

## **EINLEITENDE WORTE**

Wir sind hier zusammengetroffen aufgrund unserer starken karmischen Verbindung aus der Vergangenheit und wir können das als Glück verheißendes Zeichen ansehen.

Hört man Dharma-Belehrungen, ist der erste und wichtigste Punkt eingerichtetes, tiefes Vertrauen in die Lehre des Buddha. Wir sollten uns vollkommen klar darüber sein, dass uns diese Lehre niemals fehleitet, sondern immer auf den richtigen Weg führt.

## **UNSERE WAHRNEHMUNG**

Meistens beruht alles, was wir wahrnehmen und erkennen, auf unseren Sinnesorganen. Formen nehmen wir mit den Augen wahr, Töne mit den Ohren usw.. Doch die Sinnesorgane sind in keiner Weise verlässlich, um uns die Dinge so erkennen zu lassen, wie sie wirklich sind. Die Augen sind nichts anderes als Wasserblasen, ein sehr unvollkommenes Instrument, ebenso wie die Ohren usw.. Dazu kommt, dass unsere Wahrnehmung durch unsere gewohnheitsmäßigen Tendenzen verfälscht wird, durch unsere geistigen Befleckungen, durch Krankheiten usw., so dass wir durch unsere Sinnesorgane die Phänomene nicht so wahrnehmen, wie sie tatsächlich sind.

Es gibt verschiedene Arten von Augen, die wir entwickeln können: ein Dharma-Auge, ein physisches Auge oder ein übernatürliches Auge. Um den Dharma zu praktizieren, müssen wir zunächst das Dharma-Auge entwickeln. Dies geschieht, indem wir Dharma-Belehrungen hören, darüber nachdenken und sie entsprechend praktizieren; dadurch entwickeln wir die Fähigkeit, die Dinge so zu sehen, wie sie sind.

Zunächst ist es wichtig zu verstehen, dass der Buddha die Phänomene fehlerfrei erklärt hat und dass diese Sichtweise vollkommen makellos ist. Unsere Auffassung dagegen ist nur unsere

persönliche Auffassung der Dinge, voller Trug aufgrund unserer falschen Wahrnehmung. Das gilt es, als erstes zu erkennen.

Aufgrund der falschen Wahrnehmung, der Verwirrung und der Unwissenheit wandern die Wesen in Samsara umher und erleben unerträgliche, unermessliche Leiden. Um diese Leiden zu beseitigen, hat der Buddha 84.000 Dharma-Belehrungen gegeben.

Die Lehre des Buddha - der Dharma - existiert auf zwei Arten: die eine ist der Dharma, wie er in den Schriften dargelegt wird, und die andere basiert auf unserer daraus resultierenden direkten Erkenntnis und Erfahrung.

Der Dharma, wie er in den Schriften dargelegt wird, ist grenzenlos. Die 84.000 Dharma-Belehrungen könnte man in einem Leben nicht alle studieren. Der Buddha gab diese Belehrungen als Gegenmittel für die 84.000 Arten von Geistesgiften, die in unserem Geist vorhanden sind. Diese Geistesgifte verdunkeln und verschleiern unsere ursprüngliche Buddha-Natur.

Die eigentliche Ursache für das Leiden und für das Nichterkennen der wahren Natur der Phänomene ist unsere Unwissenheit, die an der Vorstellung eines Selbst haftet. Es gibt zwei Arten von Unwissenheit: die erste ist die ursprüngliche, uns innewohnende Unwissenheit und die zweite ist die konventionelle Unwissenheit. Die ursprüngliche, innewohnende Unwissenheit ist die, welche die Phänomene für uns verschleiert. Aus der konventionellen Art der Unwissenheit entstehen die verschiedenen Geistesgifte wie Begierde, Hass usw..

## **DIE DREI ARTEN VON VERTRAUEN**

Unwissenheit und Verschleierungen beseitigen wir in der Kagyudpa-Tradition nicht so sehr durch Studium und Nachdenken, sondern dadurch, dass man sich auf den Segen der Übertragungslinie stützt. Dadurch kommt man in der Meditation zu einer klaren Erkenntnis.

In einem seiner Vajra-Lieder über Mahamudra sagt Milarepa:  
„Um Klarheit zu erreichen, ist Vertrauen und Hingabe wichtig.“

Es gibt drei Arten von Vertrauen: Vertrauen in die Überzeugung, Vertrauen in die Klarheit und Vertrauen in die Wirkungskraft von Wünschen. Diese drei Arten von Vertrauen sind wie ein Rad, das uns zu unserem Ziel hinführt, nämlich zur Klarheit unseres Geistes.

Von diesen drei Arten des Vertrauens ist das Vertrauen in den Buddha, den Dharma und den Sangha die feste Überzeugung, dass uns nichts außer diesen dreien weg von den Leiden hin zur klaren Erkenntnis führen kann.

Die zweite Art, das Vertrauen in die Klarheit, heißt zu erkennen, dass der Buddha uns die 84.000 Dharma-Belehrungen gegeben hat, um die Schwierigkeiten der Wesen zu beseitigen, und zwar entsprechend ihrer unterschiedlichen Veranlagungen, ihrem Temperament, ihren Fähigkeiten usw..

Wenn wir Dharma-Belehrungen hören, entsteht in uns eine große Freude und ein starker Wunsch, diese Belehrungen zu praktizieren. Dies ist die dritte Art von Vertrauen.

Die Wurzel für dieses Vertrauen und die Hingabe, die für eine tiefe Erkenntnis nötig ist, besteht darin, dass wir Vertrauen in unseren spirituellen Lehrer haben. Hat er uns auch nur eine einzige Zeile des Dharma erklärt, sollten wir tiefes Vertrauen und Hingabe entwickeln und erkennen, dass er der Repräsentant der Buddhas der

Vergangenheit und die Verkörperung der Buddhas der Zukunft ist, und dass der spirituelle Lehrer die Übertragungslinie der Buddhas der Vergangenheit in der Gegenwart hält.

## **WIE WIR DEN LEHRER WAHRNEHMEN SOLLEN**

Um Vertrauen und Hingabe zu entwickeln, ist es wichtig, eine reine Wahrnehmung des Lehrers zu haben, der uns Dharma-Belehrungen gibt. Bevor der Buddha ins Parinirvana einging, sagte er zu Ananda, dass er nicht traurig sein solle, denn in Zukunft würde es spirituelle Lehrer geben, die den Dharma erklären, und diese Lehrer seien seine Emanationen.

Es ist wichtig, dass wir diese reine Wahrnehmung haben.

Der erleuchtete Geist des Buddha ist der Dharmakaya, seine Rede verkörpert den Dharma und sein Körper repräsentiert den Sangha. Da der Buddha seinen erleuchteten Geist, sein Bodhicitta, an den spirituellen Lehrer, den Lama, übermittelt, repräsentiert der erleuchtete Geist des Lama den Dharmakaya, seine Rede den Dharma und sein Körper den Sangha; deshalb ist es wichtig, eine klare Wahrnehmung unseres spirituellen Lehrers zu haben: er gibt uns die Belehrung, mit der wir unsere eigene Buddha-Natur bzw. die wahre Natur unseres Geistes erkennen. Damit können wir den Dharmakaya in unserem eigenen Geist verwirklichen. Haben wir das erreicht, erkennen wir vollkommen klar, dass alle Wesen Buddhas sind. In dieser Hinsicht sollten wir den Geist des Lama als den Buddha selbst ansehen, denn er trägt alle Belehrungen über Bodhicitta.

Wenn wir unseren Lama wirklich als einen Buddha ansehen, können wir durch diese Hingabe den Dharmakaya in unserem eigenen Geist realisieren. In allen Schulen des tibetischen Buddhismus wird das so gelehrt und praktiziert: in der Kagyudpa-Linie wurde es so von Marpa, von Gampopa usw. übermittelt, und genauso gibt es in der Nyingma-, Gelug- und Sakya-Übertragungs-

linie große Meister, die auf diese Art und Weise die Erleuchtung erlangten. Es ist ganz gleich, ob wir Dharma-Belehrungen hören, Dharma-Belehrungen geben oder über den Dharma nachdenken: wir sollten immer eine reine Wahrnehmung unseres Lamas haben, ohne den geringsten Fehler in ihm zu sehen oder Zweifel an ihm zu haben. Wir müssen verstehen, dass die Dinge nicht wirklich so sind, wie sie uns durch unsere falsche Wahrnehmung erscheinen.

Als Rinpoche noch in Tibet lebte, wurde er von vielen Ministern und Menschen falsch gesehen und falsch verstanden. Erst als er Tibet verlassen hatte, erkannten sie, welche großen Qualitäten er besitzt. Erst dann entwickelten sie eine vollkommen reine Sicht von ihm.

Wir sollten das nicht so machen. Ganz gleich, was wir tun, es ist sehr wichtig, immer eine reine Sicht unseres Lehrers zu haben, aber nicht nur von unserem eigenen Lehrer, sondern auch von allen anderen Lehrern, sei es jemand, der die Ngakpa-Robe trägt, oder ein Mönch: wir sollten sie alle als vollkommene Lehrer und Buddhas ansehen. Auf diese Art und Weise wird das Feld unseres Verdienstes unermesslich groß, und so können wir schnell sehr viele Verdienste ansammeln. Dies ist wiederum unerlässlich, um zur Erkenntnis der ursprünglichen Klarheit zu kommen. Eine reine Sicht der Wesen zu haben, sie wirklich als Buddhas anzusehen, ist sehr wichtig.

Es gibt ein Beispiel des letzten Jamyang Khyentse Rinpoche für die Wichtigkeit einer solchen reinen Sicht aller Wesen. Er ließ, wann immer er eine Tsok-Puja gemacht hatte, einen Teil des Tsoks in kostbare Tücher einpacken und einer alten Frau bringen, die keine Beine hatte und als Bettlerin lebte. Die Leute wunderten sich darüber. Eines Tages gab er in seinem Kloster eine große Vajrayogini-Einweihung. Dabei sahen viele Leute diese alte Frau, die unter der Brücke lebte, im Himmel das Mandala umwandeln. Daran sollten wir erkennen, wie begrenzt und falsch unsere eigene Wahrnehmung ist. Immer wieder sollten wir uns darum bemühen, eine reine Sicht aller Wesen zu haben.

Als erstes ist also wichtig, von der Lehre des Buddha vollkommen überzeugt zu sein, und als nächstes von den Lehren unseres spirituellen Lehrers. Auf der Grundlage dieser festen Überzeugung entwickeln wir dann echtes Vertrauen und wirkliche Hingabe und kommen dadurch zu einer tiefen Erkenntnis. Heutzutage ist es eher üblich, den Lehrer anzusehen und abzuschätzen, wie er ist. Wenn wir ihn dann beurteilen, entdecken wir verschiedene Fehler. Das liegt daran, dass wir den spirituellen Lehrer als gewöhnlichen Menschen sehen, und durch diese Sicht sehen wir natürlich Fehler.

Der Buddha sagte, wir sollen nicht auf die Erscheinung des Lehrers achten, sondern auf das hören, was er uns in den Dharma-Befehlen sagt. Auf diese Weise erhalten wir den Segen der Übertragungslinie.

Von außen betrachtet war Marpa ein sehr hitziger Mensch, er schien sehr oft zornig und wütend zu sein. Tatsächlich aber war er ein sehr großer Lehrer, und deshalb sollen wir nicht auf sein äußeres Verhalten achten.

Wir kommen zu dieser Erkenntnis, wenn wir über das Gesetz von Ursache und Wirkung nachdenken; dann erkennen wir, wie selten die Möglichkeit gegeben ist, Dharma zu hören und zu praktizieren.

## **DIE ALLGEMEINEN VORBEREITUNGEN**

Um den starken Wunsch zu entwickeln, Dharma zu praktizieren, ist es das Beste, die allgemeinen Vorbereitungen durchzuführen, indem wir über den kostbaren menschlichen Körper nachdenken, über die Vergänglichkeit, über das Gesetz von Ursache und Wirkung und über die Unzulänglichkeiten und Schwierigkeiten des Existenzkreislaufs. Das haben alle großen Meister der Kadampa- und Kagyudpa-Tradition immer wieder, jeden Tag, getan. Auch für uns ist es wichtig, bei jeder Praxis über die Vergänglichkeit nachzudenken: unser ganzer angesammelter Besitz z. B. wird uns eines Tages wieder verloren gehen. Aus dieser Reflexion erwächst eine starke Inspiration und ein starkes Interesse an Dharma-Praxis.

Die Reflexionen über Vergänglichkeit und Unbeständigkeit, die Unsicherheit in Bezug auf den Zeitpunkt des Todes sowie über das Gesetz von Karma, von Ursache und Wirkung sind sehr wichtig und werden uns immer wieder eine Hilfe sein.

Wenn wir z. B. über Karma nachdenken, führt das dazu, dass wir unser Leben besser verstehen.

So sagte der Buddha: „Wenn du wissen willst, was du in der Vergangenheit getan hast, dann schau auf deinen Körper, denn da offenbaren sich deine Schwierigkeiten.“

Wir müssen erkennen, dass wir diese Schwierigkeiten selbst geschaffen haben und niemand anders dafür verantwortlich gemacht werden kann. Zum Beispiel haben wir Schwierigkeiten und Leiden in einer Partnerschaft selbst geschaffen, niemand sonst ist dafür verantwortlich. Aufgrund dieser Überlegung können wir so weit kommen, dass kein Hass und kein Ärger mehr in uns entsteht. Wir erkennen nämlich, dass wir diese Schwierigkeiten selbst heraufbeschworen haben.

Weiter sagte der Buddha: „Wenn du wissen willst, wie du in der Zukunft sein wirst, dann schau auf deine Handlungen.“

Die Handlungen, die wir jetzt ausführen, bestimmen unsere Zukunft. Deshalb sagte der Buddha, dass wir alle unheilsamen Handlungen aufgeben und alle heilsamen Handlungen praktizieren sowie unseren Geist bezähmen und transformieren sollen. Das ist die Lehre des Buddha. So sollten wir denken und praktizieren.

Um davon wirklich ein tiefes Verständnis zu erlangen, benötigen wir Interesse und Freude an den Dharma-Belehrungen. Nur damit können wir Dharma wirklich praktizieren. Freude und Interesse wiederum hängen von unseren Verdiensten ab, die wir in früheren Leben angesammelt haben. Haben wir diese Verdienste nicht angesammelt, wird - auch wenn ein Lehrer noch so gute Dharma-Belehrungen gibt - kein Interesse und keine Freude bestehen, sie zu praktizieren. Deshalb ist es wichtig, Verdienste anzusammeln. Milarepa sagte, wenn man gute Schüler mit Interesse am Dharma hat und die Dharma praktizieren wollen, beruht das auf der Ansammlung von Verdiensten in früheren Leben.

Es ist sehr wichtig, den Lama als Buddha anzusehen. Daraus entstehen Vertrauen und Hingabe, seinen Anweisungen zu folgen, was uns für die Praxis inspiriert. So erhalten wir den Segen, der für unsere Verwirklichung unerlässlich ist.

Wenn wir Anweisungen von einem Lehrer erhalten, ist es wichtig, dass wir sie vollständig in unserem Geist integrieren, um so vollkommen mit der wahren Natur unseres Geistes verbunden zu werden und dadurch Verwirklichung zu erlangen.

Es ist so, als ob wir Erklärungen erhalten, wie man einen Berg besteigt. Nachdem wir die Anweisungen erhalten haben und sie entsprechend ausführen, bekommen wir dadurch nach einiger Zeit einen Überblick, z. B. über ein Dorf. Wenn wir dann weiterklettern und einen höheren Standort erreichen, sehen wir die gesamte Landschaft vollkommen klar. Dieses Beispiel zeigt, wie wichtig es ist, entsprechend den Anweisungen unseres Lehrers zu praktizieren.

So hat auch Milarepa Gampopa Unterweisungen gegeben, der sie entsprechend praktizierte. Gampopa hatte bereits ziemlich viele Wunderkräfte entwickelt, als er eines Tages Milarepa fragte, wann es denn für ihn an der Zeit wäre, die Belehrungen weiterzugeben. Milarepa erwiderte: „Zu dem Zeitpunkt, an dem du die wahre Natur deines Geistes erkannt hast und mich, deinen alten Vater, als einen Buddha ansiehst. Wenn du das vollkommen realisiert hast, dann ist es für dich an der Zeit, die Belehrungen weiterzugeben.“ Entsprechend sollten auch wir uns verhalten und praktizieren.

Die Anweisungen, die wir von einem Lehrer erhalten, sind nicht intellektuell zu verstehen, so wie wir ein Buch lesen und darüber reflektieren. Die Unterweisungen können wir nur dann wirklich praktizieren, wenn wir sie mit Vertrauen und Hingabe zu unserem Lehrer verbinden. Nur damit verstehen wir den wahren Sinn seiner Anweisungen.

Es ist wichtig, diese reine Sicht nicht nur auf unseren eigenen Lehrer anzuwenden, sondern in Bezug auf alle Wesen. Alle Wesen sind als ursprünglich rein anzusehen.

Es geht also um die gleiche Einstellung allen Wesen gegenüber; unseren Feinden keinen Hass entgegen zu bringen und keine Anhaftung an die, die uns nahe stehen. Es ist so wie mit einem Stuhl: wenn schon jemand auf einem Stuhl sitzt, können wir uns nicht darauf ausruhen, sondern müssen warten, bis er frei wird; nur dann können wir uns darauf setzen. In gleicher Weise ist es mit unserem Geist: ist unser Geist schon besetzt von Hass, Begierde usw., können wir ihn nicht in seiner ursprünglichen Klarheit ruhen lassen und sind nicht imstande, eine reine Wahrnehmung der Wesen zu haben. Deshalb sind zunächst Hass und Begierde aufzugeben und die gleiche Einstellung gegenüber allen zu entwickeln.

Rinpoche gibt Unterweisungen zu Mahamudra, so wie sie von Kyobpa Jigten Sumgon übermittelt sind. Grundlage für diese Anleitung ist ein Text mit dem Titel: ‚Die Unwissenheit beseitigen und die ursprüngliche Weisheit zum Leuchten bringen.‘

Der ursprüngliche Aufenthaltsort aller Buddhas ist der Dharmadhatu, der nichts anderes als der Dharmakaya ist. Aus dem Dharmakaya manifestieren sich die Buddhas als Sambhogakaya, um auf diese Weise allen Wesen zu nützen.

Die Basis der fühlenden Wesen und aller Buddhas ist die gleiche, es ist die ursprüngliche, vollkommen reine Buddha-Natur. Der Unterschied besteht darin, dass die Buddha-Natur von den fühlenden Wesen nicht erkannt wird. Sie ist für uns verdunkelt und verschleiert, während die Buddhas ganz klar die ursprüngliche Reinheit, die Buddha-Natur, erkannt haben. Darum heißt es: es gibt eine Basis, aber zweierlei Pfade und Resultate.

Die Buddha-Natur ist in allen Wesen gegenwärtig, doch wird sie von ihnen nicht erkannt. Es ist so, als ob ein Goldschatz im Haus eines armen Mannes versteckt wäre, aber dieser arme Mann erkennt den Goldschatz nicht und kann ihn sich nicht nutzbar machen. In dieser Unterweisung zu Mahamudra geht es darum, uns aufzuzeigen, wie wir die uns innewohnende, ursprüngliche Buddha-Natur erkennen.

In den Lehren von Kyobpa Jigten Sumgon wird immer wieder die Wichtigkeit der vorbereitenden Übungen hervorgehoben. Er sagt: „Was andere für hoch halten, ist bei uns niedrig, und was andere für niedrig halten, ist bei uns hoch.“ Das heißt, er betont immer wieder, dass wir zunächst die vorbereitenden Übungen praktizieren müssen, besonders über den kostbaren Menschenkörper, Vergänglichkeit und Unbeständigkeit, Karma, das Gesetz von Ursache und Wirkung sowie über die Leiden im Existenzkreislauf reflektieren müssen.

Zunächst müssen wir von Karma, dem Gesetz von Ursache und Wirkung, vollständig überzeugt sein. Das führt zur Erkenntnis der Unbeständigkeit, und mit dieser Erkenntnis reflektieren wir über Vergänglichkeit und Tod. Das ist wichtig, um die Realität der Phänomene überhaupt zu verstehen, außerdem inspiriert es uns für unsere Praxis und treibt uns an.

Milarepa praktizierte zunächst schwarze Magie und tötete damit viele Menschen, weil sie ihm große Schwierigkeiten bereitet hatten. Durch diese Handlung erkannte er, dass wir dem Gesetz von Ursache und Wirkung nicht entrinnen können, und weil er sich vor dem Tod fürchtete und die Unbeständigkeit erkannt hatte, praktizierte er den Dharma und brachte seine Praxis im selben Leben zur Vollendung.

Deshalb ist es auch für uns wichtig, bei allem, was wir tun, bei jeder Übung, bei allen Meditationen, die wir ausführen, zunächst über das Gesetz von Ursache und Wirkung nachzudenken.

Deshalb sagte Kyobpa Jigten Sumgon: „Wenn man meint, das Gesetz von Ursache und Wirkung zu verstehen, aber nichts tut, so ist das eine Lüge. Es ist, als ob es donnerte, doch es fällt kein Regen. Der Donner allein bewirkt gar nichts.“ Diese Aussage zeigt uns, wenn wir vorgeben, das Gesetz von Ursache und Wirkung zu verstehen, müssen wir auch praktizieren.

Die Wesen durchleben unerträgliche Leiden in den verschiedenen Bereichen der Existenz. Sie erleben sie deshalb, weil sie die ursprüngliche Natur der Phänomene nicht erkennen. Diese grundlegende Unwissenheit ist die Ursache für ihre Leiden, und die Bedingungen für diese Leiden sind die fünf Geistesgifte. Deshalb irren die Wesen in Samsara umher und durchleben viele Schwierigkeiten.

Vor jeder Übung, sprechen wir folgendes Gebet:

„Mögen alle Wesen frei sein von Leid und den Ursachen des Leids.“

Die Ursache des Leids ist die Unwissenheit; das bedeutet, die wahre Natur der Phänomene nicht zu erkennen.

## DER SEGEN DER ÜBERTRAGUNGSLINIE

Die ursprüngliche Natur unseres Geistes ist außerordentlich schwer zu erkennen. Sie ist selbst dann sehr schwer zu erkennen, wenn man für drei zahllose Weltzeitalter Verdienste angesammelt hat. Doch wir können die wahre Natur unseres Geistes erkennen, wenn wir den Segen einer Übermittlungslinie erhalten, die diesen Segen überträgt.

Um den Segen der Übermittlungslinie und des Lama zu bekommen, ist es zunächst wichtig, den Lama als Buddha zu erkennen. Dass dies so ist, hat der Buddha in vielen Unterweisungen erklärt. Wir sollen den Lama als Verkörperung von Buddha, Dharma und Sangha ansehen, als Verkörperung der drei Wurzeln: als Buddha, Yidam und Dakini. Der Körper des Lama ist der Buddha, seine Rede der Yidam und sein Geist die Dakini.

Dazu heißt es im Hevajra-Tantra: „Die letztliche Natur unseres Geistes erkennen wir nur durch den Segen des Lama und durch die Ansammlung von Verdiensten.“

Schwierigkeiten und Leiden sind nicht als negativ zu verstehen, sondern als eine Inspiration für unsere Dharma-Praxis. Es heißt: „Das Ende aller Leiden ist Freude, und das Ende aller Freuden ist Leiden.“

Weltliche Freuden werden als Maras bezeichnet. Sie werden „Mara der Söhne der Sonne“ genannt. Wir sollten nicht auf diese Freuden bauen, die mit Leiden enden, und wir sollten auch nicht denken, dass die Leiden etwas Negatives sind; denn sie sind es, die uns antreiben, Dharma zu praktizieren.

