

Mahākaruṇika und Mahāmudrā

**DIE EINHEIT VON GROSSEM MITGEFÜHL
UND GROSSEM SIEGEL**

und

Das Herzjuwel der Erwachten

Unterweisungen

von

**Lama Tilmann Lhündrup
und
Lama Johann**

Ekayana-Institut Raitenbuch, 27. - 31. Dezember 2021

Inhaltsverzeichnis

Einleitung4

HERZJUWEL9 Verse 1 - 299

Klagelied – Die allgemeinen Vorbereitungen9

Meditation11

Zuflucht16

S161616

Meditation29

Frage – Antwort30

H34Verse 25 - 3233

Bodhicitta34

Reinigungspraxis34

Opferungen35

Guru-Yoga36

Entstehungsphase37

Reine Sicht37

Visualisation – Körper Tschenresigs37

Mantra-Rezitation – Rede Tschenresigs38

Sadhana – Kommentar38

Gebet an Amitābha38

*Frage – Antwort*43

Gliederung des Textes – Lama Johann46

HERZJUWEL: Verse 33 - 39 – Lama Johann50

Tschenresigs Geist50

Opferungen52

Tschenresi im Alltag53

Feueropfer – Totenzeremonie – Rauchopfer54

Vollendungsphase56

Aufzeigen der Natur des Geistes56

Gliederung – Fortsetzung58

*Frage – Antwort*58

HERZJUWEL:59

Die Vier Yogas von Mahāmudrā59

Sadhana – Kommentar62

Mantra-Phase62

Meditation65

Frage – Antwort67

HERZJUWEL:69

Sechs Arten der Sinneswahrnehmung69

Meditation71

Die fünf Wurzel-Kleśas72

Die fünf Skandhas75

Meditation77

Frage – Antwort77

HERZJUWEL: Verse 60 - 8280

Schlüsselpunkte – Körper, Rede, Geist, Dharmakāya80

Integration – Verhalten82

Frage – Antwort88

Diese Abschrift ist ein Gemeinschaftsprojekt von:

Barbara Fischer Bartelsmann, Elisabeth Hagmüller, Marianne Krobath, Ingrid Kuttler, Andreas Makus,
Marion Matschuk, Klaus Rissbacher, Ulrike Rumpenhorst

Übersetzung der Unterweisungen von Lama Johann aus dem Englischen, Lektorat und Organisation:
Marianne Krobath

Endkorrektur: Stefanie Schweiger

Einleitung

Zunächst ein paar Worte dazu, warum wir uns wieder mit Tschēnresī (Avalokiteśvara) befassen werden, dem Buddha des erwachten Mitgefühls. Eigentlich geht es in der Vajrayāna-Praxis darum, in den Spiegel zu schauen, in den Spiegel unserer eigenen Grundnatur. Wir wählen einen ganz direkten Weg, um durch das Meditieren von uns selbst als Buddha Zugang zu dem zu finden, wie wir eigentlich wirklich sind. Das ist ein sehr geschickter Weg: ein Weg, unser schwaches Selbstbewusstsein zu heilen und nicht in einen normalen Stolz zu fallen, nicht in eine Kompensation zu fallen, sondern all das Unnötige, das uns so einschränkt, aufzulösen; sich dieses Unnötige auflösen zu lassen, und zu dem zu finden, was immer da ist, was immer da sein wird.

Das, was immer da ist, das ist auch das, was wir die Natur des Geistes nennen, die Buddha-Natur, die Quelle aller Qualitäten. Das ist das, was uns schlussendlich begleitet, wenn wir sterben und wiedergeboren werden, und wieder sterben und wieder geboren werden usw. Wer das nicht wirklich als eine Gewissheit, wer wir wirklich sind, in sich trägt, der hat Angst vor diesen Prozessen des Älterwerdens, Sterbens und Annehmens einer neuen Geburt. Dann mangelt es an Vertrauen. Das ist nicht nur der Mangel dieses Vertrauens, von dem wir in der Psychotherapie sprechen, es ist eine Unkenntnis von unserem eigenen Heim, von unserem eigenen Zuhause, von dem, was immer ist, wo wir eigentlich immer einkehren. Immer wenn wir loslassen, kehren wir da ein. Das passiert im Sterben, aber es passiert nicht nur dort, es passiert jedes Mal, wenn wir vollkommen loslassen.

Die Yidams, die Meditationsgottheiten, die wir im Vajrayāna so kennen, sind vielfältige Spiegel von unserer wahren Natur. Natürlich müssen wir glauben, was wir da sehen. Wenn ich in den Spiegel schaue und sage „Nein, stimmt nicht, so bin ich nicht! Ich bin arm und klein!“, zweifle ich daran, dass ich erwacht sein kann. Dann ist das eine Form der Ich-Bezogenheit, die enorm einschränkt, wie wir uns entwickeln können und was wir auch für andere tun können. Jeder dieser Buddha-Aspekte, jeder Spiegel unseres wahren Seins, enthüllt uns einen anderen Aspekt von uns selbst, wie wir in der Welt sein können. Manche von diesen zeigen sich uns in sehr kraftvoller Gestalt – stehend, tanzend, zum Teil von Feuer umgeben, zum Teil furchterregend, andere sind ganz sanft und zart, sehr anmutig, sehr anziehend.

Es gibt eine große Bandbreite solcher Spiegel für unser wahres Sein. Alle sind Ausdruck der Einheit von Mitgefühl und Weisheit. Das wird uns in diesem Kurs beschäftigen, einen neuen Ausdruck von Mitgefühl und Weisheit kennenzulernen. Für die Praxis, die wir lernen werden, brauchen wir uns nur zu öffnen. Sie heißt: „Die Einheit von Großem Mitgefühl und dem Großen Siegel“.

„Groß“ bedeutet hier non-dual, das Ichgefühl ist also nicht ichbezogen. „Großes Siegel“ ist die Übersetzung von Mahāmudrā und bedeutet Weisheit, bedeutet die Erkenntnis der leeren Natur aller Phänomene, allen Erlebens. Was wir jetzt gerade erleben, ist ja wie ein momentan erscheinender Film, und für diejenigen, die diesen Film vergegenständlichen, verdinglichen, zu ernst nehmen, mag dieser Film eine sehr beklemmende Realität sein. So wie jetzt unsere Krise, die wieder einmal dazu führt, dass sich Menschen in ihrem Vergegenständlichen fühlen, als wären die Schrauben angezogen, und die Emotionen werden stärker. Bei manchen ist es Trauer, bei anderen Ärger, bei manchen ist es ganz viel Angst; dann haben sie Hoffnung, die fällt dann wieder zusammen, dann ist es Enttäuschung... All das passiert durch dieses Greifen nach dem Erleben, das Sich-Identifizieren damit.

Yidam-Praxis bedeutet, dass wir das Erleben durchschauen, die leere Natur, die nicht-fassbare Natur des Erlebens erkennen, und das mit einem warmen Herzen – nicht nur warm für uns selbst, sondern warm für alle, für jeden. Das ist das Große Mitgefühl, das niemanden ausschließt, alle einbezieht, und nicht nur alle Menschen, sondern jede Pflanze, jedes Tier, alle unsichtbaren Lebewesen. Alle werden sie einbezogen. Das Mitgefühl ist groß, weil es auch diejenigen nicht ausschließt, die Ärger in uns hervorrufen. Es ist groß, weil es von Weisheit durchdrungen ist, von diesem Erkennen der wahren Natur, der dynamischen, nicht-fassbaren Natur des Erlebens, von einer Möglichkeit zu gestalten.

Im Vajrayāna, in diesem buddhistischen Ansatz, den wir manchmal mit „Diamantweg“ übersetzen, nutzen wir diese Gestaltungskraft. Zum Wort Vajrayāna: „Yāna“ bedeutet so viel wie Fahrzeug, manchmal auch Weg, und „Vajra“ steht für die unzerstörbare Natur unseres eigenen Geistes, die Vajra-Natur. Ein Vajra ist ein Szepter, ein

altes indisches Symbol, das der Gott Indra in der Hand hält. Dieser Donnerkeil ist in sich unzerstörbar und kann alles andere auflösen, zerstören. Hier geht es um das Zerstören der Illusion, der Täuschung.

Im Vajrayāna praktizieren wir immer die Weisheit, die die Täuschung auflöst, dass etwas real, für immer so, konkret bestehen würde, unveränderlich. Wir zerstören die Täuschung, dass etwas so ist, wie es scheint: zum Beispiel die Täuschung, dass dieser Tisch solide ist. Zum Glück ist er ja solide. Das Beispiel wird ständig benutzt: wir können was darauf stellen; er ist ausreichend solide, solange nicht die Kräfte von Feuer und Wasser den Tisch auflösen oder die Schwerkraft ihn zerstört oder der Wind ihn davonträgt. All diese Elementarkräfte des Universums wirken ja ständig, sind aber jetzt gerade in einem Gleichgewicht, sodass die Gegenstände hier stabil wirken.

Das Gleiche ist mit uns selbst: Ich erkenne jetzt einige von euren Gesichtern. Ihr seid ausreichend stabil in eurem äußeren Erscheinen, zum Teil sogar in eurer Kleidung, sodass ich euch erkennen kann. Aber ihr seid nicht dieselben, genauso wenig wie ich nicht derselbe bin wie der, der vor einem Monat vor euch saß und eine Zoom-Klasse gehalten hat. Wir denken, du wärest du, und wir denken auch, ich wäre ich. Vajrayāna bedeutet, das Szepter der Weisheit zu schwingen und einzusetzen, um immer wieder die Illusion von Stabilität aufzulösen, in den dynamischen Prozess einzutreten und darin zu entdecken, was denn eigentlich Vajra-Natur hat, was denn eigentlich immer da ist. – Ob wir es Christus-Natur nennen, Buddha-Natur, Tao, Mahāmudrā oder Dzogchen, die Große Vollendung, was auch immer für Ausdrücke wir dafür nehmen, ob wir es Shiva oder Shakti nennen, es ist wirklich egal. Nicht die Ausdrücke machen es aus, was da ist, sondern die Natur des Seins kann mit verschiedenen Worten beschrieben werden, aber sie ist nur eine, die erlebt wird. Es gibt eine Dimension der befreienden mystischen Erfahrung, nicht viele verschiedene.

Die Vajra-Natur, um die es geht – ob wir irgendeinen Buddha praktizieren, eine stille Praxis machen oder Einsichtsmeditation ausführen –, diese Grundnatur, um die es geht, sind die Qualitäten des Seins, die sich im Geiste von jedem von uns enthüllen, ohne Unterschiede durch Individualität. Das ist schon ziemlich erstaunlich. Da gibt es also etwas Bleibendes. Das ist aber nicht ein Etwas, sondern das sind bleibende Qualitäten. Qualitäten, auf die wir vertrauen können. Und so ist Tschenresi einer dieser ganz bewährten Spiegel für diese innewohnenden, unzerstörbaren Qualitäten des Seins. Also egal wie schlimm unser Geist gerade verschleiert ist, egal wie groß das Leid, die Verwirrung ist, diese grundlegenden Qualitäten sind immer zu entdecken. Sie werden sich sofort zeigen, wenn dieser Geist sich öffnet, sich entspannt.

Das ist das Gemeinsame an allen Vajrayāna-Praktiken. Sie helfen uns, uns zu öffnen durch Segen, durch Inspiration. Wir sind inspiriert von dieser Vision, die sich uns da auftut. Wir folgen dieser Inspiration, wir lassen uns darauf ein und lassen im selben Moment nach mit unserem Kontrollieren. Wir kontrollieren weniger. Wir übergeben dieser inneren Natur, die sich uns da offenbart, die Führung. Yidampraxis ist immer ein Loslassen von Kontrolle, ein Sich-Anvertrauen ans Eigentliche, an das was außerhalb des Zugriffs unserer Neurose ist. Unsere neurotische Ich-Bezogenheit ist geprägt von Ersehnen, Wollen, Habenwollen und Furcht, Angst, Sorge, Ablehnen. Diese Kräfte sind sehr, sehr stark in uns. Das ist die ganz allgemeine Neurose, die wir oft in uns erleben, aber nicht immer.

Es wird in dieser Praxis um die reine Sicht gehen, um die Sicht dessen, wie wir wirklich sind, um die Sicht des tieferen genetischen Codes von uns selbst, nicht um den oberflächlichen; um das, was unser Sein ausmacht, jenseits der individuellen genetischen und sozialen Unterschiede. Wir tragen eine geistige Dimension in uns, die wir weniger nutzen als es möglich wäre. Sie trägt eigentlich die Information des Menschseins, eine Information, die mehr noch als Menschsein ist: ein geistiges Wesen zu sein, eine Geistesnatur, eine Herzensnatur zu haben. Diese Natur unseres Herzgeistes, unabhängig von den individuellen Modulationen, diese Grundnatur des Seins, die haben wir alle gemeinsam. Die Forscher haben bis jetzt vielleicht wenig geschaut, weil wir das alle gleich haben.

Das ist das, was sich auftut, wenn wir so loslassen, dass niemand mehr kontrolliert, dass es keinen Mittelpunkt des Seins mehr gibt. Kein Gefühl des Mittelpunkts; Ich bin hier und da ist das andere. Ich und mein Erleben, ich und meine Gedanken, ich und mein... Wenn sich dieses Ich-Gefühl, diese Ich-Bezogenheit lockert, dann stellt sich ein umfassenderes, panoramisches Spüren ein; ein Fühlen, wo sich auch die Projektionen von Trennung auflösen und wir Zugang zu ganz anderen, viel weiteren Fähigkeiten haben: zu Fähigkeiten der Wahrnehmung, zu höheren Sinnesfähigkeiten. Die zeigen sich durch dieses ganz tiefe Zulassen, Fließenlassen, Entspannen, Aufgeben von Kontrolle.

Was ich bis jetzt beschrieben habe, gilt für jede Form von Praxis. Wir haben an dieser Stelle auch schon Tārā unterrichtet, andere Tschenresi-Praktiken. Es gibt die Vajrayoginī-Praxis, die Cakrasaṃvara-Praxis, also Praktiken mit einer Buddha-Form, mit Buddha-Aspekten in Vereinigung, in allen Farben des Regenbogens. All diese Farben sind möglich, und manchmal wird ein ganzes Maṇḍala unser Zuhause mit z.B. neun Gottheiten oder sechzehn Gottheiten, oder mehr noch. Diese Maṇḍalas spiegeln auch unser Bezogensein wider. Bezogensein, Verbundensein in einer Umwelt, wobei der vermeintliche Mittelpunkt, das sogenannte Zentrum des Maṇḍalas, immer einfach nur offenes Gewahrsein ist, liebevolles Gewahrsein. Das ist gleich für alle Maṇḍalas, die ihr je im tibetischen Buddhismus sehen werdet. Das ist das Grundprinzip.

Ein Maṇḍala ist ein Wirkfeld und spiegelt uns die wahre Natur unseres normalen Wirkfeldes. Wir alle haben ja Beziehungen. Unsere Beziehungen erscheinen sehr unterschiedlich, weil die Menschen oberflächlich betrachtet so unterschiedlich sind, und weil die Umgebungen, in denen wir uns aufhalten, so unterschiedlich aussehen. Aber tatsächlich sind in jeder Beziehung dieselben Dynamiken aktiv – nicht die äußeren Muster, nicht die inneren psychischen Muster, sondern: Wie geschieht Mitfühlen, wie entsteht Resonanz, wie entstehen Antworten, wie entstehen diese Wechselwirkungen? Und die Arten und Weisen, wie diese Wechselwirkungen entstehen, sind gleich. Wer sie kennt, kann sie nutzen. Die Art, wie wir in die Umwelt hineinwirken, ist überall in der Welt gleich. Sie hängt damit zusammen, wo unser Herzgeist gerade ist, wie es sich in uns gestaltet, welche Kräfte in uns aktiv sind.

Damit kommen wir in die zweite Phase der Yidam-Praxis. Die erste Phase ist dieses Loslassen, Kontrolle loslassen und einkehren. Einkehren in das, wie wir eigentlich sind. Aber da bleiben wir nicht stehen. Vajrayāna-Praxis dient nämlich der Aktivität, dient dem Gestalten. Wir lernen zu gestalten, hinauszuwirken, in Verbundenheit zu wirken mit allem. Wir würden vielleicht etwas leichtfertig das Bild eines Netzwerkes benutzen, aber wir sind gar kein Knoten in einem Netzwerk. Wir sind ein Energiefeld, verbunden mit vielen anderen Energiefeldern, auch wechselseitig sich ständig beeinflussend, durchdringend, nie stabil, nie ein stabiler Knoten, immer im Fluss, und trotzdem erkennbar ein Zentrum des Gestaltens.

Wenn wir uns dann als Tschenresi visualisieren werden, dann sind wir scheinbar wer: der Buddha des erwachten Mitgefühls, und wir werden gestalten. Weil wir in dieser Praxis sind, weil wir in dieser Offenheit sind, verbunden mit den inneren Geistesqualitäten, wird sich eine andere Form des Gestaltens vollziehen in uns im Verbundensein mit der Welt. Sie wird automatisch alles, was mit uns verbunden ist, beeinflussen. Wir gestalten, wir erleben geistige Aktivität, wir nutzen Rede-Aktivität (Sprache), und wir nutzen körperliche Aktivität. – Ich spreche ja auch mit den Händen, das nennt man Mudrā.

Das Typische am Vajrayāna ist, dass wir symbolische Gesten – Mudrās, körperlichen Ausdruck – und Sprache benutzen. Meditation wird plötzlich Aktion, bleibt nicht passiv. Sie ist nie passiv, das wäre ein Irrtum. Sie wird noch aktiver und geht ins gestaltende Denken, gestaltende Sprechen und Gestalten mit dem Körper. Damit das Ganze gut geht in diesem neuen Versuch des Gestaltens, ist es wichtig, in der Aktion in diesem erwachten Bewusstsein zu bleiben, also Tschenresi zu bleiben – oder wenn ihr Tārā praktiziert, Tārā zu bleiben oder Vajrayoginī zu bleiben oder, oder, oder...

Es geht um dieses Gestalten aus der erwachten Herzensgüte heraus, aus dem durchdringenden Erkennen der Natur des Seins heraus, im Verbundensein mit all den natürlichen Qualitäten. Sich zu erinnern, dass wir der Yidam sind – hier Tschenresi –, ist nur eine Brücke, um auch in der Aktion nicht ins Greifen zu fallen, in die Ich-Identifikation, um die Dinge nicht persönlich zu nehmen, sondern panoramisch, weit und offen zu bleiben, fließend zu bleiben. Yidam-Praxis ist also eine Methode, um in völlig offenes, entspanntes Sein hineinzufinden und aus diesem entspannt offenen, liebevollen Sein heraus zu gestalten. Obwohl das nach sehr viel Methode riecht – da scheint ja einiges zu rezitieren zu sein, zu visualisieren, wir arbeiten mit Vorstellungen, und man könnte denken, es wäre kompliziert –, ist es deutlich weniger kompliziert als unser normal samsārisches Denken, Reden und Handeln. Es ist schon eine deutliche Vereinfachung.

Es ist so, als würden uns die Buddhas mal kurz beim Schopf packen und sagen: „Komm doch mal mit auf eine kleine Reise! Setz dich doch mal in mein Herz und schau, wie die Welt von innen aussieht!“ Da lernen wir, mit den Augen eines Buddhas zu sehen, mit den Ohren eines Buddhas zu hören, mit dem Mund eines Buddhas zu schmecken, mit dem Körper eines Buddhas zu spüren, uns zu bewegen. Wir lernen das von innen heraus. Wir werden in die Sicht des Erwachens eingeführt mit Symbolen, mit Metaphern, mit einer Geschichte, die dazugehört. Wir bekommen eine neue Biografie: Wir sind plötzlich nicht mehr das Kind unserer Eltern aus Fleisch und Blut, wir sind das Kind der Buddhas, der Buddha-Familie, der verschiedenen Buddha-Familien, der verschiedenen Maṇḍalas.

Wir erleben uns in einer ganz neuen Orientierung. Wir gehören im Grunde genommen in das Riesen-Manḍala, wo wir Bruder und Schwester von allen Lebewesen sind, wo wir gar nicht mehr einer äußeren Familie zugehören, sondern der Familie all derer, die dieselbe Geistesnatur besitzen. Und das sind alle Lebewesen. Wir nennen das im Vajrayāna und im Mahāyāna die Mahāsaṅgha, die Große Gemeinschaft. Das ist die Saṅgha, in die wir Zuflucht nehmen. Wenn wir wirklich verstehen, was gemeint ist mit dieser inneren Ausrichtung, dann nehmen wir Zuflucht in die Geistesnatur aller Lebewesen, von uns selbst und allen Lebewesen; wir alle. Das ist die eigentliche Zuflucht, nicht die spezielle Geistesnatur von Buddhas, in die wir Zuflucht nehmen, sondern diese spezielle Geistesnatur, die aber die Natur aller Lebewesen ist. Wir finden also raus aus diesem Trennen von: hier Erwachte – dort Nicht-Erwachte.

Yidam werden bedeutet Buddha werden, bedeutet zu Hause ankommen, und bedeutet, alle aus einer Familie stammend zu erleben. Das wäre die grundlegende Idee dessen, was wir praktizieren, wenn wir diese Methoden einsetzen. Es gibt eine Abfolge, wie wir mit dieser Methode, mit diesem Spiegel vertraut gemacht werden. Diese Stufen werden als Tantra-Klassen bezeichnet – Kriya-, Yoga-, Caryā-, Anuttarayogatantra. Es gibt auch noch Untergruppierungen. Im Grunde genommen ist das sukzessive ein Einführen in eine immer intimere Schau.

Zunächst ist der Spiegel, in den wir schauen, außerhalb. Das ist die Tschenresi-Praxis, die wir normalerweise in den verschiedenen Dharmagruppen praktizieren. Da sind wir selbst in normaler Form, und Tschenresi ist über unserem Kopf vor uns, er schaut uns an. Wir schauen Tschenresi an und wissen noch nicht ganz genau, dass wir eigentlich uns selbst anschauen. Es ist einfach sehr inspirierend, Tschenresi so zu begegnen. Er hat Buddha Amitābha über dem Kopf, den Buddha des Grenzenlosen Lichts, seinen Guru, seine Familienzugehörigkeit.

Dann gibt es Praktiken, wo er über unserem Kopf ist und in die gleiche Richtung schaut wie wir, das ist schon ein bisschen näher. Dann gibt es die Möglichkeit, dass wir selbst Tschenresi sind. Das wird auch so sein in der Praxis, die wir in diesem Kurs kennenlernen und üben werden. Wir sind selbst Tschenresi und haben Amitābha auf dem Kopf. Es gibt dann natürlich weiterführende Tschenresi-Praktiken, wo wir selbst Tschenresi sind, vor uns Tschenresi ist und um uns herum weitere Tschenresis, einzeln. Dann gibt es eine Praxis mit mir selbst als Tschenresi gleichzeitig männlich und weiblich in Vereinigung – Yab-Yum –, vor mir auch, der sogenannte Guru-Spiegel, der Lama, auch in Vereinigung, aber alle anderen Lebewesen sind auch Tschenresi in Vereinigung. Der Spiegel – je nachdem, was wir so aufnehmen können – spiegelt immer mehr die Natur des Seins.

Natürlich ist es ein riesiger Schritt, den Buddha von außen nach innen zu holen. Es ist also sehr viel leichter, einen Buddha anzubeten als diese inspirierende Präsenz in sich zu entdecken. Zum Beispiel im japanischen Buddhismus ist der Großteil von dem, was an Vajrayāna praktiziert wird, die Anbetung von Amitābha oder Tschenresi außerhalb. Das ist dort Volksreligion. Zu merken, dass das ja unsere eigene Geistesnatur ist, das ist ein weiterer Reifungsschritt. Es ist noch etwas gewagter, denn wir könnten ja, wenn wir uns selbst als „Gottheit“ sehen, einfach nur noch eine Packung Stolz auf die ohnehin schon krasse, stolze Ich-Bezogenheit draufpacken, mit der wir unterwegs sind. Das ist ein großes Risiko. Es braucht da gute Führung, gute Begleitung, ein klares Verstehen von dem, um was es eigentlich geht, um nicht in diese Falle zu tappen und mit stolz geschwellter Brust da zu sein: „Ich bin Tschenresi und hab euch eine gute Sache zu verkünden!“ Man könnte sofort in irgendwelche Guru-Trips hineinkommen. Man kann sich aber auch subtil darin einrichten, in einer hervorragenden Ignoranz und nichts mehr an sich heranlassen, weil wir ja alles schon in uns tragen, Tschenresi sind und nichts mehr brauchen. Und schon ist die Neurose wasserdicht! Es kommt nicht mehr an uns ran, weil wir es ja haben! Das sind die großen Risiken der Vajrayāna-Praxis.

Deswegen ziehen es viele Lehrer vor, öffentlich nur die Praktiken zu unterrichten, wo wir uns auf einen Buddha-Aspekt, eine Gottheit außerhalb von uns beziehen. So können wir Hingabe und Demut üben, geführt werden durch Segen, durch Inspirationen anderer Welten und weniger an uns selbst denken, weniger mit uns selbst beschäftigt sein. Das ist aber nicht die eigentliche Botschaft des Vajrayāna. Das ist einer von den vielen Zwischenschritten, bis wir schlussendlich uns selbst und alles in der Welt als diese erwachten Polaritäten erfahren, die in der Yab-Yum-Vereinigung zum Ausdruck kommen. Tschenresi wird eben auch viel in dieser männlich-weiblich vereinigten Form praktiziert. Das bedeutet, dass wir all das in uns tragen, und dass wir Polaritäten, vermeintliche Gegensätze in uns, als das ständige Spiel von Energien erleben. Dieses ständige Spiel vermeintlicher Gegensätze ist die Natur unseres Geistes, wir haben Mann und Frau bereits in uns. Wir

sind beides, auch wenn wir in unserer Identifikation mehr auf der einen oder anderen Seite sein mögen. Aber eigentlich ist alles vollkommen in uns angelegt, die Geistesnatur ist weder männlich noch weiblich.

Es ist wichtig, dass ich darüber spreche, weil wir vielleicht dazu neigen, zu sagen: „Ach, jetzt unterrichtet der Tilmann schon wieder einen männlichen Yidam, schon wieder Tschenresi. Ich brauche doch was Weibliches!“ Meistens sagen ja die Frauen, dass sie was Weibliches brauchen. Die Männer glauben, sie brauchen was Männliches. Irrtum! Irrtum! Eigentlich ist es wichtig für uns, dass wir eine ganze Weile das andere praktizieren. Ich habe zwei Jahre lang ganztägig Vajrayoginī praktiziert. Das ist ganz wichtig, um Zugang zu den weiblichen Qualitäten in uns zu finden. Und Frauen brauchen auch ganz klar Zugang zu den männlichen Qualitäten, die ja auch in ihnen sind, das wissen wir ja. Schlussendlich brauchen wir den Zugang zu all dem gleichzeitig, ohne das gegeneinander auszuspielen. Es ist gar nicht so, dass Frauen eher einen weiblichen Yidam brauchen und Männer eher einen männlichen. Das sind nur äußere Formen.

Tschenresi ist da eine ganz spezielle Geschichte im Vajrayāna, ich weiß nicht, ob das für einen anderen Buddha-Aspekt auch zutrifft. Tschenresi war in Indien männlich. Als die Übertragung nach China stattfand – Quannin ist der chinesische Ausdruck für Tschenresi –, war er dort weiblich. Das hängt damit zusammen, dass Tschenresi eigentlich androgyn ist, also sowieso die Verkörperung des Seins, ohne auf die eine oder andere Seite zu fallen.

So bitte ich euch auch, wenn wir in die Einführung in die Tschenresi-Praxis gehen, keine künstlichen Unterschiede zu machen, sondern Tschenresi als die Einheit all dieser Qualitäten zu erleben. Erwachter Buddha, erwachte Präsenz. Diese erwachte Präsenz werden wir dann fließen lassen, wir werden uns da hinein fühlen. Wir werden merken, das hat gar nichts mit diesen äußeren Bezeichnungen weiblich/ männlich zu tun. Ich weiß auch nicht, welche Qualitäten ich genau dem Männlichen zuordnen soll und welche Qualitäten zum Weiblichen gehören. Wenn ihr das einmal versucht, so ist das total künstlich.

Mitgefühl, eine weibliche Qualität? Im Vajrayāna wird Mitgefühl eher auf der männlichen Seite gesehen und Weisheit eher auf der weiblichen Seite. Aber innerlich ist es schon wieder andersrum, und auf der geheimen Ebene noch einmal, da kommt es zusammen. Versucht gar nicht, Stärke zum Beispiel dem Männlichen zuzuordnen, und Weichheit, Fließen dem Weiblichen. Versucht es erst gar nicht. Das sind absolut einengende Stereotypen. Im Vajrayāna geht es darum, genau diese Stereotypen aufzulösen. So können wir, wenn wir innerlich hineingehen in die Yidam-Praxis, in einer Welt ankommen, in der diese Klischees überhaupt keine Rolle mehr spielen.

Vielleicht als Schlusspassage: Jeder Buddha-Aspekt nimmt immer genau die Form an, die der Situation entspricht. Am schönsten ist das bei Tārā zu sehen. Tārā hat es geschafft, sich auf der Welt in so vielen Manifestationen zu zeigen, dass wir nicht nur alle Farben des Spektrums haben, sondern wir haben alle Buddha-Aktivitäten als verschiedene Tārās. Da gibt es die total zornvollen, zerstörerischen und die total friedlichen, und die anziehenden, die kontrollierenden usw. Es gibt jede nur vorstellbare Form, von der buckligen Hexe bis zum zarten Mädchen, was auch immer. Tārā kann sich natürlich auch als Mann manifestieren, und natürlich kann sich Tschenresi als Frau manifestieren. Es gibt keine Grenzen, wie sich der erwachte Geist in einer Situation manifestieren kann.

Als Frucht der Praxis ist es so, dass diejenigen von uns, die sich damit tief verbinden, obwohl wir äußerlich Mann oder Frau sind, oft als androgyn erlebt werden, als Verkörperung von sowohl als auch, von beiden Seiten des Spektrums. Es ist ganz leicht, den Mann in der Mutter zu sehen, den Vater in der Frau usw. Das ist ganz, ganz leicht, unser Geist hat da keine Mühen. So, wie wir auch mit unseren emotionalen Projektionen keine große Mühe haben, mal auf einen Mann die Mutter-Projektion zu schicken oder auf eine Frau die Vater-Projektion. Das geht ohne weiteres, es geht um die Beziehungsdynamik. Und diese Dynamiken werden im Vajrayāna in ihrer tiefsten Essenz beleuchtet. Was wir jetzt mit Tschenresi kennenlernen werden, ist nur ein ganz kleiner Ausschnitt von dem, was im Vajrayāna an Möglichkeiten angeboten wird.

Das war nun eine erste, wichtige Einführung zu dem, was wir jetzt praktizieren werden.

HERZZUWEI: Verse 1 - 24

Mit ‚Herzzuwei‘ ist der Schatz des Herzens gemeint. Das, worum es all den erwachten Meisterinnen und Meistern geht. Patrul Rinpoche nennt das:

Erläuterungen zum Üben von Sicht, Meditation und Aktivität, heilsam am Anfang, in der Mitte und am Ende.

Es gibt drei verschiedene Teile – Anfang, Mitte, Ende –, die sich deutlich unterscheiden und alle heilsam sind. Zu Anfang werde ich nicht allzu viel erklären, vieles erklärt sich von selbst.

Der Text beginnt mit **NAMO LOKEŚVARAYA**.

‚LOKEŚVARAYA‘ ist der Mächtige dieser Welt und ist eine Kurzform des Namens Avalokiteśvara, dem ausführlichen Namen von Tschenresi.

1. Würde nur ein einziger Tropfen vom Nektar Deines Namens – Tschenresi, Avalokiteśvara – in meine Ohren fallen, so wären sie unzählige Leben lang erfüllt vom Klang des Dharma. Wunderbare Drei Juwelen – Buddha, Dharma, Saṅgha –, mögen die Strahlen Eures Ruhms überall vollkommenes Glück verbreiten.

2. Wie manche Dattelpflaumen im Herbst, die – obwohl innen noch unreif – von außen reif erscheinen, sehe ich lediglich aus wie einer, der den Dharma praktiziert – äußerlich mag ich reif erscheinen, aber innerlich bin ich noch völlig unreif –, und da mein Geist noch nicht vom Dharma durchdrungen ist, taugen meine Unterweisungen nicht viel.

Das schreibt Patrul Rinpoche, einer der größten, vielleicht der größte Meister seiner Zeit, dem 19. Jahrhundert. Er lief immer als Bettler „verkleidet“ herum. So fühlte er sich am wohlsten. Unerkannt als Bettler unter den Menschen tauchte er dann irgendwo in einem Kloster auf. Keiner wusste, wer er war. Er versuchte, einfach so da zu sein, zu schauen, was die Mönche so machen. Wenn sie ihn dann erkannten, wurde er auf den höchsten Thron gesetzt und dann gab er Unterweisungen wie diese hier.

3. Aber da dein inständig bittendes Drängen, würdiger Freund, nicht nachlässt, werde ich nun deutliche Worte sprechen. Obgleich dies in dieser Zeit des Niedergangs nicht üblich ist – noch Klartext zu reden –, biete ich sie dir ohne Hintergedanken an. – Du brauchst dafür noch nicht einmal was zu bezahlen. – Merke also auf!

Die Zeit des Niedergangs hat noch nicht aufgehört. Die meisten Dinge werden mit Hintergedanken verbreitet, gesagt. Aber Dharma ist immer gratis.

4. Der Wahre Rishi – der wahre Weise – Munīndra – der Mächtige –, Gott der Götter, erreichte die wahre Stufe durch den wahren Pfad und wies wahrlich den anderen diesen wahren und vortrefflichen Pfad. Wird er nicht deshalb der Wahre Rishi – der Buddha – genannt?

Klagelied – Die allgemeinen Vorbereitungen

5. Weh über die Menschen in diesem Zeitalter des Verfalls! Der gute Kern der Wahrheit im Geist der Menschen ist verkümmert, sie sind voll Hinterlist; ihre Gedanken sind krumm, ihre Sprache verdreht, arglistig täuschen sie andere – wer könnte ihnen trauen!

6. Ach, wie niederdrückend ist es, die Lebewesen dieser entarteten Zeit zu sehen! Ach, kann irgendjemand dem trauen, was irgendjemand sagt? Es ist, als müsste man in einem Land voll furchtbarer menschenfressender Dämonen leben. Denke hierüber nach und tue dir einen großen Gefallen – nun wirklich zu praktizieren.

Wir nennen diesen Teil der Unterweisungen später das Klagelied. Das ist sehr berührend, anscheinend gibt es das zu allen Zeiten. Wir denken immer, unsere Zeit wäre die schlimmste, aber das ist gar nicht so. Es wurde

schon von anderen so erlebt, dass man anderen kaum trauen kann; dass man froh ist, jemanden zu finden, dem man überhaupt trauen kann usw.; dass man das Gefühl hat, man müsste sich schützen, man müsste auf der Hut sein, was man sagt; dass man nicht mehr klar reden kann, dass es einem krumm genommen wird.

7. Vor nicht allzu langer Zeit wanderte dein Bewusstsein allein umher. – Das war im Bardo, im Zwischenzustand, vor dieser Geburt. – **Vom Karma getrieben, nahm es Geburt an in der jetzigen Form. Bald wirst du, wie ein Haar aus der Butter gezogen, alles zurücklassen und wieder allein wandern.** – Du wirst wieder den nächsten Übergang vollziehen.

8. Der eigene Geist ist uns stets wohlgesonnen. Seien wir also uns selbst gegenüber ehrlich: Wenn wir das innerste Herz des Dharma – zu unserem eigenen Wohl – nicht verwirklichen, zerstören wir dann nicht unser eigenes Leben?

Ist es dann nicht so, als würden wir unser eigenes Leben fortwerfen? Seien wir doch mal im besten Sinne egoistisch, will er uns sagen. Da ist doch dieses ganz natürliche Wohlwollen in unserem Geist, das ständig darauf achtet, dass wir angenehm sitzen, dass wir gut essen und uns gut betten, nette Freunde haben etc. Da ist doch ständig der Impuls in unserem Geist, immer nach dem Besten zu schauen. Der ist doch offenkundig da. Ganz von selbst bewegen wir uns so durch die Welt, dass wir nirgendwo anstoßen. Wir versuchen, uns nicht wehzutun. Das ist eine Fürsorge, die die ganze Zeit da ist. Wenn wir jetzt diese Fürsorge doch endlich mal ganz die Zügel übernehmen lassen könnten, das wäre doch super. Lassen wir sie doch mal richtig wirken, statt unser Leben ungenutzt mit Halbheiten verstreichen zu lassen.

9. In dieser dunklen Zeit ist alles, was die Menschen denken und tun, voller Gemeinheit. Keiner wird dir helfen, listig betrügen sie dich. Schwierig ist es auch für dich, ihnen zu helfen – wäre es nicht das Beste, aus dem Verstricktsein mit weltlichem Handeln auszusteigen?

Das ist das Stichwort, es geht um weltliches Handeln. Leider sind viele nur auf ihren eigenen Nutzen bedacht. Wir werden von Patrul Rinpoche noch eine ganz andere Sicht vom Menschen sehen – Menschen als potentielle Buddhas. Aber was das weltliche Handeln angeht – diese Ich-Bezogenheit –, ist damit nicht zu spaßen.

10. Du dienst denen, die über dir stehen, nie freuen sie sich darüber. Du sorgst für die, die unter dir stehen, nie sind sie zufrieden. Du kümmerst dich um andere, sie kümmern sich nicht um dich. Bedenke dies und fasse deinen Entschluss. – Den Entschluss, dich auf das Wesentliche auszurichten, auf das, was nach all dem bleibt.

11. In diesen Zeiten gelehrt zu sein, hilft den Lehren nicht, es führt nur zu noch mehr Diskussionen. – Je mehr du weißt, desto mehr gibt es zu diskutieren. – **In diesen Zeiten verwirklicht zu sein, hilft den anderen nicht, es führt nur zu noch mehr Kritik.** – Weil du immer authentischer wirst, unkonventionell bist, weil du aus den sozialen Zwängen und Normen aussteigst, weil dein Geist frei ist. – **In diesen Zeiten eine verantwortliche Position zu haben, hilft nicht, das Land gut zu regieren, es führt nur zu Aufstand.** – Schaut euch an, was heute los ist. – **Voll Sorge und Überdruß denke über diese Zeiten nach.**

Also überlege es dir gut, ob du in diesen Zeiten wirklich ein Politiker sein möchtest, oder vielleicht der Leiter eines Gesundheitsamtes oder so etwas. Es ist wunderbar, dass dieser Text aus einem Land stammt, das wir als mittelalterlich betrachten würden. Da war noch keine Industrialisierung. Das war noch so wie es bei uns war, bevor es irgendwelche Maschinen gab. Das ganz klassische, normale Tibet. Es gab ständig Stammesfehden, Streit zwischen den Klöstern, zwischen den Fürsten. Wer hat mehr zu sagen, welche Doktrin siegt in den Debatten? Die Gelehrten waren sich uneins. Einige wenige taten sich zusammen, um immer wieder die Brücke zu schlagen und den Dharma in diesen Zeiten des Verfalls zu bewahren.

12. Obwohl du es ihnen erklärst, die Menschen begreifen nicht oder missverstehen dich. Obwohl deine Motivation rein altruistisch ist, halten die Menschen das Gegenteil für wahr. – Weil sie dich natürlich aus ihrer Emotionalität heraus betrachten und projizieren. – **In diesen Zeiten, wo der Bucklige den Aufrechten für bucklig hält, kannst du niemandem helfen – lasse alle Hoffnung darauf fahren.**

Also, der Lügner hält den Ehrlichen für einen Lügner. Er beschreibt hier den Mechanismus der Projektion. Der Hasserfüllte hält den Liebevollen für hasserfüllt. Lass alle Hoffnung darauf fahren, du könntest wirklich etwas fundamental an Saṃsāra ändern. Auch wenn wir denken, wir könnten in dieser (Corona-)Krise Enormes bewirken, können wir nur hier und da Verbesserungen anbringen. Saṃsāra, also diese Kreisläufe der Angst, des Wollens, des Wichtigtuns usw., alles, was da hineinspielt, werden wir nicht wirklich auflösen können.

13. „Alle Phänomene gleichen magischen Illusionen“, sagte der Buddha. Dieser Tage aber sind die Illusionen noch illusorischer als je zuvor – es ist unglaublich, wie illusorisch das Ganze gerade ist –, Sinnestäuschungen heraufbeschworen von trickreichen Gauklern. Hüte dich vor den Illusionen, die dieses entartete Zeitalter hervorbringt.

Da denkt man doch an unsere Fernseh- und Medienwelt, an unsere Zeitschriften und Zeitungen, unsere Social Media – Illusionen, noch illusorischer als je zuvor. Nur hatte Patrul Rinpoche keine solche Social Media, aber es kursierten verkehrte Ideen, die immer wieder unterstrichen und weiterverbreitet wurden. Es war unglaublich für ihn, wie wenig empfänglich Menschen für das Eigentliche sind.

Fällt jetzt nicht in eine Grube der Verzweiflung, wenn ihr das hört. Das war immer schon so. Aber es ist gut, es auch mal so zu sehen, denn wir werden den Rest des Kurses mit einer sehr reinen, heilen Sicht der Welt verbringen, und es ist wichtig zu sehen, was da eigentlich los ist.

14. „Alle Worte sind wie Echos“, sagte der Buddha. Dieser Tage aber sind sie eher wie das Echo des Echos. – Also erstmal sind sie hohl und dann werden sie auch noch wiederholt und sind noch hohler als hohl. – Was die Echos sagen und was sie meinen, sind zwei verschiedene Dinge. – Wenn wir bestimmten Formen der Kommunikation zuhören, so ist die eigentliche Botschaft etwas anderes, als die Worte auszudrücken scheinen. – Nimm keine Notiz von diesen trügerischen Echo-Worten. – Hör mit dem Herzen hin.

15. All jene, die du vor dir siehst, sind keine Menschen, sondern Schwindler. Was immer die Leute sagen, stimmt nicht, es sind nur Lügen. Es gibt heute niemand, dem du trauen kannst. – Alle schminken sich für ihre Rolle, alle sind aufgetakelt, alle wollen irgendwas sein, jemand sein. – Lebe also allein und wahre deine Freiheit.

Wenn du jetzt aus Versehen in einer Gruppe gelandet bist, ich sag dir, traue keinem! [Lachen]
Oder sprich und höre mit dem Herzen, dann kann es auch anders gehen.

16. Wenn dein Verhalten mit dem Dharma übereinstimmt, gerätst du in Widerspruch zu allen. – Das ist innerhalb unserer Dharma-Praktizierenden-Gemeinschaft nicht so offenkundig, aber wie ihr alle wisst, knirscht es im Gebälk unserer Beziehungen, wenn man sich wirklich darauf einlässt, ganz den Weg des Wesentlichen zu gehen. Ich kann euch ein Liedchen davon singen – und ihr wahrscheinlich auch – von den enormen Schwierigkeiten, die das mit sich bringt, wenn man ganz authentisch durch die Welt geht, wenn man z.B. einfach sagt: „Besitz horten bringt’s gar nicht. Ich verschenke meinen Besitz. Ich gehe lieber unbelastet von dieser Art Ballast durch diese Welt.“ Oder wenn ich sage: „Ich bin ganz bereit mich zu geben und ohne Absicherung, ohne Netz zu tanzen.“

Das sind ja nur die äußeren Aspekte des Seins, aber wenn man nicht bereit ist zu lügen, wenn man nicht bereit ist, ein bisschen Steuerhinterziehung zu betreiben, wird man ja für doof gehalten. Wenn man genauer hinschaut, wird man feststellen, dass man seine Worte so wählt, dass man anderen nicht auf die Füße tritt, dass man gar nicht sagt, was man eigentlich denkt. Ich sage das, was ich meine, was jetzt gerade noch geht. Ich lebe das, was gerade noch passabel ist. Das ist starker Tobak.

Patrul Rinpoche hat gelebt, was er hier sagt. Der war unbequem, ehrlich und authentisch. Und deswegen erreichen uns seine Worte auch heute noch. Wenn wir also sagen, ‚lebe allein und lebe deine wahre Freiheit‘, können wir also auch sagen: Lebe ohne Verstrickung und wahre deine Freiheit.

Wenn deine Rede aufrichtig ist, ärgern sich die meisten darüber. Wenn du einen guten, lauterer Geist hast, halten sie das für ein Gebrechen. Dies ist die Zeit zu verbergen, wie du eigentlich bist.

Meditation

Wir meditieren jetzt, um intuitiv in unser Tschenresi-Sein hineinzufinden.

Vielleicht merkt ihr, dass diese Sätze von Patrul Rinpoche eine gewisse ernüchternde Wirkung haben, ein bisschen humorvoll, wir fühlen uns erkannt, wir fühlen die Welt erkannt, ein bisschen schockierend – nein, so schlimm ist es doch nicht! Das hilft uns, uns dem Inneren zuzuwenden und uns auf das Wesentliche auszurichten. –

Und das Wesentliche ist so was von einfach. Ich denke, ihr erlebt es jetzt so ähnlich wie ich. Wenn ich mich auf das Wesentliche ausrichte, ist da schiere Einfachheit... einfach nur so sein. –

Da gibt es gar nichts zu tun. –

Vielleicht mögen sich einige von euch vorstellen, so wie Patrul, der erleuchtete Vagabund, einfach still an einen Baum gelehnt zu sitzen. –

In diesem einfachen Sein kommt das normale Denken zur Ruhe. Es gibt gar keine Lügner mehr. Es gibt keine Probleme, es gibt keine Krise. ... Da atmet es, da lebt es. –

Wir spüren und sind im Spüren, unserem ganz selbstverständlichen Ort im Sein, in diesem Verbundensein. –

Es atmet, und es atmet genau in diesem verbundenen Sein. ... Einatmen und ausatmen ... genährt werden und nähren ... empfangen und geben. –

Stellt euch vor, versucht zu erspüren, wie frei das sein kann, so wie der völlig freie, alte Vagabund Patrul in der Landschaft zu sitzen... oder als irgendeine alte, zahnlose Frau mit ihrer Mani-Trommel. –

Und egal, wie alt und runzlig wir von außen erscheinen mögen, ob wir gewaschen oder ungewaschen sind – im Inneren ist da wie ein Leuchten; Ausdruck dieses freien und unbeschwerten Seins. –

Es leuchtet auch bei geschlossenen Augen, es leuchtet innen und außen, es ist einfach hell. –

In der Symbolwelt wird mit Licht, mit Helligkeit das Gewahrsein ausgedrückt; das liebevolle Gewahrsein, das innen und außen alles erhellt, alles durchdringt. –

Lassen wir uns Zeit zu spüren und die Aufmerksamkeit überall hingehen zu lassen, in alle Bereiche unseres Körpers. –

Falls ihr irgendwo Schmerzen habt, spart sie nicht aus, geht auch in diesen Bereich des Seins mit diesem liebevollen Gewahrsein. Überall, wo diese gelöste Form der Aufmerksamkeit hingeht, wird es wie hell. Wir können deutlicher sehen, deutlicher spüren. –

Dieses helle Gewahrsein ist die absolute Essenz von Tschenresigs Geist. Die Lichtkraft, die Strahlkraft des Geistes, nimmt so zu, dass das Leuchten innen und außen von Tschenresi beschrieben wird wie frisch gefallener Schnee in der Mittagssonne. Erlaubt es euch mal für einen Moment, das irgendwo zuzulassen, in solch ein Leuchten einzutreten. – Klassischerweise kommt es aus dem Herzen, aber es kann überall sein, ihr könnt einen Fingernagel nehmen und ihn einfach mal leuchten lassen wie Schnee in der Mittagssonne. –

Lasst es zu, zu wirklichem Leuchten zu werden. In den Visionen der früheren Praktizierenden heißt es, ‚wie Tausende von Sonnen‘, also jenseits von Vorstellungen. –

Merkt ihr, was innerlich passiert, wenn wir mehr Leuchten zulassen? Dass sich anderes lockern, lösen muss, damit das Leuchten sein kann? Das ist dieser spannende Prozess. Wenn wir mit Qualitäten leuchten, dann ist im gleichen Moment anderes nicht aktiv. Das geht nicht. –

Wir leuchten mit den reinsten Seins-Qualitäten. –

Selbst unser Sitz, unser Kissen leuchtet. Es heißt in der Visualisation, dass wir auf einem weißen, achtblättrigen Lotus sitzen, in dessen Mitte auch noch eine leuchtende Mondscheibe liegt. Das ist unser Sitz, wir sitzen mitten in den Qualitäten des Erwachens. –

Und hinter unserem Rücken ist eine Vollmondscheibe, sozusagen die Lehne unseres Sitzes, unseres Throns. Pures Leuchten hinten, pures Leuchten unter uns, um uns herum strahlendes Licht. –

Lasst es uns als ein nährendes, heilendes Licht visualisieren. Aber auch so klar, dass es gar keine Frage gibt, ob sich dem irgendetwas widersetzen könnte. Dieses Licht ist genau so, dass sich alles darin auflöst. –

Der Körper von Tschenresi ist völlig weiß, schneeweiß. Innen und außen leuchtend. Das gilt auch für den Kopf, die Schultern, den Rücken, den Bauch, die Beine bis hin zum kleinen Zeh, die Arme, die Finger. –

Das indigoblaue Haar unterstreicht dieses Leuchten, es leuchtet tiefblau. Es fällt in Locken herab, ein Teil ist zum Scheitelknoten hochgebunden, als Zeichen der Buddhaschaft. –

Und nichts ist so heilig, dass ihr nicht auch schmunzeln dürft, wenn ihr an die Punks denkt, die mit strahlend blauem Haar herumlaufen. Vielleicht sind sie der Buddha-Natur näher, als wir das manchmal meinen. –

Ihr merkt vielleicht, wie diese Licht-Visualisation unser körperliches Erleben anregt, wie es in einen hohen Vibrationszustand kommt. Es ist gut, das gleichzeitig zu spüren. Bitte vergesst den normalen Körper nicht,

wenn ihr visualisiert. Es ist so gedacht, dass eine ständige Wechselwirkung stattfindet, dass wir die Vitalisierung unserer Zellen, unseres körperlichen Seins spüren; dass wir spüren, dass es heilsam sein kann. –

Wir gehen nicht weg in eine Welt des lichten Seins getrennt von diesem Körper, sondern wollen das genau hier in diesem Körper erfahren. Der Vajrayāna sagt: Dieser Körper ist der Palast der Befreiung. –

Zum Abschluss dieser kleinen Meditation stellt euch nochmals vor – oder tut es tatsächlich –, wie sich der Tschenresi-Körper von innen anfühlt. Ich habe mich jetzt gerade aufrecht hingesetzt. Wie fühlt es sich an, ganz aufrecht lichtvoll präsent zu sein? Ganz frei. Öffnet die Augen, sodass ihr das ganze Farbspektrum wahrnehmt, das in eurem Raum jetzt gerade zu sehen ist, und sitzt eine Weile mit dem aufrechten Selbstbewusstsein dieses Lichtkörpers, dieser lichtvollen Präsenz. –

Bleibt geschmeidig, ohne zu fixieren. Genießt es einfach. Wir können es einfach genießen als sehr wohltuend.

Und wenn wir jetzt abschließen, geht es nicht darum, das Licht abzustellen, sondern es einfach sein zu lassen, irgendetwas zu erzeugen. Die Qualitäten des Seins, die jetzt vielleicht wach geworden sind, die angeregt worden sind, werden uns weiter begleiten. –

Und bitte denkt nicht, es müsste unbedingt weißes Licht sein. Tschenresigs gibt's in allen Farben. Ich habe lange Zeit den roten Tschenresi praktiziert, in dessen Maṇḍala es auch einen grünen, einen blauen und einen weißen gibt. Es kommt nicht darauf an, welche Farbe im Spektrum wir meditieren. Eine meiner Praktiken war auch der schwarze Mahākāla, sich schwarz leuchtend zu meditieren. Ein ganzes Jahr lang. Und es ist unglaublich, wie lebendig das ist. Haftet nicht an der Vorstellung von Weiß. Es könnte auch Grün sein. Licht ist für uns Träger von Qualitäten und wirkt anregend. Natürlich macht es einen Unterschied, mit welchem Licht wir gerade unterwegs sind, aber wenn Licht zunimmt, stärker wird, wird es irgendwann weiß. Und das wird hier in der Tschenresi-Praxis genutzt, die volle Strahlkraft des erwachten Geistes.

* * *

Wir werden für die Anfangs- und Schlussgebete unsere Sadhana benutzen – die Mahākaruṇika und Mahāmudrā Sadhana. Und während wir die Gebete der Zufluchtnahme singen, können wir uns vorstellen, dass alle Buddhas, Bodhisattvas, alle erwachten Meister und Meisterinnen in die Form von Tschenresi verschmelzen und wir einfach die Qualitäten des Erwachens in einer einzigen Gestalt vor uns haben, als Tschenresi.

Im Vers 16 hat Patrul Rinpoche die Schwierigkeiten angesprochen, denen wir begegnen, wenn wir aufrichtig den Dharma praktizieren und uns so zeigen, wie wir wirklich sind. Er hat die Empfehlung formuliert: ‚Dies ist die Zeit zu verbergen, wie du wirklich bist.‘

Das gilt natürlich nur dann, wenn wir in Bedingungen sind, wo unser natürliches, aufrichtiges Verhalten zu Streit führen würde, zu Unmut, zu Schwierigkeiten. Das gilt nicht für Beziehungen des Vertrauens und für Gemeinschaften, in denen wir gemeinsam auf dem Weg sind. Aber wenn es nicht anders geht, dann:

17. Halte deinen Körper geheim, indem du allein in der Wildnis der Berge lebst – dass dich niemand sieht. – **Halte deine Rede geheim, indem du sehr wenig sprichst und Kontakt meidest** – dass du dich nicht zum Plappern verleiten lässt. – **Halte deinen Geist geheim, indem du dir ständig nur deine eigenen Fehler vor Augen hältst.** – Es ist damit nicht gemeint, dass wir unsere selbstkritische Neurose stärken, sondern es geht um das berühmte Weisheitsauge, dessen Blick nach innen geht. Es geht darum, dass wir uns selbst nichts vormachen und sehen, wo wir stehen und woran wir gerade arbeiten sollten. Ich denke, dass Patrul Rinpoche es heute nicht ganz gleich ausdrücken würde. Das würde bei uns hier nicht auf einen Boden von gesundem, nicht übertriebenem Selbstbewusstsein fallen, sondern auf den Boden eines geschwächten Selbstbewusstseins mit den Anforderungen, besser zu sein, mehr Leistung zu erbringen, alles was unser Über-Ich in den vielen Jahren so verstärkt hat.

Dies ist es, was es heißt, ein geheimer Yogī zu sein. – Das können wir uns als Yogī, als Yoginī zu Herzen nehmen. Wir brauchen andere gar nicht wissen zu lassen, was wir praktizieren, wir brauchen unsere Praxis nicht nach außen zu kehren. Wir können praktizieren und sind nach außen ganz normal, natürlich. Wenn sich ein Türchen öffnet, dann können wir ja etwas mehr sagen und mehr von uns teilen. Wir warten einfach, bis solche Situationen entstehen.

Sicher ist das auch so zu verstehen, dass Patrul Rinpoche zu den Mönchen sprach, die in Tibet in großen Gemeinschaften lebten. Die Klöster waren sehr geschäftige Orte und es wurde die eigene Praxis nach außen

gekehrt, auch verwässert. Um Fortschritte in der Praxis zu machen, war es meist angemessen, sich in die Berge zurückzuziehen und dort allein oder in sehr entschlossenen Gemeinschaften zu praktizieren.

