unterschiedlichen Ausdrucksebenen und unserer eigenen Erfahrung. Für unsere gegenwärtigen Absichten reicht es aus zu verstehen, dass die sechs Bardos, die wir kurz erläutert haben, die sechs Hauptphasen der Erfahrung jedes im Kreislauf der Wiedergeburten wandernden Wesens sind. In jedem davon ist die Praxis des Dharma von höchstmöglichem Wert, weil wir uns dadurch von Verwirrung, Verdunkelungen und negativen Gefühlen reinigen und ausserdem Bewusstheit und Verdienst weiterentwickeln können.

Fragen und Antworten

FRAGE: Sind die Mandalas der friedvollen und zornvollen Gottheiten nicht mit einer bestimmten kulturellen Tradition verbunden? Wie werden sie von denen wahrgenommen, die in anderen Traditionen erzogen wurden?

ANTWORT: Gemäss der Überlieferung dieser Lehren macht es nichts aus, ob Sie Buddhist sind oder nicht: Sie werden in jedem Fall die Erfahrung der zornvollen und friedvollen Gottheiten erleben. Der Vorteil, ein Buddhist zu sein oder diese besondere Herangehensweise praktiziert zu haben, liegt darin, dass Sie Ihre Erfahrung als das erkennen werden, was sie ist. Aber die Erfahrung ist grundlegend dieselbe, selbst für nicht menschliche Wesen. Jedes Wesen, das durch den Bardo geht, hat eine Wahrnehmung der Lichter, der konzentrierten Lichtsphären und der Mandalas, die darin erscheinen. Normalerweise jedoch gibt es kein Wiedererkennen und keinen Versuch des Erkennens, nur ein Gefühl, dass die Erfahrung furchterregend und erschreckend ist. Der Geist ist entsetzt und entzieht sich der Erfahrung.

In den traditionellen Texten wird gesagt, dass sogar das Bewusstsein eines Insekts im Bardo-Zustand dieselbe Erfahrung macht. Alle Wesen in den sechs Daseinsbereichen haben das, was tathagathagarbha, Samen der Erleuchtung, genannt wird, grundlegende Bewusstheit der letztendlichen Natur des Geistes. Genau aus diesem entstehen die Bardo-Erfahrungen als natürliche Projektionen des Geistes, nicht aus etwas, das durch kulturelle Bedingungen geschaffen wurde.

FRAGE: Der Geist wird traditionellerweise so beschrieben, dass er drei Aspekte hat. Sind die drei Elemente, die diesen Aspekten entsprechen, wichtiger als die verbleibenden zwei?

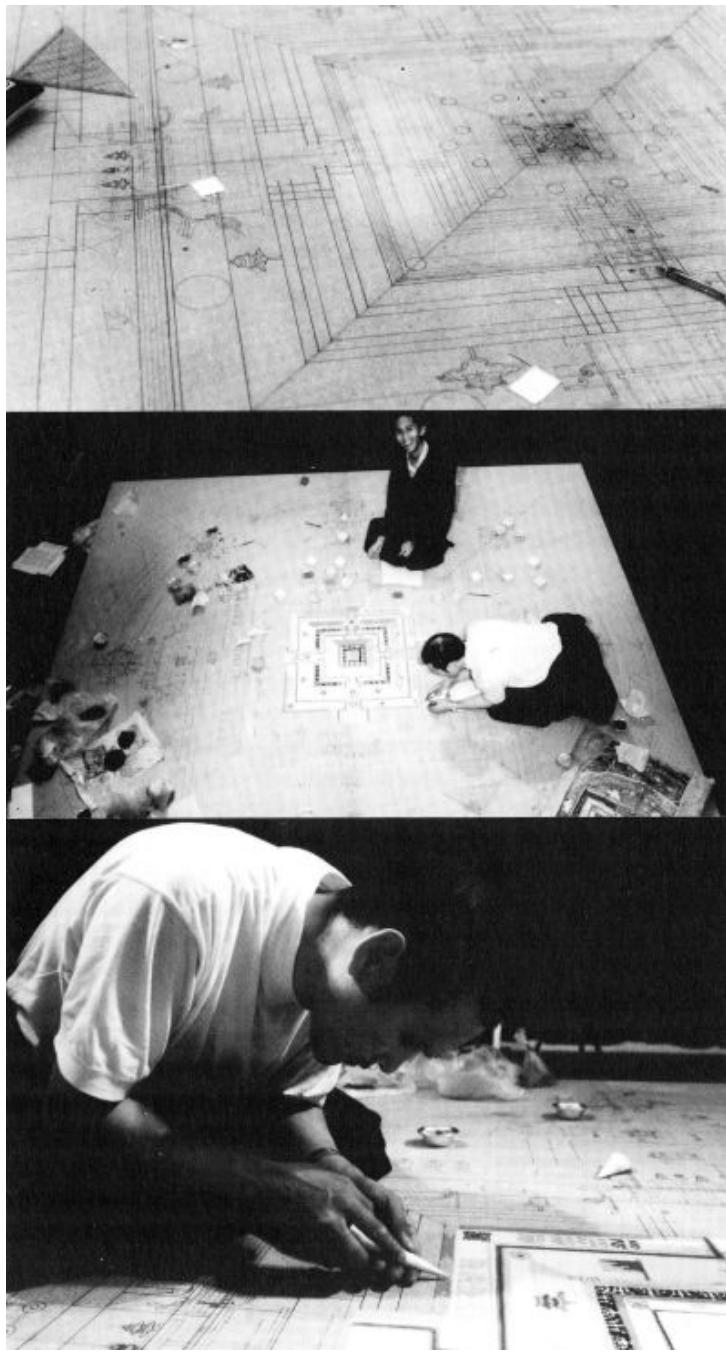
ANTWORT: In der Darstellung des Geistes, in der er drei Aspekte hat -seine Essenz ist leer, seine Natur ist Klarheit und seine Manifestation ist ungehindert - betrachten wir die Leerheit und die Klarheit des Geistes als die Elemente von Raum und Feuer. Das

Element des Windes, die ständige Bewegung des Geistes, ist der dritte Aspekt, ungehinderte Manifestation. Nun ist das Element Erde die Funktion des Geistes als Ursprung und Grundlage aller Erfahrung, und das Element Wasser ist die Stetigkeit des Geistes. Diese zwei Funktionen (Stetigkeit und Grundlage) beziehen sich auf alle drei Aspekte. So ist der Geist essentiell leer (Raum), hat Klarheit (Feuer) und die Fähigkeit, sich ungehindert zu manifestieren (Wind), und in allen drei Aspekten findet sich Beständigkeit (Wasser) und die Fähigkeit, eine Grundlage zu geben (Erde).

FRAGE: Ich habe gehört, dass der Körper für drei oder vier Tage nach dem Tod nicht gestört werden sollte. Im Westen ist es Brauch, den Körper sehr bald nach dem Tode einzubalsamieren. Wie wichtig ist es, dass der Körper ungestört bleibt, und für wie lange?

ANTWORT: Allgemein gesprochen ist es gut, den Körper so lange wie möglich ungestört zu lassen. Aber unter vielen Umständen ist dies schwierig, weil wir einfach nicht die in den Bardo-Belehrungen widergespiegelte Einstellung dem Tod gegenüber haben. Sobald ein Mensch gestorben ist, fühlen wir, dass der Geist diesen Körper nicht länger braucht. Wir haben nicht die gleiche Art von Respekt vor dem Leichnam, den Buddhisten in Tibet haben.

Aber es ist nicht leicht, diese Ideen zu erklären, und wenn Sie nur sagen, »bewegen oder berühren sie den Körper nicht«, ohne einen Grund zu nennen, könnten Sie die Leute einfach nur ärgerlich machen. Andererseits können Sie vielleicht einige dieser Vorstellungen erklären. Die Leute könnten zumindest die Wichtigkeit dessen, was Sie sagen, für Sie anerkennen, und, da sie ja ein gewisses Gefühl von Respekt gegenüber dem Leichnam haben, ihr Bestes tun, um ihn nicht zu stören. Es ist schwer zu sagen. Der allgemeine Grundsatz, einen Körper für eine kurze Zeit nach dem Tod nicht zu stören, sollte unterstützt werden. Das ist nutzbringend.



Ein Mandala entsteht

Mandala



Die dritte vorbereitende Übung der Kagyüpas, die Mandala-Opferung, ist mit der Ansammlung von Verdienst und der Vertiefung der Bewusstheit verbunden. Sie gleicht anderen Gesten wie: Blumen, Räucherwerk oder Lampen als Opfergabe für die Drei Juwelen auf einen Schrein zu stellen. Ein Laie könnte einem Mönch oder einer Nonne eine Opfergabe bringen, um ihre Praxis zu unterstützen, oder ein Schüler könnte seinem Lama eine Opfergabe machen. Solche Opferungen sammeln für diejenigen, die sie machen, Verdienst an und helfen deshalb, ihr Verständnis und ihre Bewusstheit zu vertiefen. Die Praxis der Mandala-Opferung hingegen befasst sich mit nichts Geringerem als der Opferung des Universums. Der Aufbau der Meditation führt das ganze Universum vor, mit allem, was wert ist, geopfert zu werden, ob materiell oder vorgestellt, eingeschlossen zum Beispiel die physische Umgebung, deren natürliche Schönheit nicht hergestellt werden muss, sondern einfach da ist, um dargebracht zu werden. Die Mandala-Opferung fasst all diese Wahrnehmungen in eine einzige Meditation zusammen. Wenn

dies mit einer Haltung des Vertrauens und der Hingabe getan wird, wird der Geist des Meditierenden äusserst kraftvoll, und das positive Potential und die Bewusstheit, die entstehen, sind nicht verschieden von denen, die aus der tatsächlichen Opferung des ganzen Universums an die Drei Juwelen entstehen könnten.

Mandala ist ein Sanskritwort, das die Tibeter mit khyilkhor [khyil-khor] übersetzten, was Zentrum und Umkreis bedeutet. Im Mandala-Opfer bildet ein Zentrum mit seiner es einschliessenden Umgebung ein vollständiges System und stellt eine ideale Vorstellung des Universums dar. Seine Kosmologie basiert auf der Vorstellung des zentralen Berges Sumeru (rirab [ri-rab]), als der Achse des Universums, um den seine Kontinente, Gebirgszüge und so weiter konzentrisch angeordnet sind.

Für den Vorgang der Opferung benutzen wir eine Metallplatte, auf der wir Körner, die vielleicht mit wertvollen Steinen vermischt sind, in einem symmetrischen Muster anhäufen. Dies wird benutzt, um den Geist auf die Meditation zu konzentrieren und eine Hilfe für die sehr umfassende Visualisation des Universums, das geopfert wird, anzubieten.

Die Verschiedenheit der Kosmologie

Diese symbolische Kosmologie stört viele Leute in der modernen Welt, weil sie annehmen, dass sie dem widerspreche, was wir mit unseren eigenen Sinnen und der Technik, die wir jetzt entwickelt haben, erfahren. Heutzutage haben wir die Vorstellung von einem Universum, das unser Sonnensystem und unsere eigene Welt als einen kugelförmigen Planeten, der sich um die Sonne dreht, umfasst. Die Leute haben Beweise dafür und sehen deshalb einen Widerspruch zwischen unserer gegenwärtigen Weltanschaung und der Welt, die in der Mandala-Opferung dargestellt wird.

Buddhaschaft ist ein Zustand der Allwissenheit; aus dieser Allwissenheit heraus sprach der Buddha von dieser Kosmologie - aber nicht als der einzigen. Verschiedene Wesen erleben das Universum aufgrund ihrer verschiedenen karmischen Neigungen und unterschiedlichen Ebenen der Bewusstheit auf verschiedene

Weise. So werden in vielen Belehrungen des Buddha, besonders in dem sehr umfassenden avatamsakaSutra, verschiedene Kosmologien vorgestellt. Einige umfassen nur einen einzigen Kontinent. Andere, wie das Muster der Mandala-Opferung, haben eine Vielzahl von Welten. Andere beziehen Planetensysteme, sphärische Welten und so weiter mit ein. Jede dieser Kosmologien ist vollkommen gültig für die Wesen, deren karmische Projektionen sie dazu veranlassen, ihr Universum in dieser Weise zu erfahren. Es gibt eine gewisse Relativität in der Weise, wie man die Welt erfährt.

Das bedeutet, dass all die möglichen Erfahrungen jedes Wesens in den sechs Daseinsbereichen, die die jeweilige Wahrnehmungsweise des Universums formen, auf die karmischen Neigungen und die Grade individueller Entwicklung gegründet sind. Deshalb ist auf einer relativen Ebene jede Kosmologie gültig. Auf einer letztendlichen Ebene ist keine Kosmologie absolut wahr. Sie kann nicht universell gültig sein, solange es Wesen in grundverschiedenen Situationen gibt.

Heute sind ziemlich viele Leute hier. Angenommen, wir legten uns jetzt alle hin, um ein Schläfchen zu machen, und hätten Träume, und jemand würde nach dem Aufwachen sagen: »Mein Traum war der einzige wahre. All ihr anderen hattet falsche Träume.« Wie plausibel würden wir das finden? Wir haben alle unterschiedliche Wahrnehmungen, die auf unseren individuellen karmischen Neigungen beruhen.

Um Verdienst anzusammeln und Bewusstheit zu entwickeln, ist es am wirksamsten das zu opfern, was am schönsten ist. Durch unsere dualistische Anhaftung fühlen wir uns von dem, was wir für gut, gesund oder schön halten, angezogen und von dem, was wir hässlich oder ekelhaft finden, abgestossen. Wenn wir auswählen, was wir opfern, sollten wir uns klar machen, dass wir diese dualistische Anhaftung haben, und nur das opfern, was uns gefällt. Von allen möglichen Kosmologien scheint das allerschönste, das als Meditationsobjekt erfreulichste, dieses Mandala-Muster des zentralen Berges mit den vier Kontinenten zu sein. Da wir ja nur das Beste darzubringen wünschen, verwenden wir dieses schöne Modell des Universums.

Reine Opfer darbringen

In Indien, zur Zeit des Buddha, gab es ein altes Ehepaar, das sehr arm war und nur ein kleines Stückchen Land hatte, kaum genug zum Leben. Eines Tages erkannten sie, dass sie alt wurden und dem Tode näher und näher kamen. Sie fühlten, dass sie die kostbare Gelegenheit des Menschseins nutzen sollten, indem sie wenigstens eine Geste ausführten, die viel Verdienst ansammeln und ihre Bewusstheit entwickeln würde, bevor sie stürben. Sie berieten, welche besondere Handlung am angemessensten sei. Zufällig lebte Shariputra, einer der weisesten Schüler Buddhas, in der Nähe. Sie beschlossen, den ehrwürdigen Shariputra in ihr Haus einzuladen und ihm ein Mittagsmahl als Opfergabe darzubringen.

Sie wollten dann in seiner Gegenwart Wunschgebete sprechen, um seinen Segen zu erhalten.

Das alte Ehepaar traf seine Vorbereitungen, lud Shariputra ein, bot ihm ein Mahl an, sprach seine Gebete und erhielt seinen Segen. Danach gingen die Dinge fast genauso weiter wie bisher, nur als die Zeit des Reifens vorüber war und sie mit allen anderen hinausgingen, um ihren Reis zu ernten, da fanden sie, dass all die Körner auf ihrem kleinen Reisfeld gar kein Reis waren, sondern reines Gold. Bald sprach jedermann über das Feld mit dem goldenen Reis, und die Neugier kam bald auch Ajatasatru zu Ohren, einem berühmten König des buddhistischen Indiens. Er sagte sich: »Das ist völlig unangemessen. Ich bin der König. Ich sollte über dieses Feld bestimmen.« Er befahl seinen Ministern, das Land des alten Paars zu konfiszieren und ihnen ein anderes Reisfeld gleicher Grösse anderswo zu geben. Seine Boten zogen sofort aus, fanden das alte Paar und brachten es zu einem anderen Stück Land. Aber als dies getan war, wurden die konfisierten Goldkörner wieder zu Reis, und der Reis auf dem neuen Land des Paars wurde Gold. Nachricht davon erreichte den König, und er sagte: »Geht und macht es noch einmal. Nehmt den goldenen Reis.«

Dies geschah siebenmal. Jedesmal, wenn die Boten dem alten Paar das Land wegnahmen und ihm ein anderes Stück gaben, geschah dieselbe Verwandlung; dem König blieb der Reis, und

das alte Paar hatte das Gold.

Jetzt begannen sich die Leute darüber zu wundern, warum das geschah. Sie gingen zum Buddha und beschrieben die Situation. Der Buddha erklärte die karmische Verbindung zwischen der verdienstvollen Handlung und ihrem Ergebnis, das das alte Paar schon im selben Leben erfuhr. Das Ereignis wurde ein berühmtes Beispiel für die unfehlbare Natur des karmischen Prozesses. Es trug viel dazu bei, das Verständnis der Leute von Karma als Faktor in allem, was geschieht, zu fördern, und zeigte die Verbindung zwischen dem, was getan wird, und dem, was erfahren wird.

Die Handlung des alten Paares war aus zwei Gründen äusserst verdienstvoll. Erstens war das Objekt ihrer Verehrung und Hingabe, Shariputra, ein äusserst reines und heiliges Wesen. Dies ist, was mit dem Ausdruck "Feld" bezeichnet wird. Wenn der Gegenstand unserer Hingabe und Opferungen, das Feld auf dem wir arbeiten, rein ist, ist es sehr segensreich. Der zweite Grund war die reine Motivation des Paares, als es aus Verehrung und Vertrauen diese Opferung machte. Die doppelte Reinheit des Feldes und der Motivation machte das Opfer kraftvoll, und so wurde viel Verdienst angesammelt.

Im Falle der Mandala-Opferung werden die gleichen Elemente wirksam: Die Drei Juwelen, die vollkommen rein sind und unvorstellbaren Segen verkörpern, sind als Feld, als Gegenstand unserer Opferungen gewählt; hinzukommt unsere eigene reine Motivation beim Darbringen der Opferung, um Verdienst und vollkommene Bewusstheit zu entwickeln. Das Zusammentreffen eben dieser Umstände macht die Praxis so wirkungsvoll.

Hinsichtlich des darin eingeschlossenen Verdienstes sagte der Buddha, dass der Wunsch, ein Mandala darzubringen (geschweige denn, es tatsächlich zu opfern) oder die in der Praxis gebrauchte Opferplatte herzustellen, richtig durchgeführt, ein positives Potential ansammlt, das Herrschaft über die Welt gebe. Nun seid ihr alle intelligente Leute, und zweifellos sieht es für euch so aus, als ob zwischen der formalen Mandala-Opferung, Reis auf eine Platte zu häufen, und dem, was das alte Paar Shariputra dargebracht hatte - nahezu alles, was sie hatten - ein Unterschied bestünde. Tatsächlich mögt ihr einen grundlegenden

Unterschied zwischen diesen zwei Arten von Opferungen empfinden. Aber es gibt keinen. Es gibt tatsächlich eine grosse Ähnlichkeit zwischen ihnen, und die Verbindung ist unsere Motivation.

Die Wichtigkeit der Motivation

Zu Buddhas Lebzeiten lebte in Indien ein buddhistischer König, der plante, eine Zusammenkunft zu unterstützen, in der der Buddha und fünfhundert seiner Schüler, alle verwirklichte Arhats, drei Monate im Sommer-Retreat verbringen wollten. Der König stellte ihnen für ihren Aufenthalt einen Park zur Verfügung, ausserdem alle Nahrung und Kleidung, die sie brauchten. Als der Buddha kam, um in diesem Hain mit seinen Schülern zu wohnen, war es ihr täglicher Brauch, durch Handlungen erworbenes Verdienst dem Wohl aller Wesen zu widmen. Nach dem Mittagsmahl rezitierte der Buddha ein Gebet zu diesem Zweck: »Möge alle Tugend und das positive Potential, das vom König durch die Unterstützung dieses Sommer-Retreats erlangt wurde, von allen fühlenden Wesen geteilt werden.«

Nun gab es eine alte Bettlerin, die in der Stadt lebte. Zwar litt sie unter äusserster Armut, doch geistig hatte sie eine gesunde Einstellung; als sie sah, wie der König dieses Retreat unterstützte, dachte sie bei sich selbst: »Wunderbar! Hier ist ein Mann, der aufgrund seiner vorherigen Ansammlung von Verdienst eine glückliche Wiedergeburt als mächtiger König erlangt hat. Jetzt nutzt er diese Gelegenheit, um dem Buddha und seinem Gefolge zu dienen. Er sorgt für eine ständige Ansammlung von Verdienst, Entwicklung von Erkenntnis und einen eindeutigen Fortschritt auf dem Weg zur Befreiung. Wie wundervoll ist dies!« Die alte Bettlerin war wahrlich dankbar und glücklich, den König sein vorzügliches Werk tun zu sehen. Sie empfand ein tiefes Gefühl der Freude darüber.

Eines Tages nach dem Mittagsmahl wandte sich der Buddha an den König und sagte: »Eure Majestät, soll ich das Verdienst wie üblich verteilen, indem ich Euren Namen verwende, oder soll ich den Namen einer Person einsetzen, die mehr davon erworben hat

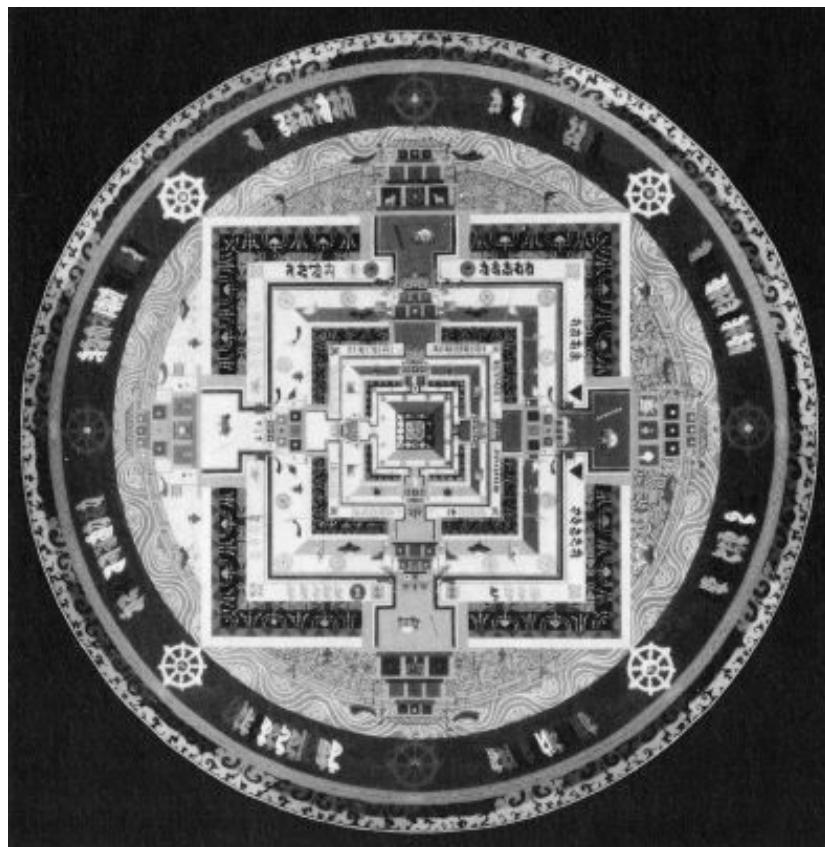
als Ihr?« Der König dachte bei sich: »Wovon spricht er? Es kann niemanden geben, der mehr Verdienst hat als ich.« Also sagt er: »Ehrwürdiger, wenn es tatsächlich eine Person mit mehr Verdienst gibt, dann bitte ich Euch unter allen Umständen, es in ihrem Namen zu teilen.« Also fuhr der Buddha fort und widmete das positive Potential, das von dieser alten Bettlerin angesammelt wurde, zum Nutzen aller fühlenden Wesen. Dies ging für einige Tage so weiter. Jeden Tag benutzte der Buddha den Namen der Bettlerin statt den des Königs, und der König wurde niedergeschlagen.

Die Minister des Königs begannen nun zu beraten, wie sie ihn aufheitern könnten. Einer von ihnen, der sehr aufgeweckt und schlau war,heckte einen Plan aus. Er sorgte dafür, dass dem Buddha und seinen fünfhundert Schülern Nahrung dargebracht wurde, ein feines Festmahl von Früchten, das auf Platten gebracht werden sollte. Dann sagte er den Dienern, die die Früchte in den Schreinraum bringen sollten: »Schüttet das Essen auf den Boden, während ihrnoch ausserhalb des Schreines seid.« Als sie nun das Essen zum Tempel brachten, verstreuten sie es. Gerade wie heute gab es auch damals viele Bettler in Indien, und die Bettler eilten herbei, um etwas von dem Essen für sich selbst zu holen. Der Minister befahl den Dienern, die Bettler zurückzuschlagen; und indem er auf die alte Bettlerin zeigte, sagte er: »Seid besonders grob zu ihr.« Die Diener begannen die alte Frau zu schlagen und zu stossen, um sie von dem Essen fernzuhalten. Sie wurde so ärgerlich darüber, dass sie völlig ihr Gefühl der Mitfreude über des Königs Verdienst verlor: Ihre Wut zerstörte ihre positive Einstellung restlos.

An diesem Tag, als der Buddha beim Mahl das Verdienst widmete, war der Name des Königs wieder in dem Gebet.

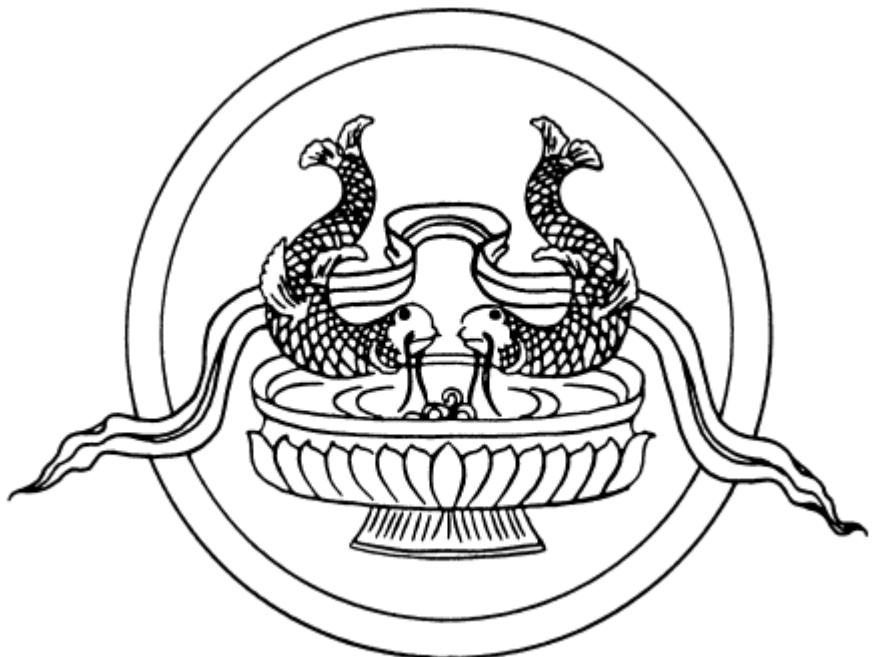
Jetzt gab es viele unter den anwesenden Schülern, die dadurch sehr beunruhigt waren und eine Menge Bedenken hegten; sie konnten nicht verstehen, warum der Buddha zuerst den Namen des Königs durch den der alten Frau ersetzt hatte und dann später den Namen der alten Frau durch den des Königs. Sie fragten den Buddha und gaben ihm so Gelegenheit zu erklären, dass die Gegebenheiten nicht nur durch den karmischen Prozess geformt werden; sie zeigen auch die ausserordentliche

Wichtigkeit unserer Einstellung. Tatsächlich ist unsere geistige Haltung der alles entscheidende Faktor in jeder Situation.



Kalachakra-Sandmandala

Gelöbnisse



Damit die Dharmapraxis wirklich wirksam ist, sind zwei Dinge nötig: Zuerst müssen Sie erkennen, dass die essentielle Natur von Samsara Leiden ist und, auf der Grundlage eines gründlichen Verständnisses dieses Leidens, wünschen, von dem unerleuchteten Dasein befreit zu werden. Zweitens müssen Sie zu einer Würdigung der Erleuchtung oder Buddhaschaft kommen und den Wunsch entwickeln, sie zu erlangen. Auf diese Weise treffen Sie eine Wahl zwischen Samsara, das sie zurückweisen, und Erleuchtung, die zu erreichen Sie sich entscheiden.

Obwohl es widersprüchlich erscheinen mag: Um Dharma zu praktizieren, müssen wir tatsächlich genauso mit der Welt beschäftigt sein, wie wir es mit der Dharmapraxis sind - nicht in dem Sinn, dass wir in weltlichen Vorhaben und Plänen gefangen sind, um Geld zu machen, sondern indem wir darüber nachdenken, was es wirklich heisst, in dieser Welt zu leben. Wir sind z.B. menschliche Wesen und deshalb den für unsere

Bedingungen charakteristischen Leiden unterworfen: Geburt, Alter, Krankheit und Tod. Wir gehören auch einem der sechs Bereiche der samsarischen Existenz an, die die Erfahrung jedes Wesens in dieser Welt miteinschliesst. Wir müssen wieder und wieder über die Leiden meditieren, die jeden dieser Zustände begleiten. Dies ist die Art von Beschäftigung mit der Welt, die für die Dharmapraxis wesentlich ist.

Die drei Ebenen von Gelöbnissen

Diejenigen, die die Ordination (dompa [sdom-pa]) als Mönch oder Nonne nehmen, tun dies, weil sie verstehen, dass Verstrickung in die Welt beschwerlich und im wesentlichen fruchtlos ist. Sie nehmen die Ordination, um ihr Leben zu vereinfachen und sich selbst auf die Praxis auszurichten. Ordination ist äusserst wichtig, denn sie bildet das Gefäss für unsere Dharmapraxis. Wenn wir uns den Dharma als Nektar vorstellen, als köstliches Bier oder Schlagsahne, in eine Schale gefüllt, dann muss das Gefäss selbstverständlich rein und ohne undichte Stellen sein. Wenn nicht, wird alles, was auch immer hineingefüllt wird, verdorben oder vergeudet sein.

Es gibt drei Ebenen, Gelöbnisse zu nehmen: die Hinayana- oder äussere Ebene; die Mahayana - oder innere Ebene; und die Vajrayana- oder geheime Ebene. Die oben erwähnte Ordination entspricht dem, was die Hinayana-Lehren pratimoksha nennen, die Gelöbnisse der individuellen Befreiung (sosor tharpä dompa [so-sor thar-pa'i sdom-pa]). Dies ist die äussere Ebene der Verpflichtung an die Praxis. Die innere Ebene entspricht dem Inhalt des Gefäßes, dem Bodhisattva-Gelöbnis in der Mahayana -Tradition: Der Entwicklung von Mitgefühl für alle anderen Wesen und von tiefer gehendem Gewahrsein der Leerheit als letztendlicher Natur aller Erscheinungen. Die geheime Ebene ist die Vajrayana-Praxis - diese ist, wie wenn wir etwas zu der Flüssigkeit in dem Gefäss hinzufügen, um sie anzureichern und noch köstlicher zu machen, so wie wir vielleicht Milch, Zucker oder Salz in den Tee geben.

Viele von uns haben einen gewissen Schritt getan, uns selbst den

Lehren zu verpflichten, sei es, dass sich dies in formaler Ordination widerspiegelt oder auch nicht. Wir haben vielleicht die Gelöbnisse eines Laien, einer Novizin oder eines Novizen, oder die einer voll ordinierten Nonne oder eines Mönchs. Viele von uns haben die Bodhisattva-Gelöbnisse genommen und all diejenigen, die mit dem Vajrayana-Weg verbunden sind, haben eine gewisse Verpflichtung gegenüber den tantrischen Gelöbnissen, samaya (damtsig [dam-tshig]).

Oft versäumen wir es, den Gelöbnissen gemäss zu leben, die wir genommen haben; wenn wir nicht entsprechend gelebt haben, dann ist die Dorje Sempa-Meditation sehr nützlich. Es ist auch hilfreich, eine klare Vorstellung davon zu haben, wie schwierig die Gelöbnisse tatsächlich zu halten sind. Viele Menschen haben z.B. den Eindruck, dass die Mönchs- oder Nonnen-Gelöbnisse sehr schwierig zu wahren seien, wogegen die Bodhisattva-Gelübde leicht zu halten seien und die tantrischen Gelübde überhaupt keiner Anstrengung bedürften, als ob sich diese selbst bewahrten. Tatsächlich ist das Gegenteil der Fall. Wenn Sie nach Gelöbnissen suchen, die einfach zu halten sind, sind die bei weitem einfachsten die der Mönche und Nonnen.

Der berühmte indische Lehrer Atisha, der die Lehren der drei yänas nach Tibet brachte, sagte einmal, dass er, als er mit der Praxis des Buddhismus begann, zuerst die Gelöbnisse eines Novizen und dann die der vollen Ordination nahm. Indem er sich peinlichst genau der unterschiedlichen Regeln monastischen Verhaltens bewusst war, war er in der Lage, diese Gelöbnisse ohne einen einzigen Verstoss zu bewahren. Später tat er den nächsten Schritt und nahm das Bodhisattva-Gelübde: Nur er sah, dass er es ziemlich häufig brach - mehrere Male am Tag ertappte er sich bei bestimmten Gedanken oder Handlungen, die dessen Geist entgegengesetzt waren. Aber er liess keine Stunde vergehen, ohne sich dies einzugeben, es offen zu bekennen und seine Hingabe an das Bodhisattva-Gelöbnis wieder zu bekräftigen.

Nachdem er dann die tantrischen Gelöbnisse genommen hatte, verglich er die Anzahl seiner Verstösse mit der Zahl der Staubteilchen, die sich während eines Sandsturms auf einem

polierten Metallteller ansammeln würden oder mit den Wassertropfen eines Platzregens. Seine Übertretungen wiederholten sich fortwährend.

Als die Menschen Atishas Bericht hörten, fingen sie an sich zu sorgen: »Lama, du scheinst zu sagen, dass es keine Hoffnung gibt, Erleuchtung zu erlangen, wenn wir einmal mit der Vajrayana-Praxis Legonnen haben, da wir unsere Gelöbnisse laufend brechen werden.«

Atisha antwortete: »Nein, das ist überhaupt nicht der Fall. Tatsächlich haben wir durch den Segen des Buddha geeignete Mittel, um all unsere Unzulänglichkeiten und auch viele unserer sonstigen negativen und unheilvollen Eigenschaften zu reinigen.« Dann lehrte er die Dorje Sempa-Meditation und die damit verbundenen Visualisationen als einen äusserst wirksamen Weg, um nicht nur die Verstösse, sondern zugleich unseren gesamten Daseinsstrom zu reinigen.

Wenn wir der Identität unseres Körpers, unserer Rede und unseres Geistes mit Körper, Rede und Geist des Yidams gewahr sind, dann sind alle tantrischen Gelöbnisse darin enthalten und erfüllt. Wenn Form reine Form und aller Klang in Wirklichkeit Mantra und der Geist in dem mit der Gottheit verbundenen Samadhi versunken ist, dann werden alle Gelübde vollkommen gehalten.

Es ist nicht so, dass Sie Ordination nehmen müssen, um praktizieren zu können. Sie können ohne irgendeine formelle Verpflichtung Mitgefühl entwickeln, wirksam meditieren und Leerheit verwirklichen; aber ohne diese Verpflichtung werden Ihnen mit weit grösserer Wahrscheinlichkeit viele Hindernisse begegnen. Mit manchen Verpflichtungen, wie z.B. Ordination oder einer disziplinierten Lebensweise, besteht eine grössere Chance, dass Ihre Meditation wirksam und Sie in der Lage sein werden, sie ohne Auftreten vieler Hindernisse bis zur Vollendung durchzuführen.

Die fünf grundlegenden Verpflichtungen

Fünf Gelübde sind grundlegend für alle Mönche, Nonnen und

ordinierten Laien. Das erste von diesen ist das Gelöbnis, nicht zu töten. Wenn sie kein solches Gelöbnis haben, ist es schwieriger, sich vor der negativen Tat, Leben zu nehmen, zu bewahren. Die Handlung des Tötens erzeugt ein ungeheueres Hindernis und trägt zu einer höllischen Wiedergeburt in zukünftigen Leben bei. Selbst in diesem Leben können wir sehen, dass Menschen, die andere töten, geistiges und physisches Leiden auf sich laden - den Verlust von Besitz, gerichtliche Bestrafung, sogar die Todesstrafe. So hat es selbst auf dieser offensichtlichen Ebene grossen Nutzen, Leben nicht zu nehmen - Frieden des Geistes, Meidung von Verletzung oder des Verlustes von Wohlstand und Freiheit. Wenn Sie der Erhaltung des Lebens verpflichtet sind, vermeiden Sie all diese Gefahren.

Das zweite Gelöbnis ist, nicht zu nehmen, was einem nicht gegeben wurde. In dem tibetischen Wort für Dieb, künma [rkun-ma], kann die Silbe ma "niedrig" oder "verdorben" bedeuten. Dies besagt, dass Stehlen Ihr eigenes Dasein verdirbt und Sie immer ärmer macht; es hat eine degenerierende Wirkung auf Ihren Geist, Wohlstand und Ihre Lebensfreude. Je mehr Sie stehlen, desto mehr müssen Sie entbehren, was Sie zu erhalten trachten. In diesem Leben gibt es Strafen für Diebstahl: Geld-, Gefängnisstrafen und Leiden. Darüberhinaus trägt Stehlen dazu bei, dass Sie in der Zukunft Entbehrung und Armut sowie eine Wiedergeburt als hungriger Geist erfahren. Das Gelöbnis, nicht zu stehlen, hilft Ihnen, diese widrigen Situationen zu vermeiden.

Das dritte Wurzelgelöbnis ist, nicht zu lügen. Jede Lüge, die Sie aussprechen, hat eine negative Wirkung auf Ihren Fortschritt zur Erleuchtung.

Sie verschafft Ihnen auch den Ruf, niemals die Wahrheit zu sagen. Die eine verbale Handlung jedoch, die die Ordination vollständig zerstört, ist eine Lüge hinsichtlich Ihrer Vervollkommnung. Sie könnten sich vielleicht als jemand darstellen, der tiefe Verwirklichung erlangt hat, wenngleich dies nicht so ist, oder Sie geben umfassende und tiefe Belehrungen, als ob sie den Dharma verstanden hätten, obwohl dies nicht der Fall ist. Wesen auf diese Art zu verwirren, ist eine äusserst negative Handlung und die schlimmste Art der Lüge. Mit den Worten Buddhas ist diese Art von Lüge eine grössere negative

Handlung, als alle Wesen des Universums zu töten, denn Sie veranlassen die Wesen dazu, vom Weg zur Befreiung abzuweichen, führen sie zu niederen Daseinsbereichen, verlängern die Zeitspanne, die sie in Samsara verbringen und verzögern ihre Erleuchtung. Indem Sie hinsichtlich Ihrer Vervollkommnung lügen, begehen Sie eine schlimmere Tat, als wenn Sie einfach deren Leben nehmen. Das dritte Gelöbnis verpflichtet uns deshalb dazu, unwahre Rede so viel wie möglich zu vermeiden und insbesondere nicht bezüglich unserer Vervollkommnung zu lügen.

In der Ordination eines Mönches, einer Nonne oder eines Laien, der das Zölibat auf sich nimmt, ist das vierte Gelöbnis, alle sexuellen Handlungen zu vermeiden. Die Menschen sind sexueller Aktivität sehr verhaftet und darum bemüht und empfinden sie als eine Art von Wonne. Dies mag auf einer relativen Ebene wahr sein, aber der letztendliche Zustand der Glückseligkeit, von beständigem und dauerhaftem Glück, liegt in unvergleichlicher Weise jenseits sexueller Erfahrung; und in einem gewissen Sinn hält Sie sexuelle Betätigung von dieser Verwirklichung ab.

Die Vajrayana-Physiologie beschreibt die schöpferischen Energien des Körpers als weisses und rotes Thigle, die innig mit der Erfahrung des Orgasmus verknüpft sind. Wenn deren Potential während sexueller Betätigung verloren wird, verursacht dies einen Zustand des Unwohlseins oder der Unruhe in Körper und Geist, der uns daran hindert, einen beständigen Zustand der Glückseligkeit zu erlangen.

Das Zölibat ist keine abnorme Verdrängung oder grosse Mühsal. Im Gegenteil, es trägt zur Erlangung von wahrem und dauerhaftem Glück bei. Der Buddha sagte, dass gewöhnliche Leute sexuelle Freude als den Gipfel menschlichen Glücks betrachten. Aber diese Art von Wonne erzeugt nur ein gewisses Gefühl von Unruhe und Unbehagen in Körper und Geist, da "sie niemals vollkommen sein kann. Dieser bedauernswerte Zustand ist wie der eines alten Hundes, der an einem Knochen nagt: Der Hund hat keine Zähne zum Kauen, und der harte Knochen zerschneidet sogar sein Zahnfleisch; aber er schmeckt das Blut und denkt: »Oh, der ist köstlich. Ich möchte noch mehr davon

essen.« So fährt er fort zu kauen und kauen und versteht nicht, dass der köstliche Geschmack von seinem eigenen Blut herröhrt. Er nagt den Knochen mit blutendem Zahnfleisch und macht die Wunden tiefer und tiefer; schliesslich infizieren sie sich und wandeln sich in offene Geschwüre. Was der Hund als letztendliches Glück betrachtet, wird zu Schmerz.

Im allgemeinen liegt das Problem sexueller Anhaftung nicht so sehr in der sexuellen Betätigung selbst, sondern in der Tatsache, dass sie zu anderen Dingen führt, die weit negativer sind. Wenn z.B. ein Mann und eine Frau sehr stark aneinander anhaften und wenn die Frau sich von einem anderen Mann angezogen fühlt, entstehen augenblicklich Eifersucht, Zorn und Zwangsvorstellungen im Geist ihres Liebhabers. Solange es Anhaftung gibt, sind solche Gefühle gegenwärtig, wie Diener, die einem Herrn folgen. Der Punkt ist, dass Begierde zu vielen Dingen führt, die ausgesprochen negativ und schädlich für Ihren religiösen Fortschritt sind. Das andere Problem liegt natürlich darin, dass Menschen, die sexuelle Beziehungen haben, sehr oft Kinder bekommen und sich dann vollkommen darin verwickelt finden, sie grosszuziehen, und viel weniger Zeit für Dharmapraxis übrigbleibt. Deshalb wird hinsichtlich des praktischen Ziels, sein Leben zu vereinfachen, eine Ordination mit Zölibat als wichtig für intensive Praxis angesehen.

Allgemein sind unsere Gefühle so beschaffen: Je mehr wir ihnen freien Lauf lassen, umso mehr benötigen wir sie; je mehr Aufmerksamkeit wir ihnen schenken, desto unstillbarer werden sie. Es gibt jedoch eine Lösung: Wir können einfach unsere Anhaftung daran abschneiden und »Schluss« sagen. Wir sollten uns dem Gelöbnis des Zölibats mit der Einstellung nähern, dass sexuelle Betätigung nicht mehr länger ein Teil unseres Lebens ist. Es wird keine Schwierigkeiten geben, solange wir diese totale Verpflichtung haben. Aber solange wir den Gefühlen Aufmerksamkeit schenken und ihnen nachgeben, solange werden sie unaufhörlich fortfahren hervorzutreten.

Nach der Ordination sollten Mönche, Nonnen und Laien mit Zölibat jegliche Art von Oberflächlichkeit vermeiden - Spiele, Kino, Fernsehen, Tanzen oder Singen. Wir mögen fragen: »Was ist schlecht daran? Worin liegt der Nutzen, dies aufzugeben?«

Zuallerst: Sie verschwenden eine gehörige Menge an Zeit und fördern verschiedene andere Aktivitäten, die von der Praxis ablenken. Zweitens tragen diese Beschäftigungen tatsächlich dazu bei, die Emotionen zu verstärken. Wenn wir z.B. Fernsehen anschauen, so praktizieren wir nicht Dharma. Weiterhin werden unsere emotionalen Reaktionen gewöhnlich durch das, was wir sehen, angeregt und angefeuert und arbeiten somit dem Zweck unserer Ordination entgegen.

Das fünfte Gelöbnis betrifft den Gebrauch von Rauschmitteln, besonders von Alkohol, der die geistige Klarheit verhindert, die in der Meditation so wichtig ist, vor allem für jemanden, der Vajrayana praktiziert. In dieser Tradition wird gesagt, dass der Verlust an Klarheit aufgrund von Alkohol, wenn man mit tantrischer Praxis befasst ist, den Samen für eine Wiedergeburt in der Hölle sät.