Um den Segen zu bekommen, ist Vertrauen und Hingabe unabdingbar. Wir sollten niemals denken, wir hätten genug Vertrauen und Hingabe, denn Hingabe kann auch wieder verloren gehen. Milarepa sagte: „Hingabe ist wie morgendlicher Nebel auf einer Bergspitze, er löst sich sehr schnell auf und ist verschwunden.“

Deshalb ist es wichtig, dass wir unser Vertrauen und unsere Hingabe stärken. Das können wir tun, indem wir die Lebensgeschichten von den großen Kagyudpa-Meistern lesen wie Marpa, Milarepa und vielen anderen. Dadurch erkennen wir, welche großen und befähigten Meister sie sind, und unser Vertrauen und unsere Hingabe verstärken sich.

Wenn wir einem spirituellen Lehrer folgen, ist es gut, sich auf ihn zu stützen und sich auf das zu beziehen, was er lehrt, und nicht darauf, wie er uns als Person erscheint. Denn wenn wir darauf achten, entdecken wir viele Fehler. Es ist wichtig, dass wir erst auf das hören, was er uns sagt, und dann auch tun, was er gesagt hat.

Dem Lama vertrauen, heißt aber noch nicht, dass wir auch Hingabe haben. Hingabe und Vertrauen sind etwas Verschiedenes. Kyobpa Jigten Sumgon betont immer wieder, wie wichtig es ist, Guru-Yoga zu praktizieren; denn auf diese Weise wird unsere Hingabe gestärkt und nur mit Hingabe erhalten wir den Segen und die Inspiration des Lama. Unsere Hingabe soll so stark sein, dass wir von Körper, Rede und Geist des Guru so berührt sind, dass uns z. B. die Tränen in die Augen treten.

Wir sollten aber nicht nur Vertrauen und Hingabe zu unserem eigenen Lama haben, sondern unterschiedslos zu allen spirituellen Lehrern. Guru Rinpoche betonte das immer wieder. Wir sehen Lehrer, die Mönche und Nonnen sind, als Emanationen von Buddha Shakyamuni an und Lehrer, die eine Ngakpa-Robe tragen, als Emanation von Guru Rinpoche.

Das ist sehr wichtig für unsere Praxis, und zwar deshalb, weil alle spirituellen Lehrer eins sind, denn sie alle verweilen in der Leerheit und sind nie getrennt von Mitgefühl. Wir dürfen die spirituellen Lehrer nicht mit unserem verblendeten Geist beurteilen, sie nicht nur mit unseren Augen betrachten, denn unser Geist ist von Unwissenheit durchdrungen und unsere Sinnesorgane haben nur begrenzte Fähigkeiten. Sie sind mit unseren gewohnheitsmäßigen Tendenzen verbunden, vermischt mit verschiedenen Gefühlen. Außerdem brauchen wir noch eine reine Sicht hinsichtlich aller

fühlenden Wesen; sie alle haben die Buddha-Natur und deshalb sehen wir sie - wie es im Vajrayana immer wieder betont wird - als Dakas und Dakinis an.

Buddha Shakyamuni erklärt, wenn wir z. B. eine Tasse mit Wasser haben, so nehmen die Wesen in den verschiedenen Bereichen der Existenz das Wasser völlig unterschiedlich wahr. Die Wesen in den Götterbereichen sehen es als reinen Nektar, und die Wesen im Menschen- und Tier-Bereich sehen es als Wasser mit den Qualitäten von Wasser, die Wesen in den Bereichen der hungrigen Geister und der Höllenbereiche sehen es als eine Ekel erregende Flüssigkeit an wie Blut und Eiter oder als etwas, was ihnen direkt Schmerzen zufügt. Trotzdem ist es in allen Fällen das gleiche Wasser, aber durch die falsche Wahrnehmung unserer Sinnesorgane und durch unseren verwirrten Geist können wir keine Klarheit erlangen. Aus diesem Grund ist es nicht richtig, mit unserem verwirrten Geist und mit unseren verwirrten Sinnen spirituelle Lehrer einzuschätzen und zu beurteilen.

Der erleuchtete Geist der Buddhas der drei Zeiten und der zehn Richtungen ist der gleiche wie der aller spirituellen Meister. Denn alle Buddhas der drei Zeiten und der zehn Richtungen haben am Anfang Bodhicitta entwickelt und praktiziert. So erkannten sie schließlich die vollkommene, ursprüngliche Natur ihres Geistes als Untrennbarkeit von Mitgefühl und Leerheit. Das ist genau so bei den spirituellen Meistern, die wie alle Buddhas der zehn Richtungen und der drei Zeiten aus dem Wunsch heraus, den Wesen zu helfen, Bodhicitta entwickelt und die Natur ihres Geistes realisiert haben. In dieser Hinsicht ist die Essenz des Geistes der spirituellen Lehrer und der Buddhas vollkommen gleich.

Auch unser Geist ist - wenn wir seine wahre Natur erkannt haben - der gleiche wie der Geist der Buddhas. Wie viel mehr noch ist das der Fall bei den spirituellen Lehrern! Mit diesen Gedanken bzw. mit dieser Einstellung praktizieren wir Guru-Yoga.

## GURU-YOGA

Praktizieren wir Guru-Yoga, visualisieren wir uns zunächst als Yidam. Diese Vorstellung ist keine bloße Einbildung ohne Ursprung und Entsprechung in der Realität, sondern es ist unser ursprünglicher Zustand. Doch durch unsere geistigen Verschleierungen erkennen wir diesen ursprünglichen Zustand nicht. Würden wir ihn wirklich erkennen, könnten wir sehen, dass unsere fünf Skandhas, unsere Bewusstseinsfelder usw. Emanationen von Buddhas und Bodhisattvas sind. Die fünf Skandhas sind in der gereinigten Form die fünf Tathagatas; die acht Bewusstseinsarten sind die acht Bodhisattvas usw. Auch wenn wir das am Anfang noch nicht klar erkennen, aber bereits davon überzeugt sind und uns so visualisieren, hilft es uns, es tatsächlich zu realisieren.

Deshalb visualisieren wir uns am Anfang als Yidam, ganz gleich als welchen, sei es Vajrayogini oder Chakrasamvara usw.. Wir visualisieren vor uns im Raum unseren Wurzellama über unserem Kopf. Je nach Tradition ist das unterschiedlich: in der Kagyudpa-Tradition stellen wir uns den Wurzellama als Vajradhara vor, in der Nyingma-Tradition als Padmasambhava. So praktizieren wir Guru-Yoga.

Der Wurzellama von Rinpoche sagte: „Wenn man wirklich starke Hingabe und tiefes Vertrauen für seinen Wurzellama hat, kann man ihn auch in der gewöhnlichen menschlichen Form, in der er uns erscheint, praktizieren. Die Voraussetzung dafür ist aber, wie bereits gesagt, tiefes Vertrauen und starke Hingabe.“

Wir visualisieren den Wurzellama in der Form von Buddha Vajradhara von blauer Körperfärbung, mit zwei Armen und einem Gesicht, ausgestattet und geschmückt mit allen Ornamenten des Sambhogakaya. Er befindet sich im meditativen Zustand und lächelt.

Er ist umgeben von allen Lamas der Übertragungslinie, ferner von allen Buddhas und Bodhisattvas der zehn Richtungen und der drei Zeiten. Weiter stellen wir uns vor, dass sie alle in unseren Wurzellama verschmelzen; wie Schnee, der in den Ozean fällt, so verschmelzen sie in Buddha Vajradhara über unserem Kopf.

Dadurch wird der eigene Wurzellama zur Verkörperung von Buddha, Dharma und Sangha. Es ist wichtig, in diesem Moment wirklich tiefes Vertrauen und Hingabe zu haben. So öffnet sich unser Geist wie ein Lotos und wir können den Segen empfangen. Diese Vorstellung sollten wir aber nicht nur dann haben, wenn wir Guru-Yoga praktizieren, sondern ständig.

Hören wir z. B. Dharma-Belehrungen, wird unser Lotos-Geist dadurch ein reiner Geist. Andererseits, wenn wir kein wirkliches Vertrauen und keine starke Hingabe haben und Dharma-Belehrungen hören, wird unser Geist wie vergiftet sein, er wird immer wieder von weltlichen Gedanken durchdrungen, und wir können nicht richtig zuhören. Deshalb ist es am Anfang der Belehrungen wichtig, den Geist durch Vertrauen und Hingabe zu öffnen. Wenn wir auf diese Art und Weise Vertrauen und Hingabe entwickelt und den Guru über unserem Kopf visualisiert haben, sprechen wir folgendes Gebet:

„Segne mich, damit ich alle Anhaftung an die Vorstellung von einem Ego vollkommen durchschneide;  
Segne mich, damit ich alles Wollen aufgebe;  
Segne mich, damit ich spontan die ungeborene Natur meines Geistes erkenne;  
Segne mich, damit ich die Verwirrung meines Geistes erkenne und sie vollkommen reinige;  
Segne mich, damit ich alle Phänomene als Dharmakaya erkenne!“

Dann stellen wir uns vor, dass wir den Segen in Form von Nektar erhalten, und zwar kommt von seinen vier Chakras weißer, roter, blauer und grüner Nektar, der durch den Scheitel unseres Kopfes in uns hinein fließt. Dadurch werden wir von allen Makeln vollkommen gereinigt, und der Nektar erfüllt unseren ganzen Körper.

So praktizieren wir Guru-Yoga, je nach Möglichkeit ein-, zwei-, drei- oder viermal am Tag, so oft wir können, mindestens aber

einmal. Zwischen den Meditationen reflektieren wir über Vergänglichkeit und Tod.

Am Ende der Übung stellen wir uns vor, dass sich der Wurzellama über unserem Kopf in Licht auflöst und mit uns verschmilzt. So wird unser Körper, unsere Rede und unser Geist eins mit Körper, Rede und Geist des Lama. In diesem ursprünglichen Zustand der Natur unseres Geistes verweilen wir.

Dazwischen sollten wir auch Vajrasattva praktizieren, um unsere Samayas zu erfüllen, sie wieder herzustellen und zu reinigen.

### **VAJRASATTVA**

Ist unser Ngöndro noch nicht vollendet, haben wir drei Möglichkeiten als ‚Ersatz‘ für diese Praxis; z. B. üben wir für eine Woche oder für einen Monat Zufluchtnahme, danach Vajrasattva ebenfalls für eine Woche oder einen Monat und schließlich die Mandala-Darbringung, um Verdienste anzusammeln. Das kann ein gewisser Ersatz für das Ngöndro sein. Alle drei sind möglichst am Anfang einer jeden Guru-Yoga Sitzung zu praktizieren.

Wenn wir Vajrasattva (Dorje Sempa tib.) praktizieren, stellen wir uns in der Vorstellungs- bzw. Entwicklungs-Phase der Meditation (tib. Kyerim) alle Details vor: den Lotos, die Mondscheibe usw., und zwar wie es im Kyerim heißt mit allen Details, Stück für Stück und Teil für Teil. Fällt uns das schwer, betrachten wir ein Bild von Vajrasattva. Dann stellen wir ihn uns wieder ohne das Bild vor. Mit der Zeit gewöhnen wir uns daran und unsere Visualisation wird klar. Später können wir uns Vajrasattva in einem Augenblick vorstellen.

Wir rezitieren das Mantra zwei- oder dreimal und die Visualisierung wird ganz klar. Danach stellen wir uns vor, wie der Nektar fließt, wie wir gereinigt werden usw.. Das wird uns nicht schwer fallen, wenn wir uns vorher Stufe für Stufe daran gewöhnt haben.

## **DER HISTORISCHE HINTERGRUND ZUM FÜNFFACHEN PFAD VON MAHAMUDRA**

Als Teil der Mahamudra-Belehrungen gab Lama Sonam Jorphen Rinpoche Unterweisungen zum historischen Hintergrund des fünffachen Pfades von Mahamudra:

Um zahllosen Wesen zu nutzen, gab der Buddha aus großem Mitgefühl unzählige Dharma-Belehrungen.

Alle diese Belehrungen kann man in zwei Pfade unterteilen, in den Pfad des Tantra, das auch das Fahrzeug der Frucht oder des Resultats genannt wird, und den Sutra-Pfad. Letztlich besteht im Resultat bei beiden Wegen kein Unterschied, doch wegen der unterschiedlichen Fähigkeiten und der unterschiedlichen Anlagen der Wesen lehrte der Buddha den Sutra-Weg und den Tantra-Weg.

Obwohl hier zwei Pfade dargestellt werden, hat Kyobpa Jigten Sumgon betont, dass die drei verschiedenen Fahrzeuge, die der Buddha lehrte, letztlich eins sind. Er sagte auch, indem wir innerhalb der verschiedenen Fahrzeuge Entsagung praktizieren, erreichen wir den letztlichen Zustand und erkennen dadurch, dass es nur ein Fahrzeug gibt.

Es wird in den Tantras gesagt, dass verglichen mit dem Sutra-Pfad der Tantra-Pfad als höher anzusehen ist, und zwar deshalb, weil es im Tantra sehr viele Methoden gibt, weil dieser Weg leichter zu praktizieren ist und das Ziel schneller erreicht wird. Er ist speziell für Wesen mit höheren Fähigkeiten geeignet. Es heißt, wenn man den Sutra-Pfad praktiziert, nämlich die sechs Vollkommenheiten (skt. Paramita), muss man dafür viele Kalpas (Weltzeitalter) praktizieren, um das Resultat zu verwirklichen. Wir müssen zum Beispiel Freigebigkeit üben, dabei unseren eigenen Kopf, unseren eigenen Körper hingeben usw., um die Freigebigkeit zur Vollkommenheit zu bringen. Deshalb heißt es, der Pfad des Sutra sei im Hinblick auf die Methoden unklar. Im Tantra dagegen können wir durch großes Mitgefühl und tiefes Samadhi sehr schnell Resultate

erzielen; zudem besteht Klarheit über die geschickten Mittel bzw. die vollkommenen Methoden.

Ein weiteres Zeichen dafür, dass der Sutra-Pfad im Hinblick auf die geschickten Mittel und Methoden nicht so klar ist, ist, dass man auf dem Sutra-Weg sehr viel analysieren muss bzw. sich analytisches Wissen aneignet. Es gibt sehr viel über verschiedene Sichtweisen nachzudenken. Es heißt, dass im Tantra das Gleiche durch die „mündliche Übermittlung von Schriften“ (rLung) und die Übermittlung vom Segen der Linie erzielt werden kann.

Im Sutra muss man die Ursachen für die Erleuchtung praktizieren, im Tantra dagegen nutzen wir die Resultate der Erleuchtung als Pfad.

Auf dem Sutra-Pfad wird die Dualität von Subjekt und Objekt nicht vollkommen überwunden; dagegen werden durch die Methoden der Tantras die dualistischen Konzepte vollkommen aufgegeben.

Auf dem Sutra-Pfad müssen die Sechs Paramitas für drei unzählige Weltzeitalter praktiziert werden, genau wie Buddha Shakyamuni es mit großer Anstrengung und Begeisterung praktizierte. Wenn wir die Erleuchtung innerhalb von drei zahllosen Weltzeitaltern mit Hilfe des Sutra-Pfades erreichen würden, so wäre das für uns nur eine kurze Zeitspanne.

Dagegen heißt es im Tantra, wenn ein befähigtes Individuum in geeigneter Weise und in richtigem Bemühen diesen Pfad praktiziert, kann es in einem einzigen Leben Erleuchtung erreichen; ein Wesen von mittlerer Fähigkeit kann Erleuchtung im Bardo, also im Zwischenzustand erlangen, ansonsten im nächsten Leben. Halten wir unsere Samayas, selbst wenn wir sonst überhaupt nicht praktizieren, sind wir entweder in sieben, in sechzehn oder in siebenunddreißig Leben erleuchtet. Dies ist eine allgemeine Erklärung zum Tantra-Fahrzeug.

## ERLÄUTERUNGEN ZU CHAKRASAMVARA

Als nächstes folgen einige Erklärungen zu Chakrasamvara (skt.), (Khorlo Demchok tib.), dem wichtigsten Yidam auf dem fünf-fachen Pfad von Mahamudra.

Buddha Shakyamuni gab speziell für die Wesen, die Anhaftung und Begierde als Pfad nutzen wollen, entsprechende Dharma-Befehle.

Es gibt verschiedene Tantra-Klassen, manchmal wird von vier Tantra-Klassen gesprochen, manchmal von sieben oder von neun, meistens allerdings von vieren: Kriya-Tantra, Charya-Tantra, Yoga-Tantra und Anuttara-Tantra. Das Anuttara-Tantra wiederum kann in Vater- und Mutter-Tantra und in nicht-duales Tantra unterteilt werden. Von diesen gehört Chakrasamvara zum Mutter-Tantra.

Das Chakrasamvara-Tantra wird als das höchste Tantra und als die Essenz aller Tantras angesehen. Marpa Lotsawa sagte, dass das Chakrasamvara-Tantra die Essenz aller Tantras enthält.

Es gibt die fünf Überzeugungen, die mit diesem Tantra in Zusammenhang gebracht werden. Das heißt, wer dieses Tantra lehrte, wie und an wen, an welchem Ort und zu welcher Zeit es übermittelt wurde.

Wie bereits erwähnt, ist bei tantrischen Befehlen eine reine Sicht besonders wichtig.

Zunächst heißt es, dass wir den Ort einer Einweihung nicht als gewöhnlichen Ort ansehen, sondern als das reine Buddhaland Ogmin; den Lehrer, der eine Einweihung gibt, sehen wir z. B. als Chakrasamvara an, der Buddha Vajradhara repräsentiert. Die Befehle sind reine Mahayana-Befehle. Alle, die an einer Einweihung teilnehmen, sind Bodhisattvas auf der zehnten Stufe (skt. Bhumi) und die Zeit ist frei von den gewöhnlichen Konzepten, das heißt, die drei Zeiten haben keine Bedeutung. Kurz gesagt, beinhaltet die reine Sicht, dass wir die äußere Welt als ein reines Buddhaland sehen und die Wesen in dieser Welt als Dakas und Dakinis.

## DER ZEITLICHE URSPRUNG DES CHAKRASAMVARA-TANTRA

Die Zeit, in der das Chakrasamvara-Tantra gelehrt wurde, ist die Zeit von Buddha Shakyamuni, eine Zeit, in der die Menschen miteinander streiten und kämpfen, in der sie sehr hart sind und schwer zu bezähmen.

In dieser negativen Zeit ist Shiva in vier Formen erschienen: in einer friedlichen Form in weißer Farbe, in einer Verkörperung des Vermehrens in gelber Körperfarbe, in anziehender bzw. magnetisierender Form in roter Farbe und dunkelblau in seiner zornvollen Erscheinung. Diese verschiedenen Formen von Shiva erscheinen in den verschiedenen Bereichen, z. B. in den Götterbereichen usw.. Die letztgenannte, die zornvolle dunkelblaue Form, erscheint in unserer Welt, in Jambudvipa (skt.) (Dzambuling tib.). Die Mitte von Jambudvipa ist Magadha, das Gebiet um Bodhgaya in Indien.

Zu jener Zeit sind vier Götter (skt. Devas) vom Himmel herabgestiegen und vier Geruchsesser (skt. Gandharvas). Die vier Devas und Gandharvas erschienen an verschiedenen Orten und verweilten dort im Raum. Sie besetzten acht Plätze, den Raum über der Erde, den auf der Erde und unter der Erde, das heißt jeweils dreimal acht Plätze, also insgesamt vierundzwanzig. So haben sie die Welt unter sich aufgeteilt und kontrollierten und terrorisierten sie. Sie bewirkten, dass die Wesen sich gegenseitig töteten, ihr Fleisch aßen und ihr Blut tranken; sie töteten die Männer und benutzten die Frauen. Kurz gesagt: sie schaden den Wesen. Die vier Götter, die vier Gandharvas und ihr Gefolge luden Shiva oder Mahadeva in ihren Palast ein. Shiva jedoch hatte keine Zeit zu kommen, denn er war zu sehr mit seiner Gefährtin Uma beschäftigt. Deshalb schickte er als seinen Repräsentanten an jeden der 24 Plätze einen Lingam. Die Wesen in dem jeweiligen Bereich gingen zu den Lingams, machten dort Opferungen und behandelten sie, als seien diese Lingams Shiva selbst, dem sie opferten. Durch die Opferungen an Shivas Lingam bekamen sie dieselben Probleme, als wenn Shiva

persönlich anwesend gewesen wäre; die negativen Zeichen wurden sogar noch verstärkt: alle Anhänger Shivas, die besonders von Anhaftung beherrscht waren, vereinigten sich vier bis fünfmal mit ihren Gefährten bzw. Gefährtinnen. Die, bei denen besonders der Hass im Vordergrund stand, aßen Fleisch und tranken Blut, und wer besonders unter dem Einfluss von Unwissenheit handelte, redete gegen den Dharma und hatte eine besonders ablehnende Haltung gegenüber dem Gesetz von Ursache und Wirkung. Auf diese Weise beschäftigten sich die Wesen, sie lebten nur ihren Sinnesfreuden und waren stark von Stolz geprägt. So geriet die ganze Welt in Verwirrung.

Jetzt war es an der Zeit, die Wesen zu bezähmen. Deshalb manifestierte sich Buddha Vajradhara, während er weiter im reinen Bereich, dem Dharmakaya verweilte, als Sambhogakaya und als Nirmanakaya.

Den Herukas wurden von den Tathagatas Orte, Paläste und verschiedene Ornamente etc. geopfert, zusammen mit verschiedenen Instrumentarien, um die Wesen zu zähmen.

Zähmen heißt hier nicht, dass sie getötet wurden, sondern dass sie Erleuchtung unter der Erde erreichten. Ihre Körper wurden zwar zerstört, aber ihr Bewusstsein wurde erleuchtet. Wie diese Wesen bezähmt wurden, darüber gibt es sehr viele Einzelheiten.

## **DIE ÜBERTRAGUNGSLINIE DES CHAKRASAMVARA-TANTRA**

Der erste, von dem dieses Tantra erklärt wurde, ist Buddha Vajradhara. Die Übertragungslinie ging weiter zu Nagarjuna, zum Mahasiddha Tilbupa, Nalandhara, Krishnajara, Tilopa und Naropa. Von all diesen Lamas gibt es eine Geschichte der Übermittlung und die Geschichte ihrer persönlichen Befreiung. Diese Übermittlungslinie gelangte über Gar Lotsawa nach Tibet, wurde dann weiter von Phagmodrubpa zu Kyobpa Jigten Sumgon und schließlich durch die Drikung Kagyud-Linie übertragen.

Kyobpa Jigten Sumgon gab sie seinem Hauptschüler Dragpa Sherab Jungne weiter, der ein Zeitgenosse des ersten Gar Rinpoche

war. Das war vor ungefähr 800 Jahren. Dann wurde sie an Rigdzin Chökyi Drakpa übermittelt, der der erste Chungtsang Rinpoche war, dessen Bruder war der erste Chetsang Rinpoche. Diese Linie wurde dann an verschiedene Lamas übermittelt, die hier nicht alle aufgezählt werden, bis hin zum Wurzellama von Garchen Rinpoche, Jigmed Dorje, der sie vom früheren Chetsang Rinpoche, Shiwai Lodroe, erhielt und sie an Rinpoche weitergab. Rinpoche erhielt sie außerdem von dem großen Mahasiddha Pachung Rinpoche.

Diese Übertragungslinie ist ungebrochen. Die Erklärungen zum Chakrasamvara-Tantra sind eindeutig, ohne jede Unklarheit, und die Hitze des Segens ist nicht abgekühlt. Der Segen ist klar und nicht verdunkelt durch gebrochene Samayas und/oder den Einfluss von Dämonen. Die Absicht und die Motivation der großen Gelehrten und Mahasiddhas hat sich seit Beginn der Übertragung nicht verändert.

Demnach ist diese Übermittlungslinie frei von allen Unreinheiten und enthält den vollständigen Segen.

## **DIE VORAUSSETZUNGEN FÜR EINE EINWEIHUNG**

Das Chakrasamvara-Tantra besteht aus zwei Teilen, der erste Teil enthält die Einweihung, die die Wesen heranreifen lässt, der zweite die dazugehörenden Erklärungen, die zur Befreiung führen.

Wenn wir eine Einweihung erhalten, stellen wir zunächst fest, dass der Meister, der uns diese Einweihung gewährt, dafür qualifiziert ist.