18. Überdruß, weil man niemand trauen kann; Trauer, weil alles bedeutungslos ist; Entschlossenheit, weil die Zeit nie ausreicht, alles zu erlangen, was du möchtest. Wenn du diese drei immer im Sinn hast, wird dir das nutzen.

Lasst uns nochmal diese bittere Suppe kosten. Überdruß ist dieses Gefühl: „Ich habe die Nase voll!“ Es gibt auch stärkere Ausdrücke dafür. Ich bin enttäuscht, ich täusche mich nicht mehr darüber, was im normalen Umfeld abläuft. Mein Vertrauen in das Verhalten anderer ist erschüttert – das heißt nicht, dass mein Vertrauen in ihre Buddha-Natur erschüttert ist, d.h. ich kann unterscheiden. Ich weiß, mit wie vielen Emotionen wir es zu tun haben, auch wenn wir uns z.B. nur zu einem dieser berühmten Kaffeekränzchen begeben, oder wenn wir uns in der Familie mit unseren Ansichten outen, sei es z.B. zu Weihnachten, es kann sehr schnell sehr emotional werden. Das weckt einen Überdruß, in dieser Art zu funktionieren.

Ich bin mir bewusst, dass wir, die wir hier zusammensitzen und gemeinsam den Dharma hören, schon ganz anders miteinander umgehen können. Da entsteht wieder Hoffnung, dass es doch möglich ist. Es gibt viele Kreise, wo das geht, wenn Menschen an sich arbeiten und ganz bewusst dieses Vertrauen und diese Offenheit kultivieren.

„Trauer, weil alles bedeutungslos ist.“ Das ist rückblickend gemeint: Wofür habe ich mich eingesetzt im Leben, was ist geblieben? – Patrul Rinpoche spricht hier aus der Perspektive eines bereits älteren Menschen. – Was hat Bedeutung angesichts des großen Überganges, des Todes, und des Überganges ins nächste Leben? Was hat da eigentlich Sinn? Es ist bedeutungslos, wie viele Leute mich preisen und gut finden. Was Bedeutung hat, schält sich heraus, wenn ich denke: „Was brauche ich eigentlich, wenn ich auf dem Sterbebett liege? Was brauche ich für diesen Übergang? Was brauche ich, um weiterwirken zu können?“

Und dann die Entschlossenheit, die verbleibende Zeit zu nutzen für das Eigentliche, das für Wesentliche, denn die Zeit wird nie ausreichen, alle meine Wünsche zu erfüllen. In meinem persönlichen Leben war diese Neujahrszeit – wie für viele von uns –, Anlass zu schauen, was im letzten Jahr war und wo es hin geht, diese typische Übergangskontemplation. Es hat sich herausgestellt, dass von den Zielen, den Anliegen, den Wünschen – ich erinnere mich vor allem an die Jahre, bevor ich ins Retreat ging, in den 20ern – meist nichts übrigblieb. Ich schrieb mir das immer auf, und es stellte sich heraus, dass das Leben nur für das eine Wichtigste reicht und schon das, was auf Platz zwei oder drei liegt, nicht umgesetzt werden kann, weil das Erste schon alle Kraft braucht. Auf der inneren Prioritätenliste wurde mir klar, dass nur das Allerwichtigste meine Aufmerksamkeit braucht und ich mich nicht mit meinen Energien verzetteln sollte. Das hat sich jedes Jahr wiederholt, ich habe diese Kontemplationen und das Klären der eigenen Prioritäten viele Jahre gemacht und war froh, wenn die zweite oder dritte Priorität auch mal zum Zug kommen und gelebt werden konnte. Aber eigentlich gilt das Prinzip ‚immer das Wichtigste zuerst‘. Das ist hier mit dieser Entschlossenheit gemeint.

19. Es ist keine Zeit, in Glück zu schwelgen, im Nu ist es vorbei. Du möchtest nicht leiden, also rotte das Leiden mit dem Dharma aus. – Ihr wisst sicher, wie das geht! Indem wir nicht kämpfen. Das Ausrotten des Leidens geschieht nicht dadurch, dass wir mit dem Leiden kämpfen, sondern dass wir die Anspannungen an der Wurzel des Leidens auflösen, dass die sich in unserem Geist auflösen.

Alle Freude, alles Leid, das ich erlebe, erkenne ich als unweigerliche Folge meiner vergangenen Taten. – Also raus aus der Opferhaltung, ich bin Gestaltender. Meine eigene Art und Weise, wie ich mit den Herausforderungen umgehe ist es, die dann schlussendlich entscheidet, wie ich mein Leben erlebe. ‚Taten‘ sind geistiges, sprachliches und körperliches Handeln.

Jetzt hoffe ich auf niemanden mehr und Sorge mich um niemanden mehr. – Das ist auch heiß! Raus aus diesen ganzen Mustern, zu denken, dass von irgendwo anders noch Hilfe kommen sollte; sich auf sich selbst verlassen. Wir haben genug Kräfte im eigenen Geist, wir können Unterstützung nutzen, aber darauf bauen wir nicht unser Leben. Und wir steigen auch aus der Sorge um andere aus, wir machen uns frei. Sorge hat noch nie jemandem geholfen. Wir können eine Hand reichen, Unterstützung geben, aber uns zu sorgen ist eigentlich nur wieder so ein Versteck für die Ich-Bezogenheit. In der Sorge steckt so viel Ich, genau wie in der Hoffnung. Also entspannen wir diese beiden Haltungen.

Freudig gehen wir unseren Weg, freudig reichen wir anderen unsere Hand, aber wenn sie nicht wollen, gehen wir weiter. Erst wenn wir richtig stark sind, also unseren Weg so weit gegangen sind, dass uns nichts mehr umhaut, dann können wir uns stärker noch darauf einlassen, uns um andere zu kümmern, da zu sein für sie.

Aber wir werden dies nicht in Sorge tun, und auch nicht aus verkehrter Hoffnung, sondern mit einer realistischen Einschätzung, was Menschen möglich ist, und dass es tatsächlich ihre eigene Kraft braucht. Niemand kann andere in die Befreiung führen. Wir können es vorleben, wir können sie inspirieren – gehen muss jeder selbst.

20. Wer viel von anderen erwartet, muss stets freundliche Miene machen. – Wenn ich erwarte, dass sie meinen Wünschen entsprechen, dann muss ich mit ihnen freundlich sein, damit sie dem auch nachkommen. **Wer sehr anspruchsvoll ist, muss sich mit vielen Bedürfnissen herumschlagen. Dies ist zu tun, das mache ich jetzt, diese Pläne füllen den Geist mit Hoffnung und Furcht.** – Es geht auch einfacher, weniger Bedürfnisse, etwas zufriedener, nicht so viel erwarten, dann kann sich unser ganzes System entspannen.

Von nun an mache ich da nicht mehr mit! – Sind wir so weit, auszusteigen aus dem Zirkus von Erwartungen und Bedürfnissen und in das einfache Sein einzutreten? Raus aus den Plänen. Ihr wisst ja: Wenn jemand im Retreat Pläne hat für die Zeit nach dem Retreat, verderben diese Pläne das ganze Retreat. Die wirken als ständige Fixierung und so richtig frei wird man nicht. Es geht darum, diese Pläne loszulassen – wie ich schon ständig meinen eigenen Lebensweg meine vorzeichnen zu können, und dann bin ich schon wieder fixiert und gar nicht frei für das, was aus sich heraus entsteht.

21. Selbst wenn ich heute sterben sollte, es reut mich nicht. So ist Samsāra! Auch wenn ich hundert Jahre alt werden sollte, es freut mich nicht. Meine Jugend ist schon längst vorbei. Ob ich lebe oder im nächsten Moment sterbe, was bedeutet schon dieses Leben? Wenn nur der Dharma fürs nächste Leben verwirklicht ist – darauf kommt es an!

Das ist so, als würde ich Gendün Rinpoche hören. Das war sein ständiger Rat an uns. Das wirklich Wichtige stellt sich in unserem Bewusstsein dann heraus, wenn wir uns klar machen, was uns durch alle Schwierigkeiten hindurch die Kraft gibt: Klarheit, Verständnis, innere Ausrichtung. Schlussendlich braucht es das Vertrauen in die eigene Geistesnatur, in unser grundlegendes Wesen, um völlig entspannt den letzten Atemzug gehen zu lassen; um völlig entspannt die Reise anzutreten und zu wissen, wie wir mit den ganzen inneren Bildern, Projektionen umgehen können, die auf uns zukommen in diesem großen Übergang. Und dann völlig entspannt im Wissen um die Selbstbefreiung von all dem, was da entsteht, unbeirrt mit der immer gleichen Motivation weitergehen, weiter erleben und dann zeigt sich schon was für Möglichkeiten sich auftun.

Das ist es, worauf es aus Dharma-Sicht, aus Sicht der Meister/Meisterinnen, die uns vorangegangen sind, so ankommt. Alles was da hinführt, ist auch schon für dieses Leben sehr hilfreich. Wir werden ganz viel Freude, Entspannung und Offenheit in diesem Leben erleben, weil wir ja diese grundlegenden Qualitäten entwickeln. Von daher bedeutet es nicht, dass dieses Leben freudlos wird, wenn wir uns auf das ausrichten, was für alle Leben dient. Wir werden einfach nicht so viel Energie verschwenden mit dem Unwichtigen.

Da möge jeder selbst hinschauen. Wir können ja immer noch versuchen, etwas glücklicher im Hier und Jetzt zu sein und dem unsere erste Priorität zu geben, aber das Leben wird uns zeigen, dass diese vorübergehenden Freuden schnell verblassen. Wenn wir aber gelernt haben grundlegend entspannt und offen zu sein, dann geht das immer. Schwierigkeit um Schwierigkeit geht es hindurch, egal welche Herausforderungen kommen.

Ich sage manchmal so salopp, dass wir so werden müssen wie Korken, die immer obenauf schwimmen; mit einer Leichtigkeit, uns nicht verheddern, in die Tragkraft des eigenen Geistes vertrauen, wo sich alles von selbst befreit. Hoffnungen sind Fixierungen, Sorgen sind Fixierungen und das alles zieht uns runter. Gendün Rinpoche benutzte gerne das Bild vom Ballon, der noch am Boden festgemacht ist mit all den verschiedenen Erwartungen, Befürchtungen. Dieser Heißluftballon unserer Praxis kann nie aufsteigen, weil wir immer noch festhalten, nicht wirklich frei werden. Wir sind noch nicht so mutig, das Seil zu kappen.

Patrul Rinpoche geht es hier darum, dass wir mutig vorangehen und das, was für alle anderen so wichtig ist – diese Seile der vermeintlichen Sicherheit –, jetzt schon kappen, denn diese vermeintliche Sicherheit wird uns im Tod nicht begleiten. Und es sterben auch junge Leute. Es gibt keine Sicherheit, wir wissen nicht, ob und wann uns die Krebsdiagnose erwischt. Einige von uns haben das ja schon durchgemacht, andere sind gestorben. Wir wissen nicht, wann uns ein Unfall erwischt, wir haben überhaupt keine Ahnung. Ich bin dem Tod in diesem Leben auch schon zwei-, dreimal von der Schippe gesprungen – nicht, dass ich gesprungen wäre, es hat mich dann doch nicht erwischt, aber es hätte sein können.

Es wäre ja gut, wenn wir bereit sein könnten, uns gut vorbereitet haben und nichts zu bereuen haben, wenn es so weit ist. Wäre gut, den Geist verwirklicht zu haben – dafür gibt es dann klare Zeichen. Dann können wir ja

schauen, was es in diesem Leben noch so alles zu tun gibt, was wir anbieten können, und wir werden all das auch in unseren Praxisweg integrieren.

In diesem Text kommt hier eine Wende. Patrul Rinpoche beginnt sich auf Tschenresi auszurichten:

Zuflucht

22. Ah! Born des Mitgefühls, mein Meister Tschenresi, Du bist mein einziger Beschützer! Das Sechs Silben Mantra, Essenz deiner Rede, ist der erhabene Dharma. Von nun an sei Du meine einzige Hoffnung!

23. Mein ganzes Wissen ließ ich Theorie bleiben; heute nützt es mir nichts mehr. Mein ganzes Tun war nur auf dieses Leben bezogen, heute nützt es mir nichts mehr. Mein ganzes Denken war nur Verblendung, heute nützt es mir nichts mehr. Nun ist die Zeit gekommen, das Sechs Silben Mantra zu rezitieren, was wirklich nützlich ist.

24. Die einzige, nie versagende, immerwährende Zuflucht sind die Drei Juwelen. Die alles in sich vereinende Essenz der Drei Juwelen ist Tschenresi. Mit absolutem, unerschütterlichem Vertrauen in seine Weisheit, mit Überzeugung und Entschlossenheit, rezitiere das Sechs Silben Mantra. – OM MA ÑI PAD ME HÜM.

Sadhana – Kommentar

Ein paar Worte für die, die zum allerersten Mal in so einem Tschenresi-Kurs sind. So etwas wurde im Ekayāna-Institut schon öfter angeboten, auch habe ich in Frankreich über sieben Jahre jedes Jahr eine Woche lang einen Tschenresi-Kurs unterrichtet. Für Gendün Rinpoche, der mein Hauptlehrer war, war, wie auch für Patrul Rinpoche, wie für den Karmapa und viele andere, die Tschenresi-Praxis die einfachste Praxis, um ins Erwachen zu gelangen.

Als wir Gendün Rinpoche fragten, „Was braucht es denn, um zu erwachen?“, sagte er: „OM MAÑI PADME HÜM“. Es braucht also das Sechs-Silben-Mantra. Er hat gesagt, es braucht aber auch ein Verstehen, was wir da tun. Neben der Tschenresi-Praxis wäre es gut, wenn wir verstehen, was den Bodhisattva-Weg ausmacht; worum es beim Entwickeln von Bodhicitta geht, was mit dem Geist des Erwachens gemeint ist und was es bedeutet, sich dem Wohl aller Lebewesen zu widmen.

Wenn man diese Motivation hat, plus die Methode – die einfachste Methode ist die Tschenresi-Praxis –, dann bräuchte man sich keine Sorge machen, und er würde sich dann auch keine Sorge machen. Das war seine Antwort auf die Frage was das Minimum sei. – Das Maximum geht ja auch, man kann alle möglichen Praktiken lernen, so wie ich es gemacht habe, aber eigentlich ist alles hier drin enthalten. Deshalb stellen wir diese Praxis immer wieder in den Vordergrund. Es gibt so eine Fülle von Materialien, und viele Meister unterstreichen, dass diese Praxis das Passepartout ist, der universelle Schlüssel.

Ich habe im tibetischen Buddhismus vor Gendün Rinpoche zwei andere Lehrer gehabt. Der eine war Kalu Rinpoche. Ich habe mir damals seine Unterweisungen zu Tschenresi herausgeschrieben – dieses Blatt ist bald schon 35 Jahre alt – und ich lese euch vor, was Kalu Rinpoche zu Tschenresi sagt:

„Die Meditation des Tschenresi auszuführen, sein Mantra zu rezitieren und während dieser Praxis auf die Natur des Geistes zu meditieren, reinigt das angesammelte negative Karma aus unzähligen Zeitaltern. Indem sich diese Reinigung vollzieht, kann man es nicht verpassen, die Natur des Geistes zu erkennen. Das geschieht dann natürlicherweise.“

Wir können mit dieser Tschenresi-Meditation beginnen, indem wir einfach meditieren, dass wir selbst Tschenresi sind und dabei fortwährend sein Mantra rezitieren. Ob mit einer Māla, wobei wir dann die Geste des Körpers mit dem sprachlichen Ausdruck verbinden, oder ohne Māla, beides ist möglich.

Zu Anfang mag es schwierig sein, sich selbst als Tschenresi zu meditieren mit all seinen Attributen. Wenn man ihn sich nicht klar genug vorstellen kann, macht das nichts. Es reicht dann, einfach zu meditieren mit der Überzeugung, dass wir wirklich Tschenresi sind. Und wenn wir mit der Praxis vertrauter geworden sind, werden wir ihn uns klarer und klarer vorstellen können.

Während wir so uns selbst als die Form von Tschenresi meditieren, eine offene, transparente Erscheinung wie ein Regenbogen, lassen wir den Geist zur Ruhe kommen, ohne Ablenkung. In diesem Zustand rezitieren wir so viele Mani-Mantren, wie wir können. Wenn auf diese Weise meditiert wird, entwickelt sich die Praxis geistiger Ruhe natürlich und beständig fortschreitend.

Von Zeit zu Zeit lässt man dann den Geist in der Präsenz – oder Wirklichkeit – von Tschenresi, entspannt, ungekünstelt, hell, transparent, ganz einfach in seiner Gegenwart. So verweilen wir, solange wir können. Dieser Aspekt der Praxis ist sehr dienlich, um an die Mahāmudrā-Meditation heranzuführen. Mit Mahāmudrā ist die ursprüngliche, völlig reine und offene Natur des Geistes gemeint.

Von Zeit zu Zeit, während kontinuierlich die Manis rezitiert werden, lassen wir den Geist in der einfachen Erfahrung des Klanges vom Mantra – ohne zu denken „das ist gut, das ist schlecht, das ist stark, das ist langsam, das ist groß, das ist klein“ oder was auch immer es sei. Das ist ebenfalls ein vortreffliches Mittel, um geistige Ruhe zu entwickeln.

Aber diese verschiedenen Praktiken sind nicht nur Methoden, geistige Ruhe zu entwickeln. Durch die Erfahrung der Form von Tschenresi oder des Klanges seines Mantras im Geist, gleichzeitig mit der Praxis von geistiger Ruhe, hat die Gegenwart von Tschenresi in unserem Geist die Kraft, das negative Karma von Äonen zu reinigen.

Jetzt sind wir Anfänger, und unsere Fähigkeit den Geist ungekünstelt zu lassen und einfach OM MANI PADME HŪM zu rezitieren ist vielleicht ein bisschen begrenzt. Sollte das der Fall sein, kann man auch ohne OM MANI PADME HŪM zu rezitieren den Geist einfach ruhen zu lassen – ungekünstelt. So wie es uns möglich ist.

Von Zeit zu Zeit können wir uns auch vertrauensvoll an Tschenresi als Lama – als Guru – wenden und Mitgefühl für alle Wesen entwickeln. Dabei beten wir zu Lama Tschenresi und bitten, dass wir alle die Verwirklichung von Mahāmudrā erlangen mögen. So zu beten, immer wieder, ist sehr wichtig. Zum Abschluss der Meditation widmen wir allen Nutzen der Praxis allen Wesen und machen positive Wunschgebete. Das sollte am Schluss von allen Dharma-Praktiken gemacht werden.“

Kalu Rinpoche gab diese Unterweisung 1989, kurz bevor er mit 85 starb. Damals war ich schon im Retreat. Ich habe die Tschenresi-Unterweisungen von Kalu Rinpoche 1985 bekommen.

Diejenigen unter euch, die mir nicht zum ersten Mal zuhören, merken, dass dies genau das ist, was wir immer praktizieren. In dieser Einfachheit, mit Mantra oder auch ohne Mantra, im Vertrauen, dass ein gewisser Kontakt mit dem Geist des Erwachens die wesentliche Veränderung bewirkt – möglichst wenig Anstrengung, möglichst viel Vertrauen. Wenn ich euch in so einer entspannten Praxis unterweise, dann kommen diese Hinweise zum entspannten, natürlichen Vorgehen tatsächlich direkt aus dieser Übertragungslinie. Es ist nicht etwas, was der Lhündrup selbst gemacht hätte – das ist der Geist all derer, die uns vorangegangen sind.

* * *

Ich habe neben dem Praxistext den englischen Kommentar liegen und werde die Praxis immer mit einem Blick darauf unterrichten. Der Kommentar ist vom selben Autor wie der Praxistext geschrieben, er ist total einfach.

Zunächst einmal wird bei so einer Textbesprechung der Titel erklärt. Der tibetische Titel bedeutet:

Hierin ist die Einheit von Großem Mitgefühl und Großem Siegel enthalten – wie wir dies als Einheit üben können –, **verfasst vom allbewussten Könchog Lhündrup.**

Könchog Lhündrup war ein berühmter Sakya-Meister – diese Praxis kommt also aus der Sakya-Linie. Es gibt vier tibetische Linien. Wenn man auch die Bön-Tradition dazuzählt, sind es fünf. Die erste, die entstanden ist, war die Nyingma-Linie, das war mit Guru Rinpoche. Dann kam die Kagyü-Linie mit Marpa, Milarepa und

Gampopa, kurz darauf die Sakya-Linie und 130 Jahre später die Gelugpa-Linie vom Dalai Lama. Die Sakya-Linie hat einen großen Anteil an Laienpraktizierenden. Sie wurde in fünf Familien weitergegeben. In der Leitung, der Regentschaft der Sakya-Linie, haben sich zwei große Clans, Familien abgewechselt – jedenfalls ist das jetzt so. Die Sakya-Linie ist auch eine ganz wichtige Linie in Tibet.

Wenn ein Tibeter „Großes Mitgefühl“ hört – *thug dje chenpo* auf tibetisch, *Mahākaruṇika* auf Sanskrit –, dann denkt er sofort an Tschenresi. Das ist ein Name von Tschenresi und gleichzeitig die Qualität, die es zu entwickeln gilt. „Groß“ bedeutet „non-dual“, d.h. nicht Ich-bezogen. Groß bedeutet nicht, dass das Mitgefühl eine besondere Intensität, eine starke sentimentale Kraft erzeugen würde. Wenn die Tibeter „Großes Siegel“ hören, Mahāmudrā, die große Mudrā, dann wissen sie, dass damit die Lehren der drei Linien Kagyü, Sakya und Gelug gemeint ist, die alle Mahāmudrā praktizieren, was in der Essenz identisch ist mit der Dzogchen-Praxis der Nyingma-Linie.

Es ist auch klar, dass nicht-ichbezogenes Mitgefühl, das also frei vom Haften an Subjekt und Objekt ist, einhergehen muss mit Weisheit, dem Erkennen der wahren Natur aller Phänomene. Mitgefühl ohne Weisheit sieht Leid als real existierend an und wird sich immer aufbäumen gegen das Leid. Mitgefühl mit Weisheit spürt das Leid genauso, durchschaut es aber und sieht, dass all das, was wir Leid nennen, Bewegungen im eigenen Geist sind, eine Dynamik, die sich in dem Moment, wo kein Greifen mehr stattfindet, von selbst befreit. Das ist die leere Natur, die nicht fassbare Natur allen Erlebens, wo nichts Substanz hat. Wir können also sagen: Natürlich muss Mitgefühl mit dieser Erkenntnis einhergehen, sonst ist Mitgefühl nur wieder ein Ausdruck unserer Ich-Bezogenheit, unserer fixierenden inneren Haltung.

Der Praxistext beginnt mit *NAMO GURU RATNAVARDHĀYA*. Das heißt: **Verehrung dem Meister „Verbreiter der Drei Juwelen“**. Damit ist der Meister von Könchog Lhündrup, Könchog Palwa, gemeint. Von ihm hat er diese Unterweisungen bekommen.

Diese kurze Anrufung wird in der Praxis nicht rezitiert. Das sind nur die eröffnenden Verse.

Der Kommentar beginnt mit *OM SVASTI SIDDHI* – Verehrung der glückverheißenden Verwirklichung. *SVASTI* heißt so viel wie glückverheißend und *SIDDHI* ist Verwirklichung.

Könchog Lhündrup sagt im Kommentar:

Ich verneige mich vor dem Lama und den Drei Juwelen.

Zunächst lassen wir uns mit gekreuzten Beinen auf einem bequemen Sitz nieder. Dann begeben wir uns in die Zuflucht zum Lama, begeben wir uns in die Zuflucht zu Buddha, begeben wir uns in die Zuflucht zum Dharma, begeben wir uns in die Zuflucht zur Saṅgha. Auf diese Weise nehmen wir drei Mal Zuflucht.

Das entspricht der ersten Seite im Text der Sadhana: ‚Zusammen mit ausnahmslos allen Lebewesen der drei Bereiche, ...‘ – Die ‚drei Bereiche‘ sind eine Zusammenfassung der sechs Daseinsbereiche. Wir sprechen von den Bereichen der Begierde oder des Anhaftens, der Form und der Formlosigkeit.

In den Bereich des Anhaftens, des Begehrens, gehören die niederen Daseinsbereiche mit höllischem Leiden, den hungrigen Geistern und Tieren sowie die Bereiche der Menschen, der Halbgötter und der Götter im unteren Bereich, dem Bereich des Anhaftens. Zum Bereich der Form gehören die Geistwesen, die Götter, die eine subtile, mit dem inneren Auge wahrnehmbare Form haben, und in den Formlosen Bereich gehören die Götter, die gar keine Form angenommen haben und in reinen Samādhi-Zuständen verweilen.

Also meint dieser erste Satz im Praxistext alle Wesen ohne Ausnahme, ob sie in den Bereichen des Anhaftens verweilen oder in dualistischen Samādhis.

Mit all denen zusammen **so zahlreich wie der Raum weit, begeben wir uns von jetzt an bis zum Verwirklichen der Erleuchtung in die Zuflucht...** – Wir richten uns aus und stellen uns vor, dass sie alle um uns versammelt sind. Wir brauchen sie dabei aber nicht in ihrer jeweiligen Form zu visualisieren. Wir stellen uns einfach vor, dass sie ähnlich wie wir aussehen, weil sie in der Essenz ähnlich wie wir selbst sind. Und um uns herum, bis zum Horizont unseres Geistes, sind Wesen so wie dabei die Hände aneinanderzulegen, sich zu verbeugen und sich auszurichten auf die *eine* Zuflucht. Auch wenn wir von Buddha, Dharma und Saṅgha sprechen, ist es nur eine Zuflucht, und zwar die Natur des Geistes. Diese visualisieren wir in Form von Tschenresi, wohl wissend, dass z.B. die vier Arme von Tschenresi Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut, Weisheit bedeuten, usw.

... zur vereinten Essenz von Körper, Rede, Geist, Qualitäten und Aktivitäten aller Zur Freude Gegangenen der zehn Richtungen und drei Zeiten, der Quelle aller 84.000 Dharma-Lehren, dem großen Meister der Saṅghas edler Wesen (Avalokiteśvara).

Die ‚Zur Freude Gegangenen‘ sind die Buddhas, sie sind in die Freude des Erwachens eingetreten. Diese vereinte Essenz ist Tschenresi. Die ‚zehn Richtungen‘ sind die vier Haupt-Himmelsrichtungen, die vier Zwischenrichtungen sowie oben und unten. Damit ist der gesamte Raum gemeint. Die ‚drei Zeiten‘ sind Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft. Es sind also alle Buddhas des Universums, die es gab oder geben wird, vereint in Avalokiteśvara (Tschenresi), der Natur des Geistes, die auch die ‚Quelle aller 84.000 Dharma Lehren ist‘. – Es gibt zu jedem Geisteszustand eine Dharma-Unterweisung, die verschiedenen Arten von Anhaftung mit den Emotionen und Identifikationen. Es gibt keine 84.000 Unterweisungen, es gibt viel mehr als das. Die 84.000 ergeben sich aus je 21.000 Lehre für Vinaya, Sūtra und Abhidharma – die 3 Körbe – und 21.000 für die tantrischen Unterweisungen. Und diese 21.000 sind jeweils aus der Multiplikation von den Identifikationen mit Skandhas – Kleśas usw. entstanden. Es gibt viel mehr Unterweisungen als das. Auch der Pali Kanon mit mehr als einem Meter im Bücherregal hat schon deutlich mehr als 84.000 Unterweisungen.

Wir nehmen so Zuflucht zum großen Meister der Saṅghas aller Wesen, denn alle Lehrer und Lehrerinnen, wo immer sie auch sein mögen, unterrichten aus der Quelle der Erkenntnis der Natur des Geistes. Ihr erinnert euch, dass der Buddha schon gesagt hat, dass wir, um den Dharma zu unterrichten, nicht dieselben Worte benutzen werden, die uns selbst über den Strom des Leidens geführt haben. Der Dharma, den wir selbst genutzt haben, ist wie ein Floß, das uns über den Strom des Leidens bringt. Wenn wir am anderen Ufer angekommen sind – pāramitā – werden wir das Floß der Dharma-Worte nicht auf den Schultern mitschleppen, sondern werden frei weitergehen, und die Worte, die es jeweils in der Situation braucht, um den Dharma weiterzugeben, werden spontan entstehen, weil der Dharma in uns ist. Der eigentliche Dharma ist der Dharma der Verwirklichung.

Auf die Versammlung der Wurzel- und Linien-Lamas richten wir uns im tiefen Respekt unserer drei Tore als Zuflucht aus.

Der ‚Wurzel-Guru‘ ist diejenige Person, die in uns die Verwirklichung des Geistes angeregt hat, und ‚Linien-Gurus‘ sind all die, die es in diesen 2600 Jahren möglich gemacht haben, dass der Dharma von einer Generation in die nächste Generation geflossen ist. Die ‚drei Tore‘ sind Körper, Rede und Geist. Wir stellen uns vor, dass wir uns körperlich verbeugen, dass die Rede die Zufluchtsformel spricht und der Geist im Bewusstsein der Bedeutung verweilt.

Und jetzt kommen Buddha, Dharma und Saṅgha:

Auf den Buddha, den Lehrer, der das Aufgeben und Verwirklichen vollendet hat, richten wir uns im tiefen Respekt unserer drei Tore als Zuflucht aus.

Klassisch stellt der Buddha für die Überlieferungslinie das Zentrum dar, das Zentrum der Inspiration. Und das wird hier beschrieben mit den Qualitäten, das ‚Aufgeben und Verwirklichen vollendet zu haben‘. Die Tibeter sind sogar so weit gegangen und haben genau diese beiden Dinge hineingenommen in das Wort *sangye*, das tibetische Wort für Buddha. ‚Sang‘ bedeutet reinigen, etwas verschwindet, etwas wird aufgelöst und ‚gye‘ bedeutet, etwas entfaltet sich.

Das ist ein altes Prinzip in der Beschreibung der inneren Vorgänge: Immer, wenn etwas Einengendes losgelassen wird, kann sich das entsprechende Neue entfalten und zeigen. Immer, wenn Verstrickungen sich auflösen – und das ist hier gemeint mit Aufgeben; es geht immer um eine Form von Identifikation, die man lässt, die man aufgibt –, dann kann sich das nicht-identifizierte Sein freier zeigen.

Klassische Beispiele dafür sind: Wenn sich Ärger auflöst, stellt sich wieder stärkere Resonanz, Mitgefühl ein. Wenn sich eifersüchtiges Vergleichen auflöst, dann kann sich wieder Freude oder Mitfreude einstellen. Wir kriegen das in unzähligen Erfahrungen mit: Immer, wenn unser Geist sich entspannt, wenn er sich lockert, wenn wir eine Fixierung aufgeben, zeigt sich im selben Moment eine größere Öffnung, eine größere Beweglichkeit.

Diese Qualitäten zeigen sich also sofort, wenn das, was sie behindert, sich auflöst. Dieser Prozess des ‚Aufgebens und Verwirklichens‘ setzt sich den ganzen Weg hin fort, bis auch das letzte subtilste Haften noch aufgegeben wurde und das vollkommene Erwachen sich in genau diesem Moment dann auch zeigt. Es ist wie beim alten Beispiel des blauen Himmels, der immer blau und offen ist, mit all den Qualitäten, aber dann von Wolken bedeckt sein mag. In dem Maße, wie sich die Wolken verdünnen oder einmal eine Wolkenlücke aufreißt, scheint das andere sofort durch, da muss man nicht noch extra etwas tun. Das passiert automatisch.

Auf den edlen Dharma, der das wahre Wesen von Verwirklichung und erwachter Rede lehrt, richten wir uns im tiefen Respekt unserer drei Tore als Zuflucht aus.

Damit ist gemeint, dass uns der Dharma selbst sein eigenes Wesen lehrt. Echter Dharma weist darauf hin, dass Worte nur Worte sind. Das ist der Dharma der Worte. Alle Worte, alle Konzepte, alle wunderbar ausgedrückten Erklärungen entsprechen nie dem, was sie beschreiben sollen. Sie deuten nur darauf hin.

Deswegen lassen wir den Dharma der Worte hinter uns, wenn wir in den Dharma der Verwirklichung eintreten – das ist der eigentliche Dharma. Wir sprechen da von Dharmakāya, Dharmadhātu, Dharmatā. Das sind verschiedene Ausdrücke, die die wahre Natur des Seins benennen, ohne sie beschreiben zu können.

Wir nehmen Zuflucht in den Dharma, ja, tatsächlich. Das ist ja Dharma, was wir hier gerade vor uns liegen haben. Ja, ich nehme Zuflucht auch in den Dharma der Worte, aber ich weiß, ich muss zu der Erfahrung von dem kommen, was dahinter ist. Erst dann hat der Dharma in mein Herz gefunden, nur dann!

Und dann werden die Worte weniger wichtig. Sie bleiben eine lange Zeit eine wichtige Orientierung, bis völlige Gewissheit, völlige Sicherheit innen drin entsteht.

Nun der dritte Aspekt des dreifachen Juwels:

Auf die Saṅgha der Edlen, welche die Lehren der Söhne und Töchter der Buddhas hält, richten wir uns im tiefen Respekt unserer drei Tore als Zuflucht aus.

Die ‚Saṅgha der Edlen‘, das sind die verwirklichten Meisterinnen und Meister. Die Söhne und Töchter der Buddhas, diese Gemeinschaft als Ganzes hält alle Lehren der Bodhisattvas. Die Söhne und Töchter sind diejenigen, die in ihre Fußstapfen treten und ihre Erbinnen und Erben sind, und die das jeweils in die nächste Generation weitertragen. In diese wundervolle Gemeinschaft können wir uns vertrauensvoll hineinbegeben. Alle unsere Lehrer und Lehrerinnen sind Teil dieser Saṅgha. Aus der Perspektive von z.B. Gendün Rinpoche, Kalu Rinpoche usw.: Sie fühlen sich einfach als Mitglieder der Saṅgha, und sind auch in der Ausrichtung auf Buddha und Dharma. Die Saṅgha ist immer die Gemeinschaft all derer, die uns jetzt gerade den Weg zeigen können. Die brauchen wir unbedingt.

Ihr erinnert euch noch aus der Zufluchtszeremonie:

- Buddha ist das Ziel. Es ist das Ziel des Erwachens.
- Dharma ist die Methode, sind die Hilfsmittel – Worte und andere Methoden, die uns helfen, zu diesem inneren Verständnis des Eigentlichen zu kommen.
- Saṅgha sind diejenigen, die uns diese Worte und diese Methoden zugänglich machen. Das sind die Helfer auf dem Weg.

Ziel, Weg und Helfer, das ist die traditionelle Beschreibung von Buddha, Dharma und Saṅgha.

Um das noch zu verstärken, beten oder bitten wir um Segen und sprechen:

Höchster Guru und kostbares dreifaches Juwel, vor Euch verbeugen wir uns und beten zu Euch.

Mit ‚Höchster Guru‘ denken wir an Avalokiteśvara hier in dem Moment. ‚Kostbares dreifaches Juwel‘ ist eine schöne Formulierung im Tibetischen, wo von einem Juwel in drei Aspekten gesprochen wird, denn die Zuflucht ist nicht wirklich dreifach. Es gibt nur eine Zuflucht: die Natur des Geistes, die Natur des Seins, die sich in drei Aspekten zeigt.

Bitte, gewährt Körper, Rede und Geist von uns – Betenden – und allen – anderen – Wesen Euren Segen.

Jetzt kommen die vier Dharmas von Gampopa, die in Tibet allgemeiner Standard waren, um den gesamten Weg des Erwachens zu beschreiben. Hier haben wir einen Text der Sakya-Linie, und obwohl Gampopa Kagyü-Meister war, wird das auch in der Sakya-Linie benutzt. Der erste ist:

Gewährt Euren Segen, dass unser Geist sich dem Dharma zuwendet.

Das ist die Phase der Praxis, wo wir allmählich dank dieser Kontemplationen den Geist auf den Dharma ausrichten. Es wird uns klar,

- wie kostbar das Menschenleben ist
- wie leicht wir es verlieren können, wie vergänglich es ist, wie unbeständig
- wie alles in Ursache und Wirkung karmisch verbunden ist

- was eigentlich Sinn macht, auf welche Fallstricke wir achten müssen

und richten uns so aus. In dem Moment, wo wir uns wirklich so ausrichten, dann kommt der nächste Wunsch:

Gewährt Euren Segen, dass der edle Dharma dem Weg folgt.

Unsere eigene Dharma-Praxis wird hier der ‚edle Dharma‘ genannt, es heißt also eigentlich: Gebt Euren Segen, dass unsere Dharma-Praxis in den Fußstapfen der Edlen tatsächlich dem Weg des Erwachens folgt, dass wir da nicht auf Abwege geraten; dass wir zum Beispiel nicht in einem Haften enden, in einem Verlangen nach irgendwelchen außergewöhnlichen Fähigkeiten, dass wir zum Beispiel fliegen wollen oder hellsichtig werden wollen oder Ähnliches. Das ist nicht wichtig für das Erwachen. Das mag ein Nebenprodukt sein, aber das ist nicht das Wesentliche. Das wäre so ein Abweg. Wir bitten also, dass unsere Dharma-Praxis wirklich dem Weg des Erwachens folgt.

Da werden wir zunächst Geistesruhe erleben, einen tieferen inneren Frieden. Der Geist wird sich klären. Und dann kommt Wunsch Nummer drei:

Gewährt Euren Segen, dass der Weg die Täuschung auflöst.

Täuschung löst sich auf durch Erkenntnis, durch Seins-Erkenntnis, durch die Erkenntnis der wahren Natur der Täuschung. Täuschung besteht ja darin, dass wir meinen, dass etwas sei, wie es nicht ist. Wir haben den Eindruck: „Meine Wut hat mich. Meine Depression hat mich.“ Die sind so wie äußere Mächte, ich fühle mich wie fremdbestimmt. Darin ist eine elementare Täuschung, weil es nicht Kräfte sind, die außerhalb des eigenen Geistes wirken, die mich „haben“ oder die fremd von mir im eigenen Geist wirken.

Wenn ich die Täuschung durchschaue, merke ich, dass diese Kräfte von inneren Prozessen in mir, in diesem Geist, genährt werden und aus sich heraus keinerlei Kraft haben. In dem Moment, in dem ein Gedanke, eine Emotion keinerlei Aufmerksamkeit mehr von uns bekommt, nicht mehr für wichtig gehalten wird, wo sich niemand mehr mit ihr identifiziert, ist sie im selben Moment, ohne ein Decrescendo, abrupt vorbei. Es gibt nichts mehr, was dieser Geistesbewegung weitere Nahrung gibt, sodass sie sich weiter gestalten könnte. Ärger, Angst, Depression, genauso wie Freuden und so weiter: All das sind die Auswirkungen von gestaltenden Kräften in uns.

Das zu durchschauen, das so intim zu durchschauen, dass der Glaube an den Zauber sich auflöst – denn wir sind wie verzaubert durch unser inneres Erleben –, das nennt man das ‚Auflösen der Täuschung‘. Diese durchdringende Erkenntnis nennt man Vipāśyanā im Sanskrit, Vipassana auf Pali, Einsichtsmeditation. Durch Einsicht lösen sich die Täuschungen auf.

In diesem Kontext wäre das das Erkennen der leeren, nicht fassbaren Natur aller Erscheinungen. Hier ist nur noch einmal anders ausgedrückt, was ich gerade erklärt habe, dass alle Geistesbewegungen, alle Emotionen von nicht-substantieller Natur sind, keinen Wesenskern haben, aus sich heraus keine Kraft haben. Und dann, wenn wir diese ersten Erkenntnisse machen, kommt der vierte Wunsch:

Gewährt Euren Segen, dass uns die täuschenden Erscheinungen als dhātu aufgehen.

‚Dhātu‘ ist Dharmadhātu, der Raum aller Phänomene, der Raum aller Möglichkeiten. Damit ist der non-duale Geistesraum gemeint. Das ist die Erfahrung, dass sich im selben Moment, in dem sich plötzlich eine Emotion auflöst, eine Erfahrung von Raumhaftigkeit einstellt, von Weite, von Fließen: ganz gelöst, ganz offen, ohne Mittelpunkt und ohne Grenzen. Eigentlich ist mit ‚dhātu‘ die Erfahrung des Erwachens gemeint. In den Dharmadhātu einzutreten, ist das, was im Erwachen passiert.

Möge also die ‚täuschende Erscheinung‘, da wo wir jetzt gerade noch verstrickt sind, wie das Sprungbrett sein, um wieder die Natur des Seins in ihrer raumhaften, dynamischen, fließenden Qualität zu erleben.

Über diese vier Sätze sind ganze Bücher geschrieben worden, Abhandlungen. Wir könnten einen ganzen Kurs nur damit füllen, es passt alles da hinein. Diese vier Dharmas geben uns einen Überblick über den Weg. Sie haben deswegen auch solche Verbreitung gefunden, weil sie so treffend den ganzen Weg beschreiben, und zwar aus einer Perspektive heraus, dass Täuschungen nicht weggemacht werden, sondern nur durchschaut werden müssen. Dadurch verlieren sie ihre Kraft. Niemand kämpft mit ihnen, wir möchten nur ihre wahre Natur erkennen.

Von daher gibt es sogar die Haltung, Emotionen, emotionale Verwirrung, Täuschung etc. willkommen zu heißen. Gampopa, der Autor dieser vier Dharmas, ist berühmt für seinen Ausspruch: „Je mehr Gedanken, desto

mehr Dharmakāya!” Das hat damals einen Aufschrei in der tibetischen Szene verursacht: Wie kann man denn Māra, all diese Gedanken des Anhaftens, sozusagen einladen und sagen: ‘Je mehr von der Verwirrung, desto mehr Erwachen’? Bis es natürlich allen klar wurde: Ja natürlich, genau das ist es! Da, wo noch Verwirrung entsteht, sie aber schon durchschaut wird, ist es sehr sinnvoll, dass wir immer wieder solchen Herausforderungen begegnen, weil wir sie umso intensiver durchschauen können. Solange, bis diese Muster, die dazu nötig sind, dass sich Verwirrung aufbaut, gereinigt sind. Dann werden sich keine Täuschungen mehr bilden, dann passiert es natürlich nicht mehr. Und trotzdem ist Dharmakāya da.

Das in Kurzform jetzt.

Daran schließen sich die nächsten vier Wünsche an:

Gewährt Euren Segen, dass nicht-dharmisches Denken ein Ende hat.

Darüber könnt ihr jetzt lange kontemplieren [lacht]. Es ist sehr interessant: “Ja wie, nicht-dharmisch?” Man fängt zunächst auf der äußeren Ebene an und denkt: „Nicht nach dem eigenen Profit zu streben, oder so was. Das ist nicht-dharmisch, okay.“ Wenn wir uns diesen Satz übersetzen, dann heißt das: Möge alles Denken, das zu Leid führt, zu Anspannung, zu Stress, zu unnötigem Stress, möge all das ein Ende haben! Mit der Zeit merken wir, dass nicht-dharmisches Denken als immer subtiler erlebt wird, bis auch ein feines Positionieren von mir im Raum der Wahrnehmung als nicht-dharmisches Denken erlebt wird, weil es Spannung auslöst – unnötig!

Findet einfach für euch selbst heraus, wo ihr gerade arbeiten möchtet, was das nicht-dharmische Denken jetzt gerade ist; was ihr lassen könnt, weil es sich wirklich als schädlich oder überflüssig herausgestellt hat. Und dann schaut, was von dem verbleibenden Denken sich als wirklich sinnvoll und hilfreich erweist. Das Hilfreiche und Sinnvolle behalten wir, und das ist auch das, mit dem Bodhisattvas dann die Welt gestalten.

Teilnehmer/-in: Genau dieser Wunsch steht ja in diesen sieben Zeilen des Guru-Yoga im Ngöndro.

Ja, genau dieser Wunsch ist in den vorbereitenden Übungen für Mahāmudrā zu finden, er ist dort einer der zentralen Wünsche.

Gewährt Euren Segen, dass liebende Güte und Mitgefühl hervorkommen.

Die zeigen sich immer mehr, je weniger nicht-dharmisches Denken da ist. Je weniger Ich-bezogenes Denken da ist, desto mehr Liebe und Mitgefühl. – Auch da sparen wir uns den wochenfüllenden Kurs.

Gewährt Euren Segen, dass wir die beiden Bodhicittas vervollkommen.

Die ‚beiden Bodhicittas‘ sind das relative und das letztendliche Bodhicitta. ‚Citta‘ ist das Herz, der Geist, der Herzensgeist, und ‚bodhi‘ das Erwachen. Bodhicitta ist also die erwachte Geisteshaltung, Herzenshaltung.

Auf der relativen Ebene sind das Liebe und Mitgefühl, die sich auf das Wohl aller Lebewesen ausrichten. Auf der letztendlichen Ebene ist der Geist des Erwachens die völlige Seinserkenntnis, also der Weisheitsaspekt. Das ist noch sehr leicht zu verstehen, aber die beiden sind gar nicht getrennt. Da wird es jetzt subtiler. Liebe und Mitgefühl werden sich immer mehr befreien aus dieser irrigen Annahme, ein Ich hätte Mitgefühl oder würde Liebe empfinden für jemanden anderes, getrennt. Diese Trennung wird immer weniger gehalten, weniger erzeugt. Sie verschwindet mit der Zeit.

Wenn das letztendliche Bodhicitta sich einstellt – eine Erfahrung der nicht-fassbaren Dimension des Seins –, wenn wir wirklich tief im Erkennen der leeren, nicht-fassbaren Natur aufgehen, dann verschwinden Liebe und Mitgefühl nicht etwa, sondern man spricht dann von ‚Leerheit mit dem Herz des Mitgefühls‘, einem Erkennen der leeren Natur des Seins mit dem Herzen des Mitgefühls. Mitgefühl bedeutet hier ‚in völliger Resonanz‘. Die leere Natur des Seins, diese nicht-fassbare Natur, wird am besten erkannt aus einem tiefen Verbundensein heraus, wo offenkundig ist, dass nichts und niemand unabhängig existiert, nicht einmal ein einziger Atemzug, nicht ein einziger Gedanke. Alles ist Ausdruck des Verwobenseins. Und dieselbe Resonanz ist dann das erwachte Mitgefühl. Da kommen relatives und letztendliches Bodhicitta zusammen.

Auch das wird hier als Wunsch ausgedrückt und ist Teil des Weges, zu verstehen: „Wie ist denn das genau? Wie entwickeln sich denn Liebe und Mitgefühl, das relative Bodhicitta, auf dem Weg? Wie entwickelt sich dieser Wunsch, für alle Lebewesen da zu sein?“

Da wird ja – zu Recht – kritisiert, wenn ich meine Theravada-Freunde zitiere: „Ja, wer will da eigentlich wen retten? Hast du nicht erkannt, dass es dieses Ich, das da andere Lebewesen befreien will, gar nicht gibt, und

dass es die Lebewesen genauso wenig gibt wie dich?“ Das ist ja ein ernstzunehmender Hinweis. Wer die Natur des Seins durchschaut, kann nicht mehr behaupten: „Ich werde mich für das Wohl aller Lebewesen einsetzen!“ Das macht aus letztendlicher Sicht eigentlich keinen Sinn.

Es ist aber eine ganz wunderbare Grundlage, um in den Weg hineinzufinden. Die Kraft der Öffnung zum Wohle aller wird nie aufhören, denn sie ist genau das, was übrig bleibt, wenn die Ich-Bezogenheit weg ist. Dann sind wir völlig offen in diesem Verbundensein. Da gar keine Ich-Bezogenheit mehr da ist, werden wir in diesem Verbundensein ganz von selbst für das Wohl anderer da sein, ohne dass ein Ich sagt: „Ich bin für andere da.“, einfach aus dieser Resonanz heraus. Denn in diesem Mitschwingen fährt kein Impuls mehr dazwischen, mehr für sich herauszuholen als für andere. Es ist die natürliche Resonanz. Wenn wir jemandem, der stolpert, unwillkürlich sofort die Hand hinstrecken und versuchen, den Aufprall zu verhindern oder zu mildern, dann geschieht das aufgrund dieser natürlichen Resonanz. Das sind diese ganz natürlichen und spontanen Aktionen in uns.

Buddhaschaft selbst wird als ‚Allbewusstheit‘ beschrieben:

Gewährt Euren Segen, dass wir schnell die Allbewusstheit erlangen.

Präziser sind mit ‚tamtchä kyenpa‘ – Allbewusstheit – die beiden Arten des Verständnisses eines Buddha gemeint. Es gibt zwei ‚kyenpas‘, zwei Formen des Erkennens, der Bewusstheit: die völlige Bewusstheit zu sehen, *was* alles geschieht, und die völlige Bewusstheit, *wie* es entsteht.

Das Eine nennt man die Fähigkeit eines offenen Geistes, alles in seiner Vielfalt wahrzunehmen, also für die Vielfalt der Erscheinungen total offen zu sein. Der andere Aspekt dieser Bewusstheit ist, in der Vielfalt die leere Natur, das heißt die durch Kräfte bedingte Natur dieser Prozesse zu verstehen. Das Eine ist also das völlig unverschattete, unverschleierte Wahrnehmen von allem in seiner Vielfalt, das Zweite ist das unverschleierte Wahrnehmen von allem in seiner wahren Natur. Diese beiden kommen zusammen. Deswegen ist es eigentlich eine Bewusstheit, sie wird aber mit diesen zwei Aspekten beschrieben.

Wer sich dafür interessiert, kann das bei Gampopa im „Schmuck der Befreiung“ nachlesen, gibt kurz die Definition für diese beiden Formen von Bewusstheit im Kapitel über Buddhaschaft. – Da haben wir noch ein bisschen was vor uns.

Kommentar: **Dann fahren wir fort, indem wir sagen: Zum Wohle aller Lebewesen werde ich das Erwachen erlangen. Aus diesem Grund werde ich die tiefgründige Sammlung der Schulung in Bodhicitta praktizieren.**

Das entspricht im Praxistext der dreimaligen Rezitation des Bodhisattva-Gelübdes:

Zum Nutzen aller Wesen, meiner Mütter, dem Raume gleich, werde ich die unübertreffliche Erleuchtung erlangen – das ist das Bodhicitta des Strebens, der inneren Ausrichtung – und übe mich deshalb im Weg aller Buddhas, dem tiefgründigen Yoga. Das ist das Bodhicitta der Anwendung.

Streben und Anwendung zusammen machen das relative Bodhicitta aus. Ich wiederhole da eine Anweisung von Gendün Rinpoche:

Das Streben ist so, wie den Wunsch zu haben, irgendwohin zu reisen. Für Gendün war es immer Indien, er hat immer das Beispiel gebracht: „Ich möchte nach Indien reisen. – Ich will zur Erleuchtung.“ Die Anwendung ist, den Weg tatsächlich zu gehen, die Schritte tatsächlich zu machen: Alles zu packen, zum Reisebüro zu gehen oder in den Computer, sich zum Flughafen zu begeben oder den Landweg zu nehmen... Man muss etwas tun, und das ist das Bodhicitta der Anwendung. Und wenn wir dann Indien erreichen – die Erleuchtung –, das ist dann das letztendliche Bodhicitta, da ist es dann die Verwirklichung. Der ganze Weg dorthin wird getragen von der Ausrichtung, dem Streben, und von der Umsetzung dieser Ausrichtung – also eigentlich ganz einfach.

Meditation

Ich lade euch ein, das Natürlichste der Welt zu machen, weil wir aus so viel Worten aussteigen: ins Nichts-Tun zu gehen, nicht gleich in die nächste Aufgabe. –

Und wenn unser Geist etwas tun möchte, dann geben wir ihm eine ganz einfache Aufgabe: im Bodhicitta ein- und auszuatmen... mit warmem Herzen zu atmen, im Verbundensein mit allem. –

An dieser Stelle im Text würden wir normalerweise die Tonglen-Meditation einfügen. Das brauchen wir jetzt nicht intensiv zu üben. Das würde bedeuten, mitfühlend einzuatmen, liebevoll auszuatmen. –

Dabei öffnen wir uns mit dem Einatmen für alles, wie es ist; insbesondere auch für alles, was uns vielleicht schwierig vorkommt. –

Und wenn wir dann an den Ausatem denken, lassen wir liebevolle Unterstützung fließen in den Bereich oder zu der Person, der oder die es braucht. –

Und wer möchte, kann gerne auch das Mantra OM MAṆI PADME HŪM rezitieren, in dieser Schwingung OM MAṆI PADME HŪM OM MAṆI PADME HŪM. –

Einfach verbunden mit dieser Herzenswärme, als ein kleines Geschenk an die Welt.

OM MAṆI PADME HŪM OM MAṆI PADME HŪM. –

* * *

Gendün Rinpoche hat uns immer ermutigt, dieses Mantra als ein Geschenk zu rezitieren. Als Balsam für die eigene Seele, als Balsam für die anderen, als Geschenk des liebevollen Gewahrseins in die Welt hinaus. Das ist wie heilender Nektar, der Nektar der Rede. Und das Schöne beim Mantra ist, dass diese Rede kein Nachdenken braucht. Wir lassen die Silben fließen und brauchen nicht darüber nachzudenken, es ist einfach diese Vibration des Herzens, die wir hinausgeben.

* * *

Zufluchtnahme – *Zusammen mit ausnahmslos alles Lebewesen der drei Bereiche...* (1x)

Noch einen Moment, um damit etwas tiefer zu gehen und es kontemplierend zu verinnerlichen. – Diejenigen, die schon mit Tschenresi vertraut sind, können das Bild von ihm innerlich entstehen lassen, als Vorbild für die Qualitäten eines Bodhisattvas. Wir können auch an all die anderen denken, die den Weg vor uns gegangen sind und mit uns gehen. Wir denken vielleicht auch an die vielen, vielen Menschen auf diesem Planeten, an die vielen Städte und Dörfer und Siedlungen, überall, gestopft voll mit Menschen: so, so viele. Ganz zu schweigen von den Tieren und anderen Lebewesen, die alle versuchen glücklich zu sein.

Mit den nächsten vier Zeilen, dem Bodhisattva-Gelübde, gehen wir im Grunde genommen noch tiefer in die Zuflucht. Wir lassen uns darauf ein, wirklich in die Fußstapfen der vollkommen Erwachten zu treten und zu sagen: „Ja! Okay, ich bin dabei.“ Und damit sprechen wir das Bodhisattva Gelübde:

***Zum Nutzen aller Wesen...* (3x)**

Tiefgründig wird der Yoga dadurch, dass wir Weisheit und Mitgefühl miteinander verbinden. Das ist es, worauf es wirklich ankommt. So wird die Tiefe erreicht, indem wir an die tiefsten Wurzeln des Leides kommen, an die tiefsten Wurzeln der Unwissenheit, des mangelnden Gewahrseins, damit wir ganz in der Tiefe – tiefer noch als all diese Verwirrung – an den Quell unserer innewohnenden Qualitäten herankommen. Dadurch wird der Yoga tiefgründig. Er bleibt nicht nur oberflächlich – ein bisschen besser hier, ein bisschen besser dort, ein wenig mehr Freiheit hier, ein wenig mehr Freiheit dort –, es geht wirklich in die Tiefe, wo tiefer Frieden zu finden ist. Um den etwas spürbarer zu machen, geht es in der Praxis weiter mit dem Mantra:

OM SVABHĀVA ŚUDDHAḤ SARVA DHARMAḤ SVABHĀVA ŚUDDHO' HAM.