Alkohol wird oft als die Wurzel anderer Probleme angesehen. Eine traditionelle Geschichte erzählt von einem reinen und disziplinierten Mönch, der eines Tages ausging, um Nahrung zu erbitten. Er gelangte an die Tür eines Hauses, wo ihn eine Frau zum Mittagsmahl hereinbat. Sobald sie ihn im Haus hatte, verschloss sie die Tür und wies auf eine Ziege, die in der Ecke des Hauptraumes stand, und auf eine Flasche Alkohol auf dem Tisch. »Du kannst entweder die Ziege töten, mit mir schlafen oder diesen Alkohol trinken,« sagte sie. »Solange du nicht eines von diesen dreien gemacht hast, werde ich dich nicht mehr aus dem Haus lassen.« Der Mönch dachte sich: »Ich bin ein ordinierte Mönch. Ich kann nicht mit der Frau schlafen. Ich kann nicht ein Tier vorsätzlich töten, da ich Leben nicht nehmen darf. Ich sollte nicht trinken, aber es scheint die am wenigsten schädliche Handlung zu sein.« Mit den Worten, »ich trinke den Alkohol,« leerte er die Flasche. Er wurde ordentlich betrunken und in der Folge sexuell erregt, schlief mit der Frau, wurde hungrig und tötete die Ziege des Essens wegen. Auf diese Weise führt Trunkenheit zu vielen anderen Dingen, die negativer sein können, als die einfache Tatsache des Rausches selbst.

Unausgesprochen werden im fünften Gelöbnis auch alle Arten von Drogen, wie z.B. Marihuana, abgelehnt. Der tatsächliche Wortlaut verbietet den Gebrauch von vergorenen und destillierten

Getränken und allem, was berauscht; es sollte völlig einleuchtend sein, dass Stoffe wie Marihuana den Geist berauschen. Manche Menschen denken, es erzeuge eine Art von Entzücken, und dies mag in einer äusserst engen und begrenzten Art wahr sein, aber im Grunde macht es die Menschen dumm und faul. Sie geben eine Menge Geld für nichts aus und schaffen wenig, weder in ihrer weltlichen Arbeit, noch in der Dharmapraxis. Schliesslich werden sie geistig sehr unglücklich und bekommen auch noch viele körperliche Probleme. Kurz gesagt, Marihuana raubt dem Geist die Klarheit, veranlasst ihn, sich zu verlieren und verwirrt zu werden - eine Situation, die äusserst schädlich ist für die Entwicklung von wirksamer Meditation.

Auch Tabak hat eine überaus schädliche Wirkung auf Körper und Geist. Padmasambhava und viele der Nyingma tertöns [gter-ston], die seine verborgenen Lehren entdeckten, sagten einstimmig, dass Stoffe, die geraucht werden, zu niederen Wiedergeburten beitragen - sogar wenn der Rauch den Körper von jemandem berührt, der selbst nicht raucht. Wenn Sie also das Gelöbnis genommen haben, auf Rauschmittel zu verzichten, sollten Sie den Gebrauch von Alkohol, Tabak, Marihuana und allen Drogen unterlassen, die den Verstand trüben oder die Funktion von Geist und Körper auf andere Weise beeinträchtigen. Den Gebrauch von Rauschmitteln so viel wie möglich zu meiden, ist für jemanden, der keine formale Ordination hat, an sich schon ein Schritt vorwärts. In der Lage zu sein, ohne all diese Zerstreuungen auszukommen und unsere Anstrengungen auf Dharmapraxis zu konzentrieren, ist eine wunderbare Sache. In Buddhas Lehren finden wir zahlreiche Hinweise auf die Bedeutung moralischer Disziplin. »Sittlichkeit ist wie die Erde. Sie trägt alles, Besiegeltes und Unbesiegeltes. Sie ist die Grundlage aller positiven Eigenschaften.« Indem wir moralische Disziplin bewahren, sagt ein anderer Text, beschäftigen wir uns mit Studium und Kontemplation der Lehren, um in die wirksame Praxis der Meditation einzutreten. Eine gewisse Stufe der Disziplin ist absolut unentbehrlich, damit unsere Praxis wirksam wird.

Dies bedeutet nicht, dass Menschen, denen ein hoher Grad an Disziplin mangelt, sich entmutigt fühlen oder denken sollten, »ich bin nutzlos, ich kann nichts machen, ohne Ordination brauche ich

keine Hoffnung zu haben.« Das ist nicht der Fall. Selbst für einen gewöhnlichen Menschen ohne formale Ordination ist es das allerwichtigste, mit dem Leben so feinfühlig wie irgend möglich umzugehen, so dass wir nicht viel Zorn, Aggression, Anhaftung oder Gier hervorrufen. Dies ist der springende Punkt.

Für diejenigen, die Ordination genommen haben, liegt ein weiterer kritischer Punkt darin, sich vor Stolz zu bewahren. Ob er auf dem Status als Ordinierter oder auf Gelehrsamkeit und intellektuellem Verständnis beruht, Stolz ist der Absicht der Praxis entgegengerichtet und zerstört ihren Nutzen. Zu denken, »ich bin ein Mönch; ich bin etwas Besonderes, diese Menschen nicht; sie sind geringer als ich,« ist eine vollkommen dem Geist der Ordination entgegengesetzte Einstellung. Sie zerstört die Tugenden, die man andernfalls entwickeln würde, wenn man der ordinierten Lebensweise folgt.

Wenn Sie ziemlich intelligent sind und Ihr Wissen Hochmut erzeugt, mögen Sie denken: »Ich bin höherstehend als diese Einfaltspinsel. Sie verstehen nicht so viel wie ich.« Solch intellektueller Stolz ist einem wahren Verständnis des Dharma entgegengerichtet und tatsächlich zerstört er viel von dem Nutzen der Praxis. Der Buddha verglich Stolz mit einem harten Fels, auf dem Wassertropfen keinen Eindruck hinterlassen. Diese Tropfen stellen die positiven Eigenschaften dar, die sich durch die Praxis entwickeln. Wenn sich Ihr Stolz bis zu diesem Ausmass verfestigt hat, dann gibt es keinen Weg für die positiven Eigenschaften, Sie zu durchdringen. Ungefähr das Gleiche passiert, wenn wir Dharma nur als einen intellektuellen Zeitvertreib betrachten. Wenn wir lediglich Informationen ansammeln, ohne zu praktizieren oder zu erfahren, was wir gelernt haben, so werden sich unser Vertrauen und Mitgefühl verringern. Wir werden dann den Lehren gegenüber sehr desinteressiert und denken: »Ich habe das schon früher gehört. Ich habe das schon verstanden.« Wenn wir in dieser gleichgültigen Einstellung verharren, gelangen wir in einen Zustand, in dem uns nicht mehr geholfen werden kann. Wir haben uns dann selbst von jeglicher Möglichkeit abgeschnitten, von unserer Dummheit befreit zu werden. Der Buddha sagte, dass selbst der grösste Übeltäter gerettet werden kann, aber einem Menschen, der teilnahmslos gegenüber dem

Dharma wurde, kann nicht geholfen werden, denn solch ein Geist ist den Lehren gegenüber versteinert und verschlossen. Auf der anderen Seite hat ein Bodhisattva ein vollständiges Verständnis aller Aspekte des Dharma erlangt, wie sie in den Sutras, im vinaya (Disziplin), im abhidharma usw. dargelegt sind. In allen Beschreibungen der Bodhisattvas gibt es nirgendwo einen Hinweis auf Stolz. Stolz und Verwirklichung schliessen sich gegenseitig aus.

Wenn Gelegenheiten eintreten, Dharma zu praktizieren, sollten Sie wissen, dass diese aus früherem Verdienst erwachsen und dass sie Ihnen eine Möglichkeit bieten, weiterhin Verdienst anzusammeln, Bewusstheit zu entwickeln und folglich anderen Wesen zu helfen. Sie sollten ebenso verstehen, dass es aufgrund des Segens Ihres Lamas und der Drei Juwelen geschieht, wenn Sie solche Gelegenheiten haben.

Der Mittelpunkt dieser Lehren ist, Menschen zu ermutigen, die in günstigen Situationen sind, und nicht, die zu entmutigen, welche es nicht sind. Es gibt keine Notwendigkeit zu denken: »Ich bin nur ein Laie, nur ein "Haushälter" (khyimpa [khyim-pa]). Ich habe keinerlei Gelöbnisse genommen, also kann ich nicht Erleuchtung erlangen. Ich bin hoffnungslos.« Der springende Punkt ist, ermutigt zu sein, sich auf das, was man hat, zu konzentrieren, denn zumindest haben sie den Samen zur Buddhaschaft. Sie haben eine kostbare menschliche Geburt, die Ihnen die Möglichkeit und die Musse liefert, dieses innere Potential vollständig zu realisieren. Sie sind den Lehren des Dharma begegnet und insbesondere den Vajrayana-Lehren, die Ihnen die Mittel geben, den erleuchteten Geisteszustand zu verwirklichen. Alles hängt davon ab zu verstehen, was Sie haben, den Segen der Situation zu erkennen und dann gewissenhaften, klugen Gebrauch davon zu machen. Dies ist der Weg, sich der Erleuchtung zu nähern.

Besagt dies, dass es zwischen dem Ordinierten und dem Nichtordinierten keinen Unterschied gibt? Nein. Es gibt einen Unterschied, der auf die folgende Weise erklärt werden kann: Angenommen es gibt zwei genau gleiche Häuser, die mit genau den gleichen Schätzen gefüllt sind, ausser dass das eine eine einzige Tür hat, die fest verriegelt ist, und das andere viele Türen

hat, die alle weit geöffnet sind. Das Haus mit der einen, fest verriegelten Tür ist nur in geringer Gefahr vor Dieben, aber das Haus mit den vielen offenen Türen ist immer bedroht, seinen kostbaren Inhalt zu verlieren. Dies ist der Unterschied zwischen jemandem, der eine formelle Disziplin hat und dementsprechend lebt, und jemandem, der diese nicht hat. Die Bindung an die Disziplin durch die Ordination gibt die Mittel, sich vor Fehlern und dem Verlust des Nutzens der Dharmapraxis zu schützen. Ohne diese formelle Bindung muss man sehr gewissenhaft und klug sein, denn die Gefahr, dass Fehler vorkommen und der Gewinn verloren geht, ist ständig gegenwärtig.

Fragen und Antworten

FRAGE: Manche Menschen sträuben sich dagegen, Gelöbnisse zu nehmen, da sie Angst davor haben, diese versehentlich zu brechen und dann in einer schlechteren Situation zu sein, als wenn sie die Gelöbnisse niemals genommen hätten. Beispielsweise mag eine Person unabsichtlich ein Insekt zertreten.

ANTWORT: Jeder Akt des Tötens bricht das Gelöbnis, aber der einzige Akt des Tötens, der die Ordination zerstört, ist die vorsätzliche Ermordung eines Menschen. Selbst unabsichtliches Töten würde das Gelöbnis nicht vollständig brechen. Ausser Mord ist jeder andere Akt des Tötens, beabsichtigt oder nicht, eine Verletzung des Gelöbnisses. Töten ist in jedem Fall eine negative Handlung, ob Sie Gelöbnisse genommen haben oder nicht. Sie werden den Konsequenzen selbst von unabsichtlichem Töten nicht entgehen, und ein gewisses Element schlechten Karmas bleibt damit verknüpft. Der Zweck des Gelübdes liegt darin, eine eindeutige Verpflichtung einzugehen, Töten zu vermeiden.

Vier zu berücksichtigende Faktoren bestimmen die Schwere jeder Handlung. Die Faktoren sind das Objekt der Handlung, der Vorsatz, die Handlung selbst und die Vervollständigung der Handlung. Im Falle des Tötens gibt es die Person, die getötet werden wird, den Vorsatz zu töten, die Handlung des Tötens und einen tatsächlichen Tod. Diese vier Elemente müssen vorhanden sein, damit das Gelöbnis vollständig gebrochen wird. Sind nur drei vorhanden, so ist die Handlung weniger schwerwiegend. Sind nur zwei oder eines vorhanden, verringern sich die Auswirkungen entsprechend.

Im Falle des Tötens eines Insektes z.B. ist zuerst die Wahrnehmung des Objektes da, der Gedanke, »dort ist ein Insekt, ein lebendes Wesen; es hat Bewusstsein.« Das zweite ist die Absicht. Man denkt, »ich will es töten.« Die dritte Stufe ist, es tatsächlich zu töten. Und die vierte ist, dass das Insekt stirbt und man denkt, »ah, gut, es ist tot.« Dies vervollständigt die Handlung. Dieser Akt, Leben zu nehmen, ist schwerwiegend,

denn alle vier Elemente sind vorhanden; dies macht ihn zu einer bewussten und vollständig ausgeführten Handlung.

FRAGE: Es gibt Menschen, die keine Gelöbnisse nehmen, sich jedoch in Einklang mit ihnen verhalten, und es gibt andere Menschen, die Gelöbnisse nehmen und sie halten. Gibt es da einen Unterschied? **ANTWORT:** Es gibt einen Unterschied: Jemand, der tatsächlich formelle Ordination genommen hat, sammelt mehr positives Potential an als jemand, der den Regeln ohne Gelöbnisse folgt. Denn der zweite hat dies mit einem bewussten Vorsatz und in der Gegenwart seines Lehrers und der Drei Juwelen getan. Dies fügt der Situation ein Element der Stärke bei, das äusserst wirksam sein kann. Der Unterschied ist der zwischen natürlicher Tugend und wohlüberlegter Tugend, die die bewusste Ausübung eines bestimmten Verhaltens miteinschliesst. Während die Tugend von jemandem ohne Ordination und jemandem mit Ordination - beide leben ein gutes Leben - mehr oder weniger dieselbe ist, ist das, was unterschiedlich zu sein scheint, das Ausmass an Kraft, an wirklicher Stabilität und an Stärke zu praktizieren.

FRAGE: Wie können wir Disziplin entwickeln?

ANTWORT: Um eine disziplinierte Lebensweise zu entwickeln, müssen Sie Ihre eigene Situation anschauen. Wenn Sie Mönch oder Nonne sind, ist diszipliniertes Verhalten klar definiert, für einen gewöhnlichen Menschen hingegen ist es nötig, einige Untersuchungen durchzuführen. Sie müssen die Art und Weise, wie sie leben, betrachten, und wenn Sie erkennen, dass gewisse Handlungen, wie z.B. Töten, negativ sind, wollen Sie diese nicht mehr länger tun. An diesem Punkt sind Sie Ihr eigener Zeuge: und sich einer bestimmten negativen Handlung wie Töten oder Stehlen zu enthalten ist von grossem Nutzen. Wenn Sie das Gefühl haben, nicht im Zölibat leben zu können, so können Sie zumindest in Ihrer Beziehung treu sein, den anderen Menschen nicht täuschen oder verletzen. Sie treffen Ihre eigenen Entscheidungen und sind Dir eigener Zeuge für diese Art von Bindung. Auf der anderen Seite hat jemand mit formaler Ordination die besten Zeugen - die Drei Juwelen und den Lama;

sie machen jede Handlung kraftvoller.

FRAGE: Wenn ich ein Gelöbnis nehme, werde ich sehr nervös. Ich habe Angst, ich werde es brechen, und die Gegenwart von Zeugen macht die ganze Sache sogar noch nervenaufreibender.

ANTWORT: Es ist nicht schlecht, nervös zu werden, denn dies bedeutet, Sie erkennen, dass Sie etwas Bedeutsames in Gegenwart eines wichtigen Zeugen unternehmen. Es liegt ein Gefühl von Kraft und Wirklichkeit in der Situation; es mag Sie erschrecken, aber es ist nicht schlecht. Es bedeutet, dass Sie vielleicht die Natur dessen, was vor sich geht, nicht gründlich verstanden haben, aber Sie haben zumindest eine gewisse Vorstellung von der Bedeutung der Verpflichtung. Wenn Sie indessen fühlen, dass es zu dieser Zeit abträglich wäre, nun eine formale Verpflichtung einzugehen, so bedeutet dies nicht, dass Ihre eigene persönliche Verpflichtung nicht gut genug wäre. Menschliche Wiedergeburt kommt zustande als Folge von Disziplin, und Disziplin besteht nicht nur in den Gelübden eines Mönches oder einer Nonne: Disziplin ist eine bestimmte Verpflichtung, ob durch Sie selbst oder durch formale Ordination, an eine Lebensweise, die bestimmte Arten von Handlungen anstrebt und andere meidet. Vielleicht wäre es für Sie unter den jetzigen Umständen besser, eine Selbst Verpflichtung an etwas, was Sie nervös macht, zu vermeiden. Ob es im Zusammenhang mit einer formalen Ordination steht oder nicht, ein Gelöbnis ist immer wirksam, und Ihre eigene persönliche Verpflichtung an Gelöbnisse wie nicht zu töten, zu lügen oder zu stehlen ist wichtig und sehr nützlich.

FRAGE: Ich habe grösste Probleme mit Disziplin und einer geordneten Lebensweise. Ich fürchte mich vor den Methoden, die Sie beschreiben, denn ich weiss, Sie sind meiner eigenen Natur entgegengerichtet. Auf der anderen Seite, denke ich, bin ich der Lehre gegenüber aufrichtig offen. Wie kann ich der Lehre gegenüber weiterhin offen bleiben, selbst wenn mir die Vorstellung von Disziplin so unangenehm ist?

ANTWORT: Dies ist der Zweck der vier Betrachtungen, die den Geist zur Dharmapraxis hinwenden: Sie erzeugen von selbst Verpflichtung. Anstatt zu versuchen, die Verpflichtung zu erzwingen, meditieren Sie einfach in solch einer Weise, dass die Verpflichtung zur einzigen Möglichkeit wird, die Ihnen offensteht. Wie anders könnten wir uns in der gegebenen Situation verhalten, als diese Verpflichtung zu haben? Wenn man die Dinge klar gesehen hat, kommt es dazu, dass sich die Verpflichtung aus sich selbst heraus entwickelt. Vielleicht wird eine Geschichte diesen Punkt illustrieren.

Zur Zeit des Buddha Shäkyamuni gab es einen jungen Mann, der einer der Vettern des Buddha war. Sein Name war Chungawo [gcung-dga-bo]. Chungawo war mit einer sehr schönen Frau verheiratet. Sie waren äusserst glücklich zusammen, doch hingen sie zu sehr aneinander. Sie konnten es einfach nicht ertragen, ohne die Gegenwart des anderen zu sein: Wo sie auch hingen und was sie auch taten, sie waren immer zusammen. Eines Tages sah Buddha, dass sein Vetter reif für Unterweisung war. Er ging wie gewöhnlich auf seinen Bettelgang. Seine Bettelschale haltend wartete er auf der Strasse vor dem Tor des Hauses seines Vetters, um irgend etwas, was ihm dargebracht würde, zu empfangen.

Chungawo hatte grossen Glauben, und als er den Buddha dort stehen sah, sagte er zu seiner Frau, trotz seiner äussersten Anhaftung an sie: »Ich muss gehen und dem Buddha eine Opfergabe darbringen.«

Als er aus der Tür ging, griff seine Frau hastig nach ihm und sagte: »Wohin gehst du? Verlasse mich nicht.« Er antwortete: »Nein, ich gehe nur bis zum Ende der Strasse. Der Buddha ist dort. Ich gehe, um ihm etwas Essen zu opfern, und komme gleich zurück.« Zögernd stimmte sie zu, nahm jedoch einen Teil vom Saum ihres Kleides, leckte daran und sagte: »Ich möchte, dass du zurück bist, bevor dies trocken ist.«

Chungawo antwortete »ja« und ging hinaus, um seine Opfergabe zu überreichen. Nachdem er Buddhas Schale gefüllt hatte, reichte der Buddha ihm diese zurück und sagte, »hier, trage du sie,« und er begann, langsam den Weg hinunterzugehen. Chungawo war für einen Augenblick hin- und hergerissen, denn er sehnte sich

danach, zu seiner Frau zurückzukommen, aber er konnte einfach die Anweisung von jemandem wie dem Buddha nicht ignorieren, und so machte er sich auf, ihm zu folgen. Der Buddha führte ihn entlang einer Strasse aufwärts in den Wald zu dem Platz, an dem er lebte - eine kleine Einsiedelei mit einem Schrein. Auf dem ganzen Weg konnte Chungawo an nichts anderes als seine Frau denken, doch er war sich seiner Verpflichtung bewusst, Buddhas Schale zu tragen und sie ihm wenigstens zu überreichen, bevor er zurückkeilen konnte.

Als sie an der Einsiedelei ankamen, sagte der Buddha: »Stelle die Schale hier ab. Ich gehe für eine Weile weg. Bleibe du hier, solange ich fort bin, und vielleicht machst du ein wenig sauber. Es ist staubig, und hier ist ein Besen.« Chungawo war in einer verzwickten Lage; eine lange Zeit war schon vergangen, es wurde später und später, und er wollte nichts anderes, als zurück bei seiner Frau sein. Aber wieder spürte er eine gewisse Verpflichtung dem Buddha gegenüber und so begann er, so schnell zu fegen, wie es ihm nur möglich war, um all den Schmutz aus der Tür herauszubekommen, so dass er die Strasse hinab zu seiner Frau rennen konnte. Aber je schneller er kehrte, um so schmutziger schienen die Dinge zu werden. Sobald er dachte, er hätte alles gereinigt, und sich umschauten, fand er mehr Dreck und Staub auf dem Boden als je zuvor. So begann er wieder zu kehren, und wieder nahm der Dreck zu. Dies geschah mehrere Male, und schliesslich gab er auf, warf den Besen weg und verliess die Einsiedelei.

Es gab zwei Wege, die von der Einsiedelei ins Dorf hinab führten. Einer war der breite Hauptweg, den er mit dem Buddha hochgegangen war, und der andere war ein überwachsener Seitenweg, der sich den Berg hinabwand. Chungawo dachte: »Ich nehme den Seitenweg. Ich möchte nicht auf irgendjemanden stossen und will so schnell wie möglich zu Hause sein.« Aber als er diesen Pfad hinabging, wen anders sollte er auf sich zukommen sehen als den Buddha. Erdachte, »er darf mich hier nicht sehen,« und duckte sich unter einen nahestehenden Strauch. Die Äste dieses Busches hingen an der dem Weg zugewandten Seite herab und formten eine Art kleine Höhle, in die Chungawo kroch, hoffend, Buddhas Blick zu entgehen. Aber

als der Buddha den Pfad hochkam, erhoben sich die Äste ganz einfach, und da war Chungawo, niedergeduckt auf dem Boden. Der Buddha sagte: »Was machst du hier? Komm mit mir.« Er nahm ihn mit zurück auf den Berg, und wiederum fand sich Chungawo von seiner Frau weg- und zur Einsiedelei hingeführt. Dies ging tagelang weiter, da der Buddha fortwährend Wege fand, ihn davon abzuhalten heimzukehren. Endlich kam ein Punkt, an dem Chungawo darauf bestand, dass er einfach nicht mehr länger bleiben könne. So sagte der Buddha: »Gut, in Ordnung, aber lass mich dir noch, bevor du gehst, etwas zeigen. Halte dich an meiner Robe fest.« Chungawo hatte keine andere Wahl, als Buddhas Robe zu ergreifen. Mit einem Mal flog er durch den Himmel und fand sich dann selbst auf der Spitze eines hohen Berges, von dem aus er einen prächtigen Blick in alle Richtungen hatte.

Während er und der Buddha die Landschaft genossen, näherte sich ihnen eine sehr gebrechliche, schrumpelige alte Frau. Der Buddha lenkte Chungawos Aufmerksamkeit auf sie und fragte: »Wer ist schöner, deine oder diese alte Frau?« Chungawo rief aus: »Was meinst du? Meine Frau ist hundert, nein, tausendmal schöner als diese alte Frau.« Der Buddha sagte nur: »Lass uns in die Götterwelt gehen. Halte meine Robe fest.«

Chungawo tat so und fand sich sofort in der Götterwelt - eine herrliche Umgebung himmlischer Paläste, mit Göttern und Göttinnen, die sich an sinnlichem Zeitvertreib erfreuten. Alles war so entzückend, dass Chungawo von Gedanken an seine Frau völlig abgelenkt war. Nachdem er ihm schliesslich den Götterbereich gezeigt hatte, führte Buddha Chungawo in einen Palast, der von fünfhundert wunderschönen Göttinnen bewohnt wurde und in dem ein zentraler Thron unbesetzt war. Dann sagte der Buddha zu Chungawo: »Wer ist schöner, deine Frau oder diese Göttinnen?« Chungawo antwortete: »Diese Göttinnen sind tausendmal schöner als meine Frau.« Und der Buddha sagte: »Finde heraus, was hier vorgeht.« Chungawo näherte sich einer der Göttinnen und fragte: »Warum sitzt niemand auf dem zentralen Thron?« Sie antwortete: »Es gibt jetzt gerade niemanden, der ihn innehat. Ein Mensch namens Chungawo denkt darüber nach, Ordination zu nehmen. Er wird ein Mönch werden und den Dharma sehr eifrig praktizieren. Die Tugend, die

er ansammelt, wird ihm eine Wiedergeburt in diesem Götterbereich eintragen. Dies ist der Sitz, den er einnehmen wird.«

So schnell er konnte, ging Chungawo zum Buddha zurück und sagte: »Könnte ich jetzt Ordination erhalten?« Der Buddha antwortete: »Das wäre schön.« Sie kehrten in den menschlichen Bereich zurück, und der Buddha verlieh Chungawo die Gelübde eines voll ordinierten Mönches, der ein Mitglied der buddhistischen Gemeinschaft wurde und fleissig zu praktizieren begann.

Eines Tages rief der Buddha all seine Mönche zusammen und sagte: »All meine Schüler sind sehr gute Mönche. Ihr widmet euch alle dem Erlangen der vollkommenen Erleuchtung zum Wohl aller Lebewesen. Ausser einem, Chungawo - der einzige Grund, weshalb er seine Gelöbnisse hält, ist, um Wiedergeburt im Götterbereich zu erlangen, wo er weltliche Freuden geniessen will. Ihr solltet nichts mit ihm zu tun haben. Ich möchte nicht, dass ihr mit ihm redet oder einen Platz mit ihm teilt. Ignoriert ihn völlig.« Nun tat Chungawo sein bestes, um ein sehr reiner, disziplinierter Mönch, ein guter Schüler des Buddha zu sein. Seine Erinnerung an die Göttinnen hatte ihn seine Frau vollständig vergessen lassen, und sehr fleissig versuchte er, seine Gelöbnisse zu halten, so gut er konnte. Nun bemerkte er, dass er ausgestossen war. Niemand wollte mit ihm reden. Sobald er etwas sagte, drehten die Leute ihm den Rücken zu und gingen davon. Sie wollten weder bei ihm sitzen noch mit ihm essen, und er wurde äusserst bedrückt. Schliesslich ging er zum Buddha und fragte: »Was gibt es an mir auszusetzen? Warum ignoriert mich jeder?«

Der Buddha sagte: »Mach dir keine Sorgen, lass uns jetzt die Höllenbereiche besuchen. Halte dich an meiner Robe fest.« Chungawo tat so, und unverzüglich kamen sie an. Der Buddha zeigte ihm eine der Höllen, in der sie sahen, wie die Wesen verbrannt, gekocht, in Hälften zersägt wurden oder andere Qualen als Folge früheren Karmas durchmachten, und dann gelangten sie an einen gewaltigen Tiegel mit geschmolzenem Metall. Teuflisch blickende Wesen rührten in dem Tiegel, obwohl tatsächlich niemand darin war. So ging Chungawo zu einem von ihnen und fragte: »Warum sind Wesen in all den anderen Tiegeln,

aber dieser hier ist leer?« Und der Teufel antwortete: »Es gibt einen Mönch mit Namen Chungawo, der denkt, er halte die Disziplin sehr rein. Dies wird ihm eine Wiedergeburt in den Götterbereichen einbringen, aber wenn sein Verdienst einst erschöpft ist, wird er hier zu Hause sein.« Chungawo erschrak zutiefst, und der Buddha nahm ihn zurück in die Menschenwelt.

An diesem Punkt verstand Chungawo, dass jegliche Beschäftigung mit der Welt zwecklos ist und dass er wirklich völlig darauf konzentriert sein sollte, Erleuchtung zu erreichen. Er wurde ein ausgezeichneter Meditierender, der wegen seiner Fähigkeit bekannt wurde, sich selbst vollkommen in Meditation zu versenken, seinen Geist einsgerichtet ohne jegliche Sinnesablenkung ruhen zu lassen.

Der springende Punkt der Geschichte ist, dass man durch das Verständnis von Tod und Vergänglichkeit, der Leiden von Samsara und des karmischen Prozesses spontan eine Verpflichtung zu reiner Dharmapraxis entdeckt.

Ordination, die hilft, bestimmte Handlungen, die für einen selbst und andere schädlich sind, abzuschneiden, ist eine Art, mit den Gefühlen umzugehen, und eine sehr wirksame. Aber nicht jeder muss Ordination nehmen; es ist für die meisten Menschen in der Tat sehr schwierig, sich etwas so Drastischem wie der monastischen Ordination zu verpflichten, wo man seine Familie verlässt usw. und ein Mönch oder eine Nonne wird. Für die meisten Menschen ist es nicht möglich oder durchführbar, und sie sollten nicht empfinden, dass Ordination absolut notwendig ist: Es gibt andere Möglichkeiten, mit den Emotionen umzugehen. Dank der Güte und dem Segen des Buddha haben wir Belehrungen hinsichtlich Bodhicitta, Liebe und Mitgefühl für alle anderen Wesen. Es gibt auch Wege, die Gefühle geschickt umzuwandeln, ohne sie abschneiden oder unterdrücken zu müssen. So muss man Beziehungen zu Familie und Freunden nicht lösen.

Die letzten Worte, die der Buddha sprach, bevor er ins Nirvana einging, waren: »Ich habe euch den Weg zur Befreiung gezeigt. Sie tatsächlich zu erreichen, liegt bei euch selbst.« Der Lehrer kann den Weg zur Befreiung zeigen, aber erleben müssen wir sie selbst. Der Weg des Bodhicitta steht uns allen offen.

FRAGE: Wie geht das Verdienst tugendhafter Handlung verloren?

ANTWORT: Die Ursachen, das Verdienst und den Nutzen unserer Praxis zu verlieren, fallen in drei Hauptgruppen. Die erste ist Stolz über das, was wir erreicht haben. Es ist schädlich zu denken: »Ich bin ein wunderbarer Mensch, da ich so tugendhaft bin und dieses Verdienst angesammelt habe. Ich muss etwas ganz Besonderes sein.« Eine zweite Art, die Wirksamkeit des Verdienstes zu schmälern, betrifft Bedauern, z.B. einem Akt der Grosszügigkeit den Gedanken folgen zu lassen: »Oh, ich hätte das nicht alles hergeben sollen, das war dumm.« Die dritte Art beruht auf Ärger. Sehr starke böswillige Gefühle entstehen zu lassen zerstört oder schmälert das positive Potential guter Handlungen. Wir bewahren uns vor diesem Verlust, indem wir es teilen. Solange das Verdienst unser eigenes bleibt kann es zerstört werden. Wenn wir es jedoch einmal aufrichtig und ohne Anhaftung mit jedem geteilt haben, kann es selbst auf diese drei Arten nicht mehr beeinträchtigt werden. Durch die einfache Handlung des Teilens sichern wir uns gegen all diese negativen Gefühle.



Frauen, Siddhi, Dharma



Frauen und Männer, Kinder und Erwachsene, alle teilen, bis zu einem gewissen Grad die günstigen Gelegenheiten und Freiheiten unseres menschlichen Zustandes (siehe Glossar: "kostbare menschliche Geburt"). Hingegen fehlen den Tieren und den Wesen in anderen Daseinszuständen diese Gelegenheiten und Freiheiten. Der Unterschied zwischen Mensch und Tier - wilden Raubtieren in den Urwäldern, Lebewesen der Tiefsee oder Insekten - ergibt sich genau aus dieser Möglichkeit, den Dharma zu praktizieren.

Selbst innerhalb der menschlichen Geburten ist die Spannweite unserer Fähigkeiten, diese Gelegenheit zu erkennen und zu nutzen, enorm. Die allerbeste Art einer menschlichen Geburt wird kostbar genannt; mit ihr kann ein Mensch einen bedeutungsvollen Gebrauch von seinem Leben machen. Dies hat nichts mit der sozialen Stellung oder unseren üblichen Arten der Beurteilung von Leuten zu tun; es macht z.B. sicherlich keinen Unterschied,

ob man eine Frau oder ein Mann ist: Die einzige Frage ist, ob man die Vorteile einer menschlichen Wiedergeburt richtig würdigt und gebraucht oder nicht.

Dessen ungeachtet, ob Sie ein Mann oder eine Frau sind, ohne Rücksicht darauf, wie Ihre besondere Situation in diesem Leben ist - wenn Sie Glauben, Vertrauen und Sorgfalt haben, wenn Sie voller Mitgefühl und Weisheit sind, so können Sie erleuchtet werden. Sind Sie lediglich gefangen in Ihrer gefühlsmässigen Verwirrung und gestatten Sie dieser weiterhin, Ihr Leben zu bestimmen, dann wird es - egal ob Sie ein Mann oder eine Frau sind - schwierig sein, Erleuchtung zu erlangen. Wenn Sie jedoch die notwendigen Eigenschaften für die Dharmapraxis haben, dann spielt es überhaupt keine Rolle, was für einen Körper Sie haben.

Die letztendliche Natur des Geistes ist weder männlich noch weiblich

Die Ursache für diese völlige Gleichheit der Möglichkeiten liegt in der Natur des Geistes selbst, die weder männlich noch weiblich ist. Es gibt nichts dergleichen wie, dass die wahre Natur des Geistes bei einem Menschen besser ist als bei irgendeinem anderen; auf der letztendlichen Ebene zeigt die leere, klare und ungehinderte Natur des Geistes keine begrenzenden Qualitäten wie weiblich oder männlich, besser oder schlechter. Auf der weltlichen Ebene gibt es natürlich Situationen, in denen der Geist eines Menschen mehr Verdunkelungen erleidet als der eines anderen. Dies hat mehr mit Karma zu tun als mit Geschlecht oder sozialer Stellung. Selbst bezogen auf die verschiedenen Bereiche der Wiedergeburt gibt es keinen letztendlichen Unterschied zwischen einem Geist und einem anderen. Die tiefen Lehren des Buddhadharma bieten uns Wege, die Verdunkelungen zu tilgen und eine direkte Erfahrung des Geistes zu erlangen.

Auf der relativen Ebene jedoch gibt es Unterschiede, etwa in der Art, wie die physische Verkörperung auf der subtilen Ebene der Energiekanäle und der Energiezentren aufgebaut ist. Gemäss den tantrischen Lehren besteht ein ganz feiner Unterschied zwischen der Art, wie sich ein Geist in einem männlichen Körper

inkarniert, und der Art, wie er sich in einem weiblichen Körper inkarniert. Im psychophysischen Aufbau eines Mannes liegt mehr Kraft, mehr konzentrierte und direkte Energie, während es in dem einer Frau mehr Weite gibt, was Weisheit bedeutet. Diese relativen Unterschiede sollten immer im Zusammenhang mit der letztendlichen Natur des Geistes verstanden werden.

Wenn Frauen im Studieren und Praktizieren von Buddhas Lehren verstehen, was gesagt wird, werden sie Erleuchtung erlangen. Wenn Männer es verstehen, werden sie Erleuchtung erlangen.

In der Vajrayana-Tradition verkörpern die Leben der Mahasiddhas des buddhistischen Indiens Vorbilder der Dharmapraxis. Unter diesen sind Männer wie Tilopa und Naropa und Frauen wie Sukhasiddhi und Niguma, deren Erleuchtung zustande kam, weil sie den bestmöglichen Gebrauch von ihrer menschlichen Geburt machten, nicht weil sie eine besondere Art von Körper hatten.

Tara, die Schützerin

Ein grosser Bodhisattva ist jedoch immer mit einer weiblichen Form verknüpft. Dies ist Tara, die Befreierin. Über ihren Ursprung wird folgende Geschichte erzählt.

Vor Millionen von Jahren gab es ein Universum, in dem eine Prinzessin lebte, eine junge Frau, die die Tochter des Königs dieser Welt war. Ihr Name war Yeshe Dawa [ye-shes zla ба], was "Mond ursprünglicher Bewusstheit" bedeutet. Und zu dieser Zeit lebte in jener Welt ein Buddha mit Namen Dönyö Drubpa [don-yod grub-pa]. Die Prinzessin entwickelte grosses Vertrauen in diesen Buddha und erhielt Belehrungen von ihm. Insbesondere erhielt sie Belehrungen über das Erzeugen von Bodhicitta, dem mitfühlenden Bemühen um alle anderen Wesen. Das besondere Gelübde, das die Prinzessin gab, war, dass sie bis zu ihrer Erleuchtung fortfahren wolle, sich als Frau zu inkarnieren, dass sie immer einen weiblichen Körper annehmen wolle, um den Wesen durch ihre Buddha-Aktivität zu nützen. Nachdem sie dieses anfängliche Gelübde abgelegt hatte, verstärkte sie durch Ausübung von Bodhicitta die Schutzkraft dieser Verpflichtung ausserordentlich. Alle Hindernisse überwindend arbeitete sie

mutig daran, Verdienst anzusammeln, ihre Bewusstheit zu vertiefen und den fühlenden Wesen möglichst wirkungsvoll dabei zu helfen, sich aus ihrer Verwirrung zu befreien.

Als Buddha das Wurzeltantra lehrte, das mit Tara verknüpft ist, rühmte er diese grosse Bodhisattva: »Tara ist die, welche die Wesen schützt und von allen möglichen Ängsten und Leiden befreit, denen sie begegnen können. Tara ist die, welche die Tore zu den niederen Daseinsbereichen schliesst. Tara ist die, welche sie auf den Pfad zu höheren Seinszuständen führt.« Mit diesen Worten lobte Buddha die Eigenschaft von Tara, uns Schutz und Befreiung von all den Ängsten zu gewähren, die Teil der menschlichen Seinsbedingung sind.

Eine andere Betrachtungsweise von Tara besteht darin, sie als eine Emanation von Chenresig, dem Bodhisattva des Mitgefühls, anzusehen. Zu einer Zeit, als Chenresig die Leiden all der Wesen überall in der Welt sah, war er so bewegt, dass er zwei Tränen vergoss; die Träne, die aus seinem rechten Auge floss, wandelte sich in die grüne Form der Bodhisattva Tara, und die Träne aus dem linken Auge wurde die weisse Form.

Machig Drubpä Gyälmo und Tipupa

Amitayus ist der Buddha der Unsterblichkeit. Eine grosse Vollendete (Siddha), berühmt wegen ihrer Amitayus-Praxis, war eine Frau mit Namen Machig Drubpä Gyälmo [ma-gcig grub-pa'i rgyal-mo]. Sie meditierte auf diese Gottheit und erlangte nicht nur Erleuchtung, das letztendliche Ziel solch einer Praxis, sondern auch die mehr weltliche Fähigkeit, ihr Leben zu verlängern. Die Überlieferung sagt, dass sie durch die Praxis des Amitayus fünfhundert Jahre lang lebte.

Während Machig Drubpä Gyälmo noch in Indien lebte und lehrte, wirkte dort ein anderer berühmter Lehrer, Tipupa. Seine interessante Geschichte geht zurück nach Südtibet, in das Gebiet von Lodrak, in dem Marpa der Übersetzer lebte. Marpa hatte mehrere Söhne; Marpa beabsichtigte, dem Ältesten, Darma Dode [dar-ma mdo-sde], seine Übertragung weiterzugeben. Marpas Pläne wurden jedoch vereitelt durch den vorzeitigen Tod Darma

Dodes, der von seinem Pferd abgeworfen wurde und eine tödliche Verletzung erlitt. Bevor der junge Mann starb, war er jedoch in der Lage, eine Technik anzuwenden, die ihn sein Vater gelehrt hatte: Er konnte seinen Geist übertragen, nicht vom physischen Körper in einen Zustand erleuchteten Bewusstseins, sondern in einen anderen physischen Körper, in eine Leiche. Diese Praxis erforderte, dass der Körper, von einem Menschen oder auch von einem Tier, erst vor kurzem gestorben und noch geeignet war, Leben anzunehmen. Der Geist der sterbenden Person konnte dann in diesen Leichnam übertragen werden und ihn wiederbeleben, so dass er wie zuvor Leben weiter trug.

Das Problem ist natürlich, dass ein frischer Leichnam nicht immer leicht zu finden ist. Als Marpas Sohn starb, wurde die ganze Gegend abgesucht, und alles, was gefunden werden konnte, war eine tote Taube. Jemand hatte gesehen, wie sie in der Luft von einem Falken geschlagen wurde und vom Himmel niederfiel; sie war tot, als sie am Boden ankam. So hob er den warmen Körper der Taube auf und rannte zurück zu Marpa.

Sie legten die Taube auf Darma Dodes Brust, und als sein Körper zu sterben begann, wurde die Taube lebendig, schüttelte ihr Gefieder und setzte sich auf.

Marpa behielt die Taube einige Tage, fütterte sie gut und achtete sorgsam auf sie. Während er meditierte, erkannte er, was zu tun sei. Marpa erzählte seinem Sohn, der nun als Taube inkamiert war, von einer Begräbnisstätte in Indien. Selbst dort gewesen, kannte Marpa den Weg, und er beschrieb ihn sehr klar. Marpa lebte nahe der südlichen Grenze Tibets, von der aus die Reise nach Indien relativ kurz über die niederen Pässe des Himalaya führt. »Fliege nach Indien,« sagte er, »und finde diese Begräbnisstätte, wo gerade die Verbrennung eines jungen Mannes stattfinden soll. Du wirst in der Lage sein, deinen Geist vom Körper der Taube in seinen zu übertragen und wirst so wieder eine menschliche Existenz erfahren können.« Dann liess er die Taube fliegen. Sie umkreiste dreimal Marpa und seine Frau und flog nach Süden.

Als der Vogel Indien erreichte, fand er den Leichenzug, angeführt von einem Brahmanenpaar, dessen fünfzehnjähriger, strahlender und vielversprechender Sohn sich eine infektiöse Krankheit

zugezogen hatte und plötzlich gestorben war. Als die Trauernden die Leiche zur Verbrennung aufbahrten, landete die Taube auf dem Kopf und kippte augenblicklich tot um. Sogleich erwachte der Junge und bewegte sich wieder. Zuerst dachten die Zuschauer, dass ein Ghul, ein Dämon, Besitz von der Leiche ergriffen habe, und sie rannten voller Angst davon. Aber der Junge war imstande, zu ihnen zu sprechen, und überzeugte bald die Brahmanenfamilie, dass ihr Sohn in der Tat ohne die Hilfe von Dämonen wieder zum Leben erwacht war.

Mit der Zeit wuchs dieser Junge heran und wurde ein berühmter buddhistischer Meditierender und Lehrer. Wegen der Taube, die sich auf seiner Leiche niedergesetzt hatte, nannten ihn die Leute Tipupa, was "Taubenjunge" bedeutet. Sein persönlicher Name war jedoch Drime Shenyen [dri-med bshes-gnyen], was "reiner spiritueller Freund" heisst.

Tipupa war noch am Leben und lehrte in Indien, als Milarepas Schüler Rechungpa [ras-chung-pa] sich entschloss, dorthin zu gehen, um Lehren ausfindig zu machen, die die Übertragungslinie bisher nicht erhalten hatte. Er traf Tipupa und lernte mit ihm. Eines Tages ging er durch einen Bazar, als jemand sich ihm aus dem Nichts heraus näherte und sagte, »sieh an, da ist ja der junge tibetische Yogi. Du bist in grossen Schwierigkeiten. Du hast nur noch sieben Tage zu leben, wie schade!« und verschwand. Rechungpa war entsetzt, und er fragte sich, ob das Vorzeichen wahr sei. Er eilte zu seinem Lehrer, Tipupa, der meinte, »es scheint so, als ob dies eine genaue Vorhersage gewesen sei. Es kommt ein grosses Hindernis auf dein Leben zu, und wenn du damit nicht geschickt umgehst, wirst du sterben. Das wirksamste, was ich dir empfehlen kann, ist, dass du zu einer Lehrerin gehst, die in der Praxis des Amitayus sehr erfahren ist, der Praxis der Unsterblichkeit und des langen Lebens.« Die Frau war Machig Drubpä Gyälmo. Sie wurde Machig genannt, »die eine Mutter« oder »einzige Mutter«, denn sie war liebevoll wie eine Mutter zu ihren Schülern, so dass diese sie als ihre Mutter betrachteten. Drubpä Gyälmo bedeutet "Königin der Siddhas". Tipupa sandte Rechungpa, um Lehren von ihr zu empfangen; indem er die Amitayus-Ermächtigung und -Praxis erhielt, war Rechungpa in der Lage, die Bedrohung seines Lebens zu vereiteln. Durch seine

Verbindung mit Machig erhielt er die Lehren, die er zurück nach Tibet bringen sollte, wo sie in alle Linien des Tibetischen Buddhismus miteinflossen, besonders in den Hauptstrom der Kagyü-Schule. Bis zum heutigen Tag besteht die Verbindung zur Langlebenseinweihung der Königin der Siddhas.

Gelongma Pälmo

Während der frühen Entwicklung des Buddhismus in Indien, vor seiner Übertragung in andere Länder wie Tibet, lebte dort eine Prinzessin, Tochter eines indischen Königs, ein ungewöhnlich schönes und intelligentes Mädchen, eine vielversprechende Thronfolgerin für das Königreich. Als sie heranwuchs, zog sie sich jedoch eine besonders ansteckende Form einer lepraähnlichen Krankheit zu. Offene Wunden begannen ihren ganzen Körper zu überziehen, und ihr Fleisch fing an zu verwesen. So schlimm dies auch war, die Ärzte konnten keine Heilung bewirken. Nach und nach wurde es offensichtlich, dass sie eine gefährliche Quelle der Ansteckung war, und mit dem Fortschritt der Krankheit wurde es ekelhaft, sie anzusehen. So löste sie all ihre Bande an ein Leben als Prinzessin, verliess den Palast und ging in eine Waldeinsiedelei. Sie nahm die Nonnengelübde, um die letzten Jahre ihres Lebens intensiver Dharmapraxis zu widmen.