Wir als Schüler sollten ein gutes Gefäß sein und geeignete Qualitäten und Fähigkeiten besitzen. Wie bereits gesagt, sehen wir den Ort, den Lehrer, die Lehre, die Zeit und auch die Schüler als rein an.

Dieses Tantra führt sehr schnell zum Resultat, aber es ist auch gefährlich, und zwar dann, wenn wir den Anweisungen des Lamas

nicht folgen; es ist für *uns* gefährlich, nicht für ihn. Wenn es dem Lama nutzen sollte, dass wir das Samaya (skt.) (Damtsig tib.) halten, wäre es für uns nicht unbedingt nötig, es zu halten; aber wenn es uns selbst nutzen soll, dann müssen wir es halten.

Das Vajrayana ist wie ein Wunsch erfüllendes Juwel, das sich auf dem Kopf einer Giftschlange befindet. Sind wir vorsichtig und beherrschen die Methode, können wir das Wunsch erfüllende Juwel vom Kopf der Schlange nehmen; dann kann uns nichts Negatives geschehen und wir gewinnen das Juwel. Sind wir jedoch nicht vorsichtig und beherrschen die Methode nicht, benutzen das Mantra nicht, sondern greifen einfach nach dem Juwel, kann das dazu führen, dass wir sogar sterben müssen. Wenn wir die Anweisungen des Damtsigs nicht halten, besteht die Gefahr, dass wir in die Vajra-Hölle fahren.

Praktizieren wir das Gehörte, brauchen wir keine Angst zu haben und können ohne Eile üben. Andererseits geht es auch nicht darum, nur hier zu sitzen, weil es so schön ist, den Lama anzuschauen, sondern wir sollen auch weiter mit der Praxis verbunden bleiben, nachdem wir dieses Haus verlassen haben. Darum bittet uns Rinpoche noch einmal ausdrücklich, das Samaya zu halten.

Garchen Rinpoche dankt Lama Sonam Jorphel Rinpoche für seine einführenden Worte zum Chakrasamvara-Tantra. Lama Sonam Jorphel ist einer der Hauptschüler von Chunga Rinpoche. Chunga Rinpoche war der Meister, der insbesondere die Chakrasamvara-Linie hielt.

## **ABFOLGE EINER EINWEIHUNG**

Zunächst bitten wir mit einem Gebet um die Einweihung; wir wenden uns besonders an unseren Wurzellama und an die Lamas der Übertragungslinie, die vollkommene Mahasiddhas sind, und den Zustand von Vajradhara verwirklicht haben. Sie besitzen die Fähigkeiten, alle Bereiche von Samsara vollkommen zu reinigen.

Wir visualisieren unseren Wurzellama als Vajradhara, umgeben von allen Lamas der Übertragungslinie, denn sie besitzen die Weisheit und Fähigkeiten, die Wesen zu führen. Sie haben großes Mitgefühl, und wir wenden uns an sie, damit uns der Segen der entsprechenden Einweihungslinie übermittelt wird.

Diese Lamas sind wie Wunsch erfüllende Juwelen: wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf sie richten und sie in geeigneter Weise bitten, werden alle unsere Wünsche erfüllt.

Auch wir besitzen in unserem Geist ein Wunsch erfüllendes Juwel, nämlich die ursprüngliche, innewohnende Buddha-Natur. Wir bitten die Lamas der Übertragungslinie um ihren Segen, damit wir diese Buddha-Natur erkennen und ihnen gleich werden.

## **DAS 7-TEILIGE TANTRISCHE MAHAMUDRA-GE BET**

In diesem Gebet ist die Bitte eingeschlossen, alle Wesen in ihrem ursprünglich erleuchteten Zustand zu erkennen, das heißt z. B. die fünf Skandhas der Wesen als die fünf Tathagatas usw.. Wir bitten um die Fähigkeit, alle Wesen in ihrem ursprünglichen Zustand als rein zu erkennen.

Das 7-teilige tantrische Mahamudra-Gebet, wird im Folgenden im Zusammenhang mit den Mahamudra-Erklärungen dargelegt. Dieses Gebet ähnelt dem Serkhangma-Gebet von Kyobpa Jigten Sumgon.

Die Essenz unseres eigenen Geistes, die der Lamas, Buddhas und Bodhisattvas ist die gleiche. Wir wenden uns an sie und bitten um ihren Segen, das zu erkennen.

Um die ursprüngliche Natur unseres Geistes zu erkennen, ist es zunächst wichtig, relatives Bodhicitta zu praktizieren. Der Hauptgrund dafür, dass wir in Samsara umherwandern und leiden, ist unsere selbstsüchtige Einstellung und unsere Anhaftung an die Vorstellung von einem Selbst. Um darüber hinaus zu gelangen, praktizieren wir Liebe und Mitgefühl. Je mehr wir dies anderen gegenüber praktizieren, desto geringer wird natürlicherweise die Anhaftung an uns selbst. Das sollten wir nicht nur verbal ausdrücken oder es nur denken, sondern es auch durch unseren Körper, mit unserer gesamten Handlungsweise, mit unserem ganzen Sein wirklich leben.

## DER FÜNFFACHE PFAD VON MAHAMUDRA

### 1. DER ERLEUCHTUNGSGEIST (BODHICITTA)

Die Essenz aller Übungen ist Liebe und Mitgefühl. Wenn wir das wirklich praktizieren, so schließt das alle anderen Übungen mit ein. Wollen wir tatsächlich Liebe und Mitgefühl praktizieren, beginnen wir mit unseren Feinden. Solange wir unseren Feinden ablehnend und hasserfüllt gegenüberstehen, solange ist Liebe und Mitgefühl nicht wirklich in unserem Herzen verankert. Solange wir noch Hass in unserem Herzen haben, ist Liebe, Mitgefühl und Bodhicitta lediglich ein Wort, und der Dharma ist nicht wirklich in unserem Herzen gegenwärtig. Deshalb ist es wichtig, unseren Feinden gegenüber Liebe und Mitgefühl zu praktizieren. Das ist das wahre Übungsfeld; alles Weitere fällt uns dann leicht.

Kyobpa Jigten Sumgon betont in seinen Lehren immer wieder, dass wir wenn wir Liebe und Mitgefühl praktizieren wollen, mit denen anfangen, die in unserer Nähe sind, und nicht etwa mit allen Wesen, die so grenzenlos wie der Raum sind, dabei vor allem an die denkend, die möglichst weit weg sind. Wir fangen also mit denen an, die sich in unserer Nähe befinden.

Im Text heißt es:

„Möge ich den vollkommenen Zustand von Buddha Vajradhara zum Wohle aller fühlenden Wesen erlangen.“

Das heißt, wir wollen Buddha Vajradhara gleich werden; Vajradhara ist der „Vajrahalter“, Vajra (skt.)/ (Dorje tib.) bedeutet etwas Unzerstörbares, Unverrückbares, Unveränderliches. Es ist das Härtes-te, das es gibt.

Um diesen Zustand vollkommener Klarheit, Unverrückbarkeit und Unzerstörbarkeit zu erreichen, brauchen wir Geduld. Buddha Shakyamuni hat Geduld praktiziert, als ihn die Maras mit Waffen angriffen und verletzen wollten. Statt Waffen sind dann aufgrund

seiner Praxis Blumen auf ihn herabgeregnet. So wie er sollten wir praktizieren, wenn wir Buddha Vajradhara werden wollen.

Weiter heißt es:

„Möge ich meinen Körper, meine Rede und meinen Geist einsetzen, um allen Wesen, besonders meinen Feinden und allen, die Störungen verursachen, zu helfen, die vollkommene Befreiung, die Erleuchtung zu erlangen.“

Im Text heißt es, dass wir unsere Bodhisattva-Gelübde von jetzt an bis zum Erreichen der vollkommenen Erleuchtung halten.

Wir nehmen diese Gelübde für einen Tag und zwar von jetzt bis zur gleichen Zeit morgen. Was immer wir an Gelübden und Versprechen abgelegt haben, was immer wir uns mit Körper, Rede und Geist vorgenommen haben, an Heilsamem zu tun, praktizieren wir von jetzt an, da wir das Gelübde erneuern, durchgehend bis morgen, wenn wir das Gelübde wiederum erneuern.

Der erste Teil des Gebets beinhaltet das relative Bodhicitta, das Bodhicitta des Wunsches; der zweite Teil sein aktives Ausüben.

Die Erklärungen zu Bodhicitta sind der erste Teil des fünffachen Pfades von Mahamudra.

## **2. DIE YIDAM PRAXIS**

Der zweite Teil ist die Yidam-Praxis. Kyobpa Jigten Sumgon sagte, dass unser Körper ein göttlicher Palast ist, in dem sich die Dakas und Dakinis versammeln. Solange unser Körper nicht die Basis für diesen himmlischen Palast bildet und solange wir unseren Körper nicht als Yidam visualisieren, werden sich die Dakas und Dakinis nicht versammeln.

Von unserem äußeren Aspekt her hängen wir vom Körper ab. Der äußere Aspekt bedeutet, wie wir die Phänomene der äußeren Welt und unseren Körper wahrnehmen. Der innere Aspekt ist der, dass

unser Körper ursprünglich der Yidam ist, dass unsere fünf Skandhas die fünf Tathagatas sind usw.. Es gilt, den ursprünglichen Zustand unseres Körpers als Yidam zusammen mit den damit verbundenen Gottheiten zu erkennen. Milarepa sagte dazu: „Wenn bei der Vasen-Einweihung unser Kopf mit der Vase berührt wird, ist das die äußere Einweihung; wenn wir unseren Körper und Geist - die Ansammlung der fünf Skandhas - als die fünf Tathagatas erkennen, ist das die innere Einweihung.“

Gelingt es uns, durch die Praxis des Kyerim, der aufbauenden Phase - der Phase der Visualisierung - , in der Meditation unseren Körper als Yidam zu erkennen, und gewöhnen wir uns durch ernsthafte Praxis daran, werden wir uns nach dem Verlassen des Körpers im Bardo - im Zwischenzustand - tatsächlich als Yidam manifestieren. Bei vielen großen Lamas enthält ihr Leichnam dann als Zeichen bzw. als Resultat ihrer Praxis Reliquien.

Ist es uns möglich, durch die Praxis des Kyerim unseren Körper als Yidam zu visualisieren, fällt es uns leicht, unseren Geist als den Geist des Yidam zu erkennen. Der Geist des Yidam ist die Untrennbarkeit von Mitgefühl und Leerheit. In diesem Zustand sind wir der festen Überzeugung, dass wir wirklich der Yidam sind. Das bezeichnet man als Vajrastolz oder als spirituellen Stolz.

Um die Yidam-Praxis ausführen zu können, stellen wir ein Bild des Yidam vor uns hin und betrachten es in allen Einzelheiten. Dann schließen wir die Augen und visualisieren uns selbst in der gleichen Form, bis wir vollkommen davon überzeugt sind, dass wir tatsächlich der Yidam sind.

Zunächst stellt man sich selbst als Chakrasamvara (skt.) / Khorlo Demchok (tib.) vor, ausgestattet mit all seinen Ornamenten und Attributen, die die inneren Qualitäten von Chakrasamvara repräsentieren. Als Chakrasamvara stellt man sich über dem Kopf den eigenen Wurzellama in Form von Buddha Vajradhara vor, der seine Gefährtin umarmt.

Man stellt sich weiter vor, dass nun alle männlichen und weiblichen Yidams, alle Dakas und Dakinis versammelt sind, dass sie den Raum in unermesslicher Zahl anfüllen. Schließlich visualisiert man, dass sie alle herabregnen und eins mit uns als Chakrasamvara werden. Das ist der zweite Teil des fünffachen Pfades von Mahamudra.

### 3. GURU-YOGA

Als dritter Teil des fünffachen Pfades von Mahamudra ist Vertrauen und Hingabe für den Guru zu entwickeln. Immer noch stellt man sich als Chakrasamvara vor, über dem Kopf den eigenen Wurzellama in der Form von Buddha Vajradhara. Wir entwickeln nun ein starkes Gefühl des Vertrauens und der Hingabe für ihn. Kyobpa Jigten Sumgon sagte, der Segen, die Inspiration des Guru, ist wie ein Gletscherberg und unser Vertrauen sowie unsere Hingabe sind wie die Sonne, die auf diesen Gletscherberg scheint. Solange die Sonne des Vertrauens und der Hingabe nicht auf den Gletscher scheint, wird das Wasser nicht vom Gletscher herabfließen; entsprechend fließt auch der Segen unseres Lamas nicht auf uns herab. Das heißt, wir brauchen beide Qualitäten, damit der Segensstrom in uns hineinfließt.

Longchen Rabjam, ein Nyingma-Lama, sagte, solange wir kein Vertrauen und keine Hingabe haben, solange gibt es keine Hoffnung auf irgendeine Realisation oder Siddhis, die wir durch unsere Praxis erlangen könnten. Das gilt auch in der Kagyudpa-Tradition, die eine Tradition von Vertrauen und Hingabe ist. Deshalb ist es wichtig, dass wir beides tatsächlich entwickeln.

Unser Geist ist wie ein Stück Eis, das durch gewohnheitsmäßige Tendenzen und durch geistige Verdunkelungen erstarrt und verhärtet ist. Indem wir vollkommenes Vertrauen und Hingabe für unseren Guru entwickeln, ist der Segen, der vom Lama kommt, wie warmes Wasser, wie Wärme, die vom Lama ausstrahlt. Er bringt die Erstarrung unseres Geistes allmählich zur Auflösung, und so wie

sich Wasser mit Wasser mischt, so wird sich unser Geist und der Geist des Lama vollkommen mischen und dadurch vollkommen klar. Deshalb ist es immer wieder nötig, Vertrauen und Hingabe zu praktizieren, sich immer wieder an den Guru zu erinnern und zwar jeden Tag, so dass sich unsere eisige Erstarrung allmählich löst.

Weiter stellt man sich als Chakrasamvara vor, dass sich über dem Kopf der Wurzellama in der Form von Buddha Vajradhara befindet. Er umarmt seine Gefährtin, die von roter Körperfarbe ist. Bei dieser Vorstellung entwickeln wir großes Vertrauen und starke Hingabe.

Bei einer Torma-Einweihung in den fünffachen Pfad, stellt man sich vor, dass das Torma Chakrasamvara ist. Zusätzlich visualisieren wir Chakrasamvara über unserem Kopf wie zuvor Buddha Vajradhara. Man stellt sich vor, dass von den drei Energiezentren Licht ausgeht, und von der geheimen Stelle ihrer Vereinigung Nektar herabfließt. Licht und Nektar fließen in uns hinein und unser Körper, unsere Rede und unser Geist werden vollkommen gereinigt.

Die vier Einweihungen in den fünffachen Pfad sind mit der Praxis unserer inneren Winde und Kanäle (tib. Tsa rLung) verbunden. Tsa rLung praktiziert man in vier Stufen, bei der vier Arten von Freude entstehen. Diese vier Stufen werden praktiziert, um folgende vier Zustände zu reinigen: Wach- und Traumzustand, Tiefschlaf und den Zustand der sexuellen Vereinigung.

Davon ist der Tiefschlaf mit dem Prozess des Sterbens, genauer gesagt mit dem Ende des Sterbeprozesses vergleichbar. Die vier Zustände entsprechen vier Aspekten unseres Geistes, und zwar denen, die die vier Kayas repräsentieren: Dharmakaya, Sambhogakaya, Nirmanakaya und Svabhavikakaya. Wie diese Aspekte unseres Geistes mit den vier Kayas zusammenhängen, wird im Weiteren im Zusammenhang mit den Mahamudra-Belehrungen erklärt.

#### 4. DER ZUSTAND VON NICHT-DENKEN

Der vierte Teil des fünffachen Pfades von Mahamudra ist die Meditation ohne Gedanken, der Zustand von Nicht-Denken. Kyobpa Jigten Sumgon sagte dazu, dass die Natur unseres Geistes wie der Raum ist und die Gedanken wie die Wolken. Wenn wir es nicht schaffen, die Wolken zu beseitigen, können wir die Sterne, die Planeten usw. nicht sehen, das heißt, wir erlangen keine Verwirklichung.

Um die wahre Natur unseres Geistes zu erkennen, müssen wir Gedanken an die Gegenwart, an die Zukunft und an die Vergangenheit vollkommen aufgeben. Die wahre Natur unseres Geistes ist ständig gegenwärtig, aber wir können sie erst dann erkennen, wenn wir alle Konzepte über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft aufgeben. Dann erscheint ganz natürlich die wahre Natur unseres Geistes.

Nun visualisiert man, dass sich der Chakrasamvara, der durch das Torma repräsentiert wird, und der Chakrasamvara über unserem Kopf in Licht auflösen und durch die Stirn in uns verschmelzen.

Die wahre Natur unseres Geistes wird mit einer Lampe verglichen; Lampe und Licht sind untrennbar voneinander. Genauso ist es in unserem meditativen Zustand: das, was wir meditieren, und unser Geist sind vollkommen eins. Wenn wir das erkennen, verschwinden alle Gedanken. Wenn kleine Gedanken auftauchen und wir auf diesen ursprünglichen Zustand achten, lösen sie sich sofort auf. Daher ist vollkommene Achtsamkeit und Klarheit wichtig, um zu erkennen, dass alles, was im Geist auftaucht, eins mit dem Geist ist. Dadurch bleiben wir im Zustand der Leerheit.

Der Bodhisattva Maitreya sagte, dass im Zustand der Leerheit nichts Negatives aufzugeben ist; es gibt auch nichts Positives hinzuzufügen, da dies der ursprüngliche Zustand unseres Geistes

ist. Wenn wir das in diesem Zustand erkennen, erlangen wir die Befreiung. In diesem Zustand verweilen wir für einige Zeit.

Für Anfänger ist es vielleicht schwer, in diesem Zustand des Nicht-Denkens zu bleiben, deshalb ist es eine Stütze, sich den Wurzellama mit Vertrauen und Hingabe vorzustellen, wie es schon beschrieben wurde. Das bringt die Erstarrung und Kälte unseres Geistes zur Auflösung, und wir können seine wahre Natur erkennen.

Die wahre Natur unseres Geistes ist stets präsent, doch hat sie zwei Aspekte: einerseits kann sie uns zum vollkommen befreiten, erleuchteten Zustand eines Buddha und andererseits zu den Qualen der Hölle führen. Aus diesem Grunde versuchen wir, Achtsamkeit für die wahre Natur unseres Geistes zu entwickeln, um dadurch den befreiten Zustand zu erreichen.

## 5. DIE WIDMUNG DER VERDIENSTE

Der letzte Teil des fünffachen Pfades von Mahamudra ist die Widmung der Verdienste.

Es heißt, die beiden Arten von Ansammlung - Verdienst und Weisheit – sind Wunsch erfüllenden Juwelen vergleichbar. Widmen wir nämlich nicht in geeigneter Weise, ist es so, als ob wir dieses Wunsch erfüllende Juwel nicht reinigen und dadurch unsere Wünsche nicht zur Erfüllung bringen.

Der Grund, warum wir in Samsara umherwandern, ist der, dass wir das Positive, das wir angesammelt haben, nicht in geeigneter Weise gewidmet haben. Mit Sicherheit haben wir in zahllosen Leben Positives getan, aber wir wussten nicht, wie wir in geeigneter Weise die Verdienste, die daraus entstanden sind, widmen sollten, und deshalb wandern wir immer noch in Samsara umher.

Rezitieren wir auch nur ein einziges OM MANI PADME HUNG, sollten wir die Verdienste widmen, die daraus entstanden sind. Dadurch werden unsere Verdienste so zahlreich wie die Anzahl der Wesen.

Wenn wir widmen, denken wir zuerst mit Liebe und Mitgefühl an alle Wesen, danach widmen wir ihnen die Verdienste, die aus allem Heilsamen entstanden sind. Anschließend verweilen wir im Zustand von Mahamudra. Dadurch wird der Geist aller Wesen, unser eigener Geist und der Geist aller Buddhas und Bodhisattvas vollkommen eins. Unser Geist ist frei von den so genannten drei Rädern, das heißt, es wird kein Unterschied mehr gemacht zwischen demjenigen, der die Verdienste widmet, demjenigen, dem gewidmet wird, und dem, was gewidmet wird. In diesem Zustand verbleiben wir einige Zeit.

### **SAMAYA IN VERBINDUNG MIT MAHAMUDRA**

Das Samaya in Verbindung mit Mahamudra ist zu versuchen, allen fühlenden Wesen zu helfen und ihnen von Nutzen zu sein, sowie unheilsame Handlungen soweit wie möglich aufzugeben. Daneben sollten wir das Samaya halten, das Lehrer und Schüler verbindet; aber auch die Schüler untereinander sollten das Samaya halten.

### **QUALITÄTEN UND AKTIVITÄTEN DES VAJRA**

Die Chakrasamvara Einweihung wurde zunächst von Vajrapani gelehrt, der der Nachfolger von Buddha Shakyamuni ist. Sie ist speziell dafür geeignet, Hindernisse und Schwierigkeiten zu beseitigen, um Störungen durch Dämonen und andere negative Kräfte zu verhindern und besonders um gebrochene Samayas wieder herzustellen.

Im Namen Dorje Naljorma ist das tibetische Wort Dorje bzw. Vajra (skt.) enthalten; der Vajra zerstört alle Hindernisse vollständig. Im Vajrayana geht allen Namen zunächst das Wort Vajra voran, der für alles Unzerstörbare steht.

Auch das Mantra, das bei einer Einweihung gegeben wird, besitzt die sieben Qualitäten eines Vajra. Diese sieben Qualitäten des Vajra

sind seine Unzerstörbarkeit - der Vajra kann von nichts durchgeschnitten werden, er ist alles durchdringend, vollkommen stabil, hart, wahrhaftig; er ist unbeweglich und unveränderlich.

Der nicht-konzeptuelle Zustand eines Buddha kann nicht zerstört werden durch Gedanken oder durch irgendeinen äußeren Einfluss. Das heißt, Weisheit, die ohne Konzept und frei von Vorstellungen ist, kann durch nichts zerstört oder zerschmettert werden. Diese Weisheit ist wahrhaftig, weil die Belehrungen des Buddha nicht-dual sind und frei von jeder konzepthaften Auffassung. Die nicht-konzeptuelle Weisheit kann nicht durch Verschleierungen (Kleshas kt.) zerstört werden. Sie ist stabil, weil die nicht-konzeptuelle Weisheit vollkommen stabil ist. Sie ist alles durchdringend, kann durch nichts aufgehalten werden, ist unübertroffen, weil sie alle eigenen Wünsche und die aller anderen erfüllt.

Das Mantra beseitigt alle achtzehn Arten von Hindernissen. Es hilft, das zu erfüllen, was noch nicht erfüllt ist, und das, was bereits erfüllt ist, zu erhalten. Diese Dharani enthält die Essenz der Mantras von zehn machtvollen, zornvollen Gottheiten, und ist deshalb ein sehr starkes Mittel. Es gibt sehr viele detaillierte Erklärungen zu diesem Tantra, die hier nicht alle erläutert werden können.

Es heißt, dass alle Dharma-Belehrungen, Einweihungen usw. tiefgründig sind, die uns durch eine ungebrochene Übertragungslinie übermittelt werden. Daher wird für diese Dharani und die Einweihung auch die Übertragungslinie erklärt. Im Tantra heißt es, wenn der historische Hintergrund und die Übertragungslinie nicht erklärt werden, kann der Schüler keine Gewissheit in seine Authentizität erlangen.

Das Chakrasamvara-Tantra wurde zur Zeit von Buddha Shakyamuni während der Herrschaft von König Ajatashatru dargelegt. Unter dem Einfluss von Dämonen zerstörte dieser König sehr viele Klöster, Statuen, Texte, Stupas usw.. Er schädigte sogar den Buddha körperlich und verwundete ihn. Er mordete auch Mönche und tat überhaupt sehr viel Negatives. Außerdem tötete er seinen

Vater, den König Bimbisara. Wegen dieser Handlungsweise waren alle Gottheiten, die Dharmapalas, die Nagas und Geister, die heilsam eingestellt waren, sehr wütend auf diesen König. Alle nichtmenschlichen Wesen kämpften und versuchten, König Ajatashatru zu vernichten. Durch all diese Einflüsse bekam der König eine schwere Hautkrankheit und noch viele andere Krankheiten. Sein Geist war von Traurigkeit überschattet und er war allgemein leidend. In allen Dörfern gab es Zeichen, die Unglück und große Schwierigkeiten verhießen. Aufgrund dessen fragten vier Könige den Buddha, was denn die Ursache dafür sei. Da entschied der Buddha, dass nun die Zeit reif sei, den König zu zähmen.