Im Kommentar heißt es zu diesem Mantra: **Mit der Rezitation von OM SVABHĀVA ŚUDDHAḤ SARVA DHARMAḤ SVABHĀVA ŚUDDHO' HAM enthüllt sich unser eigener Körper jenseits von Bezugspunkten als von leerer Natur und wird auf diese Weise als rein meditiert.**

Dieser Körper, mit dem wir hier sitzen, wird mit Hilfe des Mantras anders wahrgenommen als das, was im eigenen Geist als Bild von diesem Körper entsteht: nicht mehr als vermeintlich da existierend, sondern als das Erleben vom Körper. Was Körper ist, ist im Grunde, wie wir ihn erleben. Und dieses vorherige Erleben wird durch dieses Reinheitsmantra, das Mantra der leeren Natur aller Dinge, entspannt, aufgelöst, und wir können auftauchen in einer neuen Perspektive von uns selbst. Diese Perspektive, die sich uns hier anbietet, ist, in die körperliche Präsenz von Tschenresi hineinzufinden.

Das wäre für jeden anderen Yidam genau dasselbe. Es gibt fast immer so ein Mantra, das uns hilft, uns zu erinnern, alles Anhaften loszulassen, in diese Offenheit einzutreten und dann daraus neu zu gestalten, etwas sich neu entwickeln zu lassen. Und so heißt es im Praxistext zunächst:

In der grenzenlosen weiten Dimension des Raumes der Phänomene – das ist gemeint mit frei von Bezugspunkten – erscheint ein kostbarer Thron, der all die vielfältigen Wünsche erfüllt mit einem Lotus-Sitz, dem kein saṃsārischer Makel anhaftet und einer Mondscheibe, deren Wesen erhellende Klarheit ist.

Der Kommentar sagt dazu:

Daraus heraus – aus dieser Dimension – entstehen wir selbst in einem Augenblick auf einem Juwelenthron mit einem Lotus- und Mond-Sitz als der Große Mitfühlende mit weißem Körper, einem Gesicht und vier Armen.

Dieser kostbare Thron – Juwelenthron – symbolisiert den Sitz eines Dharma-Lehrers. Es ist nicht wichtig einen Thron zu haben, sondern der Dharma wird unterrichtet und mit allen Lebewesen aus der Fülle der Qualitäten heraus geteilt. Das ist wie in der Fülle dieser Qualitäten unseren Sitz einzunehmen – das ist mit dem kostbaren Thron gemeint: der Reichtum und die Reinheit des Buddha-Dharma.

Manchmal wird dieser Thron von acht Schneelöwen getragen, die für die acht Bodhisattvas stehen. Es gibt noch eine ganze Menge Symbolik noch im Hintergrund. Das bedeutet auch, dass die Dharma-Lehre, so wie der Buddha gelehrt hat, immer aus einer gemeinsamen Situation heraus entsteht, aus einer Saṅgha-Situation. Dass der Thron von den Bodhisattvas getragen wird, die in Form von Schneelöwen dargestellt werden, verweist darauf, wie es damals mit dem Buddha war: Wenn die Schüler bereit waren, dass der Buddha unterrichtet, haben sie – einer nach dem anderen – ihr Obergewand, das sie über dem Oberkörper hatten, ausgezogen, zusammengefaltet, hingelegt, und haben so ihr eigenes Gewand zum Sitz für den Buddha gemacht. Darauf hat der Buddha dann Platz genommen.

Der Buddha hat nie einen Thron gehabt, das gab es gar nicht. Sie haben einfach im Staub, wo auch immer sie gerade waren, ihr Obergewand hingelegt und gesagt: „Jetzt sind wir bereit, bitte setz dich hin!“ Damit war der Thron geschaffen – durch das Vertrauen, durch die Hingabe der Zuhörenden. Das ist es, was sich dann in dem kostbaren Juwelenthron wieder zeigt, dass der Dharma aus der Fülle der Qualitäten und aus der Gemeinschaft heraus unterrichtet wird. Das ist eigentlich die Bedeutung dieses Thrones.

Auf diesem Thron ist ein achtblättriger Lotus, also ein Zentrum mit acht Blütenblättern. Das bedeutet, dass Avalokiteśvara aus dem Mitgefühl aller Buddhas heraus geboren wird. Der Lotus steht hier für das Mitgefühl, und die acht Blütenblätter in den acht Hauptrichtungen sind vermutlich ein Hinweis auf das achtspeichige Dharmarad, den achtfachen Weg aller Edlen. Darauf liegt flach eine Vollmondscheibe, und diese Vollmondscheibe symbolisiert die Fülle der geschickten Mittel des Mitgefühls.

Das Mitgefühl ist der Lotus, und der Lotus trägt die vielen, die unzähligen geschickten Mittel, wie ein erwachtes Wesen die Lebewesen erreicht. Das symbolisiert diese Mondscheibe.

Wir stellen uns vor, dass wir darauf sitzen, wir nehmen Platz. Das ist schon enorm. Stellt euch vor, die umgebenden Menschen hätten den Thron bereitet, also ihre Obergewänder zusammengelegt oder uns gebeten: „Sei jetzt bitte bei uns und teile den Dharma mit uns!“

Wir entstehen aus dem Mitgefühl aller Buddhas heraus und im Besitz eines unerlässlichen Reichtums an Methoden, an geschickten Mitteln, um zu helfen. Die ersten geschickten Mittel sind natürlich Worte und Blicke, aber dann gibt es noch ganz viele andere Methoden. Als würdige Töchter und Söhne Buddhas nehmen wir diesen Platz ein, fühlen uns da hinein und entdecken dann, dass wir nicht in unserem gewöhnlichen Selbst darauf sitzen, sondern in unserer wahren Natur.

Alles was jetzt folgt, sind Beschreibungen von unserer wahren Natur.

Dazu steht im Praxistext:

Darauf erscheinen wir selbst als Avalokiteśvara, die Präsenz aller Buddhas in der Farbe von reinen Muscheln – von weißen Muscheln – und von Wasser-Kristall.

Das ist nicht nur ein Kristall. Dieser Wasser-Kristall ist ein symbolisches Objekt. Das sind Kristalle, die man in Wasser tut, um das Wasser zu reinigen. Diese beiden Symbole, die verwendet werden, um auf die Farbe von Tschrensi hinzuweisen, sind zwei große Kostbarkeiten. Das waren diese ganz reinen Muscheln und diese ganz besonders reinen Kristalle, die sogar selbst noch eine reinigende Kraft haben.

Wir lächeln und sind wunderschön – *lächeln* bedeutet, dass wir vorwiegend die befriedende Aktivität ausführen, dass wir ausgleichend wirken. Es ist nicht das Lächeln, das versucht, andere für sich zu gewinnen, sondern ein Lächeln, das den inneren Frieden ausdrückt – **friedlich und anmutig**.

Die äußere Schönheit steht für die Schönheit der Herzensqualitäten. Sie entspricht nicht dem, was wir in unserer Kultur schön finden, sondern es ist die Leuchtkraft des ganz offenen, stillen Seins, des fließenden Seins. Die Leuchtkraft, die von innen heraus kommt.

Die ersten beiden unserer vier Hände sind vor dem Herzen zusammengelegt, die anderen beiden halten eine kristallene Māla und einen juwelengleichen Lotus.

Ihr seht auf dem Thangka eine schöne Darstellung von Tschenresi, und sie lässt viel Raum, um selbst noch weiter zu gestalten. Die Beschreibungen, die gegeben werden, sind gar nicht so arg genau, aber wesentlich ist, dass die Hände vor dem Herzen liegen. Die zusammengelegten Hände lassen einen kleinen Zwischenraum, und in diesem Zwischenraum seht ihr etwas Blaues. Das ist das wunscherfüllende Juwel unseres eigenen Geistes und damit auch des Geistes aller Lebewesen. Dass die Hände vor dem Herzen zusammengelegt sind, stellt den Bezug zum Herzchakra dar. Es ist kein Gebet an irgendwo außerhalb, sondern es geht darum, das Herz in beide Hände zu nehmen. Wir nehmen die Natur unseres Geistes als wunscherfüllendes Juwel in beide Hände, und das ist es, woraus die ganze Botschaft, die ganze Aktivität kommen wird. Wir halten ganz sanft, ganz weich, ganz feinfühlig mit feingliedrigen Händen, Fingern, zart die Natur des Geistes in den Händen und geben sie quasi in die Hände von allen anderen. Denn wir werden jedes andere Wesen ebenfalls als Tschenresi sehen. Das bedeutet, dass wir die Beziehung zu anderen so eingehen, dass wir wissen, auch sie haben eigentlich die Buddhaschaft schon in ihrer Hand, sie haben alles in der Hand, was sie brauchen.

Es sind ja vier Arme, die kommen alle aus den Schultern. Aber die Schultern haben nicht nur auf jeder Seite einen, sondern auch noch einen zweiten Arm. – Übrigens gibt es auch Tschenresi mit tausend Armen. Das ist einfach nur symbolisch. So hat es sich in Visionen gezeigt und wurde dann so weitergetragen. – Der zweite Arm rechts hält zwischen Zeigefinger und Daumen eine Kristall-Māla. Normalerweise wird die Māla in der indischen Tradition rechts gehalten, weil die linke Hand für die Toilette gedacht ist. Deshalb wird bei spirituellen Angelegenheiten die linke Hand normalerweise nicht benutzt. Die Buddhisten wollten mit diesem Tabu dann irgendwann einmal aufräumen. Es gibt doch nichts Unreines. Deshalb wurde im Anuttarayoga-Tantra dann begonnen, die Māla in der linken Hand zu halten, auch um aus dem Denken herauszukommen, mit den Fäkalien, mit der linken Hand oder mit der linken Seite sei etwas nicht in Ordnung.

Aber Tschenresi hat die Māla in der rechten Hand. Wir stellen uns vor, dass der Daumen um die Perlen herumtanzt und mit jeder Umkreisung eine Perle zu uns gezogen wird. Und jedes Mal werden Lebewesen aus dem Daseinskreislauf gezogen. Das ist eine symbolische Kreisbewegung um die Perle herum, um ganz einfühlsam, ganz behutsam auf das Lebewesen einzugehen, und die Herzensbewegung ist: „Komm nur! Heraus aus Saṃsāra in die Offenheit!“ Diese Handbewegung von Tschenresi ist das Einladen in die Offenheit, in die Freiheit des Geistes.

Die linke Hand hält den Stil eines Lotus. Dieser Lotus steht für die vollkommene Reinheit der Bodhicitta-Motivation von Tschenresi, allen Wesen zu nutzen. Dieser Lotus ist ‚juwelengleich‘: er ist so rein wie ein Juwel. Damit ist nicht gemeint, dass der Lotus aus einem Juwel gemacht ist oder in sich einen Juwel haben würde. Juwelengleich bedeutet, dass der Lotus die absolute Reinheit der Motivation darstellt, so als hätten wir das absolut Kostbarste gefunden.

Der Lotus wächst aus dem Schlamm und entfaltet sich über der Wasseroberfläche, völlig frei jeglicher Spur von Schlamm, von Erde, von irgendetwas Unreinem. Das ist das ursprüngliche Symbol, darum hat der Lotus in der buddhistischen Tradition diesen hohen Stellenwert eingenommen. Dieser Lotusgeist ist nur dann völlig rein, wenn die Motivation, die den Geist durchdringt, die alle Handlungen, alle Worte durchdringt, vollkommen rein ist. Die Lotusblüte in der Hand von Tschenresi und auch bei anderen Yidams ist zum Symbol der Motivation geworden, die nicht einmal mehr die Spur von Ich-Bezogenheit kennt, nicht einmal mehr die Spur von Schleiern; eine völlig reine Geisteshaltung.

Wenn wir da sitzen und meditieren, dann stellen wir uns vor, diesen Platz einzunehmen, diese Aktivität auszuführen, Lebewesen in die wahre Natur des Geistes hinein einzuladen. Dabei denken wir auch an die Einheit dieser vier Arme, dieser vier Hände. Diese stehen für die vier unermesslichen Qualitäten. Das ist das Wichtigste:

Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut.

Diese vier Qualitäten werden durch diese vier Arme ausgedrückt. Gendün Rinpoche hat immer gesagt, „Bitte fragt nicht, welcher Arm für welche Qualität steht!“ Vielleicht gibt es Unterweisungen dazu, aber das würde uns auf Abwege führen. Es geht darum, dass alle vier gleichzeitig vorhanden sind, dass wir sie in ihrer Einheit spüren. Freudiger, mitfühlender, liebender Gleichmut. Oder gleichmütige, liebevolle, mitfühlende Freude. Oder wie auch immer ihr sie miteinander verbindet, es ist das Zusammenspiel dieser Vier, was die Natur von Tschenresi ausmacht. In dem ausführlichen Kommentar über Tschenresi von Khakyab Dordje, dem 15. Karmapa, könnt ihr lesen, wie die sechs Silben des Mantras – OM MAṆI PADME HÜM – aus den vier Unermesslichen entstanden sind und wie sie diese vier Qualitäten symbolisieren. Hier ist alles etwas kürzer, wir brauchen nicht in die volle Länge der Erklärung zu gehen, die ich ja häufiger schon gegeben habe.

Das ist gemeint mit den vier Händen und dem, was sie halten. Im Kommentar heißt es dazu:

Die ersten beiden Hände sind in Gebetsmudrā (aṅjali) aneinandergelegt (die Handflächen vor dem Herzen gefaltet) und bitten all die Buddhas, den Nutzen aller Lebewesen zu vollbringen. Die untere rechte Hand hält eine weiße Māla und die untere linke einen Juwelen-gleichen Lotus.

Weiter im Praxistext:

Bezaubernd anzusehen, beide Beine in Vajra-Haltung... – Das könnt ihr gut sehen auf dem Thangka. Und diese Vajra-Haltung, was wir so Lotussitz nennen, bedeutet, dass Tschenresi den Vajra-Samādhi verwirklicht hat. Wir nennen das Vajra-Haltung. Das ist die meditative Absorption, die meditative Versenkung, die durch keinerlei Einflüsse mehr störbar ist. Man spricht davon, dass sie frei ist von dem Einfluss der vier Māras, in Bezug auf die unerschütterliche, tiefe Absorption des Buddha unter dem Bodhibaum. Das nennt man den Vajra-Samādhi, und dafür steht diese Vajra-Haltung.

..., schmücken uns viele Juwelen und feine Seidengewänder. – Tschenresi ist obendrein noch mit wunderbaren Seidengewändern in verschiedenen Farben geschmückt und trägt auch Juwelen, wie zum Beispiel den Kopfschmuck, Ohringe, einen Gürtel, eine Halskette, eine längere Halskette, eine lange Bauchkette und Fuß- und Handreifen. All dieser Schmuck steht für die sechs Pāramitās, die sechs transzendenten oder befreienden Qualitäten: Freigebigkeit, heilsames Verhalten, Geduld, freudige Ausdauer, meditative Stabilität und Weisheit. Diese sechs sind aus dem Mitgefühl entstanden.

Das Diadem hat fünf zentrale Juwelen, einen in der Mitte und jeweils zwei an den Seiten. Bei unserem Thangka hier ist das Juwel in der Mitte blau, die beiden nächsten sind rot und dann kommen wieder zwei blaue. Normalerweise haben die Juwelen die Farben der fünf Buddha-Familien und sind wie eine Krone. Diese Krone wurde uns aufgesetzt, als wir das Erwachen erlangt haben, denn wir sind jetzt Tschenresi nach dem Erwachen. Wir sind schon erwacht, wenn wir uns als Yidam manifestieren, und diese Krone ist der Segen der Buddhas aus den fünf Buddha-Familien, die alle sagen: „Und jetzt bist du einer von uns. Bitte vollbringe das Wohl aller Lebewesen.“ Das ist das Symbol dieser Krone.

Was am Thangka nicht zu sehen ist, ist Buddha Amitābha, der auf dem Scheitelknoten sitzt, über dem tiefblauen, schwarz-blauen Haar, das oben zusammengebunden ist. Der hochgebundene Scheitelknoten symbolisiert ebenfalls das Erreichen der Buddhaschaft, und die herabfließenden Locken symbolisieren die Bereitschaft, immer zum Wohle der Lebewesen in Samsāra aktiv zu sein. Auf den Thangkas ist Amitābha über dem Scheitelknoten dargestellt, aber wir visualisieren ihn im Scheitelknoten, direkt über unserem Kopf als Tschenresi. Wir brauchen keinen so einen großen Abstand zu lassen, er ist in direktem Kontakt mit uns. Und das ist gemeint mit den Zeilen:

**Hübsche Locken zieren das zum Dutt hochgebundene, dunkelblaue Haar.
Über dem Scheitel ist der Herr aller Quellen der Zuflucht,
der das zeitlose Gewahrsein aller Buddhas vereint,
in Essenz der Guru – der Wurzellama –, der in Form von Amitābha erscheint,
erfreut verweilend als Herr der [Lotus-]Familie.**

„Herr der Familie“ bedeutet, dass Tschenresi – diese Praxis, dieses Tantra – unter den fünf Buddha-Familien zur Lotus-Familie gehört. Es gibt fünf solche Gruppen von erwachten Energien, können wir sagen. Wir haben im Zentrum die zentrale Familie, die Buddha-Familie. Dann kommen Vajra-Familie, Ratna-Familie, Padma-Familie und Karma-Familie. Jede symbolisiert einen anderen Aspekt des einen Erwachens. Diese fünf Aspekte des zeitlosen Gewahrseins werde ich später noch erklären.

Tschenresi gehört zur Lotus-Familie, die sich als das unterscheidende Gewahrsein offenbart und ist intensiv verbunden mit dem Auflösen von Begehren, von Anhaftung, Begierde, mit all dem, was die Liebe eigentlich schmälert und zum Greifen in der Liebe führt, zum Anhaften, zum Haben-Wollen. Die Yidams der Lotus-Familie lösen genau dieses Greifen in der Liebe auf. Das wird befreit, und der Herzensgeist, diese liebevolle Güte, kann freier fließen.

Jeder dieser Buddha-Familien sind solche Hauptemotionen zugeordnet, die eigentlich für die Praktizierenden Eintrittspforten ins Gewahrsein sind. Hier ist die Eintrittspforte unser Wunsch nach Liebe, unser Greifen danach und sich darin zu öffnen, sodass die Liebe freier fließen kann und wir damit auch alle anderen Qualitäten verwirklichen. Ihr könnt euch das wie Eintrittstore vorstellen. So ist es auch bei einem Maṇḍala mit den vier Himmelsrichtungen. Die vier Himmelsrichtungen, diese Tore, sind die vier unermesslichen Qualitäten. Man tritt also ins Maṇḍala des Erwachens entweder durch die Liebe ein, durch Mitgefühl, durch Freude oder durch Gleichmut. Das sind die Eintrittstore, und wenn man drin ist, werden alle Qualitäten zugleich verwirklicht.

Dazu steht im Kommentar:

Wir sind mit einem Diadem aus Juwelen, mit Ohrringen, Halsketten und all den Ornamenten geschmückt und in Gewänder aus vielfarbiger Seide gekleidet.

Da gibt es noch etwas zu erwähnen: Über unseren Schultern liegt ein Antilopenfell. Es geht eigentlich über beide Schultern und kommt von der Krishnasara-Antilope. Krishnasara-Antilopen oder -Rehe stehen für vollständige Gewaltlosigkeit, also für totalen Respekt für alle Lebewesen. Diese Tiere würden niemals ein Insekt essen. Bevor sie Pflanzen zu sich nehmen, befreien sie die Gräser oder Blätter mit ihrem Atemstrom von Insekten. Solche Krishnasara-Antilopen waren offenbar anwesend, als Buddha Śākyamūni im Rehpark von Vārānasi bei Sarnath zum ersten Mal den Dharma unterrichtet hat. In diesem Hain haben offenbar Rehe dieser Art zugehört, als der Buddha seinen fünf Freunden, diesen fünf Asketen, die erste Unterweisung gab. Und es ist keineswegs so, dass Tschenresi, um dieses Antilopenfell auf den Schultern zu haben, irgendeinem Tier hätte Leid zufügen müssen. Es ist nur aus Licht; ein symbolisches Antilopenfell, das wie alles andere nur aus Licht ist und das total gewaltlose Vorgehen von Erwachten, also totalen Respekt vor allem Lebendigen symbolisiert. Dafür ist das da.

Dann heißt es im Kommentar: **Aus unserem Körper strömen unermesslich viele Lichtstrahlen, die das Wohl der Lebewesen bewirken.**

In der Fußnote heißt es dazu: **Dieses in alle Richtungen ausstrahlende Licht ist wie eine allgegenwärtige Aura um Avalokiteśvara und Amitābha herum und hat die fünf Farben des fünffachen zeitlosen Gewahrseins.**

Um den weißen Tschenresi ist also Licht in den fünf Grundfarben der Buddha-Familien, nicht nur weiß, sondern auch blau, gelb, rot und grün, aber auch in allen anderen Farben des Spektrums.

Auf unserem Kopf befindet sich als Kronornament Amitābha, dessen wahre Natur das zeitlose Gewahrsein aller Buddhas vereint.

All dies meditieren wir wie Bilder in einem Spiegel ohne einen eigenen Wesenskern – ohne eine stabile Seins-Natur. Und so sammeln wir unseren Geist in tiefem Gewahrsein.

Im Praxistext ist diese Passage ein wenig ausführlicher:

Wir selbst erscheinen wie eine Form im Spiegel als Körper der Gottheit... – Damit ist gemeint, dass wir wie in einem Spiegel ganz, ganz klar, ganz deutlich zu sehen sind mit all diesen vielen Details, aber ebenso wie ein Spiegelbild keine Substanz haben.

... und zeigen den Tanz der Illusion, die Einheit von Erscheinungen und leerer Natur.

Wir zeigen diesen Tanz, wir leben ihn. Das nimmt Bezug auf die totale Leichtigkeit des Seins. Mit ‚Tanz der Illusion‘ ist die Fähigkeit gemeint, Dinge zu sehen, zu hören, zu riechen, zu schmecken, zu denken, ohne dass sie vergegenständlicht werden, ohne dass wir in ein Greifen kommen. – ‚Einheit von Erscheinung und leerer Natur.‘

Viele schöne Attribute schmücken uns wie einen Tänzer – eine bezaubernde, den Geist erfreuende geistige Spiegelung.

Tänzer meint ja auch wie Schauspieler, wir könnten im Grunde genommen verschiedenste Gewänder haben, mal die eine, mal die andere Form annehmen, ohne uns je damit zu identifizieren. Wenn es heißt, dass es ‚den Geist erfreut‘, dann bedeutet das für uns, dass es uns gut tut, dass wir uns in die Visualisation so hineinfühlen, dass wir merken, wie wohltuend das eigentlich ist.

Ich möchte hier mit euch einen kleinen Übergang machen und dann diese Visualisation, die ich soeben mit Worten erklärt habe, in der Meditation noch einmal nachvollziehen:

Meditation

Ich hoffe, ihr sitzt wieder bequem. Wir gehen jetzt auf eine kleine Reise mit einem weiteren Hineinfühlen in unser Sein als Tschenresi. Aber zunächst nehmen wir uns die Zeit zu spüren, wie ihr das schon kennt; spüren, wie es jetzt gerade ist... den Atem fließen lassen. –

Wir erinnern uns an die innere Ausrichtung, zum Wohle aller diese Zeit zu nutzen. –

Wir atmen ein, atmen aus; genauso, dass es uns jetzt gut tut... mal tiefere Atemzüge, mal flachere; ganz, wie es gerade kommt und wie es sich gut anfühlt. –

Und vielleicht nutzen wir die Möglichkeit, mit dem Ausatmen alles loszulassen, alles fließen zu lassen, was uns gerade beschäftigt. –

Und wir gehen jetzt durch diesen Moment hindurch, wo wir normalerweise das Mantra sagen würden:

OM SVABHĀVA ŚUDDHAḤ SARVA DHARMAḤ SVABHĀVA ŚUDDHO’ HAM. – Völliges Loslassen. –

Und mit dem nächsten Einatmen, mit der weitergehenden Aktivität des Geistes fühlen wir uns hinein in unser Tschenresi-Sein. Wir brauchen es nicht zu verlangsamen, wir können in einem Moment entstehen und entdecken, wie es ist, Tschenresi zu sein. –

Ihr erinnert euch vielleicht noch an das Gefühl von gestern Abend, an dieses Lichterfüllte, dieses von innen her Lichterfüllte. Vielleicht können wir es spüren, so eine lichte Präsenz in uns. –

Leuchtendes Licht in uns, unter uns, hinter uns; die Mondscheibe, auf der wir sitzen; die Mondscheibe hinter unserem Rücken. –

Das ist dynamisches Licht. Es fließt, es wabert, es ist aktiv, es szintilliert. Es ist die Lebenskraft des offenen Herzensgeistes. Im Zentrum ist es weiß und weiter nach außen in unserer Aura zeigen sich die verschiedenen anderen Farben. –

Wir entdecken unseren Lichtkörper. Wir entdecken die Anmut, die diesen Lichtkörper prägt. –

Ihr merkt vielleicht, dass ihr manchmal mehr drin seid, manchmal wieder etwas rausfällt. Das ist ganz normal. Das ist genau das, womit wir in der Yidam-Praxis arbeiten, uns immer wieder zu erinnern an unsere wahre Natur, an diese Leichtigkeit, das Licht, an den Schmuck der sechs befreienden Qualitäten, das Herz aus Liebe und Mitgefühl, die Arme, die für die vier unermesslichen Qualitäten stehen. –

Wir können so durch die Selbst-Visualisation wandern und entdecken: Wir entdecken vielleicht das tiefblaue Haar ..., den Kronschnuck ..., die Halsketten ..., die leuchtenden Armreifen ..., die Fußreifen ..., das leuchtende Seidengewand. Und im Inneren ist der Körper ohne Organe, er ist einfach nur Licht. –

Vielleicht möchtet ihr ein wenig mit dem Licht experimentieren, um zu entdecken, wie intensiv, wie stark es eigentlich ist; so unglaublich strahlend, wie frisch gefallener Schnee in der Mittagssonne: strahlend, glitzernd, funkelnd. –

So eine Selbst-Visualisation ist lebendig, sie entsteht immer wieder neu. Versucht nicht, sie zu etwas Permanentem zu machen, zu etwas Dauerhaften, das einfach da ist wie eine Postkarte. Lasst sie immer wieder pulsierend neu entstehen. –

Spürt ihr die beiden Hände vor dem Herzen und die anderen beiden Hände mit Māla und Lotus? –

Spürt ihr eure innewohnende Schönheit? –

Diejenigen von uns, die sich das gut vorstellen können, wir können das OM MAṆI PADME HŪM rezitieren, während wir das Hauptaugenmerk darauf halten, Tschenresi zu sein und zu spüren, sodass die Klänge wirklich aus dem Herzen kommen. OM MAṆI PADME HŪM ...

Das Rezitieren des Mantras ist wie das Summen von Bienen. Als würden ganz viele Bienen miteinander summen, das Mantra in die Welt hinaus summen. OM MAṆI PADME HŪM ...

Und noch einmal erinnern wir uns daran, durch diesen Körper zu wandern, durch diesen Lichtkörper; zu spüren, innerlich zu sehen. OM MAṆI PADME HŪM ...

Wenn wir jetzt hinübergleiten in mehr Aktivität, dann halten wir diese Verbindung ein bisschen aufrecht. Wenn wir uns jetzt bewegen, erinnern wir uns, dass wir uns als Tschenresi bewegen. Wir sind in unserem normalen Körper, klar: um den kümmern wir uns, deswegen bewegen wir uns ja auch, aber zugleich ist da immer noch diese Tschenresi-Dimension. Die verlässt uns nicht. Unsere Übung in *sati*, in Achtsamkeit, in Aufmerksamkeit, besteht darin, immer wieder gewahr zu werden, wie es tatsächlich ist, wie fließend es tatsächlich ist, wie offen es tatsächlich ist, wie leicht es sein könnte, auch wenn es dann immer wieder herausfordernd und schwierig ist. Aber genau das ist dann die Übung im Gewahrsein, nicht weiter zu vergegenständlichen.

Und während die einen vielleicht noch weiter meditieren, ist jetzt für andere Zeit, Fragen zu stellen.

Frage – Antwort

Teilnehmer/-in: *Meine Frage bezieht sich auf die Mantra-Rezitation. Ich habe mich gefragt, soll man ein Mantra laut rezitieren oder reicht es, wenn man es im Geist macht?*

Es gibt da eine ganze Menge Abstufungen. In der Anfangsphase, wenn wir lernen mit Mantra zu arbeiten, dann nutzen wir die laute, die hörbare Rezitation, weil es auch um das Reinigen der Sprache geht, der Kommunikation – OM MAṆI PADME HŪM. Da würdest du wirklich mit normaler Stimme rezitieren. Mit den Jahren und auch mit der meditativen Versenkung, die eintritt, wird es innerlicher: Dann gibt es das Summende, das Murmelnde, und dann nur noch so laut, dass nur noch du es eigentlich selbst hören kannst, und dann wird es immer innerlicher. Es gibt auch die rein geistige Mantra-Rezitation, wo sich nicht einmal mehr die Zunge bewegt, wo keine Artikulation mehr stattfindet. Aber du hörst es innerlich, ohne dass du mit der Stimme rezitierst. Es ist gut, mit all dem zu arbeiten, denn es ist wirklich erstaunlich, wie viele Blockaden wir in der Stimme haben, und deshalb ist es gut, mit der hörbaren Rezitation anzufangen. Aber manchmal spürst du ganz deutlich: Jetzt ist es angesagt, ganz still zu werden und unhörbar zu rezitieren.

Teilnehmer/-in: *In dem Übungstext, den wir in der Früh verwendet haben, und in ein paar anderen Texten auch, steht: so häufig wie möglich oder so schnell wie möglich. Da bleib ich immer ein bisschen hängen, weil das klingt für mich wie: schnell ist besser als langsam und viel ist besser als wenig.*

Ja, ich glaube, da steht meistens: so viele wie möglich oder so häufig wie möglich.

Das irritiert mich.

Das heißt eigentlich, du hast freie Hand, selbst zu entscheiden, wieviel gerade passend ist. Dieses ‚wie möglich‘ bedeutet, wie es jetzt gerade in deiner Situation halt möglich ist. Wir kommen auch irgendwo bei Patrul Rinpoche noch darauf, dass die Idee, irgendwelche Anzahlen machen zu wollen, ansammeln zu wollen, nichts bringt. Das ist eine geistige Fixierung, ja?

Also wir lassen es fließen, aber schon auch ein bisschen ausdauernd fließen. Ausdauernd im Sinn davon, dass wir das Mantra nicht gleich verstummen lassen, bloß weil uns wieder ein Gedanke durch den Kopf geht. Wir lassen es weiterlaufen.

Nur so als kleines Beispiel: Gendün Rinpoche hat uns einmal erzählt, bei ihm wurde die Mantra-Rezitation so kontinuierlich, dass er die Zeit anhand der Mantras wusste. Anhand der Zahl von Mantras, die ganz kontinuierlich, ohne Stress so durchgelaufen waren, wusste er ganz genau, welche Zeit war. Das war damals im Drei-Jahres-Retreat, als er 18, 19, 20 Jahre alt war. Nur so als Idee.

Also kein Zahlen-Stress! Hier im Haus haben wir auch damit gearbeitet. Es gibt Yidam-Praktiken, wo man Zahlen ansammelt, z.B. 100.000 davon, eine Million davon. Wir haben es in den ersten zwei Jahren hier im Grünen Baum ganz sein gelassen, aber dann haben uns viele Praktizierende berichtet, dass sie den kleinen

Ansporn der Zahl brauchen, um etwas motivierter zu sein, um Hürden zu nehmen. Und in dem Fall praktizieren wir jetzt auch wieder mit diesem kleinen Zahlenansporn. Aber für jemanden wie vielleicht dich, die ohnehin inspiriert und motiviert ist, da braucht es keine Zahlen. Du brauchst nicht zu schauen, wieviel du machst. Da geht's darum, mit dem Herzen zu folgen.

Ja. Eine Frage, die damit zu tun hat: Als Kind haben mich meine Eltern mitgenommen zu einer Einführung von Maharshi Mahesh Yogi, wo man auch so ein Mantra kriegte. Und ich hab vielleicht in einer kindlichen Naivität von dem Mantra ganz viele gesagt... es war wie so ein Schwungrad anwerfen...

Ja, ja. Das kann ich nachvollziehen, geht auf jeden Fall. Es gibt einige, die das so machen wie das kleine Mädchen damals. OM MAṆI PADME HÜM. OM MAṆI PADME HÜM. OM MAṆI PADME HÜM. Die wollen richtig so mit Herz reingehen. Und irgendwann ist gut.

Manchmal ist es genauso, das kannst du so machen. Im Grunde genommen ist das ein schönes Anknüpfen an früher. Aber du wirst es nicht immer so machen. Du wirst merken, dass in dem kindlichen Elan auch eine Menge Anhaften steckt, und das wirst du nicht unbedingt weiter kultivieren. [lacht]. Okay? Danke für die Frage.

Teilnehmer/-in: *Ich bin zum zweiten Mal dabei und habe eine Anfängerfrage: Ich verstehe, dass man für andere da sein sollte als Bodhisattva und sich einbringt. Aber ich habe schon als Anfänger das Problem gehabt, dass ich, wenn ich mich einbringe, nach einer Zeit entweder sehr matt oder tatsächlich auch wütend werde, weil ich merke, dass meine eigenen Bedürfnisse zu kurz kommen. Ich glaube, als Anfänger muss man auch parallel dazu gut für sich selbst sorgen. Und manchmal schlägt das aus. Ich hatte sehr lange Zeit sehr genügend gelebt, und auf einmal hatte ich das Bedürfnis nach schöner Kleidung, nach viel Farbe, nach Qualität. Das war dann tatsächlich eine Phase, die mir gutgetan hat. Ich habe dann für meine Bedürfnisse gesorgt, die aber auch über das Notwendige hinausgingen. Wie kann ich das in den Weg integrieren? ... Ist das erlaubt?*

Wenn du uns das erlaubst, ist es erlaubt [lacht]. Was du da gerade beschreibst, hört sich ja sehr heilsam an. Das ist ein heilsamer Prozess. Aus einer Askese, aus lauter guten Motivationen, Vorstellungen, aber doch ziemlich Über-Ich getrieben, hast du herausgefunden in ein natürlicheres Sein, hast dir etwas gegönnt. Du hast entdeckt, was Schönheit für eine starke Kraft ist im Leben. Und, ja, jetzt gehst du da durch und schaust, was kommt. Da gibt es keine Vorschriften. Es geht nur darum, dich möglichst nicht zu verstricken, dass du, wenn dann wieder Jahre kommen, wo du dir nichts kaufst, deshalb nicht unglücklich bist. Es ist vielleicht kein Geld da, und wenn wieder was da ist, kannst du dir wieder was leisten. Dann kannst du es anderen aber genauso gut auch schenken. Bei diesem ‚Für-alle-da-Sein‘ ist ganz wichtig, dass wir auch an uns selbst denken. Wir sind Teil von allen. Natürlich können nur wir uns auf die beste Art und Weise um uns selbst kümmern. Das kann niemand anderer so gut, wie wir selbst. Was du jetzt entdeckt hast mit schönen Sachen, weichen Stoffen – ich habe auch gerade meinen Lieblingsschal aus Tibet um –, ist auch Teil deines Prozesses. Wir können das dann auch anderen weitergeben, indem wir sagen, „Gönn dir doch mal etwas!“, und bei anderen werden wir sagen, „Mach doch mal dein Leben ein bisschen einfacher! Es ist ja alles voll mit Sachen, um die du dich kümmern musst. Du könntest es ja auch einfacher haben.“ Die Situation ist also entscheidend für den Rat und nicht: „So muss es sein und nur so.“

Teilnehmer/-in: *Ich habe ich mich bei der Vollmondscheibe gefragt, warum sie für die Fülle der geschickten Mittel steht. Gibt es dazu noch eine Erklärung?*

Warum? Das hat erst einmal damit zu tun, dass Sonne und Mond für Weisheit und Mitgefühl stehen. Der Mond hat immer mit den mitfühlenden Aspekten zu tun, und da wir den Lotussitz schon als Symbol für das Mitgefühl aller Buddhas hatten, ist die flache Mondscheibe in diesem Fall dann Symbol für die geschickten Mittel des Mitgefühls. Aber woher das alles kommt, weiß ich auch nicht. Es ist nicht immer alles so logisch, und es kann auch sein, dass das in einer anderen Praxis wieder anders erklärt wird. Das ist einfach nur das, was ich selbst in der Tradition als Erklärung erhalten habe. Wenn ich so auf meiner Mondscheibe sitze, ist es ja auch nicht so, dass ich direkt merke, dass ich auf geschickten Mitteln oder Methoden sitze. Das macht erst einmal nicht so viel Sinn. Man hat ganz andere Assoziationen, wenn man sich auf so eine Mondscheibe hockt. Aber als

Stimmungsbild aus einem Reichtum des Mitgefühls heraus im Leben zu sitzen, das inspiriert mich, und das ist alles, was ich dir dazu sagen kann.

Diese Erklärungen sind nicht pädagogisch geschickt überlegt worden, sondern sind Teil von Visionen, Teil von spontanen Übertragungen. Sie sind einfach so weitergegeben worden. Es könnte auch mal anders sein.

Teilnehmer/-in: *Ich bin noch nicht so lange dabei bei Tschenresi, finde es aber anziehend und habe mich einfach gefragt, ob ich diese Praxis hier, wo ich mich selbst visualisiere auch schon üben kann, ab und zu mal, oder ob ich das lieber noch nicht üben sollte. Gibt es da irgendwelche Risiken? Eingangs hast du ja auch davon gesprochen, dass man sich in einem zu großen Stolz verlieren kann.*

Ja, du brauchst auf jeden Fall mehr als Anleitung durchs Internet. Ich weiß nicht, ob du Zugang zu direkten Unterweisungen hast, und dann würdest du mit deinem Lehrer/deiner Lehrerin besprechen, was für dich passend ist. In den Dharma-Gruppen allgemein wird ja eine andere Tschenresi-Praxis gemacht, wo wir Tschenresi vor und über uns und uns selbst noch nicht als Tschenresi visualisieren. Da bist du auf der sicheren Seite.

Wenn du weiter gehen möchtest, brauchst du eine Ermächtigung, du brauchst eine formelle Übertragung. Ich werde euch später noch in diesem Kurs den Lung – die Text-Lesung – geben, aber du brauchst auch die Einführung durch einen Meister/eine Meisterin, in deren Gegenwart du zur Tschenresi-Praxis ermächtigt wirst. Dann erst kommt der Punkt, wo du es täglich in der Selbst-Visualisation ausführen kannst. Viele der Teilnehmer haben so eine Ermächtigung, aber du bräuchtest sie vielleicht erst. Ich weiß nicht, wie es bei dir aussieht.

Ja schon, das reicht mir sehr als Antwort. Danke.

Gerne.

Teilnehmer/-in: *Du hast vorhin von spontaner Aktivität gesprochen und das Beispiel gebracht, dass man, wenn jemand stolpert, ins Straucheln gerät, automatisch oder spontan die Hand ausstreckt. Ich habe auch mal so etwas Ähnliches erlebt, wo ich jemanden davor gerettet habe, sich an einer heißen Herdplatte die Hand zu verbrennen, einfach weil ich – zack! – die Hand weggeschlagen habe, ohne irgendwas vorher zu denken. Ist das Ausdruck von der Buddha-Natur, oder woher kommt diese spontane Aktivität?*

Das könnten wir ja so sagen. Aber ich bin mir bewusst, dass wir gerade im Philosophieren sind, wenn ich dir sage, dass das Ausdruck der Buddha-Natur ist. Es ist etwas ganz Natürliches. Das ist es, was mit Buddha-Natur gemeint ist. Es ist etwas ganz Natürliches und kommt aus unserem Verbundensein. Wenn jemand anderes seine Hand auf eine heiße Herdplatte legt, wissen wir aus unserer eigenen Erfahrung, in unserer eigenen Resonanz, was das für Verbrennungen geben kann. Und der Andere ist uns in diesem Moment genauso wichtig wie wir uns selbst. Dieses Natürliche ist für mich das Wesentlichere als zu sagen, „Das ist die Buddha-Natur.“ Damit machen wir es zu etwas ganz Besonderem.

Eigentlich ist es das Natürlichste der Welt, und es kommt leider vor, dass selbst diese ganz natürlichen Reaktionen ausgebremst werden von noch stärkeren Konzepten, dass wir uns nicht trauen, dem Anderem die Hand weg zu ziehen, dass wir uns nicht trauen, dem Anderen die Hand auszustrecken, um ihn vor dem Straucheln zu schützen.

Diese natürlichen Reaktionen aus Verbundenheit, auch in all ihrer Feinfühligkeit, werden oft durch starke Muster ausgebremst. Es geht darum, dieses natürliche Spüren und Hinfühlen frei zu legen und nicht zu sehr in Vorstellungen unterwegs zu sein.

Es ist aber für mich ein gutes Beispiel für die Buddha-Natur. Wenn ich dir ein anderes Beispiel mitgeben darf: Vielleicht hast du es auch schon gehört, ich nehme oft das Beispiel einer richtig großartigen, passenden Massage. Eine Massage von jemandem, der mich wirklich so berührt, wie ich es mir schon immer gewünscht habe. Und alles entspannt sich und vielleicht dämmere ich sogar zwischendurch weg. Dann ist die Massage vorbei, die Augen öffnen sich, und so wie man sich dann fühlt, das ist eine Ahnung von Buddha-Natur. Du könntest der Person spontan um den Hals fallen und dankbar sein, einfach nur weil du völlig entspannt bist. Du kannst alle Erfahrungen, die du bei möglichst weitgehender Entspannung machst, als Hinweise auf diese grundlegende Natur nehmen.

Es geht mir jetzt nicht so darum zu ergründen, was jetzt Buddha-Natur ist und das als Beispiel dafür zu nehmen, sondern es war so was ganz Besonderes damals. Es war so ein eigenartiges Gefühl, ich bin fast selbst erschrocken darüber, was ich gemacht habe. Ich hab die Hand so richtig weggeschlagen, die Person war auch erschrocken, und es war ein Impuls von, „Was erlaubst du dir?“ oder so, erst nachher hat sie gemerkt, wie heiß das Teil wirklich war. Wir haben dann auch gar nicht darüber geredet, sondern es war so ... magisch.

Ja, das ist auch was Magisches. Aber es kann sein, dass zusätzlich zu Mitgefühl und Weisheit auch noch Angst dabei war und eine gewisse Überreaktion. Es kann neben all dem, was tatsächlich Ausdruck dieses Einfühlens ist, noch etwas anderes die Reaktion verstärkt haben, mehr als nötig. Da sind oft so Vermengungen, auch in der Art, wie wir jemanden auffangen, der gerade stolpert. Das vermengt sich, es geht ja so schnell und schon sind auch unsere Emotionen mit dabei. Deswegen kann das auch mal nicht ganz so passend sein, was da an Reaktion kommt. Obwohl sie in der Tiefe stimmig ist, ist sie vielleicht doch ein bisschen mehr als nötig.

Okay, danke!

Teilnehmer/-in: *Ich habe bei einer anderen Saṅgha ein Jahr lang Ngöndro praktiziert, also auch Zuflucht. Ich habe aber gemerkt, dass ich für mich selbst nicht so gut aufgehoben war, weil das eine sehr, sehr strenge Praxis war. Jetzt die Frage: Wie ist das bei euch? Ich habe das Gefühl, ich bräuchte einen Lehrer, um meine Praxis neu zu sortieren. Wie seid ihr da organisiert?*

Schlecht! Wir haben auch sehr viele Anfragen, wir sind hier mehrere Lehrer im Haus, leben aber relativ zurückgezogen. Das Beste, um in Kontakt zu treten, ist, auf einen unserer Live-Kurse zu kommen und dann ein Einzelgespräch zu haben. Da kannst du solche Fragen klären, wir stehen da zur Verfügung.

Super, danke schön!

Teilnehmer/-in: *Ich versuche, mich von der sentimental Art des Mitgefühls hin zum erwachten Bodhicitta zu bewegen. Und ich merke, dass ich in diesen bunten, melodischen Visualisationen mich so in das Mantra gefühlvoll reinsumme und in einen schönen sentimental Fluss reinkomme. Es ist auch schön, und grundsätzlich habe ich das Gefühl, dass es sich ganz gut entwickelt. Ich wollte einfach mal fragen, wie sich diese Entwicklung vollzieht.*

Du kannst das auch mal knackiger rezitieren, mit ein bisschen mehr Energie. Und vor allen Dingen, worum es wirklich geht, ist nicht nur Mitgefühl – ohne das abwerten zu wollen –, es geht auch immer darum, dessen, was du da erlebst, als nicht-fassbar gewahr zu sein; also nicht zu vergegenständlichen; nicht den Filmen zu glauben, die durchlaufen. Das ist ja eine unglaubliche Übung, darum geht es eigentlich. Das wird hier Erscheinen und leere Natur genannt, die Einheit der beiden: Mahākaruṇika und Mahāmudrā. Die beiden zusammen zu bringen, das ist das Eigentliche. Wie sentimental du das Mantra rezitierst, spielt eigentlich keine große Rolle. Manchmal brauchst du es, ein bisschen kraftvoller zu rezitieren. Jetzt grade habe ich euch alle mehr in einen ganz entspannten Modus hineinbegleitet, aber man kann es auch wirklich einfach kräftig singen. Das tut vielleicht manchmal ganz gut.

Ja.

Noch einen Moment durchatmen und dann sprechen wir das Widmungsgebet aus der Sadhana. Wir schicken alles Positive, das hier entstanden ist, alles Heilsame, ins Universum, wir gehen in die Nicht-Identifikation mit diesen letzten drei Wünschen.

* * *

Wir beginnen mit der traditionellen Zuflucht mit dem Gebet aus dem Tschenresi-Praxistext.

Für die Vorbereitung sammeln wir uns, um bereit zu sein für diese traditionellen Worte.

Wer möchte, kann jetzt schon, während wir uns innerlich darauf einstellen, das Bewusstsein entwickeln, dass wir um uns herum mit allen Lebewesen verbunden sind, da ist ein Ozean von Köpfen. Wo man hinschaut, sind Lebewesen mit uns unterwegs, und vor uns ist die leuchtende Gestalt von Avalokiteśvara als Spiegel unserer eigenen Geistesnatur.

HERZZUWEI: Verse 25 – 32

Bodhicitta

25. Die Grundlage des Mahāyāna-Weges ist der Erleuchtungsgeist – der Geist des Erwachens, Bodhicitta. Dieser erhabene Gedanke – diese Geisteshaltung – ist der eine Pfad, den alle Buddhas gegangen sind. Niemals diesen edlen Weg des Erleuchtungsgeistes verlassend und von Mitgefühl für alle Wesen erfüllt, rezitiere das Sechs Silben Mantra.

Das können wir uns doch mit in die Praxis nehmen. Wenn wir das Sechs-Silben-Mantra rezitieren, dann passiert es manchmal, dass wir gar nicht mehr wissen, worum es eigentlich geht. Wir haben angefangen, wir waren drin und sind irgendwie wieder rausgefallen. Das Einzige, worum es wirklich geht, ist, im Bodhicitta zu sein, in dieser Herzensöffnung verbunden mit allen. Es geht darum, in dieser Herzensöffnung, im Erleuchtungsgeist, mit Mitgefühl für alle die Sechs Silben zu rezitieren. Das ist es, so einfach.

Wir brauchen nichts zu visualisieren, wir müssen nicht unbedingt Lichter von A nach B fließen lassen und wieder zurück. All das ist nur zusätzliche Übung, um den Geist zu stabilisieren, ihm eine Stütze zu geben. Aber eigentlich reicht es, den Klang der Stimme mit der Herzensvibration ertönen zu lassen und in die Weite zu schenken.

Jetzt kommt eine Serie von Ratschlägen, wie wir OM MAṆI PADME HÜM praktizieren können.

Reinigungspraxis

26. Seit anfangslosen Zeiten durch Saṃsāra wandernd, war alles, was du getan hast, falsch – denn du bist noch nicht erwacht, meint er damit – und hat nur dazu geführt, dass sich dein Wandern fortsetzt –, dass du weiter kreist im Daseinskreislauf. Von Herzen deine Vergehen und Übertretungen einsehend und sie bekennd, die vier Kräfte vereint, rezitiere das Sechs Silben Mantra.

In Zeiten, in denen wir nicht ganz so glücklich über uns selbst sind, wenn wir merken, „da habe ich mich gerade nicht so geschickt verhalten“, oder ich denke an etwas Früheres zurück und möchte etwas bereinigen oder auflösen, da nutzen wir die vier Kräfte.

- Die Kraft des Offenlegens, Bereuens – ganz offen eingestehen, was da gelaufen ist, wie Ich-bezogen ich war. Eingestehen und Bereuen gehen mit dem Bedenken der Folgen dieses Handelns einher, dass ich merke, „Wenn ich mich so verhalte, dann führt das dazu, dass z.B. Vertrauen nachlässt, dass eine Beziehung kaputt geht oder sich zum Nachteil verändert.“ Diese Kraft des Bereuens führt zur
- Die Kraft des Entschlusses oder der Umkehr. Das ist die Kraft, wirklich zu sagen: „Jetzt möchte ich alles daransetzen, dass ich nicht mehr in dieses Muster hineinschlittere, dieses Verhalten nicht wiederhole.“
Da ich weiß, wie leicht ich rückfällig werde, kommen noch zwei weitere Kräfte zum Einsatz:
- Die Kraft der Stütze: Ich bitte um Unterstützung durch die wohlwollende Kraft der Zuflucht, um die Unterstützung all jener, die diesen Weg auch schon gegangen sind, die mit ebensolchen Mustern zu tun hatten – alle Mitglieder der Saṅgha, die Buddhas und Dharma-Lehrerinnen und -lehrer. All jene bitte ich um Unterstützung. Die zweite Stütze ist die
- Die Kraft des Heilmittels, erneut das Bodhicitta zu erwecken. Ich mache den Wunsch, dass ich mich immer, wenn ich wieder dabei bin, in dieses Muster hineinzugleiten – was ja ein Ich-bezogenes Muster gewesen sein muss –, an das Bodhicitta erinnere, dass ich also in diesem Moment ganz stark Mitgefühl, Liebe, Hingabe zu allen Lebewesen entwickle und deswegen aus dem Bodhicitta heraus die Kraft habe, nicht den Mustern zu folgen, sondern einen anderen Umgang mit der Situation finde.

In diesem Fall wäre das Heilmittel, einfach OM MAṆI PADME HÜM zu rezitieren und den Geist dadurch zu stabilisieren. Es gibt aber auch sehr spezifische Heilmittel. Ich nehme als Beispiel, wenn ich in meiner Jugend beim Angeln oder Fischen getötet habe: Da würde ich ganz gezielt als Gegenmittel, als Heilmittel, auf derselben Ebene jetzt Leben schützen und kranke Tiere oder Menschen pflegen und schützen, oder zum Beispiel die Artenvielfalt unterstützen; also wirklich an dem Punkt, wo das Muster vorher in der entgegengesetzten Richtung war, ansetzen, um es aufzulösen.

Da die meisten Muster in der Tiefe mit mangelndem Gewahrsein zu tun haben, ist das größte Heilmittel, genau dort Gewahrsein hinzubringen, wo vorher kein Gewahrsein war. Wenn ich aus mangelndem Gewahrsein voller Ärger, voller Hass gehandelt habe, bringe ich dieses liebevolle Gewahrsein genau in die Muster hinein, die mich so anspringen lassen. – Ich will diese Palette der möglichen Muster nicht auftun, aber es würde darum gehen, mich in der Tiefe damit anzunehmen; zu schauen, wo die Verletzung eigentlich ansetzte, wo die Ich-Identifikation berührt ist, also wo die Triggerpunkte sind, und überall da Gewahrsein hineinbringen.

Ich wiederhole also nochmal die vier Kräfte: Offenlegen und Bereuen führt zur Kraft des Entschlusses, der Umkehr. Darin ist ein Bewusstsein, dass ich in Gefahr bin, rückfällig zu werden, und ich rufe die Kraft der Stütze an. Das kann ich auch schon machen, wenn ich mich auf eine Situation vorbereite, in der ich vermutlich wieder so ärgerlich werde. Ich nehme diese Situation schon vorweg und stelle mir in meiner Meditation vor, wie ich in der Situation, wenn die Worte kommen, die mich so triggern, genau an die Ressourcen denke, an die Zuflucht, an Bodhicitta und all die Qualitäten, die mir dann helfen, und dass ich die Kraft des Heilmittels anwende, das Gewahrsein dort hinzubringen, wo die eigentlichen Auslöser dieses schädlichen Handelns oder Denkens sind.

All das können wir während der Praxis mit OM MAṆI PADME HŪM machen, genauso wie viele von euch das von der Vajrasattva-Praxis kennen. Diejenigen von euch, die die Praxis mit dem Hundert-Silben-Mantra kennen, wo wir diese vier Kräfte ständig anwenden, den Strom der Reinigung visualisieren und das Bodhicitta beginnt, uns ganz zu füllen, genau dort, wo wir ein bisschen unsicher sind, schwach und leicht aus dem Tritt kommen, dort genau kommt der Segen hin. Das können wir alles auch mit OM MAṆI PADME HŪM machen, da gibt es gar keinen Unterschied.

Es ist auch gut, dass ihr das wisst, weil ihr vielleicht Menschen begegnet, die nicht viel Zeit haben, alle möglichen Vajrayāna-Praktiken einzuüben, aber Vertrauen ins OM MAṆI PADME HŪM haben. Dann könnt ihr ihnen den ganzen Prozess der Reinigung mit Hilfe des OM MAṆI PADME HŪM erklären und wie man dort die vier Kräfte anwendet, den Nektarfluss von Amitābha runterkommen lässt, den Segen empfängt, wie der Segen in alle Poren und genau an die Orte geht, wo die größten Verspannungen und Ängste sind. Dieser Segen, dieser Nektarstrom ist Gewahrsein. Dieses liebevolle Gewahrsein geht im Körper genau an die Orte, die in Resonanz mit der Negativität sind, mit dem Ich-bezogenen Muster, das gerade da ist. Das ist ein weiterer Hinweis, wie wir OM MAṆI PADME HŪM praktizieren können.

,Von Herzen deine Vergehen und Übertretungen einsehend und sie bekennd, die vier Kräfte vereint, rezitiere das Sechs Silben Mantra.‘

Opferungen

27. Der an einem „Ich“ festhaltende Geist haftet an allem an – dies ist die Ursache für Saṃsāra. Gib also als Gabe den Erhabenen in Nirvāṇa und als Spende für die Niederen in Saṃsāra alles – Körper, Hab und Gut und Tugenden – und widme allen in Saṃsāra und Nirvāṇa die positive Kraft. Jedes Verhaftetsein weit von dirweisend, rezitiere das Sechs Silben Mantra.

Wir haben nicht alle Verse so gründlich überarbeitet, die Übersetzung stammt vom Padma-Kara-Übersetzungskomitee aus den 90iger Jahren und hat hier ein paar Formulierungen, an denen ich etwas gefeilt hätte.

Im Tibetischen Buddhismus gibt es die Idee von oben und unten – Herzensöffnung nach oben, Herzensöffnung nach unten. Erleuchtete oben, alle Lebewesen unten, es ist aber dieselbe Herzensöffnung. Wir müssen versuchen, aus dieser Dualität von oben und unten rauszukommen. Es ist auch nicht wirklich so gemeint, aber der normale Mensch erlebt es wohl so, als würde der Segen von oben kommen, wenn man sich dem Segen öffnet. Und wenn wir es fließen lassen, haben wir das Gefühl, es fließt nach unten. Aber tatsächlich ist es so, dass der Segen aus allen Richtungen kommt. Segen kann auch von unten kommen, er kann von überall aufsteigen, kann von hinten kommen, von vorne und von oben.

Wir üben uns darin, das Erwachen nicht irgendwo im Himmel zu lokalisieren, von wo dann der Segen kommen würde. Das ist die eine Übung, sie stammt auch von Gendün Rinpoche. Dabei geht es darum, dass wir wirklich merken, dass wir auch mit dem Rücken Segen aufnehmen können; auch aus der Sitzfläche kann Segen

aufsteigen, aus der Erde kann Segen aufsteigen. Es geht darum, dass wir diese Bewegung, diese Hinwendung zu den Erleuchteten nicht einseitig praktizieren.