Während dieser Zeit traf sie einen Lehrer, der sie sehr lieb gewann und von ihrer Situation tiefbewegt war. Dieser Lehrer gab ihr die Ermächtigung und die Meditationsanweisungen auf die elfköpfige, tausendarmige Form des Chenresig. Mehrere Jahre lang war dies ihre Hauptpraxis. Während dieser Zeit wurde ihre Krankheit schlimmer und schlimmer; ihre Glieder begannen abzufaulen, und ihr ganzer Körper war so vollkommen mit offenen Wunden bedeckt, dass sie selbst nachts nicht mehr schlafen konnte; sie hatte äusserste Schmerzen und lag im Sterben. Dann, in dem halbwachen Zustand, der ihre unregelmässige Art zu schlafen war, hatte sie einen Traum oder eine Vision: Sie hatte den Eindruck, dass jemand, strahlend weiss gekleidet, mit einer grossen Vase, gefüllt mit reinem Wasser, in ihren Raum kam und dies über ihrem ganzen Körper ausgoss. Sie fühlte, dass die

Krankheit wie die Haut einer Schlange von ihr abgestreift und ihr Körper wieder heil gemacht wurde. Als sie erwachte, fand sie ihren Körper erneuert, als sei er niemals gepeinigt worden. Von Krankheit keine Spur. Augenblicklich war sie erfüllt von tiefer Hingabe und der Überzeugung, dass ihre Heilung auf den Segen Chenresigs zurückzuführen war. In diesem Moment begann sie zu beten und zu meditieren, und sie wurde mit einer direkten Vision des sich in ihr auflösenden Bodhisattvas gesegnet. Mit dieser Erfahrung erlangte sie einen sehr hohen Zustand der Verwirklichung und der direkten Erfahrung der Natur ihres Geistes.

Der Name der Nonne war Pälmo [dpal-mo], was "ruhmreiche Herrin" bedeutet. In der Überlieferung ist sie als Gelongma Pälmo bekannt. Gelongma [dge-slong-ma] meint einfach eine voll ordinierte buddhistische Nonne. Die mit dem Fastenritual der tausendarmigen, elfköpfigen Form des Chenresig verknüpften Lehren wurden hauptsächlich von dieser Nonne entwickelt und verbreitet; tatsächlich bezieht man sich auf diese bekannte Praxis immer noch als die Methode oder Tradition der Gelongma Pälmo. Viele Menschen verwendeten sie als ihre Hauptpraxis, und nun, da tibetische Lamas diese Meditation in den Westen bringen, wurden auch viele westliche Menschen davon inspiriert und haben am nyungnä [smyung-gnas], dem Fastenritual, teilgenommen.

Niguma, Khyungpo Näljor und Sukhasiddhi¹

Aufgrund der grossen Weisheit, Gelehrsamkeit und Geschicktheit, die der Buddha verkörpert, gab er angemessene Lehren als Mittel gegen all unsere emotionalen Verschmutzungen - 84 000 verschiedene werden erwähnt.

1 An diesem Punkt folgt der Text einer Belehrung von Lama Norlha über drei Lehrer, die für die Shangpa-Linie, und dadurch auch für andere Praxis-Traditionen in Tibet,

grundlegend wichtig sind.

Um diese zu tilgen, gab er 84 000 Lehren, die traditionell die 84000 Sammlungen genannt werden. 21 000 emotionale Verschmutzungen entspringen dem Wurzelgift der Begierde. Als ein Gegenmittel für diese erklärte der Buddha die Lehren der Vinaya-Sammlung, die Vorschriften für ethisches Verhalten. Um die 21 000 emotionalen Verschmutzungen zu beseitigen, die aufgrund von Hass entstehen, gab er die 21 000 Lehren, die die Sutra-Sammlung ausmachen. Die 21 000 Lehren, die im Abhidharma gegeben wurden, der dritten Sammlung, waren dafür bestimmt, die 21 000 emotionalen Verschmutzungen, die aus der Wurzel der Unwissenheit entspringen, aufzuheben. Jetzt verbleiben noch 21 000, die aus der verwinkelten Mischung aller drei - Begierde, Hass und Unwissenheit - resultieren. Als Gegenmittel zu diesen gab der Buddha die 21 000 Lehren, die das Tantra ausmachen, die Lehren des Vajrayana.

Die Lehren, die die Buddhas gaben, sind nicht intellektuelle Spekulationen, sondern gründen auf ihrer persönlichen Erfahrung der vollkommenen Erleuchtung. Da sie alle Belange von »ich« und »mein« aufgegeben haben und sich selbst, unter welchen Schwierigkeiten auch immer, dem Wohl aller Wesen verpflichtet haben, erfahren die Buddhas ununterbrochen vollständige Erleuchtung. Diese erleuchteten Wesen manifestieren sich jeweils so, wie es der Befreiung der Wesen dient, indem sie alle dazu geeigneten Erscheinungsformen nutzen.

Deshalb nehmen Buddhas und Bodhisattvas alle Arten von Geburt an: Manchmal kommen sie als Könige oder Königinnen, Prinzen, Minister, manchmal als Bürger, Bauern, Tiere - welche Form auch immer am besten geeignet ist, den Wesen zu nützen, welche auch immer notwendig ist, um den Dharma aufzuzeigen. Manchmal erscheinen sie als Männer, manchmal als Frauen. Ich will die Geschichte zweier Frauen erzählen, Niguma und Sukhasiddhi, die sich verantwortlich fühlten, den Dharma in solch einer Weise darzulegen, dass ihre Lehren bis auf den heutigen Tag zum Nutzen fühlender Wesen weiterbestehen.

Niguma

Niguma wurde in Kashmir geboren, einem moslemischen Land, in

einer Region, die das Land des grossen Zaubers genannt wird. Während der Zeit des vorherigen Buddhas war dieses Land von Wasser bedeckt, und ein Naga-König hatte es in Besitz. Ein Arhat, der ein Schüler des Buddhas der damaligen Zeit war, sehnte sich danach, dort einen Tempel zu errichten. So ging er zu dem Naga-König, um ihn um ein Stück festen Landes zu bitten. Der Naga-König versprach dies, aber er wollte lediglich ein Stück zur Verfügung stellen, das so gross war wie die Fläche, die der Körper des Arhat bedeckte, wenn er in Meditation sass. Dankbar nahm der Arhat an, was ihm angeboten wurde, und als die Zeit kam, um Besitz von dem Land zu ergreifen, vollbrachte er ein Wunder: Sein sitzender Körper bedeckte dieses Land vollständig. Der Naga-König hielt sein Versprechen, und das gesamte neue Land wurde dem Arhat, dessen Name "Nyimä Gung" war, gegeben.

Mit seiner Wundermacht liess der Arhat all das Wasser verschwinden, und bald waren dort ein prächtiger Tempel und ein Kloster errichtet. Leute aus den umliegenden Regionen begannen, auf diese neue Landschaft und besonders auf ihren wunderschönen Tempel aufmerksam zu werden. Sie wollten dort leben und besprachen, wie sie vorgehen sollten. Schliesslich beschlossen sie, einen grossen Zauberer einzuladen, der eine grosse Stadt um den Tempel herum hervorbringen konnte. Nachdem er dies getan hatte, und bevor er sein Werk wieder ungeschehen machen konnte (wie es Zauberer zu tun pflegen), töteten sie ihn. So blieb die Ansiedlung bestehen, und die Gegend erlangte den Ruf eines Landes grosser Pracht und grossen Zaubers.

Dieser besondere Platz wurde später der Geburtsort vieler Mahasiddhas, einer von ihnen war Naropa. Hier wurde auch die grosse Bodhisattva Niguma geboren, die durch glücksverheissendes Zusammentreffen als Schwester von Naropa in einer tugendhaften, edlen Familie zur Welt kam. In früheren Leben hatte sie den Erleuchtungsgeist entwickelt und war dem Weg der Bodhisattvas gefolgt. Nun wählte sie freiwillig die Geburt als eine Frau, die anderen nützen und sie befreien würde. Die Erfahrungen und tiefen Lehren, die sie sich in früheren Äonen zu eigen gemacht hatte, erweiterte und überprüfte sie in

ihrer Lebenszeit als Niguma mit den anderen gelehrten Mahasiddhas ihrer Zeit. Als Niguma erfuhr sie den vollkommenen Zustand des endgültig erwachten Geistes. Erleuchtung manifestierte sich durch sie, so dass ihr ganzes Sein, eingeschlossen ihre physische Form, weltliches Dasein überschritt und sie innerhalb einer Lebenszeit vollkommene Buddhaschaft erfuhr.

Niguma erhielt unmittelbar durch Vajradhara, den ursprünglichen Buddha, die höchsten Lehren in der Form persönlicher Einweihung in alle Ebenen der Lehren - Sutra, Abhidharma und Tantra. Als Folge manifestierte sie sich als eine Bodhisattva der zehnten Stufe; dies bedeutet, dass selbst die geringsten Verdunkelungen beseitigt waren, so dass ihr Geist mit dem Geist des Buddha eins wurde und sie die drei Körper vollkommener Erleuchtung erlangte. Seit damals hat sie bis auf den heutigen Tag nicht aufgehört, sich in jeglicher subtilen oder mehr materiellen Form zu manifestieren, die nötig ist, um den fühlenden Wesen über grenzenlose Zeit hinweg zu nützen.

Ihr bester Schüler war der Mahasiddha Khyungpo Näljor [khyung-po rnal-'byor], der in Tibet geboren wurde und nach Indien reiste, um dort die volle Übertragung von ihr zu erhalten. Während sie ihm die Ermächtigungen erteilte, bekräftigte Niguma, dass nicht nur er, sondern alle seine Nachfolger und Anhänger zukünftig das glückliche Los haben werden, den Segen der Dakinis zu erhalten, erleuchteten Wesen zu begegnen und vollkommene Erleuchtung zu erlangen.

Khyungpo Näljor

Khyungpo Näljor wurde in einem Tigerjahr im südlichen Teil Tibets in eine vornehme Familie hineingeboren. Khyungpo ist der Familienname - die Sippe des khyung oder Garuda, des legendären grossen Vogels, der der Wächter des Nordens ist. Der Name seines Vaters war Khyungpo Chujar, der seiner Mutter Tashi. So bedeutet sein eigener Name "der Yogi der Garuda-Sippe."

Ein Vorzeichen kennzeichnete seine Geburt: Aus Indien kam der grosse Mahasiddha Amogha durch die Luft geflogen und prophezeite, dass dieses neugeborene Kind, das schon hoch

realisiert war, zu gegebener Zeit nach Indien gehen würde, um dort die tiefen Übertragungen zu erhalten, die es zu einem grossen Führer der Wesen machen würden.

Die Qualitäten von Khyungpo Näljor begannen sich zu offenbaren, als er noch sehr jung war. Als er fünf Jahre alt war, erzählte er detaillierte Geschichten über seine vergangenen Existenzen und gab Einblicke in seine kommenden Leben und die Zukunft allgemein. Im Alter von zehn Jahren hatte er die weltlichen Fächer, die jeder gelehrte Mensch studieren würde, abgeschlossen: Philosophie, Astrologie, Astronomie usw. Mit dem zwölften Jahr begann er das Studium der Religion, angefangen mit Bön. Dann fing er an, sich die Nyingma-Lehren anzueignen und zu praktizieren, eingeschlossen die Kernpraxis des Dsogchen [rdzogs-chen], die Grosse Vollendung.

An diesem Punkt reiste Khyungpo Näljor nach Indien, wo er mit vielen gelehrten und hoch realisierten Wesen studierte. Die besten unter ihnen waren die zwei Dakinis Sukhasiddhi und Niguma. Von ihnen erhielt er die letztendlichen Anweisungen, die Quintessenz, die ihn zur Erfahrung der höchsten Stufen des Bodhisattva-Weges führte und seinen Geist in den erleuchteten Zustand von Dorje Chang versetzte.

Sein Zusammentreffen mit Niguma kam auf folgende Weise zustande: Nachdem er Lehren von vielen grossen Siddhas erhalten hatte, suchte Khyungpo Näljor erneut nach hoch realisierten Lehrern, von denen er fortgeschrittenere Anweisungen erhalten könnte. Die am weitesten realisierten Lehrer, denen er begegnete, gaben ihm den Rat, dass jemand mit seinen Qualitäten die Bodhisattva suchen sollte, die in ihrer Realisation und in ihren tiefen Lehren, die sie kundig weitergeben konnte, nicht getrennt von Dorje Chang sei.

Khyungpo Näljor fragte, wo er ein so erleuchtetes Wesen finden könne. Es wurde ihm gesagt, dass sich ihre Gegenwart hoch gereinigten Wesen überall offenbaren könne. Für die unglückseligen Wesen hingegen, die noch in emotionale Verschmutzungen verstrickt sind, werde es sehr schwierig sein, ihr überhaupt zu begegnen, da sie ihre physische Form aufgelöst, den Regenbogenkörper erlangt habe und auf der Ebene von Dorje Chang angelangt sei. Hin und wieder besuche sie die

heiligsten Verbrennungsstätten und leite, eine grosse Anzahl Dakinis anführend, grosse Opferrituale, Ganacakras (tsogkyi khorlo [tshogs-kyi 'khor-lo]). Dort könne die Gelegenheit bestehen, die grosse Niguma zu sehen.

Sobald Khyungpo Näljor den Namen der grossen Dakini gehört hatte, fühlte er solche Hingabe, einem elektrischen Schock vergleichbar, dass Tränen aus seinen Augen strömten. Sofort machte er sich auf, sie beim grossen Bestattungsplatz Sosaling [so-sa-gling] zu finden. Während seines Weges dahin richtete er fortwährend Bittgebete an die Drei Juwelen.

Als er den Begräbnisplatz erreichte, sah er vor sich im Raum in einer Höhe von sieben Bananenbäumen eine weibliche Gottheit von bläulichem Aussehen, die reichhaltigen Knochenschmuck trug und in den Händen einen Dreizack und eine Schädelsschale hielt. Als er sie anstarre, sah er manchmal eine Gottheit und manchmal viele; einige waren in Meditationshaltung und einige tanzten oder machten anmutige Gesten. Er war sich sicher, dass dies die grosse Bodhisattva Niguma war, und fing an, ehrerbietige Niederwerfungen vor ihr zu machen, wobei er sie aufrichtig um die Übertragung der Lehren anflehte.

Niguma spottete über seinen Wunsch und höhnisch warnte sie ihn: »Ich bin eine fleischfressende Dakini und ich habe ein grosses Gefolge anderer Dakinis, die ebenso wie ich sind. Wenn sie kommen, werden wir dich vielleicht essen. Renne davon, bevor es zu spät ist!«

Aber ihre Worte erschreckten Khyungpo Näljor nicht, noch veranlassten sie ihn dazu sich zurückzuziehen. Wieder bekundete er sein Verlangen, die Übertragung von ihr zu erhalten. Nach seiner zweiten Bitte stellte Niguma diese Bedingung: Er müsse ihr Gold opfern, wenn er wirklich die Lehren von ihr zu erhalten wünsche. Glücklicherweise hatte Khyungpo Näljor 500 Goldstücke bei sich und diese nahm er und schleuderte sie als Opfergabe zu ihr hoch. Wie das Gold in ihren Händen war, warf sie es in die Luft, so dass es über den ganzen Wald niederregnete. Dieses Verhalten verstärkte nur Khyungpo Näljors Vertrauen, dass sie in der Tat die grosse Niguma war. Eine fleischfressende Dakini hätte sicherlich Anhaftung an das Gold verspürt und etwas behalten.

Mit verstärkter Überzeugung fuhr er fort, sie um die Lehren anzuflehen; Niguma wandte den Kopf von einer Seite zur anderen und schaute mit ihren strahlenden Augen in die verschiedenen Richtungen. So herbeigerufen umringte sie eine grosse Menge Dakinis, die alle geschäftig bei der Arbeit waren. Manche bauten Paläste, einige errichteten Mandalas und andere trafen Vorkehrungen für eine Dharmabelehrung und für das folgende Ganacakra.

Am Tag des Vollmondes gab Niguma Khyungpo Näljor die Ermächtigung und Übertragung der Lehren der tiefen Traumpraxis. Mittendrin sprach sie ihn an: »Sohn aus Tibet, erhebe dich!«

Jäh fand sich Khyungpo Näljor frei schwebend in einer Höhe von drei Bananenbäumen. Zu Niguma aufblickend sah er, dass das grosse Wesen auf der Spitze eines goldenen Berges war, umgeben von einem riesigen Gefolge von Dakinis. An den vier Seiten des Berges strömten Flüsse hinab. Khyungpo Näljor fragte sich laut, ob dieser erstaunliche Berg wirklich war oder ob er Zeuge einer wundersamen Vorstellung der Dakinis wurde.

Niguma antwortete: »Wenn der Ozean des Samsara geleert ist, wenn alles Festhalten und alles Anhaften an das Ich völlig entwurzelt ist, dann wird jeder Ort und jedes Ding von Gold bedeckt sein und ein goldenes Feld der Nicht-Anhaftung bilden. Die wirkliche Natur von Samsara, dieser Erscheinungswelt, ist wie ein Spiel der Träume und der Illusion. Wenn du durch Erfahrung realisiert hast, dass das Spiel der Erscheinungswelt nichts ist als ein Traum, oder ist wie die durch einen Zauberer erzeugte Illusion, dann bist du über den Ozean von Samsara hinausgegangen. Dies erfordert allergrösste Hingabe an deinen Lama. Verstehe dies. Du musst nun von hier gehen. Gehe und ergreife deinen Traum!«

Khyungpo Näljor verstand ihre Anweisungen und ging in den Traum hinein, wie es ihm gelehrt worden war. Im Traumzustand wurde ihm die volle Ermächtigung für die fünf goldenen Dharmas der Niguma erteilt. Dreimal erhielt er im Traum die Ermächtigungen, eingeschlossen die der sechs Yogas der Niguma. Am Ende sagte ihm Niguma dies: »In diesem Land gibt es kein anderes Wesen ausser dir, das die vollkommene

Übertragung dieser Lehren dreimal in einem Traum erhalten hat.« Am folgenden Tag gab ihm Niguma erneut dreimal die vollständigen Übertragungen mit den detaillierten Erklärungen dieser Lehren; diesmal fand die Übertragung im Wachzustand statt. Eine Verpflichtung, die zu halten sie ihn aufforderte, war diese: Nur er und ein anderer Mahä-siddha namens Lavapa hatten die Übertragung der sechs Lehren der Niguma erhalten; die Lehren sollten geheimgehalten werden, bis über sieben Generationen hinweg eine ungebrochene Linie der Übertragung von einem Lama zu einem ausgewählten Schüler pro Generation vorhanden sei. Nach der siebten Generation werde es angebracht sein, diese Lehren zum Wohl aller stärker zu verbreiten. Nigumas Wunschgebete und ihr Segen seien auf dieses Ende hin gerichtet. Tatsächlich gibt es keinen wesentlichen Unterschied zwischen den sechs Yogas des Naropa und den sechs Lehren der Niguma. Der Hauptunterschied liegt in der Übertragungslinie. Die sechs Yogas des Naropa kamen von Naropa zu Marpa und dessen Nachfolgern, während die sechs Lehren der Niguma über den grossen Mahasiddha Khyungpo Näljor kamen. Später wurden die zwei Lehren durch die aufeinanderfolgenden Linienhalter übertragen, so dass in der Kagyü-Tradition bis zum heutigen Tag eine ununterbrochene Linie beider Lehren, der von Naropa und der von Niguma, vorhanden ist.

Sukhasiddhi

Zu einem anderen Zeitpunkt seiner Entwicklung befragte Khyungpo Näljor den Mahasiddha Aryadeva nach denjenigen, die imstande seien, sein Verständnis voranzubringen. Aryadeva sagte, er selbst habe sieben Monate lang Lehren von einer hoch realisierten Dakini erhalten, deren Anweisungen ihn auf die achte Bodhisattva-Ebene gebracht hätten. Er ermunterte Khyungpo Näljor, diese ebenfalls aufzusuchen, und erzählte ihm die Geschichte, wie die Dakini, deren Name Sukhasiddhi war, selbst Verwirklichung erlangt hatte.

In der gleichen Gegend Indiens, in der Niguma gelebt hatte, gab es eine grosse Stadt, in der eine Familie lebte: Vater, Mutter, drei Söhne und drei Töchter. Es kam eine Zeit, in der das Land von einer so schrecklichen Hungersnot heimgesucht wurde, dass der

Lebensmittelvorrat dieser Familie bis auf einen kleinen Krug Reis zusammengeschrumpft war, den sie für den äussersten Fall aufbewahrte. In ihrer Verzweiflung verliessen die drei Söhne das Zuhause und gingen nach Norden, die drei Töchter gingen nach Westen und der Vater nach Süden - alle auf der Suche nach Nahrung. Aber alles war vergeblich. Während sie in ihrer aussichtslosen Suche unterwegs waren, blieb die Mutter daheim. Eines Tages kam ein grosser Siddha an ihre Tür, der aufgrund seiner Hellsichtigkeit wusste, dass sie einen Krug Reis versteckt hatte. Er erzählte der Mutter, dass er seit sehr langer Zeit nichts mehr gegessen habe, und bat sie, ihm etwas Reis zu geben. Bewegt durch seine Bitte und seine Tugend bot sie ihm den Reis an, kochte ihm diesen und ass selbst ein wenig davon. Als die Söhne, Töchter und der Vater mit leeren Händen zurückkamen, erschöpft und ausgehungert, baten sie die Mutter, den letzten Reis herauszugeben, so dass sie wenigstens eine Mahlzeit nehmen könnten. Da musste sie eingestehen, dass es keinen Reis mehr gab, dass sie ihn einem Siddha gegeben hatte, der darum bettelte. Sie erklärte, sie sei sich sicher gewesen, dass wenigstens einer von ihnen etwas Nahrung nach Hause mitbringen würde; daher habe sie es für richtig gehalten, den Reis anzubieten.

Sie waren alle völlig ausser sich und warfen sie aus dem Haus; sie solle ihrer eigenen Wege gehen und selbst für sich sorgen.

Sie war niemals zuvor von ihrer Familie getrennt gewesen und fragte bei ihren Nachbarn um Rat. Alle machten ihr den gleichen Vorschlag: Sie solle nach Westen gehen, nach Oddiyana, einem reichen Land, dessen Bewohner verständnisvoll und grosszügig seien. Dort werde sie vielleicht finden, was sie zum Überleben benötige.

So ging die Mutter nach Oddiyana und fand, dass seine Bewohner tatsächlich verständnisvoll waren. Sie war zu einer günstigen Zeit angekommen, zur Zeit der Ernte, und die Leute gaben ihr Reis in Mengen. Sie nahm diesen Reis mit in eine Stadt namens Bita und verwendete ihn, um Chang herzustellen, eine Art Bier. Sie verkaufte den Chang, kaufte von dem Erlös Reis, braute mehr Chang, und so begann sie nach und nach, ihren Lebensunterhalt als Brauerin zu verdienen. Bald konnte sie ein

Gasthaus eröffnen. Unter den Menschen, die wegen ihrer Erzeugnisse kamen, war eine regelmässige Kundin, ein junges Mädchen, das jeden Tag kam, um Chang und Fleisch zu kaufen. Die Mutter wurde neugierig auf dieses Mädchen, das niemals irgend etwas ass oder trank, sondern alles davontrug. Wohin brachte sie es? Eines Tages wagte sie es, das Mädchen zu fragen. Die junge Frau antwortete: »Ziemlich weit weg von hier, in den Bergen, lebt der grosse Mahasiddha Virupa in ununterbrochener Meditation. Jeden Tag bringe ich ihm dies als Gabe.«

Die Mutter dachte darüber nach und sagte: »In diesem Fall will ich dir mein Chang gern als Opfergabe für den grossen Mahasiddha geben.« Nun erzählte sie der jungen Frau die Geschichte ihres Unglücks, ihren Weggang von ihrer Familie und wie sie nun an ihrem Lebensabend die Sinnlosigkeit aller Verstrickung in materielle Existenz erkannte. Um Verdienst anzusammeln, wollte sie mit ihrem Chang dem Mahasiddha Opfergaben darbringen.

Von der Zeit an opferte sie dem Mahasiddha regelmässig den besten Chang, und die junge Dienerin brachte ihn jeden Tag zu dem Meister. Eines Tages geschah es, dass Virupa fragte, wie sie es schaffe, jeden Tag Chang und Fleisch zu bringen, ohne jemals irgend etwas bezahlen zu müssen - wer mache diese Opferungen? Das Mädchen erklärte, dass eine ältere Frau, die neu in der Stadt sei, ihm offenbar voller Hingabe regelmässig Opferungen darbringen wolle.

Der grosse Meister Virupa sagte: »Heute soll diese offenbar sehr verdienstvolle ältere Frau persönlich zu mir gebracht werden. Ich will sie zur vollständigen Befreiung führen.« Als Virupas Dienerin diese Nachricht überbrachte, wurde die Mutter aufgeregt, nahm reichlich Opfergaben an Chang und Fleisch und machte sich auf, Virupa zu besuchen.

Als sie vor ihn trat, gab ihr Virupa Ermächtigung. Sie war reif für eine solche Erfahrung und in vielerlei Hinsicht beinahe schon eine verwirklichte Dakini. Die Übertragungen, die Virupa gab, vergrösserten ihre Realisation - mit dem Ergebnis, dass sie eine grosse Dakini wurde. Diese Frau, die Sukhasiddhi genannt wurde, war neunundfünfzig Jahre alt, als sie von ihrer Familie verbannt wurde, und sie benötigte ein Jahr, um sich ihre Existenzgrundlage

aufzubauen. Als sie die tiefen Anweisungen von Virupa erhielt, war sie also einundsechzig Jahre alt. Mit einsgerichteter Überzeugung und Hingabe empfing sie die gesamte Ermächtigung und wurde eine erleuchtete Dakini, nicht nur in ihrem Wesenskern, sondern auch in Form und Erscheinung. Sie nahm die Gestalt eines sechzehn Jahre alten Mädchens an.

Sukhasiddhi widmete sich ganz der Praxis und hatte die Fesseln an die Welt der Erscheinungen gelöst. Durch Praxis und Hingabe kam sie mit der Zeit in ihrer Realisation anderen grossen Yoginis wie Niguma gleich. Wie diese hatte sie Visionen von Dorje Chang, von dem sie vollkommene Übertragungen erhielt.

Nachdem sie solche Verwirklichung erlangt hatte, nutzte sie ihre tiefen Fähigkeiten dazu, sich in einer Art und Weise zu manifestieren, die anderen Wesen helfen und sie führen würde. Seit mehr als tausend Jahren waren und sind immer noch glücksbegünstigte Wesen in der Lage, Sukhasiddhi in der Gestalt eines unwandelbar jugendlichen Mädchens wahrzunehmen.

Dies war die Geschichte, die Aryadeva Khyungpo Näljor über das Leben und die Befreiung von Sukhasiddhi erzählte. Aryadeva fuhr fort zu erklären, dass Sukhasiddhi manchmal am zehnten Tag des Monats im Dickicht eines bestimmten Waldes zu sehen sei, umgeben von einem Gefolge von Dakinis. Glücksbegünstigte Wesen konnten ihr dort manchmal begegnen, sofern sie sich ihnen zeigte.

So machte sich Khyungpo Näljor, Gold als Opfergabe mit sich nehmend und der Beschreibung folgend, zu dem Wald auf. Dort, über einem wunderschönen Wacholderbaum, war eine grosse Dakini zu sehen, leuchtend weiss, ihre Hand in der Mudra des "Ungeboreneins". Sie stand, umringt von einem Gefolge anderer Dakinis, inmitten einer ausgedehnten Wolke aus Licht. Beim Anblick dieses grossen Wesens war augenblicklich tiefe Hingabe in Khyungpo Näljors Herz; seine Haare standen ihm empor und Tränen strömten aus seinen Augen. Die Gegenwart der Dakini rief unermessliche Freude in ihm hervor, ähnlich der beim Erreichen der ersten Bodhisattva-Stufe.

Er opferte Blumen und umwandelt den Baum unterhalb der grossen Dakini und ihres Gefolges. Mit einsgerichtetem Geist bat er sie, ihn zu lehren. Sukhasiddhi sagte, dass ihre Lehren die

höchsten des Vajrayana seien und sie diese direkt von Dorje Chang übertragen bekommen habe; um deren würdig zu sein, müsse er viel Verdienst angesammelt haben und kostbare Substanzen, wie Gold, opfern. Mit zusammengelegten Handflächen müsse er dann grosse Hingabe entwickeln, um die Einweihung, die mündliche Übertragung des Textes und die Erklärungen (wang, lung, thri; die drei Vorbereitungsphasen im Vajrayana, siehe Glossar) zu erhalten. Khyungpo Näljor wurde angewiesen, in der Haltung höchster Ehrerbietung zu sitzen, um die tiefgründigen Lehren zu empfangen. Ihn anschauend sagte Sukhasiddhi, dass die Erfahrung der kostbaren menschlichen Geburt und die Gelegenheit, den höchsten Dharma in ihrer Gegenwart zu erhalten, ein grosses Wunder sei.

In solcher Weise machte Khyungpo Näljor Opferungen und erhielt von ihr Unterweisungen. Sukhasiddhi erzählte ihm, dass er in Zukunft der Hauptlinienhalter der Lehren sein werde, die sie ihm übertragen hatte, und dass die Lehren selbst weiterbestehen und zum Wohl der Wesen verfügbar sein würden. Khyungpo Näljor erhielt die vier Ermächtigungen von Körper, Rede, Geist und der Vereinigung aller drei in die sechs Lehren der Sukhasiddhi, die den sechs Lehren der Niguma ähnlich sind. Dann prophezeite sie, dass er höchste Erleuchtung erlangen und dass seine Aktivität im reinen Bereich des Amitabha allen nützen werde. Sukhasiddhis Verwirklichung, wie sie in ihren Lehren verkörpert ist, dauert durch die Praktizierenden in vielen Ländern der Welt bis zu diesem gegenwärtigen Tag an.

Taten der Bodhisattvas erwecken Vertrauen

Lebensgeschichten erleuchteter Wesen geben uns Beispiele von Verhalten, das uns inspirieren wird und vor allem ein Vertrauen in uns entstehen lässt, dass auch wir in ihre Fussstapfen treten können. Unsere Verbindung mit dem Dharma und unsere Praxis kann zu genau der gleichen Art von Erleuchtung führen, die wir in ihrem Leben verkörpert sehen. Ein starkes Gefühl der Überzeugung und der Hingabe ist wesentlich, wie wir es im Leben des grossen Yogi Milarepa sehen. Nachdem all die

erschöpfenden Aufgaben, die Marpa angeordnet hatte, vollbracht waren, war Milarepa schliesslich in der Lage, Marpas Manifestation als Yidam Hevajra zu erkennen - sowohl in der Form als auch in der Essenz. Nachdem Marpa in all der Pracht und all dem Schmuck des Yidams erschienen war, fragte er, was Milarepa erfahren habe. Milarepa sagte, in ihm sei Hingabe entstanden und das Vertrauen, dass solch ein Zustand, wie Marpa ihn manifestiert hatte, verwirklicht werden könne. Milarepa bemühte sich dann einsgerichtet, diesen Zustand selbst zu erlangen.

In unserer eigenen Situation als intelligente Wesen, die fähig sind zu kommunizieren, zuzuhören, einen Sinn zu finden und zu erklären, müssen wir klar den Unterschied zwischen Samsara und Nirvana verstehen: lernen, was wirklich getan werden muss, und dann die praktischen Schritte unternehmen, dies zu tun. Dies ist die wirkliche Lehre und Absicht des Buddha.

Je grösser unsere Verstrickung in Samsara, desto grösser unser Leiden. So sind eben die Dinge. Der Buddha sagte: »Je grösser die Macht, desto grösser die Not; je grösser der Reichtum, desto grösser der Geiz; je mehr wir in samsarischen Situationen gefangen sind, desto grösser unsere Selbsttäuschung.« Wir müssen verstehen, dass das, was wir erfahren wollen und erfahren können, letztendliches Glück ist, ein Zustand, der unzerstörbar ist, jenseits von Umständen und bedingenden Faktoren. Um dies zu erreichen, müssen wir vorübergehende Befriedigungen, die in jedem Fall voller falscher Versprechungen und Vorspiegelungen sind, aufgeben. Wir gehen in Restaurants und zu gesellschaftlichen Treffpunkten, um Spass zu haben, wir versuchen, einander aufzuheitern, und haschen nach einem gewissen Mass von gutem Gefühl und Sicherheit. Selbst wenn wir es nicht meinen, sagen wir, wie schön alles sei, wie gut alles laufe usw. Aber schliesslich müssen wir der Realität ins Gesicht blicken, und dies ist sehr schmerzvoll. Je mehr wir dem Leiden entfliehen wollen, indem wir vorgeben, dass es in Wirklichkeit gar nicht existiere, umso mehr Leiden bescheren wir uns selbst. Das ist nicht der Weg des Dharma. Wenn Sie Ihr Bedürfnis nach Erleuchtung erkannt haben, werden sie diese trügerische Jagd aufgeben und auf letztendliches Glücklichsein hinarbeiten, was

eine vollständige Verbindung mit der Praxis des Dharma miteinschliesst.

Erleuchtete, ob aus weit zurückliegender oder heutiger Zeit, können uns zu Bewunderung und dann zu Hingabe inspirieren. Deshalb sollten wir uns ihr Beispiel aufrichtig zu Herzen nehmen und ihnen folgen, indem wir zu unserem Wohl und zum Wohl aller Wesen auf die Befreiung hinarbeiten.



Mahamudra



Von den umfassenden Schriften der Lehren, die wir als den Buddhadharma kennen, wird traditionsgemäss gesagt, dass sie aus 84 000 Sammlungen bestehen und dass jede von ihnen so viele Texte enthält, wie mit all der Tinte geschrieben werden kann, die ein Elefant auf seinem Rücken zu tragen vermag. Der Buddhadharma enthält einen unermesslichen Reichtum an Lehren und Techniken. Sie haben alle dieselbe grundlegende Absicht, nämlich den fühlenden Wesen in ihren unterschiedlichen Bedingungen von Nutzen zu sein und ihnen zu helfen, die wahre Natur des Geistes zu verstehen.

Dem Buddhadharma zufolge hat Erleuchtung drei Aspekte. Einer von ihnen ist der Dharmakaya, der oft durch die Gestalt des Vajradhara oder Dorje Chang [rdo-rje 'chang] symbolisch verkörpert wird. Von dieser Ebene der Bewusstheit aus, die Dorje Chang repräsentiert, sind die als Tantras bekannten Lehren

verbreitet worden. Im geheimen Herz-Tantra, das im Tibetischen sangwä nyungpo [gsang-ba'i nyung-po] und in Sanskrit guhyagarbhatantra genannt wird, finden wir ein Gebet des Lobpreises an den Geist selbst:

Dem einem wunscherfüllenden Juwel gleichenden Geist,
durch den alle Ziele verwirklicht werden können,
erweise ich meine Ehrerbietung.

Die Geist-Natur ist die Grundlage von allem.

Es gibt nichts in Samsara und Nirvana, das nicht aus ihr kommt.

Die vier grossen Schulen der buddhistischen Tradition in Tibet - Sakya, Gelug, Kagyü und Nyingma - benutzen in der Praxis viele Techniken. Jede von ihnen hat vorbereitende Übungen, die mit der Zufluchtnahme zu den Drei Juwelen beginnen. Diese Verpflichtung erhält dann eine feste Form durch Handlungen der Niederwerfung, Rezitation, Opferung, Reinigung und Meditation, durch die wir eine Einheit mit unserem Lama herstellen. Jede Schule hat Techniken zum Beruhigen des Geistes und zur Entwicklung der Einsicht in seine Natur; jede benutzt Vajrayana-Meditationsübungen, die eine aufbauende und vollendende Phase einbeziehen. Diese vielen Übungen sind alle darauf ausgerichtet, ein authentisches Verständnis der Natur des Geistes zu vertiefen. Zu keinem anderen Zweck sind sie da.

In der Kagyü-Schule sind die sechs Dharmas oder Yogas von Naropa ein Hauptzyklus der Unterweisung. Es sind sechs Techniken, durch die wir die tiefe Umwandlung aller Aspekte unserer Erfahrung in Gang setzen können. All diese Techniken benutzen eine schnelle Herangehensweise. Sie sind ein äusserst wirkungsvoller Weg zur Erleuchtung und beziehen die Mahamudra-Meditation und den Zyklus der Lehren mit ein, der sich mit der Mahamudra-Verwirklichung befasst.

Mahamudra ist ein Sanskrit-Wort und bedeutet "Grosses Symbol" oder "Grosses Siegel". Im Tibetischen heisst es chagya chenpo [phyag-rgya chen-po]. Cha ist eine ehrende Bezeichnung für Hand, die wiederum ein Schlüsselwort für die Leerheit des Geistes und aller Erscheinungen ist. Die zweite Silbe gyä bedeutet Siegel, wie das Siegel auf einem Dokument. Sie

bezeichnet etwas, das alles unter einem Punkt zusammenfasst und es mit seiner Umarmung versiegelt. Sie bezieht sich auf die allumfassende Natur der Mahamudra-Verwirklichung: Kein Aspekt der Erfahrung fällt aus ihr heraus, denn sie ist das allumfassende Gewahrsein der essentiellen Leerheit unserer Erfahrung und der Erscheinungsformen. Chenpo bedeutet gross und besagt, dass diese Erfahrung endgültig ist - es gibt nichts Grösseres.

Die Mahamudra-Verwirklichung und die Lehren, die dahin führen, können als die Quintessenz aller buddhistischen Praxis betrachtet werden.

Die Lehre ist tief und schwierig zu erfassen, die Erfahrung ist unfassbar und kann den Sinnen nicht vorgeführt werden. Ein Vers aus den Lehren des Buddha preist die Prajnäpäramitā, die Vollkommenheit der Weisheit, die diese Erfahrung verkörpert.

Die erste Zeile sagt, dass über die Vollkommenheit der Weisheit nicht gesprochen, dass sie nicht beschrieben und vorgestellt werden kann. Der traditionelle Vergleich ist der mit einem Stummen, der Zucker schmeckt und die Erfahrung niemandem mitteilen kann. Man muss Mahamudra selbst erfahren, um es zu verstehen. Man kann es nicht klar und wirkungsvoll einem anderen Menschen beschreiben, doch kann man einen Versuch machen, so wie es dieser vierzeilige Vers tut.

Die zweite Zeile gibt eine nähere Erklärung. Obwohl die Natur des Geistes, die Vollkommenheit des Geistes, unbeschreiblich ist, können wir doch sagen, dass sie weder einen Ursprung noch ein Aufhören hat. In der Natur des Geistes gibt es eine ewige Eigenschaft, die leer ist wie der Raum. Die dritte Zeile kennzeichnet die Verwirklichung des Geistes als ureigenste Möglichkeit des eigenen Bewusstseins. Richtig zu verstehen ist sie nur in der eigenen Bewusstheit, in der eigenen Erfahrung und nicht in der Beschreibung von irgendjemand anderem. Ursprüngliche Bewusstheit ist die unmittelbare und echte Erfahrung des Geistes als leer, klar und ungehindert, als dynamisch und erkenntnisfähig. Dies kann nur durch persönliche Erfahrung und den Gebrauch der eigenen Einsicht für wahr befunden werden.

Die vierte Zeile enthält eine Personifizierung: »Ich erweise der Mutter der Buddhas der drei Zeiten meine Ehrerbietung«. In

diesem Bild wird unsere Verwirklichung der Natur des Geistes wie auch diese Natur selbst als Ursprung der Erleuchtung beschrieben, da wir durch diese unmittelbare Verwirklichung Buddhaschaft erfahren. So haben sie die erleuchteten Wesen in der Vergangenheit erfahren, und so wird sie jetzt und in der Zukunft erfahren werden. Jedes Wesen, das Erleuchtung erreicht, erreicht hat oder erreichen wird, verwirklicht dieselbe Natur des Geistes, die hier als die Mutter der Siegreichen, der Buddhas, personifiziert wird. Wie eine Mutter ihr Kind gebiert, so gebiert der Geist, ist seine Natur einmal aufgedeckt, Erleuchtung. So gewiss wir aus dem Mutterschoss geboren wurden, so gewiss können wir Erleuchtung gebären, indem wir unmittelbar die leere, klare und ungehinderte Natur des Geistes verwirklichen. Es gibt keinen anderen Weg als diesen. Ikonographisch wird dieses höchste weibliche Prinzip von solchen Gottheiten dargestellt wie Prajnaparamita selbst oder Dorje Phamo und vielen anderen, deren weibliche Formen diesen Zustand der Bewusstheit, die Mahamudra-Verwirklichung, symbolisieren.

Herangehensweise an Mahamudra

In allen Schulen des Buddhismus in Tibet wird eine dreifache Herangehensweise anerkannt. Die erste Stufe enthält intellektuelles Studium, den Lehren zuhören und ihre Bedeutung verstehen. Auf der zweiten Stufe kontempliert man das, was man gelernt hat, um sein Verständnis zu vertiefen. Die dritte Stufe umfasst die Meditation und die direkte Erfahrung dessen, was man verstanden hat. Trotz dieser Gleichheit in der Herangehensweise neigt doch jede Schule dazu, ihren eigenen Stil zu entwickeln, indem sie entweder hauptsächlich die intellektuelle oder akademische Herangehensweise (shäpä kabab [bshad-pa'i bka'-bab]) bevorzugt oder eine mehr auf Intuition und Meditation beruhende Herangehensweise (drubpä kabab [sgrub-pa'i bka'-bab]) betont. Die Sakya- und Gelug-Schulen sind besonders für ihr intellektuelles Geschick in der Lehre bekannt. Sie vertreten die Ansicht, dass man, um den Zustand der Bewusstheit zu erlangen, zuerst gründlich verstehen muss, was

diejenigen, die ihn erfahren haben, geschrieben und gelehrt haben. Sie nähern sich der unmittelbaren Erfahrung des Geistes auf der Grundlage eines sehr gründlichen und weitreichenden intellektuellen Verständnisses von der Natur der Wirklichkeit, der Erfahrung, des Geistes und so fort. Für sie beinhaltet die erste Stufe des Lernens eine gründliche intellektuelle Vorbereitung.

Die andere, mehr pragmatische, mehr meditative Herangehensweise wird von den Kagyüpas und Nyingmapas betont, obwohl deren Schulen nicht den Wert einer Herangehensweise leugnen, die auf einem weiten intellektuellen Verständnis basiert. Ihre Sichtweise ist vielleicht am besten in den Worten von Atisha zusammengefasst, der Übertragungen und Lehren von Indien nach Tibet brachte und von dem alle Überlieferungslinien inspiriert sind. Er sagt, indem er sich auf den indischen Mythos vom Schwan bezieht, der aus einer Mischung von Milch und Wasser reine Milch herausziehen kann: »Der Bereich des Wissens ist unglaublich weit, und das Leben ist sehr, sehr kurz. Daher ist die wichtigste Herangehensweise, wie der Schwan die Milch vom Wasser trennen zu können, und das zu praktizieren, was für die eigene Lage das wichtigste ist.« Dies ist die Herangehensweise, auf die sich die Kagyüpas und Nyingmapas beziehen, wenn sie betonen, dass man die meditative Entwicklung mit einbeziehen muss, und nicht eine umfassende intellektuelle Ausbildung als vorbereitende Bedingung voraussetzen. Dafür bleibt einem nicht immer genug Zeit, da wir ja keine Garantie haben, dass wir lange genug leben, um die gesamten benötigten Grundlagen erfassen zu können. Können wir jedoch die Essenz der Lehren herausziehen und sie direkt auf unser Leben anwenden, verfügen wir über eine gültige Herangehensweise'an die Dharmapraxis.

Trotz dieser Unterschiede in der Betonung haben alle Schulen dasselbe letztendliche Ziel, und alle stimmen darin überein, dass die dreifache Herangehens weise des intellektuellen Studiums, der Kontemplation und der Meditation für die wahre Verwirklichung notwendig ist.

Die intellektuelle Herangehensweise an diesen dreifachen Prozess betont ein gründliches Verstehen der buddhistischen Schriften und der dazugehörigen Kommentare. In der Sutra-

Tradition studiert man den Vinaya, das sind die Regeln für monastische Disziplin, die Sutras oder Abhandlungen und den Abhidharma, der manchmal als die Psychologie der buddhistischen Tradition bezeichnet wird. In der tantrischen Tradition studiert man die vier Stufen der Tantras: kriya, charya, yoga und anuttarayoga, das heisst die Tantras der Handlung, der Anwendung, des Yoga und die höchsten Yoga-Tantras. Für einen Menschen, der die intuitive, meditative Herangehensweise wählt, besteht die ausreichende intellektuelle Vorbereitung darin, als erstes einen qualifizierten Lama zu finden, jemanden mit aussergewöhnlicher Vollendung, der einem authentische und genaue Unterweisungen in der Meditationstechnik gibt, und als zweites, diese Technik gründlich zu studieren.