Der Buddha kannte die Natur des Königs und wusste, dass dieser durch friedliche Mittel nicht zu bezähmen war, sondern nur durch zornvolle. Aus diesem Grunde gab er Order an Vajrapani und sagte zu ihm: „Geh zum König und rezitiere vor ihm dieses Mantra. Wenn du eine ausreichende Anzahl davon rezitierst, ist das sehr heilsam für den König.“

Vajrapani machte sich also auf den Weg und tat, was ihm aufgetragen war. Dadurch wurde dieser König von allen Krankheiten befreit und das ganze Land war wieder friedvoll und angenehm.

Wie schon erwähnt, sind in diesem Mantra viele kraftvolle Mantras von weltlichen und nichtweltlichen Wesen enthalten; die Herzmantras all dieser Wesen sind darin eingeschlossen.

## **DIE EINWEIHUNG**

Die Übertragungslinie geht, wie zuvor erklärt, von Buddha Shakyamuni über Vajrapani nach Tibet in die Drikung Linie. Dort gelangte sie zu Shiwai Lodrö, dem früheren Drikung Kyabgön Chetsang Rinpoche; von ihm kam sie zu Thupten Nyingpo, der sie Garchen Rinpoche weitergab. Der Nutzen des Mantras wurde bereits erklärt. Wir haben gehört, wie viele Mantras darin enthalten sind, und wenn wir nur eines davon kennen, so sind darin alle enthalten. Praktizieren wir das auf richtige Weise, wird sich auch das entsprechende Resultat einstellen.

## **DAS FÜNFTHEILIGE GEBET**

Bei der Chakrasamvara-Einweihung, die zum fünffachen Pfad gehört, bittet man zunächst den Lama, die Einweihung zu gewähren, um damit das Rad der bedingten Existenzen zu zerstören.

Danach nimmt man Zuflucht, und zwar die Mahayana-Zuflucht zum Nutzen und Wohle aller Wesen. Dann bekennen wir unsere unheilsamen Handlungen und erfreuen uns an den heilsamen Handlungen anderer. Wir entwickeln die Einstellung von Liebe und Güte den Wesen gegenüber, als ob wir ihre Mutter wären und alle fühlenden Wesen unsere Kinder. Danach erzeugen wir Bodhicitta. Schließlich widmen wir die Verdienste, die wir damit angesammelt haben, dem Wohle aller Wesen.

Das Bodhicitta-Gelübde beinhaltet, dass wir aufzugeben, den Wesen in irgendeiner Weise zu schaden. Danach versuchen wir, ihnen wirklich von Nutzen zu sein. Den Wesen zu nützen, ist die Essenz einer jeden Einweihung, und deshalb es ist wichtig, diese Motivation voranzustellen.

Dies gilt nicht nur für Einweihungen, sondern es gilt, täglich Bodhicitta zu entwickeln. Auch wenn wir das Zufluchtsgebet

sprechen, denken wir daran, Bodhicitta zu entwickeln. Auf diese Art und Weise sammeln wir sehr viele Verdienste an und ziehen größtmöglichen Nutzen daraus. Alle Buddhas haben zunächst die reine Motivation und Bodhicitta entwickelt, um zum Wohle und Nutzen aller Wesen zu wirken. Sie erreichten schließlich die Erleuchtung zum Wohle aller Wesen und verweilen zu deren Wohle im Dharmakaya.

Visualisieren wir uns mit einer reinen Motivation als Gottheit, als ein Yidam, erhalten wir den Segen aller Buddhas. Um ihren Weisheitssegens zu erhalten, visualisieren wir uns während einer Einweihung als Yidam. Wir machen uns frei von allen Gedanken, und aus diesem ursprünglichen Zustand der Leerheit erscheint eine blaue Silbe HUNG. Von der Silbe HUNG gehen unzählige Lichtstrahlen aus, die allen Buddhas und Bodhisattvas Opfern darbringen. Das Licht kommt als Segen zurück und wird in die Silbe HUNG absorbiert.

Wir stellen uns vor, dass wir augenblicklich wie ein Regenbogen am Himmel in Form der Gottheit Vajravīdārāni erscheinen; sie zeigt eine friedliche Erscheinungsform, ist von grüner Farbe mit einem Gesicht und zwei Händen. In ihrer rechten Hand hält sie einen gekreuzten Dorje - einen Doppelvajra - und in der linken Hand eine Glocke. Sie sitzt in der Vajrasana Position, im vollkommenen Lotossitz. Vajravīdārāni ist geschmückt mit allen Ornamenten des Sambhogakaya; diese Ornamente und Kleidungsstücke beinhalten Krone, Ohrringe, Halskette, untere und obere kostbare Kleidungsstücke usw..

Wenn wir uns so als Gottheit visualisieren, stellen wir uns in der Stirn die weiße Silbe OM vor, in der Kehle ein rotes AH und im Herzen ein blaues HUNG. Von diesen Energiezentren gehen unzählige Lichtstrahlen aus; sie gehen in den Bereich des Dharmakaya zu allen Buddhaländern. Von allen Buddhas und Bodhisattvas kommt der Segen zu uns herab. Dabei ist das Wichtigste, Liebe und Mitgefühl zu empfinden.

## DIE MANDALA-DARBRINGUNG

Rinpoche erklärte bereits die Vorbereitungen zu Mahamudra, die in der Praxis des Guru-Yoga, der Vajrasattva-Praxis und der Mandala-Darbringung bestehen.

Um das Mandala darzubringen, benötigen wir zwei Mandalas: eines wird auf den Altar gestellt – das Schreinmandala -, es repräsentiert das Verdienstfeld. Das andere Mandala halten wir in der Hand. Es sollte aus Gold oder Silber, auf keinen Fall aus Messing oder gar aus Eisen sein. Das Mandala auf dem Altar stellen wir uns als himmlischen Palast vor, der in den vier Himmelsrichtungen je ein Tor hat. Auf dieses Mandala legen wir fünf Häufchen Reis: vier für die Himmelsrichtungen und eines in der Mitte. Diese fünf Reishäufchen stellen wir uns als fünf Throne vor, die von jeweils acht Löwen getragen werden. Auf diesen fünf Thronen visualisieren wir in der Mitte unseren Wurzellama in der Form von Buddha Vajradhara. Vor ihm in östlicher Richtung befindet sich Chakrasamvara und rechts von ihm in südlicher Richtung Buddha Shakyamuni, hinter ihm in westlicher Richtung der Dharma, links von ihm in nördlicher Richtung die Bodhisattvas, die die Sangha darstellen.

Wir visualisieren dieses Mandala als so ausgedehnt und weit wie der Himmel reicht, als unermesslich großen, himmlischen Palast. Weiter stellen wir uns vor, dass die drei kostbaren Juwelen, die drei Wurzeln, in die entsprechenden Gottheiten verschmelzen. Die Linienlamas verschmelzen mit dem Wurzellama, den wir als Buddha Vajradhara visualisiert haben. Alle Yidams verschmelzen in den Yidam vor Buddha Vajradhara - in Chakrasamvara - und alle Buddhas in den Buddha, alle Dharmas in den visualisierten Dharma und der Sangha verschmilzt mit der Sangha, den wir visualisiert haben.

Wir stellen wir uns vor, dass wir auf das Mandala aus kostbarem Material, das wir in der Hand halten, fünf Häufchen Reis streuen: eines für den Berg Meru in der Mitte und je eins in den vier Him-

melsrichtungen für die vier Kontinente. Dazu kommt im Süden eines für die Sonne und im Norden eines für den Mond, so dass es insgesamt sieben sind.

In der Mitte stellen wir uns all den Wohlstand, den Reichtum von Göttern, Menschen und Götterwelten vor, so dass er die 3000 Weltsysteme ausfüllen könnte. Wenn wir die Kostbarkeiten dieser 3000 Weltsysteme visualisieren, sind das zunächst die Kostbarkeiten der äußeren Welt. Gleichzeitig opfern wir Anmut, Ausstrahlung und alles Gute und Schöne der darin lebenden Wesen.

Als inneres Opfer geben wir unseren eigenen Körper, unsere Ausstrahlung, unseren Reichtum usw. und unsere Verdienste der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft. Wenn wir unseren Körper darbringen, heißt das, dass wir alle Körper opfern, die wir jemals in zahllosen Leben in den verschiedenen Arten von Geburt angenommen haben: wir waren Chakravartin-Könige, kleinste Insekten usw.; alle diese Körper opfern wir zusammen mit ihrem jeweiligen Reichtum und Besitz.

In zahllosen Leben hatten wir zahllose Körper, und um diese zu erhalten, um für sie Reichtum zu erlangen, haben wir sehr viel Karma angesammelt. Um all das zu reinigen, opfern wir diese Körper. Wir bringen alle Körper, deren Rede und Geist sowie unseren gegenwärtigen Körper dar, der uns eigentlich nicht gehört, sondern nur geliehen ist. All das bringen wir Buddha, Dharma und Sangha als Opfergabe dar. Dadurch entsteht gleichzeitig Mitgefühl für alle fühlenden Wesen, und das ist der eigentliche Grund dafür, warum wir Körper, Rede und Geist darbringen.

Darauf folgt das geheime Opfer, das dem Buddha dargebracht wird. Dabei erkennen wir, dass die gesamte äußere Welt, alle darin lebenden Wesen und alles, was geopfert wird, letztlich nicht existieren. Das ist der Zustand von Mahamudra, und auch diese Erkenntnis des Zustands von Mahamudra wird dargebracht.

Wenn wir das Mandala darbringen, rezitieren wir das vierzeilige Mandala-Gebet. Wie viele Mandalas wir darbringen können, hängt von unserer Fähigkeit ab. Wann immer wir z. B. im Wald spazieren gehen, schöne Blumen sehen und dergleichen, können wir augenblicklich das Verdienstfeld visualisieren und all die schönen Blumen, die Bäume und vieles andere mit diesem Gebet darbringen. Auch wenn wir in ein Kaufhaus gehen und schöne Dinge sehen, können wir diese opfern.

Was immer wir an Schönem und Angenehmem wahrnehmen, können wir dazu benutzen, es spontan darzubringen. Auf diese Art und Weise verstärken wir unsere Achtsamkeit. Am Ende des Mandala-Opfers sprechen wir die Namen des Verdienstfelds und bitten darum, dass wir durch dieses Opfer Verwirklichung erlangen und nie von der Erkenntnis von Mahamudra getrennt sein mögen.

Um Mahamudra zu verwirklichen, ist die Ansammlung von Verdienst notwendig, und die beste Art, Verdienst anzusammeln, ist das Mandala-Opfer. Die zweitbeste Art ist, sich am Verdienst anderer zu erfreuen.

Welche Gebete wir sprechen und welche Texte wir benutzen, hängt davon ab, was uns zur Verfügung steht und was wir tun wollen. Diese Erklärungen beziehen sich auf einen Text, den wir am Ende des Mandala-Opfers rezitieren können. Haben wir diesen nicht, nehmen wir einen anderen.

## ANWEISUNGEN ZU MAHAMUDRA

### DIE MEDITATION DES RUHIGEN VERWEILENS (SHINE)

Nun folgen die eigentlichen Anweisungen zu Mahamudra. Als erstes kommt Shine, die „Meditation des ruhigen Verweilens“. Davon gibt es zwei Arten: eine ohne und eine mit Objekt. Wenn wir Shine mit Objekt praktizieren, ist es das wichtigste, dass wir die richtige Körperhaltung einnehmen, die sogenannte sieben-Punkte-Haltung. Wir entwickeln die reine Motivation, dass alles, was wir praktizieren, dazu dienen soll, die Erleuchtung zu erlangen, um damit allen Wesen von Nutzen zu sein. Dann visualisieren wir uns als Yidam z. B. als Dorje Naljorma (tib.), (Vajrayogini skt.). Über unserem Kopf visualisieren wir unseren Wurzellama und entwickeln Vertrauen und Hingabe, die unerlässlich sind für die Verwirklichung von Mahamudra. Als nächstes denken wir über die Möglichkeiten des kostbaren Menschenkörpers nach, sowie über Vergänglichkeit und Tod.

Wenn man über Mahamudra-Meditation spricht, so bedeutet das nichts anderes, als zur Erkenntnis der wahren Natur des eigenen Geistes zu gelangen. Unsere wahre Natur ist die Buddha-Natur, die derzeit befleckt und verschleiert ist. Man kann das mit einem Glas Wasser vergleichen, in dem sich Schmutzteilchen befinden. Lässt man das Wasser einfach ruhig stehen, so setzen sich die Schmutzteilchen ab und es wird wieder klar. Genauso ist es in der „Meditation des ruhigen Verweilens“: wenn wir den Geist zur Ruhe kommen lassen, so zeigt sich seine wahre Natur ganz von selbst.

Unser Geist ist meist mit Denken beschäftigt, das sich auf die Vergangenheit richtet. Wenn wir an etwas Angenehmes in der Vergangenheit denken, entsteht Anhaftung; wenn wir über etwas nachdenken, was uns gestört hat, entsteht Ablehnung, Widerwillen oder gar Hass. Diese Anhaftung und Ablehnung sind es, die uns immer wieder in Leiden und Schwierigkeiten führen. Deshalb müssen wir erkennen, dass das Vergangene vergangen ist, und wir

nichts mehr daran ändern können. Es lohnt sich auch nicht, weiter darüber nachzudenken. Deshalb geben wir die Gedanken an Vergangenes auf und verbleiben im natürlichen Zustand unseres Geistes. Das Gleiche gilt für die Zukunft: es lohnt sich nicht, viele Gedanken an die Zukunft zu verschwenden, denn das, was unsere Zukunft am meisten entscheidet, sind nicht unsere jetzige Anstrengungen, sondern die karmischen Voraussetzungen, die wir geschaffen haben, und zusätzlich unsere Verdienste.

### **SHINE MIT OBJEKT**

Wenn wir Shine üben und unser Geist sehr unruhig und instabil ist, ist es hilfreich, die Meditation mit Objekt zu machen, das heißt, wir legen einen Kristall o. Ä. vor uns hin, worauf wir unseren Geist richten, und konzentrieren uns darauf. Wenn unser Geist bereits stabil ist und von selbst leicht zur Ruhe kommt, können wir diese Meditation mit oder ohne Objekt machen.

Führen wir Shine mit einem Objekt durch und richten unseren Geist auf das Objekt, ist es gut, ihn für einige Zeit darauf zu konzentrieren und zur Ruhe kommen zu lassen. Dies sollten wir nicht zu lange machen, sondern besser nach einiger Zeit wiederholen. Wenn wir uns auf das Objekt konzentrieren können, ist es wichtig, an diesen Zustand keinerlei Anhaftung zu entwickeln.

Üben wir Shine in vier Sitzungen am Tag, ist es nützlich, auch in der Zeit, in der wir nicht praktizieren, unseren Geist zu kontrollieren, achtsam zu sein und ihn nicht unter den Einfluss von Verwirrung und Konzepten geraten zu lassen. Wo immer wir sind, und was immer wir tun, wir sollten geistesgegenwärtig und achtsam sein, nicht abschweifen und dadurch in Verwirrung geraten.

Beginnen wir, die Mahamudra-Meditation zu üben, praktizieren wir Gewahrsein und Achtsamkeit, wir halten den Geist von jeder Verwirrung fern, erlauben keinem Geistesgift zu entstehen und lassen ihn insgesamt zur Ruhe kommen.

Wir verlangsamen unsere gesamten Aktivitäten und führen alles mit großer Achtsamkeit aus. In den Vinaya-Regeln wird gesagt, dass man beim Gehen vor sich auf die Erde schauen und den Blick nicht umherschweifen lassen soll. Auch bei einfachen Tätigkeiten sollte man also kontrolliert sein.

Zur Stellung unserer Augen während der Meditation sagte Tilopa: Was immer hilfreich ist, um den Geist zu kontrollieren und zur Ruhe zu bringen, sollte man tun. Für den einen ist es hilfreicher, die Augen zu öffnen, für den anderen besser, sie zu schließen.

Der Geist des Anfängers ist wie ein Wasserfall, der von einem steilen Berg herunterstürzt. In diesem Zustand ist der Geist sehr schwer kontrollierbar, und es ist sehr schwer herauszufinden, was in ihm vorgeht. In diesem Fall unternimmt man nichts weiter, sondern lässt den Geist einfach fließen.

Wenn wir weiter fortgeschritten sind, fließt unser Geist langsamer; wie der Ganges wird er breiter und weiter, immer ruhiger und immer langsamer. Dann können wir leicht beobachten, wie unser Geist fließt, können ihn untersuchen und nach und nach stellen wir fest, was unser Geist ist.

### **SHINE OHNE OBJEKT**

Für Wesen von höherer Fähigkeit, die schnell erkennen, dass ihr Geist abgelenkt ist, und für die es einfach ist, den Geist zur Ruhe zu bringen, ist es nicht nötig, Shine der beschriebenen Weise zu üben.

Der Anfänger übt jedoch zunächst mit einem Objekt. Es hängt ganz von den Fähigkeiten des Einzelnen ab, wie lange er das tun muss. Für einige ist es nötig, vielleicht ein Jahr lang diese Meditation mit Objekt durchzuführen. Wenn man aber geistige Stabi-

lität erreicht hat, und der Geist auf dem Objekt ruht und wirklich zur Ruhe kommt, kann man Shine ohne Objekt praktizieren.

Die Körperhaltung ist dabei dieselbe wie bei Shine mit Objekt. Der Unterschied liegt darin, dass der Geist bei dieser Meditation ohne Objekt einfach in den Raum gerichtet ist. Die Augen sind auf die Nasenspitze ausgerichtet und schauen in den Raum. Richten wir unsere Augen in dieser Weise aus, ist es wichtig, völlig achtsam zu sein. Es gibt nichts, was man meditieren könnte, und nichts, was ablenken könnte, nur die Achtsamkeit ist wichtig.

### **DIE NICHT-MEDITATION**

Die höchste Meditation ist die Nicht-Meditation, die nicht getrennt ist von Meditation; diese Meditation ist nicht getrennt vom Zustand der Nicht-Meditation. Das bedeutet, dass diese Meditation ständig von Gewahrsein und Achtsamkeit begleitet ist. Wenn sie ohne Gewahrsein und Achtsamkeit ausgeführt würde, so wäre das ein Zustand von Unbewusstheit.

Hat jemand geistige Stabilität erreicht, entsteht in diesem Zustand eine sehr große Freude. An diese Freude entsteht natürlicherweise Anhaftung. Um diese Anhaftung zu vermeiden, ist es günstig, die Sitzung sehr kurz zu halten, sie aber oft zu wiederholen.

Wann die „Meditation des ruhigen Verweilens“ vollendet und vollkommen ist, ist sehr unterschiedlich. Ebenso sind die Stufen, die das Individuum dabei durchläuft, vollkommen verschieden. Man kann nichts Allgemeines dazu sagen, denn der Fortschritt hängt ganz von den individuellen Gegebenheiten ab. Es kann also sein, dass jemand sehr schnell Shine mit Objekt ausüben kann, und fährt dann fort, Shine ohne Objekt zu praktizieren. Jemand, dessen Geist hingegen sehr grob und unruhig ist, muss vielleicht eine längere Zeit mit Objekt meditieren. Das ist von Individuum zu Individuum verschieden.

Ein Beispiel: Der Geist von Naropa war sehr unruhig und sehr schwer unter Kontrolle und zur Ruhe zu bringen. Tilopa gab ihm dann eine Art Geschicklichkeitsspiel mit verschiedenen gleich großen Ringen, wobei man die Ringe ineinander stecken musste, was recht schwierig war. Er musste sich sehr gut konzentrieren, damit es gelang. Naropa spielte das, um seinen Geist überhaupt auf einen Punkt richten zu können.

Es ist sehr schwer, den Zustand des ruhigen Verweilens zu erreichen; hat man aber einen Anfang gefunden, ist es einfach. Es heißt, wenn man diesen Zustand erreichen will, darf der Geist nicht zu angestrengt und nicht zu locker sein. Es ist gut, wenn er von außen ein wenig angespannt ist, aber innen locker. Wir können uns vorstellen, den Geist in einen Metallbehälter zu tun: außen ist er stabil und innen entspannt und komfortabel.

### **MEDITATION DER TIEFEN EINSICHT (LHAGTONG)**

Wenn jemand Shine übt und es tauchen immer wieder Gedanken und Störungen auf, wenn nichts zu funktionieren scheint, bricht man ab und denkt mit Vertrauen und Hingabe an seinen Lama; man betet zu ihm, damit diese Störungen vergehen. Dann macht man noch eine Sitzung, richtet wieder Gebete an ihn und gelangt so zu Stabilität. Ist diese Stabilität einmal erreicht, lässt man den Geist nach außen und richtet ihn auf die Grenzenlosigkeit des Raumes. Dadurch erkennt man, dass der Geist ungeboren ist. Dieses Ausrichten des Geistes auf die Unendlichkeit des Raumes und die Erkenntnis des ungeborenen Geistes ist Lhagtong, die „Meditation der tiefen Einsicht“.

Der Zustand des ruhigen Verweilens kann mit einem Ozean verglichen werden: die Gedanken sind wie die Wellen. Wenn wir die Gedanken einfach vorbeiziehen lassen, ohne ihnen zu folgen, vergehen sie auch wieder. Die Leerheit und die Grenzenlosigkeit des Geistes sind zu erkennen, bevor Gedanken entstehen. In diesen

ursprünglichen Zustand entwickeln wir Vertrauen und Überzeugung. Entstehen dann Gedanken, braucht man sie nicht weiter zu verfolgen, sie verschwinden von allein.

Zuerst erkennen wir die Gedanken in unserem Geist. Wenn er dann einen Moment frei von Gedanken ist, ist dieser Zustand mit Worten nicht zu beschreiben.

Diesen Zustand gilt es zu erkennen und in diesen Zustand Gewissheit zu entwickeln. So praktiziert man. Wir achten auf unseren Geist, erkennen die Gedanken und irgendwann sind wir ohne Gedanken. Es ist sehr wichtig, diesen Zustand zu erkennen.

Wir selbst können das zwar erkennen, können es aber anderen nicht erklären; denn es ist ein natürlicher Zustand, für den es kein Beispiel gibt. Es gibt keine Worte für diesen Zustand, er ist frei von Vorstellung und Gedanken. In den Anweisungen von Tilopa heißt es, in diesem Zustand sollen wir sehen, was nicht zu sehen ist; wir sollen das Objekt sehen, das nicht zu sehen ist; dann sehen wir, was nicht zu sehen ist.

Dieser Zustand kann nicht beschrieben werden. Dazu heißt es in den Dzogchen-Anweisungen: versuche, hinter deine Augen zu sehen, betrachte deinen Hinterkopf.

Tilopa erläutert: „Ich habe zu diesem Zustand nichts zu sagen und ich kann euch diesen Zustand nicht zeigen, aber wenn ihr ihn erfahren wollt, dann sind dafür drei Bedingungen nötig: Verdienste, Anweisungen von einem realisierten Lama und Hingabe und Vertrauen für diesen Lama.“

Wir stellen uns z. B. Milarepa im Raum vor, entwickeln tiefes Vertrauen und Hingabe zu ihm und bitten ihn: „Möge ich den Zustand von Mahamudra realisieren!“

Irgendwann einmal wird es passieren, dass dieser ursprüngliche Zustand in unserem Geist entsteht. Er entsteht mit Sicherheit, aber wann, ist nicht sicher.