Und die Lebewesen, zu denen alles weiterstrahlt und von denen wieder Segen zurückkommt, sind auch in allen Richtungen des Universums. Sie sind überall, über uns, vor uns, hinter uns, in allen zehn Richtungen.

Das machen wir während des Sechs-Silben-Mantras. Wir praktizieren OM MAṆI PADME HŪM, vielleicht mit der Māla in der Hand, und öffnen uns für diese Inspiration, für den Segen, ganz auszusteigen aus aller Ich-Bezogenheit, jedes Verhaftetsein, jede Identifikation mit irgendetwas aufzulösen. Dieses Nicht-verhaftet-Sein, dieses offene Sein, das ist es, was wir den Lebewesen schenken. Das ist das, was ganz natürlicherweise von uns in alle Richtungen ausstrahlt. Nicht etwas Spezielles, wir brauchen uns nicht vorzustellen, dass wir etwas Besonderes machen; es reicht, wenn wir da drin sind und zulassen, dass es sich allen mitteilt, dass es um uns herum in alle Richtungen geht. Das wäre diese Übung.

Ihr könnt euch beim Praktizieren von Tschenresi die Erklärungen von Patrul Rinpoche daneben hinlegen und für eine Weile mit einem dieser Verse arbeiten. Nehmt einen Vers, der euch inspiriert und der euch zurückholt in die Praxis. Ihr könnt das auch mit jedem anderen Mantra machen, das ist universell anwendbar.

Guru-Yoga

28. Der edle Lehrer ist die Essenz aller Buddhas, und unter allen Buddhas ist er der gütigste – oder ist sie die gütigste, die edle Lehrerin. Die Meisterin als untrennbar von Tschenresi sehend, rezitiere mit tiefer Hingabe das Sechs Silben Mantra.

Das ist die Instruktion, wie wir während der Sechs Silben den Guru-Yoga praktizieren können. Wir können das natürlich leichter, wenn wir diese Instruktion auf Amitābha übertragen und Amitābha über unserem Kopf oder einen zweiten Tschenresi als Guru Tschenresi vor uns haben. Dann rezitieren wir in Hingabe zu Guru Tschenresi OM MAṆI PADME HŪM als einen ständigen Strom der Hingabe. Subtiler und herausfordernder wird es, wenn wir es zulassen, uns selbst als Guru Tschenresi zu praktizieren, also die eigene Yidam-Form als den Guru zu sehen, als nicht getrennt vom Guru, und voller Hingabe an diese offene, weise, mitfühlende Dimension des Seins zu praktizieren. Im Grunde genommen voller Hingabe an unser eigenes wahres Selbst und das wahre Selbst aller Lebewesen.

Zu Anfang wird das schwer möglich sein – vielleicht ist es auch ganz leicht –, aber zu Anfang ist es oft so, dass wir das Gegenüber brauchen. Ihr wisst ja, im Guru-Yoga löst sich dann das Gegenüber, der Guru, in Licht auf und verschmilzt mit uns. Vielleicht bekommen wir erst noch die Segnung, dann verschmilzt der Guru mit uns, und der Geist des Guru und der eigene Geist sind vollständig vereint miteinander und wir lassen den Guru in uns meditieren. Das ist die klassische Mahāmudrā-Instruktion, und die können wir mit der Sechs-Silben-Praxis verbinden.

Ich habe mir vorgestellt, wie denn Gendün Rinpoche wohl die Sechs Silben praktizieren würde. Ich habe ihn oft gesehen mit seiner Māla, eigentlich war er nie ohne Māla zu sehen. – Ganz zu Tschenresi werden, ganz zu Gendün Rinpoche werden und all den anderen Meistern, und dann OM MAṆI PADME HŪM rezitieren. Das ist eine wunderbare Art, über unsere Ahnung vom erwachten Sein aus der normalen Identifikation auszusteigen und in dieses erwachte Sein einzusteigen.

Das wäre auch ein Vers, mit dem wir praktizieren könnten.

29. Die Verdunkelungen läutern, die Pfade praktizieren und die vier Kāyas verwirklichen, die Essenz der vier Ermächtigungen ist der Guru Tschenresi. Wenn du deinen eigenen Geist als Guru erkennst, sind die vier Ermächtigungen vollständig. Von dir selbst die innewohnende Ermächtigung empfangend, rezitiere das Sechs Silben Mantra.

Jetzt geht es noch ein Stück weiter. Wir sind jetzt nicht nur selbst der Guru und entwickeln die Hingabe zum eigenen wahren Sein, sondern empfangen auch die Ermächtigung, die vier Ermächtigungen vom inneren Guru. Die meisten von euch müssten jetzt eine Erklärung bekommen, was die **vier Ermächtigungen** sind.

- Die erste Ermächtigung bezieht sich auf den Körper und ist eine Einführung in das wahre Wesen unserer Skandhas, der Daseinsformen, fünf Aggregate, dass alle körperlichen Wahrnehmungen, alle Empfindungen, die durch die Sinne gemacht werden, alle Unterscheidungen, die wir daran anknüpfend

treffen, alle Gestaltungen und alle Bewusstseinszustände der Guru sind, also der Buddha. Wir erhalten die Ermächtigung, alle Formen, alles Wahrgenommene als Guru zu sehen, als die Einheit von Erscheinung und leerer Natur.

- Die zweite Ermächtigung hat mit der Rede zu tun, dass unsere kommunikative Fähigkeit der Guru ist. Es geht aber noch tiefer, dass die subtilen Energien, das, was wir *prāṇa* nennen, Ausdruck des erwachten Geistes sind, und dass sie von diesem erwachten Gewahrsein durchdrungen werden und von selbst spontan die erwachte Kommunikation ermöglichen. Wir haben es hier auch mit der Kraft des Geistes zu tun, ganz klar und deutlich Erleben hervorzubringen. Überall dort, wo *prāṇa* fließt, entsteht Erleben. Dieses Erleben in seiner leeren Natur zu erkennen, das ist das Geschenk der zweiten Ermächtigung.
- Die dritte Ermächtigung ist die Ermächtigung auf den Geist, den eigenen Geist als Guru, als Buddha zu erkennen. Da ist die unbeschränkte Fähigkeit zu erkennen gemeint, Bewusstheit. Das, was wir Bewusstheit, Bewusstsein nennen, ist in seiner Natur auch leer. Diese Einheit von Bewusstheit und leerer Natur zu verwirklichen, wird in der dritten Ermächtigung übertragen, dass wir all die Erkenntnisprozesse als zeitloses Gewahrsein verwirklichen.
- Die vierte Ermächtigung ist die Einheit der drei vorhergehenden und wird Mahāmudrā-Ermächtigung genannt. Die ist ganz besonders wichtig, weil deren Essenz ist, jenseits aller Worte und Vorstellungen zu gehen, also von innen her die Ermächtigung zu erfahren, die uns in den Raum des Seins jenseits aller Wort und Bezugspunkte eintreten lässt.

Stellt euch vor, auch so können wir OM MAṆI PADME HŪM praktizieren: Von unserer eigenen Geistesnatur wie geführt werden, an die Hand genommen werden, sodass dieser Teil von uns, der manchmal so verwirrt ist, hineingenommen wird in den Segen dieser vier Ermächtigungen. Das können wir innerlich praktizieren, während äußerlich das Mantra OM MAṆI PADME HŪM weiterfließt und diesen Erkenntnisprozess unterstreicht und auch kommuniziert.

Das waren schon recht satte Unterweisungen, ich glaube, ich muss hier jetzt mal Schluss machen. Das ist so dicht. Ihr habt gemerkt, was für ein Geschenk dieser Text ist, so unglaublich dicht. Ich denke, wir meditieren jetzt ein bisschen und lassen das in uns nachwirken.

Wir brauchen nichts anderes als das Mantra OM MAṆI PADME HŪM, und ihr könnt die Unterweisungen vor euch hinlegen, die wir gerade durchgegangen sind. Ich stimme jetzt das Mantra OM MAṆI PADME HŪM an und überlasse euch die Praxis. Ihr könnt den Blick gelegentlich auf den Text und auf eure Notizen fallen lassen und die Unterweisungen in eure Praxis hineinzunehmen. – OM MAṆI PADME HŪM...

Entstehungsphase

Reine Sicht

30. Samsāra ist nichts anderes als die Art und Weise, in der dir die Dinge erscheinen – das ist einfach eine Sicht. Erkennst du alles als Gottheit, wird das Wohl der anderen vollbracht. Die Reinheit aller Dinge zu sehen, lässt allen Wesen zugleich die vier Ermächtigungen zuteil werden. Die Tiefen Samsāras leerend, rezitiere das Sechs Silben Mantra.

Jetzt meditieren wir so, wir rezitieren OM MAṆI PADME HŪM und stellen uns vor, dass alle mit uns gleichzeitig in dieselbe Erkenntnis, in dieselbe Bewusstheit eintreten. – OM MAṆI PADME HŪM ...

Visualisation – Körper Tschenresigs

31. Der Geist kann all die vielen Visualisationen nicht bewältigen. Über einen Sugata – ein zur Freude Gegangener, Sugata ist ein anderer Name für den Buddha – zu meditieren, heißt über alle zu meditieren. Was auch immer erscheint, ist die Form des Großen Mitfühlenden. In der Sphäre des Körpers der Gottheit erscheinend und doch leer, rezitiere das Sechs Silben Mantra.

Mit anderen Worten, wir dürfen es uns einfach machen. In einem Yidam, in einem Buddha-Aspekt ist alles vereint, sind alle Buddhas vereint. Diese Instruktion ist ein Hinweis darauf, dass wir alles, was wir über die anderen Yidams, über andere Buddhas wissen, hier in die Praxis hineinholen können. Also alles, was ihr über Tārā wisst, über Vajrayoginī, welche Praxis auch immer, alles darf hier hineingeholt werden, es ist alles in dieser Präsenz von Tschenresi enthalten.

Mantra-Rezitation – Rede Tschenresigs

32. Rezitationen, Sadhanas und mächtige Zaubersprüche sind nur Bürden. Das alles in sich vereinende Sechs Silben Mantra ist der eigentliche Klang des Dharma – alles ist darin enthalten. Alle Laute waren nie etwas anderes als die Rede des Erhabenen Tschenresi. – Alle Laute waren nie etwas anderes als Ausdruck dieser Herzensqualitäten. – Sie als Mantra erkennend, hörbar und doch leer, rezitiere das Sechs Silben Mantra.

OM MAṆI PADME HŪṂ OM MAṆI PADME HŪṂ OM MAṆI PADME HŪṂ...

Sadhana – Kommentar

Gebet an Amitābha

Wir werden uns ein bisschen tiefer mit dem Gebet an Amitābha befassen. Der Kommentar sagt dazu:

Nachdem wir Amitābha auf dem Kopf visualisiert haben, beten wir zu ihm als Bhagavān, Tathāgata – der So-Gegangene, der in die Soheit Gegangene –, Arhat, der vollkommen perfekte Buddha Amitāyus – ein anderer Name für Amitābha, bedeutet grenzenloses Leben –, all unsere Negativität und Schleier zu reinigen und ganz schnell die Ansammlung von heilsamer Kraft und zeitlosem Gewahrsein zu mehren. Wir bitten ihn, seinen Segen zu gewähren, sodass reiner authentischer Samādhi in unserem Geistesstrom entsteht und wir schnell die Stufe der tatsächlichen Vollkommenheit erlangen. So bitten wir drei Mal aus der Tiefe unseres Herzens [und erhalten seinen Segen].

Hier habe ich eine Fußnote eingefügt:

Während wir so beten, gehen Lichtstrahlen aus unserem Herzen zu Amitābha über uns, erwecken sein Mitgefühl und erbitten seinen Segen für uns und alle Wesen. Amitābha antwortet darauf mit vielfarbigen Lichtstrahlen, die all unsere Wünsche erfüllen.

Wenn man das ausführlicher machen möchte, dann können wir die vier Ermächtigungen von Amitābha nehmen, dieselben, die ich vorher erklärt habe.

In einer ausführlicheren Variante kann man sich vorstellen, dass weiße Lichtstrahlen aus einem OM in seiner Stirn den Segen des erwachten Körpers gewähren, dass rote Lichtstrahlen aus einem ĀḤ in seiner Kehle den Segen der erwachten Rede gewähren, und dass blaue Lichtstrahlen aus einem HŪṂ in seinem Herzen den Segen des erwachten Geistes gewähren.

Daran kann man noch anschließen, dass vielfarbige Lichtstrahlen, vorwiegend rote, aus seiner Haupt-Keimsilbe, einem roten HRĪḤ in seinem Herzen (über dem blauen HŪṂ), den Segen aller erwachten Qualitäten zusammen gewähren.

Während wir beten, gehen Lichtstrahlen aus unserem Herzen zu Amitābha über uns, erwecken sein Mitgefühl und erbitten seinen Segen für uns und alle Wesen. Amitābha antwortet mit vielfarbigen Lichtstrahlen, die all unsere Wünsche erfüllen.

Das ist für die Fans von Visualisationen und um leichteren Zugang zu finden, diesen Segensstrom zu erleben. Deswegen üben wir uns darin, sukzessive die drei Ebenen Körper, Rede und Geist zu stimulieren und dann nochmal alles zusammen. Ihr werdet merken, dass die Visualisation hilft, das zu spüren.

Das Ganze findet statt, nachdem wir dieses Gebet auf Seite 3 im Praxistext gesprochen haben. In der kursiv gesetzten Anleitung heißt es: *Sprich dann mit einsgerichteter Hingabe dieses Gebet zum Guru über deinem Scheitel:*

***Kostbarer Guru, der Du alle Quellen der Zuflucht in Dir vereinst,
Bhagavān, Tathāgata, Arhat,
vollkommener, perfekter Buddha Grenzenloses Licht,
sei unser gewahr in deinem liebevollen Geist. – Bitte denk an uns, sei jetzt hier bei uns.
Gewähre Deinen Segen, dass schädliches Handeln, Negativität und Schleier gereinigt sind.
Gewähre Deinen Segen, dass wir schnell die beiden Ansammlungen vollenden.
Gewähre Deinen Segen, dass reiner Samādhi entsteht.
Gewähre Deinen Segen, dass wir schnell Buddhaschaft verwirklichen.***

Bete dies von ganzem Herzen dreimal oder mehr.

Wenn wir darum bitten, dass die Schleier gereinigt sind, denken wir an die emotionalen Schleier, also die Verzerrung unserer Wahrnehmung aufgrund von mangelndem Gewahrsein, von Begierde, Hass, Stolz, Eifersucht und von all den Mischformen dieser Emotionen. – Mangelndes Gewahrsein bedeutet auch immer Angst. Angst, die sich überall reinmischt, und die Anspannung, die unsere Wahrnehmung verzerrt. Das ist die erste Gruppe der Schleier. Das ist unsere Hauptarbeit.

Die zweite Gruppe nennt man auch Gewahrseinsschleier, und das ist eigentlich die Gruppe des mangelnden Gewahrseins – noch stärker beleuchtet. Es sind die impliziten Annahmen über die Wirklichkeit, wie wir – auch wenn gerade in uns gar keine Emotionen aktiv sind – die Welt wahrnehmen. Der wichtigste Gewahrseinsschleier ist, dass wir die Welt vom Standpunkt eines Zentrums her wahrnehmen, als ob es dort ein Ich gäbe, ein stabiles Zentrum: Ich und meine Gefühle, ich und mein Denken, ich und meine äußeren Wahrnehmungen, ich und du. Das nennt man Gewahrseinsschleier, und die sind sehr subtil. Da gibt es viele subtile Annahmen über die Wirklichkeit, bis hin dazu, dass es einen Geist gäbe, dass es eine Erleuchtung gäbe. Das sind Annahmen, die alle mit Vergegenständlichen zu tun haben, wo wir immer wieder dazu neigen, uns fixe Bezugspunkte zu schaffen, wo es in der Realität tatsächlich nur Dynamik gibt.

Wir bitten, dass diese beiden Schleier gereinigt werden. Dadurch entstehen gleichzeitig auch die beiden Ansammlungen, die Ansammlung von positiver Kraft, von Heilsamem, oft Verdienste genannt. Sie entsteht immer, wenn Ich-Bezogenheit weniger wird, wenn diese emotionalen Schleier weniger werden, und es spontan zu Handlungen kommt, die Ausdruck von Liebe, Mitgefühl, Dankbarkeit, Freude usw. sind, und die die Ich-Bezogenheit weiter schwächen.

Verdienst, positive Kraft, ist das, was die emotionalen Schleier schwächt, die Ich-Bezogenheit schwächt und unseren Kontakt mit unserem wahren Selbst stärkt. Das ist die Ansammlung von positiver Kraft, und das führt dazu, dass wir immer mehr ins zeitlose Gewahrsein eintreten, das wäre die zweite Ansammlung.

Das zeitlose Gewahrsein kann sich nur zeigen, wenn die Gewahrseinsschleier weniger werden. Das sind diese fünf Aspekte des zeitlosen Gewahrseins, die den Buddha-Familien zugeordnet werden:

- die raumgleiche Qualität des Gewahrseins
- die ungehinderte, spiegelgleiche Natur des Gewahrseins
- das Gewahrsein der Gleichheit aller Phänomene, des gleichen Wesens, der Gleichartigkeit aller Erfahrungen, also die leere Natur
- das unterscheidende zeitlose Gewahrsein, also die Fähigkeit, ganz fein zu unterscheiden, und trotzdem in der Dynamik des Gewahrseins zu bleiben, also fein unterscheidend, Nuancen wahrnehmend, ohne die Dynamik zu verleugnen
- das allvollendende Gewahrsein, das uns spüren lässt, dass alles so wie es jetzt gerade ist, jetzt gerade, dass dieser Moment ein vollendeter Moment des Gewahrens, des Erwachens ist, dass es dem nichts beizufügen gibt, nichts wegzumachen gibt, jetzt gerade

Das sind diese fünf Aspekte, die ich schon angedeutet habe, die den fünf Buddha-Familien zugeordnet werden, die wir als Einheit verwirklichen. Wir bitten darum, dass diese beiden Ansammlungen von positiver Kraft und Gewahrsein vollendet werden, sodass reiner Samādhi entsteht.

Dieser Samādhi ist natürlich der Mahāmudrā-, der non-duale Samādhi, sonst würde er nicht rein genannt werden. Die noch nicht ganz reinen Samādhis sind immer noch mit einer Spur von Ich-Bezogenheit. Die meditative Versenkung völlig ohne Fixierung nennen wir reinen Samādhi.

Haben wir das dreimal von Herzen gebetet, fügen wir diese Visualisation mit den vier Ermächtigungen ein. Ganz Geübte können das gleichzeitig machen, sie können während des Betens schon den Segen in diese vier Ermächtigungen nehmen. Für die meisten ist es gut, dies am Abschluss dieser Phase zu praktizieren.

Und dann kommen diese Instruktionen, die offenbar von Amitābha in einer Vision gesprochen wurden. Diese Vision wurde in der Sakya-Linie übertragen und hat zu diesem Mahākaruṇika-Text geführt.

Zuerst der Kommentar:

Dann entwickeln wir das Verständnis, dass unser eigener Geist die Wurzel von allem Glück und Leid ist, von ganz Saṃsāra und ganz Nirvāṇa. Dennoch ist dieser Geist, wenn wir ihn untersuchen, nicht

existent, er kann nicht als ein Ding mit einer Farbe oder Form gefunden werden. Er ist nicht ein Ding, oder auch nicht mehrere oder viele. – Es gibt nicht etwa einen Geist, den man finden könnte, aber auch nicht mehrere verschiedene Geister, z.B. verschiedene emotionale Geister oder den verwirrten Geist und den klaren Geist usw. All das lässt sich nicht finden. **Er ist von Natur aus leer.**

Da er in seinem Wesen also nicht existent ist als etwas, können wir auch nicht sagen, dass er geboren sei – er ist nicht geboren, ungeboren, und das war schon immer so – **seit anfangslosen Zeiten.**

Was wir seine „Kontinuität“ nennen – wir sprechen vom Geistesstrom, von der Kontinuität des Wahrnehmens, des Erlebens –, **ist auch ohne Substanz.** Das ist ein dynamisches Geschehen, das wir nie fassen können als ein Ding, ein Etwas. Gewahren vollzieht sich als ein kontinuierlicher Prozess, aber ist kein Ding, hat keinen Wesenskern, etwas, das unwandelbar bleibt.

Da dieser Geistesstrom ungeboren ist, ist er leer – ohne Wesenskern – **von Anfang an.**

Da er ungeboren ist, verweilt er auch nirgends – nur etwas, das als etwas existiert, kann irgendwo verweilen. Da es aber nie dazu kommt, dass der Geist als etwas Stabiles existiert, kann man auch nicht sagen, der Geist verweilt. Wenn wir z.B. in der Meditation sagen, der Geist verweilt auf dem Bleistift, was findet denn genau statt, wenn wir das untersuchen? Fortgesetztes, kontinuierliches Wahrnehmen von etwas, was als Bleistift interpretiert wird. Das ist, was tatsächlich da ist, aber kein Geist, der irgendwie auf dem Bleistift klebt, der da irgendwie darauf fest, stabil ist.

Es ist ein ständiges, erneutes Verweilen, ein Im-Prozess-Sein mit der visuellen Wahrnehmung dessen, was dann der Geist als Bleistift interpretiert. Das ist, was eigentlich stattfindet. Das hat keine Substanz, denn dem Geist, der jetzt da verweilt, muss man nicht sagen, „jetzt hüpf mal da rüber und schau auf die Trommel“ oder „jetzt schau mal hier auf den Text.“ Das ist nur Prozess, der woanders weiterfließt, da gibt es keinen Geist, der woanders platziert werden müsste, oder der hier platziert wäre und von da aus seine Erkundigungen macht. Auch hier drin lässt er sich nicht finden.

Das gilt es zu untersuchen. Das sind Instruktionen von Amitābha, die wir als Lhaktong- als Vipāśyanā-Instruktionen nehmen sollten, um in der Praxis Fortschritte zu machen, zu verstehen, wie Geist wirklich ist.

Der Geist verweilt auch nicht irgendwo zwischendrin – nicht innen und außen –, **deswegen heißt es, dass er leer ist** – weil er leer von all den normalen Merkmalen ist, die man mit Objekten verbindet. Der Geist ist kein Objekt. Deswegen trifft nichts auf ihn zu, was man sonst über vermeintliche Objekte sagt. **Da er nirgends verweilt, sich auch nicht wie ein Ding bewegt, ist er unzerstörbar.** – Diese unzerstörbare Geistesnatur! Warum ist sie unzerstörbar? Weil sie kein Ding ist, das zerstört werden kann. Da ist nichts, was sich zum Beispiel dem Anprall einer psychotischen Verwirrung widersetzen müsste. Da ist nichts, was sich der Verzweiflung widersetzen müsste und stark sein müsste. Da sind nur die Prozesse des Gewahrens, die auch in der Verwirrung weitergehen; die immer weitergehen, auch wenn immense Schleier da sind, wie Wolken. Und wieder ist das Beispiel vom Himmel so gut. Der Himmel – das All, der Raum – kann nicht zerstört werden, weil er kein Ding ist, weil er sich nicht zu widersetzen braucht, nicht stark zu machen braucht, um als ein Ding zu bestehen, wenn andere Dinge daherkommen. Mit dem Geist ist es genauso. Es lohnt sich, darüber zu kontemplieren.

Deswegen sagen wir auch, dass der Geist kein Ende hat, kein Aufhören, weil er auch keinen Anfang gehabt hat.

Leer von einem Wesenskern – von etwas Bleibendem –, **ist der Geist ungeboren, so hat er also keinen Anfang. Da er ungeboren ist, verweilt er nirgends, und von da her ist er leer von einem Verweilen. Da er nirgendwo verweilt, kann er auch nicht bewegend genannt werden, und das ist auch der Grund, warum er nicht zerstört werden kann, so gibt es kein Aufhören. Aus all diesen Gründen wird gesagt, dass er leer ist** – leer von all diesen Merkmalen.

Geist hat keine Basis, keine Wurzel und ist jenseits aller Komplikationen – allen ausschweifenden Denkens, aller Projektionen – **und so sagen wir, er ist wie der Himmelsraum. Und da er wie der Himmelsraum ist, durchtrennt er alles dualistische Denken.** – Das ist eigentlich mit ‚elaborations‘ gemeint, das sind all diese unnötigen dualistischen Kommentare.

Wenn wir der Natur des Geistes gewahr werden, haben die auftauchenden dualistischen Gedanken keine Nahrung mehr. Sie sind in diesem Moment unterbrochen, durchtrennt. Niemand hat sie durchtrennt, aber sie werden nicht mehr genährt vom Glauben an Wirklichkeit, vom Glauben an Dinghaftigkeit, an Trennung von Subjekt und Objekt. Deswegen kommen sie zu einem Stopp, aber nicht, weil irgendjemand mit ihnen etwas gemacht hätte. Auch diese dualistischen Gedanken, diese Emotionen haben keine Substanz.

Manchmal sind wir so darin gefangen und haben das Bedürfnis uns zu schütteln und wir winden uns und wünschen uns nur noch, dass dieses Theater aufhört. Tatsächlich ist es unser Wehren gegen das vermeintlich Kraftvolle, was die Dualität in dem Moment verhärtet, was es so langanhaltend macht, dass es dauerhaft erscheint. In dem Moment, wo wir die Natur dieses starken Erlebens erfahren, die offene, raumgleiche Natur, sind wir wieder in der Freiheit angekommen. Plötzlich ist der Traum weg, ist dieser innere emotionale Film vorbei.

Was wir Geist nennen, ist jenseits von Worten und Vorstellungen – wir können den Geist nicht meditieren mit Worten und Konzepten. Er ist kein mentales Konstrukt. Geist ist einfaches Sein. Wenn wir dies verstehen, lassen wir den Geist in völliger Entspannung verweilen.

Um dieses Verständnis zu üben, beherzigen wir folgende Instruktionen:

Lass deinen Geist nicht wandern – lasse ihn nicht in Projektionen verweilen. **Bleibe innen – verweile innen, solange wie dieses Verständnis erscheint und dann** – wenn du so weit bist – **visualisiere in deinem Herzen den Buchstaben HRĪḤ und die Mantragirlande mit ihrer Lichtnatur. Von ihnen strahlt dann Licht aus, das das Mitgefühl aller Buddhas stimuliert. Dank dieser Antwort der Buddhas erhalten wir selbst den Segen, während gleichzeitig auch das Wohl der Wesen bewirkt wird. Während wir so meditieren, rezitieren wir OM MAṆI PADME HŪM so viel wir können** – ohne zu zählen, ohne uns Stress zu machen, einfach was gerade möglich ist.

Mit diesen Erklärungen wird es sehr leicht sein, jetzt dieselbe Passage im Praxistext zu verstehen.

Euch ist vielleicht aufgefallen, dass alle anderen Passagen im Kommentar extrem kurz waren – wir machen das, wir machen das... Hier hat sich Könchog Lhündrup richtig Zeit genommen, um die Unterweisung zur Natur des Geistes etwas ausführlicher darzustellen. Das ist auch der Grund, warum wir für dieses Mal diese Sadhana gewählt haben, um euch ein erneutes Mal in die Tschenresi-Praxis einzuführen, weil da diese Unterweisungen drin sind. Die könnt ihr euch natürlich in jede andere Praxis hinüberholen, sodass die Verbindung mit der Tschenresi-Praxis und Mahāmudrā intensiver wird. Das ist eigentlich das besondere Merkmal dieser Sadhana, dass sie diese speziellen Instruktionen zur Natur des Geistes von Amitābha enthält.

Sadhana:

Rezitiere dann [die Hinweise zur Natur des Geistes, wie sie von Amitābha gesprochen wurden]:

Dharmas umfassen alles in Saṃsāra und Nirvāṇa, Glück und Leid ... – Dharma hat so viele Bedeutungen. Wir unterscheiden im Sanskrit zehn verschiedene Bedeutungen von Dharma, und hier sind mit Dharma alle Phänomene gemeint; alles was wir erleben. Unser Erleben kann unterschieden werden in das verwirrte Erleben – Saṃsāra – und das erwachte Erleben, oder in glückliches Erleben und leidvolles Erleben. Dharmas, also Erleben, Phänomene sind all das. Es spielt keine Rolle, in welche Kategorie wir das einteilen, es geht um Erleben, um Phänomene.

... und die Wurzel aller Dharmas – aller Phänomene – **ist der eigene Geist.** – Das heißt, es gibt kein Erleben, was nicht geistig wäre. Es ist immer Bewusstheit vorhanden, wenn Erleben stattfindet. Wenn etwas im Erleben auftaucht, nennen wir das Phänomen, und das ist natürlich im Geist, klar.

Das Wesen des Geistes untersuchend, finden sich weder Farbe noch Form. – Das ist eine klassische Instruktion aus der Einsichtsmeditation, und jeder von uns sollte sich immer wieder, bis Gewissheit entstanden ist, die Mühe machen so zu untersuchen: Gibt es irgendetwas zu finden, wenn ich in den Geist hineinspüre, hineinschaue, was ihn zu einem Ding macht? Ist er an einem Ort zu finden mit einer Form, mit einer Farbe? Gibt es etwas, was ich über den Geist sagen kann, was normalerweise ein Objekt definiert? Kann ich den Geist aus der Distanz beobachten und sagen: „Das ist er, so ist er“?

Uns wird auffallen, dass wir den Geist eben nicht aus der Distanz beobachten können, weil alles geistiges Erleben ist, auch der beobachtende, suchende, forschende Geist, auch der. Es gibt keine Möglichkeit, Gewahren, Bewusstsein aus der Distanz zu beschreiben. Das geht nicht, es ist unser gesamtes Sein. Es gibt nichts anderes, wir wissen über nichts anderes.

Der Geist ist nicht zu finden, und so ist sein Wesen leer davon, einer oder mehrere zu sein. – Wir finden weder einen noch mehrere. Wenn wir auf dem Weg starten, haben wir vielleicht manchmal noch das Gefühl, wir hätten mal so einen Geist und dann wieder einen anderen. Wir sind uns nicht ganz sicher, ob es derselbe Geist ist, ob der erwachte Geist, der Geist eines Buddha wirklich derselbe Geist ist, der jetzt der Unterweisung

zuhört, und der Geist des kleinen Babys, als wir geboren wurden. Wir sind uns da nicht so sicher, und das gilt es zu klären. Tatsächlich findet kein Sprung in einen anderen Geist statt, wenn z.B. die Schleier aufgehen und die raumgleiche Natur des Gewahrseins erlebt wird. Es ist immer noch derselbe Geist, nichts anderes.

Es ist wichtig, darüber Gewissheit zu erlangen, denn es könnte ja sein, dass wir annehmen, dass, wenn der Geist den Körper verlässt, also dieses Gewahren nicht mehr verbunden ist mit einer körperlichen Präsenz – der Körper stirbt –, dass dann irgendwie ein Sprung passieren müsste, dass sich ein anderer Geist auftut. Aber tatsächlich ist es nur die Kontinuität dieses Gewahrens. Das sind sehr wesentliche, existenzielle Fragen, die es in der Meditation zu klären gilt. Das ist Einsichtsmeditation.

Frei und zugleich unaufhörlich klar erscheinend, beruhigen sich alle Projektionen. – Das sind diese ‚elaborations‘ aus dem englischen Text. All diese dualistischen Geistesbewegungen beruhigen sich, lösen sich auf. Das tibetische Wort wird als ‚befrieden‘ übersetzt, wenn etwas in den Frieden findet, dann hört es auf zu sein. Das ist manchmal für uns schwierig zu übersetzen, dieses Wort kommt im nächsten Satz wieder.

Der Geist des Friedens – der Geist, wo alles in seine Ruhe gefunden hat – ***ist das große Freisein von Extremen.***

Wenn sich all diese unnötigen dualistischen Geistesbewegungen aufgelöst haben, dann erleben wir Nirvāṇa, was ja Frieden bedeutet. Das ist nicht das einseitige Nirvāṇa, von dem in der Widmung gesprochen wird und wo wir nicht hinwollen, sondern das ist ein Frieden, der die Natur aller Erscheinungen, die sonst Saṃsāra genannt werden, durchschaut und in der Einheit von Saṃsāra und Nirvāṇa verweilt, in der Untrennbarkeit. Deswegen ist ein Geistesstrom, der das erkennt, der die Natur der verwirrten Erscheinungen tatsächlich erkennt – als leer und kraftlos usw. – in der Lage, im sogenannten Saṃsāra zu wirken, ohne sich zu verstricken. Nur dann ist es möglich, als Bodhisattva in diese verwirrte Welt zurückzukommen, alle Phänomene zu durchschauen und ganz frei zu bleiben.

Ihr habt das erlebt, als Gendün Rinchen da war, von dem wir annehmen können, dass er die Fortsetzung des Geistesstroms von Gendün Rinpoche ist. Ihr konntet bei diesem jungen Mann mit seinen 22 Jahren seine Freiheit, seine Aufmerksamkeit erleben, wie er nicht haftet, wie er mit jedem spricht, sich für alles interessiert und nirgendwo hängen bleibt. Das ist es, was so einen Geistesstrom frei macht. Er ist voll unter uns, hat studiert – in Straßburg, London, jetzt ist er in Wien –, interessiert sich für alles, nimmt alles auf, versucht alles zu verstehen. Und da ist diese – für einen 22-Jährigen völlig ungewöhnliche – Gelöstheit, Unbeirrbarkeit. Man merkt, er ist frei von der Emotionalität, die uns bewegt, egal in welchem Alter.

Darum geht es. Niemand von uns kann sicher sein, aber das ist vermutlich die Folge davon, dass dieser Geistesstrom im vergangenen Leben schon voll im Mahāmudrā war und jetzt eben nicht in diesem Greifen landet, in dem wir sonst unterwegs sind. Ich habe das nur bei zwei jungen Meistern erlebt, bei Karmapa und bei Gendün Rinchen. Von denen, die ich schon gesehen habe, waren die anderen doch deutlicher noch im Greifen als diese beiden. Das ist offenbar Ausdruck von einer ganz hohen Verwirklichung, die im letzten Leben aktiv war.

Das ist es, was mit den Unterweisungen von Amitābha gemeint ist, dass wir uns darauf ausrichten, in diese Leichtigkeit der Erkenntnis zu kommen und in das große Freisein von Extremen zu finden.

Dazu steht in der Fußnote 5 im Praxistext: *Extreme sind hier die Anschauungen von Existenz, Nichtexistenz, beides zugleich und keines von beiden.*

Wir richten uns aus, frei zu werden von den extremen Haltungen:

- Für-wirklich-Halten – Existenz
- Existenzleugnen – Nihilismus
- sowohl als auch – zu meinen, die Phänomene sind beides, zugleich existent und nicht existent, was einen Widerspruch in sich darstellt
- weder noch – die Phänomene sind weder existent noch nicht existent, womit wir auch wieder nur gesagt haben, dass wir eigentlich keine Antwort haben und nicht wissen, was eigentlich los ist und immer noch versuchen, die Dinge, die Phänomene, die Dharmas so zu begreifen, als würde es irgendeine Rolle spielen, ob sie existent oder nicht existent sind.

Es spielt keine Rolle. Alles ist Wirken, alles ist Dynamik. Es fragt niemand danach, ob etwas als ein Ding existiert. Das ist unser dualistisch fixierendes Denken, das immer meint, etwas müsse existieren oder halt nicht existieren. Erwachen befreit uns, holt uns heraus aus diesem ganzen Denkansatz, in existent und nicht-existent

zu unterscheiden und irgendwelche Kombinationen davon zu erzeugen. Das ist völlig irrelevant in der Welt der Kräfte.

Kräfte wirken. Kräfte existieren nicht als ein Ding. Wind existiert nicht, du kannst Wind nicht einfangen. Wind wirkt, Wind ist Bewegung, und so ist es mit allem. Ob es die Liebe ist oder das Wetter, es sind Kräfte, es sind Wirkungen, es ist eine Dynamik. Das gilt für alle Phänomene und in dieser tiefen Erkenntnis, die uns frei macht. In dem Moment, wo die Erkenntnis da ist, sind wir frei von dem Greifen. Das ist es, worum es in der Praxis eigentlich geht.

Und damit würden wir, wenn wir das entspannt meditiert haben, ins Visualisieren gehen. Die kursive Zeile im Praxistext sagt uns: *Verweile entspannt in der Dimension frei von allem geistigen Erschaffen*. Wir würden da eine Phase der Mahāmudrā-Praxis einfügen und erst dann visualisieren.

Das ist das Schöne an dieser Praxis, dass da diese Einsichtsmeditation eingefügt wird, die uns hilft, in Geistesruhe zu finden. Wir gehen von der Einsicht in die Geistesruhe, erfahren vielleicht ihre Einheit, die Einheit von Śāmatha und Vipāśyanā – das nennen wir Mahāmudrā –, und aus dieser Erkenntnis gehen wir dann in die Aktivität der Mantra-Phase.

Frage – Antwort

Teilnehmer/-in: *Ich verstehe aus dem Kontext, dass Bodhicitta aus den Vier Unermesslichen besteht und dem Streben, alle mitzunehmen auf den Weg des Erwachens. Aber jetzt vom Fühlen her, wie sich das anfühlt: Für mich fühlt es sich nicht viel anders an als Mitgefühl. Und ich denke, somit habe ich nicht wirklich Bodhicitta, ich fühle, es ist nicht genau so, wie es sein sollte. Kannst du vielleicht etwas dazu sagen, wie es sich für dich anders anfühlt, verglichen mit Mitgefühl?*

Weißt du, für mich fühlt es sich auch nicht so anders an. Vielleicht ist es einfach eins geworden im Laufe der Zeit. Ich glaube, was für mich den Weg mit Liebe und Mitgefühl ausmacht, ins Bodhicitta, ist, dass Liebe und Mitgefühl wirklich frei werden von Vorlieben. Es ist ja einfach, Liebe und Mitgefühl für diejenigen zu empfinden, wo wir es leicht haben. Es ist aber eine ziemliche Herausforderung uns ins Bodhicitta zu öffnen bei denen, die es uns schwer machen. Bodhicitta umfasst wirklich alle und ist auch eine innere Haltung der Sorglosigkeit, die noch hinzukommt, eine Sorglosigkeit hinsichtlich unserer eigenen Zukunft.

Es ist eine Bereitschaft, Mitgefühl völlig sorglos auf jeden Fall, in jeder Situation zu leben, komme, was wolle. Das ist ein Geschmack, der noch hinzukommt, eine Leichtigkeit im Mitgefühl und in der Liebe: „So möge es immer sein. Ich bin bereit dafür.“ Auch wenn dieses Anhaften am Ich noch da ist, ‚ich‘ bin bereit, das tatsächlich in jeder Situation zu leben. Vielleicht hilft das ein bisschen weiter.

Ja, sehr schön, vielen Dank.

Teilnehmer/-in: *Ich habe Schwierigkeiten mit dem Wechsel von Tschenresi zu mir als Person, die sich identifiziert. Das kam ja heute auch, dass man diese Praxis wie eine Reinigungspraxis nehmen kann, wenn man bestimmte Themen hat, oder wenn man merkt, dass man sich falsch verhalten hat. Der Wechsel zwischen einem Tschenresi, der eine lichthafte Gestalt hat, und der Person, mit der ich mich sonst identifiziere, mit dem Problem und mit dem, was ich anhäufe an Negativität etc., diesen Wechsel finde ich sehr schwierig. Und ich merke, ich komme schon sehr viel selbst als mein normales Ich.... Dieses Ineinander-verwoben-Sein von meiner Person und Tschenresi und Amitābha auf meinem Kopf bereitet mir Schwierigkeiten.*

Das freut mich, dass du uns darauf ansprichst. Das war für mich auch ein ganz wichtiger Prozess, überhaupt verstehen zu lernen, was wir da im Vajrayāna machen. Wir machen etwas, das wir in der Psychotherapie „das Pendeln“ nennen. Das ist speziell in der Traumatherapie sehr wichtig geworden, aber eigentlich machen wir das ständig. Wir verankern uns zuerst ganz kräftig in der Ressource, das wäre hier Tschenresi, und dann ticken wir kurz den Bereich an, wo wir Schwierigkeiten haben, wo wir Herausforderungen erleben. Da gehen wir kurz rein, um wieder ausreichend Material zu haben, was sich dann als Tschenresi auflösen kann, wo wir weitergehen können.

Deine Schwierigkeit scheint nur zu sein, dass du bei dieser Pendelbewegung zu lange in der Bewegung um dich selbst bleibst mit deinen Schwierigkeiten und dann Mühe hast, wieder zurückzukommen. Also wäre jetzt wichtig, nur kurz anzuticken – z.B. an das, was dir gerade Sorgen macht im Alltag – und schnell wieder zurückzukommen. Also nur ein, zwei Gedanken und schon wieder zurückkommen und wieder in das Tschenresi-Sein finden. Dann wieder anticken und wieder zurückkommen. Und tatsächlich ist das das Vajrayāna-Grundprinzip.

Ich brauchte Jahre, bis ich das kapiert habe. Irgendwie hat es von selbst gewirkt. Wir können gar nicht aufhören bzw. ich konnte nicht aufhören, mich als Tilmann zu spüren, während ich all diese Yidam-Praktiken ausführte. Ich dachte immer, das wäre ein Fehler, bis mir klar wurde, dass das ja gewollt ist. Genau dadurch findet die Integration statt. Es ist gewollt, dass wir gleichzeitig erwachte Natur wahrnehmen und verwirrtes Sein. Das ist gewollt. Die Yidam-Praxis hilft uns, uns mehr in unserer Ressource, in der Natur des Geistes, zu verwurzeln, zu verankern, aufzuhalten, und das andere nicht mehr so ernst zu nehmen, uns nicht mehr so wichtig zu nehmen mit dem anderen, wodurch es einer leichteren Bearbeitung zugänglich wird. Frag mal ruhig nach, das war jetzt mal die allgemeine Antwort, aber vielleicht brauchst du noch spezifisch ein bisschen mehr.

Ja, also ganz praktisch, also ich bin Tschenresi, ich visualisiere Amitābha auf meinem Kopf, ich werde mir bewusst, dass ich mich da und da schlecht verhalten habe, z.B. missgünstig war und so....

Okay, ganz praktisch!

Dann stelle ich mir ja vor, dass dieser Nektarstrom über Bodhicitta von Amitābha über mich reinfließt und dann ...

Genau. Du erinnerst dich an etwas, du denkst an etwas Schwieriges, und Schwupps bist du im Gebet, betest zu Amitābha und sagst: „Oh Amitābha! Hilf mir! Wie geht das mit dem Bodhicitta in dieser Situation?“ Und du öffnest dich der Inspiration. Da ist ein leichtes Verbundensein, z.B. Schwierigkeiten mit Arbeitskollegen, und du bleibst ganz fest im OM MANI PADME HÜM, spürst die Unterstützung von Amitābha und kontemplierst ein klein wenig die Situation aus dem Alltag, oder mit Kindern, oder mit deinem Partner, oder was auch immer. Aber das Wichtigere ist, in der Ressource im Nektarstrom zu bleiben und dich nicht einfangen zu lassen von dem vermeintlichen Problem. So machst du es ganz praktisch.

Zwei Sachen wären mir jetzt für dich aufgefallen. Das Eine ist, dass du direkt das Schwierige in ein Gebet umformulieren kannst, also aus der Schwierigkeit ins Gebet, aus dem Gebet in die Antwort. Und dann ein verstärktes Erleben von Segen, dabei immer wieder kurz an das Thema denken, aber mit dem Segen verbunden bleiben.

Okay, das muss ich ausprobieren.

Probiere das doch einmal aus und sag uns bei Gelegenheit, ob es funktioniert hat.

Teilnehmer/-in: *Ich habe jetzt sehr aufmerksam zugehört, bei dem was meine Vorrednerin gefragt hat und was du ihr gesagt hast, weil ich glaube, meine Indikation ist so eine ähnliche. Mir ist vor allem aufgefallen, bei „Sprich dann mit einsgerichteter Hingabe dieses Gebet zum Guru über deinem Scheitel“ bin ich ja Tschenresi. Ich visualisiere mich als Tschenresi und dann sage ich: „Gewähre Deinen Segen, dass schädliches Handeln, Negativität und Schleier gereinigt sind.“ Dann denke ich, „Ja, Moment mal, das ist doch Tschenresi, da braucht doch gar nichts mehr gereinigt zu werden.“*

So ist es. Die haben das ganz bewusst in der Sadhana eingebaut, dass wir diese doppelte Präsenz haben. Wir sind Tschenresi und zugleich Karin oder Tilmann, und die praktizieren. Die praktizieren Tschenresi, aber sie sind sich auch bewusst, dass nicht alles schon gegessen. Wir sind noch nicht ganz hinüber gerutscht ins Tschenresi-Sein, und deswegen brauchen wir diese Art von Gebet. So verstehe ich das. Es ist gut, sich das klarzumachen, dass uns diese Vajrayāna-Praxis nicht einfach rüberholen will auf so eine rosa Wolke, in ein reines Land, wo alles paletti ist, und dann kommen wir zurück und haben nichts gelöst. Es geht wirklich darum, dass wir unsere Themen dann auch aktivieren, während wir in der Yidam-Praxis sind. Ja, ich glaube, das gilt es klarzumachen. Das ist kein Fehler in der Praxis, sondern das ist genau der springende Punkt.

Okay, ich habe es nicht als Fehler angesehen, aber es hat mich irritiert.

Ja, verstehe ich, das ist irritierend. Da wird man plötzlich aufgefordert wieder an das ganze Schlamassel zu denken, das man ja eigentlich hinter sich lassen wollte.

Okay, danke.

Teilnehmer/-in: *Meine Frage betrifft das Thema, wie ich in einer Freundschaft erzählen kann, was mir am Meditieren so wichtig ist. Genau genommen ist es für mich momentan ein Problem, dass die Freundschaft mit einem sehr guten Freund schwierig wird, weil ich das Gefühl habe, ich kann ihm gegenüber nicht mehr ausdrücken, was mich wirklich beschäftigt. Das macht mich ziemlich traurig. Was mich beschäftigt, ist, freier zu werden von diesen Mustern, die oft nicht hilfreich sind, wo ich das Gefühl habe, „das ist blöd, das mag ich...“, und ich merke, das Meditieren hilft mir manchmal, zu Momenten zu kommen, wo ich das Gefühl habe,*

offener zu sein. Ich merke, das gelingt mir nur, wenn ich auch das Schmerzhafte, den Schmerz der Muster fühle. Wenn ich das fühle, merke ich, da will ich weiter und dann gelingt es auch. Ich könnte es ja einfach nur für mich machen, aber in einer wichtigen Freundschaft möchte ich mich mitteilen.

Ich habe mir gerade überlegt, wie es wäre, wenn dein Freund jetzt dabei gewesen wäre und gehört hätte, wie du sprichst, dass es dir wichtig ist, was du erlebst, wie du dich ausgedrückt hast. Meinst du, er würde da nicht vielleicht auch plötzlich hellhörig werden, wenn du sagst: „Du, ich habe da etwas, ich würde dir so gerne davon erzählen. Kannst du mir einfach ein paar Minuten nur zuhören? Da gibt es etwas, was ich gerne in unsere Freundschaft einbringen möchte.“ Hast du es so schon versucht? Ist das nicht gelungen?

Ich probiere das immer wieder einmal. Ich will nicht sagen, dass es gar nicht gelingt. Was zwischen uns beiden schlecht funktioniert, ist, dass es ihm schwerfällt mir zuzuhören, wenn ich von dem Schmerzhaften erzähle. Er sagt dann auch ziemlich konkret, dass ihm das manchmal einfach zu viel ist, dass er das nicht aushalten mag.

Aha, dann geht es weniger um die Meditation als um das Schmerzhafte.

Ja, vielleicht. Ich möchte eigentlich ausdrücken, dass mir das so wichtig ist, was ich gerade probiere, wie ich weiterkommen möchte. Aber ich kann es nicht ausdrücken, wenn ich nicht auch das Schmerzhafte schildere. Das würde ich verbinden. Wenn ich nur darüber rede, ohne es genauer zu empfinden, wird es so nichtssagend. Das Empfinden muss dazu, weil ich mich sonst nicht ausdrücken kann.

Ja natürlich, ich verstehe. Könntest du ein Zeichen mit ihm vereinbaren, dass er die Möglichkeit hat zu sagen, dass er seine Dosis erreicht hat, sodass du ein bisschen erzählen kannst, aber dass es nicht zu viel für ihn wird? Könntest du so etwas vereinbaren mit ihm? Das sind jetzt keine Dharma-Ratschläge, die ich dir gebe. Ein Dharma-Ratschlag wäre hier sehr einfach: Ach, das muss ja auch gar nicht sein, dass du diesem Freund all das erzählst, das ist so ein Sehr-wichtig-Nehmen von dem, was in dir vor sich geht und das teilen zu wollen, ohne zu merken, dass es dem anderen schon zu viel wird. – Aber ich verstehe dein Anliegen und ich weiß, wie wichtig diese Freundschaft ist. Vielleicht kannst du ihn auch sozusagen ermächtigen, einfach zu sagen, „Okay, jetzt habe ich mal genug gehört, lass es uns jetzt ein bisschen leichter angehen.“ Du hast ja manchmal einen ziemlichen Tiefgang, und da mag der vielleicht etwas mehr Leichtigkeit. Die Freundschaft ist es sicherlich wert, so einen Mittelweg zu gehen.

Also, wenn du das so sagst, merke ich, das hat so etwas Gleichberechtigtes. Ich merke, das ist ein ‚ich will unbedingt etwas‘, was ja auch stimmt. Aber es gehört auch zu einer guten Freundschaft, das andere gleichberechtigt zu sehen.

Vielleicht ist das ja die Lösung. Gleichberechtigt, sodass es für beide Seiten die Möglichkeit gibt, das Gespräch zu gestalten. Vielleicht können wir das nächste Mal, wenn wir uns vis-à-vis gegenüber sind, ein bisschen mehr darüber sprechen. Es könnte ja schon mal ganz gut gehen, wenn du es in diese Richtung probierst.

Danke!

Teilnehmer/-in: *Ich nehme zum ersten Mal an einem Kurs von dir teil, bin sonst eher in anderen Zentren unterwegs, und habe eine Irritation und eine Frage. Die Irritation ist, dass die Texte anders sind.*

Die Tschenresi-Praxis wird bei uns auch rezitiert, der tibetische Text. Der deutsche Text darunter ist auch wieder anders. Liegt das an den Übersetzungen oder ist das, was du uns hier präsentiert hast, sozusagen in anderen Zeiten was ganz anderes?

Genau, das hast du schon richtig erahnt, das ist ein anderer Text, eine andere Übertragung. Das ist gar nicht dieselbe Übertragung, die du bisher kennst. Ich kenne sehr viele verschiedene Tschenresi-Praktiken, und drei von denen habe ich hier im Grünen Baum schon gelehrt. Mehr will, ich glaube ich, auch gar nicht, erstmal. Wenn du ein anderes Bodhisattva-Gelübde gelesen hast, da gibt es unzählige Formulierungen von den Bodhisattva-Gelübden. Das also schon mal zu deiner Entspannung. Du kannst mit dem Bodhisattva-Gelübde praktizieren, das dir zusagt.

Was die Tschenresi-Praxis angeht, haben wir uns diesmal entschlossen, diese Praxis ohne Lautschrift zu machen. Ich hätte die Lautschrift zur Verfügung stellen können, aber ich wollte wirklich, dass wir einfach mal in unserer Muttersprache unterwegs sind. Tatsächlich praktizieren wir oft auch mit Lautschrift. Dann wirst du auch da sehen, auch das sind wieder andere Gesänge, andere Rezitationen, als du gewöhnt bist. Also ich glaube, jede tibetische Linie hat ein Dutzend verschiedene Tschenresi-Praktiken. Wenn wir die alle kennenlernen würden, wir wären total überfordert.

Okay, das habe ich mir fast gedacht, aber ich kenne mich einfach noch nicht so gut aus, deswegen muss ich das ein bisschen klarkriegen.

Die zweite Frage: Das ist ja alles sehr komplex, was da dranhängt, was da alles erklärt wurde. Wenn ich jetzt anfangen, tatsächlich diese Meditation für mich hier zu Hause allein zu üben, kann ich ja unmöglich das alles in einem mitreinnehmen. Also meine Frage: Worauf konzentriere ich mich da als Anfängerin?

Häppchenweise, du machst das häppchenweise. Du startest mit dem, was du schon kennst. Offenbar kennst du schon eine Tschenresi-Praxis, wo ihr in der Gruppe zusammensitzt und gemeinsam rezitiert. Kann sein, dass es die von Khakyab-Dordje ist, vom 15. Karmapa, und dann würdest du einfach kleine Passagen, also inhaltlich kleine Anregungen von dem, was du jetzt in dem Kurs hörst, rübernehmen in die Praxis, die du ohnehin machst, einfach nur das, was dich inspiriert. Das dauert Jahre, bis wir all das integriert haben. Auch für mich, der ich jetzt wirklich Tschenresi seit 30 – 35 Jahren praktiziere, ist es nicht so, dass ich das alles gleichzeitig präsent habe, auch mein Geist ist mal mehr in dem und mal in dem, und das ist ganz normal. Wir haben also gar nicht den Anspruch, alles gleichzeitig zu machen, sondern wir wissen, unser Geist ist einmal mehr auf diesen Aspekt, mal mehr auf den anderen Aspekt ausgerichtet, und das ist völlig okay so.

Okay, vielen Dank!

Das gilt jetzt für alle, die zuhören. Ihr könnt euch anstreichen, in den Kommentaren oder im Praxistext, was euch inspiriert und nehmt das ins OM MAṆI PADME HÜM mithinein. Das OM MAṆI PADME HÜM lässt sich mit all dem kombinieren. Einfach nur das, einfach nur das Mantra in Kombination mit irgendeinem Aspekt der Erklärungen.

* * *

Gliederung des Textes – Lama Johann

Diesen Nachmittag werden wir mit Patrul Rinpoche verbringen, in hervorragender Gesellschaft. Lama Lhündrup ist bereits etwas mehr als ein Drittel des Textes durchgegangen, man kann sagen den wichtigsten Teil. Bevor wir mit den nächsten Versen des Textes fortsetzen, würde ich euch gerne eine Übersicht des Textes geben, um anhand der Gliederung die Struktur des Textes zu veranschaulichen.

Der Text ist spontan der Verwirklichung Patrul Rinpoches entsprungen. Er wurde sehr schnell und spontan geschrieben oder gesprochen, ohne irgendeine Korrektur im Stil von einem „Gesang der Verwirklichung“, als Ausdruck seines tiefgründigen Verständnisses des Dharma. Obwohl der Text sehr spontan gesungen wurde und als Arbeit nicht sehr ausgefeilt ist, hat er eine sehr klare Struktur, die den ganzen Dharma abdeckt, den gesamten Weg. Jeder Aspekt davon wird mit wenigen Worten aufgezeigt. Der Text ist ein kostbares Juwel in dem Sinn, dass er auf wenigen Seiten – acht Seiten – eine vollständige Landkarte des Erwachens darstellt.

Das ist etwas überaus Kostbares, auch wenn ihr diese Praktiken oder Methoden, die hier erwähnt werden, jetzt nicht praktiziert. Vielleicht später, oder im nächsten Leben, das spielt keine Rolle. Es ist in jedem Fall wichtig, diese Übersicht zu kennen, um zu wissen, wohin wir gehen und um ein Gespür für den Weg zu bekommen.

Wenn ihr das Buch habt, dann habt ihr auch den Kommentar dieses außergewöhnlichen Meisters Dilgo Khyentse Rinpoche, in dem die Gliederung viel klarer dargestellt ist. Die Übersetzer haben hier gute Arbeit geleistet.