Ob wir der scholastischen oder meditativen Herangehensweise folgen, hängt von unserer Neigung ab, jedoch ist - ungeachtet wie weit oder speziell unser eigenes Interesse auch sein mag - einiges an intellektueller Grundlage gewiss notwendig. Es wird gesagt, dass jemand, der ohne ein begriffliches Verständnis von dem, was er tut, zu meditieren versucht, wie ein Blinder ist, der sich bemüht, auf dem freien Feld den Weg zu finden. So jemand kann nur umherwandern ohne eine Vorstellung, welche Richtung er wählen soll. Andererseits gibt es die Redeweise, dass jemand, der viel studiert, ohne dies jemals in der Meditation anzuwenden, wie ein Mensch ohne Hände ist, der versucht, eine Felswand zu erklimmen. Er kann sie sehen, weiss wie man dahin gelangt, weiss genau, welchen Weg man nehmen soll, aber ohne Hände ist es nutzlos.

Obwohl Mahamudra kein sehr weites Thema ist, ist seine Bedeutung ausserordentlich tief. Zu verstehen, was darüber gesagt worden ist, ist notwendig, aber in sich selbst nicht ausreichend. Wir müssen über die Lehren nachdenken und sie analysieren, indem wirfragen: »Ist dies wirklich wahr oder nicht? Wenn es wahr ist, wie und warum ist es wahr, und wie weiss ich es?« Solche Untersuchung, durch die der Geist einige Gewissheit erlangt, ist die zweite Phase des Prozesses. Wenn wir einmal in den Lehren etwas erkannt haben, das wahr und gültig für unsere Situation ist, versuchen wir, es in der Meditation anzuwenden.

Die Natur des Geistes

Die Tatsache, dass überhaupt passende Fragen bezüglich der Lehre im Geist auftauchen, ist ein Zeichen für eine beträchtliche Ansammlung von Verdienst - zustande gekommen durch gute Gedanken und Handlungen in der Vergangenheit. Dennoch haben wir nur ein vages und naives Verständnis des Geistes. Wir wissen, dass wir einen Geist haben, aber es gibt eine Menge Unwissenheit bezüglich seiner Natur.

Nun, was ist Geist? Der Geist ist das, was gewahr ist, was Gedanken aufsteigen lässt, Emotionen und Gefühle wie »ich bin glücklich« oder »ich bin traurig.« Der Geist ist das, was all dieses erfährt. Im Buddhismus bezeichnen wir die Natur des Geistes als Leerheit, womit wir meinen, dass der Geist frei von, leer von begrenzenden Merkmalen ist. Er hat keine Form, keine Farbe, keine Gestalt, keine Grösse, überhaupt keine Begrenzung. Eine Entsprechung dafür ist der offene Raum in diesem Zimmer. Wie dieser Raum ist der Geist unfassbar und kann nicht beschrieben werden. Genau wie der Raum an sich leer ist - so wie man niemals sagt: »Der Raum ist leer bis zu dem Punkt, aber darüber hinaus ist der Raum nicht mehr leer« - so ist der Geist an sich leer.

Wenn wir das Licht im Zimmer mit in Betracht ziehen, haben wir eine weitere Analogie, denn der Geist hat seine eigene Art von Klarheit, wenn auch nicht im visuellen Sinne. Die leuchtende Eigenschaft des Geistes ist die dem Geist innewohnende Erfahrungsfähigkeit. Obwohl er kein Ding in sich und aus sich selbst ist, erfährt der Geist dennoch alles, und diese Fähigkeit ist Klarheit. Wir erfahren dies, wenn wir ruhig sitzen. Wenn wir dann an einen weit entfernten Ort wie New York oder San Francisco denken, können wir ihn augenblicklich im Geist wachrufen. Wenn wir nun vom Geist sprechen, beziehen wir uns auf seine Leerheit - grundlegende Unfassbarkeit - und seine leuchtende Klarheit, die er zeigt. Wie der Raum und das Licht im Raum sind diese Dinge nicht voneinander getrennt, sondern zwei Aspekte einer einzigen Erfahrung.

Die Eigenschaften von Leerheit und Klarheit sind nicht die vollständige Beschreibung des Geistes. Der Geist ist mehr als

leerer und erleuchteter Raum, er ist auch Gewahrsein, das entscheiden kann, »dies ist Form, dies ist Klang, dies ist eine Gestalt«. Die Erkenntnisfähigkeit, die es uns ermöglicht, zu urteilen und besondere Details zu erkennen, ist eine Manifestation der Ungehindertheit des Geistes.

Obwohl die Leerheit, Klarheit und Ungehindertheit des Geistes untrennbar sind, können wir sie von verschiedenen Perspektiven aus untersuchen und von ihnen einzeln oder zusammen sprechen. Die essentielle Leerheit des Geistes und seine klare Natur zusammengenommen sind das, was wir die Ungehindertheit des Geistes nennen, sein Erfahrungsvermögen. Die grundlegende dreifache Natur des Geistes - Leerheit, Klarheit und Ungehindertheit - ist Tathagatagarbha, der Same der Erleuchtung, den jedes Lebewesen besitzt, ob menschlicher oder anderer Art. Tathagatagarbha ist die grundlegende Reinheit der wirklichen Natur des Geistes. In den Worten des Buddha Shakyamuni: »Dieser Tathagatagarbha, dieser Same der Erleuchtung, durchdringt alle Formen des Lebens. Es gibt kein einziges Wesen, das ihn nicht besitzt«. Ein tantrischer Text sagt, dass alle Wesen von Natur aus erleuchtet sind, dass jedoch hinzugekommene Verdunkelungen die Erfahrung der Erleuchtung blockieren. Wenn wir durch die Praxis die wirkliche Natur des Geistes erkennen, können wir vollständig erleuchtet werden.

Die Natur der Erfahrung

Wenn auch die Auffassung, dass der Geist leer von irgendwelchen begrenzenden Merkmalen ist, zumindest oberflächlich verständlich sein mag, haben doch viele Leute grosse Schwierigkeiten mit der Vorstellung, dass das, was wir erfahren, gleicherweise leer ist. Was bedeutet es zu sagen, dass die Welt der Erscheinungsformen - das belebte und unbelebte Universum, das wir wahrnehmen - leer ist? Wie kann dies wahr sein für diese Welt voller Felsen, Bäume und Häuser, für Erde, Wasser und all die Elemente und die lebenden Geschöpfe, die sich umherbewegen und ihr Leben leben?

In der Aussage, dass etwas, das so wirklich erscheint, essentiell

leer ist, liegt tatsächlich kein Widerspruch. Wir können dies am Beispiel des Traumzustandes illustrieren. Wenn wir nachts schlafen gehen, träumen wir. Der Geist ist im Traum aktiv. Es gibt die Wahrnehmung der Form, die gesehen wird, des Klanges, der gehört wird, der Düfte, die gerochen werden, der Geschmäcke, die geschmeckt werden, der Strukturen, die gefühlt werden, der Gedanken, die entstehen. All dies geschieht im Traumzustand. Wenn wir jedoch aufgewacht sind, ist es offensichtlich, dass nichts Wirkliches erfahren wurde. Das, was sich ereignete, hatte während des Traumes eine herkömmliche Wirklichkeit, aber niemand wird behaupten, dass das, was im Traum stattfand, in derselben Weise geschah, wie die Dinge in unserem Wachzustand geschehen. Der Traum war eine Serie geistiger Projektionen: er hatte eine herkömmliche, zeitweilige Wirklichkeit, aber keine letztendliche. Weil dem Traum eine andauernde Selbst-Natur fehlt, können wir sagen, dass er leer ist.

In genau gleicher Weise können wir über unsere Wahrnehmung der Welt im Wachzustand denken. In uns entstehen alle Arten von Ideen, Gefühlen, Konzepten und Reaktionen. Die Dinge, die wir erfahren, können uns glücklich, traurig oder ärgerlich machen, können unsere Anhaftung oder Ablehnung vergrössern. Doch wenn auch alle diese Gedanken und Reaktionen entstehen, sie alle haben keinerlei aus sich selbst heraus bestehende Natur: wir sollten sie nicht für wirklich halten - sie sind einfach fortlaufende geistige Projektionen, die durch besondere Umstände geschaffen werden. Aus diesem Grund können wir sagen, dass unsere Erfahrung leer ist, da ihr jegliche letztendliche Selbst-Natur fehlt. Wir können sagen, dass kein Aspekt unserer Erfahrung, sei es der äusseren Erscheinungswelt oder der inneren geistigen Welt, ein Atom Wirklichkeit besitzt. Nichts, das wir erfahren, ist irgend etwas anderes als die Wahrnehmung der eigenen Erfahrungen durch den Geist, denen Wirklichkeit nur im herkömmlichen Sinn zukommt.

Da sie dies verstanden und erfahren haben, können Lehrer wie Milarepa Wunder demonstrieren und Dinge geschehen lassen entgegen den normalen, im Universum herrschenden Gesetzen. Wenn das Universum in sich etwas letztendlich Wirkliches wäre, wären seine Gesetze unverletzlich und wunderbare

Geschehnisse unmöglich. Tatsächlich sind die Gesetze, die die herkömmliche Wirklichkeit regieren, flexibel. Wenn wir dies erkannt haben, haben wir zumindest einige begrenzte Kraft, um die Erscheinungswelt zu beeinflussen.

Wenn es der Fall ist, dass alle Erfahrung nur die Projektion des Geistes ist, was bestimmt dann die Weise wie unsere Wahrnehmungen geschehen? Die Weise, wie der Geist die Welt erfährt, wird durch die Kraft des Karma, der Handlungen und ihrer Ergebnisse, bestimmt.

Auf der Basis der grundlegenden Unwissenheit über die wirkliche Natur des Geistes entwickeln sich karmische Neigungen und andere Verdunkelungen. Der grundlegende Zustand der Nicht-Bewusstheit ist wie die Erde, in die Samen gesetzt werden können. Die Samen stellen die karmischen Neigungen dar, die durch körperliche, geistige und verbale Handlungen verstärkt werden. Wenn ein Same einmal gesät ist, braucht er Unterstützung von der Erde und Nahrung, Wasser, Licht, Wärme: ohne diese bleibt er untätig. Sind alle benötigten Bedingungen vorhanden, keimt der Same, wächst, blüht und vervielfältigt sich. In derselben Weise ist die durch eine Handlung angelegte und verstärkte Neigung im grundlegenden Zustand der Verwirrung gespeichert und bleibt dort verborgen, bis die Umstände in der Umgebung oder im Geist selbst einen Kanal schaffen, durch den die Neigung auftaucht und als ein aktiver Teil unserer Erfahrung zur Reife gelangt. Wir leben als Menschen in einem relativ begünstigten Zustand positiver kannischer Neigungen, die durch tugendhafte Handlungen geistiger, verbaler und körperlicher Art in zahllosen vorangegangenen Leben verstärkt wurden. Das gesamte menschliche Karma ist ähnlich genug, damit wir alle mehr oder weniger dieselbe Welt erfahren: Wir haben uns auf Handlungen eingelassen, die ähnliche, wenn nicht gar gleiche Eindrücke ergeben, wie die Welt beschaffen ist.

Zusätzlich zu diesem allgemeinen Karma gibt es noch das individuelle Karma, das die besonderen Variationen in der Erfahrung eines jeden Wesens erklärt. Gierig zu sein oder zu stehlen erschafft eine Neigung, die - wenn sie verstärkt wird - in Erfahrungen der Armut und Not mündet, oft in einem zukünftigen Leben. Andererseits schafft Grosszügigkeit in materieller oder

anderer Hinsicht Bedingungen, die in Wohlstand münden, wenn sie verstärkt werden. Überlegte Handlungen des Tötens lassen eine Tendenz entstehen, die - wenn sie verstärkt wird - als Ergebnis viel Krankheit und ein kurzes Leben bringt; wohingegen das Beschützen und Achten des Lebens zu guter Gesundheit und einem langen Leben führen. Kurz gesagt, während die Menschen die allgemeinen Eigenschaften teilen, die dem menschlichen Zustand gemeinsam sind, sind einige reicher oder ärmer als andere, glücklicher oder unglücklicher, gesünder oder ungesünder, langlebiger oder kurzlebiger.

Karma hat also sowohl allgemeine wie besondere Aspekte, die zusammen unsere Gruppen- und Einzelerfahrung erklären. Um jedoch die Natur dieser Erfahrung und die Arbeitsweise des karmischen Prozesses von Ursache und Wirkung zu verstehen, müssen wir die Natur des Geistes erkennen. Um die Natur des Geistes zu verstehen und von ihr eine unmittelbare Erfahrung - die Mahamudra-Verwirklichung - zu erlangen, müssen wir meditieren.

In der Mahamudra-Praxis gibt es einen fortgeschrittenen Grad an Verwirklichung, der im Tibetischen rochig [ro-gcig] genannt wird, was "ein Geschmack" bedeutet. An diesem Punkt wird die Gleichheit von Subjekt und Objekt augenscheinlich, und der ursächliche Zusammenhang wird in der Erfahrung deutlich. Wir können sehen, wie eine gegebene Ursache zu einer entsprechenden Wirkung führt.

Wie kommt es, dass wir nicht bereits über diese Erfahrung verfügen? Was hält uns davon ab, gerade jetzt die Natur des Geistes unmittelbar zu begreifen? Es gibt vier grundlegende Ursachen dafür, die die "vier Fehler" genannt werden.

Der erste Grund ist, dass uns der Geist zu nahe ist (nye drag [nye drags]), um erkannt zu werden. Seit dem Augenblick, in dem wir geboren wurden und begannen, unsere Augen zu benutzen, haben wir niemals unmittelbar unser eigenes -Gesicht gesehen. In unserer gegenwärtigen Lage kann der Geist alles erfahren, aber er kann nicht seine eigene Natur sehen. Der zweite Grund ist, dass die Erfahrung zu tief (sab drag [zab drags]) für uns ist, um ergründet zu werden. Wir sind wie Menschen, die auf die Oberfläche des Ozeans schauen. Wir vermuten, dass er tief ist,

aber wir haben keine Vorstellung davon, wie tiefer tatsächlich ist. Wenn wir Mahamudra erfassen könnten, wären wir erleuchtet, denn es zu erfassen bedeutet, es zu verwirklichen, und es zu verwirklichen bedeutet, ein Buddha zu sein.

Der dritte Grund ist, dass Mahamudra zu leicht (la drag [sla drags]) für uns ist, als dass wir es glauben könnten. Für jemanden, der es wirklich verstanden und erfahren hat, ist Mahamudra das leichteste Ding in der Welt. Es gibt nichts zu tun: Wir müssen keine Ozeane überqueren, um dorthin zu gelangen, und keine Berge ersteigen. Das einzige Notwendige ist reines Gewahrsein der letztendlichen Natur des Geistes, die immer da ist. Darüberhinaus gibt es nichts zu tun - doch können wir es einfach nicht glauben, dass Mahamudra so leicht zu tun oder eher nicht zu tun ist. Es verlangt nur, dass wir in der Natur des Geistes ruhen.

Der vierte Grund ist, dass Erleuchtung zu herausragend (sang drag [bzang drags]) für uns ist, um damit im Einklang zu sein. Buddhaschaft ist die vollständige Entfaltung des grenzenlosen Potentials des Geistes, der eine unbegrenzte Anzahl verschiedener Formen annehmen kann und Eigenschaften besitzt, die wir niemals in einer gewöhnlichen Person vorfinden. Das unermessliche Potential der Buddhaschaft passt nicht in unsere enge Denkweise, und wir können uns einfach nicht der Vorstellung fügen, dass solch ein Zustand die wirkliche Natur des Geistes ist.

Was müssen wir unter diesen gegebenen Schwierigkeiten tun, um die Natur des Geistes unmittelbar zu erfahren? Es gibt zwei grundlegende Elemente der Umwandlung: (1) unsere eigenen Anstrengungen, um schlechte Handlungen und Verdunkelungen zu reinigen und darüberhinaus Verdienst und Erkenntnis zu entwickeln; und (2) Hingabe gegenüber unserem Lama, der eine unerlässliche Rolle im Zustandebringen unserer Umwandlung spielt. Diese beiden Elemente zusammen bringen die Mahamudra-Verwirklichung.

Die reine grundlegende Natur des Geistes, die ohne Verwirrung oder Verdunkelung ist, wird "gleichzeitig entstehende ursprüngliche Bewusstheit" genannt (Ihenkye yeshe [Ihen-skyes ye-shes]). Ursprüngliche Bewusstheit, die an sich die Natur des

Geistes und frei von verdunkelnden Faktoren ist, entsteht gleichzeitig mit dem Bewusstsein (namshe [rnam-shes]). Es gibt einen Text, der uns sagt, dass die einzigen Mittel für die Verwirklichung der gleichzeitig entstehenden ursprünglichen Bewusstheit unsere eigenen Anstrengungen im Läutern der Fehler und im Entwickeln von Verdienst und Erkenntnis sind, sowie unsere Hingabe und unser Vertrauen gegenüber einem qualifizierten Lama. Jede andere Herangehensweise ist Zeitvergeudung. Diese beiden Elemente von Anstrengung und Hingabe müssen zusammenkommen, deshalb werden sie in körperlichen Übungen wie Niederwerfungen, in verbalen Übungen wie Gebet und Mantra und in geistigen Übungen wie Visualisation und Meditation miteinander verbunden. Diese Kräfte werden gebraucht, um die vierte karmische Ebene der Verdunkelung zu tilgen. Wir schaffen ein Gegengewicht zu den negativen Neigungen und befreien uns schliesslich von ihnen als Quellen der Verwirrung. Durch die Shine-Meditation entwickeln wir Stabilität oder Ruhe des Geistes; dies bedeutet, dass unser Geist in einem gegebenen Zustand ohne Zerstreuung oder Verwirrung ruhen kann. An diesem Punkt beginnen wir die dritte Ebene der Verdunkelung, die Ebene der emotionalen Trübungen, zu tilgen. Die nächste Phase der Meditation ist Einsicht in die Natur des Geistes, indem man die Techniken von Lhaghong anwendet. Dies wird oft die Erfahrung des Nicht-Selbst genannt, die zwei Aspekte hat: das Fehlen eines persönlichen Selbst und das Nicht-Bestehen aller Erscheinungsformen als unabhängige Wesenheiten. Wir beginnen wahrzunehmen, dass dem Selbst und den Gegenständen, die wir als äusserlich erfahren, jede letztendliche Wirklichkeit fehlt. Durch die Erfahrung dieser Einsicht wird die zweite Ebene der Verdunkelung getilgt, die der gewohnheitsmässigen Neigungen zu dualistischer Anhaftung. Durch die Praxis der Mahamudra-Meditation bewegen wir uns nun von einem Zustand der Unwissenheit zu einem Zustand direkter Wahrnehmung und Erfahrung der grundlegenden Natur des Geistes. Wenn Unwissenheit in ursprüngliche Bewusstheit verwandelt worden ist, ist die erste, subtilste Ebene der Verdunkelung, die Verdunkelung der grundlegenden Unwissenheit, aufgelöst. Dies ist die vollständige Erleuchtung.

Diese Bedingungen und Übungen scheinen gewaltig zu sein, aber dies besagt nicht, dass es notwendigerweise eine grosse Menge Arbeit erfordert, Mahamudra zu verwirklichen. Es hängt von den Umständen ab. Wenn ein Mensch durch Leben der Läuterung und Entwicklung gereift und mit einer grossen Ansammlung von Verdienst und Erkenntnis versehen ist, dann kann eine augenblickliche Umwandlung stattfinden, wenn er auf einen geschickten, erleuchteten Lehrer trifft.

Hingabe an den Lama

Eine wichtige Stufe in der Praxis des Mahamudra ist die Meditation auf den Lama, der als die Einheit allen Segens und aller Inspiration angesehen wird. Wir visualisieren den Lehrer entweder im Himmel vor uns oder oberhalb unseres Kopfes. Wir beten einsgerichtet um den Segen des Lama und meditieren anschliessend, dass die Gestalt des Guru mit uns verschmilzt. Danach lassen wir den Geist einfach in seinem natürlichen Zustand ruhen. An diesem Punkt befinden wir uns tatsächlich in der Mahamudra-Meditation.

Die Wichtigkeit des Lama ist charakteristisch für den Vajrayana und wird im Hinayana und Mahayana nicht angetroffen. Es ist wahr, dass das Beten zu den Buddhas und Bodhisattvas und die Zufluchtnahme bei ihnen ein wirkungsvoller Weg zur Erleuchtung ist, jedoch ist er langsamer als der Vajrayana-Weg, auf dem mit dem Lama eine Arbeitsbeziehung hergestellt wird. Das Vajrayana enthält Lehren, die einen in diesem Leben zur Erfahrung der vollständigen Erleuchtung führen können. Der Lama ist derjenige, der diese Belehrungen überträgt. Darum ist der Lama in der tantrischen Praxis so entscheidend, und deshalb messen die Mahamudra -Lehren, die Teil der tantrischen Praxis sind, der Beziehung des Schülers zum Lehrer solch ein Gewicht bei.

Jemand mit den höchsten Fähigkeiten, der Mahamudra praktiziert, hat starkes Vertrauen zu seinem Lama und intensives Mitgefühl für alle anderen Wesen. Er versteht, dass alle fühlenden Wesen das Potential zur Erleuchtung in sich haben, sich jedoch durch all die Verwirrungen und Verdunkelungen, die sie von der

unmittelbaren Erfahrung des Geistes abhalten, endloses Leiden und Entäuschung schaffen. Dieses Verständnis ist die Quelle des Mitgefühls. In jeder Dharmapraxis, welche Technik oder Meditation auch immer angewandt wird, sollte nach der mit grossem Vertrauen genommenen Zuflucht die Entwicklung von Bodhicitta folgen.

Jeder Buddha, der in der Vergangenheit Erleuchtung erlangte, ist dahin gekommen, indem er zuerst Bodhicitta entwickelte, den tiefen Wunsch, dass die Praxis nicht nur zum eigenen Wohl, sondern zum Wohl und schliesslich zur Erleuchtung aller Wesen diene. Weil wir so sehr mit unseren eigenen Interessen befasst sind und so wenig mit dem Wohlergehen der anderen, irren wir fortwährend in Verwirrung umher und verstärken die Verstrickung in Samsara. Aus diesem Grund ist die Sorge um das Glück und die Befreiung der anderen für die Dharmapraxis entscheidend.

Dieser beste Personentyp praktiziert unermüdlich und mit starker Hingabe, so dass er jede zu bewältigende Aufgabe mit Begeisterung ausführt. Wenn alle diese Eigenschaften im Praktizierenden zusammenkommen, kann eine ganz vorzügliche Umwandlung stattfinden. Die meisten Menschen jedoch haben nicht diese überragenden Fähigkeiten. Wie kann also jemand vorgehen, um die letztendliche Bewusstheit zu erlangen, der im vorangegangenen Leben herangereift ist, aber immer noch auf einer niedrigeren Ebene der Vorbereitung ist? So wie uns Wolken davon abhalten, die Sonne zu sehen, so halten uns dicke Schichten der Verdunkelung in unserem Geist davon ab, der Natur unseres Geistes gewahr zu sein. Die Funktion unserer Praxis ist, diese Verdunkelungen zu entfernen, bis die unmittelbare Erfahrung des Geistes zugänglich wird.

Sie brauchen nicht voll Verzweiflung aufzugeben, indem Sie denken: »Es ist hoffnungslos. Ich habe so viele Verdunkelungen, dass es mich etliche Leben kosten wird, sie los zu werden«. Wir sind nicht dafür bestimmt, so zu denken. Schnelle Umwandlung ist das Ziel der wundervoll wirksamen Lehren des Buddha. Wenn Sie regelmässig praktizieren, sei es nur für wenige Stunden oder wenige Minuten, können Sie die Verwirrungen und Verdunkelungen, deren Ansammlung Zeitalter gebraucht hat, entfernen. Das ist der besondere Segen und die Wirksamkeit des

Dharma.

Praxis

Damit die Mahamudra-Meditation sich richtig entwickelt, sollte unsere Körperhaltung so gerade wie möglich sein - nicht angespannt oder starr, sondern aufrecht und locker. In der Tat ist die Entspannung von Körper, Rede und Geist in der Meditation sehr wichtig. Was die Rede betrifft, so sollten die Kiefer nicht zusammengepresst, noch sollten die damit verbundenen Muskeln angespannt sein. Die Lippen sollten sich nicht bewegen. Der Geist sollte weder verspannt sein, noch in eine bestimmte Richtung gezwängt werden.

Haben wir einmal die richtige entspannte Haltung eingenommen, können wir folgende Technik versuchen: das Suchen nach "Ursprung, Aufenthaltsort und Richtung" des Geistes (jung nä dro sum [byung gnas 'gro gsum]). In diesem Zusammenhang ist Geist derjenige, der alles erfährt was wir wahrnehmen, denken und fühlen. Wir untersuchen, indem wir dieses Geistes gewahr sind: Woher kommt er? Können wir irgendeinen Ursprung für ihn finden? Wo ist der Sitz des Geistes? Ist er irgendwo innerhalb oder ausserhalb des Körpers? Hat er in irgendeinem körperlichen Organ seinen Sitz oder in irgendeinem besonderen Teil des Körpers? Oder ist er in der äusseren Welt? Wenn der Geist sich bewegt, geht er dann tatsächlich irgendwo hin? Bewegt sich der Geist in irgendeine besondere Richtung? Wenn ja, wie bewegt er sich?

Solange der Geist in Ruhe ist und einfach in einem Zustand klarer und durchscheinender Bewusstheit verweilt, ohne irgendwelche Gedanken, ist es niemand anderes als der Geist selbst, der dann ruht und diese Ruhe erfährt. Wenn ein Gedanke entsteht, nimmt der Geist eine bestimmte Ausdrucksform, eine bestimmte Richtung an. Wie kommt dies zustande? Mit dieser Technik versuchen wir des Vorgangs gewahr zu sein, wie Gedanken entstehen und Gestalt annehmen. Wir versuchen die Natur der tatsächlichen Erfahrung der Entstehung von Gedanken im Geist zu verstehen. Der Ansatzpunkt ist nicht, ob der Gedanke gut oder

schlecht ist. Wir befassen uns nicht mit dem Inhalt des Gedankens, sondern mit seiner Natur. Wie entsteht ein Gedanke im Geist? Wenn er entstanden ist, wo ist er? Wie und wo verbleibt er? Wenn er verschwindet, in welche Richtung geht er? Norden, Süden, Osten, Westen, aufwärts, abwärts? Wohin verschwindet er? Was ist das Aufhören eines Gedankens? Wenn es keinen Gedanken im Geist mehr gibt, sondern der Geist in einem Zustand klarer, unzerstreuter Bewusstheit verweilt, wo ist er dann genau? Können wir den Geist irgendwo lokalisieren? Wie verbleibt der Geist, wenn er in diesem Zustand verweilt? Wenn wir den ruhenden Geist untersuchen, finden wir dann irgendeine Grösse oder Gestalt oder begrenzende Eigenschaften, die wir unterscheiden und definieren können?

In dieser Herangehensweise versuchen wir also den Geist hinsichtlich seines Ursprungs, seines Sitzes und seiner Richtung zu verstehen. Gibt es in seinem Entstehen, Verweilen und Vergehen irgend etwas, das anders denn als leerer, klarer und ungehinderter Geist beschrieben werden könnte? Wie würden wir ihn genau beschreiben?

Benutzen wir diese Technik wieder und wieder, bis in uns einige Gewissheit darüber entsteht, was den Geist bildet und wie er arbeitet, dann ist es durchaus möglich, dass wir zu einem gewissen Grad echter Verwirklichung gelangen. Auf der anderen Seite gibt es auch die Gefahr, dass wir uns selbst zum Narren halten, dass wir uns in unserer eigenen Verwirrung verlieren und denken, dass wir ein wirkliches Verständnis erlangt haben, wenn wir tatsächlich überhaupt nichts verstanden haben. Dies ist genau der Punkt, an dem eine Beziehung zu einem qualifizierten Meditationslehrer wichtig ist. Wir brauchen jemanden, der uns den Vorgang erklären, unsere Erfahrungen beurteilen und Rat geben kann. Wenn wir in dieser Weise durch unsere eigenen Bemühungen und mit zusätzlicher Unterstützung durch den Rat eines geschickten Lehrers unsere Technik der Meditation verfeinern, wird unsere eigene Erfahrung stabil und echt werden. Traditionell wird gesagt, dass der von Erregung freie Geist aus sich heraus völlig glücklich ist, so wie Wasser, wenn es nicht aufgewühlt ist, von Natur aus durchscheinend und klar ist. Dies ist eine sehr genaue Beschreibung. In der Mahamudra-Meditation

sollten wir eine reine Bewusstheit haben von der Natur des Geistes wie sie ist, ohne irgendeine Anstrengung, einen besonderen Bewusstseinszustand zu erzwingen oder eine bestimmte Erfahrung zu ersinnen. Das Ziel ist in diesem Sinn, völlig entspannt in einem Zustand blosser Bewusstheit zu verweilen, ohne Zerstreuung oder Dumpfheit, wachsam hinsichtlich der Natur des Geistes. Wenn der Geist in einem solchen Zustand ruht und ein Gedanke entsteht, ist dann der ruhende Geist zum tätigen Geist geworden? Oder ist etwas anderes, etwas vom Geist Getrenntes, dem ruhenden Geist hinzugefügt worden? Sind Geist und Gedanke dasselbe? Dies sind die Fragen, derer wir beim Meditieren gewahr sein müssen. Ruht der Geist in diesem klaren Zustand unzerstreuter Bewusstheit, ohne dass gegenwärtig irgendwelche Gedanken auftauchen, dann ist die eigene Bewusstheit des Geistes die Fähigkeit, die diesen Seinszustand wahrnimmt (und auch den Geist in Bewegung, wenn er tätig ist und Gedanken entstehen). Sind der ruhende Geist, der sich bewegende Geist und die Bewusstheit des Geistes verschieden oder identisch?

Diese Fragen gehören zu einer anderen Herangehensweise, die in der Mahamudra-Tradition "die Zustände der Ruhe, der Bewegung und der Bewusstheit" (nä gyu rig sum [gnas 'gyu rig gsum]) genannt wird. Wenn Sie mit dieser Herangehens weise arbeiten und zu einer nach ihrem Gefühl bedeutungsvollen Erfahrung gelangen, dann sollten Sie einen Lama um Rat fragen, dessen Beurteilung Ihnen helfen wird zu entscheiden, ob sie echt ist oder nicht und ob Sie in die richtige Richtung arbeiten oder nicht. Wie in der vorigen Herangehens weise wird eine Klärung (ngotrö [ngo-sprod]) ihrer Erfahrung durch einen dazu befähigten Lama sehr förderlich sein.

Fehler und Missverständnisse

Wenn Sie das Wesen dieser Belehrungen verstehen und sie gut in die Praxis umsetzen, dann gibt es vielleicht keine wirkungsvollere Herangehensweise zur Erlangung vollkommener Erleuchtung. Ohne Verstehen und ohne wirkungsvolle Praxis sind

Sie jedoch offen für alle Arten von Irrtümern. Ohne gründliches Verständnis könnten Sie den einen oder anderen Aspekt der Lehre überbetonen und sie so verdrehen. Sie könnten zum Beispiel die Aussage aus dem Zusammenhang nehmen, dass Erscheinungsformen, Geist und Erfahrung alle leer sind, und eine nihilistische Ansicht entwickeln, indem Sie denken, nichts spielt eine Rolle, weil alles leer sei, und Karma, gute und schlechte Handlungen, Erleuchtung und Nicht-Erleuchtung gebe es nicht. Dies ist vielleicht das einzige überaus schädliche Missverständnis, das Sie überhaupt entwickeln könnten.

Es ist natürlich wahr - die Lehren sagen, dass der Geist und alle Erfahrungen leer sind. Aber die richtige Herangehensweise ist, zuerst die subjektive Natur der Erfahrung zu verstehen: dass alles was wir wahrnehmen - die äussere Welt, der physische Körper und die innere Arbeitsweise unseres Geistes - eine Projektion und ein Ausdruck des Geistes ist. Wenn wir dies verstanden haben, kommen wir zum Geist zurück und finden heraus, dass er tatsächlich essentiell leer von begrenzenden Eigenschaften ist. Dies jedoch nur zu verstehen ist nicht genug. Sie müssen es durch die Meditation erfahren. Nur dann, wenn Sie unmittelbar die Leerheit des Geistes und aller Erfahrung verwirklicht haben, könnten Sie vielleicht sagen: »Ich bin jetzt dem karmischen Prozess, der ursächlichen Beziehung zwischen Handlung und Erfahrung nicht mehr unterworfen«. Solange, bis Sie die unmittelbare Verwirklichung der Leerheit erreicht haben, die den karmischen Prozess durchtrennt, ist Karma immer noch unfehlbar und unvermeidlich. Positive Handlungen werden weiterhin positive Ergebnisse und negative Handlungen werden negative Ergebnisse entstehen lassen. Dies ist nicht etwas, das Sie in irgendeiner Weise ändern können. Es ist einfach die Weise, in der sich der karmische Prozess so lange entfaltet, wie Sie nicht die Verwirklichung der Leerheit des Geistes und aller Erfahrung erlangt haben.

Folgt man dem Mahamudra-Weg der Meditation, so gibt es viele weitere Möglichkeiten des Irrtums. Wenn dem Geist zum Beispiel Wachheit fehlt, ist das Ergebnis keineswegs reine Meditation, sondern Dummheit. Verstärkt man diese Situation, indem man sie als Grundlage der meditativen Erfahrung nimmt, so führt sie zur

Wiedergeburt im Begierdebereich als Tier: besonders als ausgesprochen lethargisches Tier wie ein Krokodil oder ein Geschöpf, das für Monate ununterbrochen Winterschlaf hält. Selbst positive Anzeichen in der Entwicklung unserer Meditation können zu Hindernissen werden. In der Mahamudra-Praxis können wir drei grundlegende Formen positiver Erfahrung unterscheiden: Zustände der Glückseligkeit (dewa [bde ба]), Zustände der Klarheit (sälwa [gsal ба]) und Zustände nicht-konzeptueller Bewusstheit (mitogpa [mi-rtog па]).

Kommt zum Beispiel eine Erfahrung der Glückseligkeit auf, und wir haften ihr an oder verstärken sie, so fallen wir in den Irrtum der Begrenzung. Solche Praxis wird gewiss zu einer höheren Wiedergeburt beitragen, unter den Göttern des Begierdebereichs etwa. Die Meditation ist jedoch instabil, und ihre Ergebnisse erschöpfen sich; sie wird uns nicht in einen reinen Zustand der Verwirklichung führen, der dem Kreislauf der Wiedergeburten nicht unterliegt.

Entstehen Erfahrungen der Klarheit, so führt das Haften daran zur Wiedergeburt auf der einen oder anderen der siebzehn Ebenen der Götter im Formbereich, die sich noch immer im Kreislauf von Samsara befinden. Entsteht die Erfahrung nicht-konzeptueller Bewusstheit in der Meditation, und wird Leerheit selbst zu einem Gegenstand der Anhaftung, so führt diese Art von Meditation, wenn sie verstärkt wird, zu einer Wiedergeburt auf der einen oder anderen der vier Ebenen des formlosen Bereiches von Samsara, und wir werden im Kreislauf des bedingten Daseins gefangen bleiben.

Solange, bis wir tatsächlich die Befreiung von Samsara erlangen, sind solche Irrtümer möglich. Es ist daher wichtig, nicht aufzuhören, uns selbst zu läutern, indem wir negative Neigungen entfernen und positive wie Mitgefühl, heilsame Ausrichtung usw. entwickeln. Diese sind alle sehr wichtig.

Es ist vielleicht die beste Weise, diese kurze Einführung in Mahamudra mit den Worten Tilopas zu beschliessen, die er sagte, als sein Schüler, der grosse Pandit Naropa, unter seiner Anleitung die erste Erfahrung der Mahamudra-Verwirklichung hatte:

»Naropa mein Sohn, trenne dich nie von den Übungen, die dein

Verdienst fördern und deine Erkenntnis vertiefen. Verdienst und Erkenntnis sind wie zwei Räder an dem Wagen, der dich zur Erleuchtung führt.«

Fragen und Antworten

FRAGE: Wenn der Geist in sich rein ist, woher kommen dann die Verdunkelungen?

ANTWORT: Im Buddhismus versuchen wir nicht, einen Ursprung für die Unwissenheit zu finden. Wir sagen nicht, dass der Geist an einem bestimmten Punkt unfähig wurde, sich selbst zu sehen, und die unmittelbare Erfahrung seiner eigenen Natur verloren hat. Wir sprechen eher vom anfangslosen Kreislauf des Daseins und akzeptieren, dass es, solange der Geist besteht, auch Unwissenheit gibt, die gleichzeitig mit dem Geist entsteht (ländchig kyewa [lhān-gcig skyes-ba]). Mit dem Geist erscheint die Unwissenheit, und in unserem gegenwärtigen Zustand können wir nicht vom von der Unwissenheit getrennten Geist sprechen. Es kommt zu einer weiteren Verzerrung: Die essentielle Leerheit des Geistes ist verzerrt in eine subjektive Neigung zu etwas, das in sich selbst bestehend erscheint. Statt die essentielle Leerheit des Geistes unmittelbar zu erfahren, erfahren wir ein Selbst.

Die buddhistischen Texte übertreiben nicht, wenn sie sagen, dass unser grösster Feind das Festhalten an einem Selbst ist. Warum? Wir sind in einer Situation gefangen, wo der Geist unfähig ist, seine eigene essentielle Leerheit zu erfahren, und stattdessen ein Selbst postuliert, dessen Bestand gesichert werden müsse. So entwickeln wir all die Bedürfnisse und Wünsche, die befriedigt werden müssen, um solch ein Selbst aufrecht zu erhalten. Das Leiden entsteht aus der endlosen Suche, das zu befriedigen, was nicht befriedigt werden kann. »Ich« führt zu »ich bin«, was zu »ich will« führt usw.

Die grundlegende Ebene der Unwissenheit, die erste Stufe der Verdunkelung im Geist, ist die Unfähigkeit des Geistes, seine eigene Natur zu erkennen. Ausserdem ist der Geist nicht einfach nur leer. Ein weiterer Aspekt ist seine Klarheit, die seine Fähigkeit

ist, alle Sinneseindrücke, Gedanken, Gefühle und Vorstellungen zu erfahren. Aufgrund der grundlegenden Unwissenheit wird dieser Aspekt des Geistes für etwas anderes gehalten. Die Objekte, die wir wahrnehmen, werden nicht als Ausdruck der Klarheit des Geistes gesehen, sondern als getrennt vom Geist in und aus sich selbst heraus bestehend. Eine dualistische Spaltung ist eingetreten zwischen dem postulierten Selbst und einem Objekt, das als getrennt von ihm verstanden wird. Diese Dualität und die Anhaftung daran ist die Verdunkelung der gewohnheitsmässigen Neigungen, die zweite Ebene der geistigen Verdunkelung.

So haben wir in unserer gegenwärtigen Situation bereits einen Grad von Unwissenheit, der uns veranlasst, ein Selbst als etwas letztendlich Wirkliches zu erfahren. Zudem ist die Klarheit des Geistes in etwas Objektives verzerrt worden, das als vollständig getrennt vom Geist und als letztendlich wirklich erfahren wird.

Dieser Zustand wird sich für immer fortsetzen, falls wir nicht Erleuchtung erlangen. Wir können nicht erwarten, dass er sich einfach von selbst auflöst. Im Gegenteil, wenn wir nicht über die Verdunkelungen hinausgehen, die zu dieser Verzerrung geführt haben, ist der Zustand dauerhaft. Solange wir nicht Erleuchtung erlangen, wird er sich weiterhin selbst verstärken. Sogar wenn wir schlafen gehen, nehmen wir diesen Dualismus des Wachzustandes mit. In einem gänzlich verschiedenen Bereich, wo die Projektionen des Geistes in Träumen erscheinen, gibt es immer noch die Wahrnehmung von "ich" und "anderen", dem Selbst und etwas ausserhalb von ihm. Diese Aufspaltung lässt all die anderen komplexen Aspekte des Traumzustandes zu, wie Vergnügen, Glück, Schmerz usw.

In der Zukunft, wenn jeder von uns dahin gelangt zu sterben und unsere physischen Körper verschwunden sind, dann besteht selbst in diesem völlig körperlosen Zustand, wo es keine physische Basis für das Bewusstsein geben kann, ein fortgesetzter Eindruck von Verkörperung, und die dualistische Gewohnheit des Geistes setzt sich fort: Erfahrungen, die im Geist auftauchen, werden in ein Umfeld projiziert und als etwas anderes als der Geist selbst erfahren.

Der dritte Aspekt des Geistes ist seine Ungehindertheit. In einem

reinen Zustand ist dies einfach die unwillkürliche erkennende Aktivität des Geistes. Wenn wir jedoch in der Spaltung zwischen Subjekt und Objekt gefangen sind, entsteht der Gedanke, »dieser Gegenstand ist gut, ich will ihn«, und so formen sich Anziehung und Anhaftung. Oder wir denken, »das bedroht mich, das ist schlecht«, und Ablehnung und Widerwillen entwickeln sich. Es gibt auch eine andere Möglichkeit - die der schlichten Dummheit, in der man überhaupt nicht die Situation versteht, sondern einfach in der gesamten Illusion gefangen ist. Die drei grundlegenden Gifte oder Muster gefühlsmässiger Reaktion - Anhaftung, Abneigung und Dummheit - kommen hier hinzu, und aus ihnen entwickelt sich eine Fülle an Gefühlen, die wir traditionell die 84 000 Gefühle nennen, die den Geist trüben. Die Verzerrung der Ungehindertheit des Geistes bildet die dritte Ebene der Verdunkelung, die Verdunkelungen der gefühlsmässigen Trübungen.

Wenn wir über die drei Bereiche des Universums sprechen - den Begierdebereich, den Formbereich und den formlosen Bereich - reden wir über die verzerrte Seite der reinen Natur des Geistes, die in sich selbst essentiell leer, in ihrer Natur klar und in ihrer Manifestation ungehindert ist.

Was auf der allgemeinen Ebene auf das Universum zutrifft, lässt sich auch auf das individuelle unerleuchtete Wesen anwenden: Die Erfahrung eines Selbst ist eine verzerrte Wahrnehmung der unmittelbaren Erfahrung der essentiellen Leerheit des Geistes; die Erfahrung der Rede ist die verzerrte Wahrnehmung der klaren Natur des Geistes; und die Erfahrung des physischen Körpers ist die verzerrte Wahrnehmung der ungehinderten Manifestation des Geistes. Durch diese dreifache Verzerrung erschaffen wir nicht nur das samsarische Dasein allgemein, sondern zugleich Körper, Rede und Geist eines individuellen Wesens.

Aus diesen Verzerrungen ergeben sich für uns verschiedene Konsequenzen. Körperlich, verbal und geistig reagieren wir durch emotionale Trübung, die durch die Wiederholung gewohnheitsmässig wird. Sind die Gewohnheiten einmal aufgebaut, führen sie wiederum zu weiteren Handlungen, die wie alle Handlungen später zu besonderen Ergebnissen führen. Die Kausalität verbindet unsere Erfahrungen mit unseren

Handlungen. Dies ist karmische Verdunkelung. Insofern ist unsere grundlegende Verwirrung, unsere Unwissenheit bezüglich der grundlegenden Natur des Geistes schädlich für uns selbst wie für andere.

Wir können uns diese vier Ebenen der Verwirrung (grundlegende Unwissenheit, Dualität, gefühlsmässige Trübungen, ungeschickte Handlungen) als voneinander abhängig vorstellen. Grundlegende Unwissenheit ist das Versäumnis des Geistes, die ursprüngliche Bewusstheit wahrzunehmen, die seine eigene Natur ist. Aus dieser grundlegenden Unwissenheit entwickelt sich das dualistische Haften an ein Selbst und andere als getrennte, unabhängige Einheiten. Dies ist die zweite Ebene der Verdunkelung. Die dritte ist die geistige Trübung, die dem dualistischen Anhaften entspringt. Auf den gefühlsmässigen Trübungen basierend entwickelt sich schliesslich die vierte Ebene, karmische Verdunkelung, worin alle diese ungeschickten, negativen Neigungen durch körperliche, verbale und geistige Handlungen verstärkt werden.

In unserer gegenwärtigen Verfassung als unerleuchtete Wesen erfahren wir alle vier Ebenen zur selben Zeit. Die dem Geist innewohnende Reinheit ist nicht verlorengegangen, aber sie ist so verhüllt, dass wir eine grosse Menge Verdunkelung erfahren. Verwirrung verdeckt die reine Natur des Geistes, wie Wolken die Sonne verdecken. Was allein all diese Verwirrung zusammenbindet, ist das Festhalten an der Wirklichkeit eines Selbst.

Solange all diese Ebenen der Verwirrung und Verdunkelung nicht aufgelöst sind, kann Erleuchtung nicht entstehen. Wir müssen die ursprüngliche Reinheit und Durchsichtigkeit des Wassers, das jetzt von Ablagerungen getrübt ist, wiederherstellen; wir müssen die Wolken zerstreuen, die die Sonne verdecken, so dass wir klar sehen und ihre Wärme direkt empfangen können. Wenn wir einmal durch Meditation die Leerheit des Geistes, seine Klarheit und Ungehindertheit verstanden haben, dann beginnt die starke Einschnürung, die durch das Anhaften am Selbst und den Erscheinungen geschaffen wird, sich aufzulösen.