Zunächst bemühen wir uns um die rechte Sicht unseren eigenen Geist betreffend, das heißt, wir erkennen, was unser Geist wirklich ist. Dafür richten wir den Geist nicht nach außen, sondern nach innen. Er ist wie ein Schatz, den wir besitzen. Auf diese Art und Weise erkennen wir die wahre Natur unseres Geistes. Wir untersuchen z. B., was es ist, was wir als Ich bezeichnen, wo sich dieses Ich aufhält. Wenn wir den Geist nach innen richten, sehen wir, was man nicht sehen kann. Wenn wir das sehen, erkennen wir, dass es nichts zu sehen gibt. Wir stellen uns das nicht nur vor, sondern wir sagen wirklich: „Ich sehe, was nicht gesehen werden kann.“

Dadurch erkennen wir die wahre Natur unseres Geistes. Es ist leichter, die wahre Natur unseres Geistes zu erkennen, wenn man ein Phänomen der äußeren Welt betrachtet, etwa eine Tasse. Normalerweise haben wir eine bestimmte Vorstellung, wie diese Tasse existiert, was diese Tasse ist und dergleichen. Wir erkennen, dass die Tasse im Grunde genommen von unserem eigenen Geist kreiert ist. Er ist es, der die Tasse wahrnimmt.

Wenn wir davon überzeugt sind, dass der Geist leer ist, dann kann auch die äußere Welt nur leer sein, weil nämlich aus einem Geist, der leer ist, nichts anderes entstehen kann, als etwas, was ebenfalls leer ist. So realisieren wir, dass sowohl unser eigener Geist, unsere innere Welt und die äußere Welt gleichermaßen leer sind.

Wenn wir diesen Zustand der Leerheit innen und außen erkennen, erscheint uns alles wie ein Traum.

Wenn wir die wahre Natur unseres Geistes nicht erkennen, führt das dazu, dass wir in den verschiedenen Bereichen der Existenz wieder geboren werden. Haften wir an Dingen, dann erzeugen wir aufgrund dieser Anhaftung Karma; dieses Karma wiederum führt uns in die verschiedenen Bereiche der Existenz. Erkennen wir die wahre Natur unseres Geistes, das heißt, realisieren wir Mahamudra, erzeugen wir kein Karma mehr und erlangen deshalb Befreiung.

Richten wir die Achtsamkeit auf die ursprüngliche nackte Natur des Geistes, die frei von aller Künstlichkeit ist, die wir ihr normalerweise hinzufügen, so ist das die Verwirklichung von Mahamudra oder des Dharmakaya.

Diese Realisation können wir nicht durch die Praxis eines bestimmten Pfades erlernen, auch nicht, indem wir negative Dinge aufgeben, sondern allein durch den Segen des Lama. Mahamudra (skt.) heißt auf tibetisch chak gya chenpo, ‚das Große Siegel‘. Es besteht aus zwei Worten, chak, das die ursprüngliche nicht-duale Weisheit repräsentiert, und gya meint, dass man vom Knoten Samsaras befreit ist; chenpo ‚groß‘ bedeutet die große Vereinigung von chak und gya, die wie Licht ist. Unter Mahamudra, dem ‚Großen Siegel‘, ist folgendes zu verstehen: alle Geistesgifte, die in uns entstehen, werden zum Klaren Licht transformiert. Die Wurzel aller 84.000 Kleshas / Geistesgifte ist das Nichterkennen oder die Unwissenheit.

Das Große Siegel / Mahamudra beseitigt das Dunkel dieser Unwissenheit. Wenn durch das Große Siegel die Wurzel der Unwissenheit bzw. die Wurzel der 84.000 Arten von Geistesgiften durchschnitten wird, gehen wie bei einem Baum der Stamm und die Zweige ein. Durch das Durchschneiden der Unwissenheit ersteht das Klare Licht des Selbstgewahrseins, das selbsterhellende Klare Licht.

In den Liedern von Tilopa zu Mahamudra heißt es, selbst wenn irgendwo Dunkelheit herrscht, die viele Kalpas (Weltzeitalter) bestanden hat, so ist doch im gleichen Moment, in dem wir ein Licht in dieser Dunkelheit leuchten lassen, die Dunkelheit vollkommen beseitigt. Wie finster die Dunkelheit auch gewesen ist und wie lange sie auch gedauert haben mag: Sie ist vorbei.

Analog heißt es: Ist Mahamudra einmal realisiert, ist die Dunkelheit unserer Unwissenheit vollkommen erhellet.

Wenn wir die wahre Natur unseres Geistes erkennen, so ist das auch die Quelle aller guten Qualitäten. Die wahre Natur unseres

Geistes beinhaltet auch die Drei Juwelen in ihrem äußeren und inneren Aspekt. Diese Qualitäten sind nichts künstlich Fabriziertes, sondern selbstentstandene, ursprüngliche Qualitäten. Der Wurzel-lama von Garchen Rinpoche betonte immer wieder, man solle nicht befürchten, bei den Belehrungen zur wahren Natur des Geistes etwas nicht zu verstehen. Auch sollte man nicht die Erwartung haben, viel zu verstehen, und man sollte auch nicht meinen, man begreife nicht, worum es überhaupt geht.

Wichtig ist, mit Achtsamkeit zuzuhören, wenn die Natur des Geistes erklärt wird. Wer mit Achtsamkeit und Hingabe zuhört, erhält den Segen. Die ursprüngliche Natur des Geistes ist die Vereinigung von Achtsamkeit und Leerheit; es sind die drei kostbaren Juwelen in ihrem letztlichen Sinn und auch der Ursprung des Mandala im Vajrayana.

## **DIE DREI KAYAS**

Wer die wahre Natur des Geistes erkennt, erkennt damit auch die drei Kayas, Dharmakaya, Sambhogakaya und Nirmanakaya.

Auf welche Art und Weise zeigt sich der Dharmakaya?  
Er zeigt sich so, dass dieser Zustand nirgendwo manifestiert ist.

Auf welche Art und Weise zeigt sich der Sambhogakaya?  
Aus dem ursprünglichen, ungeborenen Zustand des Geistes steigen Gedanken wie Wasserblasen auf. Dadurch wird kein Karma angesammelt. Die Gedanken steigen aus dem ursprünglichen Zustand auf, erscheinen und vergehen wieder. Das ist der Sambhogakaya.

Auf welche Art und Weise zeigen sich die Qualitäten des Nirmanakaya?  
Der ursprüngliche Zustand, der mit alles durch dringendem Mitgefühl verbunden ist, ist der Nirmanakaya.

Zusammengefasst kann man sagen, der Aspekt der Leerheit des ursprünglichen Zustands ist der Dharmakaya, der Aspekt der Klarheit ist der Sambhogakaya und der Aspekt des Mitgefühls ist der Nirmanakaya.

## **KYERIM UND DZOGRIM**

Der eigentliche Sinn der Übung besteht darin, den ursprünglichen Zustand zu erkennen. Dieser ist auch mit der relativen und absoluten Wahrheit verbunden, außerdem mit Kyerim und Dzogrim. Kyerim ist die entwickelnde bzw. Vorstellungsphase der Meditation und Dzogrim die Vollendungsphase der Meditation, frei von Vorstellungen.

Beim Kyerim stellen wir uns selbst und alle anderen Wesen als Gottheit vor. Wenn sich alle diese Visualisierungen wieder in die

nicht-duale Leerheit auflösen, ist das Dzogrim. Dzogrim, die Leerheit, ist die wahre Natur unseres Geistes. Es ist also die wahre Natur unseres Geistes, die im Moment der Auflösung erscheint.

Diese Belehrung hat der Buddha für Wesen mit besonderen Fähigkeiten erteilt, damit sie die Natur ihres Geistes erkennen. Durch die Praxis des Kyerim werden alle äußeren Phänomene zu den Phänomenen der Gottheit transformiert, alle Töne in das Mantra und alle Gedanken und Gedankenprozesse in den Dharmakaya.

Zu diesem Zustand sagte Guru Rinpoche: „Wenn wir alle Phänomene, die wir mit den Augen wahrnehmen, alle Phänomene, die wir in der äußeren Welt erfahren, und die darin befindlichen Wesen ohne Anhaftung betrachten, kommen wir zu einer nichtkonzepthaften bzw. einer nicht-dualistischen Erfahrung dieser Phänomene. Diese nicht-dualistische Erfahrung ist der Yidam.“

Es ist nicht unbedingt notwendig, dass wir uns als eine bestimmte Gottheit mit diversen Armen und einer bestimmten Körperfarbe visualisieren, sondern der Zustand, in dem die Dinge nicht in Subjekt und Objekt getrennt sind, dieser nicht-duale Zustand ist der Yidam. In gleicher Weise werden Töne zu Mantras; was immer wir in diesem Zustand von Mahamudra an Tönen wahrnehmen, seien es angenehme oder unangenehme, sei es, dass uns jemand beschimpft oder lobt, dass uns jemand verbal Respekt entgegenbringt oder Negatives äußert und dergleichen, alles wird zum Mantra. Wenn wir einfach auf die Töne achten und keine weiteren Gedanken dazu entwickeln, das heißt, frei von Vorstellungen damit umgehen, sie einfach als Töne wahrnehmen, ohne sie zu beurteilen, ohne ärgerlich zu werden u. Ä., dann werden alle Töne zum Mantra.

Wenn wir so praktizieren und uns beispielsweise als Avalokiteshvara visualisieren, sollte uns klar sein, dass alle erscheinenden Objekte die Gottheit in ihrem männlichen Aspekt sind. Die Leerheit derselben Phänomene ist der weibliche Aspekt der Gottheit, also Avalokiteshvaras Gefährtin. Betrachten wir dann unseren eige-

nen Körper, erkennen wir, dass unser Körper zwar als die fünf Skandhas erscheint, aber in Wirklichkeit sind die fünf Tathagatas unser Körper. Unsere acht Arten von Bewusstsein sind in Wirklichkeit die acht Bodhisattvas.

Der Unterschied, ob man Mahamudra realisiert hat oder nicht, besteht einfach darin, ob man Achtsamkeit besitzt oder nicht. Dazu sagte Guru Rinpoche: „Wann immer Gedanken wie Begierde, Hass, Eifersucht, Stolz usw. auftauchen, und man diesen Gedanken nicht weiter in die Vergangenheit, Gegenwart oder in die Zukunft folgt, sondern sie durch Achtsamkeit erkennt und vorüberziehen lässt, so ist das der Dharmakaya.“

Milarepa sagte in seinen Gesängen:

„Äußere Erscheinungen, wie auch immer sie sich zeigen, sind zur Zeit der Nichtverwirklichung täuschende Erscheinungen. Das Anhaften an Objekte fesselt, doch der Verwirklichte erkennt sie als Trugbilder. Erscheinende Objekte werden für ihn zu Freuden des Geistes. Im letztlichen Sinn sind Erscheinungen nichts, was man erfahren könnte. Sie sind rein im ungeborenen Dharmakaya.“

Ein weiterer Vers von Milarepa:

„Das innere bewegende Geistbewusstsein ist zur Zeit der Nichtverwirklichung Unwissenheit. Es ist die Basis und Wurzel von Karma und allen Geistesgiften. In der Verwirklichung ist es selbsterkennende Weisheit, der Ursprung aller vollkommenen Qualitäten. Im letztendlichen Sinn gibt es keine ursprüngliche Weisheit. Alle Phänomene wurden zum Ort der Auflösung gebracht.“

In dem Moment, in dem wir die Anweisung zu Mahamudra bekommen, können wir Mahamudra noch nicht realisieren, aber durch unsere Praxis und Erfahrung gelangen wir schließlich dazu, es zu verwirklichen.

In der Meditation erkennen wir durch Achtsamkeit und Gewahrsein den ursprünglichen Zustand unseres Geistes. Eigentlich ist es keine Meditation, sondern eine Erfahrung, in der wir mit diesem ursprünglichen Zustand vertraut werden.

Anfangs üben wir nicht dann, wenn wir starken Emotionen wie Ärger ausgeliefert sind, sondern dann, wenn sich unser Geist in einem relativ ruhigen Zustand befindet. Dann schauen wir, ob die Geistesaktivität bzw. ob die Gedanken ein Ende haben oder nicht. Achtsamkeit und Gewahrsein sind wie Feuer oder wie Flammen; deshalb werden die zornvollen Gottheiten von einem Weisheitsfeuer umgeben dargestellt. Dieses Feuer verbrennt unsere Gedanken und Konzepte.

Unsere derzeitige Achtsamkeit und unser Gewahrsein sind wie ein kleines Feuer, vielleicht wie bei einem Räucherstäbchen, das vorne glimmt, und wenn wir Achtsamkeit und Gewahrsein anwenden, ist es, als ob wir mit diesem kleinen Feuer ein Haar berühren und das Haar verbrennt. Achtsamkeit und Gewahrsein sind wie das Feuer an einem Räucherstäbchen und die Gedanken wie das Haar; dieses kleine Feuer kann die Gedanken sofort verbrennen und so entsteht kein weiteres Karma.

Je stärker unser Gewahrsein wird, desto mehr wird verbrannt, je stärker das Feuer wird, umso leichter können wir mit der Zeit auch stärkeres Holz verbrennen. Das heißt, unsere gröberen, störenden Gefühle werden schließlich kein Problem mehr für uns sein, da sie sich durch Achtsamkeit und Gewahrsein ebenfalls auflösen.

Am Anfang üben wir Achtsamkeit und Gewahrsein mit nicht so starken störenden Gefühlen und beobachten den Gedankenprozess. Nehmt aber dafür keine großen Worte wie Mahamudra in den Mund!

Was ist der Nutzen, wenn wir die wahre Natur unseres Geistes erkennen?

Wir können das am Beispiel eines Glases voll schmutzigen Wassers erklären. Wenn das Wasser zur Ruhe kommt, und man es einfach stehen lässt, setzen sich die Schmutzpartikel unten ab und das Wasser erscheint vollkommen klar, wie bereits erwähnt. So ist es auch, wenn wir unseren Geist zur Ruhe bringen; allmählich sehen wir die klare, ursprüngliche Natur unseres Geistes.

Es gibt ein Juwel, das, in schmutziges Wasser gelegt, dieses Wasser klar und rein werden lässt. Dieses Juwel wird mit dem Lama verglichen: wenn wir Hingabe und Vertrauen zu ihm haben, werden dadurch alle Unreinheiten unseres Geistes gereinigt.

## **BODHICITTA**

Der Grund, warum wir am Anfang relatives Bodhicitta praktizieren, ist der, dass wir normalerweise eine starke Anhaftung an uns selbst haben. Indem wir mehr und mehr Liebe und Mitgefühl für andere entwickeln, wird diese Anhaftung nach und nach abgeschwächt.

Haben wir schließlich vollkommenes Mitgefühl entwickelt, ist es leichter, die wahre Natur unseres Geistes zu erkennen. Unser Geist ist in seinem ursprünglichen Zustand vollkommen leer; diese Leerheit ist dem Geist innewohnend, es ist seine ursprüngliche Qualität.

Mitgefühl dagegen ist nicht ursprünglich in unserem Geist vorhanden. Deshalb müssen wir es entwickeln, so dass unser Geist schließlich die Verbindung von Leerheit mit der Essenz von Mitgefühl wird. Wenn wir die Leerheit nicht erkennen, d. h. keine Weisheit besitzen und nur Mitgefühl haben, so führt das lediglich zu Anhaftung. Erkennen wir dagegen die Leerheit des Geistes verbunden mit Mitgefühl, so wird das zum Mitgefühl des Geistes ohne Objekt.

## ACHTSAMKEIT UND GEWAHRSEIN

Beginnen wir als Anfänger mit kurzen Mahamudra-Meditationen, ist es hilfreich, zuerst mit Hingabe und Vertrauen an unseren Lama zu denken. Wir bitten ihn, uns die Erkenntnis von Mahamudra zu gewähren. Dann setzen wir uns vielleicht für eine halbe oder eine ganze Stunde zur Meditation hin. Gehen wir dann unseren täglichen Verrichtungen nach wie sitzen, liegen oder stehen, sollten wir niemals abgelenkt sein.

Als Garchen Rinpoche noch jünger war, ritt er manchmal auf einem Pferd und nahm sich vorher fest vor, sich von nichts ablenken zu lassen, bis er angekommen war. So übte er. Manche Leute schreiben sich an die vier Wände oder die vier Ecken ihres Zimmers „Sei nicht abgelenkt!“ Auch das hilft. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich immer wieder daran zu erinnern, dass man ständig üben will.

Es gibt 253 Vinaya-Gelübde und 100.000 Vajrayana-Samayas. Sie alle sind ein Mittel, um Achtsamkeit und Gewahrsein zu praktizieren. Man kann Gelübde ohne Achtsamkeit und Gewahrsein nicht halten. Deshalb ist es wichtig, immer beides zu üben. Es heißt, Achtsamkeit und Gewahrsein selbst seien Mahamudra und auch der eigene Lehrer.

Gehen wir, können wir das Gehen selbst als Pfad nutzen, setzen wir uns, sind wir entspannt und verbleiben in unserem ursprünglichen Zustand - selbst wenn wir uns auf die Toilette setzen.

Wir betrachten unseren Geist auf entspannte, nicht modifizierte Weise, ungekünstelt, nicht mit Gedanken vermischt. Auch beim Essen sollten wir nicht abgelenkt sein, auch dabei verweilen wir im Zustand der Leerheit. Essen wir, sollten wir nicht denken „Das ist lecker“ oder „Das mag ich nicht“ usw., sondern unterschiedslos das Essen zu uns nehmen. Wir denken uns, dass es nur darum geht, unseren Körper zu erhalten. Ohne Vorlieben und Abneigungen nehmen wir das Essen zu uns. Unterscheidungen treffen wir nicht

unserem Geschmack entsprechend, sondern danach, was unser Körper braucht, um seine Funktionen gut zu erfüllen.

Beim Essen entsteht sehr viel subtile Gier und subtile Abneigung. Wenn wir das Essen auf unserem Teller hin- und herschieben, man das eine mag und das andere nicht so gerne, unterscheiden wir ständig. Stattdessen essen wir das auf, was uns auf den Teller gegeben wurde. So wird das Essen zu einer Art Tsok-Opfergabe. Auch beim Trinken sollten wir achtsam und gewahr sein und davor siebenmal das Mantra OM MANI PADME HUNG sprechen. Dadurch wird das Getränk zum reinen Nektar des Gewahrseins.

Der Nutzen, sich selbst und alle anderen als Gottheit zu visualisieren, besteht darin, dass wir dadurch Achtsamkeit und Gewahrsein entwickeln und unser Geist nach innen gerichtet bleibt.

Kyobpa Jigten Sumgon sagte:

„Wenn wir den Geist nach außen richten, entsteht dadurch viel Unheil und es unterlaufen uns viele Fehler. Richten wir den Geist aber nach innen, entstehen zahllose Qualitäten.“

Beim Schlafengehen sollten wir die Vajra-Rezitation ausführen; das heißt wir atmen mit der Silbe OM ein, halten den Atem kurz an mit AH und beim Ausatmen sagen wir HUNG. Machen wir uns das zur Gewohnheit, wird es zur ständigen Übung. Garchen Rinpoche übte das eine Woche lang, danach ging es spontan.

Warum ist es nötig, während der täglichen vier Verhaltensweisen - gehen, stehen, liegen und essen immer Achtsamkeit und Gewahrsein zu praktizieren?

Dafür gibt es die bereits erwähnten Beispiele, das Beispiel mit dem verschmutzten Glas Wasser, in dem sich die Unreinheiten absetzen, das andere mit dem erstarrten Geist, der wie Eis ist. Durch Hingabe zum Guru löst sich diese Erstarrung auf, wie durch die Sonne das Eis schmilzt und zu klarem Wasser wird.

Ein weiteres Beispiel ist das von Sand und Gold. Unser gewöhnlicher Geist ist wie Sand, und die klare ursprüngliche Erkenntnis

des Geistes ist wie Gold. Wenn wir nur ein einziges Mal Achtsamkeit üben, ist es, als ob wir ein kleines Goldkörnchen im Sand finden würden. Beim nächsten Mal finden wir wieder eines, und mit der Zeit bekommen wir einen richtigen Klumpen Gold.

Anfangs fühlen wir unsere Achtsamkeit noch nicht so gut, aber wenn wir etwa einen Monat ununterbrochen üben, erhält sie echtes Gewicht und wir nehmen sie wirklich wahr. Durch vermehrtes Üben wird sich mit der Zeit unsere ursprüngliche Weisheit immer mehr verstärken. Wie in dem Beispiel vorhin gesagt wurde, dass durch das Feuer von Mahamudra alle Unreinheiten verbrennen.

Jigme Lingpa, ein großer Nyingma-Lama, sagte, wenn wir es wirklich schaffen, unseren Geist durch Gewahrsein und Achtsamkeit zu stabilisieren, kann er nicht mehr von gewöhnlichen Gedanken beherrscht werden.

Unsere Gedanken lösen sich auf, und wenn wir mehr und mehr daran gewöhnt sind und das Gewahrsein ständig präsent ist, lösen sich alle Gedanken sehr schnell auf. Es ist, als ob Schnee in den Ozean fiel...

Das wird „der Zustand, in dem Gedanken zum Dharmakaya werden“, genannt. Kyobpa Jigten Sumgon sagte: „Wenn wir unseren Geist ständig mit Achtsamkeit und Gewahrsein beobachten, werden selbst die ablenkenden Gedanken zu Mahamudra.“

Wie im Beispiel mit dem Sand und dem Gold entwickelt sich allmählich unser gesamter Geist zu Gold: es bleibt schließlich kein Sand mehr übrig, sondern nur noch Gold. In diesem Zustand werden selbst gewöhnliche Gedanken zum Dharmakaya. Verstehen wir, dass die Stabilität des Geistes und die Bewegung des Geistes - Gedanken und Gefühle - eins sind wie der Ozean und die Wellen, die beide Wasser sind, dann verstehen wir, was gemeint ist.

Für Anfänger ist es gut, Stabilität des Geistes zu entwickeln und beim Auftauchen von Gedanken einfach ein klares Gewahrsein dieser Vorgänge zu haben.

Es reicht, durch unsere Achtsamkeit nicht von guten oder schlechten Gedanken bewegt zu werden, sondern sie einfach zuzulassen. Haben wir das für längere Zeit praktiziert, uns daran gewöhnt, und hat unser Geist Stabilität gewonnen, dann gibt es verschiedene Arten zu praktizieren. Nach längerer Zeit der Übung, sollten wir dahin kommen, dass während unseres täglichen Lebens die Zeiten von Gewahrsein und Achtsamkeit länger sind als die ohne.

Üben wir das und es entsteht z. B. ein Gedanke oder ein Gefühl von Hass, sollten wir uns klarmachen, was die Natur von Hass ist. Dann löst sich der Hass auf.

Danach achten wir darauf, was die Natur dieses Auflösens ist. Wir achten also auf den Geist, der ohne den Hass ist. Wir entwickeln Achtsamkeit für etwas, was nicht vorhanden ist. Dann entsteht etwas Neues. Entwickeln wir in diesem Zustand immer noch Gedanken an Nichtexistenz, werden auch sie durch weiteres Gewahrsein vertrieben.

Durch diese Art der Praxis haben Gedanken keine Kraft, Karma zu erzeugen. Im Hevajra-Tantra heißt es, wir können Nirvana nicht finden, indem wir Samsara vermeiden wollen. Das bedeutet, der ursprüngliche Geist und die Gedanken, die sich auflösen, sind eins. Sie sind das Gleiche, nur in einem anderen Zustand – so wie Eis auch nur Wasser ist.

Das entspricht auch den Anweisungen, wie wir die fünf Geistesgifte als Pfad nutzen können. Alle Gedanken – positive wie negative – haben ihre Wurzel in der ursprünglichen Natur des Geistes, und wenn wir die Gedanken durch Achtsamkeit und Gewahrsein durchschneiden, werden sie alle, wie bei einem Baum, dem man die Wurzel abgeschnitten hat, mit Ästen und Zweigen usw. vertrocknen und eingehen.

Wenn wir Achtsamkeit und Gewahrsein auf die Natur des Geistes richten, wird sich der ganze Gedankenprozess – Positives und Negatives – vollkommen im Geist auflösen. Probieren wir es andersherum, indem wir versuchen, Gedanken zu vermeiden, arbeiten aber nicht an der Wurzel, ist es ebenso wie bei einem Baum: Wir können Äste und Zweige abschneiden, aber sie wachsen immer wieder nach.