Ich werde mit euch da durchgehen, es ist nicht allzu technisch, gerade, um euch diese Landkarte in die Hand zu geben. Die einzelnen Verse zu studieren, ergibt einfach mehr Sinn, wenn man gleichzeitig den Überblick hat.

Im Grunde ist die Struktur sehr einfach. Die Struktur ist wie die eines jeden vollständigen Wegs, der zum Erwachen führt. Also nicht nur für die Tschenresi-Praxis, sondern für jede vollständige Dharma-Praxis.

Der Text hat den Titel „**Herzjuwel der Erwachten**“ – **Heilsam am Anfang, heilsam in der Mitte und heilsam am Ende**. Und das ist bereits die Struktur.

„Heilsam am Anfang“: Das ist die Grundlage des Weges; wie wir die Notwendigkeit, in den Weg einzutreten, entdecken. Das wird in den Versen von Anfang bis Nr. 21 besprochen. Das sind all die Verse, die ihr am Anfang gehört habt, die ziemlich streng sind; bei denen man sich wie geohrfeigt fühlt. Klar und kompromisslos

erinnern sie uns daran, dass wir keine Zeit zu verlieren haben, um den wahren Sinn zu finden, um zu finden, was uns wirklich zu bleibendem Glück führt und nicht zu illusorischem oder zeitweiligem Glück.

Dieser erste Abschnitt des Textes – Vers 1 bis 21 – behandelt das, was wir traditionell die vier Gedanken nennen, die vier Kontemplationen, die unseren Geist weg von Bedingtheit, weg von Saṃsāra lenken. Sie sind sehr leicht zu verstehen, da gibt es nichts Schwieriges. Im Grunde sind sie wie eine Stimme, die zu uns spricht: „Was willst du wirklich? Wie möchtest du dein Leben führen, sodass du nichts zu bereuen hast? Wenn du dich zu einem spirituellen Weg entschließt, was bedeutet das? Wonach suchst du da? Wonach suchst du wirklich? Nach welcher Art von Glück hältst du Ausschau?“

Bereits in der Art, wie er das thematisiert, durchtrennt Patrul Rinpoche gewisse Schichten von Illusion, wie die Illusion vorübergehendes Wohlbefinden für bleibendes Glück zu halten. Da liegt also ein Missverständnis vor, es ist nichts verkehrt an Wohlbefinden. Das Problem liegt hier darin zu denken, es wäre dauerhaft.

Wenn ihr euch diese Verse anschaut, so haben sie zu tun mit der Erinnerung an Vergänglichkeit und Tod, sie wollen in uns diesen Sinn für Dringlichkeit wecken, dass wir keine Zeit zu verlieren haben uns mit ganzem Herzen dem spirituellen Weg zu widmen.

Sie haben zu tun mit der Tatsache, dass bedingtes Glück nicht verlässlich ist. Das bedeutet nicht, dass wir es vermeiden sollten. Es bedeutet, dass wir etwas brauchen, was tiefer liegt. Wir können bedingtes Glück bis zu einem gewissen Grad leben. Aber wir gehen mit unserer Suche auch noch tiefer. Dann ist es kein Problem. Sie erinnern uns auch an all die Fallen von Beziehungen, an die täuschende Natur von Beziehungen mit ihren Erwartungen, Hoffnungen und Befürchtungen. Bei all dem ist Patrul Rinpoche sehr im Einklang mit dem täglichen Leben, er spricht hier wie eine normale Person, ein wenig angewidert von der Welt. Aber es ist nicht so. Was wirklich gemeint ist: Lass dich nicht täuschen von dem, was du bereits in der Tiefe erahnst. Was du bereits tief innen weißt, funktioniert aber nicht. Nicht, dass es um jeden Preis weggeschoben werden müsste, es muss durchschaut werden. Ihr seht den Unterschied!

Das ist die Grundlage für den spirituellen Weg, was wir manchmal auch Entsagung nennen. Im Grunde, wenn ihr hier den Unterweisungen zuhört und auf die eine oder andere Weise am spirituellen Weg interessiert seid, auch wenn es nur aus Neugier ist, dann habt ihr bereits ein wenig davon. Ansonsten würdet ihr erst gar nicht kommen, um zuzuhören. Ihr würdet euch von Patrul Rinpoche nicht eine Ohrfeige um die andere geben lassen, ihr würdet möglicherweise gehen. Es würde für euch keinen Sinn ergeben.

Wenn es Sinn ergibt, dann, weil etwas in uns damit in Resonanz ist: Ja, da ist etwas Tieferes. Wir hängen uns nicht an Dinge, die nicht funktionieren und werden deshalb betrübt. Es geht eher darum zu bemerken, dass etwas nicht wirklich funktioniert, und sich ganz dem zuzuwenden, was funktioniert.

Und das wird im zweiten Teil des Textes ausgedrückt, dem Hauptteil. Er beginnt mit der Zuflucht, dem Zuwenden der wahren Quelle von Glück, der Natur des Geistes, hier in der Form von Tschöndödzö.

Der Hauptteil umfasst die Verse 22 bis 64 – ‚heilsam in der Mitte‘. Nach ‚heilsam am Anfang‘ – aussteigen aus der Illusion von dem, was nicht funktioniert –, sind wir nun mit ‚heilsam in der Mitte‘ bei dem, was wirklich funktioniert, was befreit. Und das ist der Weg in dieser Darlegung von Sicht und Meditation entsprechend dem Mahāyāna, dem Großen Fahrzeug des Buddha-Dharma. Wir werden später mehr darüber hören. Dieser zweite Teil hat mehrere Abschnitte.

Um den allgemeinen Überblick abzuschließen, der dritte Teil, ‚heilsam am Ende‘, ist der vortreffliche Abschluss, von Vers 65 bis zum Ende des Textes. Dieser Teil befasst sich mit Verhalten. Er legt die Integration dar, wie wir auf der Basis dieses Verständnisses unser Leben führen, und schließlich noch die Aufforderung, das immer im Geist zu halten. Das ist ebenfalls sehr leicht zu verstehen, und da gibt es auch sehr wenige Anweisungen. Er kehrt fast zurück zum Ton des Anfangs und ermahnt uns, nicht zu vergessen, was wir gelernt haben und erklärt uns, wie wir es in allen Lebenslagen in die Tat umsetzen können.

Soweit zur allgemeinen Struktur – heilsam am Anfang, heilsam in der Mitte und heilsam am Ende.

Wir werden uns jetzt mit dem Hauptteil befassen, dem mittleren Teil. Ich werde euch eine Übersicht über all die Verse geben, die Lama Lhündrup bereits besprochen hat. Dann machen wir – mit der Struktur im Kopf – dort weiter. Die Basis besteht aus Entsagung, dann kommt der Teil, der Sicht und Meditation darlegt.

Der Hauptteil wird unterteilt in Vorbereitungen und Hauptpraxis mit Entstehungs- und Vollendungsphase. Dann kommt noch der dritte Teil – heilsam am Ende –, das Verhalten. Damit habt ihr im Grunde alles, was ihr

für eine Lebenszeit an Praxis braucht. Da fehlt nichts, es ist sehr im Geist des Textes, den Lama Lhündrup letztes Jahr unterrichtet hat – „Die Einheit von Mahāmudrā und Dzogchen“ –, der ebenso in Kürze, in wenigen Gesängen, den gesamten Weg darlegt, aus dem Blickwinkel von Tschenresi.

In den Versen 22 bis 24 beginnen wir mit der wahren Zuflucht, mit der wahren Quelle von Glück. Die Verse 22 bis 24 legen dar, was wirklich befreit. Das ist die erste der besonderen Vorbereitungen. Für diejenigen, die den Vajrayāna-Weg mit dem berühmten Ngöndro – Vorbereitende Übungen – kennen, das ist die erste der Übungen. Sie macht unseren Weg zu einem befreienden Weg.

Mit Vers 25 haben wir Bodhicitta, das sicherstellt, dass diese Befreiung nicht nur für uns selbst ist, sondern mit allen Lebewesen geteilt wird – in Wunsch und Resultat. Das bedeutet, wir werden zu einem Buddha, wir können wirklich helfen, in unbegrenzt vielfältigen Arten und Weisen.

Mit 26 bis 28 haben wir die drei anderen Vorbereitungen: Die Praxis der Reinigung ist Vers 26, das wären die Vorbereitungen, die ihr kennt, in der Form von Vajrasattva, und hier wird es erklärt mit Tschenresi, den Sechs Silben. Vers 27 präsentiert die Praxis von grenzenlosen Opferungen, in den Vorbereitungen Maṇḍala-Praxis genannt. Vers 28 bringt eine Zusammenfassung der Guru-Yoga-Praxis.

Nachdem wir nun auf dem Weg sind, haben wir eine klare Ausrichtung. Wir haben Zuflucht genommen, wir haben das Bodhisattva-Gelübde genommen und wir haben bereits begonnen, die Verwirrung durch das Anwenden von Praktiken zu klären: durch Opfern, durch Reinigen des Geistes, durch Entwickeln tiefer Hingabe und indem wir mehr und mehr die Präsenz der innewohnenden Qualitäten realisieren. Allein das kann eine Lebenszeit an Praxis ausmachen.

Vor kurzem habe ich einen meiner großartigen Freunde getroffen, der mir erzählt hat, dass er gerade sein sechstes Ngöndro abgeschlossen hat. Seit zwanzig Jahren hat er nur das praktiziert. Es ist also möglich, einfach nur das Ngöndro zu praktizieren. Allein mit dieser Praxis ist der Fortschritt bereits unendlich.

Patrul Rinpoche gibt uns hier eine Übersicht über das Vajrayāna, er erklärt nun auch etwas aufwändigere Praktiken. Wir nennen sie Yidam-Praktiken, und ein Beispiel dafür ist, was hier mit der Sadhana von Tschenresi erklärt wird. Das ist eine einfache Yidam-Praxis, und sie wird normalerweise als Hauptpraxis ausgeführt. Oft wird sie nach dem Ngöndro gemacht, also nach guter Vorbereitung.

Für Tschenresi gibt es diesbezüglich Ausnahmen. Manche können diese Praxis ohne viele Vorbereitungen machen, weil sie immer noch sehr einfach ist und auch als eine Vorbereitung wirkt. Aber der Text hier bringt sie nach dem Guru-Yoga.

Wir sind hier also mitten in dem besonderen Weg, den wir Vajrayāna nennen, das Fahrzeug des unzerstörbaren Vertrauens in die Geistesnatur. Dieser beginnt mit dem, was wir für gewöhnlich ‚Ermächtigung‘, ‚Einweihung‘ nennen. Das ist der Vers 29, er beschreibt die Ermächtigung. Lama Lhündrup erklärte das als eine Praxis, bei der wir in unsere inneren Qualitäten eingeweiht werden, dadurch dass wir uns als Tschenresi praktizieren. Das bezieht sich auch auf eine Stufe des Weges, auf ein Reifungs-Ritual, in dem wir von einem Vajrameister, von einem erfahrenen Lehrer, der die Natur des Geistes verwirklicht hat, tiefes Vertrauen erhalten. In dieser Weise werden wir eingeführt in das, was wir dann praktizieren werden. Es werden Samen gesät.

Wenn wir also z.B. die Tschenresi-Ermächtigung erhalten haben, hat uns der Meister dieses volle Vertrauen übertragen, dass wir in Wirklichkeit Tschenresi sind, das ist unsere wahre Natur. Nun müssen wir diese Wahrheit praktizieren und entdecken, wie wahr sie ist. Tatsächlich, nicht einfach nur als eine Idee, sondern in jedem Aspekt unseres Lebens. Das ist, was wir die Praxis eines Yidam nennen.

Diese Praxis besteht aus zwei Phasen: der Entstehungsphase, hauptsächlich eine Phase des Entwickelns von Vertrauen in den Yidam, noch mit einer gewissen Anstrengung, und der Vollendungsphase. Da ist das Vertrauen bereits so stabil, dass keine Anstrengung mehr nötig ist.

Die Entstehungsphase wird in den Versen 30 bis 37 beschrieben – sich selbst als Yidam zu visualisieren, als Tschenresi. Das wurde uns im Text der Sadhana erklärt. Das ist es, was wir hier machen, die Entstehungsphase. Wir bringen uns selbst als Gottheit hervor, als Tschenresi. Und dann die Vollendungsphase von Vers 38 bis 64.

Wir werden jetzt etwas Zeit mit der Entstehungsphase verbringen. Lama Lhündrup hat damit bereits begonnen. All diese verschiedenen Bezeichnungen kann man auch einfach lassen. Sie bieten uns nur eine kleine Landkarte, eine Hilfe, um zu sehen, dass das alles mit enthalten ist. Wir können die Verse auch so praktizieren, wie wir es mit Lama Lhündrup gemacht haben, dass wir jeden einzelnen Vers nehmen und mit der Rezitation

von OM MAṆI PADME HŪM direkt als vollständige Praxis anwenden. Auf diese Weise haben wir die Konzentration auf einen Vers als Ganzes und wir haben eine weitere Sicht.

Entstehungsphase bedeutet hauptsächlich, dass wir Vertrauen gewinnen, wirklich Tschenresi zu sein. Diese spezielle Methode, schnell Vertrauen in diese Wahrheit zu erlangen, basiert auf den Unterweisungen zur Buddha-Natur, der Tatsache, dass unsere wahre Natur bereits wirklich Tschenresi ist. Wir sind verschleierte Tschenresigs. Wenn wir also diese Schleier oder Verdunkelungen, welche Zweifel, Ablenkung und all die Kleśas und unser ganzes Gepäck an Spannungen sind, entfernen, dann wird Tschenresi automatisch seine Natur entfalten.

Wenn wir uns selbst so visualisieren, dann ist das nicht so, als würden wir ein schönes Spiel spielen, in dem wir versuchen, uns als etwas zu visualisieren, das voller Qualitäten ist, diese Qualitäten zu erzeugen. Wir nehmen vielmehr die Frucht als Weg, das Resultat als Weg. Das bedeutet, wir nehmen es als unsere Grundlage, dass wir wirklich Tschenresi sind. Natürlich werden in diesem Prozess eine Menge an Widerstand und Zweifel auftauchen. Wir ahmen das also nach. Darin ist etwas Künstliches, weil es ein Prozess der Visualisation, des Lernens ist, ein Gewöhnen an diesen Prozess der Praxis.

Aber die Anstrengung, die wir machen, geht in die Richtung von dem, wer wir wirklich sind. Tschenresi ist keine künstliche Erfindung, er ist nicht eine idealisierte Vision, die von irgendwoher kommt. Er ist genau das, als was sich die Qualitäten eines jeden Geistesstroms von selbst enthüllen, wenn er in tiefem Vertrauen ungekünstelt belassen wird.

Wir ahmen also das Erwachen nach, um den Prozess, dass sich das Erwachen von selbst enthüllt, zu beschleunigen. Das ist eine Art, die Entstehungsphase zu beschreiben. Wir imitieren, aber wir tun das in einer sehr tiefgründigen Weise, weil wir das nachahmen, was eigentlich wirklicher ist als diese Illusion, als diese karmische Manifestation, die aus einer persönlichen Geschichte und einer Menge an Schwierigkeiten, Spannungen, Glück und all dem, aus einer Biografie, gemacht ist. Das ist im Grunde weniger wahr als Tschenresi.

Indem wir uns so visualisieren, erwecken wir das Vertrauen durch dieses Gewöhnen, durch die Praxis, mehr und mehr. Wir entdecken, wie es wirklich ist – für diesen Körper, was wirklich die wahre Natur dieses Körpers ist; was die wahre Natur von Kommunikation ist, energetischer Prozess, und was die wahre Natur unserer Geistesbewegungen ist.

Vers 30 beginnt mit dieser Beschreibung und erläutert das, was wir das wahre Sehen der Reinheit nennen, die reine Sicht. Das ist die Grundlage des Vajrayāna, der Entstehungsphase. Reine Wahrnehmung bedeutet, dass es eine tiefere Wirklichkeit unseres Seins gibt. Sie ist immer verfügbar. Da ist eine tiefere Wirklichkeit der Menschen, denen wir begegnen, egal wie schwierig sie sind. Da ist eine tiefere Wirklichkeit in allen Situationen, die wir erfahren, auch wenn sie schmerzhaft, schwierige Herausforderungen darstellen.

Reine Wahrnehmung ist also nicht eine Praxis des Ignorierens von Leid und Schwierigkeiten. Es ist eine Praxis, sie zum Weg zu machen und tiefer zu sehen. Das ist also die allgemeine Grundlage jeder Yidam-Praxis, jeder Visualisation. Visualisation ist ein sehr begrenztes Wort, man könnte sagen „werden“, Tschenresi werden.

Lama Lhündrup hat noch die Verse 31 bis 34 behandelt. Vers 31 beschreibt, wie es ist, den Körper von Tschenresi zu erleben, Vers 32 die Rede und Vers 33 beschreibt, wie es ist, den Geist Tschenresigs zu haben.

Vers 31 beschreibt, dass es genügt, sich als *eine* Gottheit zu visualisieren. *Ein* Yidam, Tschenresi, ist ausreichend, denn wenn wir mit diesem Körper arbeiten, dann bearbeiten wir die Illusion, dass dieser Körper solide ist, und visualisieren ihn als Regenbogen, was seine wahre Natur ist. Wenn wir sterben, bleibt nichts Solides übrig.

Vers 32: Die wahre Natur von Kommunikation ist das Mantra. Aber mit Mantra ist die wahre Natur von Klang gemeint, das Verstehen, dass es auch da nichts Greifbares gibt. Patrul Rinpoche stichelt immer ein wenig, er kritisiert unsere Komplikationen. Eine Gottheit reicht, es ist nur ein Körper zu visualisieren. Ein Mantra reicht; keine sehr komplizierte Sadhana, keine aufwändigen Rituale. Nicht nötig. Einfach nur ein Mantra wie OM MAṆI PADME HŪM, um zu verstehen, dass jede Kommunikation befreiend ist.

Bis hierher hat Lama Lhündrup unterrichtet.

HERZZUWEI: Verse 33 - 39 – Lama Johann

Wir arbeiten also mit dieser klassischen Trennung von Körper, Rede und Geist. Das ist nur eine Art, unsere Erfahrung zu beschreiben. Wir denken, wir kommunizieren. Rede – Kommunikation – und Energien sind dasselbe, die beiden gehen zusammen. Das ist viel subtiler als das, was wir Körper nennen, was unsere Beziehung zur physischen Welt darstellt – unsere Beziehung zu Materie, Körperlichkeit, Materialität. Rede ist energetischer und umfasst den ganzen Vorgang von Kommunikation – wie wir uns fühlen, wenn wir einen Raum betreten; wie wir uns fühlen, wenn wir jemanden treffen; wenn wir sprechen, aber auch, wenn wir nicht sprechen, die energetische Resonanz. All das nennen wir Rede, nicht einfach nur die Sprache. Es ist die Art, wie wir uns auf Situationen beziehen, auf Menschen, in einer subtileren Weise als dieses physische Ding. Es ist aber auch nicht nur geistig, wir nennen es Rede oder Energie, es liegt in gewisser Weise zwischen Körper und Geist.

Auf diese Weise beschreiben wir unsere Erfahrung, die Gesamtheit unserer Erfahrung. Und die wahre Natur von dieser Erfahrung sind dann Körper, Rede und Geist von Tschenresi. Wir verstehen diese Aspekte von Körper, Rede und Geist als immer weniger solide, wir haften nicht mehr so daran und kommen ins Fließen. Wir haben immer weniger Bezugspunkte in unserer Art, mit ihnen umzugehen. Nicht, dass wir Körper, Rede und Geist nicht mehr haben würden. Tschenresigs Körper, Rede und Geist zu erfahren, bedeutet, das Verständnis des unfassbaren Aspektes der Dinge zu haben, der unfassbaren Natur der Dinge. Lama Lhündrup hat dazu bereits eine tiefgründige Einführung gegeben, als er Unterweisungen zum Kommentar und zur Sadhana gegeben, die erklären, was wir unseren Geist nennen, die Natur unserer Erfahrungen.

Was auch immer wir als Körper, als Klang oder als Geistesbewegung erfahren, gilt es zu entdecken, wieder zu entdecken als fließender, als weniger solide als diese gewöhnlich für uns sind. Das ist die Entstehungsphase, Tschenresi werden.

Tschenresigs Geist

33. Wenn Denken und die beiden Schleier abklingen, nehmen Erfahrung und Erkenntnis zu. Hast du Kontrolle über deine Wahrnehmungen erlangt, sind Feinde und Hindernisse bezwungen. Tschenresi ist es, der in diesem Leben die gewöhnlichen und höchsten Siddhis gewährt. Die vier Aktivitäten spontan vollbringend, rezitiere das Sechs Silben Mantra.

„Denken“ – geistige Bewegungen – und „die beiden Schleier“ meinen die Verdunkelungen, die von emotionalem Aufruhr, von den Kleśas kommen, und die Verschleierung des Gewahrseins. Diese Verdunkelungen werden weniger und weniger. Das bedeutet im Grunde, dass die Bewegungen des Geistes in ihrer wahren, unfassbaren Natur gesehen werden, es findet kein Greifen nach ihnen mehr statt, sodass sie sich von selbst auflösen. Es wird mehr und mehr Freiheit gewonnen, zunächst in Form von Meditationserfahrungen.

Wir haben dann zum Beispiel Erfahrungen von Wohlbefinden, Freude oder von geistiger Schärfe, Klarheit oder auch was wir Erfahrungen von Nicht-Denken nennen, tiefe Stabilität, als ob keine Bewegung mehr im Geist wäre, oder wir erfahren unglaublichen Gleichmut. Solche Erfahrungen entstehen zuerst. Da ist in einem gewissen Ausmaß ein Entspannen des Greifens nach dem Körper, nach den Energien und nach Gedanken. Das entspannt sich mehr und mehr, und wenn es sich völlig entspannt, dann ist da kein Beobachter mehr. Das nennen wir dann Verwirklichung, eine vollkommen non-duale Erfahrung. Das ist dann der wahre Geist Tschenresigs, auch Mahāmudrā oder Große Vollendung genannt, es gibt viele Bezeichnungen dafür. Das ist also der Geist der Gottheit, und das kann bereits erfahren werden, während man in dieser Weise praktiziert.

„Hast du Kontrolle über deine Wahrnehmungen erlangt, sind Feinde und Hindernisse bezwungen.“ – Dieser Teil ist etwas schwieriger, also werden wir etwas langsamer vorgehen. Mit „Wahrnehmungen kontrollieren“ ist wörtlich gemeint, die eigenen Projektionen unter Kontrolle gebracht zu haben. Das bedeutet, da ist keine Illusion der Trennung mehr, die eigenen Geistesbewegungen werden nicht mehr für wahr, für wirklich gehalten. „Rang nang“ sind die eigenen Projektionen. Das bedeutet, dass man in diesem Moment – die Erfahrungen sind von Moment zu Moment – nicht projiziert und das Außen nicht für das eigene Leid verantwortlich macht. Da ist also ein vollständiges Erkennen der Geistesbewegung, und das wird zu einer Erfahrung von Freiheit.

Hier wird es beschrieben mit „Feinde und Hindernisse sind bezwungen“, weil all unsere Erfahrungen, wie Freunde, Schwierigkeiten – hier Hindernisse genannt –, von unserer Reaktion im Geist abhängen, auch wenn etwas im Außen passiert. Sie können immer gelebt werden im Freisein von der Illusion dieser Projektion. Und wieder bedeutet das nicht, dass es keine Herausforderungen in der Welt und in unserem Leben gibt. Aber es

bedeutet, dass wir die Fähigkeit haben, mit den emotionalen Herausforderungen unseres Lebens mit Weisheit umzugehen und nicht mit Angst. Das ist der Unterschied.

Wir haben also Herausforderungen, aber wir begegnen ihnen mit Weisheit statt mit Angst. Und dann nennen wir sie nicht mehr Hindernisse oder Feinde, weil wir Weisheit erfahren, auch wenn es manchmal schwierig sein kann. Sie werden dann zu einer Quelle von Lernen, einer Quelle von Ressourcen, von Mitgefühl, eine Quelle der Weisheit. Deswegen können wir sie nicht mehr als Feinde oder Hindernisse bezeichnen.

Mit ‚Feinde und Hindernisse sind bezwungen‘ ist nicht gemeint, dass wir beginnen, Leute zu unterwerfen, die wir nicht mögen in einem äußerlichen Sinn, denn das würde der Absicht unserer Dharma-Praxis zuwiderlaufen. Dieses Wort ‚bezwungen‘ – kontrollieren, manchmal auch das stärkere Wort ‚zerstören‘ –, wird in gewissen Texten verwendet. Aber was bezwungen, kontrolliert oder zerstört wird, ist das Greifen. Und das Ergebnis ist wie ein Zunehmen von Mitgefühl und Weisheit in jeder Situation. Auch die einfachen Situationen sind dafür gut, nicht nur die Herausforderungen. Auch die normalen, unproblematischen Situationen sind Quelle für Mitgefühl und Weisheit.

Wir sollten ‚Feinde und Hindernisse‘ wirklich richtig verstehen, wir sprechen nicht über etwas Äußeres. Unser Verständnis unseres Geistes ist grundsätzlich so, dass er sich mehr und mehr entwickelt und deshalb alle Situationen zu einer Quelle von tieferem Glück werden.

‚Tschenresi ist es, der in diesem Leben die gewöhnlichen und höchsten Siddhis gewährt.‘ – Das ist das Ziel, die Errungenschaft dieser Praxis. ‚Gewöhnlich‘ bedeutet weltlich und mit ‚höchsten Siddhis‘ ist Mahāmudrā gemeint, die Errungenschaft des vollständigen Verständnisses der Natur des Geistes. So wird für gewöhnlich in den Vajrayāna-Texten das Resultat von Praxis beschrieben. Wir brauchen das nicht extra zu machen, es wird natürlicherweise kommen. Was wir Siddhis – Errungenschaften – nennen, ist einfach die Tatsache, dass der Geist flexibel wird, erfüllt von Mitgefühl und klar, sodass eine Menge an Dingen, die vorher unmöglich erschienen, plötzlich möglich geworden sind.

Aber im Grunde ist das nur außergewöhnlich aus dem Blickwinkel von Verwirrung. Die Meister selbst, wie Gendün Rinpoche und andere wie er, sind überhaupt nicht fasziniert von den Fähigkeiten, die sich daraus ergeben. Es wird immer gesagt, dass die einzig wahre Errungenschaft das Sehen der Natur des Geistes ist. Und damit können verschiedene Fähigkeiten einhergehen, wie, sich anderen so nahe zu fühlen, dass man ihre Gedanken lesen kann. Das ist sehr hilfreich, um ihnen zu helfen, wenn man natürlich frei von Absichten ist. Andernfalls ist es vielleicht sehr fein, eine verführerische Person zu sein, aber das wird möglicherweise nicht helfen.

Es heißt, dass es möglich sei, über einige dieser gewöhnlichen Siddhis zu verfügen, ohne die höchste Errungenschaft verwirklicht zu haben. Das gibt es, vielleicht kennt ihr so jemanden, aber dann würdet ihr auch sofort die Faszination, die damit einhergeht, sehen; solche Kräfte zu nutzen, um Macht zu erlangen, um Kontrolle über Situationen auszuüben. So zeigt sich das selbst.

‚Die vier Aktivitäten spontan vollbringend, rezitiere das Sechs Silben Mantra.‘ – Wir sprechen hier von erwachten Aktivitäten. Die vier Aktivitäten sind befriedend, vermehrend, kontrollierend und zornvoll. Darüber haben wir gerade gesprochen. Diese erwachten Aktivitäten begeht man normalerweise, wenn man eine herausragende Kapazität in Yidam-Praxis geworden ist; dann führt man diese speziellen Aktivitäten aus. Prinzipiell richtet man seine Fähigkeiten aus, um den Wesen zu helfen. Das geschieht eigentlich von selbst, indem man das Mantra mit dem tiefen Verständnis rezitiert, das hier dargelegt wird.

Wir brauchen all diese ausgefeilten Rituale, die die verschiedenen Methoden – befrieden, vermehren, kontrollieren – beschreiben, nicht zu lernen. Es gibt viele derartige Rituale. Vajrayāna-Buddhismus ist sehr reich an Ritualen, Methoden, sehr reich an Komplikationen aus der Perspektive von Patrul Rinpoche hier – obwohl er selbst ein Experte in all diesen Dingen war. ‚Experte‘ zu sein in diesen komplizierten Dingen, hat nur dann Sinn, wenn wir die Essenz im Geist haben. Wenn wir die Essenz verlieren, dann wird es einfach nur ein kompliziertes Spiel.

All das ist nun für uns verwirklicht, wir erlangen die Siddhis, und automatisch helfen wir anderen, nützen wir anderen. Das wird bestimmt geschehen. Ihr werdet das in eurem Leben sehen, in der Art wie ihr anders schwingt, in der Art, wie ihr wirklich helft, ohne es zu wünschen oder zu wollen, ohne absichtliche Anstrengung. Das geschieht wirklich auf sehr einfache Weise, es ist erstaunlich.

Dieser Abschnitt über Körper, Rede und Geist der Gottheit war sozusagen noch zur Ebene der Meditation oder Praxis. Es ist die Praxis des Yidam.

In den Versen 34 bis 37 wird die Nach-Meditation als Yidam besprochen, wie wir Tschenresi bleiben, auch wenn wir nicht mehr auf dem Kissen meditieren.

Nachmeditation

Opferungen

Zunächst die Dharma-Aktivitäten in Vers 34. Dharma-Aktivitäten sind all die Praktiken, die wir nach dem Abschluss von ausführlichen Sadhanas, ausführlichen Yidam-Praktiken lernen, wie Torma-Opferungen und verschiedene andere Arten der Praxis. Hier wird beschrieben, wie wir all diese verschiedenen Opferungen machen können, indem wir einfach fortfahren, die Sechs Silben zu rezitieren.

34. Opfere den Torma aus allem, was aufsteigt, den Gästen der sofortigen Befreiung. Stecke das leer erscheinende Tsa-tsa von allem, was erscheint, in den Grund.¹ Opfere dem Herrn der Natur des Geistes die Niederwerfung der Nicht-Zweiheit. Diese Dharma-Aktivitäten vollendend, rezitiere das Sechs Silben Mantra.

Diese verschiedenen Arten von Opferungen dürften sich für einige von euch, die nicht wissen, worum es hier geht, eher technisch anhören. ‚Torma‘ ist hauptsächlich ein Ritual, ein Nahrungsoffer-Ritual. *Tsa-tsa* sind sehr spezielle aus Ton geformte Figuren. Und all das – natürlich auch die Niederwerfungen, die Opferungen des Körpers sind – wird ganz natürlich ausgeführt, indem man ein tiefgründiges Verständnis aufrechterhält.

Patrul Rinpoche sagt uns das nicht, damit wir all das lernen und dann ausführen. – Wenn ihr es schon macht, dann ist es gut, damit weiterzumachen, während ihr die Essenz im Geist habt, und wenn nicht, dann macht ihr es einfach, indem ihr die Essenz erinnert.

Ein Opfer-Torma ist im Prinzip ein Stück Teig, das zu dem wird, was wir geistig opfern. Der Geist verwandelt es in eine wunderbare Opferung von Nektar. Das Stück Teig ist also nicht wichtig. Wichtig ist, was im Geist passiert, also all unsere Bewegungen bezüglich Tormas, zu den Dingen, die wir opfern, all das wird etwas extrem Tiefgründiges, wenn wir das Verständnis haben, das Patrul Rinpoche hier darlegt.

Hier heißt es der ‚Torma von shar dröl‘ – Befreiung im Entstehen [von allem was aufsteigt]. Die Befreiung im Entstehen des Denkens, der Geistesbewegungen. Wenn in dem Moment, in dem ein Gedanke entsteht, kein Greifen, kein Kontrollieren da ist, dann befreit er sich von selbst. Das ist der wahre Torma. Torma ist ein tibetisches Wort, ‚tor‘ bedeutet wegwerfen, opfern. Das ist also die wahre Torma-Opferung.

Der Text ist sehr tiefgründig, die tibetische Sprache so subtil. Der Text wandelt jede kleine, gewöhnliche Praxis, wo so viele Generationen an Praktizierenden spirituelles Anhaften entwickelt haben: Anhaften an Tormas, an Ritualen aller Art. Wir können damit so viel Greifen schaffen, spirituelles Anhaften, Komplikationen, ein spirituelles Selbst. Patrul Rinpoche zeigt uns die einzige Art, wie wir das vermeiden können.

Was auch immer für Praxis wir ausführen, das bedeutet jetzt nicht, dass wir damit aufhören sollten. Wir können sie machen oder auch nicht, aber in beiden Fällen mit dem Verständnis der Essenz. Wenn wir einen Torma opfern, dann entwickeln wir das Verständnis, dass ein Stück Teig zu formen nichts anderes ist als eine Bewegung im Geist. Und diese Geistesbewegung befreit sich von selbst im Entstehen. Wir brauchen es nicht so kompliziert zu halten. Ein Stück aus Teig zu formen kann zur gewöhnlichsten Sache werden, und dasselbe gilt für jede Geste, für alles, was wir im täglichen Leben tun. Deswegen sprechen wir hier von Nach-Meditation, und im speziellen Fall hier, dass Dharma-Praxis Nachmeditation ist.

Aber das wird für jede Situation in unserem Leben so werden. Es ist nicht mehr gewöhnlich, nicht einfach langweilig. Es ist auch nicht etwas, das wir tun müssten. Wir können das Geschirr spülen, statt einen Torma zu formen. Es ist das Gleiche – ‚shar dröl‘ beim Geschirrspülen als Befreiung im Entstehen. Das ist wirklich gut möglich.

‚Forme den Ton von allem, was erscheint, zum Tsa-tsa der leeren Erscheinung.‘ – Was immer wir sehen, was immer entsteht, was immer erscheint, es erweckt automatisch das davon untrennbare Verständnis, dass es nicht

¹ Übersetzung aus „Das Herzujuwel der Erleuchteten“: **Forme den Ton von allem, was erscheint, zum Tsa-tsa der leeren Erscheinung.**

fassbar ist. Was immer wir sehen, was immer erscheint, ist nicht fassbar. Erscheinung und leere Natur sind untrennbar.

Das ist das Opfern eines Tsa-tsa. Es ist die Gabe dieser speziell ritualisierten Form, die ein wenig aussieht wie eine zweidimensionale Statue. Es ist wie das Herstellen von erwachten Formen. Wir haben hier ein Tsa-tsa von Gendün Rinpoche. Es ist natürlich dreidimensional, aber sehr dünn. Auf der einen Seite hat es die Gestalt von Gendün Rinpoche, andere Tsa-tsas zeigen Buddhas und Bodhisattvas.

Die Idee ist, dass wir ‚im Ton von allem, was erscheint‘, eine Form des Erwachens gestalten – Erscheinung und leere Natur. Was immer erscheint, wird zu etwas, das genauso ist wie das: eine Erinnerung an das Erwachen. Es ist eine erwachte Form eines großen Meisters. Was immer wir sehen, wird zu dieser Dharma-Kunst. Das ist die Idee dahinter.

Anschließend wird Patrul Rinpoche damit weitermachen, wie es ist, im täglichen Leben die Gottheit zu sein. Er wechselt in den nächsten drei Versen verschiedene Aspekte ab. Wir werden von Patrul Rinpoche Antworten erhalten auf die klassischen Fragen, wie wir all das ins tägliche Leben integrieren können, wie wir unser Leben auf der Grundlage dieser Unterweisungen verbringen können, wie wir sie mit unserem täglichen Leben verschmelzen können. Das alles wird er zwar kurz, aber sehr tiefgründig abhandeln.

Leider können wir nicht jedes Wort besprechen. Diese Verse sind so dicht. Sie sind sehr reich, und wir könnten mit jeder sicher eine Stunde verbringen. Grundsätzlich geht es darum, eine Idee davon zu bekommen, dass all diese Aktivitäten – das Opfern materieller Dinge, das Modellieren erwachter Formen, Niederwerfungen, also Opferung unserer Hingabe und Loslassen des Körpers – einfach nur Geistesbewegungen sind, die sich selbst im Moment ihres Entstehens befreien.

Und diejenigen, die die Opferungen empfangen, sind ebenso geistige Bewegungen, die sich selbst im Entstehen befreien. Das ist eigentlich das tiefere Verständnis all dieser sogenannten äußeren Praktiken, wir können sie auch relative Praktiken nennen. Wir nennen diese Praktiken oft relative Praktiken, weil sie eine Menge an dualistischem Funktionieren beinhalten: „Ich mache meinen Torma“, „Ich opfere den Gästen, die von draußen kommen“. Das ist die relative oder begrenzte Sicht dieser Praktiken. Das soll nicht heißen, dass es darin keine äußere Dimension gibt, aber es gibt eben auch eine tiefere Dimension. Und darauf legt Patrul Rinpoche den Fokus, auf die innere Dimension oder die geistige Dimension all dieser Praktiken.

Tschenresi im Alltag

35. Überwinde deinen Feind, den Hass, mit der Waffe der Liebe. Beschütze deine Familie, die Lebewesen der Sechs Bereiche, mit den geeigneten Mitteln des Mitgefühls. Ernte vom Feld der verehrenden Hingabe das Korn der Erfahrung und Verwirklichung. Dein Lebenswerk vollendend, rezitiere das Sechs Silben Mantra.

‚Dein Lebenswerk vollendend‘ bedeutet: Vollende dein Leben, das Meisterstück deines Lebens. Wie kann ich ein voll verwirklichtes Leben leben? So wie es vorher beschrieben wurde, indem wir nicht Sklave unserer Kleśas sind, sondern ihre Gegenmittel entdecken – wir verwenden Liebe als Mittel gegen Hass oder Zorn und entwickeln Mitgefühl.

‚Familie‘ beschränkt sich nicht auf unsere Familie von diesem Leben, wir beschützen alle Wesen mit geschickten Mitteln. Dann ernten wir Erfahrung und Verwirklichung im Feld von Hingabe oder Vertrauen. Das ist wie eine Zusammenfassung davon, im täglichen Leben Tschenresi zu sein.

Das wird in den ersten beiden Sätzen ausgedrückt mit Liebe und Mitgefühl. Der dritte Satz beschreibt Hingabe. Liebe, Mitgefühl, Hingabe sind die Lebenskraft von Tschenresi. Das passiert also ständig, agiert als natürliches Gegenmittel. Hier ist die Rede von der ‚Waffe der Liebe‘ – eine nette Metapher. All das ist ununterbrochen mitinbegriffen, wenn wir die Sechs Silben rezitieren. Sie zu rezitieren, bedeutet nicht einfach nur, die Silben OM MANI PADME HÜM zu sprechen. Es geht darum, die Bedeutung Tschenresigs im Herzen zu haben.

OM MANI PADME HÜM ist die Einheit – MANI ist das Juwel, PADMA ist der Lotus. Das Juwel symbolisiert Mitgefühl oder Methode, geschickte Mittel; und Lotus steht für Weisheit, Erwachen ohne Greifen. – Ich erinnere mich, dass in dieser Tradition der Lotus auch als Symbol für Mitgefühl erklärt wird. Das ist auch möglich.

Aber die gängigste Erklärung des Lotussymbols ist, dass der Lotus aus dem Schlamm wächst, und obwohl er im Schlamm wurzelt, ist er nicht vom Schlamm befleckt. Er erhebt sich darüber und öffnet seine Blüten zum

Himmel. Das ist das Symbol für das Erwachen, Nirvāṇa erhebt sich aus Samsāra, Befreiung entsteht innerhalb der Verwirrung. Das ist also auch eine Erklärung für den Lotus als Symbol für Weisheit. Es ist die allgemeine Bedeutung, aber eben, dass die Weisheit ihre Wurzeln im Leiden, in Schwierigkeiten hat. Ein sehr tiefgründiges Symbol.

Manchmal, in anderem Kontext, ist der Lotus gewandelt in ein Symbol des Mitgefühls, wie in unserer Sadhana. Hier im Mantra im Allgemeinen ist der Lotus zusammen mit dem Juwel, das eher den Symbolgehalt hat, den Wesen zu nützen, die Wünsche der Wesen zu erfüllen. Es ist das wunscherfüllende Juwel. Das hat mit mitfühlender Aktivität zu tun – Mitgefühl, geschickte Methoden. In diesem Zusammenhang ist der Lotus die Matrix der leeren Natur, er öffnet sich zum Himmel. Das ist die Weisheit.

Das ist also die wahre Bedeutung. „Rezitiere die Sechs Silben.“ Erinnere die Untrennbarkeit von Mitgefühl und unfassbarer Natur. Das ist die Bedeutung des Mantra.

Vers 36 geht zurück zur Entstehungsphase und nimmt sehr berühmte Praktiken, die normalerweise am Ende einer ausführlichen Yidam-Praxis gemacht werden als Beispiele.

Feueropfer – Totenzeremonie – Rauchopfer

36. Verbrenne diese alte Leiche, Dinge für wahr zu halten, im Feuer des Nicht-Anhaftens. Halte die wöchentlichen Totenzeremonien des gewöhnlichen Lebens ab, indem du das Herz des Dharma praktizierst. Als Rauchopfer für die Verstorbenen widme all dein angesammeltes Verdienst dem Wohl ihrer zukünftigen Leben. Alle guten Taten, die für die Toten verrichtet werden, zum Abschluss bringend, rezitiere das Sechs Silben Mantra.

Der erste Satz bezieht sich auf die Feueropferung – ‚djinsek‘ –, eine Praxis, die am Ende einer ausführlichen, Yidam-Praxis gemacht wird. Die Details dieser Praxis spielen hier keine Rolle, aber die Idee ist, dass ein Feuer gemacht wird, und dieses Feuer symbolisiert Weisheit. Es verbrennt alles, jedes Greifen, jede Illusion, jede Anhaftung, die wir haben. Das ist das Symbol, und was hier verbrannt wird, ist der Körper unseres Wirklichkeitsglaubens, also unsere Identifikation. Wir machen diesen ‚djinsek‘, die Feueropferung, ständig, einfach dadurch, dass wir uns an die Natur, von was auch immer erscheint, erinnern.

Diese Klarheit, die von Moment zu Moment entsteht, ist das Feuer. Unsere Klarheit. Es ist unsere Klarheit, die einen Moment von Begierde durchschaut, einen Moment von Ärger. Plötzlich wird ein Moment von Alltäglichkeit wieder zu einem vibrierenden Mysterium. Das ist das Feuer. Wir führen also diese Praktiken aus, auch wenn wir das Ritual nicht kennen.

Die nächste Praxis beschreibt die Praxis für die Verstorbenen – ‚nälung‘. Das ist eine Praxis, in der wir uns üben, Verstorbene zu begleiten, wenn wir sehr fortgeschritten in der Mantra-Praxis geworden sind. Hier heißt es: „Halte die wöchentlichen Totenzeremonien des gewöhnlichen Lebens ab.“ Was ist der Tod? Er ist das gewöhnliche Leben. Und was opfern wir hier? Wörtlich heißt es hier, dass wir steuern, lenken; wir führen, so wie wenn wir einen Verstorbenen begleiten würden. Und was wir lenken, sind die heilsamen Aktivitäten, die wir normalerweise für einen Verstorbenen ausführen würden, im ganz normalen Leben. Das bedeutet, jeder Moment des Lebens wird zu einem Fest, so als wäre es eine sehr feierliche Begräbniszeremonie, in der wir das stärkste Mitgefühl entwickeln. Jeder Moment des Lebens wird zu einer Gelegenheit, sich in diese Tiefe hinein zu öffnen.

Dann kommt die Rauchopferung, die wir ab und zu für verschiedene Arten von Wesen, für Verstorbene usw. machen. All das wird einfach ausgeführt durch das Widmen unseres eigenen Verdienstes. Wir widmen das Gefühl unsere Praxis zu besitzen, wir opfern das Gefühl, dass wir unseren spirituellen Weg und unseren Geist besitzen. Das lassen wir los. Wir nennen das ‚sur‘, Rauchopferung. Was dabei in den Rauch geht, ist unser Haften, die Identifikation mit heilsamen Handlungen – ein Dharma-Praktizierender zu sein, ein guter Dharma-Praktizierender zu sein, der anderen hilft.

Es gibt eine Menge Möglichkeiten, sich selbst bei solchen Praktiken sehr ernst zu nehmen, sich für einen ganz besonderen Praktizierenden zu halten – dieses Feuer sehr groß zu machen, angeblich anderen zu nützen, Verstorbene zu führen, allen möglichen sichtbaren und unsichtbaren Wesen zu helfen. Das muss losgelassen werden. Für alle, die diese Praktiken nicht kennen – möglicherweise der Großteil – bedeutet das einfach nur, dass alles „heilig wird“. Alles, was wir tun, ist heilig.

Zur Rauchopferung: Das bedeutet, wenn wir ein Räucherstäbchen im Raum anzünden, dann ist das eine Rauchopferung, es ist das Gleiche; eine Kerze anzuzünden ist ein Feueropfer. Das ist sehr tiefgründig. Wir können das bei der kleinsten Opferung anwenden. Das zeigt uns wirklich die geschickte Kraft des Vajrayāna. Der Geist vervielfacht seine Kraft, indem er jede Handlung, die wir für gewöhnlich oder alltäglich halten, transformiert. Unsere Handlungen sind nur dann gewöhnlich, wenn wir daran festhalten, getrennt zu sein und uns langweilen. Aber wenn der Geist wieder in seine wahre Natur findet, ist nichts gewöhnlich.

Das Opfern eines Räucherstäbchens wird zu etwas Befreiendem, es kann im Geist das ganze Universum nähren. So fühlt es sich an. Und das befreit uns wirklich von unseren Begrenzungen. Das sind Dinge, die wir bereits mit den Vorbereitenden Übungen gelernt haben. Und nun gehen wir noch tiefer in dieses Vertrauen, dass der Geist allmächtig ist, dass er keine Grenzen hat. Da wir nun in diesem göttlichen, in diesem Tschenresi-Vertrauen sind, gibt es keine Grenzen darin, wie sehr wir helfen können, uns selbst und anderen.

Wir entdecken also tatsächlich unglaublich großes Vertrauen im besten Sinn. Im Zusammenhang mit der Praxis der Entstehungsphase nennen wir das Vajra-Stolz, ein Vertrauen, dass nichts gewöhnlich ist und dass wir eine Menge tun können. Da steht eine Menge an befreiender Energie zur Verfügung, für uns und andere. Ich denke, für jeden.

Einen Vers gibt es noch zum Abschluss zur Entstehungsphase, die die Zusammenfassung der Integration darstellt. Es geht also immer noch um die Nachmeditation, wie das Leben und die Praxis untrennbar sind. Wir haben anhand dieses Textes bereits so viele Bereiche besprochen. Wir sind noch nicht ganz bei der Hälfte und haben bereits Unterweisungen für ein ganzes Leben. Und nun eine Zusammenfassung dieser Integration von Leben und Praxis:

37. Stelle Hingabe, dein Kind, an die Schwelle der Praxis. Übertrage Entsagung, deinem Sohn, die Führung des Haushalts des gewöhnlichen Lebens. Vermähle Mitgefühl, deine Tochter, mit dem Bräutigam der drei Welten. Deine Verpflichtungen gegenüber den Lebenden erfüllend, rezitiere das Sechs Silben Mantra.

Patrul Rinpoche denkt hier an Familienmenschen, die eine glückliche Familie haben, deren Leben mit einer wunderbaren Familie, Sohn und Tochter, erfüllt ist. Das wird als Metapher verwendet für den spirituellen Weg, also die glückliche Familie eines spirituell erfüllten Lebens.

Das wahre ‚Kind ist Hingabe‘, die wie an der Wurzel ist, und Entsagung und Mitgefühl begleiten sie. Hingabe – Schwelle oder Tür – wird immer unseren Weg stabilisieren; das ist das Erste im Kontext des Vajrayāna. Der Entsagung die Herrschaft über den Haushalt zu übertragen, bedeutet, dass der Sohn das Haus vom Vater bekommt und Familienoberhaupt wird, Verantwortlicher. Das bedeutet, dass diese echte Entsagung, das wahre Verständnis davon, was wirkliches Glück ist, sich nicht von Illusionen täuschen zu lassen, jetzt wie das Herz des Hauses ist, es dominiert. Das geschieht natürlicherweise, weil wir immer mehr sehen.

Und ‚Mitgefühl‘, die Tochter, wird allen Wesen zur Vermählung dargeboten. Das ist die Idee von grenzenlosem Mitgefühl, das erblüht und mehr und mehr Beziehungen mit der Welt hervorbringt, die alle Ausdruck von Mitgefühl sind, so als würde man seine Tochter, die einem sehr kostbar ist, verheiraten.

Und schließlich: ‚deine Verpflichtungen gegenüber den Lebenden erfüllend.‘ Wörtlich heißt es, die Lebensweise zu vollenden, also im Grunde sein eigenes Leben völlig zu erfüllen, seine Verpflichtungen zu erfüllen.

Ab Vers 38 wird die Vollendungsphase beleuchtet. Das ist die Phase der Vollständigkeit, in dieser Phase fehlt in unserer Praxis, in unserem Verständnis nichts mehr, es ist vollständig geworden. Aus welchem Grund war es mit all dem, was wir schon beschrieben haben, nicht vollständig? Das hat doch schon ziemlich vollständig geklungen. Ja, kann es auch sein, und in der Art, wie Patrul Rinpoche es beschrieben hat, ist es auch ziemlich vollständig, weil er immer das tiefere Verständnis der Natur des Geistes darin integriert.

Aber im Normalfall ist mit der Entstehungsphase immer noch eine gewisse Anstrengung verbunden, eine gewisse imaginäre Arbeit, und natürlich wäre am besten, von Anfang an ein tieferes Verständnis des Geistes zu haben. Und um sicher zu gehen, dass wir das haben, kommt nun dieser sehr lange Abschnitt des Textes, der die Unterweisungen zur Natur des Geistes enthält.

Vollendungsphase

Die ersten beiden Verse dieses Abschnittes geben Unterweisungen, die die Natur des Geistes beschreiben.

Aufzeigen der Natur des Geistes

38. Was auch immer in Erscheinung tritt, ist Täuschung und ohne wahre Existenz. Saṃsāra und Nirvāṇa sind nur Gedanken und nichts anderes. Wenn du Gedanken befreien kannst, so wie sie aufsteigen, sind darin alle Stufen des Weges enthalten. Den Kernpunkt für die Befreiung der Gedanken anwendend, rezitiere das Sechs Silben Mantra.

Das ist dem sehr ähnlich, was Lama Lhündrup heute in der Phase der Sadhana erklärt hat, die Lhaktong – Vipāśyanā – beschreibt, das Sehen der wahren Natur unserer Erfahrung. In der Entstehungsphase vervielfachen wir unsere Vertrautheit mit Körper, Rede und Geist als Gottheit. Aber wir können dabei noch immer ein ziemliches Haften an deren Wirklichkeit haben.

Die Tibeter erzählen manchmal Geschichten, um das zu veranschaulichen: Es gab einmal eine sehr berühmte Yoginī, die sich selbst hervorragend als ein spezieller Yidam visualisieren konnte – es war nicht Tschenresi, es war ein sehr zornvoller Yidam, Yamāntaka. In gewissen Formen hat er Hörner wie ein Stier. Sie war so meisterhaft in der Visualisation und sich als Yamāntaka zu fühlen, dass sie eines Tages, als sie aus ihrer Höhle wollte, nicht durch die Tür kam, weil die Hörner sie blockierten, der Eingang zur Höhle war nicht hoch genug.

Diese Geschichte – egal ob sie wahr ist oder nicht – soll uns zeigen, dass wir nicht ein zusätzliches Haften, eine weitere Geschichte, ein weiteres Selbst, das die Gottheit Tschenresi ist, schaffen wollen. Das ist es nicht, was wir mit unserer Praxis wollen. Und um sicher zu gehen, dass das nicht passiert, haben wir die Vollendungsphase, die uns die wahre Natur zeigt.

Wir entdecken, dass dieser gewöhnliche Körper, dass diese gewöhnliche Rede und unser Geist nicht wirklich sind, aber wir sollten dann nicht dem Glauben verfallen, dass Körper, Rede und Geist von Tschenresi wahrhaft existent sind. Andernfalls könnten wir wie diese Praktizierende irgendwo betäubt und erstarrt in einer weißen Form mit einem Reh über unserer Schulter landen. Wer weiß?

Um sicherzustellen, dass unsere Praxis nicht zu einem neuen Haften, einer neuen Identifikation führt, haben wir diese Phase hier.

„Was auch immer in Erscheinung tritt, ist Täuschung und ohne wahre Existenz.“ Saṃsāra und Nirvāṇa, unsere Gewöhnlichkeit – Saṃsāra, Tschenresi – Nirvāṇa, unsere Weltanschauung, unser spirituelles Ideal, all das sind nur Gedanken und nicht mehr. All das ist einfach nur Geist, nichts als Bewegungen des Geistes. Was immer erfahren wird, ist Geist, nichts anderes als Geist, und der Geist kann nicht gefunden werden, wenn wir ihn suchen. Und wenn wir ihn nicht suchen, dann fühlt es sich so an, als ob alles geschehen würde und alles erscheint. Wenn wir beginnen, ihn zu suchen, können wir ihn nicht finden.

Dieses scheinbare Paradox, diese Untrennbarkeit – nichts finden zu können und zur gleichen Zeit auch nicht sagen zu können, dass nichts existiert, weil alles so durchdringend offensichtlich ist, fortwährend lebendig –, das ist es, was wir Geist nennen. Zu sagen, dass alles im Geist ist, ist der erste Schritt. Und der zweite ist, zu denken, dass wir ihn nicht finden können. Wir können keinen Geist finden, der irgendwo als etwas existiert.

Wenn das nicht nur als intellektuelle Analyse passiert, sondern als Erfahrung in unserem Sein, dann befreit das alles, was auch immer erscheint; was auch immer da ist, ein Gedanke, alles wird als Geist erkannt. Zum Beispiel ein Gedanke von Zorn. Zuerst erkennen wir, dass das Geist ist. Wenn wir das erkennen, dann übernehmen wir volle Verantwortung. Der Zorn ist nicht mehr da, wir denken nicht mehr darüber nach, woher er gekommen ist, wie die Geschichte geht. All das ist fallengelassen. Zu erkennen, dass es Geist ist, bedeutet, wir sind bereits zu hundert Prozent in der Essenz der Erfahrung von Zorn und nicht mehr beim Inhalt. Es ist unsere eigene Geistesbewegung, und auch die können wir nicht finden. Was geschieht dann? Der Zorn ist befreit.

Das ist der Weg, darüber sprechen wir hier. Patrul Rinpoche drückt das hier so aus: „Wenn du Gedanken befreien kannst, sowie sie aufsteigen, sind darin alle Stufen des Weges enthalten.“ Diese Praxis allein genügt, wir brauchen nichts anderes als das.

„Wenn du Gedanken befreien kannst“ klingt so, als ob man willentlich etwas machen würde. Im Tibetischen heißt es, „Befreiung des dualistischen Denkens“ – „namtog“ – „im Erscheinen erkennen.“ Dualistisches Denken

als Befreiung im Entstehen erkennen, dann ist der Weg vollständig. Einen Moment von Zorn erkennen, was immer als das erscheint, darüber hinaus gibt es nichts zu tun.

Das ist die Essenz von dem, was wir Vollendungsphase nennen: die wahre Natur der eigenen Erfahrung zu sehen. Egal, ob das ein Moment gewöhnlichen Seins ist, wie Zorn oder Gelangweilt-Sein, oder ob es eine sehr wundervolle Erfahrung ist, wie Tschenresi zu sein, strahlend, ganz arg strahlend. Wir strahlen überall hin, die sechs Bereiche sind zu klein dafür. Wir fühlen uns alldurchdringend, es ist wie ein Funkeln überall – das ganze Universum ist wie ein Christbaum und es fühlt sich wirklich erstaunlich an. Und das ist das Gleiche.