FRAGE: Meine Gefühle scheinen so wirklich wie mein Körper und

die Welt um mich herum. Sie stören meine Praxis. Was kann ich dagegen tun?

ANTWORT: Gegenwärtig sind wir uns instinktiv sicher, dass wir existieren und einen Geist haben. Wir sind uns sehr stark des physischen Körpers bewusst. Wir denken »mein Körper« und neigen dazu, beide, Körper und Geist, als eines anzusehen. Wir sind folglich darauf ausgerichtet, Gefühle auf den körperlichen und geistigen Ebenen gleichzeitig zu erfahren, so als würden sie irgendwie beiden innewohnen. Tatsächlich ist der Ursprung allen Gefühls geistig, und letzten Endes hat die Weise, wie diese Gefühle im Geist entstehen, nichts mit dem Körper zu tun. Wir haben den Geist einfach so konditioniert, sie so zu erfahren, als gäbe es für jedes Gefühl einen körperlichen Ursprung. Der Geist ist jedoch in Wirklichkeit wie ein strenger König und der Körper wie ein demütiger Diener. Es ist die Funktion des Körpers, den Befehlen des Geistes zu folgen, was er ohne eine ihm eigene Identität tut. Wenn es im Geist keine Begierde gäbe, wäre auch keine im Körper. Ist der Geist frei von Ärger, ist es auch der Körper.

Unser jetziges Problem ist, dass wir Körper und Geist als einheitlich erfahren und daher alles, was im Geist auftaucht, augenblicklich in körperliche Handlung umsetzen möchten. Wenn Begierde oder Ärger im Geist erscheinen, beeilen wir uns, sie auf einer körperlichen Ebene auszudrücken. Unsere einzige Erfahrungsweise scheint die zu sein, dass die Gefühle in Geist und Körper gleichzeitig auftauchen. Jedoch ist dies nicht der Fall. Wenn dies so wäre, dann würde der Körper nach dem Tode, wo Körper und Geist getrennt worden sind, weiterhin Begierde und Ärger empfinden und entsprechend handeln.

Es ist notwendig zu verstehen, wie die Gefühle im Geist entstehen, und wie der physische Körper auf der Projektion des Geistes gegründet ist. Wir müssen mehr über die Natur des Geistes selbst verstehen und die Unfassbarkeit der Gedanken und Gefühle sehen, die aus einem essentiell leeren Zustand des Geistes entstehen. Da ja Gedanken und Gefühle - Anhaftung, Abneigung, Neid, Stolz usw. - keine Substanz haben und unfassbar sind, brauchen wir nicht all die Schwierigkeiten auf uns

zu ziehen, sie körperlich oder verbal auszudrücken. Selbst wenn wir keine unmittelbare meditative Erfahrung haben, können viele Schwierigkeiten gelöst werden, indem man intellektuell versteht, dass geistige Projektionen so unfassbar und leer wie der Geist selber sind. Nāgārjuna, der grosse indische Siddha und Gelehrte, sagte:

Alle Dinge sind verwirklicht, wenn Leerheit verwirklicht ist. Nichts ist verwirklicht, wenn Leerheit nicht verwirklicht ist.

Wenn man dieses grundlegende Verständnis der Leerheit des Geistes und seiner Projektionen hat, dann wird jede Meditationsmethode wirksam sein. Wenn nicht, wird keine Technik funktionieren.

FRAGE: Widerspricht das Verlangen nach Erleuchtung nicht den Lehren, die ja sagen, dass Begierde etwas Schlechtes ist?

ANTWORT: Wir müssen Erleuchtung wollen, denn wir müssen da beginnen, wo wir gerade jetzt sind - beschmutzt mit einer grossen Menge dualistischer Anhaftung. Da unsere Erfahrungen von einem Gefühl des "Ich" regiert sind und das "Ich" daher "Dinge" will, sollten wir zumindest etwas wollen, das Wert hat - Erleuchtung. Wenn wir tatsächlich der Erleuchtung näher kommen, dann wird die Notwendigkeit, sie zu wollen, weniger machtvoll. Indem wir über die erste, zweite und dritte Bodhisattva-Stufe voranschreiten, erfahren wir eine zunehmende Bewusstheit in Bezug auf die Leerheit des Selbst und die wahre Natur des Geistes. Dies bringt eine allmähliche Verringerung unserer Begierde nach Erleuchtung.

Wir können dies recht einfach illustrieren. Wenn Sie sich heute morgen, von wo auch immer in New York, aufgemacht haben, hierher zu kommen, hatten Sie zuerst den starken Gedanken in Ihrem Geist: »Ich gehe zu den Belehrungen.« Je näher Sie gekommen sind, desto weniger haben Sie sich darum gekümmert, weil Sie näher gekommen sind. Als Sie schliesslich hier angekommen waren, da gab es keinen Grund mehr zu denken, »ich muss zu den Belehrungen kommen,« weil Sie bereits angekommen waren. Dualistisches Verlangen nach Erleuchtung wird allmählich aufgelöst und braucht nicht als ein

Hindernis angesehen zu werden; in gewisser Weise ist es sogar essentiell.

FRAGE: Wie kann man Mahamudra praktizieren, wenn man keinen regelmässigen Kontakt zu seinem Lama hat?

ANTWORT: Wenn wir nicht imstande sind, in der Nähe unseres Lamas zu sein, dann bedeutet dies nicht, dass wir nicht den Segen, die Inspiration und die Anleitung des Lehrers erhalten können. Wenn wir wirkliches Vertrauen in unseren Lehrer haben, dann spielt es keine Rolle, wie weit weg wir sind oder wie selten wir unseren Lama sehen. Es sind unser eigener Glaube, unsere Hingabe und unsere Gebete, die die Wohltaten herbeiführen. Wenn solch ein Vertrauen fehlt, könnten wir zu Füssen unseres Lamas schlafen und würden keinen Nutzen daraus ziehen.

FRAGE: Wenn ich versuche zu meditieren, fährt mein Geist fort umherzuwandern. Was kann ich tun?

ANTWORT: Für die richtige Meditation ist es notwendig, Shine praktiziert zu haben, die Meditation des ruhigen Verweilens. Dies wird alle störenden Gefühle befrieden und Ihrem Geist ermöglichen in Einsgerichtetetheit zu verweilen.

Anfangs, wenn Sie mit der Meditation des ruhigen Verweilens beginnen, gleicht die Erfahrung dem Wasser, das von einem Berggipfel stürzt: Der Geist rennt einfach weiter, angefüllt mit vielen Gedanken. Später, auf der zweiten Stufe, ist der Geist wie dieser Fluss, wenn er die Ebenen erreicht hat, langsam und stetig dahinfliessend. Noch später, auf der letzten Stufe, erreicht das Wasser des Flusses das Meer und vermischt sich mit ihm. Achtsamkeit und Hingabe werden Ihnen helfen, den Geist in dieser Weise zu beruhigen, und dann werden Sie imstande sein, richtig zu meditieren.

FRAGE: Ich bin körperlich nicht sehr stark, und es ist schwierig oder unmöglich für mich, mit gekreuzten Beinen zu sitzen, geschweige denn Niederwerfungen zu machen usw. Bedeutet dies, dass ich nicht lernen kann zu meditieren?

ANTWORT: Für Menschen, die jung und gesund sind, ist es wichtig, strikt die Meditationshaltung zu bewahren. Die körperliche Disziplin hilft, sowohl den Körper wie die Meditation zu stärken. Ältere Leute jedoch oder jene, die eine schwache Gesundheit haben oder irgendeine Krankheit, können ihre Meditation in vielen verschiedenen Haltungen ausführen, selbst im Liegen.

Der Meditierende ist der Geist, nicht der Körper. Wenn Sie richtig mit dem Geist meditieren können, wird Ihre Meditation gut sein.

FRAGE: Ich habe so viele Verantwortlichkeiten in meinem Leben, dass ich nicht viel Zeit für Praxis habe. Was kann ich tun?

ANTWORT: Es gibt in Tibet eine Geschichte über zwei junge Männer. Der eine war ziemlich intelligent und hatte viel über Samsara und den Zustand der Erleuchtung nachgedacht, und was diese beiden Zustände bedeuteten. Der andere hatte das grundlegende Verständnis, dass die Welt nicht solch ein guter Platz und dass Dharmapraxis sehr gut ist. Darüberhinaus hatte er überhaupt kein klares Verständnis der Situation. Einmal unterhielt er sich mit dem Intelligenten und sagte zu ihm: »Dharmapraxis scheint wirklich schwierig: sie ist etwas, wozu man seinen Geist benutzen muss. Sie verlangt so viel Anstrengung, und es ist wirklich hart und mühsam, sich selbst dahingehend zu verpflichten.« Sein Freund antwortete: »Es ist nicht so schwierig. Man sammelt die ganze Zeit über, in allem was man tut, Gutes und Schlechtes an. Einfach beim Gehen kann das, was du sagst oder tust, eine gute Handlung sein. Das einfache Gehen kann das Leben eines Geschöpfes vernichten, wenn du auf ein Insekt trittst und es tötest. Wir sind immer in gute oder schlechte Handlungen verwickelt. Gutes muss nicht eine grosse Sache sein - du kannst dir einfach dessen bewusst sein, was du jeden Augenblick tust.« Wenn Sie umherspazieren und an einen Garten kommen, der besonders schön ist, dann kann Ihre Erfahrung dieser Schönheit eine Opfergabe an die Drei Juwelen oder an Ihren Lama sein. Man kann sie mit der aufrichtigen Absicht darbringen, dass dadurch alle Wesen Verdienst entwickeln, ihre Bewusstheit vertiefen und auf dem Weg voranschreiten mögen. In dieser

Weise kann eine gewöhnliche ästhetische Erfahrung in eine Opfergabe verwandelt werden, die Ihre Motivation sehr gross und sehr machtvoll machen kann. Wenn Sie einem Tier begegnen, können Sie etwas sehr Einfaches tun, wie OM MANI PEME HUNG sagen, so dass es den Klang hört - ein Same wird so gepflanzt. Dies verlangt keine Anstrengung ausser dem Wiederholen der sechs Silben, und doch ist es nutzbringend.

FRAGE: Was sind Anzeichen dafür, dass höhere Ebenen der Verwirklichung erreicht wurden? Was geschieht?

ANTWORT: Durch Verwirklichung wächst die Freiheit des Geistes. Das ist wirklich alles, was geschieht. Jedoch drückt sich diese Freiheit in vielfältiger Weise aus.

Stellen Sie sich hundert verschiedene Bilder des Buddha vor, von denen jedes eine Vielfalt an Farben, Haltungen usw. zeigt, an hundert verschiedenen Plätzen der Welt - Indien, China, Amerika, Kanada, Frankreich usw. Stellen Sie sich vor, dass Sie versuchen, auf all diese verschiedenen Bilder des Buddha gleichzeitig zu meditieren. Wir wären schon gut, wenn wir eines klar visualisieren könnten. Dies ist so, weil unser gegenwärtiger Geist so begrenzt ist. Auf der ersten der zehn Bodhisattva-Stufen kann der Geist alle diese hundert Gegenstände der Meditation in einem einzigen Augenblick ohne Verwirrung erfassen, ohne dass ein einziges Detail fehlt. Dies ist Freiheit des Geistes.

Wenn diese Freiheit sich auszudrücken beginnt, unterliegt sie noch bestimmten Begrenzungen, aber ihr Ausmass ist weit grösser als das unserer jetzigen Erfahrung. Eine Geschichte mag dies illustrieren.

Ein Mahasiddha mit Namen Jalandhara hielt eine spezielle Überlieferungslinie des Hevajra Tantra. Er gab einem Schüler die Ermächtigung und die Meditationsanweisung zur Visualisation des Yidam Hevajra. Dann sandte Jalandhara ihn ins Retreat.

Hevajra hat sechzehn Arme und ist eine recht komplexe Figur. Der Schüler meditierte auf diese Form und identifizierte sich mit ihr in der Meditation. Er hatte in seiner Praxis Erfolg bis zu dem Punkt, dass er fühlte, er sei der Yidam und könne tatsächlich diese sechzehn Arme manifestieren. Zu diesem Zeitpunkt kam

Jalandhara nachschauen, was sein Schüler mache. Als er ankam, sagte er zu ihm, »du solltest meine Füsse waschen.« Indien ist oft sehr heiss und staubig. Wenn also jemand nach einer langen Reise zu Besuch kommt, ist es ein Zeichen der Achtung und Höflichkeit, die Füsse des Besuchers in kühlem Wasser zu waschen. Tatsächlich schien der Lama von der Wanderung verschwitzt, müde und staubig. Der Schüler brachte eine Schüssel mit Wasser, um die Füsse seines Lamas zu waschen. Der Lama sagte: »Wasche meine Füsse, indem du jeweils eine Hand für einen Fuss benutzt.« So begann der Schüler mit seiner linken Hand Jalan-dharas rechten Fuss zu waschen und mit seiner rechten den linken Fuss. Unversehens schaute er hinab, da hatte der Guru vier Füsse. Das stellte ihn jedoch vor kein Problem. Er emanierte einfach zwei Hände mehr und wusch die vier Füsse. Dann waren es acht Füsse, wiederum kein Problem, er emanierte acht Hände. Dann waren es sechzehn Füsse, und so emanierte er sechzehn Hände. Mit einem Mal schaute er jedoch auf 32 Füsse, und da steckte er fest. Er hatte sich in seiner Meditation auf die sechzehn Hände als etwas so Wirkliches, so Substantielles bezogen, dass er nicht über diese Zahl hinausgehen konnte.

FRAGE: Ist die Diskussion der Leerheit einzig auf die Mahamudra- Lehren beschränkt?

ANTWORT: Die Lehre der Leerheit ist für die buddhistischen Lehren grundlegend. In der Prajnaparamita, der Literatur, die die Vollkommenheit der Weisheit behandelt, finden wir von verschiedenen Gesichtspunkten ausgehende detaillierte Analysen der Leerheit. Achtzehn Aspekte der Leerheit werden aufgezählt, um ein Verständnis der Leerheit der Erscheinungen und des Geistes zu erleichtern.

Sowohl in den japanischen wie tibetischen Traditionen wird der Grundsatz der Leerheit sowie ihre Erfahrung in der Meditation stark betont. In beiden Traditionen wird das Herz-Sutra gesungen. Die Sprachen sind verschieden, aber die wesentlichen Aussagen sind dieselben: »Da gibt es kein Auge, kein Ohr, keine Nase, keine Zunge, keinen Körper und keinen Geist.«

Dies ist eine Verneinung der letztendlichen Wirklichkeit aller Aspekte unserer Erfahrung. Oberflächlich gesehen scheint es absurd, wenn ein Mönch feierlich rezitiert, dass er keine Augen, keine Zunge, keine Ohren hat - und er sie offensichtlich doch benutzt. Worüber spricht er dann? Denken Sie an einen Traum. In den Träumen hören, sehen, schmecken, riechen, berühren und denken wir, und es werden doch keine Sinnesorgane benutzt. Der Geist überträgt den Eindruck einer sinnlichen Erfahrung, aber es sind überhaupt keine Sinnesorgane darin verwickelt. Man wacht auf, und die Szenerie verschwindet. Später behandeln wir die Erinnerung als etwas, das der Geist erfunden hat. Wenn wir diese Analyse auf den Wachzustand ausdehnen, werden wir verstehen, dass alle Erscheinungen und Erfahrungen im wesentlichen wie die Erfahrungen in den Träumen sind - in dem Sinn, dass sie an derselben illusorischen Natur teilhaben. Wenn wir meditieren, geraten wir in Schwierigkeiten, falls uns ein grundlegendes Verständnis der Leerheit und der Unfassbarkeit der Vorstellungen und Gefühle fehlt. Deshalb wurden vom Buddha die Belehrungen über die Vollkommenheit der Weisheit gegeben, und deshalb wird immer noch das Herz-Sutra rezitiert.

Wenn wir z.B. mit der Meditationspraxis von Chenresig arbeiten, meditieren wir über die Gestalt Chenresigs und visualisieren uns selbst in dieser Gestalt. Wenn wir uns schlafen legen, legt sich dann der Bodhisattva auch zum Schlafen hin? Meditierende können sich selbst solche Probleme erschaffen, wenn sie die Erscheinungen als substantiell oder aus sich selbst bestehend behandeln. Wenn sie einmal die Leerheit des Geistes begriffen haben, entstehen jedoch solche Verwirrungen nicht mehr. Leerheit steht nicht auf und legt sich nicht nieder. Sie unterliegt keinen Beschränkungen. Es gibt eine ungeheure Freiheit in der Weise, wie man den Geist benutzen kann, wenn man verstanden hat, dass er essentiell leer ist.

Das Herz-Sutra endet mit einem Mantra, TÄYATHA OM GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SOHA, dem Mantra der Vollkommenheit der Weisheit, einem Mantra, das alle Leiden stillt. Es kondensiert die Erfahrung der Leerheit in einer verbalen Formel. Das Mantra kennzeichnet die Erfahrung der Leerheit: Es gibt keinen Grund, auf dem das Leiden entstehen kann, weil man

die essentielle Leerheit des Geistes und aller seiner Erfahrungen gesehen hat.

FRAGE: Rinpoche hat über die herkömmliche und letztendliche Wirklichkeit gesprochen. Verstärkt eine solche Bezeichnung nicht einfach wieder das dualistische Denken?

ANTWORT: Solange wir nicht unmittelbar die letztendliche Nicht-Wirklichkeit des Selbst, des Geistes und der Kausalität erfahren haben, ist es sehr wichtig, sowohl die Wirklichkeit wie die Nicht-Wirklichkeit zu akzeptieren. Dies bedeutet, wir müssen, bis wir erleuchtet sind, zwei Haltungen einnehmen. Wir können selbst jetzt den Standpunkt einnehmen, dass alle Erscheinungen letztendlich leer sind. Da sie letztendlich unwirklich und essentiell leer sind, sind alle Erscheinungen nur herkömmlich wirklich. Sie sind nicht letztendlich, sondern stehen tief und wechselseitig miteinander in Beziehung. Dies ist das wechselseitig abhängige Entstehen aller Dinge.

Andererseits ist es sehr wichtig, die Weise zu beachten, wie die Dinge auf der herkömmlichen Ebene arbeiten, weil wir immer noch daran gebunden sind. Haben wir einmal die letztendliche Ebene erreicht, wird es zwecklos sein, über herkömmlich oder letztendlich zu reden - wir werden über beide Begriffe wie über jegliche dualistische Denkweise hinausgegangen sein. Solange, bis wir zu diesem Zustand gelangt sind, ist es jedoch nützlich, die letztendliche Nicht-Wirklichkeit der Erscheinungen zu akzeptieren und auch die nie fehlgehende herkömmliche Wirklichkeit der Dinge anzuerkennen.

FRAGE: Schafft die Intelligenz des Geistes die Gedanken, derer sie gewahr wird?

ANTWORT: Wenn wir einen Beobachter aufstellen, so wie die Intelligenz, die die Gedanken, die sie erschafft, beobachtet, spalten wir den Geist von dem ab, was er erschafft. Wenn wir einen solchen anfänglichen Dualismus errichten, können wir eine endlose Reihe von Beobachtern, die Beobachter beobachten, erschaffen. Der Geist ist nicht so.

In derselben Weise, wie diese Lichtquelle, diese Lampe neben mir, unwillkürlich durch das Licht ausgedrückt wird, das sie ausstrahlt, so kommt der Geist, der essentiell leer und in seiner Natur klar ist, augenblicklich und unwillkürlich als geistige Aktivität zum Ausdruck. Intelligenz ist einfach der Aspekt des Geistes, der gleichzeitig mit geistiger Aktivität auftritt und dessen gewahr ist. Was im Geist erscheint ist die Bewusstheit, der Geist strahlt seine spontane Aktivität aus.

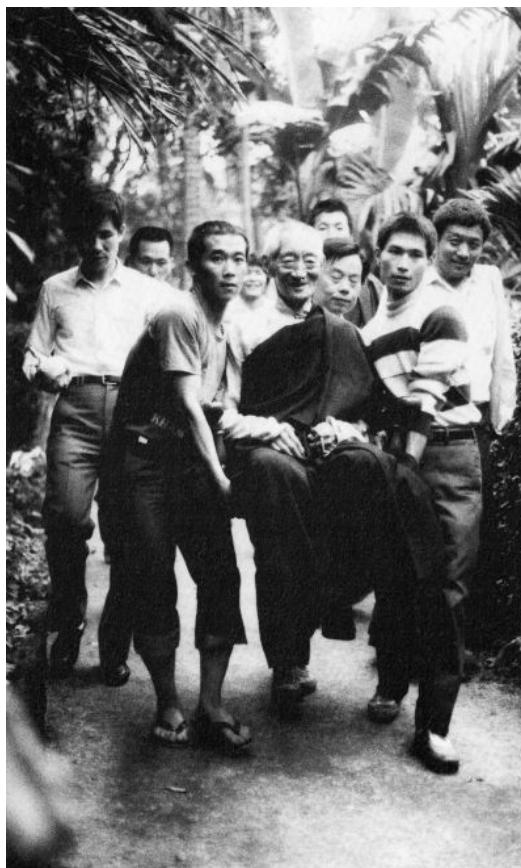
FRAGE: Welche Beziehung gibt es zwischen Mahamudra-Verwirklichung und Mitgefühl?

ANTWORT: Durch das Verstehen der Natur Ihres eigenen Geistes beginnen Sie, mehr von der Lage eines jeden Wesens in Samsara zu verstehen. Diese Art von Verstehen lässt von selbst und ohne die allergeringste Anstrengung Mitgefühl für jedes fühlende Wesen aufkommen. Wenn Sie die Natur des Geistes im allgemeinen richtig erkennen, gelangen Sie dahin, insbesondere die Weise zu verstehen, wie der Geist auf den unreinen und reinen Ebenen arbeitet. Indem Sie verstehen, dass das Reine und das Unreine zwei Aspekte desselben Geistes sind, entwickelt sich in Ihnen Mitgefühl für die Wesen, die im unreinen Zustand der Erfahrung gefangen sind, und Vertrauen in diejenigen, die die reinen Zustände der Bewusstheit verwirklicht haben. Vertrauen und Überzeugung in Hinblick auf die Buddhas und Bodhisattvas und das Ziel der Erleuchtung zum Wohl aller fühlenden Wesen entwickeln sich dann von selbst.

Darüberhinaus sind Sie durch das Verstehen der Natur des Geistes besser imstande, mit dem Leiden, den Ängsten und Frustrationen umzugehen, denen Sie begegnen. Wenn Sie einmal dieses grundlegende Verständnis haben, können Sie mit allem wirkungsvoller umgehen.

Angenommen, Sie hätten z.B. eine grosse schmerzvolle Eiterbeule auf Ihrem Handrücken. Sie könnten verschiedene Heilmethoden versuchen, indem Sie sie massieren oder behutsam Salbe einreiben, und nach einiger Zeit könnten Sie die Beule geheilt haben. Sie könnten jedoch auch mit einer Nadel in die Blase stechen und so den Eiter sofort entfernen. Während

andere Arten der Praxis wie ein behutsames, langsames und graduellles Herangehen sind, so sticht das Verständnis der Natur des Geistes direkt in den Kern des Problems. Warum? Weil man zu dem Verständnis gelangt, dass alle Gedanken und Gefühle, alle Ängste und geistigen Unruhen, nichts als eine Projektion des Geistes sind.



Epilog: Die acht Gedanken

Durch die Kraft der von Mitgefühl erfüllten Wahrheit der höchsten Zuflucht, durch die Wurzel guter Handlung und durch eine uneingeschränkt grossmütige Motivation möge ich allein, aus eigener Anstrengung die Leiden, welcher Art sie auch seien, aller den Raum erfüllenden Wesen vertreiben.

Möge ich durch die Vortrefflichkeit positiver Aktivität in dieser Welt und jenseits von ihr die Hoffnungen und Wünsche der Wesen in dem Augenblick, in dem sie entstehen, erfüllen.

Mögen mein Körper, Fleisch und Blut, meine Haut und alles andere an mir allen fühlenden Wesen in bestmöglicher Weise zugute kommen.

Mögen sich die Leiden der Wesen, die ausnahmslos meine Mütter gewesen sind, in mir auflösen; mögen sie mein Glück und meine guten Qualitäten erlangen.

Möge, solange die Welt besteht, in meinem Geist nicht einmal für einen Augenblick der Gedanke entstehen, anderen schaden zu wollen.

Möge ich mich unermüdlich bemühen, anderen Wesen zu nützen, ohne auch nur einen einzigen Augenblick darin nachzulassen, sei es aufgrund von Niedergeschlagenheit oder Erschöpfung oder irgend etwas Ähnlichem.

Möge ich imstande sein, jede erwünschte Freude mühelos allen Wesen zu geben, die durstig oder hungrig, notleidend oder arm sind.

Möge ich die grosse Last auf mich nehmen: die schwer zu ertragenden Leiden der Wesen in der Hölle und in anderen Bereichen, und mögen sie befreit werden.

Dieses Wunschgebet, Die acht Gedanken eines grossen Menschen, wurde von Karma Rangjung Künchab [Kalu Rinpoche] verfasst.



Der Kudung im Tempel

Anhang I - Kalu Rinpoche

Kalu Rinpoche wurde 1905 im Distrikt Treshö Gang chi Rawa in der Region Hör in Kham, Ost-Tibet, geboren. Diese gebirgige Gegend an der Grenze zu China ist für den unabhängigen Geist ihrer Bevölkerung bekannt. Sein Vater, Karma Legshä Drayang [kar-ma legs-bshad sgra-dbyangs], der dreizehnte Ratag Pälsang Tulku, war nicht nur als Meister der Vajrayana-Meditationstechnik anerkannt, sondern auch aufgrund seiner Heilkunst und literarischen Bildung. Er und seine Frau, Drölkar Chungchung [sgrol-dkarchung-chung], Rinpoches Mutter, waren Schüler von Jamgön Kongtrul Lodrö Thayä ['jam-mgon kong-sprul blo-gros mtha'-yas], Jamyang Khyentse Wangpo ['jam-dbyangs mkhyen-brtse dbang-po] und Mipam Rinpoche, die Begründer und Führer der rime [ris-med]-Bewegung waren. Diese sorgte für eine Wiederbelebung des religiösen Lebens im Tibet des ausgehenden 19. Jahrhunderts, indem sie die Bedeutung sektierischer Unterschiede auf ein Mindestmass reduzierte und die gemeinsame Grundlage der Übertragungslinien sowie die Wichtigkeit der Meditation betonte.

Beide, Vater und Mutter, widmeten sich der Praxis, und sofort nach ihrer Heirat zogen sie sich zur religiösen Einkehr zurück. Sie sahen einander kaum während dieser Zeit. Doch als sie eines Nachts zusammen waren, träumten beide, dass sie von dem grossen Meditationslehrer und Gelehrten Jamgön Kongtrul besucht wurden, der ankündigte, er werde kommen, um bei ihnen zu bleiben, und darum bat, ihm ein Zimmer zu geben. Nicht lange danach entdeckte Drölkar Chungchung, dass sie schwanger war. Der Traum war von glücklicher Vorbedeutung gewesen; die Zeit der Schwangerschaft ging freudvoll und ohne Komplikationen vorüber. Drölkar Chungchung arbeitete weiterhin mit ihrem Mann, und eines Tages, während sie gerade mit ihm Heilkräuter sammelte, erkannte sie, dass das Kind bald zur Welt kommen werde. Als die beiden zurück zu ihrem Haus eilten, da sahen sie den Himmel voller Regenbögen.

Solche Zeichen wurden in dem benachbarten Landstrich als Ankündigung der Geburt einer besonderen Inkarnation

angesehen. Normalerweise wurde die Erziehung eines Tulku so früh wie möglich einem Kloster anvertraut, doch Karma Legshä Drayang weigerte sich, diesem Brauch zu folgen. Wenn der Junge keine hohe Inkarnation sei, sagte er, wäre die Ausbildung verschwendet; wenn doch, so werde er fähig sein, geeignete Lehrer und entsprechende Bildung selbst zu finden. Genau dies tat er.

Schon früh entwickelte er eine vorbildliche Haltung, löste die Bindung an Besitz und weltliche Lebensfreuden. Als junger Mann durchstreifte er von Zeit zu Zeit die Gebirgswildnis, Schluchten, Felsen und Grate. Spontan und ungezwungen entwickelte sich in ihm der Wunsch, sich der Dharmapraxis zu widmen, und so beschloss er, dies zu tun. Wenn er im Gebirge unterwegs war, sang Rinpoche Mantras, damit ihr Segen den wilden Tieren, den Fischen und Insekten zugute käme, die sich in der Nähe aufhielten.

Zu hause stand seine Erziehung unter strenger Aufsicht seines Vaters. Nach einer vorbereitenden Ausbildung in Grammatik, Schreiben und Meditation begann Rinpoche mit dreizehn Jahren sein reguläres Studium im Kloster Palzung [dpal-spungs]. Zu dieser Zeit übertrug ihm der elfte Tai Situ Rinpoche, Pema Wangchog Gyälpo [pad-ma dbang-mchog rgyal-po], die getsül [dge-tshul]-Ordination und gab dem jungen Mönch den Namen Karma Rangjung Künkhyab [kar-ma rang-byung kun-khyab]. Das Präfix "Karma" weist Rinpoche als einen Praktizierenden der Karma Kagyü-Tradition aus, und "Rangjung Künkhyab" bedeutet "selbststentstanden, alldurchdringend".

In Pälzung und anderswo in Kham studierte Rinpoche die Lehren der Sutras und Tantras, erhielt Belehrungen und Ermächtigungen von vielen grossen Lamas. Während eines yarnä [dbyar-gnas], dem traditionellen Retreat während der Regenzeit, das von Buddha Shakyamuni eingeführt wurde, hielt Rinpoche im Alter von fünfzehn Jahren vor einer Versammlung von hundert Mönchen und Laien einen tiefgründigen und lehrreichen Vortrag über die drei Arten der Gelübde.

Mit sechzehn trat Rinpoche in das Künsang Dechen Ösal Ling ein. Das von Jamgön Kongtrul Lodrö Thayä begründete Retreat-Zentrum (drubkhang [sgrub-khang]) war eine der zwei mit dem

Pälzung Kloster verbundenen Retreat-Einrichtungen. Hier vollendete er das traditionelle Dreijahres-Retreat unter der Leitung seines Wurzellamas (tsawä lama [rtsa ба'i bla-ma]), des ehrwürdigen Lama Norbu Döndrub [nor-bu don-sgrub], von dem er die vollständige Übertragung der Karma Kagyü- und Shangpa Kagyü-Überlieferungen erhielt.

Im Alter von fünfundzwanzig Jahren ging Rinpoche fort, um alleine ein ausgedehntes Retreat in den unwirtlichen Bergen Khams durchzuführen. Dort wanderte er ohne Besitz umher, nahm Obdach, wo immer er es finden konnte, ohne menschliche Gesellschaft zu suchen und zu benötigen.

Zwölf Jahre lang lebte er so, vollendete seine Praxis und opferte alles, um ungeteilte Liebe und Mitgefühl für alle Wesen zu entwickeln. »Es gibt kein höheres Siddhi als Mitgefühl«, hatte sein Wurzellama gesagt. Dieses selbstgenügsame Leben hätte er wohl noch länger fortgeführt, wenn nicht schliesslich Situ Rinpoche Nachricht geschickt hätte, dass es für ihn an der Zeit sei, in die Welt zurückzukehren und zu lehren.

Kalu Rinpoche kehrte zurück nach Pälzung und übernahm die Verantwortung für die Leitung (drubpon [sgrub-dpon]) der Dreijahres-Retreat-Gruppen. Zu dieser Zeit erkannte Rangjung Rigpe Dorje, der verstorbene sechzehnte Gyalwa Karmapa, Rinpoche als Aktivitäts-Ausstrahlung von Jamgön Kongtrul Lodrö Thayä¹. Man erinnerte sich wieder an Jamgön Kongtruls Vorhersage, dass seine Aktivitäts-Ausstrahlung ein Rime-Meister sein werde, der sich der Förderung von Praxis und Retreat widmen werde.

1 Zur selben Zeit gab es damals vier weitere Ausstrahlungen von Jamgön Kongtrul: die seines Körpers, seiner Rede, seines Geistes und seiner Qualitäten. Von diesen war die Ausstrahlung des Geistes, der in Pälzung lebende Tulku Jamgön Khyentse Öser [mkhyen-brtse 'od-zer], zusammen mit Tai Situ Rinpoche ein Wurzelguru des Gyalwa Karmapa. Jamgön Khyentse Öser war auch ein Lehrer und Freund von Kalu Rinpoche, ebenso wie Jamgön Pema Drime [pad-ma dri-med], ein anderer der fünf Jamgön Ausstrahlungen, der im Nyingma Kloster von Shechen in Ost-Tibet Lehrer war.

In den vierziger Jahren begann Rinpoche, in ganz Tibet Klöster zu besuchen, die traditionellen Zentren vieler Schulen und Übertragungslinien, und bei einem Besuch in Lhasa gab er dem Regenten des jungen Dalai Lama Belehrungen.

1955, einige Jahre vor der vollständigen militärischen Besetzung Tibets durch China, besuchte Rinpoche den Gyalwa Karmapa in Tsurpu, der ihn bat, Tibet zu verlassen, um in Indien und Bhutan Vorbereitungen für das unvermeidliche Exil zu treffen. Rinpoche ging zuerst nach Bhutan, wo er zwei Retreat-Zentren einrichtete und dreihundert Mönche ordinierte. Nach Indien weiterreisend machte er eine ausgedehnte Pilgerreise zu allen wichtigen Stätten des Buddhismus. 1965 errichtete er in Sonada, nahe bei Darjeeling, sein eigenes Kloster Samdrub Dargyä Ling [bsam-sgrub dar-rgyas gling], wo er zuletzt wohnte. Einige Jahre nach Gründung des Klosters schuf Rinpoche dort die Möglichkeit zum Dreijahres-Retreat und gründete weitere Retreat-Zentren an anderen Orten Indiens.

Seit 1971 ist Kalu Rinpoche viermal nach Europa und Nordamerika gereist, wo er Zentren für Dharmapraxis und für das traditionelle Dreijahres-Retreat für die Menschen aus dem Westen einrichtete. In Sonada gab er 1983 den vier grossen Herzenssöhnen (thugsä [thugs-sras] - das bedeutet nahe Schüler oder Nachfolger) des letzten Gyalwa Karmapa, wie auch Tausenden anderen Tulkus, Lamas, Mönchen, Nonnen und Laien, den grossen Zyklus der Ermächtigungen, der rinchen terdsö [rin-chen gter-mdzod] genannt wird und einer der dsöchen nampar nga [mdzod-chen rnam-par nga], d.h. "fünf Schätze" von Lehren und Ermächtigungen ist, die durch Jamgön Kongtrul Lodrö Thayä gesammelt wurden.

Kalu Rinpoches Aktivitäten der letzten Jahre, besonders seine vier Reisen in den Westen, sind im ersten Kapitel dieses Buches beschrieben.

Offener Brief an die Schüler und Freunde des Meisters der Zuflucht, Khyab Dje Kalu Rinpoche.

Kloster Sonada, 15. Mai 1989

Das Folgende ist ein offener Brief an alle Schüler des Meisters der Zuflucht Khyab Dje Kalu Rinpoche. Dieser Brief stammt von Bokar Tulku Rinpoche, dem Hauptschüler und Dharma-Nachfolger Rinpoches, sowie von Lama Gyaltsen, dem Neffen und lebenslangen Begleiter von Rinpoche, und von Khenpo Lodrö Dönyö, dem Abt des Klosters Sonada. Der Brief ist dem Wortlaut nach von Bokar Rinpoche verfasst, wohingegen der Inhalt ihre gemeinsame Erfahrung wiedergibt.

Am Mittwoch, dem 10. Mai 1989 um 15.00 Uhr, ist unser kostbarer Lama Khyab Dje Kalu Rinpoche von dieser Welt in die reinen Bereiche hinübergegangen. Damit in diesen Zeiten des gemeinsamen Verlustes und Schmerzes Rinpoches Gegenwart jedem seiner Schüler näher gebracht wird, möchten wir die Ereignisse der letzten Monate sowie das, was in nächster Zeit geschehen soll, darlegen.

Ende November reiste Rinpoche mit den Lamas und Mönchen seines Klosters sowie den Mitgliedern seines Übersetzungskomitees - insgesamt etwa hundert Personen - zu Beru Khyentse Rinpoches Kloster in Bodhgaya. Rinpoche wollte, dass sie alle mit ihm zusammen reisten, so dass das Kloster - Rinpoche umgeben von seinen Mönchen und Schülern - in einer Karawane von zwei Bussen und zwei Autos nach Bodhgaya fuhr. Nachdem er die Aktivitäten der Lamas, der Mönche und der Übersetzer geregelt hatte, reiste Rinpoche nach Los Angeles, wo er für einige Wochen blieb und eine Reihe von Einweihungen und Belehrungen gab. Rinpoche wurde eingeladen, in Amerika zu bleiben, damit er seine Kräfte wieder sammeln könnte. Er war jedoch entschlossen, nach Indien zurückzukehren, um die

Übersetzungsaarbeit, die seit zwei Jahren sein Hauptanliegen war, zu unterstützen.

Nach Indien zurückgekehrt, machte Rinpoche einen kurzen Besuch in Bodhgaya, wo er seine Mönche und die Übersetzer in ihrer Arbeit ermutigte und sich mit Dilgo Khyentse Rinpoche traf, der gerade dabei war, im Kagyü-Kloster ein drupchen (ein vollständiges Ritual mit Selbsteinweihung; häufig wird in einem solchen Ritual Lama-Medizin hergestellt, Anm.d.Übersetzer) zu vollenden. Dann reiste er nach Sherab Ling, dem Kloster von Tai Situ Rinpoche. Kalu Rinpoche war schon oft nach Sherab Ling eingeladen worden, hatte jedoch vorher noch nie kommen können. Er meinte, dass diese Reise es ihm ermöglichen würde, sowohl an den Losar Feierlichkeiten (tibetisches Neujahr) in Sherab Ling teilzunehmen, wie auch S.H. den Dalai Lama zu besuchen, der sich zu der Zeit in seinem Sitz in Dharamsala aufhielt. Er blieb etwa eine Woche lang in Sherab Ling.

Während er dort war, konnte er tatsächlich Seine Heiligkeit in Dharamsala besuchen. Sie waren lange zusammen, assen gemeinsam und besprachen eine Reihe von Themen. Seine Heiligkeit drückte seine Freude über Rinpoches Aktivitäten aus und versprach, sein Möglichstes zu tun, um Rinpoches Übersetzungsprojekt zu fördern. Er zeigte Besorgnis über Rinpoches gesundheitlichen Zustand und liess ihn von seinem persönlichen Arzt untersuchen. Seine Heiligkeit bemerkte, dass unter all den Lamas, die daran arbeiten, den Dharma in der Welt zu verbreiten, keiner sei, dessen Aktivität und Güte grösser seien als die von Rinpoche.

Rinpoche kehrte nach Bodhgaya zurück, wo er weitere zwei Wochen blieb, bevor er mit seinen Lamas und Mönchen und den Übersetzern - wie zuvor in einer Karawane reisend - in die Gegend von Darjeeling zurückkehrte. Da Rinpoche in Salugara bei Siliguri den Bau eines grösseren Stupa begonnen hatte, blieb er dort mit allen aus seinem Kloster für drei Wochen. Während dieser Zeit arbeiteten die Lamas und Mönche an der Bemalung der Relief-Skulptur, die die Wände schmückte, und an der Herstellung von 100 000 Tsa-Tsas für die Einsegnung des Stupa. Die Übersetzer arbeiteten weiter an der Übersetzung von Jamgön Kongtrul Lodrö Thayäs Enzyklopädie des Wissens. Rinpoche

verbrachte täglich mehrere Stunden am Stupa, um die verschiedenen Projekte persönlich zu beaufsichtigen. In diesem Zeitraum blieb Rinpoches Gesundheit gut, und seine Aktivität war ungestört.

Am 21. März zog Rinpoche wieder nach Sonada. Über mehrere Wochen schien er schwächer zu werden, obwohl er aus medizinischer Sicht keine besondere Krankheit hatte. Lama Gyaltsen, ich selbst und andere aus Rinpoches Umgebung versuchten, ihn dazu zu bewegen, nach Singapur oder Frankreich zu reisen, um die besseren Bedingungen dort zu nutzen, aber Rinpoche wies es entschieden zurück, zu diesem Zeitpunkt zu verreisen. Es war für Rinpoche schwierig, etwas zu essen, und sein Körper wurde immer schwächer. Am 15. April bestand Dr. Wangdi aus Darjeeling darauf, dass Rinpoche in ein Krankenhaus in Siliguri gehen solle. Im Krankenhaus besuchten ihn viele Rinpoches, unter anderem Chadral Rinpoche, ein grosser Nyingma Lama und enger Freund, Jamgön Kongtrul Rinpoche und Gyaltsab Rinpoche. Rinpoches Gesundheitszustand verbesserte sich ein wenig; die Vorschläge, doch woanders medizinische Hilfe zu suchen, lehnte er jedoch weiterhin ab. Nach zwei Wochen war Rinpoche entschlossen, in sein Kloster in Sonada zurückzukehren. Der Arzt hingegen hielt es für dringlich, dass er noch weitere drei Wochen im Krankenhaus bleibe. Schliesslich fand er sich, nach meinem und Khenpo Dönyös Zureden, bereit, noch eine Woche zu bleiben, bevor er nach Sonada zurückkehren würde.

Rinpoche kam am Freitag, dem 5. Mai, spätnachmittags zu Hause an. Er war offensichtlich froh, wieder daheim zu sein, als er, in einer Sänfte sitzend, die von mehreren seiner Lamas auf den Schultern getragen wurde, ins Haus gebracht wurde, und er lächelte und winkte den Umstehenden zu. Ausser einer kurzen Zeit am Morgen nach seiner Ankunft, als er die traditionellen Willkommens-Khatags [kha-btags] der Klostermitglieder empfing, verweilte Rinpoche in striktem Retreat. Er blieb rege und interessiert, hin und wieder sprach er einzelne an und zeigte Anteilnahme an ihrem Wohlergehen. Während dieser wenigen Tage war Rinpoche guter Dinge und sein Gesundheitszustand schien stabil. Wenn Lama Gyaltsen sich nach seinem Befinden

erkundigte, bekam er stets zur Antwort, dass es ihm gut gehe. Selbst als es einige äussere Anzeichen von körperlichen Schwierigkeiten gab, fühlte Rinpoche offenbar keine Schmerzen. Als er gefragt wurde, wie es ihm gehe, antwortete Rinpoche: »Die Zeit des Tages ist die Kultivierung der Erfahrung der Illusion. Die Zeit der Nacht ist die Kultivierung der Erfahrung des Traumes.« Lama Gyaltsen und ich fühlten, dass Rinpoche hier über seinen derzeitigen Geisteszustand sprach.

Bei einer anderen Gelegenheit äusserte Rinpoche mir gegenüber, er fühle nach nun 85 Lebensjahren, dass sein Leben erfüllt und vollständig sei. Eine gewöhnliche Person ist niemals mit ihrem Leben zufrieden oder sie verlangt, unbegrenzt weiter zu leben. Rinpoche empfand jedoch kein Bedauern. Besorgnis äusserte er darüber, dass die Übersetzung der Enzyklopädie des Wissens noch nicht vollendet war und dass er vielleicht mit seinen Anstrengungen, das Übersetzerkomitee zusammenzustellen, zu spät begonnen habe. Khenpo Dönyö und ich versicherten ihm, dass das Komitee personell gut besetzt sei und die Arbeit gut vorangehe. Wir versprachen beide, uns um das Projekt bis zu seiner Vollendung zu kümmern, und dass, selbst wenn Rinpoche nicht mehr in der Lage sein werde, seine Verwirklichung zu sehen, die Arbeit vollendet und seinen Namen tragen werde.

Um zwei Uhr am Morgen des 10. Mai verschlechterte sich Rinpoches Zustand dramatisch. Wir fanden erst später heraus, dass er einen Herzinfarkt erlitten hatte. Beim Verlassen des Krankenhauses hatte der Arzt gesagt, dass seine Lungen nur noch mit 40% ihrer Kapazität arbeiteten und dass dies eine zusätzliche Belastung für sein Herz sei. Khenpo Dönyö wurde sofort in das drei Stunden entfernte Siliguri geschickt, um den Doktor aus dem Krankenhaus zu holen. Ein anderer Wagen wurde nach Darjeeling geschickt, um Dr. Wangdi zu bringen. Chadral Rinpoche wurde aus seinem nahegelegenen Kloster herbeigerufen und Jamgön Kongtrul Rinpoche wurde in Rumtek benachrichtigt. Chadral Rinpoche und die Ärzte konnten schnell kommen. Man riet Rinpoche, wieder nach Siliguri ins Krankenhaus zu gehen, doch Rinpoche lehnte ab. Er sagte, dass Ärzte herbeigerufen werden könnten, er jedoch das Kloster nicht verlassen werde. Später am Morgen, nachdem wir alle darauf

bestanden hatten, dass er wieder ins Krankenhaus gehen solle, sagte er schliesslich, wir könnten tun, was wir mochten. Als alles für den Wechsel ins Krankenhaus vorbereitet war - das Gepäck war schon in den Wagen verstaut - deutete Rinpoche an, dass er sich für einige Augenblicke in seinem inneren Zimmer auszuruhen wünsche. Auf dem Weg dorthin hatte er noch die volle Beherrschung über seinen Körper.