Avalokiteshvara sagte:

„Was immer im Geist entstehen mag, wenn wir es schaffen, es durch unser Gewahrsein und unsere Achtsamkeit einzufangen und so an die Wurzel zu gehen, wird sich alles in die Leerheit auflösen.“

In einem Sutra sagte der Buddha:

„Wenn wir die geistigen Befleckungen / die Kleshas im Geist erkennen, ist das Bodhicitta.“

Das bedeutet, wenn wir weder an gute Gedanken in unserem Geist anhaften, noch schlechte ablehnen, sondern beiden mit gleicher Einstellung, nämlich gewahr und achtsam gegenüberstehen, lösen sich beide in die Leerheit auf. Das ist das absolute Bodhicitta.

Sind wir in der Lage, durch unser Gewahrsein und unsere Achtsamkeit, Gedanken und die fünf Geistesgifte zu erkennen, wird z. B. Hass zu Vajrasattva; Anhaftung und Begierde werden zu Amitabha; Stolz wird zu Ratnasambhava; Neid und Eifersucht zu Amogasiddhi.

Immer wenn Gefühle von Hass, Begierde, Neid, Eifersucht und Stolz in uns auftauchen und wir erkennen, dass wir in diesen Gefühlen gefangen sind, reicht diese Erkenntnis allein nicht aus. Vielmehr sollten wir durch Gewahrsein und Achtsamkeit dazu fähig werden, sie aufzulösen. Verletzt uns jemand oder tut uns etwas an, wird uns Schmerz und Ärger durch Gewahrsein und Achtsamkeit bewusst; so können sich Schmerz und Ärger auflösen. Wir haben dann kein Bedürfnis, darauf zu reagieren, weder verbal noch in sonstiger Form, und entwickeln so die Gewohnheit, nicht mehr reagieren zu müssen.

Zu diesem Zustand sollte man gelangen.

## **DIE FÜNF BUDDHAFAMILIEN**

Im Mahamudra-Tantra wird erklärt, wie im Nicht-Verweilenden Mahamudra die fünf Tathagatas vorhanden sind. Es heißt, welches Phänomen auch immer im Geist erscheinen mag, sei es gut oder schlecht, es sind alles Phänomene, die im Geist enthalten sind. Das ist der Zustand von Vairocana (skt.) oder Nampar Nangzad (tib.), „der alles Durchstrahlende“.

Sind wir in diesem Zustand und weichen niemals von der ursprünglichen Buddha-Natur ab, auch wenn verschiedene Phänomene im Geist erscheinen, so ist dies der Zustand von Akṣobhya (skt.) oder Mikyöpa (tib.), „der unerschütterliche Unverrückbare“.

Wenn aus diesem Zustand des Geistes all die Reichtümer und Qualitäten von Samsara und Nirvana erscheinen, ist das der Zustand von Ratnasambhava (skt.) oder Rinchen Jungne (tib.), „der Ursprung der Juwelen“.

Ist man fähig, in der ursprünglichen Natur des Geistes zu verbleiben und gleichzeitig 100.000 Dinge zu tun, ist das der Zustand von Buddha Amitabha (skt.) oder Öpame (tib.), „grenzenloses Licht“.

Realisieren wir in diesem Zustand die ursprüngliche Natur unseres Geistes, erfüllt das den Nutzen für uns selbst und für andere. Der eigene Nutzen besteht darin, den Dharmakaya zu realisieren, der Nutzen für andere, aus diesem Zustand heraus allen Wesen zu helfen, die Befreiung zu erreichen. Das ist Amogasiddhi (skt.) oder Donyö Drubpa (tib.); „der alle Wünsche Erfüllende“.

Alle Phänomene von Samsara und Nirvana sind im Zustand des Dharmakaya vereint; er ist Herr aller Dinge. Bringen wir durch unser Gewahrsein die Gedanken zur Auflösung und erkennen dadurch den ursprünglichen nackten Zustand unseres Geistes, ist das Mahamudra, der Zustand eines Buddha.

Wie schon erwähnt, sagte Milarepa, selbst wenn irgendwo für Hunderte von Kalpas tiefe Finsternis geherrscht hat und wir bringen Licht in diese Finsternis, dann ist sie augenblicklich vollkommen beseitigt.

So ist es auch mit unserem Geist: haben wir einmal seine wahre Natur erkannt, ist die Finsternis der Unwissenheit vollständig erhell.

Kyobpa Jigten Sumgon sagt:

„Die anderen glauben, wir müssten zunächst die Verdunkelung der störenden Gefühle beseitigen und danach die Verdunkelung in Bezug auf die Kenntnisse. Es ist genau umgekehrt: zunächst müssen wir die Verdunkelung in Bezug auf die Kenntnisse beseitigen, dann verschwinden die Verdunkelungen in Bezug auf die störenden Gefühle ganz von selbst.“

Das wurde von anderen kritisiert, die sagen, wenn es wirklich so ist, dass die Erkenntnis der Natur des eigenen Geistes die Buddhachchaft ist, dann müssten wir damit gleichzeitig auch alle Qualitäten wie die verschiedenen Wunderkräfte usw. sofort besitzen.

So ist es nicht und Kyobpa Jigten Sumgon gibt das Beispiel, dass die Sonne im Osten aufgeht, was jeder sehen kann. Doch die Aktivitäten und Qualitäten der Sonne erscheinen erst im Laufe des Tages. Die Sonne leuchtet erst später am Tag alles aus, die Qualität der Hitze entsteht erst später; der Schnee schmilzt erst später am Tag, und nicht schon bei Sonnenaufgang. Das heißt, wenn wir die Buddha-Natur bzw. die ursprüngliche Natur unseres Geistes erkennen, so sind damit nicht gleichzeitig alle Qualitäten da, sondern die Qualitäten entstehen dadurch, indem die Aktivität länger ausgeführt wird.

## DIE VIER STUFEN VON MAHAMUDRA

Es gibt vier Zustände oder Stufen von Mahamudra:

1. Einsgerichtetheit, 2. Ungekünsteltheit, 3. Ein-Geschmack, 4. der Zustand des Nicht-mehr-Meditierens.

Jede dieser vier Stufen ist wiederum in eine niedere, eine mittlere und die höchste unterteilt.

Vom ersten Punkt der drei Stufen der Einsgerichtetheit ist die niedere, dass man zuerst die groben Gedanken erkennt, dann die feineren und schließlich entwickelt man wirkliche Achtsamkeit und wirkliches Gewahrsein. Dadurch lösen sich die Gedanken auf. Durch das Erkennen der gröberen und feineren Gedanken mit Hilfe von Achtsamkeit und der sich dadurch auflösenden Gedanken erreicht man den ersten Zustand, den der Ungekünsteltheit.

Am Anfang verfährt ihr am besten so: Wann immer ein Gedanke von Hass oder Wut in euch entsteht, lasst ihn richtig anwachsen, bis er voll gereift ist. Bevor ihr aber anfangt zu handeln und Karma kreiert, zerstört ihn. Wenn Gedanken erscheinen und wir immer im Zustand von Gewahrsein und Achtsamkeit sind, lösen sie sich von selbst auf.

So gelangt man stufenweise zum Zustand des Einen-Geschmacks, das heißt, dass durch das Mittel des Gewahrseins und der Achtsamkeit die ursprüngliche Weisheit entsteht. In diesem Zustand ist die Achtsamkeit und das Gewahrsein so, dass zwischen dem Prozess des Entstehens der Gedanken und den Gedanken selbst nicht unterschieden wird, alles ist von Einem-Geschmack. Durch diese Erkenntnis lösen sich die Gedanken auf.

Darauf folgt der Zustand des Nicht-mehr-Meditierens, in dem man vollkommene Klarheit und vollkommene Achtsamkeit und Gewahrsein erlangt, und zwar ohne jegliche Anstrengung. Das ist der Zustand, der eins mit der Intention der Buddhas ist.

Auch bei unseren gewöhnlichen Gedanken sind alle vier Stufen des Mahamudra bereits vorhanden. Das bedeutet, wenn ein Gedanke im Geist entsteht und wir erkennen ihn durch Achtsamkeit, dann ist das der Zustand der Einsgerichtetheit. Lösen sich dann durch Achtsamkeit die Gedanken von selbst auf wie Wasserblasen, so ist das der Zustand der Ungekünsteltheit. Hat sich ein Gedanke aufgelöst, gibt es, noch bevor ein neuer Gedanke entsteht, dazwischen einen Zustand der Leerheit. Das ist der Zustand des Einen-Geschmacks. Wenn wir in diesem Zustand der Leerheit für einige Zeit verweilen, ist das der Zustand des Nicht-mehr-Meditierens, der Zustand, der eins ist mit der Absicht der Buddhas. Wir können diesen Zustand in einer einzigen Sitzung praktizieren.

Ganz gleich, ob Rinpoche selbst die Fähigkeiten von Mahamudra besitzt oder nicht, er hat uns diese Anweisung zum Erkennen von Mahamudra gegeben. Doch all das Strahlende und Kostbare, das von den Kagyudpa Lamas übermittelt wurde und wird, geht von Milarepa aus.

Tilopa sagte, tauchen Hindernisse auf beim Realisieren von Mahamudra, soll man Guru-Yoga praktizieren. Hat man den Zustand von Mahamudra erlangt und will man ihn vertiefen und erweitern, soll man ebenfalls Guru-Yoga praktizieren.

Aus diesem Grund ist Vertrauen und Hingabe zum Lama die wichtigste Praxis innerhalb der Kagyudpa-Linie. Ausgehend von Marpa, Milarepa und Gampopa sind durch diese Praxis des Vertrauens und der Hingabe zum Guru zahllose Mahasiddhas hervorgegangen bis zum Wurzellama von Rinpoche. All diese strahlenden Meister sind durch die Wunschgebete von Milarepa entstanden.

Milarepa sagte in einem Vajra-Gesang, alle Schwierigkeiten, die er auf sich genommen und ertragen hat, um den Zustand von Mahamudra zu realisieren, nahm er in der Absicht auf sich, dass sie seinen zukünftigen Schülern nutzen mögen.

Für unsere Inspiration und Hilfe beim Realisieren von Mahamudra ist es gut, die Lebensgeschichte von Milarepa zu lesen; jeden Tag nur ein Stück, man sollte sie aber innerhalb eines Monats zu Ende lesen.

Wir sollten sie so wiederholt und über einen längeren Zeitraum lesen. Rinpoche machte es selbst so und fand es sehr hilfreich.

Soweit die Anweisungen zu Mahamudra. Es hängt tatsächlich vor allem von unserer Hingabe und unserem Vertrauen ab, wie schnell wir Mahamudra realisieren. Longchen Rabjam sagte: „Ohne Hingabe und ohne Vertrauen gibt es keine Hoffnung auf Verwirklichung.“

Wenn wir Schwierigkeiten haben, Mahamudra zu realisieren und dabei weiterzukommen, können wir unseren Lama visualisieren und Vertrauen und Hingabe entwickeln. Das wird uns helfen.

Wie können wir Vertrauen und Hingabe entwickeln?

Wir entwickeln beides, indem wir die Lebensgeschichte von Milarepa lesen. Wir stellen uns vor, dass sich Milarepa wirklich vor uns befindet, denn dadurch wachsen unser Vertrauen und unsere Hingabe.

In einem Sutra sagte der Buddha;

„Ich habe an verschiedenen Orten Hunderttausende von Sutras gelehrt, und wenn du nur einen Vers daraus verstehst, so verstehst du sie alle.“

Das heißt, wenn man Mahamudra versteht, versteht man alle Dharmas. Mahamudra bedeutet, die Erkenntnis und Verwirklichung von Gewahrsein und Achtsamkeit.

## DIE SPONTAN ENTSTANDENE VEREINIGUNG

VON

KYOBPA JIGTEN SUMGON.

Dieser Text enthält weitere Erläuterungen zu Mahamudra. Nun wird erklärt, wie alle äußeren Phänomene der Dharmakaya sind. Um dies zu erkennen, ist es wichtig, zunächst zu verstehen, dass unsere gewöhnlichen Gedanken nicht aus sich selbst heraus existieren und daher letztlich nicht existieren.

Hat man praktiziert, dies erkannt und ist davon überzeugt, dann ist es auch möglich zu verstehen, dass alle Phänomene der Dharmakaya sind. Haben wir diese Erfahrung nicht und nehmen die Phänomene in gewöhnlicher Weise wahr, dann berühren wir z. B. eine Tasse o. Ä. und meinen, dass die Dinge tatsächlich so sind, wie sie erscheinen. So bekommen wir Zweifel, dass sie der Dharmakaya sind.

Manche Lehrer geben über viele Jahre verschiedene Erklärungen dazu, dass die äußeren Phänomene leer sind. Für uns genügt es, zunächst zu verstehen, dass unsere eigenen Gedanken letztlich nicht existieren, und außerdem, wie unser Geist arbeitet. Damit können wir die äußeren Phänomene als Dharmakaya erkennen.

Es gibt zwei Wege, um das zu realisieren. Der eine ist der, dass man erst die äußeren Phänomene als leer erkennt und so zur Erkenntnis von Mahamudra gelangt.

Der andere Weg ist der, dass man durch Meditation und eigene Erkenntnis die Erfahrung macht, dass alle Phänomene leer sind. Auf jeden Fall ist es gut, wenn wir uns bemühen und Erklärungen darüber hören und lesen, wie die Phänomene wirklich existieren.

Zunächst ist es wichtig zu verstehen, dass alle bedingten Phänomene, das heißt alle Phänomene, die von Ursachen und Bedingungen abhängig sind, vergänglich sind.

Ein riesiger Berg oder ein kleines Häufchen Staub in unserer Hand sind im Grunde genommen ihrer Natur nach das Gleiche, denn sie unterliegen beide der Veränderung und der Vergänglichkeit. Sie hängen ab von Ursache und Wirkung, bestehen alle aus verschiedenen Elementen, aus kleinsten Teilchen usw., sind alle zusammengesetzt aus Elementen und kleinsten Teilchen. Blasen wir z. B. den Staub weg, löst er sich auf. Das Gleiche geschieht auch mit einem riesigen Berg. Beide unterscheiden sich nicht grundlegend.

Aus dieser Sicht können wir verstehen, dass z. B. der menschliche Körper, der aus verschiedenen Elementen und Bedingungen entstanden ist, der also abhängig ist von Ursachen und Bedingungen, das Gleiche ist wie ein riesiger Berg. Beide sind von Unbeständigkeit und Veränderlichkeit durchdrungen.

Die ganze äußere Welt existiert auf diese Weise, sie ist vergänglich und unbeständig und nichts anderes als ein Trugbild in einer Magie-Aufführung. Der Magier kreierte mit Hilfe verschiedener Materialien, Mantras usw. etwas, was andere dann für real halten. Er verwirrt den Geist seiner Zuschauer.

Es gibt eine Geschichte von einem König, der für seinen Sohn eine solche Aufführung inszenierte. Der Sohn hatte während der Darstellung das Gefühl, in einer wirklichen Welt zu sein, dass er verschiedene Dinge machte, wie auf einem Pferd reiten usw.. Er durchlief verschiedene Stufen seines Lebens, erfuhr Probleme und Leiden, einfach alles, was im Leben so passiert. Er machte ganz real die Erfahrung, dass er mehrere Jahre in dieser Welt verbracht hatte. Nach der Aufführung erwachte er aus dieser Täuschung und erkannte, dass das Ganze in Wirklichkeit nur eine Stunde gedauert hatte.

Kyobpa Jigten Sumgon sagt dazu:

„Die Wesen erleben alle Phänomene dieser Welt wie Leiden, Freuden und Schwierigkeiten, und alles, was ihnen widerfährt, ist im Grunde genommen wie die Vorstellung eines Magiers. In Wirklich-

keit sind alle Dinge einschließlich der Lebewesen nicht vorhanden. Alle wandeln wie durch eine Magie-Show oder gehen durch das Wasser einer Fata Morgana.“

Die Wesen sind wie Wesen, die in einer Magie-Show kreierte wurden, und überqueren das Wasser einer Fata Morgana. In dieser Hinsicht ist alles, was wir erleben, nicht wirklich existent und auch nicht wirklich verschieden von den Erlebnissen in einem Traum. Legen wir uns zum Schlafen hin, ist das so, als ob wir sterben würden. Wir haben kein direktes Bewusstsein für unseren Körper, sondern wir erleben verschiedene Dinge im Traum, die alle nicht real sind. Insofern ist das Einschlafen wie Sterben und der Traum ist wie der Bardozustand.

Wir haben eine sehr starke Gewohnheit, die Dinge, die uns in diesem Leben umgeben, als wirklich und fest anzusehen. Im Bardozustand haben wir die gleiche gewohnheitsbedingte Tendenz und erleben daher schreckliche Leiden durch Furcht einflößende Dinge, die uns erscheinen.

Wenn wir aber Mahamudra praktizieren, erkennen wir, dass die Dinge nichts anderes sind als die Illusion einer Magie-Show oder so sind wie in dem Beispiel mit dem Staub in unserer Hand und dem Berg. Wir erkennen, dass alle Phänomene unbeständig sind und letztlich nicht existent.

Durch die Erfahrung unserer Mahamudra-Praxis in diesem Leben werden wir im Zustand des Bardo erkennen, dass alles, was uns erscheint, von illusionärer Natur ist, und wir erreichen durch diese Erkenntnis die Erleuchtung im Sambhogakaya.

Für den Anfänger ist es schwer, diese Welt für nicht real zu halten, aufgrund unserer starken Gewohnheit, sie als real anzunehmen. Wir nehmen die äußere Welt mit unseren sechs Sinnen wahr, sehen z. B. die Form einer Blüte, schauen diese Blüte an, machen eine Erfahrung und sagen dann, sie ist schön. Daraus entsteht Anhaftung.

Uns als Anfängern ist es unmöglich, diese äußeren Phänomene einfach nicht wahrzunehmen. Was wir aber tun können, ist, es nicht zur Anhaftung kommen zu lassen.

Wir halten die Dinge für wirklich und haften daran. Wir schaffen damit Karma, das uns in immer weitere Schwierigkeiten bringt. Solange wir es nicht schaffen, unsere dualistische Sichtweise, die die Dinge als real erscheinen lässt, aufzugeben, ist es wichtig, es zunächst nicht soweit kommen zu lassen, dass Anhaftung entsteht.

Die eigentliche Bedeutung einer Opfer-Puja besteht darin, dass wir die Verwirrung in Bezug auf die Phänomene, die wir mittels unserer Sinne erzeugt haben, auflösen. So ist es auch in der Serkhangma-Puja oder auch in anderen Opfer-Pujas, in denen wir den Buddhas und den Bodhisattvas opfern.

Sichtbares opfern wir den Augen der Buddhas und Bodhisattvas. Das dient dazu, das Bewusstsein unseres Sehsinns zu reinigen. Wir opfern Töne, um die Verwirrung, die durch unser Hörbewusstsein entstanden ist, zu reinigen. Das ist der Grund, solche Objekte zu opfern. So heißt es in der Serkhangma-Puja: ‚Ich opfere die Form einer Blume, frei von Anhaftung an Subjekt und Objekt.‘

Wenn wir so opfern, ist das gZugs kyi Dorjema (tib.), die Vajraform. Haben wir aber eine dualistische Auffassung von jemand, der opfert, und von dem, das geopfert wird, so ist das nicht die Vajraform des Opfers, sondern nur ein gewöhnliches Opfer.

Wird das Opfer frei von Anhaftung an die Dualität von Subjekt und Objekt durchgeführt, so wird der Geist des Praktizierenden zum Lama und dadurch zum Dharmakaya. Der Geist ist dann nicht verschieden vom Geist aller Buddhas. Werden so die verschiedenen Sinnesobjekte wie Form, Klang usw. dargebracht, werden sie zu Vajraform, zu Vajraklang usw.. Gelingt es dem Praktizierenden, die Phänomene ohne die dualistische Trennung von Subjekt und Objekt zu sehen, dann sind alle Phänomene der Dharmakaya. Gelingt dies nicht, sind sie nicht der Dharmakaya.

Deshalb heißt es im Herzsutra:

„Form ist leer. Leerheit ist Form. Form ist nichts anderes als Leerheit und Leerheit ist nichts anderes als Form.“

Das bedeutet, die äußeren Phänomene sind nichts anderes als unser Geist. Im Zustand dieser Erkenntnis erscheinen die Phänomene zwar, aber es gibt keine weitere Beurteilung, keine Unterscheidung in dies und jenes, in schön und nicht schön etc.. Es gibt keinen weiteren Gedankenprozess, der mit einer Erscheinung verbunden ist. Wenn wir so die Phänomene wahrnehmen, ist das der Dharmakaya. Können wir das nicht, erscheinen uns die Phänomene wie gewöhnlich.

Im „Tantra der spontan entstandenen Vereinigung“ heißt es, die ursprüngliche, spontan entstandene Natur des Geistes ist der Dharmakaya und die äußeren Phänomene, die erscheinen, sind die Reflexion des Dharmakaya. Wenn wir verstehen, dass der eigene Geist der Dharmakaya ist, und wir dann z. B. eine Blume wahrnehmen, erkennen wir, dass sie nicht verschieden ist von dem Bewusstsein, das diese Blume wahrnimmt. Da unser Geist leer ist, kann auch die Blume nicht wirklich existent sein.

So gelangen wir zu der Erfahrung, dass alle Phänomene nichts anderes sind als die Reflexion oder das Licht des Dharmakaya. Anfangs sind wir alle der Auffassung, dass das Ich und die Blume etwas Getrenntes sind. Aber machen wir die Erfahrung des Dharmakaya, erkennen wir, dass die Leerheit des Geistes und die Leerheit der Blume ein und dasselbe sind. So sind alle Erscheinungen das Licht des Dharmakaya.

Schauen wir eine Blume an, ist relativ leicht zu erkennen, dass die Blume und unser Geist eins sind. Schwieriger ist es, im Zustand dieser Erkenntnis zu bleiben, wenn wir mit 160 km/h Auto fahren. Wenn wir dann die Phänomene anschauen und sagen, sie sind das Gleiche wie der eigene Geist, könnte man möglicherweise nicht richtig reagieren und einen Unfall verursachen.

Unsere Wahrnehmung ist wie der Raum, doch unsere unterscheidende Weisheit ist so klein wie ein Teilchen Weizenmehl. Das heißt, wir müssen die Weite des Raumes, aber gleichzeitig auch jede Einzelheit darin wahrnehmen. Das widerspricht sich nicht und so fällt uns z. B. das Autofahren viel leichter.

Indem wir diese hohe Sicht annehmen, verlieren wir nicht die Disziplin und die Achtsamkeit in Bezug auf unsere Handlungen. Andererseits sollten wir auch während unserer Handlungen im täglichen Verhalten diese hohe Sicht nicht verlieren. Wir müssen auch erkennen, dass wir in unserer gegenwärtigen Situation nur unser Verständnis des Dharmakaya klären und keineswegs in einem Zustand sind, ihn wirklich zu realisieren. Wenn wir ihn wirklich realisieren, brauchen wir uns vor nichts mehr zu fürchten.

Milarepa realisierte den Dharmakaya und konnte durch die Luft fliegen und von Felsen herunterspringen, ohne aufzuschlagen; er konnte feste Materialien durchdringen usw..

Achtsamkeit oder Gewährsein (Drenpa tib.) sind wie ein kostbares Rad oder ein kostbarer Elefant, der uns zur Erleuchtung führt. Das ist die Erklärung des früheren Gar Rinpoche. So stark wie ein Elefant sollte auch unser Gewährsein sein, damit es uns befähigt, die Leiden aller Wesen zu tragen. Das Gewährsein gleicht auch einem kostbaren Pferd, denn es bringt uns voran auf dem Pfad der Buddhas der drei Zeiten; es ist wie ein Wunsch erfüllendes Juwel, denn es gewährt uns gewöhnliche und außergewöhnliche Fähigkeiten. Es ist wie die kostbare Königin, denn wie sie gewährt es uns höchste Wonne, von der wir nie getrennt werden. Gewährsein ist wie der kostbare General, denn dadurch überwinden wir die störenden Gefühle der Unwissenheit. Es ist auch wie der kostbare, strahlende Lama, der uns erklärt, wie die Gedanken zum Dharmakaya werden bzw. wie sie in den Dharmakaya reifen.