Wir schauen hin! Ich hab ein wenig übertrieben, aber es kann eine echte Erfahrung in der Yidam-Praxis sein, dass man z.B. im Traum wirklich als Tschenresi erscheint und beginnt zu erfahren, wie man den Wesen nützt und sie sich in Tschenresi verwandeln. Das ist möglich, und dann denkt man, „Wow, was für eine tiefgreifende Wirkung“. Wenn da Greifen ist, ist es ein Problem.

Deshalb wird gesagt, dass Saṃsāra und Nirvāṇa vom gleichen Geschmack sind, sie sind Geist, der nicht auffindbar ist. Deshalb ist er frei. Es ist nicht so: „Er ist nicht auffindbar, also: Wo ist er?“ Dann habe ich noch ein Problem, weil ich ihn nicht finden kann, aber ich sollte ihn finden. Es wandelt sich in eine Erfahrung, eine gelebte Erfahrung, dass wir plötzlich begreifen, wie absurd es war, danach zu greifen. Und wir erfahren die Befreiung von dieser Illusion.

Das ist die Essenz des ganzen Weges. Wir praktizieren es, während wir das Mantra rezitieren. Ja, es ist das Gleiche, wir setzen es fort mit unserer Praxis des Mantra OM MAṆI PADME HÜM. In beiden Fällen, wenn wir eine Geschichte daraus machen, schaffen wir Ursachen für Leid, weil wir unsere wahre Natur verpassen.

39. Dein eigener Geist, gewahr und leer zugleich, ist Dharmakāya. Lasse alles in seinem ungekünstelten natürlichen Zustand, und Klarheit wird von selbst entstehen. Es gibt nichts zu tun und alles ist erledigt². Alles in nackter Leerheit-Bewusstheit lassend, rezitiere das Sechs Silben Mantra.

„Dein eigener Geist, gewahr und leer zugleich, ist Dharmakāya.“ Das ist einfach eine andere Art, auszudrücken, was ich soeben erklärt habe. Es ist unmöglich, das zu leugnen. ‚Rig‘ bedeutet bewusst, erkennend, gewahr. Da ist ein Gewahrsein, da ist Erkennen, etwas wird erkannt, da ist ein Wissen. Da ist Wissen und gleichzeitig kann man nichts finden. Es ist ‚tong‘ – leer, wir können es nicht finden. Und diese beiden sind untrennbar. Die Tatsache, dass wir den Geist nicht finden können, macht es möglich, dass er sich in allen möglichen Arten manifestiert. Und die Tatsache, dass er sich in allen möglichen Arten manifestiert, garantiert, dass er niemals gefunden werden kann, weil er sich ständig verändert. Das ist es, was wir Dharmakāya nennen, man kann sagen, die wahre Natur, hier im Zusammenhang mit Geist.

„Lasse alles in seinem ungekünstelten natürlichen Zustand, und Klarheit wird von selbst entstehen.“ Manipuliert euren Geist nicht, und dieses Verständnis, diese Erfahrung wird sich zeigen.

„Es gibt nichts zu tun und alles ist erledigt.“ Diese grundlegende Einfachheit, die Lama Lhündrup oft die wahre, einfache Art zu sein, das wahre Sein, nennt, kann in sehr vielen verschiedenen Weisen ausgedrückt werden. „Nur durch Nichts-Tun“ bedeutet „nicht absichtlich“, nicht zu versuchen irgendetwas zu erreichen. Aller Ehrgeiz, jeder Wunsch zu kontrollieren, jeder Wunsch, das eigene Erwachen zu erzeugen, alles, was bereits vorgefasst ist, ist einfach wieder nur eine andere Bewegung im Geist, eine gewöhnliche, greifende Geistesbewegung. Und diese greifende Geistesbewegung kann die Natürlichkeit nicht hervorbringen. Diese Natürlichkeit kann nicht erzeugt werden, sie kann nur durch tiefes Vertrauen enthüllt werden.

Das ist der Grund, weshalb wir das den Weg des Nichts-Tuns nennen, was nicht bedeutet, dass wir damit aufhören irgendetwas zu tun und dann unser restliches Leben im Retreat verbringen. – Es kann manchmal sogar das Gegenteil bedeuten. Jene, die sehr geschickt darin sind, können sehr aktiv sein zum Wohl der anderen. – Es bedeutet, da ist kein Versuch mehr, das eigene Erwachen hervorzubringen, weil wir wissen, dass es bereits da ist. Wir erfahren es.

Soweit in aller Kürze. Es tut mir so leid, jedes dieser Worte würde nicht einfach mehr Worte brauchen – mehr weniger gute Worte (im Vergleich der meinen zu seinen) brauchen, aber das ist es nicht, was gebraucht wird. Es braucht einfach nur Vertrauen. Das also machen wir auf unserem Weg über die Jahre. Das ist die einzige Möglichkeit, um das zu einer gelebten Erfahrung werden zu lassen.

² Übersetzung aus dem „Das Herzjuwel der Erwachten“: **Nur dadurch, dass du nichts tust, wird alles getan.**

Diese ersten beiden Verse sind aufzeigende Belehrungen, sie zeigen die Natur des Geistes auf. Anschließend wird Patrul Rinpoche durch andere Aspekte der Verwirklichung der Natur des Geistes gehen – innerhalb der verschiedenen getrüben Geisteszustände, der Sinneswahrnehmungen und so weiter. Er wird dort die gleiche Erfahrung entdecken, die Untrennbarkeit von der Tatsache, dass da Wissen ist, das erfahren wird, aber nichts auffindbar ist, was die wahre Natur jeder Erfahrung ist.

Gliederung – Fortsetzung

Im letzten Teil des Mittelteils – Vers 40 bis 43 – werden die Vier Yogas besprochen, Erklärungen der Vier Yogas von Mahāmudrā. Lama Lhündrup wird diese Erklärungen unterrichten.

Vers 44 bis 49 behandeln die sechs Arten der Sinneswahrnehmung. Sie werden aus der Perspektive der Natur des Geistes erklärt.

In den Versen 50 bis 54 kommen die fünf Kleśas zur Sprache, die fünf störenden Emotionen oder Wurzel-Kleśas, und von Vers 55 bis 59 die fünf Skandhas, die aus der Perspektive der Natur des Geistes erklärt werden.

Patrul Rinpoche wird einfach wieder und wieder diese Erfahrung der Untrennbarkeit von Lebendigkeit und Leerheit bekräftigen.

Und schließlich beginnt mit Vers 60 eine Zusammenfassung: Vers 60 über die Körpererfahrungen aus der Sicht der Natur des Geistes, Vers 61 über die Rede und Vers 62 über den Geist und über Phänomene im Allgemeinen Vers 63. Vers 64 schließlich gibt eine Zusammenfassung des gesamten Vajrayāna-Weges.

Das beschließt den Abschnitt zur Vollendungsphase, der sehr weit entfaltet ist. In den ersten beiden Versen wird die Natur des Geistes aufgezeigt, die Untrennbarkeit der Qualitäten von Nicht-Auffindbarkeit und Präsenz, vibrierender Lebendigkeit. Das wird dann in all diesen verschiedenen Aspekten wieder und wieder ausgedrückt.

So viel von meiner Seite. Das waren natürlich viele Worte. Ich dachte, es könnte hilfreich sein, wenn ihr seht, wie sehr dieser Text ein Begleiter für eine lebenslange Praxis sein kann. Ich erinnere mich, als ich diesen Text das erste Mal öffnete, kurz nachdem ich Zuflucht genommen habe. Ich habe nicht viel davon verstanden. Ich habe nur gefühlt, dass es ein sehr guter Text ist und wünschte mir, ihn eines Tages zu studieren. Jetzt ist er mir sehr nah und es ist viel einfacher, mich damit in Beziehung zu setzen. Aber es ist sehr hilfreich, von Anfang an diese Landkarte zu haben, was auch immer für eine Praxis ihr macht. Ihr könnt diese Karte nützen, weil sie vom Blickwinkel der Essenz ausgeht.

Frage – Antwort

Teilnehmer/-in: *Warum mache ich dann den Umweg, mich als Yidam zu visualisieren? Wo ist der Haken, dass ich da nicht daran festhalte? Daran festzuhalten wäre dasselbe, wie wenn ich an meinem gewöhnlichen Körper festhalte. Wie kann ich vermeiden, in die Falle zu tappen, mich als Yidam zu identifizieren, daran anzuhaften?*

Wie, das ist schwierig zu sagen, weil es einfach so ist. Das ist das Wie. Es gibt kein Manual dafür. Wir entwickeln die Gewohnheit, mehr und mehr zu sehen, sodass es nicht mehr möglich ist, so sehr am gewöhnlichen Körper, an Rede und Geist zu haften. Das ist bereits die Geburt des Yidam. Er wächst, und da der Yidam dadurch entsteht, dass du weniger haftest, bekommt er mehr Kraft – dein Vertrauen, Tschenresi zu sein, wächst. Und erst dann, wenn du siehst, dass du an deinen Erfahrungen als Tschenresi haftest, ist eine Korrektur nötig.

Du würdest es bemerken, dass Probleme entstehen, wenn du beginnst, am Tschenresi-Sein zu haften. Wenn du zum Beispiel in diese Falle der leeren Natur tappst, dieses unfassbare Ding, Regenkörper usw., und du beginnst, nichts mehr mit der Welt zu tun haben zu wollen, deine Verantwortung nicht mehr tragen zu wollen, dich nicht mehr zu engagieren, dann wirst du das sofort bemerken, weil du mehr und mehr Schwierigkeiten mit deiner Umwelt bekommen wirst. Da würden ständig Botschaften des Lebens kommen, die dir sagen, dass mit deiner Praxis was nicht stimmt. Das ist nicht Befreiung, das ist einfach ein anderer Trip.

Solange du diese Zeichen nicht hast, arbeite einfach daran, das Haften an der Gewöhnlichkeit zu entspannen. Dafür brauchen wir normalerweise schon sehr lange. Wenn du das Haften daran, gewöhnlich zu sein, entspannen kannst, dann werden die Meditationserfahrungen entflammen. Dann musst du damit beginnen, das Risiko auf dich zu nehmen, nach ihnen zu greifen. Und da brauchst du auch den Rat von Lehrern, die erfahrener sind.

Es ist gut, nicht das Greifen nach der Gottheit vorwegzunehmen. Nach der Gottheit zu greifen, bedeutet wirklich, an tiefen Meditationserfahrungen zu haften und dann einen Trip daraus zu machen, sich entsprechend zu verhalten usw. Dann erhält man so ein Feedback.

Teilnehmer/-in: Würdest du bitte ein paar Worte dazu sagen, was es heißt, den Yidam meditieren zu lassen?

Wir sagen auch, „Lass den Lama meditieren“, und im Kontext des Vajrayāna bedeutet es, Vertrauen in die wahren Qualitäten zu haben, dass sie nicht erzeugt werden müssen. Das ist eine Einladung zu dieser Anstrengungslosigkeit, die hier am Ende beschrieben wurde, zum Nicht-Tun. Das ist eine andere Art zu sagen, „Lass den Yidam meditieren!“ Es bedeutet, „Versuche nicht, den Yidam zu erreichen, versuche nicht, Tschenresi zu erreichen!“ Das sind inhärente Qualitäten, es geht nur darum, die Spannungen zu lösen, die Anstrengung und Zweifel. So ist das gemeint.

Meditation

Wir entspannen jetzt einfach so. Lasst uns die nächsten Minuten in völliger Einfachheit verweilen. Ihr könnt das MAṆI rezitieren, wenn euch danach ist. Oder bleibt mit diesem stillen MAṆI, das einfach nur spürt, was entsteht und sieht, dass, was immer entsteht, nicht auffindbar ist und nicht erfasst werden kann.

* * *

Lama Lhündrup

Wir sind jetzt in der Passage, in der es Patrul Rinpoche um die richtige Haltung beim Praktizieren geht.

HERZJUWEL: Verse 40 - 43

Die Vier Yogas von Mahāmudrā

Einsgerichtetheit

40. Lasse Stille die Triebkraft gedanklicher Bewegung durchbrechen. Inmitten der Bewegung sieh die eigentliche Natur der Stille. Dort, wo Ruhe und Bewegung eins sind, wahre den natürlichen Geist. Einsgerichtetheit erfahrend rezitiere das Sechs Silben Mantra.

Wenn wir uns der Mantra-Phase zuwenden, werden wir sehen, wie ein Aspekt der Praxis dem Entwickeln von Geistesruhe dient und ein anderer Aspekt das Durchschauen von Bewegung nutzt, also den dynamischen Geist. Und dabei beherzigen wir diese Unterweisung.

Die ‚Triebkraft gedanklicher Bewegung‘ ist ja, dass wir immer etwas wollen, etwas beschäftigt uns, etwas wird für wichtig genommen. Solange dieser Impuls aktiv ist, kommt das normale Denken nicht zur Ruhe. Dieser erste Satz, ‚Lasse Stille die Triebkraft gedanklicher Bewegung durchbrechen‘, bedeutet: Lass diesen Wunsch nach Beschäftigung, nach Bestätigung zur Ruhe kommen. Das heißt nicht, dass die Bewegung, die Dynamik völlig erlischt, die Dynamik manifestiert immer noch Sinneswahrnehmungen, einzelne Gedanken, aber es ist dann möglich, die Aufmerksamkeit nicht in den Gedankenketten verweilen zu lassen, sondern auf die Natur der Bewegung zu richten. Dann erkennen wir, dass Bewegung tatsächlich völlige Ruhe, Stille ist, dass wir in dieser ruhigen, offenen, raumgleichen Geistesnatur ankommen, indem wir den Blick in die Natur der Bewegung hineinrichten.

In dieser Erfahrung werden Ruhe und Bewegung eins. Śāmatha und Vipāśyanā werden als eins erfahren, weil in der Bewegung kein Greifen mehr stattfindet. Und damit sind wir ganz entspannt. Frei von Greifen kann sich alles bewegen, der Geist kann dynamisch sein, wie er möchte, es wird innerlich weite, geräumige Stille erfahren. Wir kommen in einen wahren Frieden, unabhängig davon, den Geist in seiner Dynamik stoppen zu müssen. Alles kann zugelassen werden, aber es findet kein Greifen statt. Und das ist, worauf es dann ankommt, denn wir stimulieren ja den Geist mit Visualisation. Wir werden sehen, wie sich die Mantrakette dreht, wie Licht ausstrahlt und wie es zurückkommt, wenn wir an Lebewesen denken. Wir stimulieren durch Mantrarezitation – OM MAṆI PADME HŪM –, wir sind die ganze Zeit dabei, Bewegung zuzulassen, wir drehen auch noch die Māla in der Hand, ziehen die Perlen zu uns. Und trotz dieser dreifachen Stimulation von Körper, Rede und Geist breitet sich innerlich geräumige, dynamische Stille aus. Das ist die Einheit von Ruhe und

Bewegung, und wir erfahren darin Einsgerichtetheit, unabgelenkte Präsenz – trotz der Dynamik – inmitten der Dynamik.

Und daran schließt sich die nächste Unterweisung an:

Yoga der Einfachheit

41. Gelange durch Untersuchen der relativen Wahrheit zur letztendlichen Wahrheit. Sieh, wie innerhalb der letztendlichen Wahrheit die relative Wahrheit entsteht. In der Untrennbarkeit der beiden Wahrheiten, jenseits des Intellekts, ist das natürliche Sein. Die Einfachheit schauend, frei von Vorstellungen, rezitiere das Sechs Silben Mantra.

Dieser Vers führt uns hinaus aus der Erfahrung von Einsgerichtetheit im ersten Yoga von Mahāmudrā in den zweiten Yoga von Mahāmudrā, Einfachheit genannt, frei von Projektionen. Das ist der Eintritt in die Verwirklichung der Natur des Geistes.

Die beiden Wahrheiten – relativ und letztendlich –, die beiden Aspekte des Seins, sind eigentlich gar nicht getrennt. Es ist nur ein Sein, über das wir hier sprechen, es ist nur eine Wirklichkeit. Und es ist wahr, dass in dieser Wirklichkeit Kräfte aktiv sind, dass gesetzte Ursachen Folgen haben. In dem Sein, in dem wir jetzt unterwegs sind und in dem wir immer unterwegs sein werden, hat alles Auswirkungen. Wir können nichts denken, sagen oder tun, ohne dass es irgendeine Auswirkung hätte. Selbst einatmen und ausatmen haben Auswirkungen, jeder Lidschlag hat Auswirkungen. Alles ist miteinander verbunden, vernetzt. Wenn meine Geisteshaltung zum Beispiel voller Dankbarkeit ist, dann sind entsprechend dankbare, heilsame Geisteszustände die Folge davon. Jemand, der viel Dankbarkeit erlebt, wird mit der Zeit eine immer positivere Sicht des Seins entwickeln. Das sind die karmischen Folgen.

Das nennt man relative Wirklichkeit, weil man von Ursache und Wirkung spricht. Eigentlich bräuchte man das nicht relativ zu nennen. Es ist einfach der Aspekt unseres Seins, wo die Dinge entstehen als Folge von allem möglichen anderen. Das ist aber der Aspekt des Seins, der für den gewöhnlichen Menschen einfacher nachvollziehbar ist, vielleicht deshalb relativ.

Der letztendliche Aspekt dieser Wirklichkeit, dieses Seins ist, dass diese Ursache-Wirkungs-Dynamik, die wir da beobachten können, nur möglich ist – eine Beleidigung zum Beispiel führt zur Verschlechterung der Beziehung und auch dazu, dass ich eher wieder mal eine Beleidigung ausspreche oder mich eher beleidigt fühle; es entstehen Muster –, weil nichts solide ist. Mein Geist ist nicht per se gut oder schlecht, gut drauf im Sinne von positiv gestimmt oder schlecht drauf im Sinne von einer negativen Projektion auf die Wirklichkeit. Nichts von all dem ist festgelegt.

Auch in der äußeren Welt kann sich alles verändern: Kein Baum steht für immer, kein Felsen bleibt für immer. Alles ist veränderlich. Das ist die leere Natur aller Aspekte, die sich da aufgrund von Ursachen und Bedingungen verändern. Alle Aspekte des Seins machen eine Ursache-Wirkungs-Beziehung möglich, weil sie alle veränderlich sind. Nur weil der Stein veränderlich ist, kann der Bildhauer eine Figur in den Stein hauen. Ursache und Wirkung sind nur möglich, weil der Stein keine für immer vorgegebene Form hat.

Genauso sind auch unsere fixiertesten Muster, unsere stärksten Muster der Veränderung zugänglich durch stetes Üben. Durch stete Ausrichtung des Geistes können wir uns ändern – steter Tropfen höhlt den Stein! Und diese Veränderlichkeit von allem nennen wir die letztendliche Wirklichkeit. Es ist wahr, dass nichts auf der Welt, nichts in diesem Universum irgendeine bleibende Form hat, eine Substanz, einen unveränderlichen Wesenskern. Alles ist durch und durch dynamisch, und das macht das Relative möglich, dass tatsächlich etwas bewirkt werden kann. Wenn wir in einer soliden Welt wären, dann könnten wir vielleicht versuchen etwas zu verändern, aber es würde nichts passieren, weil ja alles stabil ist. Tatsächlich ist nichts Stabiles zu finden – das ist das Letztendliche –, und deswegen können Kräfte Veränderung auslösen – das ist das Relative. Die beiden sind nicht getrennt voneinander, das eine bedingt das andere.

Das ist damit gemeint, wenn Patrul Rinpoche sagt: ‚Durch Untersuchen der relativen Wahrheit – der Ursache-Wirkungs-Beziehung – gelangen wir zu einem Verständnis der dynamischen, leeren Natur des Seins, zur letztendlichen Wahrheit.‘ Und wir sehen, wie innerhalb dieser dynamischen leeren Natur aller Phänomene die relative Wahrheit von Ursache und Wirkung wirkt, das Entstehen entsprechend von Gesetzmäßigkeiten. Alles hat Auswirkungen.

Wir entdecken mit der Zeit, dass die beiden untrennbar sind. ‚In der Untrennbarkeit der beiden Wahrheiten – jenseits des Intellekts, also ohne darüber nachzudenken – ist das natürliche Sein zu finden‘: das natürliche Sein, das wir auch Mahāmudrā nennen.

Wenn wir uns ganz in das So-Sein hinein öffnen können, ganz entspannen können und nicht mehr darüber nachdenken müssen, weil es uns offenkundig ist, wie es ist, hat sich das Mysterium des Seins enthüllt, und das macht die Einfachheit möglich, das natürliche Sein. Es ist kein Geheimnis mehr, wie Ursache, Wirkung und leere Natur zusammenwirken und gleichzeitig wahr sind. Es ist offenkundig und niemand braucht darüber nachzudenken. Das ist die Einfachheit. Und darin gibt es kein substantielles Ich, es gibt nur ein dynamisches Ich, es gibt dynamische Kräfte in diesem Geistesstrom, die wir gerne ‚Ich‘ nennen können, damit wird niemandem geschadet, und die Illusion von einem Jemand, der meditiert und der ein Erwachenden erlangen müsste, ist vorbei. Das nennt man ‚die Einfachheit schauen, frei von Vorstellungen‘.

Es wäre schön, wenn wir in dieser Einfachheit das Sechs-Silben-Mantra rezitieren könnten. Solange wir uns in der Meditation noch durch das Rezitieren eines Mantra gestört fühlen, sind wir noch nicht in der Einfachheit angekommen. Wir haben noch nicht durchschaut, was die wahre Natur von Dynamik ist. Wir haben noch nicht den Frieden in der Bewegung gefunden. Solange wir Visualisieren noch als ablenkend erleben, haben wir noch nicht in diesen Frieden gefunden. Wenn wir von stärkerer Aktivität in weniger starke, in völlige Ruhe wechseln können, ohne dass das im Geisteszustand einen Unterschied macht, sind wir in der Einfachheit.

Das war der zweite der vier Yogas von Mahāmudrā. Wir kommen jetzt zum Yoga des einen Geschmacks. Das wäre die Vertiefung dieser Verwirklichung, die gerade beschrieben wurde.

Yoga des Einen Geschmacks

42. Durchtrenne das Haften des Geistes an den Erscheinungen und die Lügenhöhle der Erscheinungen fällt auf dem Geist zusammen. Wo Geist und Erscheinungen eins sind, ist unendliche Offenheit. Den Einen Geschmack erfahrend, rezitiere das Sechs Silben Mantra.

Wir dürfen Erscheinungen auch gerne mal als Projektionen, als unseren inneren Film übersetzen. Da, wo Erscheinungen sind, sind wir verleitet zu glauben, dass das, was wir wahrnehmen, real ist. Wenn aber keine Identifikation stattfindet und wir das, was unsere Sinne, unser Denken uns spiegeln, nicht vergegenständlichen, dann kann man davon sprechen, dass das Haften des Geistes an den Erscheinungen durchtrennt ist. Und die ‚Lügenhöhle‘ unserer Projektionen – die Projektion der schlechten Welt, der Aggression, die ich gerade erlebe, der Enttäuschung, die ich gerade erlebe – fällt in sich zusammen. Wir sitzen unter dem Kartenhaus unserer Projektionen, alles fällt in sich zusammen. Auch das Ich ist in sich zusammengefallen, und wir sind im Jetzt angekommen. In diesem nicht definierbaren Jetzt, in der völligen Offenheit, wo die Projektion von vorhin – was eben noch war – nicht mehr zu finden ist.

Die Sorge von vorhin, das Streben von vorhin, das Wollen, das Hoffen, all das ist nicht mehr da. Und wir merken, dass dieses normale Sein immer da ist, es ist immer die wahre Natur des Seins, egal, ob gerade etwas Schwieriges oder etwas Freudiges erlebt wird. Das nennt man den Einen Geschmack. Egal, welche Art von Erfahrung gerade auftaucht, es ist ein Geschmack des Seins. Da sind wir bereits ein deutliches Stück weiter in der Mahāmudrā-Praxis, weil diese Praxis jetzt auch Herausforderungen gewachsen ist, dass wir mitten in der emotional herausfordernden Situation auch diese Offenheit erfahren, oder zumindest recht bald danach. Geist und Erscheinungen sind eins und dort ist unendliche Offenheit, unendliche Weite.

Wenn wir so im Einen Geschmack der Erfahrungen das Sechs Silben Mantra rezitieren, dann kann unser Geist diese Pendelbewegung, von der wir gestern gesprochen haben – ins Leid und in die Dimension der Praxis – mit völliger Leichtigkeit ausführen. Wenn wir visualisieren, dass wir in Dewachen sind, erlebt der Geist Leid nicht mehr als von anderer Qualität als in der reinen Sicht der Yidam-Praxis. Ob wir uns dem Leid der sechs Daseinsbereiche öffnen oder ob wir uns der Erfahrung des erwachten Seins öffnen, wo auch immer die Aufmerksamkeit hingeht, das wird von einer grundlegenden Natur erfahren, obwohl das, was sich im Herzen abbildet, deutlich anders ist.

Wenn wir uns z.B. darauf einlassen, was gerade Patienten auf der Intensivstation erleben, oder ob wir innerlich in ein Samādhi eintreten, uns also mit Menschen verbinden, die in völlig offenen, weiten Geistesbereichen sind, so ist das äußerlich sehr unterschiedlich. Dort, auf der relativen Ebene von Ursache und Wirkung, sind ganz andere Kräfte aktiv, das spiegelt sich im eigenen Geist. Aber innerlich, der weite raumgleiche Geschmack

des Seins, ist immer derselbe. Nichts verfestigt sich, alles ist regenbogengleiche Dynamik, Selbstbefreiung. Das sind die Schlüsselworte, um die Erfahrung des Einen Geschmacks zu beschreiben.

Jetzt geht es noch einen Schritt weiter in den vierten Yoga des Mahāmudrā:

Yoga der Nichtmeditation

43. In der Natur des Geistes, der Einfachheit leeren Gewahrseins, ist alles befreit. Gedanken, die spontane Kreativität des Gewahrseins, sind von sich aus rein. Geist und Gewahrsein sind eins in der einen Essenz. In der Nichtmeditation des Dharmakāya rezitiere das Sechs Silben Mantra.

Da sind wir jetzt in der vollkommenen Verwirklichung angekommen, das sind die Bodhisattvas auf den allerhöchsten Stufen, im allerweitesten Geist; sie sind in der Nichtmeditation. Je nach Text oder Lehrer beginnt man ab dem 8. Bhūmi – 8. Bodhisattva-Stufe – von Nichtmeditation zu sprechen. Den 8. - 10. Bhūmi zählt man oft zur Nichtmeditation, weil dort die Erfahrung des Dharmakāya, des Wahrheitskörpers, direkt und unmittelbar präsent ist, ohne dass vom Geist des Meditierenden noch ein Impuls ausgehen muss, um den Einen Geschmack aller Erscheinungen zu realisieren. Die Erscheinungen zeigen sich nicht mehr erst als Illusionen und werden dann in ihrer Natur erkannt, sondern Erscheinen und Erkennen der Erfahrung sind simultan, da ist keine zeitliche Verzögerung mehr. Deshalb spricht man von Nichtmeditation, denn ohne Verzögerung wird alles in seiner wahren Natur erkannt.

Auch die restlichen kleinen Schleier befreien sich von selbst, ohne dass solche Praktizierende sich noch hinsetzen oder ihren Geist speziell auf etwas ausrichten müssten. Von daher ist das wahre Einfachheit, wo alles von sich aus befreit ist. Alles, die gesamte Kreativität des Gewahrseins ist von sich aus rein. Keinerlei saṃsārische Verstrickung mehr, alles ist eins, alles ist in dem Sinne auch von Einem Geschmack in der einen Essenz der leeren Natur.

Und darin rezitieren die großen Meisterinnen und Meister das Sechs Silben Mantra zum Wohl aller Lebewesen. Es ist erwachte Kommunikation, eine Form der Kommunikation mit Lebewesen in allen Daseinsbereichen, ohne dass jemand denkt, „Ich tue etwas für andere.“ So würde Tschenresi selbst das OM MAṆI PADME HŪM rezitieren. So können wir uns das vorstellen. So würde ein Guru Rinpoche, ein Karmapa, so würden diese Meister in dieser totalen Offenheit des Seins das Mantra mit allen Lebewesen teilen.

Soweit die vier Yogas von Mahāmudrā.

Sadhana – Kommentar

Mantra-Phase

Hier können wir direkt all das, was wir gehört haben, anwenden. Eigentlich sind die Erklärungen in der Sadhana total einfach:

Wir sind Tschenresi. Im Herzzentrum, in der Mitte unseres Seins, ist wiederum ein Lotus, eine Lotusblüte mit sechs Blättern. Darauf liegt wieder eine Vollmondscheibe. In der normalen Visualisation ist das alles weiß und darauf steht die Silbe HRĪḤ. Die dürft ihr gerne mit lateinischen Buchstaben visualisieren oder auch auf Tibetisch, wenn euch das Spaß macht, aber es ändert nicht wirklich etwas für den Erfolg der Praxis.

Das H wäre vorne, die restlichen Buchstaben dahinter. Von links schauend, kann man die ganzen Buchstaben sehen und die schmale Seite des HRĪḤ schaut nach vorne. Genauso wäre es auch im Tibetischen, da schaut die Nase des H-Lautes nach vorne und die beiden Kreise, die ‚Visargas‘, stehen ganz hinten. Das ist die Vokalverlängerung.

Diese Silbe HRĪḤ im Zentrum unseres Seins beinhaltet alles. Das ist quasi der spirituelle genetische Code, in dem die gesamte Veranlagung von dem, was sich als Tschenresi, als erwachtes Mitgefühl in der Welt zeigt, schon enthalten ist. Die Übertragung sagt, auf das HRĪḤ zu meditieren, bedeutet, auf den gesamten Dharma, auf das gesamte Bodhicitta zu meditieren. Der gesamte Geist aller Erwachenden, alles ist bereits da. Im HRĪḤ ist alles enthalten. Es vibriert mit einer unendlichen Kraft.

Ich glaube, in unserem westlichen Denken ist im Moment das Innere eines Atomreaktors der beste Vergleich. Da sitzt eine enorme Kraft – natürlich weiß niemand von uns, wie das Innere eines Atomreaktors aussieht –,

vom Gefühl her sitzen wir hier in der Quelle dessen, was in der Lage ist, eine totale Transformation der Welt zu bewirken. Unbegrenztes Bodhicitta. Unbegrenzte Intensität.

Dieses Bodhicitta (HRĪḤ) steht aufrecht auf der Mondscheibe und ist umrandet von den sechs Silben OM - MA - NI - PAD - ME - HŪM. Das HRĪḤ ist drei Mal so groß wie die Silben des Mantra. Sie sind alle weiß und stehen am Rand der weißen Mondscheibe, bevor die Blütenblätter des Lotus ansetzen. Die Silben schauen nach außen, sind von außen lesbar, ein Kreis mit gleichen Abständen. Das OM steht vorne, die anderen Silben folgen im Gegenuhrzeigersinn und bewegen sich zunächst nicht.

Zuerst meditieren wir auf das HRĪḤ in unserem eigenen Herzen. Wir haben die Fähigkeit, die Silben von allen Seiten her zu betrachten. Wir gehen mit unserer Aufmerksamkeit vom OM aus um diesen weißen Kreis von sechs Silben. Sie stehen zuerst still und dann zieht das OM die anderen Silben wie eine Lokomotive eines Zuges mit fünf Wagen und kreist im Uhrzeigersinn in unserem Herzen. Diese Kreisbewegung würden wir dann später in der dynamischen Phase der Meditation meditieren, wobei die Silben den gleichen Abstand halten und sich so der gesamte Kreis des Mantras als Ganzes dreht und immer schneller wird, bis die einzelnen Silben gar nicht mehr zu lesen sind. So wie eine Perlenkette, die sich ganz schnell dreht. In unserem Herzen sehen wir nur noch ein sich drehendes Lichtband. So, als würde ein Zug mit erleuchteten Fenstern ganz schnell vorbeifahren. Wir sehen nur noch eine runde Lichtspur.

Natürlich geht von dieser kreisenden Lichtgirlande Licht aus. Das strahlende HRĪḤ in der Mitte ist wie die kondensierte Kraft aller Erwachenden, die das Universum transformieren kann, und das OM MANI PADME HŪM der Ausdruck davon. Das ist unglaublich energetisch und strahlt die ganze Zeit in Wellen, in Pulsationen, es vibriert. Wie eine Sonne strahlt es die ganze Zeit aus und erreicht alle Erwachenden, alle, die schon ins Mahāmudrā eingetaucht sind und all die, die noch nicht in die Natur des Seins eingetaucht sind, und stimuliert überall die Kräfte des Erwachens.

Damit wir nicht in Ich-Bezogenheit landen, stellen wir uns vor, dass das Licht aus unserem Herzen die Erwachenden in den reinen Gewahrseinsbereichen in ihrem Mitgefühl erreicht, sie sich mit uns verbinden und ihr Licht in genau derselben Intensität oder noch stärker in alle Daseinsbereiche, in alle saṃsārischen Bereiche hineinschicken. Wir praktizieren in dieser speziellen Praxis nicht direkt von unserem Herzen zu allen Lebewesen mit der Illusion, „Ich tue was Gutes für die Wesen.“ Wir vermeiden diese Täuschung, schicken unsere Herzenskraft voller Hingabe in die Bereiche des Erwachens, und von dort kommt die Segenskraft noch verstärkt zu allen Lebewesen zurück – und auch zu uns. Und so haben wir hier den Vermittler, die Buddhas übernehmen die Vermittlungsrolle für den Segen, der dann alle Lebewesen in ihrer Buddha-Natur berührt, und sie werden zu Tschenresi. Sie werden genauso wie wir, es gibt da überhaupt keinen Unterschied. Schlussendlich rezitieren wir OM MANI PADME HŪM verbunden mit der Dimension des Erwachens und dem Gewahrsein der Buddha-Natur aller Lebewesen, die jetzt auch voll aktiviert ist.

Und da ist es ganz wichtig, dass wir uns nicht zurückhalten mit irgendwelchen scheinbar realistischen Zweifeln, sondern tatsächlich visualisieren, dass es so ist, dass alle erwacht sind. Wir schwingen mit ihrer Buddha-Natur. In ihrem tiefsten Wesen sind alle Wesen erwacht; es ist eine Sicht des Wirklichen, die tiefer geht als vorübergehende Schleier, die ihren Geist, ihr Herz verschleiern. Wir schauen tiefer als das, und es ist ganz wichtig, dass wir voller Vertrauen in unsere eigene erwachte Natur und in die erwachte Natur der anderen so praktizieren. Denn nur wenn wir die Vision dessen, was eigentlich ist, aktivieren, es also nicht nur für möglich halten, sondern tatsächlich schon spüren, dass es in der Tiefe bereits so ist, dann entwickelt es die höchste Heilungskraft. Dann ist die größte Kraft der Transformation freigesetzt.

Wenn wir beim Praktizieren zu sehr mit dem scheinbar realistischen Zweifel verbunden bleiben, mit dieser Skepsis, „Na ja, wir können uns das ja mal vorstellen, aber in Wirklichkeit sind sie ja schon alle ganz schön verschleiert!“, dann kommen wir nie zu der transformierenden Erfahrung, in die völlige Reinheit des Seins einzutauchen. Wir bremsen uns selbst aus durch ein Fixieren auf einen oberflächlichen Aspekt der Wirklichkeit. – Ja, den gibt es tatsächlich, Lebewesen leiden, wir alle sind sehr oft sehr eng im Herzen. – Wenn wir uns aber auf diesen oberflächlichen Aspekt fixieren, dann erlauben wir der innewohnenden Heilungskraft nicht, ganz durchzukommen. Weder bei uns noch bei anderen.

Deswegen sind wir in dieser Phase der Yidampraxis – sagen wir im zweiten Teil der Mantra-Phase – nur noch in der reinen Sicht. Da gibt es niemanden mehr zu transformieren, da gibt es keine Lebewesen mehr, die noch irgendwohin gehen müssten, da gibt es bei uns niemanden mehr, der gereinigt werden müsste. Zum Schluss der Mantra-Phase ist es wichtig, in diesem absoluten Vertrauen zu ruhen, dass es gar nichts mehr zu erreichen

gibt. Das entspricht im Grunde genommen dem Durchgehen durch diese vier Phasen, die ich heute Morgen erklärt habe:

Zunächst Einsgerichtetheit, wir bauen die Visualisation auf, wir gehen ins Mitgefühl, wir richten uns auf Lebewesen aus, die noch leiden, wir bitten um den Segen. Und dann kommt der Segen, und wir durchlaufen die Phasen von Einfachheit und dem Einen Geschmack, und zum Schluss ruhen wir einfach im Dharmakāya, ohne dass noch irgendetwas zu tun ist. Dann sind wir in der Nichtmeditation, während die Sechs Silben noch weiterlaufen.

Das wäre jetzt die normale Erklärung für diese Sadhana. Wir rezitieren OM MAṆI PADME HŪM, praktizieren diesen Fluss der Hingabe in die Dimension des Erwachens, erleben den Segen, wie es unseren Geist öffnet und gleichzeitig auch den Geist aller anderen Lebewesen. Über uns passiert dasselbe wie bei allen Lebewesen, und am Ende der Mantra-Phase sind wir in der Nichtmeditation.

Die Tibeter haben immer eine Möglichkeit, es noch herausfordernder zu gestalten. Es gibt endlose Möglichkeiten, mit dem kreativen Geist umzugehen.

Weitere Form der Visualisation des Lotus im Herzen:

Der weiße Lotus in unserem Herzen verwandelt sich in einen bunten Lotus mit sechs verschiedenfarbigen Blütenblättern. Auf ihnen stehen nochmals sechs Silben in der gleichen Farbe. Der innere Mantrakranz am Rand der Mondscheibe bleibt wie beschrieben. Auf dem Lotusblatt, das vom Brustkorb aus nach vorne zeigt, steht das weiße OM, das nach innen schaut. Nach halb rechts ist das grüne Lotusblatt mit einem MA – auch von innen lesbar –, nach hinten rechts ist ein gelbes für ÑI, nach hinten ein blaues für PAD, nach hinten links ein rotes für ME und nach vorne links ein schwarz-blaues Blütenblatt für HŪM.

Im Inneren unseres Herzens haben wir also die Mondscheibe mit dem Mantra, dessen Silben weiß und von außen lesbar sind, weil das eine Mitgefühlspraxis ist. – Mitgefühlsmantranten sind immer von außen lesbar, Weisheitsmantranten von innen. – Und dann haben wir die weiteren sechs Silben, die auf den farbigen Lotusblättern stehen und nach innen schauen. Die sechs Farben stehen für die verschiedenen Arten von Emotionen, für die verschiedenen Aspekte des zeitlosen Gewahrseins, für die Daseinsbereiche, also für viele Aspekte unseres Seins.

Die einfachste Art, die Beziehung dieser Aspekte zu beschreiben, ist über die Verbindung von Emotion, Daseinsbereich und dem Aspekt des zeitlosen Gewahrseins. Die Sechs Silben stehen also für die Bereiche der Götter, Halbgötter, Menschen, Tiere, Hungergeister und der höllischen Qualen; in dieser Reihenfolge. Wir gehen vom OM bis zum HŪM die Flöte runter in immer leidvollere Bereiche.

Was die Emotionen angeht, steht das weiße OM für Stolz, auch für den ganz subtilen Stolz, das ganz subtile Ich-Anhaften, was in den dualistischen Samādhis noch übrig ist.

Das grüne MA steht für Eifersucht, Neid, Rivalität, Konkurrenzdenken, für dieses Vergleichen, was auch das subtile Wettstreiten der Halbgötter miteinbezieht, denen es eigentlich schon gut geht, so wie den Reichen in unserer Welt, denen es eigentlich schon gut geht, die aber nicht von der Konkurrenz lassen können, die immer noch in Rivalität sind, die immer noch vergleichen.

Das gelbe ÑI für den Menschenbereich steht für die Durchmischung aller Emotionen mit Geschäftigkeit und Armut als hauptsächlichem Leid. Mit Geschäftigkeit ist gemeint, immer getrieben zu sein.

Das blaue PAD für den Tierbereich steht für mangelndes Gewahrsein, für Unwissenheit, für Dumpfheit des Geistes, für eingeschränkte Wahrnehmung.

Das rote ME steht für Begierde, Gefühle von Mangel, nicht genug zu haben. Deswegen ist es verbunden mit dem Bereich der hungrigen Geister.

Das blauschwarze HŪM steht für Hass, Ärger, Paranoia, für die Gefühle, die die stärksten Qualen auslösen.

Wir haben all das im eigenen Herzen. Die Botschaft ist klar: Wir sind eins damit, wir sind verbunden damit. Das ist keine andere Welt, wir alle tragen das in uns und auch alle Mischungen dieser Gefühle. Indem wir sie so in uns visualisieren, sind wir mit den Daseinsbereichen in uns verbunden. Dann geht vom weißen HRĪḤ in der Mitte Licht aus zum OM vor uns aus. Dieses OM sendet dann ganz viele OM-Silben in alle Richtungen aus, die überall das Ich-Anhaften mit Stolz auflösen und bewirken, dass das völlig offene Gewahrsein der Gleichheit entsteht.

Dieser Prozess wiederholt sich jetzt. Vom HRĪḤ geht Licht zum grünen MA, von dort gehen ganz viele grüne MA-Silben in alle Richtungen, die die Kraft haben, überall im Geist von allen Lebewesen Eifersucht, Rivalität, Konkurrenzdenken aufzulösen.

Weißes Licht vom HRĪḤ in der Mitte geht zum ÑI, von dort gehen ganz viele ÑI-Silben in alle Daseinsbereiche, zu allen Lebewesen, um diese Geschäftigkeit und die Armutsgefühle, aus denen sich die Geschäftigkeit speist, aufzulösen – nie zufrieden zu sein, nicht genug zu haben; das ist ja auch eine Form von Begehren, von Habenwollen, alles besser machen zu wollen. Das wird im Geist von mir und allen Lebewesen aufgelöst.

Weißes Licht vom HRĪḤ in der Mitte geht zum blauen PAD und vom blauen PAD gehen PAD-Silben aus und lösen Dumpfheit, Trägheit, Schläfrigkeit, mangelndes Gewahrsein in allen Geistesströmen auf.

Wenn dieses Auflösen stattgefunden hat, entsteht jeweils das korrespondierende zeitlose Gewahrsein. Der Aspekt des zeitlosen Gewahrseins zeigt sich.

Beim OM ist es das Gewahrsein der Gleichwertigkeit, weil Stolz aufgelöst wird; das Gewahrsein der gleichen Natur aller Dinge. Das allvollendende zeitlose Gewahrsein beim MA, das spontan natürlich entstehende zeitlose Gewahrsein beim ÑI, beim PAD das raumgleiche Dharmadhātu-Gewahrsein.

Dann geht weißes Licht vom HRĪḤ in der Mitte zum roten ME, löst alles Begehren und Habenwollen auf, all diese extremen Qualen, die aus dem Mangelgefühl entstehen, wie nie genug zu haben, nie genug geliebt zu werden, nie genug genährt zu werden, nie genug Schutz zu haben, und es entsteht das allunterscheidende zeitlose Gewahrsein.

Und dann strahlt vom weißen HRĪḤ Licht zum blauschwarzen HŪM, löst den Hass auf, und es entsteht das spiegelgleiche zeitlose Gewahrsein. Spiegelgleich im Sinne von unbehindert. So wie die Erscheinungen in einem Spiegel völlig unbehindert alles widerspiegeln, was vor dem Spiegel erscheint, so ist der hasserfüllte, von Paranoia erfüllte Geist die am stärksten blockierte Form von Geisteszustand, die wir überhaupt finden können. Wenn sich diese Blockade des Ablehnens auflöst, dann wird der Geist in seiner gelösten, fließenden, unbehinderten Natur deutlich.

So kann sich jemand, der/die Zeit hat und gerne visualisiert, sukzessive verbinden mit dem HRĪḤ, mit den Silben, mit dem entsprechenden Gefühl der Daseinsbereiche – Beispiele kennen wir ja genug aus unserem eigenen Erleben. Dann treten wir in den Segen ein, frei davon zu sein und wir praktizieren das für alle Lebewesen. Wir gehen also dank dieser Silben etwas differenzierter in diese Erfahrungsbereiche und tunen uns ein mit dem völligen Freisein von diesen Belastungen.

Zum Schluss der Praxis verweilen wir wieder in der Mahāmudrā-Rezitation von OM MAṆI PADME HŪM, wo all das bereits geschehen ist, wo nichts mehr gemacht werden muss, wo die Reinigung sich komplett vollzogen hat, und der Klang des Mantras füllt unseren Geist wie den Geist aller Lebewesen.

Das wäre die ausführliche Visualisierung. Einige von euch kennen die ja, weil das auch die mündliche Übertragung für die normale Tschenresi-Praxis ist, wo wir diese Aktivität allerdings im Tschenresi über uns lokalisieren, und es strahlt von dort aus. Jetzt wäre es im eigenen Herzen.

Ich befürchte, wenn Könchog Lhündrup diese Erklärungen hören würde, würde er sagen, „Sönam Lhündrup, musst du denen all das erklären?“ – Nein, muss ich nicht. Bleibt bei der einfachen Erklärung, die ich zuerst gegeben habe. Das habe ich jetzt auch erklärt, damit ein Freund, der in England ist und via Zoom teilnimmt, die direkte Übertragung hat. So haben sie alle anderen auch gleichzeitig erhalten, und wenn ihr wollt und das zu eurer Hauptpraxis macht, dann lohnt es sich, das auch zu integrieren. In der Zeit, in der ich viel Tschenresi praktiziert habe, habe ich das genau so praktiziert, und es hat mir sehr großen Segen gegeben.

Wer möchte, kann das praktizieren und es gibt noch etwas Schönes für euch: Diese Erklärung ist integriert im Kommentar zur Tschenresi-Praxis vom 15. Karmapa Khakyab Dordje: „Fortwährender Regen zum Wohle aller Wesen“, veröffentlicht im Norbu Verlag. Da ist diese ausführliche Beschreibung der Sechs Silben enthalten – mit den Farben, den zugeordneten Bereichen, dem entsprechenden Aspekt des zeitlosen Gewahrseins.

In der Sechs-Silben-Praxis ist diese Art der Visualisation mit den Silben enthalten. Da könnt ihr das üben.

Meditation

Ich lade euch ein, mir zu folgen: Zuerst einmal Stille. –

Wir entstehen aus dem weiten, offenen Sein als Tschenresi. Im Zentrum ist dieses strahlende Weiß, schneeweiß wie frisch gefallener Schnee in der Mittagssonne und die Aura in allen Regenbogenfarben, speziell die Hauptfarben der Buddha-Familien. –

Vier Arme, im Vajra-Sitz, mit anmutigem, entspanntem Gesicht, friedlich, lächelnd, einladend... geschmückt mit dem Diadem der fünf Buddha-Familien – dem Kronschnuck mit fünf Juwelen. –

Blaues Haar, über die Schultern strömend und zum Teil hochgesteckt im Scheitelknoten... über den Schultern das lichte Fell der Krishnasara-Antilope... Juwelenschnuck: drei verschiedene Halsketten, Ohrringe, Armreifen, Gürtel, Beinreifen und die Seidengewänder. –

Ein unendlicher Reichtum an geistigen Qualitäten, an Qualitäten der Buddha-Natur, die durch diese äußere Erscheinung symbolisiert werden. –

Ich sitze auf einem Thron aus wunscherfüllenden Juwelen, einem achtblättrigen Lous und einem Mond... hinter meinem Rücken noch einmal eine aufrecht stehende Mondscheibe. –

Zwischen den Händen das Juwel des Geistes, der Natur des Geistes aller Lebewesen. –

Rechts und links die Māla bzw. der Lotus, die für die Aktivität des Bodhicitta stehen. –

Im Herzen die Keimsilbe HRĪḤ in einem unglaublichen Weiß, so als würden wir ins Herz eines Kraftwerks schauen; unglaubliche Intensität, als würden wir uns in der Mitte der Sonne aufhalten...

Vibrierend, Licht ausstrahlend, umgeben von den Silben OM MA NI PAD ME HŪM auf dem inneren Kreis am Rande der Mondscheibe, von außen lesbar. –

Alles in Weiß, auch der sechsblättrige Lotus im Herzen, ohne Silben, einfach der Sitz des Bodhicitta.

Während wir jetzt das Mantra rezitieren, lassen wir uns darauf ein, dieses ausstrahlende Licht zu spüren und wie es das Wohl aller Lebewesen bewirkt – durch Vermittlung der erwachten Dimension, der erwachten Geistesströme. –

OM MAṆI PADME HŪM OM MAṆI PADME HŪM OM MAṆI PADME HŪM OM MAṆI PADME HŪM ...

Diejenigen, die Spaß daran haben, das Mantra kreisen zu lassen, lassen die weißen Sechs Silben sich in Bewegung setzen, bis sie immer schneller werden und die Bewegung zu einem durchgehenden Lichtkreis wird, von dem immer noch mehr Licht ausstrahlt.

OM MAṆI PADME HŪM OM MAṆI PADME HŪM OM MAṆI PADME HŪM OM MAṆI PADME HŪM ...

Vielleicht möchtet ihr ja auch den Versuch machen, mit offenen Augen weiter zu visualisieren, sodass sich die äußere Wirklichkeit und das Visualisierte gleichzeitig erfahren lassen – die Gleichzeitigkeit unseres ganz normalen Meditationsraumes oder Wohnzimmers und die Visualisation, die wir bis jetzt beschrieben haben.

OM MAṆI PADME HŪM OM MAṆI PADME HŪM OM MAṆI PADME HŪM OM MAṆI PADME HŪM ...

Und dazu gehört, dass wir als Tschenresi in Dewachen sitzen. Um uns herum ist gleichzeitig auch das Reine Land von Dewachen, ein riesiges Heilfeld, wo wir Amitābha wahrnehmen können. Da sind gleichzeitig auch wunderbare Ebenen, Täler, Hügel, Berge... genauso, wie wir es uns wünschen, mit verschiedenen Wasserläufen und Seen, mit dem Ozean, mit Heilkräutern. Überall sind Tiere zu sehen, die total zutraulich sind, sie sind unsere Freunde. Es sind andere Lebewesen zu sehen, die alle dieselbe Geistesnatur haben, die Tschenresi-Natur. Und, und, und... alles, was ihr euch in eurem Heilfeld gerne vorstellen würdet. Zum Beispiel ein kraftvoller Baum, ein heilender Baum, der Zufluchtsbaum, unter dem wir sitzen, verbunden mit allen anderen und allen Pflanzen in dieser Welt. Es ist wirklich ein lichterfülltes Heilfeld, in dem alle den Dharma praktizieren, ohne Ausnahme.

Es gibt sehr ausführliche Unterweisungen zu Dewachen, aber das ist so die Essenz. Wohin wir schauen, was auch immer wir hören, alles sind die Formen von Tschenresi und der Welt Dewachen. Alle Klänge sind das Mantra, alle Geistesbewegungen sind die eines Buddhas, die Geistesbewegungen von Tschenresi. Und das, während wir gleichzeitig unsere ganz normale Umwelt sehen.

OM MAṆI PADME HŪM OM MAṆI PADME HŪM OM MAṆI PADME HŪM OM MAṆI PADME HŪM ...

Alles, was wir außen visualisiert haben und auch alles, was wir außen mit den normalen Sinnen wahrnehmen, löst sich in Licht auf, ... verschmilzt mit uns ... Wir verschmelzen von oben und unten gleichzeitig ins Herz. Im Herzen verschmilzt alles von außen nach innen in die Keimsilbe HRĪḤ und die löst sich von unten nach oben auf, bis nur noch der Klang i übrigbleibt ... und auch der i-Punkt löst sich auf, und wir kommen ganz im offenen Sein an, jenseits von Vorstellungen und Klängen...

Und daraus entstehen wir wieder als Tschenresi.

* * *

Kommentar

Wenn wir die Rezitation beendet haben, widmen wir die Wurzeln des Heilsamen, um Buddhaschaft zu verwirklichen. Wenn wir dann in die Aktivität gehen, stellen wir uns unsere Umgebung als Sukhavatī (Dewachen) vor und uns selbst als der Ehrwürdige Mahākaruṇika, Großes Mitgefühl, mit dem Selbstbewusstsein, dem göttlichen Stolz des Großen Mitfühlenden und dienen dem Bhagavān, dem Schützer Amitāyus – Amitābha. Wie bleiben in unserem Selbstbewusstsein als vollkommen erwachtes Wesen Dienerinnen und Diener des grenzenlosen Lichtes, Amitābha genannt, Amitāyus. Wir sind die Diener der Geistesnatur aller Lebewesen.

Und wenn wir diese Haltung, dieses Gefühl hervorgebracht haben, dann versuchen wir in all unseren täglichen Aktivitäten immer damit verbunden zu sein.

Wenn du stets auf diese Weise praktizierst, wirst du ein langes Leben haben und alle Hindernisse deiner Praxis werden sich auflösen und überwunden. Im nächsten Leben wirst du in Dewachen geboren werden und schnell wahre Vollendung, das vollkommene Erwachen verwirklichen.

So praktizieren wir Großes Mitgefühl und Großes Siegel als Einheit. Diese Praxis stammt aus den tiefgründigen mündlichen Unterweisungen der edlen Sakyapas – die Linie der Sakyapas in Tibet, die bis nach Indien zurückgeht –, deren Schüler die Bitte an mich gerichtet hat. Ich verfasste dies am achten Tag des vierten Monats im Jahr des männlichen Feuerhundes.

Könchog Lhündrup hat Praxis und Kommentar wohl am selben Tag geschrieben und hat damit die Bitte von seinem Schüler Dragpa Gyaltsen, der im anderen Text erwähnt wird, erfüllt und ihm Text und Kommentar zur Verfügung gestellt.

Ich selbst habe die Übertragung aus der Sakya-Linie bekommen von Chobkye Trizin Rinpoche, einem der ganz großen Meister der Linie. Es war mir geschenkt, mit den anderen Retreatleitern von Le Bost dabei zu sein, als Chobkye Trizin dem jungen Karmapa diese Übertragung gab. Wir haben zu der Zeit auch die Ermächtigung bekommen.

Frage – Antwort

Teilnehmer/-in: *Du hast erklärt, dass vom HRĪḤ Licht zu den Buddhas gesendet wird und die Segnung aller Wesen von den Buddhas ausgeht, um den Stolz zu kappen an der Stelle. Ist es so, dass Licht aus dem HRĪḤ und den Silben am Lotus, die in unserem Herzen sind, ausgeht? Die unterscheiden sich dann von den Silben, die auf den Blütenblättern stehen?*

Du hast jetzt die 3. Variante der Visualisation getriggert. Es gibt nämlich eine noch ausführlichere Visualisation als die, die ich euch beschrieben habe. Die gebe ich euch jetzt auch noch. Da strahlt vom HRĪḤ das Licht zu den Silben, z.B. zum OM. Von dort gehen OM-Silben zu den Erwachten, und die Erwachten schicken das Licht mit dem Segen in alle Daseinsbereiche. Das wäre jetzt noch eins obendrauf. Dann hätte man wieder dieselbe Geisteshaltung.

Das, was ich euch erklärt habe, stammt aus der mündlichen Übertragung für Menschen, die die Tschenresi-Ermächtigung erhalten haben und aus sich heraus die Aktivität zulassen. Es gibt also beide Versionen.

Kann ich mir dann in der Aktivität Amitābha über dem Kopf vorstellen?

Es ist immer gut, Amitābha mit reinzunehmen in den Alltag, dann hat man den Guru immer auf dem Kopf, oder auf der Schulter, im Herzen oder wo auch immer, sodass man immer daran denkt, dass die Verbindung zur Natur des Geistes besteht. Das ist die eigentliche Quelle.