Im inneren Zimmer wurde ihm Sauerstoff gegeben und intravenös Glukose eingeflösst. Sein Bett wurde von der Wand abgezogen, und zu Rinpoches Rechten standen Lama Gyaltsen und Khenpo Dönyö, zu Rinpoches Linken Chadral Rinpoche und ich. Rinpoche bedeutete, dass er aufrecht sitzen wolle, was der Arzt und die Schwester ihm aber nicht gestatteten. Kurze Zeit später deutete er wieder an, dass er aufrecht sitzen wollte, aber wiederum weigerten sich der Arzt und die Schwester hartnäckig, dies zu erlauben. Lama Gyaltsen fühlte sich schrecklich, war jedoch machtlos, dem Arzt zu widersprechen. Dann versuchte Rinpoche selbst sich aufzurichten, hatte jedoch Schwierigkeiten. Lama Gyaltsen, der fühlte, dass vielleicht der Zeitpunkt gekommen war und es vielleicht ein Hindernis für Rinpoche darstellte, nicht aufrecht sitzen zu können, stützte Rinpoches Rücken, als er sich aufsetzte. Rinpoche streckte mir seine Hand entgegen, und ich half ihm ebenfalls, sich aufzurichten. Rinpoche wollte ganz und gar gerade sitzen, was er sowohl sagte wie auch mit einer Geste seiner Hand angeigte. Da der Arzt und die Schwester sich darüber aufregten, entspannte Rinpoche seine Haltung ein wenig. Tränen rannen uns unkontrollierbar übers Gesicht, und unsere Herzen waren von Schmerz gefüllt. Rinpoche legte seine Hände in Meditationshaltung, und seine Lippen bewegten sich leicht. Ein tiefes Gefühl von Frieden und Glück legte sich über uns alle und durchdrang unseren Geist. Alle Anwesenden fühlten, dass das unbeschreibliche Glück, das uns erfüllte, nur die sehr schwache Widerspiegelung dessen war, was Rinpoches Geist gerade erfüllte. Lama Gyaltsen hatte auch eine vorüberziehende Erfahrung tiefer Trauer, die charakteristisch ist für das mitführende Gewahrsein der Leiden im Daseinskreislauf. Dies wurde auch als eine Gabe empfunden, die von Rinpoches Gewahrsein kam. Langsam senkten sich Rinpoches Blick und seine Augenlider, und

der Atem hielt an.

Der Doktor und die Schwester wollten noch mit einigen aussergewöhnlichen Mitteln versuchen, den Atem wiederzubeleben, aber Chadral Rinpoche sagte, dass man Rinpoche jetzt in Frieden ruhen lassen solle.

Ich bin bei einer Anzahl von Menschen Zeuge gewesen, wie sie diese Welt verlassen haben. Manchmal gibt es einen kurzen, röchelnden Atemzug, manchmal eine lange Einatmung oder Ausatmung. Bei Rinpoche war keines von beidem der Fall: Es war ein höchst ungewöhnliches Hinübergleiten in tiefe Meditation.

Der Doktor führte seine Untersuchung durch, und dann ordneten Chadral Rinpoche und ich Rinpoches Kleider und liessen ihn in seinem thugdam [thugs-dam], der letzten Meditation des Lama. Ein oder zwei Stunden später kam Jamgön Kongtrul Rinpoche an und verbrachte eine kurze Zeit mit Rinpoche. Später am Abend traf Shamar Rinpoche ein und sass ebenfalls mit Rinpoche zusammen. Beide bemerkten, wie lebendig Rinpoches Gestalt doch sei, so als ob er jeden Augenblick zu sprechen beginnen werde.

Am Morgen des dritten Tages - Samstag, 13. Mai - deuteten alle Anzeichen darauf hin, dass der Thugdam vollendet war. Als wir Rinpoches Körper wuschen und seine Kleider wechselten, fanden wir keine der gewöhnlich auftretenden Spuren von Körperausfluss oder Unreinheit. Sein Körper war auch überhaupt nicht steif, sondern weich und beweglich geblieben. Rinpoches Körper, jetzt kudung [sku-gdung] genannt, wurde in eine vorbereitete, mit Brokat ausgelegte Kiste gesetzt und in Rinpoches Empfangszimmer gebracht.

In Rücksprache mit Jamgön Kongtrul Rinpoche und Chadral Rinpoche wurde entschieden, den Kudung nicht zu verbrennen, sondern ihn als mardung [dmar-gdung] herzurichten, so dass er immer bei uns sein wird. Dies war eine in Tibet praktizierte Tradition. In dieser Weise bleibt der körperliche Aspekt der Gestalt des Lamas als eine Reliquie zurück und dient zur religiösen Inspiration. Die Aktivität des Lamas geht weiter, solange Wesen durch Sehen, Hören, Betrachten, Berühren oder Preisen der Reliquie seines Mardung befreit werden. Man sagt, dass jegliche Art von Verbindung damit heilsam ist, ganz gleich

ob der Geist des Betreffenden dem positiv gegenüber steht oder nicht. In dieser Weise wird der Mardung die Grundlage für die Verbreitung und Langlebigkeit des Dharma, die Grundlage für den zeitlichen wie letztendlichen Nutzen der Wesen.

Der Weggang von Khyab Dje Kalu Rinpoche aus dieser Welt ist ein Augenblick ausserordentlicher Traurigkeit für alle fühlenden Wesen. Durch seine Abwesenheit ist die Welt ein dunklerer und ärmerer Platz geworden. Sein mildes Wesen, seine allumfassende Güte, seine leuchtende Weisheit und sein unwiderstehlicher Sinn für Humor hat in allen Teilen der Welt die Herzen berührt. Die Subtilität seiner Einsicht, seine vollständige Meisterung des Geistes und seiner Erscheinungsformen liegt ausserhalb des Zugriffs unseres gewöhnlichen Verständnisses. Es ist schwierig, unser aussergewöhnliches Glück zu ermessen, dass wir solch einen erleuchteten Menschen getroffen und eine Dharma-Verbindung mit ihm hergestellt haben. Jetzt können wir daher ein Gefühl tiefer persönlicher Trauer über unseren Verlust nicht vermeiden.

Jedoch wissen wir aufgrund der Unterweisungen von Rinpoche und durch unser Verständnis des Dharma, dass alle zusammengesetzten Dinge vergänglich sind und dass es die letztendliche Offenheit des Geistes ist, wo wir wirklich unserem Lama begegnen. Der Lama ist niemals von uns getrennt gewesen und wird auch niemals von uns getrennt sein. Was uns zu tun bleibt, ist, wahrhaftig zu sein gegenüber Rinpoches Vision, seinem Beispiel, seiner Unterweisung und seinem Rat. Dies können wir tun, indem wir unsere Trauer abschütteln und die Gaben unermesslicher Güte feiern, die er uns gegeben hat, indem wir die Reinheit unserer Verpflichtungen und Vajra-Gelöbnisse bewahren und die Qualitäten eines erleuchteten Wesens entwickeln, die uns Rinpoche so deutlich demonstriert hat. Und dies alles mit den tiefsten Gebeten an Rinpoche, dass er schnell die menschliche Gestalt annehmen und wiederkommen möge, um bei uns zu sein.

Mit aufrichtigen besten Wünsche für euch alle,
Bokar Tulku, Rinpoche Lama und Gyaltsen Khenpo Lodrö Dönyö



Anhang II – Die fünf Skandhas

Von Lama Norlah

Wegen der praktischen Bedeutung, die im Verstehen der fünf skandhas - der Komponenten unserer Erfahrung - liegt, baten die Herausgeber Lama Norlha, den Direktor von Kalu Rinpoche's New Yorker Retreat-Zentrum, Belehrungen darüber zu geben. Lama Norlha gibt hier eine kompakte Darstellung der Skandhas und schliesst darin Belehrungen ein, die vorschlagen, wie die entsprechenden Kenntnisse in der Meditation genutzt werden können.

Am Ende des Aufsatzes wird eine tabellarische Zusammenfassung der Skandhas mit der tibetischen Terminologie gegeben.

Bei allen Belehrungen, die der Buddha in den Sutras gegeben hat, ob sie sich mit der Grundlage des Weges, dem Weg selbst oder der Frucht des Weges befassen, ist eine thematische Zuordnung zu den fünf Skandhas (pungpo nga [phung-po Inga]) möglich. Das Studium der fünf Skandhas ist wichtig, da es sich direkt auf unsere gewohnheitsmässige Tendenz bezieht, an einem Selbst anzuhafte.

Skandha, ein Sanskrit-Wort, bedeutet "Haufen" oder "Aggregat", und bezieht sich auf die Objekte und auf die geistigen Zustände, aus denen unsere Erfahrung zusammengesetzt ist. Es gibt fünf Skandhas: Form, Empfindung, Erkennen, willentliche Gestaltung und Bewusstsein.

Form (sug [gzugs])

Der erste, Form, ist ein sehr allgemeiner Begriff, der sich auf all die vielen Dinge bezieht, die durch das Auge und die anderen Sinnesorgane wahrgenommen werden können, ob sie nah oder fern sind, klar oder undeutlich, angenehm oder unangenehm, in der Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft. Formen werden danach klassifiziert, ob sie Ursachen oder Wirkungen sind. Es gibt

vier Hauptarten kausaler Form und elf Hauptarten, die Wirkungen sind.

Von den vier Arten von Form, die als Ursache dienen, ist Erde in ihrem allgemeinsten Sinn als Boden aller Aktivität die erste. Die zweite ist Wasser, der verbindende Wirkstoff, der Dinge zusammenfügt. Die dritte ist Feuer mit der grundlegenden Charakteristik Hitze: Feuer ist der Katalysator, der die Dinge reifen lässt. Die vierte ist Wind, Ursache für Bewegung und Auflösung.

Es gibt elf Arten daraus sich ergebender Form. Die ersten fünf sind die Sinne - Formen, die imstande sind, die Sinnesobjekte wahrzunehmen. Die zweiten fünf sind die Sinnesobjekte selbst. Die elfte ist eine Art von Form, über die ich später ausführlich sprechen werde.

Formen werden in zwei Gruppen untergliedert: in jene, zu denen ein Kontakt hergestellt werden kann (durch die Hand, mit einem Stock usw.) und in jene, die geistig erfahren werden können (wie solche, die in der Meditation erscheinen).

Die erste Art von Form ist der Gesichtssinn, der das Auge in die Lage versetzt, Objekte visuell wahrzunehmen. Er ist einer Sarma vergleichbar, einer bestimmten blauen Blume mit einem weissen Zentrum. Dann gibt es die Form, die die Fähigkeit des Ohres repräsentiert, den Gehörsinn. Er wird verglichen mit den Auswüchsen auf der Rinde einer Birke. Die nächste Form entspricht der Fähigkeit der Nase, dem Geruchssinn. Er ist wie eine Traube feiner Kupfernadeln, die innen hohl sind. Dann gibt es die Form, die mit der Zunge in Verbindung steht, den Geschmackssinn. Dieser ist wie ein Halbmond auf der Zungenoberfläche. Schliesslich gibt es jene Art von Form, die die Fähigkeit körperlicher Empfindung ist. Sie ähnelt der Haut des Regnajam [reg-na-'jam], eines Vogels in Indien mit feinen Daunen, die jeden Teil seines Körpers bedecken.

Das erste der fünf Sinnesobjekte ist Form als Objekt des Gesichtssinnes. Visuelle Objekte können auf zweierlei Weise klassifiziert werden: durch die Farbe und die Gestalt. In Bezug auf Farben sind vier grundlegend: rot, gelb, blau und weiss. Zu den Farbphänomenen zählen auch Staub, Rauch, Sonnenlicht, Schatten und Nebel. Alle solchen Erscheinungen sind Arten der

Formklasse "Farbe". Der Schimmer, der zwischen dem Blau des Himmels und der Erdoberfläche erkennbar ist, wird ebenfalls als Beispiel dieser Art von Form angesehen. Auch der Himmel selbst, der keine Gestalt hat, hat nichtsdestoweniger eine Farbe und wird deshalb auch als Form klassifiziert. Manche Farben werden als angenehm, manche als unangenehm und manche als neutral angesehen.

Die andere Art, visuelle Formen anzuschauen, bezieht sich auf ihre Gestalt - lang, kurz, breit, dünn, rund, halbrund usw. All die unterschiedlichen Gestalten innerer und äusserer Erscheinung, mit denen wir vertraut sind, sind Abwandlungen der Kategorie "Form als Gestalt". Manche Gestalten sind angenehm, manche unangenehm und manche neutral.

Die zweite Art von Sinnesobjekten ist Klang, d.h. die Objekte, die durch das Ohr wahrgenommen werden. Manche Klänge werden von fühlenden Wesen gemacht, von Menschen oder Tieren. Dies können stimmhafte Klänge sein oder solche wie Fingerschnippen. Dann gibt es Klänge, die nicht aus der Aktivität fühlender Wesen herrühren, wie Klänge von Erde, Wasser, Feuer, Wind oder Gestein. Es gibt auch Klänge, die aus der Wechselwirkung fühlender Wesen mit unbelebten Objekten entstehen, wie z.B. Trommelschläge: die Trommel gibt nur einen Klang von sich, wenn sie von einem Wesen geschlagen wird. Manche Klänge bekunden den Wesen eine Bedeutung, andere nicht, so wie die Klänge der Elemente.

Zu den Klängen, die eine Bedeutung ausdrücken, gehören von weltlichen Wesen verwendete Namen und Worte. Es gibt auch Namen und Vorstellungen, die von höheren Wesen verwendet werden, um hohe und unfassbare Bedeutungen auszudrücken, so wie Körper des Buddha, Buddha-Bereich usw. Generell können Klänge angenehm, unangenehm oder neutral sein.

Die dritte Gruppe der Sinnesobjekte ist Geruch in seiner ungeheueren Vielfalt. Gerüche können angenehm, unangenehm oder neutral sein. Weiterhin gibt es eigenständige Gerüche, der natürliche Duft eines Objektes wie z.B. Sandelholz, und zusammengesetzte Düfte wie der von Weihrauch.

Das vierte sind die vielen Arten von Geschmack, die Objekte der Zunge. Sechs sind grundlegend: süß, sauer, bitter, salzig, scharf

und zusammenziehend. Durch die Mischung dieser sechs entstehen viele Varianten. Allgemein können wir sagen, dass es köstliche, schlechte und neutrale Arten von Geschmack gibt.

Die fünfte Klasse der Sinnesobjekte ist das Fühlbare - Objekte, die durch den Körper gefühlt werden. Diese können aufgeteilt werden in die - auf die vier Elemente bezogenen - Ursachen dessen, was wir erfühlen, und in die sieben durch sie hervorgerufenen Gefühlsempfindungen: weich, rauh, schwer, leicht, hungrig, durstig und kalt. Es gibt viele andere Arten fühlbarer Empfindungen, die der Körper erfahren kann, solche wie Gefühle der Geschmeidigkeit, Festigkeit, Entspannung, Zufriedenheit und Gefühle von Krankheit, Alter und Tod. Eine weitere Unterscheidung wird vorgenommen zwischen den fühlbaren Objekten innerhalb und ausserhalb des Körpers.

Die elfte Klasse von Form beinhaltet erstens atomare Form, die, obwohl sie Materie ist, nur vom Geist erkannt, aber nicht gesehen werden kann. Dann gibt es vorgestellte Form, wie reflektierte Bilder und Träume. Weiter gibt es die Art von Form, die durch angewandte Meditationskraft, im Samadhi, gesehen wird. Es gibt auch Objekte, die allein durch die Geisteskraft geschaffen werden. Auf der Ebene der Buddhaschaft versteht man, dass in Wirklichkeit die vier Elemente nicht existieren; deshalb kann Form, die nicht aus den vier Elementen zusammengesetzt ist, erzeugt werden, so wie jene in den Buddha-Bereichen. Ein anderes Beispiel dieser elften Art ist Form, die nicht durch eine Erscheinung vermittelt werden kann; man sagt, dass sie z.B. im Nehmen von Gelöbnissen inbegriffen ist. Von dem Zeitpunkt an, da ein Gelöbnis genommen wird, bis zu dem, an welchem es gebrochen oder zurückgegeben wird, kommt noch eine besondere Art von Form hinzu. Stellen Sie sich einen Mönch vor, der Gelöbnisse genommen hat, aber keinerlei monastische Roben trägt. Schauen wir ihn an, so wissen wir nicht, dass er ein Mönch ist und Gelöbnisse genommen hat. Sind aber die Gelöbnisse, auch wenn wir sie nicht sehen können, nicht gebrochen, so besteht doch die nicht wahrnehmbare Form des Gelöbnisses, das durch eine Erscheinung nicht kenntlich gemacht werden kann.

Gelöbnisse beinhalten auch schlechte Gelöbnisse. Wenn jemand

sagt, »ich gebe dir eine bestimmte Geldsumme, wenn du diesen oder jenen tötest,« und Sie versprechen, den Mord zu begehen, so haben Sie ein Gelöbnis genommen. Bis Sie die Tat wirklich vollbringen, sind Sie durch das Gelöbnis gebunden.

Die Art von Form, die durch das Nehmen von Gelöbnissen erzeugt wird, ob gut oder böse, ist unvorstellbar wirksam und machtvoll. Selbst während des Schlafes, oder wenn der Geist wandert und Sie es vergessen zu haben scheinen, bleibt das Gelöbnis doch bestehen. Fällt aber einst die bewusste Entscheidung, das Gelöbnis nicht mehr länger zu halten und den Plan nicht weiter zu verfolgen, so ist die Gelöbnisform zerstört. Deshalb ist es von grossem Nutzen, sehr sorgsam mit tugendhaften und untugendhaften Taten zu sein, da solche Handlungen darüber entscheiden, ob Gelöbnisse gehalten werden. Im Grunde wird diese Gelöbnisform als Form klassifiziert, da ihr Wesen Körper und Sprache beeinflusst.

Die Ansammlung von Atomen des Körpers und der Sprache kann auch indirekt Wissen an andere weitervermitteln. Als Parallel: wenn Kieselsteine so angeordnet werden, dass sie den Umriss eines Pferdes zeigen, so sehen wir nicht kleine Steine; wir sehen ein Pferd, wenn tatsächlich auch kein Pferd gegenwärtig ist, und wir reagieren entsprechend. Wir sehen eher das Pferd und nicht das, wodurch es mitgeteilt wird. Da die mitgeteilte Form nicht gleich den wirklich erblickten Steinen ist, ist dies ein anderer Aspekt nicht wahrnehmbarer Form.

Ein anderes Kriterium, anhand dessen die zehn Arten von Form (die fünf Sinne und ihre Objekte) untersucht werden können, ist die ganze Bandbreite ihrer Grössenunterschiede. Ausgehend vom "allerkleinsten", von denen sieben ein "sehr kleines" Teilchen ausmachen, usw. gelangen wir nach und nach zu grösseren Teilchen, die Namen haben wie "Eisen," "Wasser," "Hase," "Schaf," "Ochse," "Lichtstrahl" (gleich einem Stäubchen im Sonnenlicht). Einige grössere Einheiten sind: "Fingerbreite," 24 davon ergeben eine Elle, vier von diesen einen Klafter ("Bogenspanne"); 500 Bogenspannen ergeben eine "Hörweite," acht von diesen ergeben eine yojana.

Was wir bisher besprochen haben, ist mit den drei Bereichen von Samsara verknüpft (dem Begierde-, Form- und formlosen

Bereich). Innerhalb des Begierdebereichs existieren alle fünf Sinne und alle fünf Sinnesobjekte. In der Welt der höheren Götter gibt es jedoch kein Ohr und kein Hören, denn die Götter sind in der Lage, den Klängen Entsprechendes ohne diesen besonderen Sinn wahrzunehmen. Deshalb gibt es in der Welt der Götter nur acht Arten von Form. Wenn man durch die Macht der Meditation in die Form- und formlosen Bereiche vorrückt, so findet man weniger und weniger Sinnesorgane und Sinnesobjekte.

FRAGE: Wie verschwindet Materie in den höheren meditativen Bereichen?

ANTWORT: Wenn Sie in den Zustand der Meditation eintreten, so wird zuerst der Gehörsinn unwirksam, gefolgt vom Geruchssinn, Geschmackssinn, körperlichen Gefühl und letztlich vom Gesichtssinn. Die Sinne verschwinden nicht tatsächlich: Es ist mehr so, dass Sie sie in der Meditation nicht benötigen. Eine tiefere Art des Wissens und Verstehens ist verfügbar. Die unterschiedlichen Sinne sind wie rohe Werkzeuge; wurde meditative Kraft entwickelt, so liefert dies subtilere und genauere Arten von Information. Die Sinne sind also nicht tatsächlich verschwunden, sie verrichten lediglich keine Funktion mehr.

FRAGE: Warum hören die Götter keine Klänge?

ANTWORT: Der einzige Grund, warum man Klänge zuhört, liegt darin, bestimmte Arten von Informationen zu erhalten. Wenn Sie diese Information durch Samadhi haben, so brauchen Sie nicht zu hören. Dies ist bei Göttern der Fall.

Als ich im Alter von ungefähr fünfzehn Jahren in Tibet war, hörte ich einmal zufällig meinen Wurzellama Dargyä Gyamtso mit dem früheren Jamgön Kongtrul Rinpoche sprechen. Sie tauschten Erfahrungen darüber aus, wie sie arbeiteten. Mein Wurzellama hatte die Verwirklichung eines Buddha und brauchte seine Sinne nicht verwenden. Ich war sehr jung und verstand natürlich nichts von alledem. Ich fand das damals eher belustigend. Sie stellten einander viele Fragen, so wie: »Da du nicht mehr länger mit deinen Sinnen wahrzunehmen brauchst, würdest du es fühlen,

wenn ich brennenden Weihrauch an deine Haut halten würde?« Oder: »Bist du in der Lage zu wissen, was ich sage, ohne es zu hören?« und dergleichen Dinge mehr. Ich lachte und konnte nicht verstehen, dass das, worüber sie sprachen, aus der Geisteskraft in Samadhi resultierte, die durch Shine entsteht. Ähnlich ist es für uns schwer begreiflich, wie die Götter durch die Kraft der Meditation Klänge hören oder nicht hören, da wir nicht auf dieser Ebene sind. Aber es sollte verstanden werden, dass die Kraft des Geistes die der Sinnesorgane immer übertrifft.

FRAGE: Wenn ein Mensch stirbt, an welchem Punkt verschwindet der Gehörsinn? Wenn wir versuchen, einer sterbenden Person, die nicht mehr in der Lage ist zu hören, Unterstützung zu geben, wie können wir kommunizieren - wie erreicht man eine solche Person?

ANTWORT: Die Elemente der fünf Sinne sind sehr, sehr subtil und rein. Sie bestehen aus Erde, Wasser, Feuer und Wind. Während des Sterbeprozesses wird die Verbindung zwischen diesen Elementen, den äusseren Objekten und dem Geist durchgetrennt, und Sie sind nicht mehr länger in der Lage, durch die Sinnesorgane wahrzunehmen. Wenn Sie sich in den Lehren des Bardo oder in den sechs Yogas des Naropa üben, so werden Sie langsam beginnen, diese Situation zu verstehen.

Der Vorgang des Sterbens und der Vorgang des Einschlafens sind ähnlich. Da wir fühlende Wesen sind, ist die Unwissenheit, während wir schlafen, sehr machtvoll. Wenn wir keine Lehren darüber erhalten haben, diese Unwissenheit umzuwandeln, wird auch die Zeit des Todes sehr verwirrend sein. In einem Traum haben Sie den Eindruck, sehen und hören und riechen zu können, obwohl Ihre physischen Sinnesorgane nicht tätig sind. Ihre Sinnesorgane sind nicht in Gebrauch, aber Sinneseindrücke entstehen durch die Macht der Gewohnheit. Im Sterbeprozess gibt es drei Bardos. Zwischen Chikhä und Chönyi Bardo "lösen" sich die Sinne wieder in den Geist auf. Auf den Chönyi Bardo folgt der Sipa Bardo, in dem viele Arten von Erfahrung auftreten. Dieser dritte Bardo beginnt gewöhnlich etwa drei Tage nach dem Tod, obwohl dies von Mensch zu Mensch stark variiert. Auf alle

Fälle ist es ähnlich wie beim Einschlafen; man beginnt nicht sofort zu träumen. Es gibt eine Übergangsphase, bevor die Traumbilder in Erscheinung treten. Wenn Sie dazu fähig sind, jetzt den Traumzustand für Übungen gut zu nutzen, so werden Sie es zur Zeit Ihres Todes leicht haben. Sie werden dann, oder im Bardo, nicht viel leiden müssen, denn Sie werden den Vorgang verstehen. Sich in der Traumpraxis zu üben ist nicht schwierig. Aber um darin erfolgreich zu sein, benötigen Sie den Segen Ihres Lamas, und Sie müssen fortfahren, Verdienst anzusammeln und Verdunkelungen zu reinigen; dann wird der ganze Vorgang einfach sein.

FRAGE: In Bezug auf die elfte Kategorie von Form sagten Sie, dass die Gelöbnisform besteht, indem sie sich durch Körper und Rede manifestiert. Ich frage mich, ob diese Kategorie nur auf Gelöbnisse angewendet wird oder auch solche Dinge wie Anschauungen und die Muster unseres täglichen Verhaltens beinhaltet? Beinhaltet sie die geistigen Gewohnheiten, die unser Verhalten ändern oder begrenzen?

ANTWORT: Meinungen und allgemeine Anschauungen werden als Teil des vierten Skandhas klassifiziert. Die Gelöbnisform bezieht sich speziell auf eine bestimmte Art von Gelöbnis oder Entscheidung, etwas verbal oder physisch zu tun. Wenn ein Gelöbnis genommen wird, sei es gut oder schlecht, ähnelt der Vorgang dem der Übertragung eines Objektes von einer Person auf eine andere. Wenn Sie zum Beispiel Mönch werden, müssen Sie die Gelöbnisse von jemand anderem empfangen, der diese Gelöbnisse schon hält. Die Handlung, die Gelöbnisse zu nehmen, hat auch viel damit zu tun, eine Entscheidung zu treffen und zu beschliessen, dass Sie sich aufmachen, etwas zu tun; es gibt immer einen speziellen Zweck, eine ausdrückliche Absicht. Dies unterscheidet Gelöbnisse von anderen, mehr allgemeinen Arten von Anschauungen, die Ihre Handlungen beeinflussen.
Dies beschliesst unsere Diskussion über den ersten Skandha, das Formaggregat. Wir werden nun die vier Gedanken betrachten, die den Geist umwandeln und die die Grundlage aller Dharmabelehrungen sind. Wir werden beginnen, indem wir die

Schwierigkeit erörtern, die Reichtümer und günstigen Gelegenheiten einer kostbaren menschlichen Geburt zu finden.

Meditationspraxis

Um nachvollvollziehen zu können, was es bedeutet, eine kostbare menschliche Geburt mit ihren acht günstigen Gelegenheiten und zehn Möglichkeiten gefunden zu haben, ist es wesentlich, sich bewusst zu sein, wie selten die unvorstellbare Macht und Fähigkeit ist, die wir nun haben, den Dharma zu praktizieren. Wenn wir keinen Gebrauch von dieser Gelegenheit machen, werden wir sie bald verlieren und es wird schwierig sein, sie wieder zu finden.

Alle Menschen können bezüglich ihrer grundlegenden Motivation und Befähigung in geringere, mittlere oder höhere Personen eingeteilt werden. Geringe sind solche, die positive Handlungen ausüben, um ihre eigene Situation während dieses Lebens zu verbessern, um glücklich zu sein und es bequem zu haben. Die mittleren sind diejenigen, die verstehen, dass dieses Leben vergänglich und voller Leid ist, und positive Handlungen mit der Absicht ausführen, Frieden im nächsten Leben zu erlangen. Menschen dieser zweiten Art haben ein Verständnis von Ursache und Wirkung und wissen, dass durch negatives Verhalten ihre nächsten Leben negativ sein werden, während positives Verhalten später positive Früchte hervorbringen wird. Die dritte, höhere Art versteht ebenso das Gesetz von Ursache und Wirkung, aber zusätzlich würdigen die betreffenden die Tatsache, dass alle fühlenden Wesen unsere Eltern gewesen sind. Solche Menschen werden nicht versuchen, Frieden nur für sich zu gewinnen, sondern haben die Vorstellung, dass es notwendig ist, Karma und emotionale Verschmutzungen zu reinigen, um vollkommene Buddhaschaft zum Wohl aller Wesen zu erlangen. Durch den kostbaren menschlichen Körper sind wir dazu fähig, positive Handlungen auszuführen, negative Verhaltensweisen abzulegen, den Weg des Bodhisattva zu beschreiten, um Buddhaschaft zu erlangen, wie es Milarepa tat, und unfehlbar in diesem Leben das Wohl aller fühlenden Wesen herbeizuführen.

Deshalb ist der kostbare menschliche Körper, den wir erhalten haben, weit machtvoller als der von Wesen der sechs Bereiche wie Götter, Nagas usw. Wenn Sie über die Schwierigkeit meditieren, das kostbare menschliche Dasein zu erhalten, so müssen Sie jedoch verstehen, dass sich die Früchte der Meditation nicht notwendigerweise in dieser Lebenszeit zeigen, sondern vielmehr erst in zukünftigen Leben reifen mögen.

Wäre der Körper von Dauer und vollkommen unwandelbar, so wäre jede Handlung annehmbar. Da der Körper tatsächlich aber vergänglich ist, ist es wichtig, sofort mit der Dharmapraxis zu beginnen. Wir können nicht vorhersagen, welche Art von Geburt wir in unserem nächsten Leben nehmen werden; wir können uns nicht sicher sein, dass unser nächstes Leben glücklich verlaufen wird oder dass wir Leiden vermeiden werden. Es ist deshalb wichtig für uns, über die grossen Leiden der drei niederen Welten nachzudenken: die Welten der Höllen und hungrigen Geister, die wir nicht wahrnehmen können; und die Tierwelt, von der wir nur einen Teil sehen, und nicht gerade den mit den grössten Leiden. Wenn wir sehr sorgfältig die furchtbaren Leiden der niederen Welten betrachten, macht uns das mit Recht traurig und bestürzt. Über dieses Thema gibt es eine besondere Meditation, die von Karma Chagme [chags-med] stammt, einem grossen Lama aus Ost-Tibet. Er lebte im siebzehnten Jahrhundert während der Zeit des neunten und zehnten Karmapa. Ich habe selbst diese Belehrungen erhalten und halte sie für eine besonders wirksame Meditationsmethode.

Stellen Sie sich zuerst einen hohen Berg vor. Die Landstriche ringsum sind voller Wesen der sechs samsarischen Welten. Bedenken Sie all die unterschiedlichen Arten von Karma, die jedes dieser fühlenden Wesen hat, und all die verschiedenen Leiden, die jedes von ihnen erfährt. Besinnen Sie sich darauf und visualisieren Sie dies sehr klar. Dann betrachten Sie sich selbst: Sie haben einen gesunden Körper, können sich auf Lamas stützen, Dharma praktizieren und jeden Weg einschlagen, den Sie wählen. Erwägen Sie freudig, welch günstige Situation Sie erhalten haben, und verstehen Sie diese als die Frucht angesammelten Verdienstes durch positive Handlungen früherer Leben. Bedenken Sie, dass all die fühlenden Wesen am Fuss des

Berges die Resultate negativer Handlungen erfahren und nun sehr leiden. Führen Sie sich dann vor Augen, dass auch Ihre Situation schwierig ist - dass auch Sie in diese Bereiche grossen Leidens fallen werden. An diesem Punkt kommt Ihnen der Gedanke, dass Sie ein letztgültiges Mittel finden müssen, um sich aus diesem Kreislauf des Leidens zu befreien.

Über und vor Ihnen im Himmel visualisieren Sie Ihren Lama als einen der Yidams des Buddhadharma, in den Sie grosses Vertrauen haben. Meditieren Sie auf ihn. Für diese bestimmte Praxis ist es besonders wirksam, den Lama als Chenresig zu visualisieren, da diese Gottheit für ihre Liebe und ihr Mitgefühl bekannt ist. Stellen Sie sich Chenresig vor als die Essenz aller Buddhas. Hören Sie dann den Lama zu Ihnen sagen: »Du hast einen kostbaren menschlichen Körper erhalten und bist imstande zu hören, zu kontemplieren und den vollkommenen Dharma zu praktizieren. Wenn Du aber keine tugendhaften Handlungen ausführst und schlechte nicht zurückweist, so wird nichts Gutes kommen. Wenn Du in Deinem nächsten Leben keinen hervorragenden menschlichen Körper erhältst, so wirst Du grosses Leid erfahren.«

Meditieren Sie über das Leiden, das Sie erfahren werden, wenn Sie in eine der niederen Welten fallen. Dies wird Sie ermutigen, den Dharma gut zu praktizieren. Durch Verzicht und Annahme wird Ihr menschliches Leben von Sinn erfüllt sein. Denken Sie auch über die Tatsache nach, dass all die fühlenden Wesen im endlosen Kreislauf der Wiedergeburten zur einen oder anderen Zeit Ihre Mutter waren und dass sie sehr freundlich zu Ihnen gewesen sind: entwickeln Sie deshalb grosses Mitgefühl und Empfindsamkeit für ihre Leiden. Entschliessen Sie sich mit Bestimmtheit, dass Sie schnell ausnahmslos jedes von ihnen in einen Buddha-Bereich führen werden.

Visualisieren Sie als nächstes, dass aus Chenresigs Herz Lichtstrahlen kommen. Die Strahlen berühren Sie, reinigen all die Sünden und Verdunkelungen Ihres Körpers, Ihrer Rede und Ihres Geistes. Sie sind augenblicklich in Dewachen [bde-ba-can] wiedergeboren, dem reinen Bereich grosser Glückseligkeit. Dann strömen durch die Macht und Fähigkeit, die Sie auf diese Weise erhalten, Lichtstrahlen aus Ihrem Herzen und berühren alle

ühlenden Wesen und reinigen dabei ihre Leiden, Sünden und Verdunkelungen; auch sie sind in dem reinen Bereich wiedergeboren und werden zu Glücksbegünstigten, vollkommen erleuchtet. An diesem Punkt können Sie sich selbst und alle anderen als Chenresig visualisieren.

FRAGE: Wie verstärkt diese Meditation Mitgefühl?

ANTWORT: Sie führt Sie dazu, die Lage aller fühlenden Wesen wahrzunehmen, zu verstehen, dass es Karma und emotionale Verschmutzungen sind, die ihre grossen Leiden verursacht haben. Dies führt in der Folge dazu, einen ausserordentlich starken Wunsch zu entwickeln, die Wesen aus diesem Zustand herauszuführen. Sie wollen sie vom Leid fernhalten und ihnen Glück geben. Da diese Meditation von Karma Chagme Rinpoche besonders erdacht wurde, um sich auf Chenresig zu konzentrieren, den Bodhisattva des liebenden Mitgefühls, verstärkt sie das Mitgefühl und die Liebe des Ausübenden für die fühlenden Wesen. Die Absicht liegt darin, einen Zustand von Frieden und Glückseligkeit im höchsten Sinn zu erlangen. Die Meditation über Liebe, sich zu wünschen, dass alle fühlenden Wesen glücklich sein mögen, hat das Erlangen von Frieden zur Folge. Die Meditation über Mitgefühl, sich zu wünschen, dass man alle fühlenden Wesen von jeglicher Art des Leides fern zu halten vermag, hat das Erlangen von Glückseligkeit zur Folge.

FRAGE: Was ist, wenn man Schwierigkeiten mit der Visualisierung hat? Und wie lange soll normalerweise eine Sitzung dieser Meditation dauern?

ANTWORT: Wenn Sie die Visualisation nicht klar sehen, so sollten Sie sich keine Sorgen machen. Zu Visualisieren ist tatsächlich sehr schwierig. Die beste Hilfe ist im allgemeinen die Stärke Ihrer Entschlossenheit. Sie sollten eine kräftige Bestimmtheit erzeugen, dass die Dinge so sind, wie es die Visualisation beschreibt.

Wieviel Zeit Sie auch immer für diese Praxis verwenden ist gut. Aber, ob es eine lange oder eine kurze Spanne ist: das

allerwichtigste Ziel, das durch diese Meditation vollendet werden soll, ist, Mitgefühl und Liebe für die fühlenden Wesen zu entwickeln.

EMPFINDUNG (tsorwa [tshor-ba])

Der zweite Skandha ist Empfindung. (Dieser Ausdruck kann auch als Gefühl übersetzt werden.) Es gibt fünf Grundarten körperlicher Empfindung: angenehm, schmerhaft und neutral. Geistige Empfindungen können angenehm oder schmerhaft sein. Die neutrale geistige Empfindung, oder das Gefühl von Gleichmut, ist nicht verschieden von der neutralen körperlichen Empfindung. So gibt es insgesamt fünf Arten von Empfindung.

Die sechs Organe (Auge, Ohr, Nase, Zunge, Haut, Geist) erfahren angenehme, schmerzhafte und neutrale Empfindungen. Multiplizieren wir die sechs Organe mit den drei Empfindungen so können wir 18 Arten von Gefühl aufführen. Ein einfacherer Weg der Einteilung beinhaltet zwei Gruppen: physische (die fünf Sinne) und geistige Gefühle. Weiterkönnen Empfindungen in Bezug darauf unterteilt werden, ob sie mit materiellen Dingen verknüpft sind oder ob sie von materiellen Objekten unabhängige Sehnsüchte beinhalten.

Die Empfindungen sind von unterschiedlicher Heftigkeit. Manche sind offensichtlich und werden deutlich gespürt, andere nicht. Nehmen Sie an, jemand sitzt und schreibt, und auf einem nahen Tisch liegt ein anderer Federhalter. Der Schreiber ist stark mit seiner Arbeit beschäftigt, und wenn irgendjemand kommt und den anderen Federhalter nimmt, sieht er, wie der Federhalter genommen wird, ohne es jedoch zu registrieren. Wenn er aber später gefragt wird, »was ist mit dem Federhalter geschehen?«, wird es ihm plötzlich zu Bewusstsein kommen, dass ihn jemand weggenommen hat: Die frühere visuelle Wahrnehmung wurde zu diesem späteren Zeitpunkt verarbeitet.

Der Grund, weshalb wir diesen Skandha oder irgendeinen der fünf Skandhas beschreiben, ist der, dass Sie wissen, was diese sind und dadurch die Funktionen des Geistes erkennen und verstehen können. Man sollte nicht versuchen, sie auszulöschen.

Das Wesen der Empfindung ist Vergänglichkeit. Also ist das Wesen von Glück und Leiden Vergänglichkeit. Wissen wir dies nicht, so entwickeln wir Anhaftung. Kleben wir an ihrer Wirklichkeit, so werden unsere Absichten auf der Hoffnung nach angenehmen Empfindungen beruhen. Jedes Gefühl, gut oder schlecht, ist vergänglich. Wenn die natürliche Beschaffenheit der Empfindung wirklich als vergänglich verstanden wurde, dann ist Anhaftung etwas, was der Vergangenheit angehört. Aufgrund dessen ist das Leid des Anhaftens an der Wirklichkeit vermindert.

ERKENNEN (*dushe ['du-shes]*)

Der dritte Skandha ist Erkennen. Dies ist das Greifen nach charakteristischen Merkmalen, was bedeutungsgleich ist dem Anhaften an Samsara als etwas Wirklichem und Dauerhaftem.

Im ersten Augenblick der Empfindung ist dieses Greifen oder diese Anhaftung an die sechs Sinne (der Geist eingeschlossen) und deren entsprechende Objekte nicht notwendigerweise vorhanden. (Die Objekte des Geistes beinhalten Bilder, Erinnerungen, Gedanken und abstrakte Begriffe.) Empfindung selbst ist eine sehr direkte, einfache Erfahrung. Es ist der zweite Augenblick, in dem ein Greifen nach dem Objekt aufkommt. Dieses Ergreifen ist der dritte Skandha.

Es gibt zwei Aspekte dieses dritten Skandha. Der erste ist Greifen nach den Merkmalen des Objektes; dies ist die Identifizierung eines Objektes, so wie wenn man z.B. sagt: »Das ist gelb. Das ist rot. Das ist weiss.« Der zweite Aspekt ist das Ergreifen von charakteristischen Merkmalen in begrifflichen Ausdrücken. Dies beinhaltet die Unterscheidung eines Objektes von einem anderen Objekt, wie wenn man sagt: »Dies ist ein Mann. Dies ist eine Frau.« Man kann ein Objekt durch seine Versinnbildlichung erkennen, aber ebenso kann man aufgrund der charakteristischen Merkmale eines Objektes verstehen, was für ein Objekt das ist, ohne auch nur seinen Namen zu wissen.

Erkennen wird seiner Reichweite entsprechend eingeteilt. Ist z.B. die Erkenntnisfähigkeit auf die sechs Arten von Wesen im Begierdebereich beschränkt, wird dies als geringes Erkennen

erachtet. Diejenigen, deren Verständnis die Bereiche von Form und Formlosigkeit in ihr Wahrnehmungsfeld einbeziehen kann, werden als solche mit ausgedehntem Erkennen angesehen. Schliesslich gibt es grenzenloses Erkennen, das bei der "Unendlichkeit des Raumes" beginnt und sich mehr und mehr ausweitet bis zur Wahrnehmung eines Buddha, der sämtliche Situationen in den sechs Welten ohne jegliche Begrenzung erkennt. Das Wissen eines Buddha nimmt jede Kleinigkeit jedes fühlenden Wesens wahr, eingeschlossen deren Gedanken und vergangene Leben.

FRAGE: Würden Sie den Unterschied erklären zwischen dem Erkennen von Merkmalen und der Fähigkeit, zwischen Dingen zu unterscheiden, dem Vermögen, Unterscheidungen zu treffen?

ANTWORT: Es ist im wesentlichen das gleiche. Der Unterschied ist eigentlich eher ein quantitativer als ein qualitativer. Erkennen von Objekten ist eine noch ganz allgemeine Fähigkeit, die Natur der Dinge zu erfassen. Begreifen durch Unterscheidung ist eine viel feinere Kraft, durch welche man verschiedene Begriffe anwenden kann, um Dinge innerhalb einer bestimmten Kategorie zu kennzeichnen. Wenn Ihnen eine vollkommen neue Sache gezeigt wird, sehen Sie deren Farbe und Gestalt, aber Sie werden nicht wissen, was es ist. Sie werden auch nicht in der Lage sein, eine Beurteilung darüber abzugeben. Wenn z.B. jemand eine Atombombe vor mich hinlegen würde, so würde ich sie sehen, aber nur als eine Art grauer Form. Ich würde nicht notwendigerweise wissen, dass sie uns alle töten könnte.

WILLENTLICHE GESTALTUNG (duje [du-byed])

Der vierte Skandha beschäftigt sich damit, welche Art von Tätigkeit im Geist verrichtet wird. In einer allgemeinen Weise bezieht er sich auf Gedanken. In diesem Skandha gibt es 51 Arten geistiger Zustände oder Vorkommnisse (semjung [sems-byung]); diese Zustände können tugendhaft, untugendhaft usw. sein.

Die erste Gruppe der einundfünfzig besteht aus den fünf allgegenwärtigen geistigen Zuständen. Diese sind gegenwärtig, unabhängig von der Art der Aktivität, mit der der Geist beschäftigt ist. Der erste ist Absicht, Bewegung auf ein Objekt zu, wie wenn man zuerst denkt, »ich werde gehen, ich werde schlafen, ich werde schauen, ich werde riechen, ich werde mir etwas ausdenken.« Welche Sinnesvermögen auch immer in Frage kommen, die Absicht bewegt sich durch einen oder mehrere dieser -sechs Sinne.

Der zweite ist Konzentration, der Geist ergreift einsgerichtet ein Bild oder eine Vorstellung. Dann kommt Berührung, die Verbindung des Geistes mit seinem Objekt, was andere Gedanken abhält, den Vorgang der Wahrnehmung zu stören. Die letzten beiden sind die zwei vorher beschriebenen Skandhas, Empfindung und Erkennen. Diese fünf geistigen Zustände sind sämtlich in ausnahmslos jeder Art von Denken vorhanden.

Darauf folgen die fünf geistigen Zustände, die in Bezug auf das Objekt bestimmend sind: Entschlossenheit, Interesse, Erinnerung, Samadhi und höchstes Wissen. Der erste, Entschlossenheit, vollbringt die Aufgabe, unermüdliches Bemühen darauf zu richten, jede nur gewünschte Absicht zu vollbringen. Wenn Sie eine sehr kraftvolle Entschlossenheit besitzen, wird in jeder positiven oder negativen Handlungsweise Ihre Beharrlichkeit ebenso kraftvoll sein. Der zweite bestimmende Zustand, Interesse, verbleibt bei einem bestimmten Ding oder einer Arbeit, die getan werden muss und erlaubt dem Geist nicht, von irgend etwas anderem "gestohlen" zu werden, nicht einmal für eine Sekunde. Erinnerung, der dritte bestimmende Zustand, hütet den Geist davor, sich ablenken zu lassen oder das gegenwärtige Ziel zu vergessen. Samadhi, der vierte, ist die einsgerichtete Fixierung des Geistes auf etwas, das er untersucht. Seine Funktion liegt darin, Wissen zu unterstützen. Höchstes Wissen, der fünfte bestimmende Zustand, ist das sich Auftun und die vollkommene Entwicklung des Verständnisses aller untersuchten Phänomene.