Wenn wir es schaffen, auch nur ein einziges Phänomen wie z. B. eine Blume als Dharmakaya zu erkennen, erscheinen uns alle Phänomene als Dharmakaya. Für Anfänger ist es wichtig, zunächst den

Geistesprozess zu erkennen, wie Gedanken entstehen und wie sie vergehen. Das führt zu der Erkenntnis, dass der Geist nichts anderes ist als die Phänomene und dass die Phänomene nichts anderes sind als der Geist. Der Dualismus von Subjekt und Objekt hört so vollkommen auf. Erkennen wir das, gelangen wir zum Zustand der Erkenntnis der „spontan entstandenen Vereinigung“.

Guru Rinpoche sagte:

„Es geht darum, bei allen äußeren Phänomenen dieser Welt bzw. bei allen darin lebenden Wesen nicht an der Vorstellung festzuhalten, dass sie etwas anderes sind als unser Geist. Wir sollten sie als unseren eigenen Geist erkennen, dann werden alle Phänomene zu Gottheiten“.

Mit diesem Verständnis visualisieren wir uns selbst als Yidam, als Chenresig oder einen anderen Yidam. Das ist der gereinigte Zustand aller Konzepte, aller Dualität.

Es gibt sehr viele Beweisführungen und Analysen, mit denen wir nachweisen können, dass die äußeren Phänomene leer sind. Es gibt so viele analytische Begründungen und Nachweise, die wir durchführen können, dass das ganze Leben nicht ausreicht, um damit zu Ende zu kommen. Doch die Hauptsache ist, dass wir mit unserem eigenen Geist arbeiten, ihn reinigen und so seine wahre Natur erkennen.

Milarepa sagte, es geht nicht darum zu versuchen, die Natur der äußeren Phänomene zu ergründen, sondern darum, die wahre Natur unseres Geistes zu erkennen.

Der große Mahasiddha Shavaripa sagte, dass wir zuerst die Dinge in einem gewöhnlichen Raum untersuchen sollen und dann, wer all die Dinge dieses Raumes kreierte hat. Dann gelangen wir zu der Erkenntnis, dass nichts anderes als unser eigener Geist dies alles erschaffen hat. Indem wir das erkennen, erkennen wir gleichzeitig auch die Natur aller äußeren Phänomene. Genauso wie alle Flüsse und Ströme dieser Welt, wenn sie sich im Ozean vereinen, den Geschmack des salzigen Ozeans annehmen, in gleicher Weise

existieren alle Phänomene; sie sind Erscheinungen unseres Geistes einschließlich der gesamten Geistestätigkeiten wie Gefühle, Gedanken usw..

Wenn man alle Erscheinungen als Dharmakaya erkannt hat, sind sie alle von Einem-Geschmack. Dazu sollten wir zunächst erkennen, wie die Phänomene existieren und wie unsere Gedankenprozesse ablaufen.

Es stellt sich die Frage, wie dann weiter zu praktizieren ist. Die Antwort ist, ständig über Vergänglichkeit und Tod nachzudenken, damit wir keine Anhaftung an die Phänomene dieser Welt entwickeln. Haben wir günstige Bedingungen, sollten wir nicht voller Stolz sein und uns hoch fühlen, und bei schwierigen Bedingungen sollten wir uns nicht klein und elend fühlen. Beiden Situationen sollten wir vielmehr die gleiche Einstellung entgegenbringen und ein wirkliches Gefühl des Gleichmuts entwickeln.

Es wurde bereits erklärt, wie die drei Kayas - der Dharmakaya, der Sambhogakaya, der Nirmanakaya - in unserem Geist existieren: der natürliche Aspekt bzw. die ursprüngliche Natur unseres Geistes, die vollkommen leer ist, ist der Dharmakaya. Es ist der ursprünglich existierende, nackte Geist.

Entsteht in diesem Zustand ein Gedanke und vergeht wieder, so ist das der Sambhogakaya. Wenn wir uns in diesem ursprünglichen, nackten Zustand des Geistes befinden und Gedanken erscheinen und vergehen, sind diese alle Gottheiten.

Wie bereits erklärt, gibt es einen Zustand des Geistes, in dem der Geist in Ruhe verweilt, und es gibt die Bewegung des Geistes, wenn z. B. ein Gedanke entsteht. Wenn diese beiden nicht mehr voneinander verschieden sind, nicht mehr dual sind, so ist das, verbunden mit Mitgefühl, der Nirmanakaya.

Der vollkommen leere Aspekt des Geistes ist der Dharmakaya, die aus ihm entstehenden und vergehenden Gedanken sind der

Sambhogakaya, und das aus ihm entstehende Mitgefühl ist der Nirmanakaya. Wenn diese drei Kayas zusammenkommen, sind wir mit allen Wesen verbunden. Dies wird „das Mitgefühl, das von Objekten frei ist“, genannt.

Das Nichtabgelenktsein ist das wichtigste bei diesem Zustand. Es heißt, das Nichtabgelenktsein ist der Pfad aller Buddhas. Es ist das Gleiche, wie Gewahrsein und Achtsamkeit zu praktizieren. Diese beiden sind das Wichtigste bei allen unseren Übungen. Wir können uns noch so sehr bemühen und noch so sehr darum kämpfen zu meditieren, aber solange wir ohne Achtsamkeit und Gewahrsein sind, entsteht keinerlei Nutzen daraus.

Man kann das mit einem Wunsch erfüllenden Juwel vergleichen, das auf einer Müllhalde landet: es hat keinerlei Nutzen mehr für uns. Wenn wir Gewahrsein und Achtsamkeit praktizieren, so müssen wir uns am Anfang sehr stark darum bemühen. Wenn wir aber für eine Zeit lang praktiziert haben, entsteht beides vollkommen natürlich. Das wird der „nicht modifizierte Zustand“ genannt. Er ist vergleichbar mit einer kleinen Flamme, die wir sehr hüten müssen, damit sie nicht erlischt. Wenn die Flamme dann angewachsen ist, brauchen wir ihr keine weitere Beachtung mehr zu schenken.

Genauso ist es mit unserem Gewahrsein und unserer Achtsamkeit. Zu Beginn müssen wir sehr sorgfältig damit umgehen und uns wirklich darum bemühen. Mit der Zeit wird es zur Gewohnheit und ein natürlicher Zustand. Das ist der Zustand von Mahamudra, der als „Ein-Geschmack“ bezeichnet wird. Patrul Rinpoche hat besonders für Anfänger hervorgehoben, dass sie Tag und Nacht mit Anstrengung Achtsamkeit und Gewahrsein praktizieren sollen.

In dem Wort Buddha, Sangyas (tib.), bedeutet die Silbe sang, dass die zwei Arten von Verdunkelung beseitigt sind, nämlich die Verdunkelung in Bezug auf die störenden Gefühle und die Verdunkelung in Bezug auf das Wissen; beide sind völlig gereinigt. Erkennen wir durch Achtsamkeit die fünf Geistesgifte, wenn sie in

unserem Geist entstehen und wieder vergehen, entsteht keinerlei Karma. So werden die störenden Gefühle gereinigt.

Die Verdunkelung in Bezug auf das Wissen besteht darin, dass wir uns nicht an die wahre Natur unseres Geistes erinnern. Wenn wir die Sicht von Mahamudra verstehen, dann existieren die zwei Arten von Selbst, das individuelle Selbst und das Selbst der Phänomene, nicht. Wir erkennen, dass die Phänomene nicht aus sich heraus entstanden sind, bzw. nicht aus sich heraus entstehen.

Die zweite Silbe in Sangyas ist „gyas“ und bedeutet „etwas, was sich entfaltet“. Was sich entfaltet, ist Selbstachtsamkeit, Selbstklarheit; es ist die ursprüngliche Natur oder die Weisheit des Geistes, die bei einem Buddha vollkommen entfaltet ist. Das ist die Bedeutung der Silbe „gyas“.

So erklärte Milarepa den Begriff Sangyas. Wenn wir Vertrauen und Hingabe zu Milarepa haben, können wir ein Gebet von ihm rezitieren, das uns hilft, Mahamudra zu verwirklichen.

## **ERKLÄRUNG EINES VAJRA-GESANGS VON MILAREPA**

Rinpoche erklärt einen Vajragesang von Milarepa, der verbunden ist mit Sicht, Meditation und Verhalten.

Milarepa richtet diesen Gesang an Gampopa. Er sagt, dass die Sicht, die normalerweise als Dzogpachenpo oder Mahamudra bezeichnet wird, nicht die höchste Sicht ist, denn die höchste Sicht ist die, den eigenen Geist zu erkennen.

Die beiden Silben des Wortes Dzogchen bedeuten, dass alle Phänomene von Samsara und Nirvana vollkommen im Geist enthalten und vollendet sind. Dzogpachenpo heißt „Große Vollendung“. Neben der Realität des Geistes gibt es nichts, was man als Dzogpachenpo bezeichnen könnte.

Alle Phänomene von Samsara und Nirvana haben ihre Wurzel im eigenen Geist, aus ihm sind sie entstanden. Genau betrachtet, sind alle Töne, alles Sichtbare, alle Farben und Formen, überhaupt alle Phänomene, die wir wahrnehmen, aus dem eigenen Geist

entstanden und in ihm verwurzelt. Genauso gehen im Zwischenzustand des Bardo (tib.) alle Phänomene, die den verschiedenen Wesen erscheinen, aus ihrem eigenen Geist hervor. Am Anfang nimmt man kaum wahr, wie die Gedanken im Geist entstehen und wie sie vergehen. Doch beginnt man zu meditieren und ist achtsam, erkennt man, wie Gedanken entstehen und vergehen. Praktiziert man so vom Morgen bis zum Abend und vom Abend bis zum Morgen, wird man Fortschritte in der Erkenntnis der Natur des Geistes bemerken.

Weiter sagt Milarepa zu Gampopa, wenn man versucht, die höchste Sicht außerhalb des eigenen Geistes zu finden, so gleicht man jemandem, der, obwohl er ein Wunsch erfüllendes Juwel besitzt, nach draußen geht, um Nahrung und Besitz zu erbetteln.

Die wahre Natur unseres Geistes ist wie dieses Wunsch erfüllende Juwel, und wenn wir woanders eine höhere Sichtweise finden wollen, ist das, als ob wir draußen betteln gingen. Milarepa betont in diesem Vajra-Gesang, dass die wahre Natur des Geistes mit Sicherheit die höchste Sicht beinhaltet sowie unerschütterliche Gewissheit in sie. Sind wir von dieser Tatsache nicht überzeugt, werden wir in unserer Meditation keine Fortschritte erzielen.

## **SICHT**

Es gibt keine höhere Sicht als die Erkenntnis der wahren Natur des Geistes. Wenn wir ein Haus bauen und kein festes Fundament legen, können wir kein solides Haus errichten. Genauso ist es, wenn wir kein Vertrauen in die Anweisungen unseres Lama haben und nicht davon überzeugt sind, können wir unsere Realisation nicht erweitern und vertiefen.

## MEDITATION

Zur Meditation sagt Milarepa, wenn wir über die beiden Hindernisse, die Ablenkung, den Kampf des Geistes einerseits und die Dumpfheit, das Versinken des Geistes andererseits, hinausgelangen, dann ist das Meditation.

Milarepa sagte zu Gampopa, dass er nicht versuchen solle, diese beiden Hindernisse zu vermeiden, sondern einfach in seiner Meditation verbleiben solle. Für uns Anfänger ist es jedoch so, dass wir diese beiden Zustände vermeiden müssen.

Wie bereits erklärt, gibt es vier Stufen von Mahamudra: die erste Stufe ist die der Einsgerichtetheit. Auf dieser ersten Stufe gilt es, die zwei Hindernisse, das Versinken und die Agitation des Geistes- zu vermeiden. Kommt man zur zweiten Stufe, der Stufe der Ungekünsteltheit, braucht man sie nicht mehr zu meiden, sondern verbleibt einfach in Meditation. Wer bereits einige Erfahrung mit der Meditation und eine gewisse Stabilität im Geist erreicht hat, der kann beim Auftauchen der beiden Hindernisse einfach in der Meditation des ruhigen Verweilens bleiben. Durch Achtsamkeit und Gewahrsein verschwinden diese Hindernisse von allein, so wie sich Wolken am Himmel auflösen.

Das ist für Anfänger so nicht möglich. Wenn ein Anfänger in sich selbst versackt, wenn sein Geist trübe und dumpf wird und sich selbst nicht mehr wahrnimmt, sollte er diesen Zustand durch Vertrauen, Hingabe und Furchtlosigkeit überwinden; stark wie ein Donner sollte er die Silbe PHAT ausstoßen. Wenn wir die Silbe PHAT ausrufen, sollte das nicht kleinmütig und furchtsam geschehen, sondern wirklich kraftvoll, um damit alle Zweifel und Dumpfheit zu beseitigen. Ist der Geist dagegen zu aktiv und man hat mit störenden Gefühlen wie Hass und anderen Geistesgiften zu kämpfen, entspannt man sich und starrt einfach in den Raum. Mit diesen Methoden kann man beide Hindernisse überwinden.

Hat man dann durch Meditation zunehmend Stabilität entwickelt, ist es nicht mehr nötig, diese Methoden anzuwenden. Die Hindernisse lösen dann von selbst auf. Aus diesem Grunde sagte Milarepa zu Gampopa, versucht jemand auf dieser Stufe seiner Meditation die beiden Hindernisse zu vermeiden, ist er wie jemand, der bei Tageslicht eine Lampe anzündet.

## VERHALTEN

Was unsere Handlungen bzw. unser Verhalten angeht, sollte man nicht durch Bewerten dem folgen, was man für positiv hält und vermeiden, was negativ erscheint. Nehmen wir z. B. Essen zu uns, sollen wir nicht nur das davon essen, was uns schmeckt, und das andere auf dem Teller lassen, sondern mit gleicher Einstellung beides verzehren. Treffen wir Unterscheidungen zwischen dem, was positiv und was negativ ist, zwischen heilsam und unheilsam, sind wir gefangen wie eine Biene in einem Netz. Wir sehen eine Blume an und sie gefällt uns, wir schauen eine andere an und die gefällt uns nicht so sehr. Also immer wenn wir meinen, das eine gefällt mir und das andere nicht, das will ich und das nicht, schaffen wir Karma. Solange wir die Dinge einfach betrachten und keine Unterscheidung vornehmen, kreieren wir auch kein Karma. Daher sollten wir eine neutrale Haltung einnehmen und keine Unterscheidungen treffen. Haben wir z. B. Blumen in schön und nicht schön unterschieden, bedeutet das, wir empfinden Anhaftung für die eine und Abneigung für die andere. Dadurch kreieren wir Karma.

Milarepa sagt, wenn wir Unterscheidungen treffen in Bezug auf die Sinnesobjekte und z. B. ein Geschmacksobjekt als gut oder nicht gut beurteilen, kreieren wir Karma und sind von Anhaftung und Begierde bzw. Abneigung und Hass beherrscht. Erkennen wir ein Objekt, bleiben wir bei unserer Sicht; das heißt, wir bleiben in unserem meditativen Zustand, in der ursprünglichen Natur unseres Geistes. Gleichzeitig besitzen wir Klarheit über das Objekt, ohne auf irgendeine Weise positiv oder negativ darauf zu reagieren. Auf diese Weise sammeln wir kein Karma an.

Haben wir das wirklich verstanden und wenden diese Sicht an, wird unser Leben sehr angenehm. Wir haben dann keine großen Probleme mehr mit dem Essen, sind nicht abhängig von dem, was uns schmeckt und von dem, was wir meinen, unbedingt zu brauchen usw.. Von solchen Dingen sind wir dann frei und können dadurch unser Leben sehr angenehm gestalten.

Was man mag oder nicht, liegt auch nicht am Objekt, sondern an den eigenen gewohnheitsmäßigen Tendenzen. Manche bevorzugen Chili, andere Honig, wieder andere rauchen gerne Zigaretten. Doch sind es nicht dem Objekt innewohnende Qualitäten, die uns zu dieser Neigung bzw. Abneigung führen, es sind einzig gewohnheitsmäßige Tendenzen, die wir durch unseren Geist entwickelt haben und entwickeln.

Das Gleiche können wir auf Leiden und Freuden anwenden. Wenn wir erkennen, dass unsere wahre Natur jenseits von Freud und Leid ist, können wir beide als Trugbild, als Darstellung einer Magie-Vorführung erkennen. Wir rennen dann nicht mehr den Freuden hinterher, noch versuchen wir dem Leid zu entkommen, sondern wir ruhen in unserem ursprünglichen natürlichen Zustand. Es ist relativ einfach, in der Meditation Leiden und Schwierigkeiten zu erkennen, aber sehr viel schwieriger, die Freuden bzw. die Anhaftung an diese Freuden wahrzunehmen. Das kommt daher, weil wir so sehr daran haften; sie sind so sehr eins mit uns, dass wir sie kaum noch erkennen können. Schaffen wir es wirklich in unserer Meditation die Anhaftung an Freuden zu erkennen, wird es für uns auch leichter, die Abneigung gegen Leiden zu verlieren. Daher sollten wir Freud und Leid als gleich ansehen, eine gleichmütige Einstellung beiden gegenüber entwickeln. Das erreichen wir durch Achtsamkeit und Gewahrsein. Außerdem entwickeln wir dadurch auch keine gewohnheitsmäßigen Tendenzen mehr.

## GEWISSEHEIT IN DIE ERLEUCHTUNG

Als nächstes erlangen wir die Gewissheit in die Erleuchtung. Man ist überzeugt, dass die Erleuchtung in der wahren Natur des eigenen Geistes liegt. Wer die Erleuchtung außerhalb des eigenen Geistes sucht, ist wie ein Frosch, der zwar immer wieder in die Luft springt, doch immer wieder auf dem Boden landet. Erkennen wir durch Achtsamkeit und Gewahrsein die wahre Natur unseres Geistes, so ist dies allein das Resultat, außer diesem gibt es kein weiteres.

## VERSPRECHEN UND SAMAYAS

Versprechen und Samayas von Körper, Rede und Geist aller Buddhas und Bodhisattvas halten wir, indem wir im ursprünglichen Zustand des Geistes verweilen. Es gibt nämlich keinen höheren Zustand, in dem zu verweilen wäre, und keine höheren Samayas, die noch zu halten wären. Das höchste und letztendliche Samaya ist, im ursprünglichen Zustand unseres Geistes zu bleiben, das heißt, in der höchsten Sicht zu verweilen. Es gibt Hunderttausende von Samayas, die in den Samayas von Buddhas Körper, Rede und Geist zusammengefasst werden können. Das bedeutet, wir visualisieren unseren eigenen Körper als Gottheit und halten damit das Samaya des Körpers; indem wir unsere eigene Sprache als Mantra erkennen, erfüllen wir das Samaya der Sprache, und wenn wir im Dharmakaya verweilen, so ist dies das Samaya des Geistes.

Diese Samayas können wir nur dann halten, wenn wir im ursprünglichen Zustand unseres Geistes verweilen. Das ist die höchste Art der Achtsamkeit.

Milarepa sagte zu Gampopa: „Wenn du dem Samaya zu folgen suchst, wo es nichts zu folgen gibt, ist das so, als ob du einen Fluss zurücklaufen lassen wolltest.“

Verweilt man also in der höchsten Sicht von Mahamudra, dann gibt es nichts, dem man folgen sollte, nichts, was man tun oder was man unterlassen müsste. Es ist bereits der höchste Zustand, in dem es nichts weiter zu tun gibt; indem man darin verweilt, hält man bereits das höchste Samaya.

## DIE ZWEI ASPEKTE VON MAHAMUDRA

Es gibt zwei Aspekte von Mahamudra: selbst wenn wir im höchsten Zustand von Mahamudra verweilen und es heißt, da gibt es nichts mehr aufzugeben und nichts mehr zu erlangen, verweilen wir zwar geistig in diesem Zustand, dennoch sollten wir mit unserem Körper und unserer Rede eine sehr gute Disziplin einhalten. Unser Verhalten sollte wie ein einzelnes Teilchen von Weizenmehl sein. Es ist äußerst wichtig, hinsichtlich der Handlungen von Körper und Rede sehr sorgfältig und diszipliniert zu sein.

Dieser Vajra-Gesang ist von Milarepa an Gampopa gerichtet. Gampopa war selbst ein hoch realisierter Meister, und wir sollten zu ihm beten, damit auch wir seinen Zustand verwirklichen.

Als nächstes betrachten wir unseren Lama, wobei wir zugleich in der wahren Natur unseres Geistes verweilen. Es gibt drei Arten von Lamas: den ersten Lama suchen wir außerhalb von uns, das heißt, ein Lama erscheint in einer menschlichen Form. Als nächstes suchen wir den Lama in den Texten und drittens in der Natur unseres eigenen Geistes.

In einem Sutra sagte der Buddha:

„Ich habe euch einen Weg gezeigt, der zur Vollkommenheit und Befreiung führt. Ob ihr ihn gehen wollt oder nicht, liegt an euch selbst.“

Genauso ist es mit dem Lama: er ist für uns die Verkörperung von Buddha, Dharma und Sangha. Sein Körper ist der Sangha, seine Rede der Dharma - die Lehre des Buddha - und sein Geist der Buddha. Solange unser Geist nicht die gleiche Realisation wie der des Lama hat, brauchen wir Hingabe und Vertrauen, um durch seine Anweisung ebenfalls seinen Zustand zu erreichen. Es heißt, der Lama sei noch gütiger zu uns als der Buddha, und zwar deshalb, weil er uns zeigt, dass unser eigener Geist der Dharmakaya ist.

Durch seine Anweisungen können wir den Dharmakaya im eigenen Geist realisieren.

Der Lama ist wie eine voll erblühte Blume, wir dagegen sind wie eine kleine, grüne Knospe. Der Lama zeigt uns, dass wir durch die Anwendung der richtigen Methoden genauso erblühen wie er selbst. Wir sollten erkennen, dass unser eigener Geist wie eine grüne Knospe ist. Diese grüne Knospe sollten wir nicht der Hitze des Hasses aussetzen, nicht dem Dunkel der Unwissenheit noch der Kälte der Anhaftung. Unter solch ungünstigen Bedingungen kann die Knospe nicht erblühen, und deshalb sollten wir diese Umstände vermeiden. Wir können nach draußen gehen, eine Blume anschauen und untersuchen, wie das bei einer Blume ist.

Wenn es im Text heißt, „fragt euren eigenen Geist“, so bedeutet das, dass wir den eigenen Geist mit Achtsamkeit und Gewahrsein beobachten. Erkennen wir, dass in unserem Geist Anhaftung entsteht, versuchen wir, nicht unter den Einfluss dieser Anhaftung zu geraten. Genauso verfahren wir, wenn wir unter den Einfluss von Hass und Unwissenheit kommen. Durch unser Gewahrsein und unsere Achtsamkeit sehen wir die Gefahr und gelangen nicht unter ihren Einfluss. Gewahrsein und Achtsamkeit sind wie unser Lehrer. Der Hauptgrund unserer Verwirrung in Bezug auf das, was zu tun und was zu lassen ist, ist der, dass wir keine Achtsamkeit praktizieren. Üben wir wirklich Achtsamkeit und Gewahrsein, werden wir der Verwirrung und Unwissenheit nicht erliegen.