Und wenn dann im Alltag ein anderes Mantra auftaucht, Medizinbuddha z.B.?

Das widerspricht sich nicht, aber achte darauf, dass es nicht hin und her hüpfen und dass du Stabilität entwickelst in einer Praxis, mit der du hauptsächlich unterwegs bist. Dieses Hin- und Herhüpfen tut uns nicht gut. Es ist ja alles in einer Praxis enthalten, egal, welche du nimmst.

Und alles, was wir hier in dieser Praxis lernen, könnt ihr in die anderen Yidam-Praktiken integrieren.

Teilnehmer/-in: *Wenn ich tiefer in die Meditation eintauche, nehme ich viel Energie wahr, habe aber dann das Gefühl, mein Körper kann mit dieser Menge an Energie nicht umgehen. Während der Meditation habe ich im Kopfbereich eine Art Druck und im Herzbereich ein Gefühl mit der Frage, ob das Herz das überhaupt halten kann. Dann versuche ich mich da hinein zu entspannen und komme eine Ebene runter, aber nach der Meditation habe ich das Gefühl, ich muss einen Waldspaziergang machen.*

Das Druckgefühl im Kopf kommt durch ein Zuviel an Willen, dadurch, dass eine zu starke Anstrengung mit drin ist. Geh das Ganze an, ohne es perfekt machen zu wollen, lockerer. Wenn du die Aufmerksamkeit nach oben richtest, z.B. auf Amitābha über dir, dann nur kurz andocken bei ihm und dann den Segensstrom durch den ganzen Körper spüren: in den Bauch- und Beckenraum, in die Beine hinein, sodass du deinen Waldspaziergang schon auf dem Meditationsplatz machen kannst. Du kannst dir vorstellen, dass du ein stehender Tschenresi in Dewachen bist mit wunderbarem Waldboden unter dir, also die Erdung.

Das Herzthema ist mir sehr vertraut. Die Frage, wie viel kann mein Herz aufnehmen, wie viel kann unser Herzensgeist verdauen, stellt sich ganz normal zu Anfang der Praxis, also in den ersten Jahren. Erst mit der Zeit entdecken wir, dass unser sogenanntes Herz unbeschränkt lieben kann. Am Anfang kommt es uns vor, als ob eine gewisse noch verdaubare Menge an Leid wahrgenommen werden kann und wir innerhalb gewisser Grenzen in der Liebe wachsen können. Und erst, wenn die Einsicht in die wahre Natur dieses Erlebens stärker wird, wird es immer leichter, unbegrenzt durchlässig wahrzunehmen, uns für alles Leid zu öffnen.

Das Leid ist so immens, dass das unseren normalen Herzensraum im Moment sprengen würde – im übertragenen Sinne. Deswegen gehst du am besten langsam vor, ganz behutsam und machst nie mehr, als dir gut tut. Aber achte mal darauf, dass du im Herzen auch alles sich auflösen lässt. Vielleicht kannst du das so machen, als wäre es in deinem Herzensraum ganz warm, und was du an Schwierigem, an Leid im menschlichen Leben wahrnimmst, ist wie Schneeflocken, die in diesen warmen Raum kommen und schmelzen. Die lösen sich einfach auf, die verdampfen. Es bleibt nichts übrig, nur die Anregung, mit weiterer Öffnung, mit weiterer Liebe darauf einzugehen.

Schau mal, ob du aufgrund dieser beiden Hinweise besser damit zurechtkommst, also durch Erdung und Kontakt nach unten sowie durch Durchlässig-Werden.

Teilnehmer/-in: *Ich habe verstanden, dass bei dieser Gleichzeitigkeit von Mantra, Māla und Visualisierung die drei Bereiche von Körper (Māla), Rede (Mantra) und Geist (Visualisierung) beteiligt sind. Deshalb ist es mir wichtig zu verstehen, wie das gemeint ist, wie das ausgeführt wird.*

Soll ich das Mantra wirklich sprechen? Dann frage ich mich, wie ich das mit dem Atem koordiniere, ich hab da verschiedene Arten bei dir und Uli feststellen können.

Du hast den wichtigen Punkt von Synchronisation von Körper, Rede und Geist berührt. Das heißt Geisteshaltung, Sprechen eines Mantras und Ziehen einer Perle gehen zusammen, Körper, Rede und Geist sind koordiniert. Wenn wir mit dem Ausatmen laut rezitiert haben, geht das Mantra während dem Einatmen innerlich weiter und setzt dann irgendwann mit dem entspannten Ausatmen wieder ein. Der Kreis des Mantras wird gefühlt gar nicht unterbrochen, obwohl ich zwischendurch einatme. Das Einatmen kann so lang oder kurz sein, wie es will, dann setzt das Mantra wieder ein.

Genauso wäre es mit dem visualisierten Drehen des Mantra-Rades im Herzen. Das würde natürlich unaufhörlich weiterdrehen, auch wenn die äußere Rezitation durch das Einatmen scheinbar unterbrochen wird. Aber du hast ja schon gesagt, dass du wahrgenommen hast, dass man auch beim Einatmen weiter rezitieren kann. Und alles schwingt mit, alle Lebewesen und auch die Pflanzen und Felsen, alles, was es in der Natur gibt, schwingt im Chor des Mantras weiter, während wir zwischendurch Luft nehmen, aber der Chor, das Universum rezitiert weiter.

Ich hab auch das Bedürfnis, die Rezitation mit dem Drehen der Perlen zu koordinieren. Und in welcher Hand halte ich die Māla?

Wir umkreisen die Perle der Māla im Uhrzeigersinn. Man kann sie in der rechten oder in der linken Hand halten. Wir müssen nicht auch noch die Koordination leisten, die Perlen bei Weisheitsmantren gegen die Uhr zu umkreisen und bei Mitgefühlsmantren im Uhrzeigersinn. Da können wir uns aussuchen, wie es für uns am stimmigsten ist. Eigentlich ist die kreisende Bewegung symbolisch der Haken des Mitgefühls. Wir laden mit dem Mitgefühl die Lebewesen in unser Herz ein, in die Befreiung, in die offene Natur des Geistes. Also wir umstreichen liebevoll die nächste Perle, ziehen sie liebevoll zu uns, eine ganz sanfte Bewegung.

HERZZUWEL: Verse 44 - 59

Mit den folgenden Versen werden wir durch die verschiedenen Sinne geführt. Und wir werden das während der Mantra Praxis jeweils anwenden, kontemplieren.

Sechs Arten der Sinneswahrnehmung

Zuerst geht es um visuelle Wahrnehmung:

44. Jede erscheinende Form als die Gottheit zu erkennen, ist der Kernpunkt der Entstehungsphase und befreit das Festhalten an Phänomenen als schön oder hässlich in seiner eigenen Natur. Frei von Festhalten ist der Geist, so wie er sich zeigt, der Körper des Erhabenen Tschenresi. In der spontanen Befreiung des Sehens rezitiere das Sechs Silben Mantra.

Wir haben das vorhin ein wenig geübt. Ihr könnt euch noch erinnern an den Moment, wo ich sagte: ‚Mit offenen Augen schauend und gleichzeitig visualisierend.‘ Das ist ein Moment, wo uns klar wird, wie visuelle Eindrücke uns auf gleiche Art beeinflussen, egal ob sie vorgestellt sind oder ob sie mit den Augen wahrgenommen werden. Das Arbeiten mit dem vorgestellten Geschehen innerlich, also der Visualisation, hilft uns zu verstehen, wie wir auch unsere äußere Welt zusammensetzen und sie mit Sinn versehen, also interpretieren, was wir visuell sehen. Denn eigentlich sehen wir nur Lichtpunkte auf der Retina. Das ist alles, was wahrgenommen wird. Es sind eigentlich Pixel, und die werden von zwei Netzhäuten an den Sehsinn weitergeleitet. Sie werden zusammengesetzt zu einem Bild, das wir dann dreidimensional erkennen können. Und das verbindet sich mit all unseren Erfahrungen – bei jedem ein klein bisschen anders und doch sehr ähnlich, weil wir alle wie Menschen schauen. Je weiter die Tiere, z.B. die Insekten, von uns entfernt sind, desto mehr unterscheidet sich ihre visuelle Wahrnehmung.

Während wir OM MAṆI PADME HŪM rezitieren, laufen ja zum Teil Visualisationen, zum Teil haben wir die Augen offen und sehen auch etwas. Und wir kontemplieren alles, was visuell wahrgenommen wird, als die visuellen Geistesbewegungen im Geist von Tschenresi; die Bewegungen des Sehens, die Erscheinungen des Sehens – dynamisch, als von leerer Natur. Wenn wir ihre leere Natur sehen, wird uns das sofort helfen. Wir sind dann sofort draußen aus dem Bewerten von schön und hässlich, angenehm, unangenehm, und aus allem, was sich sonst an die visuelle Wahrnehmung dranhängt, aus all diesen Vorlieben und Klassifizierungen.

Dasselbe wird sich jetzt für jeden Sinn wiederholen.

45. Alle Laute als Mantra zu erkennen, ist der Kernpunkt der Rezitationspraxis und das Festhalten an Lauten als angenehm oder unangenehm befreit sich in seiner eigenen Natur. Frei von Festhalten ist der spontane Klang von Samsāra und Nirvāṇa der Laut der Sechs Silben. In der spontanen Befreiung des Hörens rezitiere das Sechs Silben Mantra.

Es geht um alle Klänge und Laute, alle Geräusche, nichts ist ausgeschlossen, alles, was durch den Hörsinn kommt. Da wir während der Praxis völlig entspannt sind, können wir erkennen, dass es gar keinen Unterschied gibt zwischen Mantra und anderen Geräuschen. Was das Entstehen dieser Geräusche und Klänge in unserer Wahrnehmung und ihre wahre Natur angeht, gibt es keinen Unterschied. So wie wir vorhin bei visuellen Erfahrungen gesagt haben, wir erkennen sie als Körper von Tschenresi – erscheinend und zugleich leer –, so meditieren wir jetzt, dass es hörbar ist und zugleich von leerer, also nicht-substanzieller Natur.

Es ist also nicht so, dass wir ein Traktorengeräusch als das Mantra von Tschenresi denken müssten. Darum geht es nicht. Sondern das Traktorengeräusch ist genauso leer und dynamisch wie das Mantra OM MAṆI PADME HŪM. Es ist kein essentieller Unterschied, nur ein Unterschied in der Art der Vibration, in den Klangstärken, Klanghöhen usw. Die äußeren Modulationen sind anders. Die Geräuschwellen, die auf das Trommelfell treffen, sind anders. Genau wie bei unterschiedlichen Farbeindrücken die Farbwahrnehmungen auf der Netzhaut anders sind. Aber das ist auch alles, der Rest ist gleich.

46. Gerüche als ungeboren zu erkennen, ist der Kernpunkt der Vollendungsphase, und das Festhalten an Gerüchen als wohlriechend oder ekelhaft befreit sich in seiner eigenen Natur. Frei von Festhalten an Gerüchen sind sie das wunderbar duftende, heilsame Verhalten des Erhabenen Tschenresi. In der spontanen Befreiung des Riechens rezitiere das Sechs Silben Mantra.

Oft riechen wir ja nicht so viel, aber wenn wir etwas riechen, haben wir sehr starke Reaktionen – in die eine oder andere Richtung. Wir bleiben genauso wie mit allen anderen Sinneserfahrungen entspannt und offen und kontemplieren, meditieren die Nicht-Verschiedenheit der verschiedenen Gerüche. Wir steigen aus dem Ablehnen

und Anhaften aus und merken, dass sie sich alle – so wie in der Vollendungsphase – immer wieder in ihre leere Natur auflösen.

Die Vollendungsphase wird deswegen hier angesprochen, weil es darum geht, die Sinneserfahrungen sich in ihre eigene Natur befreien zu lassen. Als wir vorhin bei den visuellen Formen ‚Kernpunkt der Entstehungsphase‘ gesagt haben, ist das, weil es so leicht möglich ist, eine visuelle Form im Geist hervorzubringen und mitzubekommen, wie ich mir jetzt zum Beispiel gerade einen Luftballon vorstellen kann. Das geht ruckzuck. In dem Moment, wo diese Kräfte nachlassen, nicht mehr genährt werden und ich z.B. jemanden anschau, schon ist der Luftballon vorbei. Die Aufmerksamkeit ist woanders. Das ist das Merkmal der Entstehungsphase.

Vorhin hieß es auch bei den Lauten, ‚Kernpunkt der Rezitation...‘, das bedeutet, dass wir beim Rezitieren gar nicht darauf achten müssen, besonders schön zu rezitieren, besonders schön zu singen. Das alles wäre nur wieder Haften an Klängen. Wir lassen die Klänge vom Herzen her kommen; einfach so, wie sie gerade aufsteigen, und praktizieren sie im gleichen Moment als leer und substanzlos.

Wenn es dann hier heißt, dass Gerüche das wunderbar duftende heilsame Verhalten des Erhabenen Tschenresi sind, dann hängt das damit zusammen, dass Menschen, die sehr viel Heilsames tun, oft auch einen ganz wunderbaren Duft haben, einen ganz guten Körpergeruch. Visualisation bedeutet, dass alle Sinne aktiviert sind, nicht nur der visuelle Sinn. Wir hören nicht nur, wir sehen nicht nur, wir riechen auch den wunderbaren Duft von Tschenresi, der auch nur ein Eindruck im Geist ist. Genauso wie der Geruch, wenn wir auf die Gemeinschaftstoilette gehen, oder was auch immer uns an Gerüchen begegnet. Immer wieder erinnern wir uns daran: Das heilsame Verhalten von Tschenresi ist unterschiedslos wohlwollend und ohne Vorurteile, völlig frei. Und so können wir auch frei von Vorurteilen bei Gerüchen bleiben.

47. Geschmack als Festopfer zu erkennen ist der Kernpunkt des Opfers – des Darbringens von Gaben – und das Festhalten an Geschmack als köstlich oder widerlich befreit sich in seiner eigenen Natur. – Jeder Geschmack wird dargebracht. – Frei von Festhalten an Speise und Trank sind sie Substanzen, den Erhabenen Tschenresi zu erfreuen. In der spontanen Befreiung des Schmeckens rezitiere das Sechs Silben Mantra.

Schmecken und Rezitieren gehen ja oft nicht so gut zusammen, aber innerlich auf jeden Fall. Egal, welche Geschmacksvorstellungen, welche Geschmacksnuancen in unserer Vorstellung auftauchen, oder ob wir tatsächlich bei Tisch sitzen und etwas essen, dann können wir innerlich das Mantra weiterlaufen lassen. Immer üben wir uns darin, die Qualität des Schmeckens als auftauchende Impulse im Geist wahrzunehmen, die keine wirkliche Substanz haben, die sich auch auflösen, die dynamisch sind – schon im Moment ihres Erscheinens.

Es ist immer dieselbe Story. Ihr merkt, es geht immer darum, die Sinneswahrnehmungen als dynamisch und nicht-substanzhaft wahrzunehmen und zu merken, dass den verschiedenen Sinneswahrnehmungen überhaupt kein Qualitätsmerkmal innewohnt. Ob etwas schön oder hässlich ist, ist völlig willkürlich. Nehmt mal den Geruch: Das, worauf Fliegen stehen, ist nicht ganz dasselbe, worauf wir Menschen normalerweise stehen. Oder schaut euch kleine Kinder an, die haben einen ganz anderen Umgang mit diesen Sinneswahrnehmungen.

Jenseits von kulturellen Prägungen, jenseits von karmischen Neigungen meditieren wir auf die Essenz der Wahrnehmung und befreien uns aus all diesen prägenden Mustern von Vorlieben und Abneigungen.

Jetzt geht es um die körperlichen Sinneswahrnehmungen:

48. Gefühle als fundamental gleich zu erfahren, ist der Kernpunkt des Einen Geschmacks und Gefühle von Völle und Hunger, Hitze und Kälte befreien sich in ihrer eigenen Natur. Frei von Festhalten an Empfindungen und Gefühlen sind sie alle die Aktivität der Gottheit. In der spontanen Befreiung des Fühlens rezitiere das Sechs Silben Mantra.

Alle körperlichen Erfahrungen sind gemeint; dazu gehören Druck- und Gleichgewichtssinn, Temperatur und alles, was hier angesprochen ist; auch Empfindungen, wie Müdigkeit oder Frische und dergleichen.

Da reagieren wir ja oft sehr, sehr stark. Denn da gehört ja auch Schmerz dazu und die wunderbar angenehmen Gefühle. Das macht für uns einen Riesenunterschied. Aber je entspannter, je offener unser Geist wird, umso mehr merken wir, dass all diese Erfahrungen den einen Geschmack haben, den Geschmack des Entstehens und des sich zugleich im selben Moment Veränderns.

Eigentlich sind es Intensitäten, die wir spüren. Intensitäten in verschiedenen Bereichen der Körperwahrnehmung. Wir merken Veränderungen. Alles andere ist nachgeschaltete Bewertung von ‚mag ich – mag ich nicht‘, oder ‚ist gerade egal‘. Das entspannen wir. Während wir das Sechs Silben Mantra rezitieren, sind wir in der spontanen

Befreiung des Fühlens, des Riechens, des Schmeckens, des Sehens und des Hörens, der fünf äußeren Sinne und natürlich des geistigen Sinnes.

Das wäre jetzt der nächste Punkt: Wenn es heißt ‚alle Phänomene‘, dann ist das geistige Erleben mit eingeschlossen. Es ist sowieso alles geistig, das ist ja der springende Punkt.

49. Alle Phänomene als leer zu erkennen ist der Kernpunkt der Sicht, und der Glaube an wahr und unwahr befreit sich in seiner eigenen Natur – wirklich und unwirklich. **Frei von Greifen nach irgendetwas sind alle Erscheinungen**, was auch immer zu **Samsāra und Nirvana** zählt, **die Kontinuität des Dharmakāya**, des Wahrheitskörpers, der wahren Natur des Seins. **In der spontanen Befreiung des Denkens** – aller Geistesbewegungen – **rezitiere das Sechs Silben Mantra**.

Was kann uns da noch passieren? Wenn wir die sechs Sinne in die Praxis einbeziehen, alle ohne Ausnahme, und während der Praxis von OM MAṆI PADME HŪM unsere Aufmerksamkeit mal hier, mal dort ist, ist sie immer in irgendeinem der sechs Sinne. Wenn wir verstehen, dass die sechs Sinne selbst Gegenstand der Meditation sind und wir da in die Öffnung gehen – mit jedem Sinnesimpuls erinnern wir uns daran, in die Öffnung zu gehen, in die Durchlässigkeit, in das Nicht-Greifen –, ist das spontane Befreiung, die Selbstbefreiung des Fühlens, des Riechens, Schmeckens, Hörens usw.

Das macht die Praxis sehr einfach. Wir könnten dasitzen – das tue ich tatsächlich sehr oft –, das Mantra rezitieren, OM MAṆI PADME HŪM... und was immer auftaucht, ist in diesem offenen Raum, wie es halt ist. Es braucht keine Reaktion. Wir brauchen nichts zu tun, einfach nur zulassen, dass es sich ganz natürlich zeigt als das, was es ist, von selbst befreiend.

Wo kein Greifen ist, kann auch nichts bleiben. OM MAṆI PADME HŪM ist auch die Möglichkeit, jedes Mal mit OM MAṆI PADME HŪM in dieses gelöste Sein zu gehen. OM MAṆI PADME HŪM, OM MAṆI PADME HŪM... uns immer wieder erinnern, OM MAṆI PADME HŪM, OM MAṆI PADME HŪM... ins gelöste Sein, ins gelöste Sein, ... gelöstes Sein, gelöstes Sein, OM MAṆI PADME HŪM, OM MAṆI PADME HŪM... mehr braucht es nicht.

Wir können es auch anders ausdrücken. Wir können sagen: „Segen, Segen, Segen, Offenheit, Offenheit, Offenheit, Fließen, Fließen, Fließen, Selbstbefreiung, Selbstbefreiung, Selbstbefreiung...“ Merkt ihr? Es ist gar nicht wichtig, was genau wir sagen. Es geht um diese durchlässige, gelöste, offene Haltung, wo alles entstehen darf, nichts blockiert wird. Es findet sogar Erleben statt, wir nehmen wahr, wir sind nicht dabei zu unterdrücken und wegzuschauen. Wir sind voll dabei, aber nichts wird vergegenständlicht.

Seid ihr bereit, das mal mit mir zu praktizieren?

Dann würde ich euch empfehlen, eure Māla zu nehmen, falls ihr eine habt. Und in dieser Phase würden wir die Selbstbefreiung der sechs Sinne praktizieren. Es geht auch ohne Māla, es braucht keine Perlen in der Hand. Es geht auch ohne. Der Geist geht ja von selbst durch die verschiedenen Sinne. Es ist alles geistig, aber manchmal sind Körperempfindungen dominant, manchmal ist Visuelles dominant.

Meditation

Legt den Text von Patrul Rinpoche vor euch, um euch zu erinnern, und lasst uns für zehn Minuten die Selbstbefreiung aller Phänomene, aller Wahrnehmungen praktizieren.

OM MAṆI PADME HŪM ...

Falls Ihr irgendwo jetzt gerade einen kleinen Schmerz habt, das wäre super. Dann könntet Ihr Raum in der Schmerzwahrnehmung erfahren. Und wenn irgendwo gerade eine angenehme Erfahrung ist, gebt dort denselben Raum. Vielleicht gibt es solche Orte im Körper, oder etwas in der visuellen Wahrnehmung.

OM MAṆI PADME HŪM ...

Zum Abschluss schlage ich euch vor, noch einmal bewusst durch die sechs Sinne zu gehen und zu schauen, ob gerade irgendwo angenehm – unangenehm zu entdecken ist; im Körper, im Riechen, im Schmecken, im Sehen, im Hören und im Denken, und dabei Raum zu schaffen und in den einen Geschmack der Selbstbefreiung aller Phänomene zu gehen.

OM MAṆI PADME HŪM ...

* * *

Das ist gar nichts Außergewöhnliches, was wir hier praktizieren. Das praktizieren alle Meditierenden, überall in der Welt. So hat es mich jetzt beispielsweise gerade im Gesicht gejackt. Das lässt man einfach, wie es ist, keine Bewertungen, nichts. Man muss sich nicht kratzen. Es findet keine Reaktion statt, einfach offen bleiben; dasselbe, wenn Knieschmerzen auftauchen; dasselbe, wenn was Angenehmes ist. Und natürlich hilft uns das auch bei den ganz angenehmen, verführerischen Sinneswahrnehmungen, genauso wie bei den unangenehmen – es entsteht ein Gleichmut. Das ist die vierte Unermessliche Qualität. Es entsteht ein Gleichmut, der auf Einsicht beruht. Wir sind nicht im Gleichmut, weil es eine Geduldsprobe ist, sondern wir sind im Gleichmut aufgrund der Einsicht, dass all das sich von selbst befreit. Wir sehen das. Das ist die echte Gelassenheit – Gelassenheit, die keine Anstrengung braucht.

Das üben alle Meditierenden überall auf der Welt mit allen sechs Sinnen, das ist etwas ganz Normales, und wir üben das auch bei der Praxis von OM MANI PADME HÜM. Wobei wir uns keine Regel machen, dass wir uns nicht bewegen oder kratzen dürfen, sondern wenn ich mich schon kratze, dann erlebe ich all das, was auch immer gerade auftaucht: das Kratzen selbst, den Kontakt des Fingers auf der Haut und meinen emotionalen Impuls es weghaben zu wollen, da erlebe ich halt das in seiner wahren Natur. Versteht ihr? Es geht nicht darum, etwas zu unterbinden, sondern egal, was auftaucht – auch wenn schon eine Bewegung, eine Gedankenkette entstanden ist – in dem Moment, wo Gewahren entsteht, da sind wir wieder präsent und die Natur der Phänomene ist offenkundig.

In der nächsten Passage geht es um die fünf Emotionen, die fünf Wurzel-Kleśas, die Wurzelverstrickungen.

Die fünf Wurzel-Kleśas

50. Folge dem Gegenstand deines Hasses nicht – schau in den hasserfüllten Geist, und Hass, von selbst erschienen und von selbst befreit, ist leere Klarheit. Diese leere Klarheit ist nichts anderes als das Spiegelgleiche Gewahrsein. In der spontanen Befreiung des Hasses rezitiere das Sechs Silben Mantra.

Das könnten wir jetzt auch direkt mit der Silbe HÜM verbinden – schwarzblau, mit den höllischen Qualen durch Hass – und die Befreiung vom Hass praktizieren. Das entspricht dann dem spiegelgleichen Gewahrsein, wo wir wieder diese unbehinderte, fließende Natur des Geistes erfahren.

Dasselbe wäre dann mit Stolz und Hochmut.

51. Halte nicht am Gegenstand deines Hochmuts fest – schau in den stolzen Geist und Eigendünkel, von selbst erschienen und von selbst befreit, ist die ursprüngliche leere Natur. Diese ursprünglich leere Natur ist nichts anderes als das Gewahrsein der Wesensgleichheit. – Das ist eine schöne Übersetzung für das, was wir sonst als Gleichwertigkeit übersetzen – das Gewahrsein der Wesensgleichheit. Von gleicher grundlegenderer Natur, von gleichem leeren Wesen. In der spontanen Befreiung des Stolzes rezitiere das Sechs Silben Mantra.

52. Verlange nicht nach dem Gegenstand deiner Begierde – schau in den begehrenden Geist, und Begierde, von selbst erschienen und von selbst befreit, ist leere Freude. Diese leere Freude ist nichts anderes als das Unterscheidende Gewahrsein. In der spontanen Befreiung der Begierde rezitiere das Sechs Silben Mantra.

53. Verfolge nicht den Gegenstand deiner Eifersucht – schau in den alles kritisierenden Geist, und Eifersucht, von selbst erschienen und von selbst befreit, ist leere Intelligenz – leeres Unterscheidungsvermögen. Diese leere Intelligenz ist nichts anderes als das Allvollendende Gewahrsein. In der spontanen Befreiung der Eifersucht rezitiere das Sechs Silben Mantra.

Ich komme gleich noch einmal auf alle diese Emotionen zurück, aber ich lese jetzt noch die letzte vor.

54. Halte nicht fest an Vorstellungen, die aus Unwissenheit gebaut sind – aus mangelndem Gewahrsein entstanden – schau in die wahre Natur des Nichtwissens, und der Schwarm der Gedanken, von selbst erschienen und von selbst befreit, ist leere Bewusstheit. Diese leere Bewusstheit ist nichts anderes als das Gewahrsein des Raumes der Phänomene. In der spontanen Befreiung des Nichtwissens rezitiere das Sechs Silben Mantra.

Das sind die fünf Emotionen, die fünf Wurzel-Verstrickungen. Im Trockenen ist es nicht ganz einfach zu praktizieren, denn jetzt gerade haben wir vielleicht nicht genug Emotionen. Ich müsste mich anstrengen und euch ein bisschen auf den Keks gehen, sodass ein bisschen Ärger auftaucht. Aber wenn wir Tag für Tag meditieren, dann haben wir jede Menge. Jetzt gerade, weil wir so in der Gruppe sind und uns wohlfühlen, ist weniger zu spüren, aber

eigentlich sind wir die ganze Zeit da drin unterwegs. Und wenn wir subtil genug hinspüren, dann spüren wir vielleicht jetzt ein Festhalten am wohligen Sein. Das wäre so ein bisschen Begierde.

Oder die unruhige Frage, die schon auftaucht: „Na, wie lange macht er denn jetzt noch?“ Ein bisschen Abneigung, oder: „Mach ich das jetzt auch richtig?“ Ein klein bisschen sich vergleichen mit anderen, und entweder Stolz oder Eifersucht entsteht. Und dann werden wir dumpf und schläfrig und haben auch eigentlich keinen Bock mehr zuzuhören und lassen den Geist extra ein bisschen wandern, weil uns gerade alles zu viel wird. Das ist genau das Muster des Nicht-gewahr-sein-Wollens. Das ist das Muster der Unwissenheit. So ein bisschen sind sie schon da. Es braucht ein feines Gespür, um sie mitzubekommen.

Ich geh das kurz durch mit euch. Ihr merkt ja, es ist fünf Mal absolut derselbe Vers, nur die Emotionen und die entsprechenden Hinweise ändern sich.

Wenn sich Hass, Ärger, Wut auflösen, dann bleibt Klarheit. Wenn wir wütend sind, dann wollen wir eine Situation aufräumen, wir wollen sie klären, und wir sehen ganz stark, was nicht sein sollte. Das ist etwas total Wichtiges und Heilsames. Wenn sich Wut und Ärger auflösen, bleibt die Klarheit da. Sie geht nicht weg, die Klarheit ist umso stärker noch erfahrbar. So klar und so geschmeidig wie ein Spiegel sind wir dann. Deswegen spricht man da von Spiegelgleichem Gewahrsein.

Wenn wir jetzt Hochmut, Stolz, Eigendünkel, Arroganz nehmen, erscheinen wir uns in dieser Anmaßung selbst so wichtig, dass es unmöglich ist, eine Gleichheit von uns selbst und anderen wahrzunehmen. Das Gleiche gilt auch, wenn wir einzelne Phänomene – einzelne Formen des Erlebens – fixieren. Dann ist das, worauf ich gerade fixiere, für mich gerade besonders wichtig. Das ist auch eine subtile Form von Stolz, egal wie wir fixieren. Das ist für mich jetzt gerade wichtig, das wird nicht als gleich erkannt mit anderen Phänomenen. Also wenn ich mich jetzt gerade über den Traktor ärgern würde – der jetzt gerade nicht vorbeifährt, aber der sonst vorbeifahren könnte – oder irgendein lautes Geräusch, was gerade kommt, dann ist nicht nur Ärger in dem Gefühl, sondern es ist auch Stolz. Ich, mir passiert das! Jetzt, wo ich unterrichten möchte. Und dieses Herausgreifen von etwas als wichtig, bedeutet, dass wir in dem Moment nicht mehr seine gleiche Natur, seine Wesensgleichheit erkennen, sondern denken: Oh, die Merkmale, das ist besonders schlimm, besonders gut, besonders interessant. Und das Gleiche bei uns: Ich bin besonders gut, ich bin besonders schlimm, ich bin besonders interessant – egal in welche Richtung es geht. Abwertung, Aufwertung, es ist alles Ich-Bezogenheit und Eigendünkel.

Wenn das sich auflöst, sprechen wir von dem Gewahrsein der Gleichwertigkeit, oder der Wesensgleichheit im Erkennen der ursprünglich leeren Natur.

Begierde braucht genau wie Hass, braucht genauso wie Stolz einen Gegenstand, ein Etwas, auf das wir uns fixieren. Etwas, was wir haben möchten. Etwas, was uns anzieht. Wenn wir nicht mehr mit dem Etwas, was uns anzieht, beschäftigt sind, fällt Begierde in sich zusammen. Also entspanne diese Fixierung von den Gegenständen der verschiedenen Emotionen und du wirst erkennen, dass umso mehr Freude da ist.

Das Begehren beginnt eigentlich immer mit einer Erfahrung von Freude, mit etwas, das mir richtig gut tut; etwas, das klasse ist, was den Geist öffnet. Die typische erste Begegnung, wo wir uns dann verlieben, ist eine Begegnung von großer Offenheit und Fließen, Dynamik. Wunderbar, wir sind erstmal auch überhaupt noch nicht im Greifen, aber dann ist es halt so schön. Und dann kommt das Begehren. Und es ist genau das Begehren, das dann macht, dass gar nicht mehr so viel Freude da ist. Denn dann kommen die Erwartungen, dann kommt das Besitzen-Wollen, der Wiederholungszwang.

Wenn die Begierde sich auflöst – das Begehren, das Haben-Wollen –, dann zeigt sich wieder die Fähigkeit zu genießen, sich zu freuen, ohne Pläne zu haben, ohne Absichten, ohne zu meinen, es müsste in die eine oder andere Richtung gehen. Wir sind wieder in diesem offenen Sein, das ursprünglich da war, als wir so fein in Resonanz waren, so in diesem klasse Austausch. Wir hatten an nichts gedacht, und es ist einfach passiert.

Das zeigt sich, wenn sich Begierde auflöst. Deswegen sprechen wir da von ‚leerer Freude‘. Natürlich gilt das auch für andere Emotionen. Freude zeigt sich nicht nur dann, wenn Begehren sich auflöst. Sie zeigt sich auch bei den anderen Emotionen. Aber beim Begehren ist es besonders deutlich. Und natürlich ist im Begehren auch ein Unterscheiden. Ich unterscheide zwischen dem, was gut tut, was mir angenehm ist und dem, was mir nicht angenehm ist. Diese Art des Unterscheidens führt dazu, dass ich das Eine, was mir besonders gut gefällt, heraushole und fixiere. Das unterscheidende Gewahrsein bleibt dann darauf hängen. Wenn sich das entspannt, verliere ich aber nicht die Fähigkeit zu unterscheiden. Das unterscheidende Gewahrsein ist der Aspekt unseres Seins, dass wir weiterhin ganz, ganz fein wahrnehmen können und vielleicht noch viel feiner als vorher, weil eben das Fixieren die Unterscheidungsfähigkeit reduziert. Also ein geschmeidiger, offener, flüssiger Geist kann noch viel feiner, viel nuancierter wahrnehmen. Er ist nicht gleich in Bewertungen blockiert. Wahrnehmen frei von Bewertungen

ermöglicht ein feineres Unterscheiden. Und das ist der Aspekt des Unterscheidenden Gewahrseins, der sich dann zeigt.

Bei der Eifersucht ist man unzufrieden, man kritisiert und vergleicht. Wir halten uns in unserem kritisierenden Geist, in unserem unzufriedenen Geist immer für besonders clever, besonders scharfsinnig. Es ist eine Intelligenz, die hier am Werk ist, aber es ist eine Intelligenz, die in dem Moment gegen uns arbeitet. Als würde unsere Intelligenz uns in dem Moment alles aufzeigen, was nicht stimmt, was nicht gut ist, was ich nicht habe und andere haben – wo ich nicht so bin wie andere. Diese Fähigkeit – ich glaube hier wird das tibetische Wort *lo* benutzt, wir übersetzen es als Intellekt –, das ist die Unterscheidungsfähigkeit, die in der Dualität stecken bleibt und die sich hier gegen uns wendet, weil wir dabei total schlecht wegkommen. Wir kommen schlecht drauf.

Eifersucht, Rivalität, Neid und dergleichen machen uns selbst sehr, sehr unglücklich. Dieselbe geistige Fähigkeit könnte – statt zu erkennen, was alles nicht stimmt – erkennen, was alles stimmt. Das kann sie. Und das wird sich zeigen, wenn sich dieser negativ greifende und vergleichende Geist entspannt. Wenn der sich entspannt, dann zeigt sich, wie wunderbar eigentlich jetzt gerade mein Leben ist. Obwohl mir vielleicht gerade der größte Verlust passiert ist. Meine Partnerin hat mir vielleicht gerade gekündigt und gesagt, sie geht mit jemand anderem. Ich hätte jetzt allen Grund eifersüchtig zu sein. Der entspannte Geist geht damit ganz anders um. Er versteht und sieht einiges, und so weiter, er ist nicht ganz so naiv wie der eifersüchtige Geist, der Schuld projiziert. Und wir merken, dass das Sosein sich überhaupt nicht geändert hat. Das Sosein, egal mit was wir vergleichen können, was noch besser wäre oder was noch toller, was noch höher, länger, weiter, was auch immer wäre – im Sosein, jetzt gerade, egal wo ich bin, ich brauche nicht auf dem Sofa zu sitzen, ich kann auch irgendwo auf einer Bahnhofsbank sitzen, das Sosein ist in sich vollkommen.

Und das erkennt der klug unterscheidende Intellekt. Der ist in der Lage, das zu sehen. Wir nennen das das Allvollendende Gewahrsein. Das Gewahrsein mit dem Unterscheidungsvermögen, das sieht: „Wow, jetzt gerade, mitten in der Krise, in der ich normalerweise im Neid landen würde, oder in Eifersucht oder Verzweiflung, genau darin ist völlige Offenheit. Wer hätte das gedacht?“ Es ist ja schon vielen Menschen passiert, dass sie mitten in der Krise diese Momente der Öffnung hatten und gemerkt haben: Wenn ich es herbeihole, ist es ganz schlimm, wenn ich es sein lasse, ist es ein perfekter Moment des Seins.

Jetzt gehe ich noch einen Schritt weiter, denn wir hatten da ja noch die Unwissenheit, das mangelnde Gewahrsein. Das zeigt sich darin, dass wir nicht gewahr sein wollen, nicht wissen wollen und jede Menge ablenkende Gedanken haben, also Schwärme von Gedanken. Das ist die Kreativität des mangelnden Gewahrseins, die ist unaufhörlich. Die bringt Filme um Filme hervor. Es ist einfach so, dass, wenn wir kein äußeres Filmprogramm haben, wir uns unser inneres machen, einfach um nicht ganz zu spüren, wie es ist zu sein. Und wenn das nachlässt, wenn diese, man könnte sagen verwirrende, vernebelnde Aktivität nachlässt, dann werden wir ganz klar und weit. Man nennt das das Gewahrsein des Raumes der Phänomene, das Dharmadhātu-Gewahrsein.

Diese vernebelnde Aktivität ist sehr stark im Schlaf. Yogis erfahren im Schlaf Klarheit. Sie können im Tiefschlaf völlig luzide und klar sein, können im Traum völlig luzide und klar sein. Die Träume hören dann auf. Es kann im Traumzustand völliges Gewahrsein erlebt werden und auch praktiziert werden. Das Gleiche ist tagsüber. Die Zustände der Vernebelung, wo wir unnötige Gedanken produzieren, all das löst sich auf und der Geist ruht in diesem raumgleichen weiten Gewahrsein.

Und das wäre jetzt, was wir praktizieren mit OM MAṆI PADME HŪM.

* * *

Wie Ihr gerade gesehen habt, sind wir mit den sechs Sinnen schon so weit gewesen, dass wir all unser Erleben abgedeckt haben. Wir haben die fünf Emotionen gehabt, damit haben wir auch auf eine andere Art und Weise unser ganzes Erleben abgedeckt. Und jetzt werden wir noch die fünf Skandhas machen. Damit haben wir auch wieder unser ganzes Erleben abgedeckt.

Diejenigen, die sich ein bisschen auskennen, erinnern sich vielleicht an das Herz-Sutra – Prajñāpāramitā –, in dem von den fünf Emotionen, den sechs Sinnesbereichen, den Skandhas gesagt wird, dass sie von leerer Natur sind, dass es sie nicht wirklich gibt. Eigentlich ist Patrul Rinpoche gerade dabei, uns durch dieselbe Unterweisung zu führen, die Avalokiteśvara als das berühmte Herz-Sutra gegeben hat. Ihr wisst ja, diese Herz-Sutra-Unterweisung stammt von Tschenresi. Und eigentlich ist es das, was Patrul Rinpoche hier aufgreift und ein bisschen mehr erklärt, damit wir das tatsächlich auch mit dem Mantra OM MAṆI PADME HŪM verbinden, sodass diese Mitgefühlspraxis des großen Mitfühlenden, diese Yidam-Praxis, zusammenkommt mit der Weisheitspraxis der Prajñāpāramitā. Die Erkenntnis, dass die beiden sich verbinden, ist das Anliegen sowohl von unserer Sadhana wie auch von Patrul Rinpoches spontaner Unterweisung.

Die fünf Skandhas

Wir haben fünf Skandhas, fünf Aggregate. Bevor ich nun in den Text gehe, erinnere ich euch kurz daran, wie die Unterweisung zu den fünf Skandhas entstanden ist: Der Buddha saß im Wald, und ein junger Mann kam vorbei und fragte ihn, wie das denn sei mit dem Ich, ob es ein Ich gibt oder ob es kein Ich gibt. Der Buddha antwortete: „Das kann man so nicht sagen. Das ist ungefähr so, wie mit dem Holzstoß da drüben.“ Und der Buddha deutete auf Hölzer, die dort lagen. Das Wort Sanskrit-Wort ‚Skandha‘ bedeutet Haufen. Er sagte: „Siehst du den Haufen dort? Jedes Holzsplitter, das dort liegt, ist in sich wieder ein Haufen, ist wieder zusammengesetzt aus anderen. Und eigentlich ist das mit dem Ich genauso. Das, was wir Ich oder Person nennen, ist zusammengesetzt.“ Es ist ein Zusammenwirken aus ganz vielen Faktoren. Das sind die Haufen, die Aggregate, die zusammen das Bild eines Ichs ergeben.

Die erste dieser Häufungen ist der ganze Haufen von Formwahrnehmungen. Dazu gehören alle Formwahrnehmungen der fünf äußeren Sinne, denen dann die Wahrnehmungen des sechsten Sinnes, des geistigen Sinnes, nachgeschaltet sind.

Die nächste Häufung ist die ganze Summe von Empfindungen, alles, was wir als angenehm und unangenehm empfinden. Da sind so viele Empfindungen, die unseren Geistesstrom durchziehen.

Dann gibt es ganz viele Unterscheidungen. Das ist wieder so eine Häufung. Die ganzen Annahmen über die Wirklichkeit, die Begriffe, die Erinnerungen, die wir haben. All das, wo wir die Welt einordnen; ganz viele Geistesbewegungen, die wir zu den Unterscheidungen rechnen.

Dann gibt es die Willensimpulse, die Gestaltungen. Da wo wir unsere Aufmerksamkeit hinlenken, den Impuls da hinzuschauen, dort hinzuschauen, das zu machen, innerlich etwas zu erzeugen, die emotionalen Impulse, all das nennen wir Gestaltungen. Das ist also ein immenser Haufen von einer unglaublichen Aktivität des Gestaltens.

Und daraus ergeben sich ganz viele unterschiedliche Bewusstseinszustände. Das ist der fünfte Haufen. Das sind visuelles Bewusstsein, akustisches Bewusstsein usw., in all den Bereichen verschiedener Bewusstseins-erfahrungen und deren Kombinationen. Unglaublich viele verschiedene Bewusstseinszustände. „All diese Häufungen, diese immensen Ansammlungen von Kräften, die da in uns wirken, das nennen wir Ich. Ein stabiles Ich ist da nicht zu finden, aber du kannst es ruhig Ich nennen. Das, was die Person ausmacht, das sind diese fünf Häufungen.“ Das war des Buddhas Erklärung zu den Skandhas. Wir sind so etwas wie eine Anhäufung von Unterhaufen, von kleineren Anhäufungen, die zusammen die Riesenanhäufung von Kräften ergeben – ein Riesenfeld, das Riesen-Spektrum unseres Erlebens.

Jetzt gehen wir diese fünf einzeln durch. Wir fangen an mit Formwahrnehmungen:

55. Formwahrnehmungen sind ohne Entstehen, seit jeher leer wie der Himmelsraum. Die Quintessenz dieser leeren Bewusstheit ist Tschenresi – kein anderer als der Erhabene König des Himmelsraumes. – Also wieder die Weite des Geistes und Tschenresi als das Gewahrsein, das den König des Himmelsraumes darstellt. – **In der Schau der leeren Natur all dieser Formwahrnehmungen der fünf Sinne rezitiere das Sechs Silben Mantra.**

Je nach Abhidharma-Schule wird der sechste Sinn, das Wahrnehmen von Gedanken, auch zu den Formwahrnehmungen gezählt oder nicht. Die Gedanken kommen jetzt noch extra in den vier anderen Skandhas.

56. Empfindungen – also angenehm, unangenehm und neutral – sind das Lasso – der Strick –, das Geist und Objekt aneinander fesselt. – Ich bin nur dann fasziniert (gefesselt) von einem Objekt, wenn ich es haben möchte oder nicht haben möchte. Und das beruht auf dem, wie ich es erlebe, ob als angenehm oder unangenehm. Nicht gefesselt bin ich normalerweise, wenn es keine Reaktion auslöst. **Erfährst du sie als Gleichheit, frei von Dualität, sind sie Tschenresi – nichts anderes als das Erhabene Lasso der Sinnhaftigkeit** – der eigentlichen Bedeutung. Mit dem Lasso der Sinnhaftigkeit, der eigentlichen Bedeutung, fangen wir all die Phänomene ein, sodass sie nicht herumvagabundieren, sondern sich zugleich in ihrer wahren Natur befreien, in ihrem wahren Sinn. **Im Erkennen des Gleichen Geschmacks rezitiere das Sechs Silben Mantra.**

57. Unterscheidungen für verlässliche Zeichen zu halten ist Verblendung. – Also bloß, weil mich etwas an etwas Früheres erinnert und ich es deswegen so klassifiziere, heißt noch nicht, dass es wirklich so ist. Es heißt nur, dass es diese Erinnerung in mir auslöst. Etwas einteilen zu können, für abgehakt zu halten und

zu meinen, man hätte es erkannt, das ist Verblendung. Ich gebe euch das Beispiel des blauen Himmels. Der Himmel ist oft gar nicht blau. Er wird einfach für blau gehalten. Wir denken, wir hätten ihn schon längst gesehen, und so entgehen uns die vielen Nuancen, wie Himmel jetzt gerade ist. Wir sehen unseren Partner, unsere Partnerin, und wir denken, wir wüssten, wen wir da vor uns haben. Uns entgehen aber all die Nuancen, die das Jetzt ausmachen, weil wir in der Vorstellung sind, etwas erkannt zu haben, jemanden als solches wahrgenommen zu haben. Es braucht viel, damit das durchkommt zu uns, damit wir aus unserem vertrauten Trott herauskommen. Wir laufen hier im Haus durch die Gänge und merken gar nicht, dass sich etwas verändert hat, weil wir durch den immer gleichen Gang gehen. Und so sind wir in der Welt unterwegs. Das sind unsere Unterscheidungen. Wir sind mehr in den Unterscheidungen unterwegs als im direkten Wahrnehmen.

Also: Unterscheidungen für verlässliche Zeichen zu halten ist Verblendung. **Mitfühlend an Lebewesen festzuhalten ist Tschenresi** – alle Lebewesen ohne Vorlieben, ohne sie zu klassifizieren, ins Mitgefühl zu nehmen, ist Tschenresi – **kein anderer als der Erhabene, der die Abgründe Saṃsāras leert. Mitfühlend, frei von Bevorzugung und Befangenheit, rezitiere das Sechs Silben Mantra.**

Hier bezieht Patrul Rinpoche die Unterscheidungen speziell auf Menschen – alle Lebewesen gleichermaßen in diese offene, mitfühlende Natur des Gewahrseins einzuladen.

58. Dann kommen wir zu den Gestaltungen. Durch Gestaltungen – saṃsārisches, dualistisches Handeln – kreist du in den sechs Daseinsbereichen. Erkennst du Saṃsāra und Nirvāṇa als ein und dasselbe, sind sie Tschenresi – kein anderer als der Große Mitfühlende, Verwandler der Wesen. Im Einen Geschmack zum Wohl aller handelnd, rezitiere das Sechs Silben Mantra.

Saṃsārisches Handeln, dieses dualistische Gestalten, geschieht nur, wenn wir nicht des Einen Geschmacks von Verwirrung und Befreiung gewahr sind. Dieses dualistische Gestalten ist vorbei in der Wahrnehmung der leeren Natur aller Dinge, wenn wir frei von Ich-Bezogenheit sind. Dann hört dieses Gestalten durch die Saṃskāras, durch die geistigen Gestaltungen – mit der Annahme eines Ichs im Zentrum und alles andere als getrennt von einem Ich – auf. Und das verwandelt die Wesen. Deswegen wird die Gewahrseinskraft, die zu dieser Erkenntnis führt, ‚Tschenresi, der Große Verwandler aller Wesen‘ genannt.

Vorhin wurde er als derjenige genannt, der die Abgründe Saṃsāras leert. Das sind alles Namen von Tschenresi, die wir hier haben. Das ist die Kraft des liebevollen Gewahrseins, die die Nicht-Verschiedenheit von Saṃsāra und Nirvāṇa erkennt und dadurch den Geist aller Lebewesen verwandelt. Dieses ganze dualistische Kämpfen und Abstrampeln hören auf.

Und das letzte Skandha:

59. Bewusstseinsformen sind Ausdruck des dualistischen Geistes in seinen acht Aspekten. Erkennst du Geist an sich als Dharmakāya – als den Wahrheitskörper, die Dimension der Befreiung –, ist das Tschenresi – nichts anderes als der erhabene Ozean der Siegreichen. – Ozean der Siegreichen bedeutet hier: alle Buddhas, alle Qualitäten der Buddhas. – Im Wissen, dass der eigene Geist Buddha ist, rezitiere das Sechs Silben Mantra.

Dass hier beim fünften Skandha ‚Bewusstseinsformen‘ Bezug genommen wird auf acht Aspekte, geht auf das Abhidharma in der Yogācāra-Tradition zurück. Das haben wir auch mit der Yoga-Tradition der Samkyas, mit Patanjali etc. gemeinsam. Wir haben acht Aspekte des Geistes. Die ersten sind leicht zu verstehen: das Bewusstsein im Visuellen, im Hören, Riechen, Schmecken, Körper-Fühlen. Dann gibt es die direkte, bloße geistige Wahrnehmung. Dann gibt es die emotional eingefärbte Wahrnehmung.

Und dann gibt es das Grundbewusstsein, in dem die allerfeinsten Muster der Ich-Bezogenheit aktiv sind. Wenn sich im Grundbewusstsein, das wir ‚namshe‘ nennen, das unterscheidende Grundgewahrsein, das Greifen, das Festhalten auflöst, dann wird dieses Grundgewahrsein zum erleuchteten Gewahrsein. Es wird zu *yeshe*, zum zeitlosen Gewahrsein. Darauf nimmt diese Stelle Bezug. Was auch immer für Erfahrungen im Bewusstsein auftreten, all diese von uns wahrgenommenen Bewusstseinsformen sind Ausdruck des dualistischen Geistes. Wenn wir sie in ihrer wahren Natur erkennen und dadurch in die Non-Dualität finden, dann sind sie Tschenresi und sind der Ozean der Siegreichen, weil in diesem zeitlosen Gewahrsein alle Siegreichen vereint sind. Alle Buddhas sind darin vereint, alle sind sie dort identisch.

Jetzt ist wieder Zeit ein bisschen zu praktizieren, bevor wir dann zur Fragerunde kommen.

Wenn ich an eurer Stelle wäre, würde ich mir von diesen vielen Unterweisungen, die hier gegeben werden, immer nur den letzten Teil eines solchen Verses heraussuchen: „Im Einen Geschmack zum Wohle aller

handelnd, rezitiere das Sechs Silben Mantra.“ Wie fühlt sich das an? Die ganze Erklärung würde ich mir erst nachher anschauen. Oder: „Im Wissen, dass der eigene Geist Buddha ist, rezitiere das Sechs Silben Mantra.“ Ich würde mir einfach einen Satz herausuchen und versuchen, mit dem zu praktizieren, zu spüren, was der Satz für eine Auswirkung auf mich hat, während ich praktiziere und mir keinen Knoten damit machen, all diese vielen Erklärungen, die gerade gegeben wurden, zu verstehen. Ich würde einfach einen Satz nehmen und damit praktizieren, und wenn ich Lust auf einen zweiten habe, dann nehme ich noch einen zweiten. Es wäre zu schade, wir würden uns jetzt da ermüden, all diese Unterweisungen nachzuvollziehen. Es braucht Jahre, um das alles im Detail zu praktizieren. Wir machen uns damit keinen Stress. Das lassen wir nach und nach einfach kommen.

Meditation

Ich lade euch wieder zu einer zehnminütigen Phase OM MAṆI PADME HŪM ein. Der Text liegt vor euch. Ihr könnt hineinschauen, oder ihr könnt euch einfach erinnern: sechs Sinnesfelder, fünf Emotionen, fünf Skandhas – alles Tschenresi, alles erwachtes Gewahrsein. Lasst es entstehen und es befreit sich von selbst. In diesem Vertrauen rezitieren wir OM MAṆI PADME HŪM

OM MAṆI PADME HŪM ...

Ob wir nun auf eine Sinneswahrnehmung aufmerksam werden, eine emotionale Nuance, eine emotionale Aktivität im Geist, oder eine Form des Gestaltens, des Für-angenehm- oder -unangenehm-Haltens, egal was wir gerade bemerken, eigentlich ist die Praxis immer dieselbe. Die wahre Natur von dem, was da im Gewahrsein auftaucht, zu sehen, zu fühlen, sodass sich der innere Raum wieder öffnet und sich das gerade gegenwärtige Greifen wieder auflöst – das ist alles.

* * *

Frage – Antwort

Teilnehmer/-in: *Ich habe eine persönliche Frage zu meiner Praxis. Ich mache im Moment gerade die Erfahrung, dass ich, wenn ich ruhig auf den Atem meditiere, sehr klar und wach sein kann. Wenn ich in die Rezitation eines Mantras gehe, kommt sofort Gähnen, Müdigkeit. Das geschieht abrupt. Ich komme aus der Ruhemeditation, beginne meine Rezitation oder mein Gebet. Jetzt weiß ich nicht, ob ich das einfach wahrnehmen soll und weiter mache?*

Du hast schon ein bisschen Erfahrung und weißt, dass es zwei Gründe dafür gibt. Es kann sein, dass, wenn du zu rezitieren beginnst und dich das in einen flüssigeren Geisteszustand bringt, eine noch nicht wahrgenommene, noch nicht zugelassene Müdigkeit auftaucht. Das wäre in dem Fall etwas ganz Normales. Das ist ein Ausdruck von Entspannung. Weil du vorher in der stillen Meditation durch ein wenig Konzentration vielleicht eine Präsenz hast halten können und jetzt, wo du OM MAṆI PADME HŪM rezitierst, entspannt sich noch zusätzlich etwas und die verborgene Müdigkeit zeigt sich. Das wäre die eine Möglichkeit.

Die andere ist – nur du selbst kannst entscheiden, was zutrifft, das kann ich dem, was du erzählst, noch nicht entnehmen –, dass das Wechseln in die Visualisations- und Mantrapraxis Schleier stimuliert. Also dass diese neue Form der Ausrichtung etwas provoziert, wo dein Geist wie nicht sehen will, nicht spüren will, nicht wissen will. Kannst du zwischen diesen beiden Möglichkeiten unterscheiden?

Es verwundert mich gerade, weil es sehr abrupt ist. Wenn ich mich eigentlich wach fühle und mit dem Mantra beginne, muss ich sofort gähnen. Ich bin jetzt im Urlaubsmodus, und es kann sein, dass tatsächlich unterschwellig eine Müdigkeit versteckt ist. Aber wenn ich sitze – aufrecht und entspannt –, dann bin ich klar, dann empfinde ich mich als wach. Aber sobald die Rezitation beginnt, bin ich müde.

Dann würde ich denken, dass es der zweite Aspekt ist, auch weil es so abrupt kommt. Dass etwas in dir stimuliert wird, das jetzt damit nichts zu tun haben möchte. Schau da mal hin und bleibe einfach dran. Entspanne dich noch mehr und interessiere dich dafür: „Hey, Müdigkeit, was willst du mir sagen?“ Sprich mal mit ihr: „Hey, wofür stehst du? Was ist da?“

Teilnehmer/-in: *Beim Visualisieren vorhin hast du gesagt, man solle die Augen öffnen. Da war ich ein bisschen verwirrt, weil ich sie schon geöffnet hatte.*

Dann visualisiere einfach weiter mit offenen Augen. Viele Menschen schließen beim Visualisieren ihre Augen, um sich zu konzentrieren. Das ist gar nicht unbedingt notwendig, um zu visualisieren. Wir können jetzt, während wir uns gegenseitig anschauen, einen rosa Elefanten durch den Raum galoppieren sehen. Den siehst

du auch, oder? Das läuft ohne weiteres ab, auch wenn wir die Augen offen haben. Du brauchst die Augen nicht zu schließen. Es war kein versteckter Hinweis, wir müssten mit geschlossenen Augen visualisieren.