Die zehn geistigen Faktoren, die wir bisher innerhalb des vierten Skandhas betrachtet haben - die fünf allgegenwärtigen und die fünf, die das Objekt definieren und bestimmen - sind einander ähnlich, aber jeder erfüllt eine andere Funktion. Sie mögen

schwierig zu unterscheiden sein, aber wenn Sie Ihren eigenen Geist gut untersuchen, können Sie diese geistigen Faktoren verstehen, selbst wenn sie alle zugleich erscheinen, wie sie es bei bestimmten Arten geistiger Aktivität tun. Der Unterschied zwischen Konzentration und Berührung liegt z.B. in zwei Aspekten eines einzigen Stadiums des Geistes: einsgerichtetes Verweilen bei einer bildlichen oder begrifflichen Vorstellung und Nicht-Entstehen anderer Gedanken. In einer Weise sind alle diese zehn das gleiche - als Funktionen desselben Geistes. Die fünf allgegenwärtigen Zustände sind gleichermaßen in jeder geistigen Handlung gegenwärtig, während die fünf bestimmenden geistigen Zustände in ihrer Intensität stark variieren, abhängig von der Kraft, die das Objekt im Geist hat. Wenn beispielsweise Motivation und Interesse kraftvoll sind, dann kann viel erreicht werden, egal ob es sich um weltliche Arbeit oder Dharma-Praxis handelt. Sind Ihre Motivation und Ihr Interesse schwach, werden Sie nicht viel vollbringen. Wenn die eigene Entschlossenheit gross ist, wenn man denkt, »dies ist wahr, dies ist hervorragend,« so wird man in der Lage sein, es zustande zu bringen. Denkt man, sein Ziel sei dürftig, dann werden nur Schwierigkeiten entstehen.

Elf tugendhafte geistige Zustände bilden eine andere Gruppe innerhalb des vierten Skandhas. Der erste von diesen ist Glaube, von dem es drei Arten gibt. Einer ist sehnuchtsvoller Glaube: Sie verstehen, dass es in den niederen Bereichen von Samsara und in jeder der Stätten der sechs Arten von Wesen nur Leiden gibt; deshalb streben Sie nach Befreiung, wie z.B. nach einer Wiedergeburt in einem Buddha-Bereich wie Dewachen. Indem Sie verstehen, dass positive Handlungen eine Ursache für Glück in den höheren Bereichen und negative Handlungen eine Ursache für Leiden in den niederen Bereichen sind, rufen Sie grosses Vertrauen in Ursache und Wirkung hervor, was als vertrauender Glaube bezeichnet wird. Wenn man versteht, dass die Drei Juwelen niemals versagen und niemals eine Ursache für Leiden bilden und dass sie vielen Wesen nützen und ihre Vorzüge unfassbar sind, dann ist dies klarer Glaube.

Der nächste tugendhafte geistige Zustand ist Achtsamkeit. Sie verstehen, dass übles Handeln das ist, was man aufgeben und

edles Handeln das ist, was man sich zueigen machen muss. Sie verwenden Aufmerksamkeit und Bewusstheit, um Ihr Bestmögliches zu tun und üble Handlungen aufzugeben. Alle Lamas betonen, dass dies sehr wichtig ist und dazu dient, uns in die Lage zu versetzen, Vortrefflichkeit in beidem zu erreichen, im Dasein und im Frieden (d.h. Samsara und Nirvana).

Eine andere edle Fähigkeit ist gründliche Übung. Sie entsteht durch die Übung in Shine und befähigt uns, unseren Körper und Geist in positivem Sinn zu gebrauchen und negative Einflüsse zu überwinden.

Das nächste ist Gleichmut: Sie sind nicht von emotionalen Verschmutzungen wie Begierde, Hass und Dummheit überwältigt, sondern verweilen stattdessen im natürlichen Zustand des Geistes. Wenn dieser friedvolle Geist gegenwärtig ist, kann keine emotionale Verschmutzung entstehen.

Sinn für Angemessenheit ist ein tugendhafter Aspekt des Geistes, der einen daran hindert, viele negative Handlungen zu begehen. Er beinhaltet das Verständnis, dass bestimmte Handlungen gemessen an den eigenen Massstäben oder denen des Dharma nicht gut sind. Er dient als Grundlage dafür, durch Gelöbnisse schädliches Verhalten zu verhindern.

Das nächste ist Rücksichtnahme, die einen von Handlungen abhält, die von anderen oder nach weltlichen Normen negativ beurteilt werden. Diese dient als Grundlage, sich der Freundlichkeit seiner Eltern oder anderer Wesen zu erinnern und veranlasst einen, in einer ähnlichen Weise wie andere zu handeln. Diese zwei, Angemessenheit und Rücksichtnahme, wirken zusammen und sind sehr wichtig. Angemessenheit bezieht sich auf Sie selbst; es bedeutet nicht, dass Sie sich Ihrer selbst schämen, sondern mehr, dass Sie nicht die Art von Mensch sind, der Dinge tut, ohne über deren Wirkungen nachzudenken. Durch Rücksichtnahme werden Sie sich dessen bewusst, was andere über Sie denken, und Sie achten sehr auf andere.

Dann kommt Nicht-Anhaftung, die geistige Eigenschaft, sich selbst von der Anhaftung an das Dasein und an samsarische Dinge zu lösen. Sie hält einen davon ab, in fehlerhafte Haltungen verwickelt zu werden.

Fehlen von Hass ist der Zustand, ohne Feindseligkeit zu sein

gegenüber irgendeinem fühlenden Wesen oder irgendeinem Umstand, der Leiden erzeugt. Dies wird zur Ursache dafür, sich nur zu freuen und sich nicht auf schädliches Verhalten einzulassen.

Fehlen von Unwissenheit ist das Verständnis der Bedeutung der Dinge durch ungetrübte Urteilsfähigkeit. So wird man davon abgehalten, Fehler oder Unrecht zu begehen. Dann gibt es vollkommene Friedfertigkeit - Mitgefühl ohne jeglichen Hass. Sie betrachten andere nicht als Feinde und so möchten Sie ihnen nicht schaden. Stattdessen haben Sie Mitgefühl ohne jegliche Verachtung für andere Wesen.

Der elfte tugendhafte geistige Zustand ist schliesslich Unermüdlichkeit, positive Handlungen mit offenkundiger Freude zu begehen. Durch sie kann man positive Anliegen restlos in die Tat umsetzen.

FRAGE: Wenn der achte tugendhafte Zustand, das Fehlen von Hass, da ist und jemand Sie tatsächlich verletzen möchte, ignorieren Sie diesen dann einfach?

ANTWORT: Wenn Sie von einem Feind angegriffen werden, so benötigen Sie ein Mittel, um ihn davon abzuhalten, Sie zu verletzen. Ist die Situation vorbei, so sollten Sie nicht denken, »dies ist mein Feind.« Sie sollten über Mitgefühl meditieren und verstehen, dass die Person aus Unwissenheit heraus gehandelt hat. Sie kennen vielleicht den Dharma, aber die andere Person weiss nichts darüber, und so sollten Sie mit Mitgefühl meditieren und nicht länger an dem Gedanken festhalten, »dieser Mensch ist mein Feind und hat mir böse Dinge angetan.« Wir werden nun die Besprechung der fünf Skandhas wieder beenden und die Meditation praktizieren, die Karma Chagme Rinpoche lehrte.

MEDITATIONSPRAXIS

In der ersten Meditation dachten wir über die Schwierigkeit nach, eine kostbare menschliche Existenz zu erhalten. Wir wollen nun über Tod und Vergänglichkeit reflektieren.

Gewöhnlich scheinen unsere Wahrnehmungen sehr real und dauerhaft zu sein, ob sie sich auf den Behälter - die äussere Welt - oder dessen Inhalt beziehen - die fühlenden Wesen. Es gibt jedoch absolut nichts in der Erscheinungswelt, was von Dauer ist. Die äussere Welt ist aus den vier Elementen zusammengesetzt. Wie auch die Wissenschaft bestätigt, unterliegen die Elemente, die den Behälter, die Welt, bilden, einem Verfall, ununterbrochen, Jahr um Jahr. Sie werden nicht mehr und nicht besser. Wenn wir etwas wie ein Haus haben, so sieht es zuerst gut aus, dann wird es mit jedem Jahr älter und schwächer. Und allgemein gesprochen, da wir fühlende Wesen sind, der innere Gehalt der Welt, haben wir mehr Schmerz und Krankheit je älter wir werden. Folglich werden beide Aspekte der Welt schlechter und schlechter. Heutzutage sind Wissenschaft und Medizin mit all ihren neuen Heilmitteln und Operationstechniken und Untersuchungsmethoden ungleich wirkungsvoller, als sie es in früheren Zeiten waren. Doch gibt es nun auch mehr und mehr Leiden und Krankheit in der Welt, viele neuen Krankheiten, so wie die unterschiedlichen Arten von Krebs; auf vielerlei Weise wird das Leben verkürzt. Im allgemeinen verschlechtert sich die Situation der fühlenden Wesen, und wenig kann getan werden, um ihnen zu nützen. Gäbe es keine Vergänglichkeit, wäre es nicht notwendig, sie zu untersuchen. Aber da die Kraft der Vergänglichkeit uns alle erreichen wird, ist es nützlich, über sie zu meditieren. Diese Praxis ist eine tiefgründige Methode. Jahr um Jahr, Monat um Monat altern wir, unser Leiden wächst, und wir nähern uns dem Tod. Aus diesem Grund nützt uns keinerlei Handlung, ausgenommen der Dharma. Das einzige relevante Gesetz, das für uns von Belang sein sollte, ist, dass positive Handlungen zu Glück und Missetaten zu Leid führen.

FRAGE: Kann ein erleuchtetes Wesen irgend etwas gegen das Leiden der Welt tun?

ANTWORT: Erleuchtete Wesen, die einen gewaltigen Vorrat an Verdienst haben, können Leiden direkt auf sich selbst und von anderen weg richten. Wir streben danach, wenn wir die Meditation des "Geben und Nehmen" (tong-len [gtong-len]) praktizieren; ein

Mensch mit viel Verdienst kann sie tatsächlich mit grosser Wirkung vollziehen.

Yeshe Tsogyal fragte vor langer Zeit Guru Padmasambhava, was getan werden könnte, um den Wesen in den dunklen Zeitaltern, die sie vorhersah, helfen zu können. Was könnte getan werden, um ihr Leiden zu mildern zur Zeit des Kalas des grossen Konflikts, im Kalpa der Waffen und im Kalpa des Hungers? Padmasambhava antwortete: »Um zu helfen, die heftigen Leiden in jener dunklen Zeit zu beseitigen, solltest du Bittgebete an jemanden richten, der nun einer meiner fünfundzwanzig besten Schüler ist und der in Zukunft den Namen Karmapa tragen wird. Aufrichtige Gebete und Hingabe zu diesem Wesen werden Harmonie erzeugen.«

1981 habe ich die letzte Krankheit des Gyalwa Karmapa miterlebt und ich glaube, dass das, was ich damals sah, eine Erfüllung von Guru Rinpoche's Prophezeiung war. Zu der Zeit, als ich ihn sah, hatte Seine Heiligkeit schon viele Operationen hinter sich, manche Teile seines Körpers waren entfernt, Dinge in ihn eingesetzt, sein Blut übertragen usw. Jeden Tag entdeckten die Ärzte die Symptome einiger neuer Krankheiten, um lediglich am nächsten Tag festzustellen, dass sie verschwunden und durch eine andere Krankheit ersetzt waren, so als ob all die Leiden in der Welt Platz in seinem Fleisch finden würden. Zwei Monate lang hatte er keine feste Nahrung zu sich genommen, und schliesslich gaben die Ärzte die Hoffnung auf. Es war für ihn unmöglich weiterzuleben, und die Ärzte hatten vor, die lebenserhaltenden Systeme abzuschalten.

Aber der Karmapa sagte, »Nein, ich werde weiterleben. Lasst sie an ihrem Platz.« Und er lebte, die Ärzte in Verwunderung setzend, und verblieb, sich anscheinend wohlfühlend, in seiner Situation - humorvoll, scherhaft, lächelnd, so als wäre er erfreut über alles, was sein Körper litt. Damals dachte ich mit der klarst möglichen Überzeugung, dass sich der Karmapa all diesen Schnitten, den Manifestationen all dieser Krankheiten in seinem Körper, dem Mangel an Nahrung, in einer völlig vorsätzlichen und freiwilligen Weise ausgesetzt hatte: er erlitt vorsätzlich all diese Krankheiten, um zu helfen, die kommenden Schmerzen von Krieg, Krankheit und Hunger auf das mindeste zu reduzieren und

in dieser Weise arbeitete er wohlüberlegt, um jene furchtbaren Kalpas abzuwenden. Für diejenigen von uns, die zugegen waren, war sein Tod eine unvergessliche Inspiration. Er offenbarte vollkommen die Wirksamkeit des Dharma und die Tatsache, dass Erleuchtung zum Wohl anderer tatsächlich erlangt werden kann. Karma Chagme gab uns eine hervorragende Art, über Tod und Vergänglichkeit zu meditieren. Betreten Sie zuerst wieder den Bereich der Vorstellungskraft. Stellen Sie sich vor, Sie seien allein in einer weiten Ebene, kein anderes Wesen ist da. Dort gibt es sehr hohe Berge, und da ist das Geräusch von Wasser. Unterhalb der Ebene in einem Tal fliesst ein breiter Fluss, der voller fühlender Wesen ist.

Dann geht die Sonne unter, und es wird sehr dunkel. Sie sind von Angst erfüllt. Da Sie in einer Ihnen unbekannten Gegend sind, wissen Sie nicht, wo Sie sind, so sehr Sie auch in der Dunkelheit umherirren. Sie werden sogar noch ängstlicher. Plötzlich finden Sie sich an der Kante eines Felsens und in Gefahr, in den Fluss unterhalb der Schlucht zu fallen. Sie greifen mit Ihren beiden Händen nach zwei Grasbüscheln, die Sie davor bewahren, in den Abgrund zu stürzen. Wie Sie dort in grosser Angst hängen, erscheint zu Ihrer rechten Seite eine kleine weisse Maus, und auf der linken kommt eine kleine schwarze Maus aus den Felsen heraus. Die weisse Maus beginnt an dem Grasbüschel, das Ihre rechte Hand ergriffen hat, zu nagen, während die schwarze Maus an dem Grasbüschel nagt, das Ihre linke Hand hält. Die Büschel werden dünner und dünner. Sie sind in einem Zustand von Panik, da Sie wissen, dass Sie nun jede Sekunde in den Fluss fallen und ertrinken könnten. Und Sie wissen, dass der Fluss voll ist von unterschiedlichen Kreaturen, die Sie fressen könnten.

An diesem Punkt werden Sie verstehen, wie nachlässig Sie in der Dharmapraxis waren. Dann sehen Sie Lama Chenresig am Himmel und richten viele Gebete an ihn. Lama Chenresig sagt: »Jedes fühlende Wesen erfährt Krankheit, Tod und Leiden. Die Natur von allem ist Vergänglichkeit. Wenn Du Freiheit erlangst, wirst Du gut praktizieren. Bete zu Deinem Lama.« Beten Sie dann innig mit Vertrauen, Sehnsucht und Bestimmtheit zu Lama Chenresig. In dem Augenblick, da die zwei Mäuse den letzten Grashalm abgenagt haben, erstrahlt Licht aus dem Herzen Lama

Chenre-sigs und trifft Ihr eigenes Herz und reinigt dabei alle Verdunkelungen von Körper, Rede und Geist. Sie werden augenblicklich als Chenresig im reinen Land von Dewachen wiedergeboren. Meditieren Sie mit Liebe und Mitgefühl. Eine unfassbare Fülle von Lichtstrahlen strömt aus Ihrem Herzen, berührt alle sechs Arten von Wesen, reinigt ihr Leiden, ihr Böses und ihre Verdunkelungen und führt sie nach Dewachen.

Diese Meditation könnte in vielerlei Weise ausgearbeitet werden. Der wichtigste Punkt ist der, der Ihrem Geist nützt. Sie sollten das Ergebnis der Meditation beobachten und feststellen, welche Teile der Folge für Ihre individuellen Bedürfnisse nützlich sind. Sie können jeden einzelnen Teil hervorheben und mehr Zeit darauf verwenden. Besonders wenn Sie ein Mensch mit grossem Stolz, Hass usw. sind und es schwierig finden, Dharma zu praktizieren, ist diese Meditation sehr nützlich.

WILLENTLICHE GESTALTUNG (Fortsetzung)

Von den 51 willentlichen Gestaltungen haben wir bisher die ersten einundzwanzig besprochen: die fünf allgegenwärtigen, die fünf, die das Objekt bestimmen und die elf tugendhaften.

Wir werden nun die 26 untugendhaften geistigen Zustände betrachten. Es gibt sechs grundlegende emotionale Verschmutzungen (Skt. kleshas) und 20 Nebenverschmutzungen. Von den sechs grundlegenden Verschmutzungen sind nur fünf emotionale Verschmutzungen, während die sechste, Sichtweise, die in fünf Teile unterteilt ist, in diese Gruppe aufgenommen wurde, um den Dharma zu erklären.

Die Wurzel aller emotionalen Verschmutzung ist Unwissenheit. Unwissenheit bedeutet hier, nichts über Handlung und Wirkung zu wissen, über die den kostbaren Juwelen gemäss Art der Praxis und ihre wahre Bedeutung. Diese Dinge nicht zu verstehen ist die Quelle oder Grundlage aller emotionalen Verschmutzung. Unwissenheit selbst ist nicht in der Lage, irgendeinen Dienst zu verrichten. Sie verdunkelt das Verständnis von Handlungen und deren Wirkungen - dass Tugend zu Glück und Böses zu Leiden führt; sie verdunkelt das Verständnis der vier edlen Wahrheiten,

das Verständnis relativer und letztendlicher Wahrheit und der hervorragenden Qualitäten der Drei Juwelen. Sie verdunkelt das Verständnis von Vergänglichkeit und Veränderung. Aufgrund all dessen entstehen all die anderen Verschmutzungen.

Die zweite der emotionalen Verschmutzungen ist Begierde - das Greifen nach den sich verschlechternden Aggregaten der drei Welten. Sie erzeugt das Leiden des Daseins und bewirkt den Kreislauf all der fühlenden Wesen der sechs Arten in Samsara. Sie entsteht aus der Verdunkelung der Unwissenheit.

Es gibt zwei Arten von Begierde. Eine ist die Begierde der Begierde, eine Begierde nach tatsächlichen Dingen aus den drei Welten von Samsara; sie betrifft Wesen der sechs Arten im Begierdebereich. In den zwei höheren Welten, der Formwelt und der formlosen Welt, gibt es nicht diese offenkundige Begierde, sondern dort gibt es die Begierde nach Existenz. Die höheren Gott-Zustände, so wie unendlicher Raum, unendliche Bewusstheit usw. sind die Frucht grossen Verdienstes, erlangt durch Samadhi-Meditation. Aber da das Greifen nach einem "Ich" nicht preisgegeben wurde, haben sich diese Götter nicht von samsarischer Existenz abgewendet.

Drittens gibt es die emotionale Verschmutzung des Hasses. Hass ist der unbarmherzige Wunsch, andere Wesen zu verletzen. Es ist unmöglich glücklich zu sein, während Sie hasserfüllt sind, und so betrachten wir ihn als den Ursprung des Unglücklich-Seins.

Die vierte grundlegende emotionale Verschmutzung ist Stolz, eine Eigenschaft aufgeblähter Überheblichkeit, die von weltlichen Sichtweisen genährt wird: Zu denken, »ich bin gross,« »ich bin eine hochstehende Person,« »ich habe grossartige Eigenschaften,« »ich sehe hervorragend aus.« Es wird gesagt, dass es sieben Arten des Stolzes gibt. Er hindert Sie daran, andere zu respektieren und bewirkt, dass Sie unglücklich sind.

Die fünfte ist Zweifel: Mit sich selbst nicht einig zu sein, was die wahre Bedeutung angeht. Sie sind sich nicht sicher, ob der Dharma wirklich wahr ist oder nicht. Sie denken, »dies ist nicht wahr,« »dies ist nicht gut.« Unwissenheit ist sehr mächtig und macht Vertrauen unmöglich. Sie werden unfähig, positiv zu handeln, und fühlen sich in der Regel zu negativen Handlungen hingezogen.

Die sechste ist Sichtweise. Hier meinen wir negative Ansichten, die auf emotionalen Verschmutzungen beruhen. Es gibt Ansichten ohne irgendeine emotionale Verschmutzung, die wir als "vollkommene Sichtweisen" ansehen. Die Ansichten aber, die wir besprechen, werden alle als "falsche Sichtweisen" betrachtet.

Es gibt fünf Arten von Sichtweisen. Die erste ist die auf den vergänglichen Aggregaten beruhende Sichtweise, der starke Glaube, dass in den fünf Skandhas tatsächlich ein Selbst enthalten sei. Diese Sichtweise wird zur Grundlage aller falschen Ansichten.

Die zweite ist die Sichtweise, die an Extremen festhält: Die Ansicht, dass ein Selbst oder die Skandhas dauerhaft existierten (Eternalismus) oder dass sie überhaupt nicht existierten (Nihilismus). Beide Sichtweisen verhindern, dass Gewissheit in Bezug auf den mittleren Weg - die letztendliche Sichtweise - entsteht.

Die dritte ist die umgedrehte Sichtweise, die das leugnet, was wirklich ist, wie z.B. die Wahrheit von Karma, Ursache und Wirkung oder die Drei Juwelen. Wer auch immer diese Sichtweise hat, zeigt keine Neigung zu heilsamem Handeln.

Dies vervollständigt die drei negativen Sichtweisen. Dann gibt es die zwei Formen von "vermeintlicher Unübertrefflichkeit" - diese Sichtweisen als die höchsten anzusehen und ein Verhalten an den Tag zu legen, das auf diesen als den höchsten Ansichten gründet. Die erste von diesen, die vierte der falschen Sichtweisen, ist die Einstellung, dass Ihre unrichtige Ansicht die allerbeste sei. In diesem Fall sind Sie vollkommen davon überzeugt, dass die Verneinung von Karma wahr, gut, fehlerlos sei, und Sie achten keinerlei andere Auffassung. Da alles, was Körper und Sprache betrifft, eine Projektion des Geistes ist, müssen Sie jedoch die Richtigkeit Ihrer Ansichten immer mit Bewusstheit untersuchen und nicht ungeprüft hinnehmen.

Die zweite von diesen ist, die eigenen moralischen Grundsätze und das eigene Verhalten als unübertrefflich anzusehen. Dies bedeutet, an einem Verhalten und einer Moral festzuhalten, die für die Befreiung nicht förderlich ist. Diese Sichtweise ist für einen selbst oder für andere nicht nützlich. Dennoch betrachtet man sie als die allerbeste und alle anderen sittlichen Massregeln als falsch

und schlecht.

Da diese zwei Einstellungen - die eigene Ansicht als die höchste anzusehen und die eigenen moralischen Grundsätze sowie das eigene Verhalten als unübertrefflich anzusehen - das Anhaften an die fünf Skandhas mit sich bringt, sind diese wie ein Seil, das Sie fesselt. Alles Handeln ist ermüdend und fruchtlos. Selbst wenn Sie sich mit viel Energie in eine Handlung einbringen, ist sie bedeutungslos. Diese fünf Sichtweisen sind kein Mittel der Befreiung aus Samsara und sind deshalb kein wirklicher Weg.

Um zu bestimmen, ob eine Ansicht wahr ist oder nicht, wirklich ist oder nicht, müssen Sie, gemäss den Belehrungen des Buddha, ihren eigenen Geist untersuchen. Ein Individuum muss im Dharma die Befreiung durch sich selbst erlangen. Deshalb müssen Sie immer für sich selbst entscheiden, ob eine Sichtweise zur Befreiung führt oder nicht. Tut sie es, dann werden Sie auch verstehen, jetzt und in der Zukunft, was für Sie selbst und andere wirklich zuträglich ist. Kurz gesagt, Sie müssen immer Ihren eigenen Verstand gebrauchen, um diese Dinge für sich selbst zu untersuchen. Wenn Sie dies nicht ständig tun, sondern stattdessen lediglich an einer Ansicht festhalten, können Sie niemals Freiheit von Samsara erlangen. Im Grunde besteht die Lehre des Buddha darin, zum Wohle aller zu handeln und nicht Böses zu begehen. Indem Sie Ihren Verstand benutzen, um zu untersuchen, was richtig und was falsch ist, und indem Sie dieses Verständnis durch Erfahrung entwickeln, entsteht vertrauensvoller Glaube.

Wir haben einen menschlichen Körper erlangt. Aufgrund dessen wird ein Lehrer - ein Lama, Freund der Tugend - gebraucht, um den Geist in Worten zu erklären, die Sie verstehen können, in menschlicher Sprache, und um Sie zu leiten. Aber Sie haben immer selbst zu entscheiden, ob das, was der Lehrer sagt, wahr ist und ob es tatsächlich wirkt oder nicht: Wenn es so ist, dass es von Nutzen ist - wem wird es nutzen, wie wird es nutzen und wann wird es nutzen? Sie müssen solche Fragen immer überprüfen, denn wenn Sie dem Lehrer zuhören und automatisch zustimmen, weil es seine Worte sind, so sind Sie nicht von einem Tier verschieden. Sie müssen Ihren Verstand gebrauchen, um die Wahrheit zu verstehen.

Haben Sie einmal die Bedeutung und das Wesen der Dinge gut verstanden und sind zu einer Entscheidung darüber gelangt, was wahr ist, so sollten Sie darauf Vertrauen setzen. Da gibt es keine Notwendigkeit für Zweifel oder allerlei sonstige Geschäftigkeit.

Wenn Sie sich der Dharmapraxis, der Arbeit am Dharma, widmen, so ist dies nicht eine Sache des Augenblicks, bei der Sie etwas tun und sofort ein Ergebnis erhalten. Sie müssen auf die Situation in ihrer Gesamtheit schauen: Welche Arbeit haben Sie früher getan und welche Art von Früchten ist daraus erwachsen? Welche Art von Ergebnis resultiert daraus, sich selbst zu vervollkommen? Bei Milarepa beispielsweise, dem grossen tibetischen Siddha, und bei vielen anderen wie ihm, müssen wir in Betracht ziehen, was sie vorher getan haben, was in der Zwischenzeit, welche Erfahrungen daraus erwachsen, welcher Nutzen sich für andere Wesen ergab und wie die Lage zur Zeit des Todes war? Dharmapraxis muss von einer sehr weiten Perspektive aus betrachtet werden. Deshalb ist es sehr wichtig, die Charakteristiken von Sichtweisen zu untersuchen.

Schliesslich gibt es verschiedene Möglichkeiten, Grundformen von Sichtweisen zu unterscheiden: eine ist angeboren, natürlich vorhanden wie die Sichtweise der vergänglichen Aggregate, die auf dem Selbst und den fünf Skandhas gründet; die andere ist durch Untersuchung oder von einem Lehrer erhaltene Anweisung erworben, so wie die zwei Arten "vermeintlicher Unübertrefflichkeit". Handlungen, die auf erworbenen Sichtweisen gründen, können leicht aufgegeben werden. Hingegen sind Handlungen, die auf angeborenen Sicht weisen basieren, viel schwieriger zu unterlassen. Gemäss den Belehrungen des Buddha werden die 114 erworbenen Sichtweisen durch das Verständnis der Bedeutung der Dinge und durch das Entwickeln von Gewissheit aufgegeben. Die 360 angeborenen Sichtweisen kann nur die Meditation zerstreuen.

FRAGE: Was ist ein Beispiel für eine angeborene Sichtweise?

ANTWORT: An einem Selbst anzuhafte - die Sichtweise der vergänglichen Aggregate. Indem Sie in den fünf Skandhas an einem "Ich" festhalten, denken Sie, »ich bin krank,« »ich habe Schmerzen,« »ich bin unglücklich,« »ich bin glücklich«; oder »ich

fühle,« »ich nehme wahr,« »ich denke«. Diese Sichtweisen haben ihren Grund immer in der Anhaftung an einem "Ich" - an etwas, was lediglich die fünf Skandhas sind.

Ein Beispiel für eine erworbene Sichtweise sind die widerstreitenden Lehrmeinungen des Eternalismus und des Nihilismus, die erlernt sind oder die auf Herleitung oder Schlussfolgerung beruhen. Wenn Sie demgemäß der Meinung sind, dass jeder Mensch durch jemanden erschaffen wurde, dann werden Sie glauben, dass jemand den Buddha erschaffen haben muss, obwohl es für diese Ansicht keinen Beleg gibt. Dies ist ein Beispiel für eine erworbene Sichtweise.

Von den fünf emotionalen Verschmutzungen sind die drei hauptsächlichen - Unwissenheit, Begierde und Hass - alle angeboren. Die anderen beiden - Stolz und Zweifel - sind erworben. Zum Beispiel mag Stolz daraus entstehen, dass Sie hören, wie andere Sie loben: »Du bist grossartig,« »du hast hervorragende Eigenschaften,« »du bist wunderschön.« Das führt leicht dazu, dass Sie sich diese Einschätzung durch andere zu eigen machen. Belehrt zu werden, dass etwas nicht wahr ist, kann gleichfalls die Ursache für aufkommende Zweifel sein. Ihre eigene Sichtweise als die höchste anzusehen, ist ebenso eine erworbene Ansicht.

FRAGE: Sie sagten, die Hauptaufforderung in den Lehren des Buddha liege darin, unsere Ansichten wieder und wieder durch unseren eigenen Verstand zu überprüfen und blindes Vertrauen zu vermeiden. Auf einigen Ebenen des Pfades, besonders im Vajrayana, ist es für Anfänger nicht möglich, die Antworten auf all ihre Fragen zu ergründen. Vertrauen, so wird gesagt, sei äusserst wichtig, und die Wurzel aller Verwirklichung liege darin. Könnten Sie etwas über diese Art des Vertrauens sagen?

ANTWORT: Welches Fahrzeug auch immer Sie praktizieren, Hinayana, Mahayana oder Vajrayana, hier gibt es keinen Unterschied - Sie müssen in der Lage sein, die Dinge zu prüfen. Buddha sagte: »Meine Lehre ist wie Gold: Schmelze sie, zerstosse sie, schneide sie - sie ist immer hervorragend.« Die Lehre des Buddha kann man prüfen, so viel man will, und sie wird

immer noch wahr sein. So sind alle Fahrzeuge darin gleich, dass sich Ihr Verständnis lediglich weiterentwickeln wird, wenn Sie überprüfen, worin ihre Bedeutung liegt. Die daraus gewonnene Sicherheit wird Ihnen erlauben, einsgerichtet zu arbeiten. Das Vajrayana ist nicht anders. Sie müssen prüfen: Wie übt man sich auf diesem Pfad? Welche Frucht bringt dies hervor?

Auf dem Vajrayana-Weg müssen Sie auch den Lehrer beurteilen. Wenn der Lama den Dharma erklärt, nützt Ihnen das etwas? Nützt es den fühlenden Wesen? Nur weil es der Vajrayana-Dharma ist, dürfen Sie nicht denken, »es ist ja Vajrayana!«, und jegliche Prüfung beiseite lassen. Sie müssen herausfinden, ob der Lama auf persönlichen Gewinn verzichtet hat und die Lehre zum Wohl aller fühlenden Wesen darlegt und sie auf den Weg zur Befreiung von Leiden, zur Buddhaschaft, führt. Sie müssen dies sorgfältig prüfen; nur anzunehmen, dass man den Lehrer nicht prüfen kann, weil es sich um Vajrayana handelt, ist die falsche Einstellung. Korrekte Prüfung ist sehr wichtig. Vertrauen resultiert daraus. Gewiss können Sie sich die grossen Lamas wie Kalu Rinpoche, Dezhung Rinpoche¹, Ling Rinpoche² und Dudjom Rinpoche³, grosse Lehrer aus allen vier Schulen, ganz genau anschauen und werden finden, dass sie in der Tat würdige Lamas sind. Selbst im Vajrayana gibt es also nicht so etwas wie ungeprüftes Vertrauen.

-
- 1 Ein zeitgenössischer Meister der Sakya-Linie, der viele Jahre lang an der University of Washington lehrte.
 - 2 Letztes Haupt der Gelugpa-Linie und Senior Tutor S.H. des Dalai Lama, gestorben 1983.
 - 3 Hauptvertreter der Nyingma-Linie mit zahlreichen Dhanna-Zentren im Westen,

gestorben 1987.

Wenn Sie entdecken, dass ein Lehrer unzulänglich ist, sind Sie immer frei, zu gehen und einen zu finden, der Ihre Praxis fördern kann. Es gibt viele Lamas, die dies können. Haben Sie den Lama geprüft und halten ihn für qualifiziert, dann sollten Sie Ihr Vertrauen in ihn legen. Und sobald Sie tiefgründige Anweisungen von einem Lehrer erhalten haben, dürfen Sie ihn nicht gering schätzen. Sie sind eine wichtige Verbindung mit ihm eingegangen, und ihn nun zu kritisieren, wäre eine negative Handlung, die Ihre Dharmapraxis zerstören würde.

FRAGE: Ist es möglich, dass manche Menschen, ohne irgendeine Art von Überprüfung vorzunehmen, doch zufällig die richtige Sichtweise innehaben. Kann man blind und unkritisch die letzliche Wahrheit erfassen?

ANTWORT: Es ist nicht möglich, Anhaftung an die vollkommene Sichtweise zu haben, denn jemand, der die vollkommene Sichtweise besitzt, muss wirkliches Verständnis und Erfahrung haben. Sobald man diese erlangt hat, kann es naturgemäß keine Anhaftung oder geistige Blindheit mehr geben. Es heisst: »Wenn es Ergreifen gibt, dann ist es nicht "vollkommene Sichtweise".« Dies stammt aus dem berühmten shenpa shidräl [zhen-pa bzhi-'bral], einer Belehrung der Sakyapas, die aus vier Versen besteht:

Wenn Du an dieses Leben anhaftest,
bist Du kein Mensch des Dharma.

Wenn Du an Samsara anhaftest,
hast Du nicht entsagt.

Wenn Du an Deinen eigenen Nutzen anhaftest,
hast Du nicht Bodhicitta.

Gibt es Ergreifen,
so hast Du nicht die Sichtweise.

FRAGE: Bezieht sich der Ausdruck "mittlerer Weg" darauf, die extremen Ansichten von Nihilismus und Eternalismus zu vermeiden? Was genau ist darunter zu verstehen?

ANTWORT: Der mittlere Weg (Madhyamaka) lehnt beide Extreme ab, sowohl die Sichtweise, die sagt, »ja, etwas ist« als auch die Sichtweise, die sagt, »nein, etwas ist nicht«. Sie können nicht definitiv behaupten, dass etwas besteht, denn letztlich wird von den Buddhas nichts gesehen. Sie können auch nicht behaupten, dass nichts existiert, denn der Geist ist die Grundlage für Samsara, die niederen Bereiche usw. Der mittlere Weg ist jedoch keine Synthese dieser Gegensätze, denn er übersteigt Existenz und Nicht-Existenz. Die Grundlage des mittleren Weges ist gegenseitige Abhängigkeit -die Vereinigung der zwei Wahrheiten, der relativen und der absoluten. Der Weg selbst ist die Vervollkommnung von Verdienst, der verfällt, und höchstem Wissen, das nicht verfällt. Die Frucht ist die Vereinigung der zwei Käyas - Rupakäya und Dharmakäya. Der Dharmakäya ist die Verwirklichung der Essenz des Geistes und nützt einem selbst. Er ist das Erlangen der letztendlichen Wahrheit. Der Dharmakäya nützt den fühlenden Wesen nicht direkt. Durch seine Macht entstehen die beiden Aspekte des Rupakäya: der Sambhogakäya und der Nirmänakäya, wie Lichtstrahlen von der Sonne ausgehen; sie wirken, um den fühlenden Wesen zu nutzen. Der Rupakäya ist das Erlangen der relativen Wahrheit.

FRAGE: Zur Überprüfung der Wahrheit für einen selbst - manche Wahrheiten, wie die von Ursache und Wirkung (Karma), manifestieren sich nicht vollständig in einer Lebenszeit. Sie können nicht wirklich geprüft werden, ausgenommen über eine Abfolge mehrerer Lebensspannen. Manches Karma manifestiert sich in einer Lebenszeit, wenn sich die Früchte einer guten oder schlechten Handlung auswirken, doch viele andere Situationen benötigen mehrere Lebensspannen, um heranzureifen. Wie lässt sich die Wahrheit des Karma prüfen, wenn man sich nicht an vergangene Leben erinnern kann?

ANTWORT: Aufgrund der verdunkelnden Macht der Unwissenheit ist es schwierig, das vollständige Wirken von Ursache und Wirkung zu verstehen und darauf zu vertrauen. Aber die Wahrheit des kannischen Prozesses kann in einer allgemeinen Weise durch Beispiele und deren Konsequenzen gezeigt werden,

obwohl es nicht immer möglich ist, tatsächlich die genaue Wirkung von allem, was Sie tun, zu sehen. Zum Beispiel mögen eine Mutter und ein Vater fünf Kinder haben, jedes sehr verschieden von den anderen. Ihre Vorstellungen sind unterschiedlich, ihre Handlungen sind unterschiedlich, ihre physischen Charakteristika sind unterschiedlich und ihre Lebenssituation ist vollkommen unterschiedlich. Ihre derzeitigen Verhältnisse, die Art ihrer Geburt, ihre Umgebung sind offensichtlich für jedes der Kinder die gleichen. Dennoch ist ihr Leben verschieden. Gleichfalls gibt es auf der Welt Gesundheit, Lebensdauer, Glück usw. in allen erdenklichen Abstufungen. Alle diese Unterschiede sind dem Karma zuzuschreiben. Wenn Sie fortwährend die Art untersuchen, wie Dinge sich ereignen, werden Sie etwas von Ursache und Wirkung verstehen. Ein oder zwei Tage sind nicht genug, um Ergebnisse zu sehen. Dies ist deshalb so, weil die Verdunkelung der Unwissenheit sehr machtvoll ist.

Buddha sagte: »Um deine früheren Handlungen zu verstehen, betrachte dein jetziges Leben; um dein zukünftiges Leben zu verstehen, betrachte deine jetzigen Handlungen.« Wenn Sie tugendhaft handeln, wird dies gute Ergebnisse haben; wenn Sie Böses tun, wird das Ergebnis entsprechend negativ sein. Genau und vollkommen in dieses Gesetz zu vertrauen ist sehr schwierig. Durch Beispiele und Begründungen gewinnen wir Überzeugung, aber den Vorgang im Detail zu sehen, ist schwierig. Nur ein Buddha kann genau über die Natur jeder einzelnen Ursache und jedes einzelnen Ergebnisses Bescheid wissen.

Wenn Sie von der Zeit an, in der Sie jung sind, in der Schule gut lernen, können Sie in diesem Leben später eine gute Arbeit finden. Wenn Sie sich in allem gut üben, werden die Ergebnisse gut sein. Wird das gegenwärtige Leben gut genutzt, so kann man gleichfalls folgern, dass die zukünftigen Leben gut sein werden, obwohl es schwierig sein mag, dies zu sehen. Wenn die eigenen Absichten gut sind und man wünscht, den anderen zu nutzen, dann wird dies eine Ursache für ausgezeichnetes Karma sein. Wenn die Absichten schlecht sind, dann werden sie zu einer negativen Ursache.

Buddha sagte: »Unsere eigenen Absichten sind die beste Möglichkeit, freundlich zu uns selbst zu sein.« Durch unsere

guten Gedanken und positiven Handlungen anderen gegenüber wird sich unsere eigene Situation fortwährend von Lebenszeit zu Lebenszeit verbessern, bis wir Buddhaschaft erreichen.

FRAGE: Als Sie die fünf emotionalen Verschmutzungen aufzählten, war die fünfte Zweifel. Ist nicht die fünfte gewöhnlich Eifersucht?

ANTWORT: In diesem speziellen System ist die fünfte Verdunkelung Zweifel. In anderen Systemen wird hier Eifersucht genannt. Eifersucht ist keine grundlegende Verschmutzung, sondern eine untergeordnete. Eifersucht hängt von Hass, Begierde und Stolz ab und ist deshalb ein "Zweig-Gefühl", wogegen Zweifel, obwohl er zur Dummheit in Beziehung steht, ein "Wurzel-Gefühl" ist.

Die erste der 20 untergeordneten emotionalen Verschmutzungen ist Groll, welcher inneren Ärger darstellt, der über die Zeit gewachsen ist und der einen jetzt geneigt macht, andere Wesen durch solche Handlungen wie Schlagen zu verletzen.

Die zweite, Böswilligkeit, ist eine Variante des inneren Ärgers. In diesem Fall wurde die Absicht, jemanden zu verletzen, sehr mächtig und dauerhaft. Sie können nicht davon ablassen, und dies macht Sie unversöhnlich.

Die dritte ist Wut. Wenn die Ursachen von Groll wie auch von Böswilligkeit unerträglich werden, zeigen Sie dies - Ihr Gesicht wird rot, und Sie sprechen grobe, zornige Worte.

Die vierte ist dann Rachsucht, eine andere Art des inneren Ärgers -innerer Ärger, der nicht zum Ausdruck gebracht wird - die Abwesenheit von Liebe und Mitgefühl. Äußerlich mögen Sie freundlich erscheinen, aber innerlich suchen sie Rache. Rachsucht veranlasst einen, andere zu verachten.

Die fünfte ist Eifersucht. Eifersucht wird auch als eine Art inneren Ärgers klassifiziert. Sie entsteht durch Anhaftung an Güter und Ehre. Sie können es nicht ertragen, dass andere gute Dinge oder Eigenschaften besitzen. Eifersucht erregt Ihren Geist heftig und, indem Sie in dieser Weise unglücklich sind, können Sie ihn niemals ruhen lassen. Eifersucht erzeugt Ärger und bewirkt, dass

Sie viel Verdienst, das Sie vielleicht früher erzielt haben, verlieren. Sechstens kommt dann Falschheit. Anhaftend an Güter und Ehre verstecken Sie Ihre Fehler. Indem Sie dies ständig tun, sind Sie mit einer Menge Unehrllichkeit beschäftigt. Dies wird als Kombination von Begierde, Ärger und Unwissenheit klassifiziert. Es wird zum Hindernis, wenn es darum geht, Anweisungen von einem Lehrer zu erhalten.

Die siebte ist Heuchelei. Um Besitztümer oder Achtung zu erhalten, geben Sie vor, Eigenschaften zu haben, die Sie nicht haben. Da diese Eigenschaften tatsächlich nicht da sind, sind Sie darin verstrickt, andere zu täuschen. Dies wird als Anhaftung und Unwissenheit klassifiziert und veranlasst Sie, Ihren Lebensunterhalt auf die falsche Art zu erzielen.

Die achte Verschmutzung ist Schamlosigkeit. Dies ist das vollständige Fehlen von Angemessenheit. Die eigene Norm beinhaltet hier nicht das Vermeiden schlechter Handlungen. Schamlosigkeit wird als Kombination der drei Gifte⁴ klassifiziert und begleitet alle primären und sekundären emotionalen Verschmutzungen.

Die neunte ist Rücksichtslosigkeit. In Bezug auf andere vermeiden Sie es nicht, üble Handlungen zu begehen. Rücksichtslosigkeit offenbart sich auch als Undankbarkeit gegenüber den guten Taten, die andere, wie Ihre Eltern oder Ihr Lama, Ihnen erwiesen haben. Während sich Schamlosigkeit auf Sie selbst bezieht, bezieht sich Rücksichtslosigkeit auf andere. Sie wird auch als Kombination der drei Gifte klassifiziert und begleitet alle Verschmutzungen.

Dann gibt es Verheimlichung. Dies ist das Verbergen Ihrer Fehler, um zu vermeiden, dass Sie von anderen ermahnt werden, sich gut zu betragen. Sie wird als Mischung von Anhaftung und Unwissenheit klassifiziert und bewirkt, dass Sie keine Reue empfinden.

4 Die drei Gifte sind: Begierde, Hass und Unwissenheit (Anmerkung der Übersetzer).

Die nächste Verschmutzung ist Habgier. Sie wird durch Begierde erzeugt. Habgier ist heftiges Anhaften an Besitz und veranlasst einen, den Besitz ständig vermehren zu wollen. Wie der Buddha sagte: »Wo es grosse Macht gibt, gibt es viel Böses; wo es grossen Wohlstand gibt, dort ist grosse Habgier.«

Die zwölfe der untergeordneten Verschmutzungen ist Eitelkeit, eine Art von Stolz. Sie ist das Anhaften und Entzücken über die eigene gute Gesundheit, Schönheit, Jugend, gute Eigenschaften usw. Es ist wie trunken sein durch sich selbst.

Dann folgt dreizehntens Fehlen von Glauben. Dies ist eine Art von Unwissenheit, die einen dazu bringt, kein Interesse an vollkommenen Zielen zu haben - dem Ausüben von Tugend und dem Dharma - und deshalb erreicht man weder etwas für sich selbst noch für andere.

Die vierzehnte ist Faulheit. Dem Vergnügen negativer Handlungen zugetan, empfinden Sie keine Freude an tugendhaftem Handeln und Denken: »Es ist für meinen Körper und meine Gesundheit zu schwierig.« Da dies dem Fleiss entgegengesetzt läuft, erreichen Sie nichts.