Milarepa sagt, suchen wir den Lama außerhalb unseres Geistes, ist das so, als würden wir unseren eigenen Geist aufgeben. Um das zu verstehen, müssen wir uns mit Achtsamkeit, Hingabe und Vertrauen an den Lama wenden und ihn bitten, dass uns diese Erkenntnis zuteil wird. Darum sagte Kyobpa Jigten Sumgon: „Haben wir einmal Anweisungen von unserem Lama erhalten, sollten wir auch entsprechend praktizieren.“

Um Stabilität, Achtsamkeit und Gewahrsein zu erreichen, sollten wir Hingabe für den Lama entwickeln und erkennen, dass der Geist

des Lama der Buddha ist. Doch nicht nur der Geist des Lama, sondern auch unser eigener Geist ist in seinem ursprünglichen Zustand von der Natur eines Buddha. Der Geist des Lama ist der Dharmakaya, daraus manifestiert sich der Sambhogakaya und aus diesem der Nirmanakaya, der die sichtbare Erscheinung des Lama ist. In dieser Hinsicht ist der Lama der Buddha. Der Lama ist die Emanation eines Buddha, denn er hat sich aus dem Dharmakaya als Sambhogakaya und Nirmanakaya manifestiert. In dem Moment, in dem wir Achtsamkeit und Gewahrsein entwickeln, erscheint der Lama in unserem Geist, da er untrennbar davon ist.

Hegen wir Zweifel, brauchen wir Vertrauen und Hingabe zu unserem Lama, denn dadurch werden die Zweifel beseitigt. Mit Zweifel können wir auf unserem Weg nicht weiterkommen. Nur mit Hingabe und Vertrauen zu unserem Lama können wir Zweifel überwinden. Wie schon erwähnt, durchdringt Milarepa alle Elemente wie Erde, Feuer, Wasser und Luft, und alle Lamas sind Manifestationen von Milarepa, und deshalb können wir uns immer und überall an unseren Lama wenden.

In vielen Gebeten gibt es weitere und tiefgründigere Erklärungen, wie sich unser eigener Geist als Lama manifestiert. So heißt es in der Serkhangma-Puja: Betrachtet euren Lama „durch das Auge der Weisheit“, erkennt ihn also durch Gewahrsein und Achtsamkeit. Dadurch werden wir wie ein Held, der seine Feinde besiegt. Die Feinde sind unsere Geistesgifte. Sie werden durch Achtsamkeit und Gewahrsein gebändigt und besiegt, und unser Geist wird unzerstörbar wie ein Vajra. Wollen wir weiterhin im Zustand von Mahamudra praktizieren und diesen Zustand erhalten, brauchen wir Vertrauen und Hingabe zu unseren Wurzellama. Haben wir aus irgendwelchen Gründen Schwierigkeiten damit, stellen wir uns einfach Milarepa vor und wenden uns an ihn.

## GURU-YOGA

Alle Lamas der Kagyud- und der Nyingma- Übertragungslinie stimmen darin überein, dass es sehr wichtig es ist, Guru-Yoga zu praktizieren, um die wahre Natur unseres Geistes zu erkennen, unser Verständnis zu vertiefen und um alle Hindernisse zu vermeiden. Mit Vertrauen und Hingabe sollen wir Guru-Yoga praktizieren. Guru-Yoga praktizieren heißt nicht, einen Text rezitieren. Guru-Yoga heißt einfach, Vertrauen und Hingabe zu unserem Lama zu haben. Dieses Vertrauen, diese Hingabe ist Guru-Yoga.

Wenn wir z. B. 100.000 Verse ohne Vertrauen und ohne Hingabe zu unserem Lama rezitieren, so werden wir nicht einen Tropfen Segen erhalten. Haben wir Schwierigkeiten, Hindernisse, Unklarheiten mit unserer Meditation usw., dann stellen wir uns einfach über uns Milarepa vor und dass alle Lamas, mit denen wir eine Verbindung haben, in ihn verschmelzen. Danach richten wir mit Hingabe und Vertrauen unsere Gebete an Milarepa und können dadurch alle unsere Schwierigkeiten und Hindernisse beseitigen. Wann immer wir das machen, klären sich auf jeden Fall die Schwierigkeiten. Rinpoche selbst hat diese Erfahrung gemacht.

Macht unsere Meditation gute Fortschritte und wir erhalten gute, klare Erkenntnisse, dann sollten wir auch daran nicht haften und nicht voller Freude sein. Andererseits sollten wir nicht enttäuscht und mutlos werden, wenn Schwierigkeiten auftauchen. Gegenüber beidem ist eine gleichmütige Einstellung zu entwickeln. Gampopa sagt, in dem Moment, in dem wir die wahre Natur des Geistes erkennen, entsteht in unserem Geist großes Mitgefühl. Dieses große Mitgefühl ist ein Gradmesser, an dem wir feststellen können, wie weit wir in unserer Meditation fortgeschritten sind.

Wir haben bereits viele Einweihungen erhalten und für jede Einweihung und für jede Gottheit gibt es ein besonderes Samaya (Damtsig, tib.), eine besondere Sadhana und ein besonderes Mantra. Mit jeder Gottheit ist eine bestimmte Sadhana verbunden,

das heißt, eine vollkommene Praxis angefangen mit der Zuflucht, dem Entwickeln von Bodhicitta, dem Mandala-Opfer, gefolgt vom eigentlichen Hauptteil der Praxis und schließlich dem Widmen der Verdienste. So ist jede Gottheit, jede Sadhana ein Weg zur Befreiung und Erleuchtung.

Jede Gottheit stellt einen vollständigen Pfad dar, ist insgesamt ein vollkommener Weg, der zur Erleuchtung führt. Es gibt zwischen den Gottheiten letztlich keinen Unterschied. Man kann nicht sagen, eine Gottheit sei tiefgründiger als eine andere. Es heißt, dass die Art und Weise, in der man praktiziert, wichtiger sei als die Praxis selbst. In jeder Praxis geht es darum, die fünf Geistesgifte zu bereinigen. Das, was die Geistesgifte bereinigt, sind die fünf Buddha-Weisheiten. Auf dem Pfad der persönlichen Befreiung, dem Pratimoksha, werden die Geistesgifte aufgegeben. Auf dem Pfad der Bodhisattvas werden die Geistesgifte umgewandelt und im Vajrayana werden die Geistesgifte nicht aufgegeben, sondern als Pfad genutzt.

## DIE VIER EINWEIHUNGEN

Alle Einweihungen des Anuttara-Yogatantra enthalten vier Einweihungen: die Vaseneinweihung, die geheime Einweihung, die Einweihung in die ursprüngliche Weisheit und die Worteinweihung.

Milarepa sagt in einem Vajra-Gesang: Erkennt man die Natur der äußeren Phänomene nicht, so wird man daran haften; die äußeren Erscheinungen werden durch die Vaseneinweihung zur Gottheit, unsere fünf Skandhas z. B. werden zu den fünf Tathagatas, dadurch werden die Skandhas gereinigt. Wenn wir die Vorstellungsstufe (Kyerim, tib.) einer Gottheit meditieren, werden alle äußeren Phänomene gereinigt. Wir selbst erscheinen als Gottheit und alle übrigen Wesen ebenfalls. Zunächst löst man alle Erscheinungen in die Leerheit auf. Aus der Leerheit heraus erscheinen dann die fünf Elemente als die fünf Gefährtinnen der fünf Tathagatas, unsere fünf Skandhas erscheinen als die fünf Tathagatas usw..

Normalerweise nehmen wir alle Phänomene dieser Welt einschließlich der darin lebenden Wesen als unrein wahr. Das basiert jedoch auf unserer falschen Sicht, die entstanden ist durch unsere Konzepte bzw. unsere dualistische Auffassung, durch unsere gewohnheitsmäßige Tendenz, die Dinge und die Wesen dieser Welt so zu sehen. Schaffen wir es, durch unsere Achtsamkeit diese Konzepte aufzugeben, erscheinen uns die Wesen als Gottheiten, die sie von ihrer ursprünglichen Natur her tatsächlich sind.

Guru Rinpoche sagte: „Wenn wir unsere Konzepte aufgeben, erscheinen uns die Wesen als Gottheiten, und die äußeren Phänomene sind uns eine Hilfe, das zu erkennen.“

Milarepa sagte in einem seiner Vajra-Gesänge: „Letztlich existieren die äußeren Phänomene nicht. Durch die Praxis von Mahamudra werden sie alle in den Dharmakaya gereinigt.“

Das heißt, wenn wir mit Achtsamkeit im Zustand von Mahamudra verweilen, spielt die Dualität von Subjekt und Objekt keine Rolle mehr. Sind wir dann im Bardo, erreichen wir in diesem Zustand Erleuchtung als Sambhogakaya. Das ist die Bedeutung der ersten, der Vaseneinweihung. Wenn wir die Vaseneinweihung bekommen und uns die Vase auf den Kopf gehalten wird, ist das die äußere Einweihung. Dadurch werden wir selbst und alle äußeren Phänomene in den Zustand der Gottheit versetzt.

Milarepa sagt: „Wenn wir unser inneres Bewusstsein nicht in seiner wahren Natur erkennen, dann ist das Unwissenheit. Durch Nichtgewahrsein dieser wahren Natur entstehen aus dem ursprünglichen Bewusstsein die Geistesgifte. Das geschieht, indem wir Konzepte entwickeln. Wir haben Vorstellungen von Ich und Anderen, von innen und außen. Schließlich handeln wir unter dem Einfluss dieser Geistesgifte und daraus entsteht Karma.“

Es gibt zwei Arten von Unwissenheit, die erste ist die spontan entstandene Unwissenheit durch Nichtachtsamkeit, eine Art Schläfrigkeit, die uns überfällt und dazu führt, unsere Achtsamkeit den Phänomenen gegenüber zu verlieren. Wir sind uns nicht im Klaren, was vor sich geht.

Die zweite Art ist die konventionelle Unwissenheit. Durch diese haben wir keine Klarheit, bzw. eine falsche Sicht in Bezug auf Subjekt und Objekt. Zusammengefasst kann man sagen, Unwissenheit ist ein Zustand, in dem wir die Dinge nicht erkennen, wie sie wirklich sind.

Milarepa sagt weiter, wir erkennen dieses Bewusstsein durch unsere Selbstachtsamkeit, das heißt, unser Geist erkennt sich selbst.

Erkennt man durch Achtsamkeit die wahre Natur des Bewusstseins, entstehen zahllose Qualitäten. Kyobpa Jigten Sumgon sagt: „Ist unser Geist nach innen gerichtet und erkennt sich selbst, entstehen daraus alle guten Qualitäten. Ist unser Geist dagegen abge-

lenkt, d. h. nach außen gerichtet, dann entsteht dadurch alles Negative und alle Leiden.“

Im letztendlichen Sinn gibt es auch keine ursprüngliche Weisheit. Das bedeutet, solange wir daran festhalten, dass die Geistesgifte etwas Negatives sind und andererseits die ursprüngliche Weisheit etwas Positives ist, ist auch das noch ein Konzept, das aufzugeben ist. Ein Beispiel: Feuer und Holz sind anfangs getrennt, schließlich wird das Holz vollkommen vom Feuer aufgezehrt, Feuer und Holz werden vollkommen eins.

Erkennen wir die wahre Natur unseres Geistes, dann wird diese Erkenntnis zur ursprünglichen Weisheit. Das tibetische Wort Yeshe bezeichnet diese ursprüngliche Weisheit. Die erste Silbe ist „ye“ und bedeutet etwas Ursprüngliches; etwas, was seit anfangsloser Zeit vorhanden ist, und „she“ bedeutet Bewusstsein. Wenn wir das ursprüngliche Bewusstsein erkennen, ist das die wahre Natur unseres Geistes. Wenn wir diese in uns erkennen, dann erkennen wir sie auch in den äußeren Phänomenen. Yeshe, die ursprüngliche Weisheit ist in unserem Geist seit anfangsloser Zeit gegenwärtig, aber aufgrund unserer Unwissenheit erkennen wir das nicht.

Bei der vierten Einweihung wird uns erläutert, dass die ursprüngliche Weisheit nicht existiert. Andererseits wird auch erklärt, dass diese ursprüngliche Weisheit wie ein Vajra ist. Diese beiden Aussagen widersprechen sich nicht. Wir sollten uns den Vajra immer in unserem Herzen vorstellen. Der Mittelteil des Vajras symbolisiert unsere ursprüngliche Buddhanatur. Die mittlere von den fünf Speichen symbolisiert den gereinigten Zustand der Unwissenheit, Buddha Vairocana. Die vier Speichen symbolisieren im ungereinigten Zustand Hass, Neid, Stolz und Begierde und im gereinigten Zustand die Buddha-Weisheiten.

In einem Vajra-Gesang von Milarepa heißt es: „Erkennen wir die wahre Natur unseres Geistes nicht, befinden sich die fünf Geistesgifte in unserem Geist; haben wir aber die wahre Natur unseres

Geistes erkannt, sind dort anstelle der fünf Geistesgifte die fünf Buddha-Weisheiten.“

Unter den fünf Speichen des Vajra befindet sich ein achtblättriger Lotos, der im ungereinigten Zustand die acht Arten von Bewusstsein symbolisiert; das sind die sechs Arten von Sinnesbewusstsein, verblendetes Bewusstsein und ein Bewusstsein als Basis von allem. Diese acht Arten von Bewusstsein werden im gereinigten Zustand zu den acht Bodhisattvas. Durch die innere Einweihung erkennen wir unseren Körper als Mandala, die fünf Skandhas als die fünf Tathagatas und die fünf Elemente als ihre Gefährtinnen. Das ist der Körper als Mandala der Gottheit.

Wenn wir unseren eigenen Körper als das Mandala der Gottheit erkennen, ist das die innere Einweihung. Es ist sehr wichtig, das zu verstehen. Wir müssen hierüber jeden Zweifel beseitigen. Einige wichtige Aspekte dazu sind auch im Serkhangma-Gebet aufgeführt.

Wenn wir eine Trommel haben und wir nehmen nicht den Schlegel, um damit zu trommeln, wird kein Ton entstehen. Haben wir einen Lama, dann müssen wir ihn fragen, was wir wissen müssen. Wir können ihn sogar mit Nadeln piesacken, damit er uns belehrt.

Unser Körper ist das Mandala dieser 100 friedlichen und zornvollen Gottheiten. Es ist nicht wichtig, darüber nachzudenken, welcher Bodhisattva und welche Farbe sich in welchem Körperteil befindet. Es geht vielmehr darum, achtsam zu sein im Hinblick auf die wahre Natur unseres Geistes. Wenn wir seine wahre Natur durch die Mahamudra-Meditation erkennen, bringt das alle Gottheiten vollständig hervor.

Der Mittelteil des Vajra ist rund, er hat eine obere und eine untere Hälfte, was die Vereinigung von Mitgefühl und Leerheit symbolisiert, oder anders ausgedrückt, die Vereinigung von Sonne und Mond. Die Vereinigung von Mitgefühl und Leerheit ist die letzte Natur unseres Geistes.

Der Vajra hat zwei Aspekte: einen letztlichen Aspekt, das heißt, letztlich ist der Vajra nicht existent; und einen relativen das heißt, auf der relativen Ebene ist er unzerstörbar, unveränderlich und hat verschiedene Qualitäten.

Der Vajra symbolisiert die letztendliche Natur unseres Geistes, und zwar deshalb, weil er unzerstörbar und unveränderlich ist. Die wahre Natur unseres Geistes kann nicht verbrannt werden, sie kann nicht vom Wasser davongetragen werden, und selbst wenn sie in die Höllenbereiche geworfen wird, bleibt die wahre Natur unseres Geistes unverändert. Wenn unser Geist zum Zeitpunkt des Todes unseren Körper verlässt, bleibt die ursprüngliche Natur unseres Geistes unverändert, sie bleibt unberührt.

Erlangen wir die Buddhaschaft, ist die Natur unseres Geistes immer noch dieselbe. Mit den Worten von Milarepa:

„Wenn wir die wahre Natur durch Selbstachtsamkeit erkennen, so ist das die ursprüngliche Weisheit, die als Buddha Vajradhara mit den sieben Gliedern bezeichnet wird.“

Das bedeutet, Buddha Vajradhara hat sieben Qualitäten; gemeint sind die sieben Qualitäten des Sambhogakaya.

Weiter heißt es in dem Vajra-Gesang von Milarepa:

„Unser Körper besteht aus fünf Elementen. Erkennt man ihn aber in seiner eigentlichen Wirklichkeit nicht, ist er die Quelle für Krankheiten und viele Arten von Leiden; wenn wir ihn aber erkennen, ist er der Körper der Gottheit mit den acht Bodhisattvas usw..“

Wenn wir die ursprüngliche Natur unseres Geistes erfassen, wird unser Körper zur Gottheit, das heißt, zur Vereinigung von Leerheit und Klarheit. Erkennen wir die Klarheit und Leerheit des Körpers, verlieren wir unsere Anhaftung daran. Nehmen wir dann Nahrung mit Achtsamkeit und Gewahrsein zu uns, verlieren wir die Anhaftung an die Nahrung, und dadurch wird die Nahrungsaufnahme zu einer Tsok-Opfergabe.

Im letztlichen Sinn existiert auch unser Körper nicht, und wenn wir das erkennen, wird unser Geist wie der Raum oder wie der Himmel frei von Wolken. Dass dieser Körper letztlich nicht existiert, begreifen wir im Zwischenzustand, im Bardo.

Die Einführung in die letztendliche Natur zu bekommen, ist die höchste Einweihung. Selbst wenn wir hundert Einweihungen bekommen haben, ist die Erklärung zur letztlichen Natur, die höchste. Wenn wir diese Einweihung bekommen und das erkannt haben, verstehen wir auch alle anderen Einweihungen. Haben wir während einer Einweihung durch die Einführung in die wahre Natur des Geistes die entsprechende Erkenntnis, so ist das die letzte Einweihung. Das sagt Milarepa in diesem Vajra-Gesang.

Mit den verschiedenen Einweihungen sind Hunderttausende verschiedener Samayas verbunden, aber das eigentliche Samaya besteht aus drei Samayas: alle Phänomene als Gottheit erkennen, alle Töne als Mantra verstehen und den eigenen Geist als Dharmakaya realisieren.

Für Anfänger ist es wichtig, Bodhicitta zu praktizieren, zu versuchen, anderen Wesen zu helfen und ihnen nicht zu schaden. Die Wurzel aller Samayas ist, dass wir unabgelenkt mit Achtsamkeit und Gewahrsein in der wahren Natur unseres Geistes verweilen.

In einem Vajra-Gesang, den Milarepa an Gampopa richtete, heißt es:

„Ohne Ablenkung in der wahren Natur unseres Geistes zu verweilen, ist das höchste Samaya.“

# WIDMUNG

## GEBET

zur

### VERWIRKLICHUNG DES TIEFGRÜNDIGEN FÜNFFACHEN PFADES VON MAHAMUDRA

von

**RIGZIN CHÖKYI DRAGPA**

Ich erbitte den Segen von Bodhicitta, dem spirituellen Lehrer, der wie ein kostbares Juwel aus dem Ozean von Liebe und Mitgefühl hervorgeht, und allen begünstigten Wesen den Pfad zu Freude und höchster Glückseligkeit, zur Buddhaschaft, weist.

Ich erbitte den Segen des Yidam, des spirituellen Lehrers, der die letztliche Natur des Geistes ist, unveränderlich wie ein Vajra, frei von Bedingungen und untrennbar von der Leerheit.

Diese letztliche Realität ist der Yidam, der Herr des Mandala, der aus dem ursprünglichen Zustand verschiedene Manifestationen entfaltet, gemäß den verschiedenen Bedürfnissen und Fähigkeiten der Wesen.

Ich erbitte den Segen des spirituellen Lehrers, Verkörperung der Drei Kostbaren Juwelen. Sein tiefgründiger und friedvoller Geist, frei von dualistischen Gedanken und Konzepten, ist vollkommen erleuchtet. Er repräsentiert den Buddha.

Seine Vajra-Sprache von absoluter Wahrheit ist jenseits aller Beschreibung. Sie repräsentiert den Dharma.

Sein Körper ist die Manifestation des Geistes. Er repräsentiert den Mahayana-Sangha, die spirituelle Gemeinschaft der Bodhisattvas.

Ich erbitte den Segen von Mahamudra, dem spirituellen Lehrer, ungeboren. Er ist der Dharmakaya, Klarheit und Leerheit untrennbar.

Er ist der Sambhogakaya, unvergänglich, selbsterhellend und sich selbst manifestierend.

Er ist der Nirmanakaya, gleichzeitig nicht verweilend, sich manifestierend und vergehend, frei von Anhaftung an die Dualität von Subjekt und Objekt.

Dem höchsten Verdienstfeld, in dem der Lama, der Buddha und mein eigener Geist eins sind, widme ich diese reine Ansammlung von Verdienst, die der Buddha-Natur entsprungen ist.

Ich widme sie im reinen Zustand des Geistes, frei von der Dualität von Subjekt und Objekt, für das Erlangen des Ich-losen Zustands, der Buddhaschaft.

Ich erbitte den Segen des Lama, Svabhavikakaya, der letztlichen Natur des Geistes, des Lama im ursprünglichen Zustand, unveränderlich wie ein Vajra. Er manifestiert sich in Form meines Wurzellama, untrennbar von meinem eigenen Geist und vollkommen frei von der Dualität von Subjekt und Objekt.

Möge ich durch die große Kraft, entstanden aus meinen Gebeten, von jetzt an bis zum Erreichen der Buddhaschaft immer einen kostbaren menschlichen Körper haben und den Lehren des Buddha folgen!

Möge ich immer unter der spirituellen Führung von Kagyudpa-Lamas stehen!

Möge ich die zwei Arten von Bodhicitta praktizieren!

Möge ich Khorlo Demchog als Yidam praktizieren!

Möge ich Guru-Yoga praktizieren!

Möge ich Mahamudra praktizieren,  
Essenz der letztlichen Wahrheit und Essenz aller Dharmas!

Möge ich schließlich alle Verdienste vollkommen widmen!

Möge ich den fünffachen makellosen Pfad von Mahamudra praktizieren und dadurch Buddhaschaft erlangen zum Wohle aller Wesen!

Möge ich durch unaufhörliche Buddha-Aktivitäten und nicht-unterscheidendes Mitgefühl fähig sein, alle Wesen zum vollkommenen Zustand von Buddha Vajradhara zu führen, ohne mich auf indirekte Lehren zu stützen, die verwirren, sondern auf die direkte absolute Wahrheit von Mahamudra!

Möge ich in all meinen Leben niemals vom spirituellen Lehrer getrennt sein!

Möge ich stets die höchste Glückseligkeit der  
Dharma-Lehren erfahren!

Möge ich durch Vollenden der fünf Pfade und der  
zehn Bhumis schnell den Zustand von Vajradhara  
verwirklichen!

Diese Widmung ist die Essenz von Mahamudra, der letztlichen  
Wirklichkeit, in Form eines Gebets.

Es fasst die Stufen des fünffachen Pfades zusammen nach der  
Darlegung von Phagmodrubpa und Drikung Gonpo Jigten  
Sumgon.

Dieses Gebet wurde von Drikung Rigzin Chökyi Dragpa auf Bitten  
von Cham Shab Drung verfasst.

Das Mahamudra-Gebet wurde unter der Leitung des Ehrw. Lama  
Sonam Jorphen von Ngawang Tsering ins Englische übersetzt.

Drikung Nga Dan Chöling, Medelon, Deutschland.

Dritter Tag des fünften Monats, weibliches Wasser-Schwein-Jahr.

(15. Juni 1983)

Kostbares Streben nach Erleuchtung zum Wohle  
aller Lebewesen,  
möge es entstehen, wo es noch nicht entstanden ist;  
möge es nicht abnehmen, wo es schon entstanden  
ist;  
möge es immer weiter anwachsen.

Diese Verse fassen die gesamte Bedeutung des Pfades zur  
Erleuchtung – Bodhicharyavatara – zusammen.

KOLOPHON:

Diese Belehrungen gab S.E. Garchen Rinpoche während seines ersten Besuchs in Europa in Drikung Nga Dän Chöling, Medelon, Deutschland 1997.

Übersetzer waren Ngawang Tsering und Thomas Spitz.

Im Rahmen eines Textprojekts des Garchen Dharma Instituts e.V., München, wurden die mündliche Übersetzung und das Mahamudra-Gebet von Maria Anna Kneisl und Thomas Spitz bearbeitet.

Für eventuelle Fehler oder Missverständnisse sind ausschließlich die Übersetzer und Bearbeiter verantwortlich.

SARVA MANGALAM