Nachlässigkeit entspringt den drei Giften und der Faulheit. Sie verlieren die Fähigkeit, zwischen dem was gut und dem was schlecht ist zu unterscheiden, und deshalb sind Sie nicht imstande, gute Handlungen auszuüben und schlechte zu verwerfen. Dieser Mangel an Interesse wirkt sich entgegengesetzt aus wie Sorgfalt.

Die nächste der Verschmutzungen ist Vergesslichkeit: Sie können sich tugendhafte Ziele nicht klar vergegenwärtigen. Sie kommen völlig unter den Einfluss der anderen Gefühle und der Geist wird abgelenkt. Diese Art von Vergesslichkeit kommt hauptsächlich während der Dharmapraxis vor, wenn Sie nach Zuflucht streben oder Bodhicitta erzeugen und nicht in der Lage sind, Ihren Geist auf das zu konzentrieren, was Sie tun, oder nicht einmal auf dessen Bedeutung.

Siebzehntens folgt Mangel an Bewusstheit. Darüber wird gesagt, dass es eine "verwirrte Weisheit" ist: denn obwohl Sie verstanden haben, welche Dinge zu tun richtig ist, und Sie sogar verstanden haben, warum es richtig ist, halten Ihre gefühlsmässigen

Verschmutzungen Sie davon ab, diese Dinge zu tun. Sie können Ihren Körper, Ihre Rede und Ihren Geist nicht so handhaben, wie Sie es wünschen, wenn die Zeit kommt, dementsprechend zu handeln. Dies verursacht sittliche Verfehlungen.

Dann kommt die Verschmutzung, die als Verschwommenheit bezeichnet wird und eigentlich eine Art Unwissenheit ist. Sie ist ein Zustand, in dem sich Körper und Geist sehr schwer anfühlen und Sie nicht in der Lage sind, klar zu visualisieren oder sich zu konzentrieren. Das macht Sie anfällig für die verschiedenen emotionalen Verschmutzungen.

Dann gibt es auch Wildheit, die aus Begierde herrührt. Sie begehrten bestimmte Dinge, und Ihr Geist rennt diesen hinterher: Sie sind nicht in der Lage, in einem Zustand der Gelassenheit zu verweilen. Dies ist eine sehr starke Neigung, die ein Hindernis für die Shine-Meditation darstellt. Schliesslich gibt es Zerstreuung. Sie wird als ein Zustand eingestuft, der aus allen drei Giften besteht. Hier wandert der Geist ständig in verschiedene Richtungen und kann auf keinem Gegenstand, so hervorragend er auch sein mag, verweilen. Es werden viele unterschiedliche Arten von Zerstreuung unterschieden - innere, äussere usw.

FRAGE: Manchmal sprechen wir einfach von guten und schlechten Handlungen, während wir zu anderer Zeit hören, dass der Dualismus eine falsche Sichtweise ist. Wie löst man diesen augenscheinlichen Widerspruch auf?

ANTWORT: Wenn dualistische Unterscheidungen mit einem klaren Verständnis des Gesetzes vom gegenseitig abhängigen Entstehen getroffen werden, können sie nützlich sein, so wie wenn wir gut und schlecht auf der relativen Ebene unterscheiden. Es ist jedoch wesentlich, diese Unterscheidungen auf die Wahrheit der Leerheit zu stützen. Sobald Sie nämlich Ihr grundlegendes Verständnis der Relativität verlieren und anfangen, die Unterscheidungen für real zu halten, sind Sie einer falschen Sichtweise verfallen.

FRAGE: Wenn negative Geisteszustände im Lauf unserer Praxis stärker zu werden scheinen und sogar überwältigend werden, ist

dies die Folge eines Fehlers in der Praxis oder ist es ein Zeichen, dass die Praxis Wirkung zeigt?

ANTWORT: Die Praxis der Meditaton ist schwierig. Es gibt viele Dinge, die sich im Geist ereignen. Manchmal scheinen negative Aspekte des Geistes zu wachsen. Dies ist lediglich ein Zeichen, dass Ihnen Ihre Negativität klar wird. Eine gewaltige Umwälzung ereignet sich im Geist, wenn Sie zu meditieren beginnen, und Neigungen, die früher verborgen waren, werden offenbar. Dies bedeutet nicht, dass diese Neigungen anwachsen, sondern vielmehr, dass Sie ihrer mehr bewusst werden.

MEDITATIONSPRAXIS

Wir werden nun die Besprechung der Skandhas für eine Weile beiseite lassen und auf die Meditationsanweisungen zurückkommen, die in den Belehrungen von Karma Chagme Rinpoche gegeben wurden.

Seine dritte Meditation behandelt das Gesetz von Ursache und Wirkung; sie ist insbesondere auf unsere Darlegung der tugendhaften und untugendhaften Zustände des Geistes anwendbar. Seine Methode geht zurück auf den indischen Siddha Shawaripa, einen der vierundachtzig Mahasiddhas.

Stellen Sie sich vor, dass sich vor Ihnen ein sehr grosser Spiegel befindet wie ein riesiger Fernsehbildschirm. In diesem Spiegel können Sie klar die sechs Bereiche von Samsara sehen. Denken Sie über die Tatsache nach, dass, nachdem Sie gestorben sind und den Bardo des Werdens betreten haben, die Kraft Ihrer früheren Handlungen den Bereich bestimmen wird, in dem Sie Geburt annehmen müssen.

Visualisieren Sie als nächstes Yama, den grossen Dharmakönig, auf einem grossen Thron. Hier bezieht sich Dharma besonders auf Gesetze -Verhaltensregeln. In seine Gegenwart wird jemand gebracht, der viele üble Handlungen begangen hat. Zur rechten und linken Seite von Yama erscheinen zwei Menschen als Personifikationen von Karma: Einer ist weiss, der andere schwarz. Die weisse Gestalt spricht zugunsten des Angeklagten,

ruft all die positiven Dinge in Erinnerung, die er oder sie getan hat - Dharmapraxis usw. Die schwarze Gestalt beschuldigt den Angeklagten seiner schlechten Handlungen. Die zwei argumentieren wie Rechtsanwälte vor einem Richter in einem Gerichtssaal.

Währenddessen prüfen Yama und die Geschworenen einen Spiegel, der die tatsächliche Wahrheit dessen zeigt, was der Angeklagte in der Vergangenheit getan hat; sie lesen eine Aufzeichnung all der früheren Taten. Sie wägen diese auf einer Waage ab, um zu bestimmen, was schwerer wiegt, Gutes oder Böses.

Da die Geschworenen massgebliche Aufzeichnungen haben und klar urteilen können, ist es nicht möglich, zu lügen oder die Fehler des Angeklagten zu vertuschen. Und so kommen die Geschworenen zu dem Schluss, dass dieser Mensch schwerwiegender Missetaten begangen hat und nun in die tiefste Hölle gehen muss.

Dann wird ein zweiter Angeklagter, ein guter Mensch, vor Yama gebracht. Wieder ist das Beweisstück gegenwärtig: die Geschworenen schauen in den Spiegel, lesen die Aufzeichnungen, wiegen all die Handlungen; und wieder gibt es kein Lügen oder Verbergen. Wenngleich auch in diesem Fall die Argumente beider Seiten vorgebracht werden, scheint es nach Würdigung aller Beweismittel klar zu sein, dass dieser Mensch, der gute Handlungen begangen hat, in den höheren Bereichen wiedergeboren werden wird.

Sind gute Handlungen aufgezeichnet, hat man ein friedvolles Wesen und Vollkommenheit in der Entfaltung des Geistes, so kann kein Ankläger diesen Menschen als schlecht überführen. Solch ein Mensch kann die üblen Folgen oder Verdunkelungen, die aus falschen Taten resultieren, nicht erleiden. All diese Erscheinungen im Bardo sind lediglich Manifestationen früherer Handlungen.

Meditieren Sie über diese beiden Szenen und wenden Sie sie auf sich selbst an. Wie würde es Ihnen in solch einer Situation ergehen? Bedenken Sie das Ergebnis von positiven und negativen Handlungen. Betrachten Sie die Tatsache, dass es in dieser Situation keine Möglichkeit gibt, über irgendeine schlechte

Handlung, die Sie jemals begangen haben, hinweg zu lügen. An diesem Punkt gibt es niemanden, den sie bitten könnten, Ihnen zu helfen. Meditieren Sie darüber, dass die Samen Ihres Karmas mit Gewissheit reifen und die Früchte daraus unweigerlich zum Vorschein kommen werden. Sorgen Sie dafür, dass Sie, wenn Sie dem Dharmakönig begegnen, nicht in der Lage sein werden, über frühere Verfehlungen beschämt sein zu müssen. Wenn Ihre Aktivität in diesem Leben tugendhaft ist, so wird zum Zeitpunkt des Todes kein Grund vorhanden sein, beschämt oder ängstlich zu sein, denn Sie werden keinerlei Schuldgefühle haben.

Dies ist eine Meditation von Shawaripa über das, was im Bardo des Werdens geschieht.

In Tibet war es einfach, darüber Bescheid zu wissen. Bei uns gab es bestimmte aussergewöhnliche Menschen, etwa eine Frau, die in meiner Heimat berühmt war. Solche Menschen konnten, wenn der Leichnam unbehelligt geblieben war, zum Leben zurückkehren, nachdem sie ungefähr sieben Tage lang tot gewesen waren. Während dieser sieben Tage können diese Personen die Daseinszustände sehen, die reinen Bereiche und auch den Bardo, wo sie Zeuge des Schicksals vieler Menschen werden können. Wenn sie ins Leben zurückkehren, können sie berichten, was sie gesehen haben. Diese Menschen sind nicht wie westliche Medien; dies ist ein etwas anderes Phänomen - es ist tatsächliche Erfahrung. Solche Menschen haben ihre Erfahrungen grossen Lamas wie Gyalwa Karmapa oder Dudjom Rinpoche berichtet, und diese Lamas haben bestätigt, dass ihre Erfahrungsberichte authentisch sind.

Ich habe einen von ihnen getroffen und ich kenne nur zu gut den Unterschied zwischen irgendwelchen närrischen Leuten, wie ich sie in Amerika getroffen habe, die alle möglichen Dinge behaupten, und jemandem, der tatsächlich diese Art von Erfahrung hatte. Sie müssen sehr viele verdienstvolle Handlungen ausgeführt haben, um diese Art von Wesen zu sein. Die Person die ich kannte, war die Mutter von Dargya Gyamtso, meinem Wurzellama. Als mein Lehrer jung war, kannte er einen Mann, der in Wirklichkeit kein grosser Praktizierender war, sich aber als grosser Lama ausgegeben hatte. Mein Lehrer fragte seine Mutter, wie es diesem Mann nach dem Tod im Bardo ergangen war. Die

Mutter meines Lehrers antwortete: »Oh, ihm? Er war kein wirklicher Lama, nicht wahr? Er war kein wirklicher Mönch, noch nicht einmal eine sittliche und tugendhafte Person. Jetzt versucht er mit seinen Verwandten in Verbindung zu treten, um ihnen zu sagen, sie sollten gut handeln, so dass sie den Kummer, den er hat, vermeiden können.« In einem anderen Fall erzählte sie meinem Lehrer von einem grossen Lama aus jener Gegend, einem wirklich grossen Mönch und Praktizierenden, der nach dem Tod in den reinen Bereich von Sangdog Palri [zangs-mdog dpal-ri] gelangt war. Dem Anschein nach waren beide Menschen zeit ihres Lebens Dharma-Personen, aber als sie starben, kam die Wahrheit heraus. Als die Mutter meines Lehrers selbst starb, führte ihr Lehrer, ein grosser Lama mit Namen Garchen Tulku, das Ritual der Übertragung für sie durch. Durch ihre vorzügliche Motivation und die Kraft ihres Lamas wurde sie im östlichen Teil des Landes als kleiner Junge, der später Mönch wurde, wiedergeboren.

Generell hat Dharmapraxis zur Folge, dass die Bedingungen künftiger Inkarnationen nicht schlechter werden, sondern sich in Übereinstimmung mit der eigenen Praxis auf natürliche Weise verbessern.

WILLENTLICHE GESTALTUNG (Fortsetzung)

Wir kehren nun zu den 51 willentlichen Gestaltungen zurück, die den vierten Skandha ausmachen. Wir haben die fünf allgegenwärtigen, die fünf, die das Objekt bestimmen, die elf tugendhaften, die sechs emotionalen Wurzel-Verschmutzungen und die 21 untergeordneten emotionalen Verschmutzungen besprochen: insgesamt haben wir uns mit 47 Gestaltungen befasst.

Die verbleibenden vier sind die vier veränderlichen Zustände, die tugendhaft oder untugendhaft sein können. Der erste ist Schlaf, klassifiziert als Dummheit, bei dem der gesamte Gesichtskreis der Sinne nach innen gewendet ist. Ob er verdienstvoll oder nicht verdienstvoll ist, wird von Ihrem Geisteszustand beim Einschlafen bestimmt. Dieser kann die Träume, die folgen, beeinflussen. Hat

man sich gut in heilsamen Handlungen geübt, dann werden diese Neigungen im Traumzustand in Erscheinung treten. Gibt man sich meist den emotionalen Verschmutzungen hin, so werden die eigenen Träume dies gleichermaßen widerspiegeln.

Der zweite ist Reue. Sie ist das Unglücklichsein über das, was Sie zuvor getan haben. Da sie Ihre Konzentration zerstört, ist sie ein Hindernis, Ihren Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Andererseits ist Reue ein Grundbestandteil des Bekennens. Damit Bekennen ein wirksames Mittel der Reinigung von schädlicher Aktivität ist, muss Reue über frühere Handlungen da sein. Hier wirkt sie als eine positive Neigung.

Der dritte ist Untersuchung: Das auf Ziel und analytische Intelligenz beruhende Vorgehen des sich auf ein Objekt richtenden Geistes. Wenn sich eine Form am Rand des sinnlichen Wahrnehmungsbereiches befindet, können Sie deren Identität grob bestimmen. Sehen Sie ein fühlendes Wesen in grosser Entfernung, so vermuten Sie, »es ist eine Kuh,« »es ist ein Pferd,« aber Sie können es nicht unterscheiden.

Der letzte ist Prüfung. Indem Sie sich auf Ziel und analytische Intelligenz stützen, sind Sie imstande, die Unterscheidungsmerkmale eines besonderen Objektes scharf zu differenzieren. Es ist eine feine geistige Analyse. Zum Beispiel würden Sie ein Objekt nicht nur als Vase erfassen, sondern ebenfalls berücksichtigen, dass sie neu ist, ohne Sprünge usw.

Da diese vier davon abhängen, ob die speziellen Gedanken oder die damit verknüpften Vorstellungen selbst positiv, negativ oder neutral sind, werden sie als die vier veränderlichen bezeichnet.

Dies vervollständigt unsere Darlegung der 51 geistigen Zustände des vierten Skandhas.

BEWUSSTSEIN (namshe [mam-shes])

Der fünfte Skandha, Bewusstsein, besitzt als Kennzeichen Klarheit und Wissen. Bewusstsein wird den sechs Sinnen entsprechend in sechs Arten eingeteilt. Demzufolge gibt es Augenbewusstsein, Nasenbewusstsein, Ohrenbewusstsein, Zungenbewusstsein, Körperbewusstsein und Geistbewusstsein.

Wir begreifen hier den Geist als Sinn, da er sich vergangene Geschehnisse ins Gedächtnis zurückrufen und unterschiedliche geistige Objekte wahrnehmen kann. Mittels aller sechs Arten von Bewusstsein kann man die Natur und die Charakteristik der Erscheinungen klar verstehen.

Im Zusammenspiel mit den Sinnen kommt das entsprechende Verständnis zustande. Im ersten Augenblick des Kontaktes ergreift der Sinn das Objekt, obgleich er selbst nicht dazu fähig ist, sein Objekt zu verstehen. Dies ist die Funktion des Bewusstseins: das Objekt im nächsten Augenblick des Kontaktes zu erfassen. Ohne die Sinne kann es kein Bewusstsein geben. Aber es ist das Bewusstsein, das die tatsächliche Arbeit leistet. Dies ist der Grund, weshalb es z.B. Augenbewusstsein genannt wird. Mit Augenbewusstsein meinen wir jene grundlegende Intelligenz, die ein Objekt erkennt, das durch das Auge wahrgenommen wurde. Jedes Bewusstsein reagiert nur auf das entsprechende Sinnesvermögen und Objekt. Es ist kein ungehinderter Vorgang. Wenn z.B. das Augenbewusstsein sein Objekt in jenem zweiten Augenblick erkennt, ist das Ohrenbewusstsein blockiert usw. Nach dem ersten Moment des Kontaktes zwischen Klang und Ohr weiss das Ohrenbewusstsein im zweiten Moment über die Empfindung des Klanges Bescheid, ob er gut oder schlecht oder was auch immer ist. Wenn mittels der Nase ein Kontakt mit einem Geruch stattfindet, erfasst die grundlegende Intelligenz das Objekt und erkennt es im zweiten Augenblick; dies ist Geruchsbewusstsein. Nach dem Kontakt zwischen der Zunge und einem Objekt, das man schmecken kann, erfasst und erkennt das Bewusstsein dementsprechend im nächsten Moment das Ereignis. So ist es auch mit dem Körper: nachdem es eine Berührung mit dem Körper gab, kann das Bewusstsein im nächsten Moment wissen, ob die Empfindung angenehm oder unangenehm usw. ist. Schliesslich ist, nachdem das Geistbewusstsein eine geistige Erscheinung wahrgenommen hat, das grundlegende Erkenntnisvermögen in der Lage, sie zu erfassen und zu verstehen. Es kann jede Situation im Geist erkennen - Glück, Leiden usw.

In der Hinayana-Tradition werden nur diese sechs Bewusstseinsarten gezählt. Gemäss den Sutras und

Kommentaren der Nur-Geist-Schule des Mahayana gibt es acht Arten von Bewusstsein. Gestützt auf sein grundlegendes diskursives Bewusstsein postuliert der verwirrte Geist, es gebe ein Selbst, ist er gekennzeichnet durch Stolz (indem er denkt »ich«), Anhaftung an ein Selbst und Unwissenheit. Der Geist mit diesen vier emotionalen Verschmutzungen wird als der emotional verschmutzte Geist bezeichnet und stellt die siebte Art von Bewusstsein dar. Mit Ausnahme derer, die die Stufen eines Bodhisattvas oder die "Wahrheit des Aufhörens" oder den "Weg des nicht mehr Lernens" verwirklicht haben, haben alle Wesen diese Art des Bewusstseins.

Die achte Art von Bewusstsein schliesslich ist das grundlegende diskursive Bewusstsein (künshi namshe [kun-gzhi mam-shes]). Es wird so genannt, da es die Basis ist, der Grund, der die Samen enthält - die Skandhas, Ayatanas, Dhatus usw. In klarer Bewusstheit, der Grundlage des Geistes, ist jeder erdenkliche Ort innerhalb der sechs Bereiche vorhanden, die äusseren Objekte und die Körper, die wir dort bewohnen. All die karmischen Samen, die einen veranlassen, Geburt in diesen Bereichen anzunehmen, sind im grundlegenden Bewusstsein enthalten, und deshalb wird es als das "aufnehmende Bewusstsein" bezeichnet. All diese unterschiedlichen Plätze, Körper und Objekte sind wie Erscheinungen in einem Traum oder wie Bilder in einem Spiegel. Obwohl sie "blosse Erscheinung" sind, ohne letztendliche Wirklichkeit, werden sie durch Gewohnheit gepflanzt und durch das grundlegende diskursive Bewusstsein in Gang gehalten. Deshalb wird es auch das "reifende Bewusstsein" genannt.

Im grossen und ganzen haben die unterschiedlichen Ausdrücke sem [sems], yi [yidj und namshe [rnam-shes] den gleichen Bezug. Aber präziser bezeichnet sem das grundlegende Bewusstsein und yi das emotional verschmutzte Bewusstsein, während sich namshe auf die Ansammlung der sechs Bewusstseinsarten bezieht.

Dies beschliesst unsere Besprechung der fünf Skandhas, die alle zusammengesetzten Erscheinungen umfassen. Das Studium der fünf Skandhas dient dazu, unsere machtvolle Anhaftung an ein Selbst in diesen Skandhas zu zerstören. Wir neigen dazu, den einen oder anderen der fünf Skandhas mit dem, was wir sind,

gleichzusetzen - »meine physische Gestalt,« »meine Empfindung« usw. Um dem abzuhelpfen, werden sämtliche Bestandteile der Skandhas aufgezählt. Auf dem Übungsweg des Mahayana arbeitet man daran, alles Anhaften an Körper, Rede und Geist zu beseitigen. Obwohl wir denken, »dies ist mein Körper, meine Rede, mein Geist,« ist dem nicht so: Solche Gedanken sind lediglich Verdunkelungen. Indem man dies versteht, prüft man auch die emotionalen Verschmutzungen und die Arbeitsweise aller 51 geistigen Zustände. Tatsächlich beobachtet man hier den Geist, um zu sehen, welche Art von positiven und welche Art von negativen Gedanken vorkommen. Da ein Verständnis der Wirkungsweise des Bewusstseins entscheidend ist für die Praxis der Meditation, ist es wichtig, die Terminologie der Skandhas zu lernen.

Im Vajrayana, dem Weg der Methode, gibt es eine Weiterentwicklung des Konzeptes der fünf Skandhas, nämlich ihre Umwandlung. Haben Sie einmal die Skandhas verstanden, so können Sie jetzt beginnen darüber nachzudenken, wie jene Faktoren entweder in unreiner oder in reiner Form erscheinen können. Da dies der Weg der Methode ist, geht es darum, wie man sie umwandeln kann. Wenn Sie die fünf Skandhas erkennen können, erleichtert dies die Umwandlung. Die unreinen Skandhas werden in ihrem reinen Aspekt gleichbedeutend mit den Buddhas der fünf Familien. Aber es ist wichtig zu verstehen, was die fünf Skandhas sind und wie sie tatsächlich arbeiten, um zu sehen, wie sie sich als die fünf Buddhas manifestieren. Zum Beispiel entsprechen einige der Ornamente, die von den Gottheiten getragen werden, den 51 willentlichen Gestaltungen. Wenn Sie nicht wissen, was diese willentlichen Gestaltungen sind, können Sie nicht verstehen, was die reinen Symbole bedeuten, die die Yidams und Buddhas schmücken. Deshalb wird sich das eigene Verständnis des Dharma, besonders das des geheimen mantrayana, durch die Untersuchung der fünf Skandhas nach und nach verbessern.

FRAGE: Sie sagten, ein Wert der Belehrungen über die Skandhas liege darin, die Ansicht zu zerstören, dass es ein Selbst gebe. Es scheint mir, dass die Nur-Geist-Schule, die eine achte

Bewusstseinsart als Grundlage all der unterschiedlichen Aspekte des Geistes, des Karmas und seiner Auswirkungen postuliert, zu einer Bejahung einer Art greifbaren Individuums zurückkehrt.

ANTWORT: Worüber wir gesprochen haben, ist die Arbeitsweise des Geistes eines fühlenden Wesens. Wenn die Person erleuchtet und zu einem Buddha wird, verschwindet der Unterschied zwischen der Nur-Geist-Schule und den Madhyamaka-Schulen, da das grundlegende diskursive Bewusstsein (das achte Bewusstsein) in den Dharmakäya transformiert wird. Was das unbefreite Bewusstsein betrifft, so scheint hier ein geringfügiger Unterschied zwischen den Schulen zu bestehen. Hinsichtlich des befreiten Geistes gibt es keinen Unterschied.

Es gibt viele verschiedene philosophische Standpunkte und es ist nicht notwendigerweise der Fall, dass der eine richtig und der andere falsch ist. Wichtig ist, dass eine Belehrung Ihr Verständnis fördert und Ihrem Geist nützt. Es gibt auf unterschiedlichen Ebenen des Verständnisses viele Arten, die Wirklichkeit zu erklären.

FRAGE: Wie können wir die Beschreibung der Skandhas verwenden, um in unseren Geist zu schauen? Ist dies lediglich ein Klassifizierungssystem oder können wir es tatsächlich als ein Werkzeug benutzen, so dass es uns auf dem Vajrayana-Weg helfen wird?

ANTWORT: Es gibt viele Arten, diese Lehren zu verwenden. Die fünf Skandhas werden ganz allgemein gelehrt, um die Unwissenheit zu zerstören. Je mehr Sie verstehen, desto weniger Unwissenheit haben Sie. Es gibt unterschiedliche Meditationsmethoden, durch die Sie jeden der Skandhas beobachten können. Kalu Rinpoche hat auch eine spezielle Vajrayana-Meditationsmethode über die fünf Skandhas gelehrt.

FRAGE: Sind die fünf Skandhas verwandt mit dem Begriff des Mandala?

ANTWORT: Da gibt es eine sehr enge Beziehung. Die Skandhas repräsentieren die unreinen Aspekte der Dinge. Wenn die Skandhas gereinigt sind, manifestieren sie sich als ein Mandala, das auf den fünf Buddhas und den fünf Weisheiten gründet. Eine berühmte Belehrung Milarepas besagt, dass die Welt in ihrem unreinen Aspekt die fünf Skandhas ist; in ihrem reinen Aspekt ist sie die fünf Buddhas; in ihrem unreinen Aspekt ist sie die fünf emotionalen Verschmutzungen; in ihrem reinen Aspekt ist sie die fünf Weisheiten.

Wichtig für den geheimen Mantra-Vajrayana sind die Elemente von Symbol und Bedeutung. Ein Symbol ist ein Beispiel - wie Mandalas und Thangka [thang-ka]-Malerei. Die Bedeutung ist das, was tatsächlich in der eigenen Praxis erfahren wird. Das Erreichen des Zustandes der Buddhaschaft hat tatsächlich etwas mit dem eigenen Seinsstrom zu tun, wenn er gereinigt, nicht wenn er unrein ist. Indem wir dem Beispiel der symbolischen Transformation folgen, erreichen wir durch die Bedeutung der eigenen Praxis die Befreiung.

Hauptsächlich zerstört die Lehre von den fünf Skandhas die Ich-Anhaftung, die ein Synonym für das emotional verschmutzte Bewusstsein ist. Der gesamte Dharma wird als Heilmittel gegen die Ich-Anhaftung gelehrt. Indem die Anhaftung an das Selbst stärker und stärker wird, wird sie zur Hauptursache unserer unermesslichen Leiden und unseres Unglücklichseins. Auf der anderen Seite erfahren Sie Frieden und Glück in dem Mass, wie Ihr Anhaften abnimmt.

Tilopa⁵ war kein Mann vieler Worte. Er sprach sehr wenig zu seinem Schüler Naropa. Aber er sagte ihm, dass die Erscheinungen nicht die Ursache für unsere Knechtschaft an Samsara sind. Was uns an Samsara bindet, ist unsere Anhaftung an jene Dinge, und das ist es, was wir abschneiden müssen.

5 Der indische Mahasiddha, Lehrer des Naropa. Naropas Suche nach Tilopa und seine Schülerschaft bei ihm sind reiche Quellen für Geschichten über die Hindernisse,

die der Lama ersinnt, um seinen Schüler in seiner Entwicklung voranzubringen.

Anhaftung an äussere Sinneseindrücke und ein inneres Ich binden uns nur mehr und mehr an die Existenz und besonders an die niedrigeren Bereiche.

In dem Grad, wie wir unsere Anhaftung verringern können, verbessert sich das Leben: Wir sind leichter in der Lage, zu meditieren und Dharma zu praktizieren, und nach und nach befreien wir uns vom Kreislauf des Daseins und vom Leiden.

Kalu Rinpoche lehrt, dass man einfache Nahrung essen, billige Kleider tragen soll usw. Auf diese Weise wird man viel glücklicher sein und weniger Leid haben. Rinpoche selbst hat kein Bedürfnis nach feinen Dingen, und wann immer er seine Schüler mit ausgefallenen Kleidern oder Besitztümern sieht, ist er unzufrieden. Er spricht nicht allzuviel darüber, aber tatsächlich billigt er Eitelkeit nicht.

Es ist wirklich wahr, wenn Sie ein guter Dharma-Praktizierender sein wollen, sollten Sie nicht so viele Unternehmungen betreiben und sich mit den verschiedensten Plänen und Projekten beschäftigen, die Sie die ganze Zeit über im Auge behalten müssen. Als ich klein war, war ich sehr glücklich, da ich nichts hatte, über das ich mir Sorgen machen musste; alles, was ich besass, waren einige Texte. Ich hatte kein Geld und pflegte lediglich eine sehr einfache Dharmapraxis und Meditation. Später wurde ich sehr beschäftigt und hatte viel Arbeit zu leisten - ich weiss, wie schwierig Tätigkeit sein kann.

MEDITATIONSPRAXIS

Lassen Sie uns unsere Studien durch eine kurze Meditationsphase über die Unzulänglichkeiten von Samsara vervollständigen. Dies ist ein trauriges Thema; während Sie darüber meditieren, sollten Sie in der Position sitzen, in der ich nun bin - ein Knie gebeugt, der Ellbogen ruht auf dem Knie und der Kopf in der Hand - der Haltung des Kummers.

Die sechs Bereiche von Samsara sind vollständig von Leid erfüllt, ohne auch nur ein Quentchen Glück, wie eine Grube voll loderndem Feuer. Wo auch immer man geboren sein mag, dort gibt es nur Leiden. Denken Sie genauestens über die Leiden in

jedem der Bereiche nach. Denken Sie z.B. über die Tatsache nach, dass diejenigen im Götterbereich ihre Wiedergeburt in den niederen Bereichen des Leidens vorhersehen; dass menschliche Wesen Geburt, Krankheit, Alter und Tod erleiden; dass Tiere zu Diensten gezwungen werden, oder dass sie sich gegenseitig töten und auffressen; dass hungrige Geister heftigen Hunger und Durst erdulden müssen; dass Höllenwesen unglaubliche Hitze und Kälte durchmachen. Es gibt überhaupt kein fort dauerndes Glück in irgendeinem Teil von Samsara, sei es in den niederen Bereichen oder selbst in den höheren Bereichen.

Obwohl das Leid sämtliche Bereiche heimsucht, sind die Wesen in den drei niederen Bereichen vollkommen darin versunken. Verursacht durch starken Hass, Begierde und Unwissenheit ist Leid dort unvermeidbar; es kann durch keinerlei Mittel umgangen werden. In unserem gegenwärtigen Leben spüren wir einen heftigen Schmerz, wenn unsere Haut von einer Nadel durchstochen wird oder wenn wir der Kälte für einen Tag ausgesetzt sind; aber diejenigen in den Höllen erleben Kalpas äusserster Hitze und Kälte und unerträglichen Schmerzes.

Wenn wir einen oder zwei Tage lang ohne Nahrung und Wasser sind, wissen wir, wie schwierig dies ist. Aber im Bereich der hungrigen Geister haben die Wesen keine Kontrolle über ihre Umgebung und sie müssen für unvorstellbar lange Zeit ohne einen einzigen Tropfen Wasser auskommen. Wir sollten gründlich über solche Leiden nachdenken.

Was die Tiere betrifft, sie kämpfen entweder ständig miteinander oder jagen, töten und fressen einander auf. Menschen zwingen manche von ihnen zum Arbeiten; ihr Dasein ist unablässig von Angst und leidvollen Erfahrungen bestimmt.

Im menschlichen Bereich, selbst hier in Amerika, einem der besten Plätze, an denen ein Mensch sein kann, gibt es alle Arten von Leiden. Hier gibt es viel Luxus, der uns einigen körperlichen Komfort geben mag, aber geistiges Glück ist tatsächlich sehr schwer zu finden und es gibt keinen einzigen Menschen, der nicht irgendeine Art von Leid oder Problem hat. Erwägen Sie dies und denken Sie dann an Menschen, die jetzt in anderen Ländern und Situationen leben - Leute, die sehr arm sind, die nicht all die Dinge haben, die sie brauchen, und die weit mehr Leid erfahren.

Egal wie ihre Situation sein mag, letztlich trifft alle Menschen Krankheit, Alter und Tod.

In ihrem Bereich kämpfen die Asuras ununterbrochen mit den Göttern; sie sind in Eifersucht verwickelt und erleiden ständig die Schmerzen des Kriegführers. Die Götter im niederer Teil des sechsten, höchsten Bereichs sind diejenigen, die mit den Asuras kämpfen, und so leiden auch sie unter diesem Streit. Im höheren Teil des Götterbereichs gibt es enormen Luxus und ein Gefühl des Glücklichseins. Dennoch gibt es auch verstecktes Leid, denn wenn einst der Vorrat an Verdienst des Gottes erschöpft ist, muss er in einen der fünf Bereiche des Leidens zurückfallen. Deshalb durchdringt Leid selbst die höheren Bereiche.

Denken Sie nach über diese verschiedenen Bereiche von Samsara. Indem Sie sich vor der Aussicht fürchten, in dem einen oder anderen von ihnen geboren zu werden, fangen Sie an, wissen zu wollen, »kann ich irgendwie aus diesem Kreislauf herauskommen? Welche Methode kann mich davor bewahren, dieses Leiden zu erfahren?« Bedenken Sie, dass dies nicht nur Ihr Problem ist: Alle Wesen stehen dieser Situation gegenüber, Ihre Mutter und Ihr Vater und jedes andere fühlende Wesen inbegriffen. Entwickeln Sie grosses Mitgefühl für deren Lage.

Visualisieren Sie nun, dass im Raum vor Ihnen Ihr eigener Wurzellama in Form von Chenresig erscheint. Er sagt: »Die Natur von Samsara ist wie ein brennend heißes Feuer. Durch Mitgefühl musst du die Leiden der niederen Bereiche hinweg waschen.« Beten Sie dann: »Ich bin lange Zeit in Samsara umhergewandert. Nun, da ich Deine Lehren praktiziere, hilf mir bitte mit Deiner grossen Güte, Buddhas reinen Bereich zu betreten.« Versprechen Sie, dass auch Sie allen fühlenden Wesen helfen werden, den reinen Bereich zu betreten, und nicht nur sich selbst retten werden.

Stellen Sie sich dann vor, dass Lichtstrahlen aus Chenresigs Herz ausströmen, Ihr Herz berühren und Sie in den reinen Bereich von Dewachen führen. Darauf kommen Lichtstrahlen aus Ihrem Herzen, die alle fühlenden Wesen im Universum berühren und diese nach Dewachen führen. Meditieren Sie auf diese Weise unabgelenkt über grosses Mitgefühl.

Setzen Sie sich nun in eine gute Meditationshaltung. Konzentrieren Sie sich innerhalb der fünf Skandhas auf den Skandha des Bewusstseins. Meditieren Sie unzerstreut über die lichte Bewusstheit des Geistes. Seine Essenz ist leer, seine Erscheinung ist klar und seine Natur ist ungehindert.

Da wir nun am Ende angekommen sind, sollten wir die Widmung des Verdienstes folgen lassen: Wenn man meditiert oder den Dharma erklärt, ist es wichtig, alle Ursachen an Verdienst, die man angesammelt hat, mit allen lebenden Wesen zu teilen. Zusätzlich sollten wir auch Wunschgebete für die endgültige Erlangung der Buddhaschaft aller Wesen machen; dafür, dass die Welt frei von Krankheit, Krieg und Hunger sein möge; dass die kostbaren Belehrungen des Buddha andauern und diejenigen, die sie verbreiten, lange leben werden.

Übersicht über die fünf Skandhas

- I. FORM (sugkyi pungpo [gzugs-kyi phung-po]) rupaskandha (Skt.)
 - A. vier Typen kausaler Form (gyü sug [rgyu'i gzugs])
 1. Erde(sa[sa])
 2. Wasser (chu [chu])
 3. Feuer (me [me])
 4. Wind (lung [rlung])
 - B. elf Typen resultierender Form (dräbü sug ['bras-bu'i gzugs]) werden in drei Hauptgruppen unterteilt:
 - a) die fünf Sinne (wangpo nga [dbang-po Inga])
 - b) die fünf Sinnesobjekte (dön nga [don Inga])
 - c) die elfte Form (sug chuchigpa [gzugs bcu-gcig-pa])
 - a) die fünf Sinne
 1. Gesichtssinn (mig-gi wangpo [mig-gi dbang-po])
 2. Gehörsinn (nawä wangpo [rna-ba'i dbang-po])
 3. Geruchssinn (nä wangpo [sna'i dbang-po])
 4. Geschmackssinn (ehe wangpo [ice'i dbang-po])
 5. körperliches Empfindungsvermögen (lükyi wangpo [lus-kyi dbang-po])
 - b) die fünf Sinne Subjekte
 1. Form (sug [gzugs])
 - a) klassifiziert durch die Farbe
 - b) klassifiziert durch die Gestalt
 2. Klänge (dra [sgra])
 - a) Klänge, erzeugt von Wesen
 - b) Klänge, nicht erzeugt von Wesen
 - c) Klänge, die Ehrwürdiges ausdrücken
 3. Gerüche (dri [dri])
 4. Geschmäcker (ro [ioj])
 - a) süß
 - b) sauer
 - c) bitter
 - d) salzig
 - e) scharf
 - f) zusammenziehend
 5. körperlich Fühlbares (regja [reg-byá])
 - c) die elfte Form
einige Beispiele der elften Form:
 1. atomare Form (dülthrarabkyi sug [rdul-phra-rab-kyi gzugs])

2. vorgestellte Form (küntagkyi sug [kun-btags-kyi gzugs])
 3. in Meditation gesehene Form (wangyorwä sug [dbang-'byor-ba'i gzugs])
 4. unsichtbare Form, z.B. die Form von Gelöbnissen (rigjermayinpä sug [rig-byed-ma-yin-pa'i gzugs])
- II. EMPFINDUNG (tsorwä pungpo [tshor-ba'i phung-po]) vedanäskandha (Skt.)
- A. körperliche Empfindungen flükyi tsorwa [lus-kyi tshor-ba]
 1. angenehm
 2. schmerhaft
 3. neutral - B. geistige Empfindungen (yikyi tsorwa [yid-kyi tshor-ba])
 1. angenehm
 2. schmerhaft
- III. ERKENNEN (dushekyi pungpo ['du-shes-kyi phung-po]) samjfiäskandha (Skt.)
- A. zwei Aspekte:
 1. Identifizierung (dönla tsänmar dsinpa [don-la mtshan-mar 'dzin-pa])
 2. Unterscheidung (thanyälatsänmar dsinpa1000. [tha-snyad-la-mtshan-mar 'dzin pa])
 - B. dreifaches Ausmass:
 1. gering (Objekte innerhalb des Begierdebereichs) (chung-ngu [chung-ngu])
 2. ausgedehnt (Objekte innerhalb all der samsarischen Bereiche) (gyachewa [rgya-che-ba])
 3. grenzenlos (nur zugänglich den Wesen des formlosen Bereichs und denen jenseits davon, z.B. den Buddhas) (tsäme [tshad-med])
- IV. WILLENTLICHE GESTALTUNG (duchekyi pungpo ['du-byed-kyi phung po]) samskäraskandha (Skt.)
 Diese 51 Zustände können tugendhaft, untugendhaft, keines von beiden oder veränderlich sein.
- A. die fünf allgegenwärtigen geistigen Zustände (kündro nga [kun-'gro Inga])
 1. Absicht (sempa [sems-pa])
 2. Konzentration (yila jepa [yid-la byed-pa])
 3. Berührung (regpa [reg-pa])
 4. Empfindung (tsorwa [tshor-ba])¹
 5. Erkennen (dushe ['du-shes])¹

B. die fünf bestimmenden Zustände (yül ngeje nga [yul nges-byed Inga])

6. Entschlossenheit (dünpa ['dun-pa])
7. Interesse (möpa fmos-pa])
8. Erinnerung (dränpa [dran-pa])
9. Samädhî (tingedsin [ting-nge-'dzin])
10. höchstes Wissen (sherab [shes-rab])

C. Die elf tugendhaften geistigen Zustände

11. Glaube (räpa [dad-pa])
 - a) sehn sucht voller Glaube (döpä räpa ['dod-pa'i dad-pa])
 - b) vertrauender Glaube (yichepä räpa [yid-ches-pa'i dad-pa])
 - c) klarer Glaube (dangwä räpa [dang-ba'i dad-pa])
12. Achtsamkeit (bagyöpa [bag-yod-pa])
13. gründliche Übung (shintu jangwa [shin-tu sbyang-ba])
14. Gleichmut (tangnyom [btang-snyoms])
15. Sinn für Angemessenheit (ngotsa shepa [ngo-tsha shes-pa])
16. Rücksichtnahme (trelyöpa [khrel-yod-pa])
17. Nicht-Anhaftung (machagpa [ma-chags-pa])
18. Fehlen von Hass (shedang mepa [zhe-sdang med-pa])
19. Fehlen von Unwissenheit (timug mepa [gti-mug med-pa])
20. vollkommene Friedfertigkeit (nampar mitsewa [rnam-par mi-tsche-ba])
21. Unermüdlichkeit (tsöndrü [brtson-grus])

D. die 26 untugendhaften geistigen Zustände die sechs grundlegenden Verschmutzungen (tsawä nyönmong drug [rtsa-bal' nyon-mongs drug]) (kleshas, Skt.)

22. Unwissenheit (marigpa [ma-rig-pa])
23. Begierde (döchag [dod-chags])
 - a) Begierde der Begierde (im Begierdebereich) (döpä döchag ['dod-pa'i dod-chags])
 - b) Begierde nach Existenz (in den höheren Bereichen) (sipä döchag [srid-pa'i dod-chags])
24. Hass (shedang [zhe-sdang])
25. Stolz (ngagyäl [nga-rgyal])
26. Zweifel (thetsom [the-tshom])
27. Sichtweise (tawa [ta-ba])

1 Der Vollständigkeit halber und wegen ihrer grossen Bedeutung werden hier Empfindung und Erkennen, der zweite und dritte Skandha, nochmals aufgeführt. Diese beiden sind nicht Bestandteil des vierten Skandha, der somit eigentlich nur 49 Faktoren umfasst.

- a) die Sichtweise, die auf den vergänglichen Skandhas gründet, z.B. der Glaube an ein Selbst (jigtsogla tawa ['jig-tshogs-la Ita-bal])
- b) die Sichtweise, die an Extremen festhält (Eternalismus oder Nihilismus) (thardsinpä tawa [mthar-'dzin-pa'i Ita-bal])
- c) umgedrehte Sichtweise (logpar tawa [log-par Ita-bal])
- d) die eigenen Sichtweisen als unübertrefflich ansehen (tawa chogdsin [Ita-bal mchog-'dzin])
- e) die eigenen moralischen Grundsätze und das eigene Verhalten als unübertrefflich ansehen (tsülthrim dang tulshug chogdsin [tshul-khrims dang brtul-zhugs mchog-'dzin])

Sichtweisen werden ferner unterschieden in:

1. angeboren (lhänkye [lhan-skyes])
2. erworben (küntag [kun-btags])

die 20 untergeordneten emotionalen Verschmutzungen (nyewä nyön-mong nyishu [nye-ba'i nyon-mongs nyi-shu])

28. Groll (throwa [khro-bal])
29. Böswilligkeit (khöndu dsinpa [khon-du 'dzin-pa])
30. Wut (tsigpa ftshig-pa])
31. Rachsucht (nampar tsewa [rnam-par 'tshe-ba])
32. Eifersucht (thragdog [phrag-dog])
33. Falschheit (gyo [gyo])
34. Heuchelei (gyu [sgyu])
35. Schamlosigkeit (ngotsa mepa [ngo-tsha med-pa])
36. Rücksichtslosigkeit (threlmepa [khrel-med-pa])
37. Verheimlichung (chabpa f'chab-pa])
38. Habgier (serna [ser-sna])
39. Eitelkeit (gyagpa [rgyags-pa])
40. Fehlen von Glauben (madäpa [ma-dad-pa])
41. Faulheit (lelo [le-lo])
42. Nachlässigkeit (bagmepa [bag-med-pa])
43. Vergesslichkeit (jengä [brjed-ngas])
44. Mangel an Bewusstheit (sheshin minpa [shes-bzhin min-pa])
45. Verschwommenheit (mugpa [rmugs-pa])
46. Wildheit (gópa [rgod-pa])
47. Zerstreuung (nampar yengwa [rnam-par g.yeng-ba])

- E. die vier veränderlichen Zustände (shängyur shi [gzhan-gyur bzhi])
48. Schlaf (nyi [gnyid])
 49. Reue (gyöpa f'gyod-pa])
 50. Untersuchung (togpa [rtog-pa])
 51. Prüfung (chöpa [dpyod-pa])

V. BEWUSSTSEIN (namshekyi pungpo [rnams-shes-kyi phung-po])
vijnänaskandha (Skt.)

die acht Arten:

1. Augenbewusstsein (mig-gi namshe [mig-gi rnam-shes])
2. Nasenbewusstsein (nä namshe [sna'i rnam-shes])
3. Ohrenbewusstsein (nawä namshe [rna-ba'i rnam-shes])
4. Zungenbewusstsein (ehe namshe [lce'i rnam-shes])
5. Körperbewusstsein (lükyi namshe [lus-kyi rnam-shes])
6. Geistbewusstsein (yikyi namshe [yid-kyi rnam-shes])
7. beschmutztes Bewusstsein (nyönmong yikyi namshe [nyon-mongs yid-kyi rnam-shes])
8. grundlegendes diskursives Bewusstsein (künshi namshe [kun-gzhi rnam-shes])