Die zweite Frage bezieht sich auf die Vier Yogas von Mahāmudrā. Das hört sich cool an. Kann ich das in die Tschenresi-Praxis einbauen?

Im Moment lässt sich das noch nicht so richtig einbauen. Denn das, was die Vier Yogas von Mahāmudrā genannt wird, ist eine fortschreitende Entwicklung beim Praktizierenden. Das heißt, du würdest zuerst jetzt ganz automatisch erst einmal im Yoga der Einsgerichtetheit landen. Erst wenn sich die Erkenntnis der leeren Natur des Seins einstellt, wie es wirklich ist, und du wirklich in diese Einfachheit findest, dann erst kannst du Einfachheit praktizieren. Du kannst natürlich immer einfacher werden, aber die Einfachheit, von der als Yoga des Mahāmudrā geredet wird, ist uns gar nicht zugänglich, wenn wir noch nicht das Sein frei von Ich-Bezogenheit kennen. Wenn es also noch einen Mittelpunkt beim Praktizieren gibt, dann ist das leider nicht möglich, geschweige denn Ein Geschmack und Nichtmeditation.

Das ist richtig cool, ich kann es dir bestätigen. Aber es ist nicht etwas, wo wir sagen könnten: „Okay, ich praktiziere jetzt mal Nichtmeditation.“ Wir können so tun, als ob, aber eigentlich ist das, was wir dann Nichtmeditation nennen, nur versteckte Faulheit. Es ist nicht die Selbstbefreiung von allem, weil gerade eine so durchdringende Erkenntnis da ist. In dieser Passage über die Vier Yogas hat Patrul Rinpoche uns den Weg beschrieben, und er wollte uns dabei sagen: „Auf jeder dieser Stufen des Weges praktiziere weiter mit den Sechs Silben. Egal, wo du dich gerade befindest.“

Teilnehmer/-in: *Ich stelle manchmal fest, dass in der Herzgegend so eine Enge ist. Und wenn ich dann draußen bin, dann merke ich, dass das Licht vom Herzen freier ist. Das ist so wie durchlässig, manchmal weiß, manchmal wie Wasser. Den Körper spüre ich auch oben und unten, aber in dieser Gegend weniger. Ich merke, dass es gut tut und weit ist, und manchmal ist es noch schwierig, mit dem umzugehen.*

Was ist da schwierig? Was ist das für eine Herausforderung mit diesen weiten Gefühlen umzugehen?

Auf der einen Seite ist es sehr schön und so ruhig und friedlich. Und auf der anderen Seite merke ich, dass es sehr groß werden möchte. Das ist wie Angst. Manchmal kommt mir so ein Bild, wie wenn ich da im Universum bin und sehe, wie die Erde strahlt, also wie meine Strahlen da aus der Erde kommen und weit hingehen. Und das macht mir Angst.

Ja, das möchte groß werden. Und was könnte passieren, wenn du das zulassen würdest? Was ist deine Befürchtung?

Ich habe Angst, dass ich dann den Körper nicht mehr spüre.

Dass du den Bodenkontakt, die Erdung verlierst?

Ich denke nicht den Bodenkontakt, aber einfach, dass ich meinen Körper nicht mehr spüre.

Ist dir aufgefallen, dass das eine Vorstellung ist, die sich auf das Gefühl von Weite draufsetzt? Dieses ‚wie von außen die Erde sehen‘ und du siehst dein eigenes Strahlen. Da hat sich eine Vorstellung auf das Gefühl von Weite draufgesetzt. Die Vorstellung ist nicht die Wirklichkeit. Was du erfährst, ist diese Weite und diese Möglichkeit noch weiter zu werden. Du könntest dich annähern, indem du gleichzeitig deinen Wunsch nach Körper-Spüren zulässt und Weite und Körper-Spüren miteinander verbindest. Dann wärst du auf einem ganz sicheren Weg. Also nicht dieser Vorstellung nachgeben, denn das ist ja nur ein innerer Film, sondern mit dem Gefühl der Weite bleiben, aber den sicheren Weg gehen, gleichzeitig auch den Herzraum zu spüren, z.B. ein bisschen zu atmen; mit dem Atmen geht es ein bisschen leichter, den Brustraum zu spüren und den ganzen Körper und gleichzeitig die Weite. Dann würdest du genau das praktizieren, was Patrul Rinpoche uns empfiehlt. Und wenn Bilder kommen, nimmst du sie zur Kenntnis und lässt sie auch wieder ziehen. Das ist das, was wirklich passiert. Es ist eine Weite des Herzens, die uns etwas Sorgen macht, weil wir die Kontrolle verlieren, weil wir nicht mehr Chefin des Ganzen sind. – Du hast das schon erkannt, da gehen wir ganz entspannt in diese Bereiche hinein und stimulieren jetzt nicht den Kontrollverlust, sondern wir gewöhnen uns daran, so weit zu sein. Du merkst, dass das gar nicht tragisch ist, wenn da weniger Kontrolle ist.

Also im Sinn von Vertrauen?

Ja genau, im Sinn von Vertrauen. Das Vertrauen entsteht durch die Erfahrung, dass jedes Mal, wenn du das ein bisschen zulässt, nichts passiert; und dass du das immer ein bisschen mehr zulassen kannst. Dadurch entsteht das Vertrauen, durch Erfahrung.

Teilnehmer/-in: *Ich habe eine Bitte an dich. Du hast in Bezug auf die Sadhana erwähnt: „Hier könnte man Tonglen einführen.“ Könntest du ein bisschen genauer sagen, wo und wie du das in diese Sadhana integrieren würdest?*

Die Tonglen-Praxis wird in einer Sadhana immer nach dem Bodhisattva-Versprechen eingefügt. Das wäre also hier genau vor dem SVABHĀVA-Mantra. Das ist der Ort, wo die Praxis geschickterweise eingefügt wird. Ich kann das heute Abend, wenn ich die Praxis anleite, mit euch machen, sodass es alle mitbekommen, wie dieses Annehmen und Fließenlassen geht, wie sich das ganz harmonisch an das Bodhisattva-Gelübde anfügt.

Teilnehmer/-in: *Ich bin am Vormittag bei den eigenen Emotionen hängen geblieben, beim Hass und bei der Paranoia. Wenn ich das in meinem eigenen Umfeld spüre, bei ganz nahen Menschen, wie kann ich dem begegnen?*

Wie du den Menschen, die gerade in Hass und Paranoia gefangen sind, helfen kannst?

Wie ich ihnen begegnen kann.

Damit du besser damit zurechtkommst, oder wie du in der Begegnung in den Austausch gehen kannst?

Um hilfreich zu sein, als Vorbild. Es geht um meine achtzehnjährige Tochter, aber auch darüber hinaus.

Natürlich kenne ich deine Tochter nicht und bin auch nicht ihre Mutter. Das ist natürlich eine spezielle Konstellation. Zunächst würde ich versuchen, sie zu verstehen. Ich würde sie bitten, mir zu beschreiben, was sie tatsächlich erlebt, jenseits der vielleicht hass- oder angsterfüllten Projektionen. Und ich würde versuchen, so weit zu kommen, dass in mir ein inneres Gefühlsbild entsteht, wie es sich wohl für sie anfühlt. Und dann würde ich in meinem eigenen Geist für mich nach der Lösung suchen. Wie würde ich, wenn ich in so einem Gefühlszustand bin, damit umgehen und was würde mir da gut tun? Und dann ein Teil davon, vielleicht nicht alles, kann dann in das einfließen, wie du sie unterstützt. Es braucht erst einmal ein klares Gefühl bei dir, dass du wirklich verstehst, was sie erlebt. Wenn es sich dann ergibt, dass du erzählst, was bei dir ankommt, kommt dann vielleicht der Punkt, wo sie zum Ausdruck bringt, dass sie sich verstanden fühlt. Erst dann ist eigentlich ein guter Kontakt möglich, und erst dann kann etwas Hilfreiches fließen, wenn du die innere Gefühlswelt deiner Tochter gut erahnst, gut erspürst. Magst Du noch nachfragen?

Vielen Dank. Vielleicht bin ich da zu schnell im eigenen Wunsch, es möge anders sein.

Ja, es geht mir auch so, dass ich in solchen Situationen, gerade bei Verwandten und Menschen, die ich besonders gut kenne, oft zu schnell und sehr lösungsorientiert bin. Dass ich meine, bevor überhaupt ein richtiges Verstehen entstanden ist, einen Impuls geben zu müssen, damit etwas besser wird, sich auflöst. Aber eigentlich muss ich mir mehr Zeit nehmen, um einfach nur zuzuhören. Das ist eine große Gefahr, gerade bei Menschen, die uns sehr nahe sind.

* * *

Jetzt können wir noch ein bisschen in stiller Praxis verweilen. Wir haben noch ein wenig Zeit, bevor wir dann das Widmungsgebet sprechen. Lasst uns noch einmal ins OM MAṆI PADME HŪM hineingleiten.

Es waren ja jetzt gerade viele Beiträge und dabei so viel Spüren. Wenn ich jetzt ins OM MAṆI PADME HŪM hineingleite, dann muss das nicht weggehen. Dieses ganze Spüren, dieses Angeregte, das jetzt gerade noch da ist, genau das nehmen wir ins OM MAṆI PADME HŪM, in die Praxis, hinein. OM MAṆI PADME HŪM, OM MAṆI PADME HŪM. Und es darf nachklingen, und es weitet sich vielleicht ein bisschen. Vielleicht denke ich daran, wie vielen Menschen es ähnlich geht und es weitet sich noch mehr. Ich nehme es ganz an in meinem Geist. Das ist ein Moment von Tonglen. Ich nehme es ganz hinein, lasse es nochmal nachklingen und resonieren in mir. Das OM MAṆI PADME HŪM und diese Herzensschwingung, die ausströmt, ist dann bereits eine Antwort darauf – eine Antwort jenseits von Worten.

OM MAṆI PADME HŪM, OM MAṆI PADME HŪM ...

Statt jetzt das Widmungsgebet zu rezitieren, lässt uns die letzte Runde Mantras als Widmung sprechen. Das geht auch. Wir müssen nicht unbedingt ein Gebet mit Worten sprechen. Einfach nochmal zum Schluss mit OM MAṆI PADME HŪM alles frei von Identifikation ins Universum hinein entlassen.

OM MAṆI PADME HŪM, OM MAṆI PADME HŪM ...

HERZZUWEI: Verse 60 – 82

Schlüsselpunkte – Körper, Rede, Geist, Dharmakāya

Mit den Versen 60 bis 63 kommen wir noch einmal zu vier Schlüsselpunkten. Sie betreffen Körper, Rede und Geist und dann die Natur des Seins. Zunächst zum Körper:

60. Erscheinungen von Körper für substantiell zu halten, führt in Knechtschaft. Erkennst du ihn – den Körper – als die Gottheit, erscheinend und zugleich leer, ist er Tschenresi – kein anderer als der Erhabene Khasarpani. Den Gottheitskörper – den Körper des Yidam – als erscheinend und zugleich leer erkennend, rezitiere das Sechs Silben Mantra.

Dieser Vers ist dasselbe, was im mittleren Vers des Widmungsgebetes gesagt wird. Dort heißt es: ‚Mögen wir unaufhörlich Körper, Rede und Geist als Gottheit, Mantra und zeitloses Gewahrsein in den Weg integrieren.‘

Diese drei Punkte, die wir jetzt besprechen, beziehen sich genau auf dieses Integrieren von Körper, Rede und Geist in den Weg.

Wir praktizieren unseren Körper und dann den Körper von anderen und auch alles, was substantiell wirklich erscheint, in der Yidampraxis mit dem Bewusstsein für die energetische, dynamische Natur dieser Erscheinungen.

Wie ihr wisst, zerfällt der Körper, sobald er nicht mehr belebt ist. Er ist auch während unseres Lebens in ständiger Veränderung und hat wie alles in dieser Welt energetische Natur, wird von Kräften zusammengehalten.

Und wie wir Körper innerlich erleben, ist obendrein noch einmal ein weiterer Prozess; wie sich Körpererleben bei uns zusammensetzt und zu der besonderen Wahrnehmung führt, was wir für unseren Körper halten. Das durchschauen wir, und wir gehen auf die Ebene, den Körper als energetisches Phänomen zu betrachten, ihn als Lichtkörper zu meditieren. Das ist wahrer als ihn immer für substantiell zu halten. Natürlich ist es nur eine Brücke, uns mit vier Armen und weiß usw. vorstellen. Aber dass unser Körpererleben durch und durch energetisch ist, ist tatsächlich auch durch und durch wahr. Und damit verbinden wir uns während der Yidampraxis die ganze Zeit und dehnen das auch aus auf alle anderen körperlichen Erscheinungen.

Wenn wir am Körper als substantiell, als wirklich haften, uns damit identifizieren, dann führt das in Knechtschaft. Damit ist gemeint, dass eine solche Abhängigkeit von den Veränderungen im Körper, von den Prozessen, vom Aussehen, von dem, was andere davon halten, von dem, wie andere mit dem Körper umgehen, wie wir selbst damit umgehen, dazu beiträgt, dass unser Leben recht eng wird.

Genauso auch, wenn wir am Körper von anderen haften, wenn wir unsere Vorlieben und Abneigungen auf den Körper von anderen projizieren – all das führt zu Verstrickung.

Wenn wir uns in die energetische Ebene des Seins einschwingen, wo ‚prāṇa‘ und Geist jeweils einander durchdringen und wir diese energetische Ebene körperlichen Seins wahrnehmen, dann befreit uns das aus dieser Verhaftung an äußeren Erscheinungen.

Das üben wir, während wir das Sechs-Silben-Mantra praktizieren, und wir dehnen das aus auf Worte und gesprochene Laute:

61. Erscheinungen von Worten und gesprochene Laute in Vorstellungen zu erfassen, führt zu Verblendung. Erkennst du sie als Mantra, hörbar und zugleich leer, sind sie Tschenresi – nichts anderes als der Erhabene „Löwengebrüll“. Alle Laute als Mantra erkennend, rezitiere das Sechs Silben Mantra.

Hier ist es wieder derselbe Prozess, nur ausgelöst durch etwas, das wir hören. Wir hören Klänge, wir hören Worte und aufgrund unserer Erfahrung und der Interpretation dieser Worte und Klänge entstehen Bilder, Vorstellungen von dem, was wirklich ist. Und wir haben jede Menge Worte auch für Dinge, die sich nie sehen lassen. Zum Beispiel das Wetter gibt es nicht oder die Liebe oder Trauer. Oder ganz zu schweigen von Worten

für konkrete Dinge, wie Tasse. Aber das ist vielleicht doch eher ein Becher, wer weiß, welches Wort da zutreffend ist?

Jedenfalls sind jedes Wort und jede Vorstellung, die mit einem Wort einhergehen, eigentlich unzutreffend für das Phänomen, was es gerade beschreiben möchte. Es kann annähernd hinkommen. Ich müsste diesen Becher sehr genau weiter beschreiben, Größe, Form, Gefühl – all das, bis wir mit den Worten in die Nähe kommen von dem, was ich ganz eindeutig spüre, sehe, höre, rieche, fühle. All das ist ein klares Erleben, aber in seiner Natur nicht festgelegt, es verwandelt sich auch. So verwandelt sich allein schon, wenn ich die Tasse oder den Becher eine Weile in der Hand halte, das Temperaturerleben.

Und es ist eigentlich nie dieselbe Tasse, die ich halte, nie derselbe Becher. Ganz zu schweigen davon, dass die Amaryllis, die hier seit Anfang des Kurses vor mir steht, nie dieselbe ist. Die Blüten haben ganz geschlossen angefangen und sich im Laufe des Kurses geöffnet. Und wir nennen sie einfach Amaryllis. Dabei sind das weiß-grüne Amaryllis, das sind nicht einmal weiße. Man müsste so viel sagen, um sich an das Erleben anzutasten von dem, was tatsächlich jetzt gerade in meinen Augen ist. Und für jeden ist es ja wieder ein wenig anders: die Blickrichtung, die Beziehung zu solchen Farbeindrücken, zu solch einer Blüte – das ist ja auch wieder ein Konzept, eine Verallgemeinerung. Einige reagieren vielleicht ganz stark, weil das geschnittene Amaryllis sind, die keine Knolle mehr haben ... und, und, und ...

Für die Wirklichkeit zu halten, was wir mit Worten bezeichnen – die Vorstellung, die damit einhergeht, die gesprochenen Laute und was wir mit Klängen verbinden –, ist ein Irrtum. Das führt zu Verblendung, zu enormen Missverständnissen. – Wir hören einen Klang, der aus dem Wald kommt, und es entsteht beispielsweise eine Vorstellung von einem röhrenden Rehbock. Wir sehen ihn innerlich, aber es ist nicht unbedingt das, was gerade dort passiert. – Wir halten Interpretationen für die Wirklichkeit.

Tatsächlich sind die Klänge zwar hörbar, und weil sie hörbar sind, sind sie auch zugleich leer, denn sie verändern sich ja schon, während wir sie hören. Und das erkennen wir als die Sprache von Tschenresi. Das üben wir mit dem Mantra. Da ist Klang – OM MANI PADME HÜM. Und diese sechs Silben, was können die nicht alles ausdrücken! Was schwingt da nicht alles mit. Und je nach dem, wie sie jetzt gerade gesprochen und ausgedrückt werden, ist es schon wieder etwas ganz anderes als noch vorher.

Das lehrt uns, das macht uns ganz bewusst, dass Klang und Bedeutung nicht identisch sind, sondern dass Klang nur ein Ausdruck von wechselnden Bedeutungen ist, und dass derselbe Klang sehr, sehr Unterschiedliches bedeuten kann.

Und das alles üben wir, während wir Mantra praktizieren, da sind unsere Ohren auch für die anderen Klänge offen und wir praktizieren alles, was da entsteht, als die Einheit von Klang und leerer, dynamischer, nicht-fassbarer Natur.

Das setzt sich auch fort, wenn wir in die Aktivität gehen. Es ist ganz wichtig, das tagsüber wach zu halten, sodass wir immer gewahr sind, dass die entstehenden Vorstellungen aufgrund von visuellen Erscheinungen und Vorstellungen, aufgrund von dem, was wir hören, keine verlässlichen Wirklichkeiten sind. Sie sind also nicht etwas, auf das wir absolut solide bauen können, sondern nur eine Annäherung, wo man besser immer wieder hin fühlt, hinschaut, nachfragt, um herauszufinden, wie das denn in der Welt des anderen ist. Denn es gibt keine eine Wahrheit, Wirklichkeit, die wir irgendwo finden könnten.

Jetzt geht es mit dem Geist weiter:

62. Erscheinungen des Geistes für wahr zu halten ist Verblendung, der Ursprung von Saṃsāra. – Dem zu glauben, was in unserem Geist auftaucht, was unsere emotionale Projektion ist, unsere Interpretation, unsere persönliche Unterscheidung aufgrund von Erfahrung, all das ist sehr subjektiv. – **Lässt du den Geist in seinem natürlichen Sein, frei von Denken, ist er Tschenresi – nichts anderes als der Erhabene „Erholung des Geistes“.**

Wir hatten ein bisschen Mühe dieses Wort gut einzufangen. Es ist wieder ein Name von Tschenresi – Semnyi Nygalso –, genesen in der Natur des Geistes, also jemand, der den Geist in seinem natürlichen Sein lässt; frei von all den komplizierenden Vorstellungen erlebt, wie sich der Geist erholt, wie er genest von einer langen Krankheit der Verstrickung. Das ist damit gemeint, aus dem fixierenden Denken herauszufinden in ein fließendes Sein, ein fließendes Denken und auch in ein spielerisches Umgehen mit all den Geistesbewegungen.

Im Dharmakāya – im non-dualen Sein –, dem Geist an sich, rezitiere das Sechs Silben Mantra.

Schön wär's. Ja, machen wir gerne, wenn es dann so weit ist. Wir können es uns mal so übersetzen: Einfach frei von Ich-Bezogenheit, ohne dir selbst noch zuzuschauen bei allem, was du tust, im Dharmakāya, im Wahrheitskörper rezitiere das Sechs Silben Mantra.

Jetzt kommt eine zusammenfassende Schlüsselunterweisung:

63. Alles, was existiert, ist das ursprünglich reine Kontinuum des Dharmakāya – genau dieser non-dualen Dimension. – **Dem Dharmakāya von Angesicht zu Angesicht zu begegnen ist Tschenresi** – das ist Tschenresi, dem Sein an sich „unverstellt“ zu begegnen, darin aufzugehen, das ist Tschenresi – **kein anderer als der Erhabene „Herrscher des Universums“**. **Im Kontinuum der alles durchflutenden Reinheit** – auch wieder ein Wort für Non-Dualität – **rezitiere das Sechs Silben Mantra**.

Also die Ermutigung ist, Tschenresi so zu praktizieren, dass wir ganz in sein wahres Sein eintauchen, in diese Offenheit jenseits von Kontrolle und Beobachten, dass wir darin den Fluss des Mantras weiter zulassen, dass wir weiter die Dynamik zulassen. – Ob mit gesprochenen Silben oder innerlich fließenden Silben, das spielt eigentlich keine große Rolle.

Das waren diese vier Schlüsselinstruktionen zu Körper, Rede, Geist und zum Dharmakāya, zur Natur von Tschenresi an sich.

64. Eine Gottheit, Tschenresi, verkörpert alle Buddhas. Ein Mantra, das Sechs Silben Mantra, verkörpert alle Mantras. Ein Dharma, Bodhicitta, enthält alle Übungen der Entwicklungs- und Vollendungsphasen. – Die Übungen der Visualisation, wo wir erst etwas entwickeln, entstehen lassen und der Vollendungsphase, wo es sich wieder auflöst. Das bedeutet, dieser eine Dharma – Bodhicitta – enthält alle tantrischen Übungen.

Das Eine kennend, das alles befreit, rezitiere das Sechs Silben Mantra.

„Das Eine kennend“, dieser eine Dharma ist Bodhicitta. Das hat auch unserem Institut den Namen gegeben: „Ekayāna“, der eine Weg, der eine Dharma, das eine Fahrzeug ist Bodhicitta – liebevolles Gewahrsein. Und darin praktizieren wir das Sechs-Silben-Mantra oder auch irgendein anderes Mantra. Wir brauchen nicht ständig nach Neuem, nach Besserem suchen.

Integration – Verhalten

65. Wozu war all das gut, was du getan hast – bisher in deinem Leben? – **Solche Emsigkeit bringt nur Samsāra hervor.** – Solche Geschäftigkeit gebiert nur Samsāra. – **Schau dir doch an, wie bedeutungslos dein Tun war** – im Hinblick auf Tod und den Übergang und das nächste Leben! – **Besser, du versuchst nicht länger, etwas zu unternehmen. Lasse alle Geschäftigkeit und rezitiere das Sechs Silben Mantra.**

Also Besitz anhäufen, kämpfen, versuchen hier und da persönlichen Vorteil herauszuschlagen – schau, wie bedeutungslos solches Tun ist.

66. Wozu war all das gut, was du geredet hast? Es war stets nur nutzloses Geschwätz. – Naja, würden wir sagen; manchmal nicht. Wir müssen uns ja auch ein bisschen verteidigen, weil ja auch nicht alles sinnlos war, was wir getan haben. „Gut“, würde Patrul Rinpoche sagen, „da freue ich mich, dass es nicht immer so war, das ist doch großartig!“ – Gut, dass wir tatsächlich auch Sinnvolles getan haben und Sinnvolles, Bedeutungsvolles gesprochen haben.

Schau dir doch die belanglose Zerstreuung an, die es gebracht hat. Von jetzt an schweigst du besser. Lasse alles Reden und rezitiere das Sechs Silben Mantra.

67. Wozu soll es gut sein herumzuhetzen? Ständiges Hin und Her erschöpft dich nur. – Wir Menschen waren noch nie so rastlos wie jetzt. Ständig sind wir dabei, uns irgendwo hinzubewegen und kaum haben wir ein bisschen frei – ein Wochenende oder eine Woche –, sind wir schon weit weg. Dass wir jetzt hier so lange zusammensitzen, ist eher die Ausnahme.

Schau dir doch an, wie weit dich dein Umherziehen vom Dharma entfernt hat. Besser, du lässt dich nun nieder und lässt deinen Geist zur Ruhe kommen. Bleib an deinem Platz, unbekümmert und gelassen, und rezitiere das Sechs Silben Mantra.

Wenn ich den Ort wechsele, geht natürlich die Dharma-Praxis mit, aber es braucht immer eine Weile, bis an dem neuen Ort die Tiefe der Praxis entsteht, wie es zum Beispiel hier ist. Da geht auch Energie verloren, das

ist kostbare Zeit und Energie, die wir eigentlich zur Vertiefung der Praxis nutzen könnten – da, wo wir ohnehin schon sind.

68. Wozu war all das gut, was du gegessen hast? Es ist nur Kot daraus geworden. Schau dir doch an, wie unersättlich dein Appetit war. – Wie du ein ganzes Leben lang geschaut hast, was du einkaufst, wo du essen gehst, welche Nahrungsmittel, und, und, und... **Besser, du ernährst dich nun mit der Nahrung des Samādhi** – der meditativen Versenkung – **Lasse das ständige Essen und Trinken, und rezitiere das Sechs Silben Mantra.**

69. Wozu sollen all deine Gedanken gut sein? – Damit habe ich ganz viel praktiziert. Vielleicht geht es euch ja ähnlich: Wie viel Zehntausende von Gedanken wir so an einem Tag haben? Vielleicht Hunderttausende? Tausend reichen nicht. Es sind viel, viel mehr. Das flitzt ja die ganze Zeit im Geist herum. Welche von denen waren wirklich sinnvoll? ‚Wozu sollen all deine Gedanken gut sein?‘

Sie haben dir nur noch mehr Verwirrung gebracht. – Du hast dich in die Verwirrung hineingedacht. – **Schau dir doch an, wie wenige all deiner Vorhaben gelungen sind. Besser, du planst für die Dinge dieses Lebens nicht zu weit voraus. Lasse all deine Pläne fallen, und rezitiere das Sechs Silben Mantra.**

Wir wissen hier aus der Erfahrung mit den Retreats, dass Menschen nur dann wirklich in der Praxis ankommen, wenn sie für die Zeit, in der sie praktizieren möchten, alle Pläne fallen lassen. Wer schon mit Plänen ins Retreat kommt für das, was danach ansteht, zu machen ist oder sein könnte, ist ständig in diesem Zukunftsbezug verfangen, beschäftigt sich damit und kommt nicht wirklich zur Ruhe. Was Patrul Rinpoche hier beschreibt, sind die idealen Bedingungen für Praxis.

Ich gehe noch einmal zurück: Es wäre ideal, wenn wir aufhörten, geschäftig hin und her zu laufen, wenn wir möglichst wenig zu tun haben. Es reicht schon, sich ums Lebensnotwendige zu kümmern, dann wird der Geist ruhiger.

Wenn wir nur das Nötigste sprechen – wir wissen inzwischen, dass liebevoller Austausch unglaublich hilfreich ist, auch für die Praxis, aber wir sprechen im Retreat nicht am Telefon mit denen, die woanders in anderem Lebenskontext stehen usw., sonst kommt der Geist nie zur Ruhe.

Was das Essen angeht, wissen wir, es dient, um den Körper gesund zu erhalten und wir nutzen es nicht als Ablenkung, als Ersatzbefriedigung. Wir beschränken uns auf das, was sinnvoll ist im Essen und Trinken.

Zum Denken sagte Gendün Rinpoche immer: „Beim Denken zeigt sich die eigentliche Entsagung.“ Eigentlich ist das Äußere mit dem Essen usw. nicht das wirklich Entscheidende. Echte Entsagung wird praktiziert, wenn wir den vielen, vielen Gedanken über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft entsagen, sie nicht mehr so kultivieren.

70. Wozu soll all das gut sein, was dir gehört? Besitzen heißt festhalten. Schau dir doch an, wie bald du alles lassen musst. – Im Tod hilft uns all der Besitz überhaupt nichts, und oft können wir unseren Besitz nicht einmal richtig nutzen. Er steht ziemlich nutzlos rum mit Ausnahme von einzelnen Momenten im Jahr, wo wir dann tatsächlich mal etwas Sinnvolles damit machen.

Besser, du machst Schluss mit deinem besitzgierigen Streben. Hör auf, Dinge zu erwerben und anzuhäufen und rezitiere das Sechs Silben Mantra.

Wir alle kennen das. Ich glaube, die meisten von uns, die wir jetzt hier zusammen den Kurs teilen, haben schon viel dafür getan, ihr Leben zu vereinfachen. Wir könnten es viel komplizierter haben, und wir haben es bestimmt schon gehabt in unserem Leben. Die Vereinfachung ist ja etwas, das ganz viele Menschen heutzutage bewusst tun. Wir gestalten unser Leben einfacher, damit wir uns um weniger zu kümmern haben und nicht ständig abgelenkt sind von dem Sich-kümmern-Müssen um unseren Besitz. Möglichst einfach leben. Möglichst gerade so, dass die Dinge wie von selbst laufen. Dass wir nicht zu viel zu reparieren haben, nicht zu viel einzukaufen haben, nicht zu viele Überweisungen zu tätigen haben und, und, und ... alles immer vereinfachen, dass am Ende des Jahres dann die Steuererklärung auch ganz leicht ist usw. – ‚Hör auf, Dinge zu erwerben und anzuhäufen, und rezitiere das Sechs-Silben-Mantra.‘

71. Wozu war die viele Zeit gut, die du geschlafen hast? – Jetzt geht's aber zu weit, oder? – **All dein Schlaf war nur ein Zustand von Betäubung. Schau dir doch an, wie leicht dein Leben in Trägheit verrinnt. Besser, du setzt dich nun von ganzem Herzen ein. Jede Ablenkung meidend, rezitiere Tag und Nacht das Sechs Silben Mantra.**

Hier wird noch über Schlaf gesprochen. Wir sind im 19. Jahrhundert in Tibet. Patrul Rinpoche würde hier bestimmt jetzt einen Vers einfügen über Social Media: Wie viel Zeit hast du an deinem Smartphone verbracht? Ihr müsst wissen, dass der Durchschnitt bei unserer jungen Generation inzwischen bei ungefähr sechs Stunden pro Tag liegt, wobei der Computer gar nicht so viel genutzt wird, es ist vielmehr das Smartphone. Da wäre jetzt bestimmt ein Vers drin. Und das ist betäubte Zeit. Die meiste davon ist Zeit, wo wir nur Input kriegen, gar nicht mehr wirklich kreativ unterwegs sind und abgelenkt vom Fühlen, abgelenkt vom Spüren, wie es ist, zu sein.

Ihr würdet sicherlich auch noch wissen, welche Verse ihr da einfügen würdet, als Rat an euch selbst und an zukünftige Generationen.

„Besser, du setzt dich nun von ganzem Herzen ein. Jede Ablenkung meidend, rezitiere Tag und Nacht das Sechs-Silben-Mantra.“

Ihr glaubt ja nicht, wie viele Menschen in Tibet sich das zu Herzen genommen haben. Das sind auch die Bilder, die um die Welt gegangen sind, die Bilder, von diesen alten Frauen und Männern mit ihrer Māla, mit dem runzeligen Gesicht, von denen einige im Tod höchste Verwirklichung erlangt haben, bis hin zum Regenbogenkörper. Unglaublich, ja. Völlig einfach in der Praxis, aufgegangen offenen Herzens, jeden begrüßt, der vorbei kam, jeder konnte einen Tee trinken, jeder bekam was zu essen, einfachste Bedingungen, keine Pläne, nur einfach das, was jetzt allen dient und einfach, einfach, einfach nur OM MAṆI PADME HŪM.

Das ist nicht erfunden. Das ist tatsächlich das, wie es für ganz viele in Tibet war. Gendün Rinpoche hat uns immer wieder erzählt von dieser selbstverständlichen, total einfachen Praxis. Aber nicht etwa, weil die keine Versuchungen gehabt hätten, keine Ablenkungen. Sie hätten schon sich allem möglichen Anderen widmen können. Die hätten schon Handel treiben können. Die hätten schon versuchen können, alles noch besser zu können. Aber diese Yogīs und Yoginīs haben es gelassen. Genauso, wie wir es lassen müssen, wenn wir mehr Zeit haben wollen, mehr Energie für die Praxis.

72. Keine Zeit, keine Zeit! Es ist keine Zeit, sich auszuruhen! Wenn ganz plötzlich der Tod vor dir steht, was soll dann werden? Besser, der erhabene Dharma fängt auf der Stelle an zu wirken. Jetzt! Sofort! Beeile dich, rezitiere das Sechs Silben Mantra.

Na, jetzt können wir nicht mehr anders. Jetzt praktizieren wir. Man darf solche Sachen nicht lesen und es dann nicht tun. Also, ich lade euch ein, jetzt wieder eine Weile zusammen OM MAṆI PADME HŪM zu rezitieren.

Lasst den Blick über die vergangene Seite fließen, wenn ihr wollt, und schaut mal, was für gute Anstöße für eure Neujahrswünsche da drin zu finden sind. Der großartige Entschluss, dass sich das Leben zum neuen Jahr ändert, und jetzt werde ich es ganz anders machen. Es ist nur eins, man könnte sagen: „Okay, ich stecke mir so etwas wie eine Māla in meine Hosentasche, etwas, was mich erinnert, und immer, wenn ich Zeit habe: Da geht’s lang! Ich werde mich an das erinnern, was ich hier gelernt habe, was ich hier für mich verstanden habe.“

OM MAṆI PADME HŪM OM MAṆI PADME HŪM OM MAṆI PADME HŪM

73. Was soll es, Jahre, Monate oder Tage zu verplanen? Schau dir doch an, wie die Dinge sich in jedem Augenblick, auch in diesem, ändern. Mit jedem verstreichenden Augenblick rückt der Tod näher. – Mit jedem Atemzug bin ich genau einen Atemzug näher an dem mir unbekannten Todeszeitpunkt. – **Jetzt, genau in diesem Moment, rezitiere das Sechs Silben Mantra.**

74. Dein Leben vergeht wie die Abendsonne, die am Horizont versinkt. – Je älter ich werde, desto mehr verstehe ich diesen Satz. Der war mir als junger Mensch nicht so zugänglich. Wenn ich jetzt den Lauf der Sonne betrachte und vergleiche mit einem Leben, dann weiß ich, was es bedeutet, wenn die Sonne schon kurz vorm Untergang ist. – **Der Tod rückt näher, wie die länger werdenden Schatten.** – Was noch von deinem Leben übrig ist, schwindet so schnell, wie der letzte Schatten. – **Verliere keine Zeit und rezitiere das Sechs Silben Mantra.**

Das ist, was ich meinte, mit: „Immer das Wichtigste zuerst!“ Wenn wir uns um das Wichtigste gekümmert haben, bleibt kaum Zeit für das Zweitwichtigste.

Wenn wir uns wirklich darum kümmern, in diesem Leben die Gewissheit der Natur des Geistes zu erlangen; wenn wir dahin kommen wollen, dass wir völlig klar und gelöst den großen Übergang vollziehen können, weil der Geist uns total vertraut ist und wir überhaupt keine Sorge mehr haben zu brauchen, uns in irgendwelchen Bardo-Träumen zu verirren, dann können wir vielleicht auch an das Zweitwichtigste denken.

75. Das Sechs Silben Mantra, obgleich als Dharma vollkommen – als Methode, als Praxis, als Lehre – bleibt wirkungslos, wenn du beim Rezitieren plauderst und herumschaust. – Bleib also richtig drin in der Praxis, bleib richtig in Bodhicitta, lenke dich nicht ab. Leider ist oder war das auch viel zu sehen bei den Tibetern, dass die einfach die Māla laufen lassen und OM MAṆI PADME HŪM rezitieren, aber gleichzeitig mit allem möglichen anderen beschäftigt sind. Das ist nicht sehr wirkungsvoll.

Statt dich auf die Zahl der Rezitationen zu fixieren, beobachte unzerstreut deinen Geist und rezitiere das Sechs Silben Mantra.

Es ist zum Beispiel Standard, Ansammlungen von 10 Millionen, 100 Millionen OM MAṆI PADME HŪM zu machen. ‚Unzerstreut den Geist beobachten‘ meint, zu bemerken, wie sich die Geistesbewegungen zu Filmen verdichten, wie der Glaube an das Greifen entsteht, wie in dem Moment des Erkennens sich alles wieder befreit, alles wieder so weit und offen wird wie der Himmel. Genau das, nichts anderes.

76. Wenn du immer wieder deine Geisteshaltung untersuchst – ob ich im Bodhicitta bin oder nicht, ob ich gerade in Hoffnung und Furcht gefangen bin, im Denken an die drei Zeiten oder nicht –, **wird alles Handeln zum vollkommenen Pfad.** – Das ist jetzt die Lösung. Wenn wir also wirklich aus Bodhicitta handeln, dann wird das Handeln zum vollkommenen Pfad des Erwachens.

Allein hierin kommen die Schlüsselpunkte von Hunderten von Lehren zusammen. Konzentriere dich auf diesen einen Punkt und rezitiere das Sechs Silben Mantra.

Ihr erinnert euch vielleicht an andere Unterweisungen, wo ich Gendün Rinpoche zitiert habe, wo es um *sati* ging – als ‚mindfulness‘ oder ‚Achtsamkeit‘ übersetzt. Dieses wichtige Wort übersetze ich lieber als ‚Gewahrsein‘, es steht für die Fähigkeit, sich an das Wichtige zu erinnern. Im Satipaṭṭhāna-Sutta von Buddha Śākyamūni heißt es, wenn *sati* stabil ist, dann ist das der eine Weg des Erwachens. Und dieses ‚sati‘, sich ans Wichtigste zu erinnern, sagte Gendün Rinpoche immer, ist, sich der eigenen Geisteshaltung bewusst zu sein: „Was motiviert mich gerade? Wie finde ich den Weg in ein immer authentischeres Bodhicitta?“ Das ist das *sati*, was wir durchaus praktizieren können. Vom relativen Bodhicitta, aus diesem relativen Bereich des Bodhicitta des Strebens, der Öffnung, des Mitgefühls, der Liebe für alle Lebewesen entwickelt es sich ins letztendliche Bodhicitta, wo wir frei von Mittelpunkt und Gegenüber in der Erkenntnis des Soseins verweilen. Das ist dann der letztendliche Geist des Erwachens.

„Konzentriere dich auf diesen einen Punkt und rezitiere das Sechs Silben Mantra.“

77. Der erste Teil – dieser Unterweisungen –, **meine besorgten Worte über die Eigenarten dieses dunklen Zeitalters** – wo er über die Schwindler, Hochstapler und sonst was gesprochen hat – **war ein für mich selbst bestimmter Rat. Dieses Klagelied, durch das mein Geist sich in der Tiefe wandelt, habe ich euch dargebracht, weil ich dachte, ihr könntet ähnlich empfinden.**

Einige haben mir erzählt, dass die Worte darüber, wie die Menschen sich so verhalten, unglaublich aktuell sind und dass es beeindruckend ist, wie Worte aus einem völlig anderen kulturellen Kontext und einer anderen Zeit heute so relevant sein können.

78. Wenn dem aber nicht so ist und ihr voll in das Gewicht eurer Sicht und Meditation vertraut und in die weisen Ideen, wie Weltliches und Spirituelles zu vereinen sind, und in euer diplomatisches Geschick, Probleme zur Zufriedenheit aller zu regeln – wenn ihr all dies habt, möchte ich mich bei euch entschuldigen.

Dann: „Tut mir leid, war das nicht für euch gemeint, entschuldigt bitte die Störung. Dann bitte, bitte handelt zum Wohle aller.“

Das ist für mich gerade eine sehr wichtige Passage. Ich fühle mich immer wieder inspiriert, motiviert, mehr in Richtung politisches Gestalten zu tun, mehr zu gesellschaftlichen Themen Stellung zu nehmen, möchte also wirklich mithelfen, gestaltend in dieser Welt unterwegs zu sein. Und dann gibt mir so ein Text von Patrul Rinpoche zu denken: „Na, Tilmann Lhündrup! Bist du wirklich an dem Punkt, dass deine Stabilität so ist, dass du dich darauf einlassen kannst, ohne dich zu verlieren?“ Genau da müssen die Praktizierenden schauen.

Ja, wir müssen aktiv sein in der Welt, aber wir dürfen unsere Energien nicht verschleudern. Wir müssen das Wesentliche im Auge behalten. Wir können Samsāra nicht aufräumen. Das ist ein Ding der Unmöglichkeit, das ist so, als wenn du einen Wald fegen würdest. Das ist eine unendliche Arbeit, das geht nicht.

Gleichzeitig ist mit bloßem Ausstieg – alle klugen Köpfe ziehen sich zurück und praktizieren den Dharma – auch nicht so viel gewonnen. Wir können das nicht einfach so anderen überlassen, denn es geht um die nächsten Generationen. Das war in Tibet ja nicht so ein Thema, ob man sich für dieses oder jenes Thema engagierte oder nicht. Es ging ungefähr immer so weiter wie in den Generationen vorher. Die Entwicklungen waren nicht ganz so rasant und nicht ganz so zerstörerisch wie sie heutzutage bei uns sind. Das beschäftigt mich gerade sehr.

79. Der zweite Teil, meine Erklärungen zu Sicht und Meditation, gibt – da ich natürlich keine Erfahrung und Verwirklichung habe – nur das wieder, was ich durch den Segen der Lehren der kostbaren Überlieferungslinie des allwissenden Vaters und Sohns verstand.

Mit ‚allwissender Vater und Sohn‘ ist die Linie der Karmapas und Shamarpas gemeint, auf jeden Fall die Linienhalter und ihre Erben, ihre Nachfolger.

80. Der dritte Teil, meine Aufforderung, alles zu lassen und zu praktizieren, entschlüpfte mir ohne Anlass, ganz von selbst. Er widerspricht jedoch in keiner Weise den Worten der Buddhas und Bodhisattvas. Deshalb wäre es dankenswert, wenn ihr ihn anwenden würdet.

So, wie: „Huch, da war ich wohl ein bisschen drastisch in meinen Ausführungen! Aber zum Glück widerspricht es überhaupt nicht dem, was andere sagen.“ Und ich glaube, wir dürfen es uns danken, wenn wir es anwenden.

Ihr wisst ja, z.B. Johann und ich und einige andere von euch hier im Raum haben einige Jahre uns ganz dem gewidmet. Wir haben das total angewendet und können nur deswegen überhaupt den Dharma an weitere Generationen weitergeben. Das ist eine Aktivität, die man eventuell auch wieder in Frage stellen könnte. Man könnte auch weiter im Retreat bleiben. Aber da braucht es eine gute Mischung.

Wir sprachen darüber mit Gendün Rinpoche, das war am Ende meines zweiten Dreijahres-Retreats. Ich und viele von meinen engeren Kameraden wollten für viele Jahre ins Retreat gehen. Einige sind dann auch für weitere 12 Jahre ins Retreat gegangen. Und da sprach Gendün Rinpoche zu uns: „Wisst ihr, der Dharma ist so jung hier im Westen, noch überhaupt nicht verankert. Ihr könnt euch nicht einfach zurücklehnen und sagen, ‚wird schon werden‘, und alle im Retreat verschwinden. Es braucht zu jeder Zeit ausreichend viele, die den Dharma zugänglich machen und die ihn erfahrbar machen, während andere weiter im Retreat sind.“ So haben wir jetzt fünf oder sechs Praktizierende in Le Bost und Laussedat, die schon seit 30 Jahren im Retreat sind – seit der Zeit damals. Und wir hoffen natürlich, sie noch einmal zu sehen und mitzubekommen, was für Früchte entstanden sind.

Es geht um eine Aufgabenteilung. Einige werden mehr nach außen wirken, andere werden sich zurückziehen und den inneren Weg gehen, und wir hoffen, dass sie am Ende ihres Lebens nochmal als Quelle der Inspiration für uns zur Verfügung stehen. Nicht, um irgendetwas Großes zu tun, sondern damit wir spüren können, wie sie sich durch die intensive Praxis in der Gemeinschaft verändert haben.

Also: Es wäre dankenswert, wenn wir das anwenden würden, alles zu lassen und einfach nur zu praktizieren.

81. Diese Abhandlung, heilsam am Anfang, in der Mitte und am Ende, wurde in der Siddha-Höhle – der Höhle der Verwirklichten – Siegreicher Weißer Felsgipfel für einen alten Freund geschrieben, dessen dringenden Bitten nicht länger standzuhalten war, von dem zerlumpten alten Gesellen Apu Hralpo, lodernd mit den fünf Geistesgiften. – Das ist die Selbstbeschreibung von Patrul Rinpoche.

82. Es kam so, dass ich nur geredet habe, aber warum nicht! Dieser Strom des Heilsamen, sinnvoll und frei von Täuschung, sei gewidmet, damit sich alle mit dem Dharma übereinstimmenden Wünsche von uns allen, den Lebewesen der drei Welten, erfüllen!

Patrul Rinpoche ist wirklich als zerlumpter Bettler herumgelaufen, wenn er sich dann mal aus seiner Höhle herausbewegt hat. Die Geschichten, die wir von ihm gehört haben, handeln davon, dass er gerne bei großen Versammlungen auftauchte, wo viele Mönche und Praktizierende zusammenkamen, und sich das Treiben so angeschaut hat. Er hat zugehört, was die großen Rinpoches vom Thron unterrichten, hat dann manchmal die Hand gehoben und etwas gesagt, oder er hat spontan ein Lied gesungen.

Dann wurde er plötzlich erkannt und meistens gebeten, eine Unterweisung zu geben. Eine seiner Lieblingsunterweisungen war das Bodhicaryāvatāra von Shantideva. In aller Einfachheit hat er diese essentiellen Dharma-Unterweisungen anderen zugänglich gemacht.

„Möge das gewidmet sein, damit sich alle mit dem Dharma übereinstimmenden Wünsche von uns allen, den Lebewesen der drei Welten, erfüllen!“

Ja, das war dieser wunderbare Text von Patrul Rinpoche, den wir als Grundlage der Praxis nutzen können. Ich halte ihn für wichtiger als den Kommentar zur Sadhana. Diese Unterweisungen von Patrul Rinpoche sind der eigentliche Kommentar. Das andere sind nur kleine Hinweise, um zu wissen, wie die Struktur der Sadhana ist.

Eigentlich reicht es ja, das Mantra OM MAṆI PADME HŪM für alles zu nutzen. Wir können mit OM MAṆI PADME HŪM Zuflucht nehmen, wir können mit OM MAṆI PADME HŪM Bodhicitta entwickeln, das Bodhisattva-Versprechen. Wir können mit OM MAṆI PADME HŪM Tonglen praktizieren. Wir können mit OM MAṆI PADME HŪM in das Selbstbewusstsein von Tschenresi hineinfließen. Wir können mit OM MAṆI PADME HŪM in die Aktivität zum Wohle aller Lebewesen gehen. Wir können mit OM MAṆI PADME HŪM in die Auflösungsphase, in die Vollendung des natürlichen Seins eintreten, wir können damit in der Aktivität unseren Geist stabilisieren. Es gibt keine Grenzen von dem, was wir damit machen können.

Und es wird immer die Auswirkung haben, uns mit all diesen Unterweisungen zu verbinden. Ein Mantra wirkt so, dass wir um das Mantra herum eine ganze Menge Unterweisungen bekommen, die schwingen dann mit, wenn wir das Mantra rezitieren, und es schwingt auch viel Ungesagtes mit. Wir sind auch verbunden mit der Schwingung, wie dieses Mantra überhaupt in die Welt kam, mit den Praktizierenden und all denen, die jetzt gleichzeitig und vor uns schon praktiziert haben. Wir sind verbunden mit sehr viel mehr als was unser Intellekt jetzt gerade aufnehmen kann von diesem Mantra.

Das Mantra habe ich euch in diesem Kurs, glaube ich, noch gar nicht übersetzt:

OM ist ja das Mantra per se, man könnte auch einfach mit OM praktizieren. Es ist die Anrufung der Weisheit aller Erwachenden.

MAṆI steht für das Juwel, dieses Juwel des eigenen Geistes zwischen den Händen von Tschenresi bzw. im Herzen von uns.

PADME heißt mit dem Lotus und Juwel; *padma* ist der Lotus und steht für Bodhicitta.

HŪM ist die Aktivitätssilbe.

Anrufung an die Buddhas und Bodhisattvas: Möge sich durch die Weisheit aller Buddhas und deren Mitgefühl – OM – die Aktivität – HŪM – dessen, der Juwel und Lotus hält, überall manifestieren. Das ist wieder das HŪM. Das ist die Bedeutung dieses Mantras.

Wenn wir jetzt verstanden haben, was mit Tschenresi eigentlich gemeint ist auf den vielen verschiedenen Ebenen – die äußere Ebene von Tschenresi als Bodhisattva, die letztendliche Ebene als Buddha, die subtilere Ebene als vereinte Essenz aller Buddhas und die Ebene der Natur des Geistes aller Lebewesen, Dharmakāya –, wünschen wir: Möge durch unsere Praxis die Aktivität von dem, was wir Tschenresi – Avalokiteśvara – nennen, sich in unserem Geistesstrom ausbreiten und dann ganz natürlich allen anderen durch unser Verbundensein mitteilen. Das wäre die Essenz dieser Praxis.

Das war der Grund, warum Johann und ich uns auch entschlossen haben, wieder einen Tschenresi-Kurs anzubieten, weil es einfach die Praxis ist, die am leichtesten zugänglich ist und in der wir alles integrieren können, alles zusammenführen können, was wir an Dharma kennen.

Es ist eine Praxis, die jenseits der Konzepte führt. Ein Einführungskurs ist voll mit Worten und Konzepten, aber OM MAṆI PADME HŪM ist dann frei von Vorstellungen, von Konzepten. Da sind wir in einem Feld der Assoziationen, der Schwingungen unterwegs und brauchen überhaupt nicht über die Praxis nachzudenken. Die läuft wie von selbst durch das Vertrauen in den ganzen Reichtum, in die Quelle, aus der das Ganze eigentlich kommt. Wir vertrauen der Quelle unseres Seins, und die sprudelt.

Manchmal sind wir ein bisschen müde, manchmal abgelenkt, „okay“, wir kommen wieder zurück, erinnern uns an das Eigentliche, haben ein paar schöne Texte vor uns liegen, wo wir uns immer wieder einordnen können: „Ja, darum geht es eigentlich“, und dann sind wir wieder etwas präsenter. So könnten wir eigentlich ein ganzes Leben der Praxis bestreiten.

Ich werde euch gleich noch Zeit für letzte Fragen geben, für letzte Anmerkungen auch von eurer Seite, aber vorher möchte ich euch die rituelle Lesung vom Praxistext auf tibetisch geben. Dieser Praxistext, zu dem uns Chokgye Trichen Rinpoche damals – ich glaube 2004 in Le Bost – den Lung gegeben hat.

Ich habe das Tibetische von dem Kommentar nicht. Ich weiß auch nicht, ob das damals Teil der Übertragung war. Vom Praxistext habe ich das Tibetische. Ich bitte euch jetzt, fünf Minuten entspannt zuzuhören, während ich den Text auf Tibetisch vorlese. Das nennen wir den *lung*, die rituelle Lesung in der Originalsprache, damit alle angeschlossen sind an den Strom dieser Übertragung, so wie der Autor das damals selbst niedergeschrieben hat. Dann hat er als erstes die Textübertragung, die Lesung, an seine Schüler gegeben, und das wurde so durch die Jahrhunderte weitergegeben. Ihr könnt einfach den tibetischen Lauten zuhören.

Das ist genau derselbe Text, den wir immer als Sadhana praktiziert haben.

Lasst uns ein Maṇḍala opfern, das Maṇḍala des Universums als Bitte, diese Übertragung zu erhalten:

*Sa schi pō tshü dschug sching me tog tram
ri rab ling schi nji dā gyān pa di
sang gje sching du mig te pül wa ji
dro kün nam dag sching la tshö par schog*

Frage – Antwort

Teilnehmer/-in: *Ich will eigentlich nur die Gelegenheit wahrnehmen, danke zu sagen für alles. Wie schön es ist, wieder in der Gemeinschaft zu sein, angekommen zu sein. – Ich bin nie verloren gegangen, aber ich bin wieder angekommen. Danke für alles, was du und auch Johann und all die anderen, Elina, die mein Herz so sehr berührt haben und die mir geholfen haben im letzten Jahr. Danke!*

Ja, vielen Dank, dass du es ausdrückst. Von Herzen gerne. Ich glaube, ich kann auch für Johann, Elina und die anderen sprechen. Wir sind hier ja ein Riesenteam, die alle dazu beitragen.

Danke, dass ihr nicht im Retreat verschwunden seid. Das wäre ja schade.

Weißt du, so groß ist das Risiko nicht, dass wir alle im Retreat verschwinden, denn unsere Entsagung ist sehr holprig und schwach und von daher neigen wir durchaus zur Aktivität.

Teilnehmer/-in: *Ja, das war ein Riesengeschenk für mich, vielen Dank Tilmann. Ich war ein bisschen unsicher. Ich war gerade in der Dordje Sempa-Praxis drin, und es war völlig leicht, es so 100% zu integrieren. Ich konnte da einfach mein Dordje Sempa-Mantra machen und komplett alles übernehmen, was du so beschrieben hast. Das war sehr erleichternd für mich, weil manchmal dachte ich, ich komme da in Konflikt. Das geschah überhaupt nicht. Es war da ganz große Leichtigkeit.*

Ja, das kann ich nachvollziehen, das ist mühelos übertragbar.

Dann habe ich noch eine Frage: Ich hänge da an einem Punkt, ich weiß nicht genau, ob ich da in Vorstellungen gefangen bin oder ob es so einfach weitergeht. Es geht um das Thema Entspannung – ich mache seit vielen Jahren Entspannungsübungen, wobei ich die verschiedenen Elemente spüre – und weiß da nicht, ob ich auf dem Holzweg bin. Zum Beispiel empfinde ich den Körper in der tiefen Entspannung, dass da Stabilität da ist, auch wenn sich dann etwas auflöst, ist trotzdem aber immer noch dieser Referenzpunkt da.

Ist doch in Ordnung. Wenn du ein bisschen mehr den Bezug zum Körper hältst, dann hebst du eben nicht so ab, dann fliegst du nicht davon. Das ist ganz gut.

Okay, und könnte man sagen, das entspricht so dem Erdelement?

Ja, könnte man ja so sagen. Alles, was Stabilität gibt, rechnen wir zum Erdelement hinzu. Und tatsächlich sprechen wir auch manchmal von Erdung. Wenn wir dazu neigen, mit der Praxis so ein bisschen abzuheben, dann sorgen wir dafür, dass die Aufmerksamkeit mehr in den Bauch geht, ins Becken, in den Kontakt mit dem Boden und so, und bringen den Körper etwas mehr in den Vordergrund.

Und könnte man die anderen Elemente da auch irgendwie mit hineinbringen, zum Beispiel das Windelement?

Die sind alle schon da. Das Windelement ist alles, was du an Bewegung erlebst. Was du an Klarheit und Unterscheidungsvermögen erlebst, ist das Feuerelement. Und was du an fließender, unbehinderter Dynamik erlebst, ist das Wasserelement. Diese Kohäsion, der Zusammenhang zwischen allem, das ist das Wasserelement.

Wenn dich das ein bisschen mehr interessiert, dann müsstest du in die englischsprachigen Mahāmudrā-Unterweisungen aus Griechenland von 2020 hineinhören, du findest sie in der Mediathek. Damals habe ich – im ersten Coronajahr – fünf Tage lang nur über die fünf Elemente unterrichtet. Da haben wir aus der Not eine

Tugend gemacht, weil wir durch Corona verpflichtet waren, draußen zu praktizieren. Wir haben uns ganz viele Sonnenschirme um den Swimmingpool herumgestellt, und dann hatten wir Wind und Sonne und Wasser und Erde. Ich bin einfach nur gefolgt, was in der Situation war.

Und auch noch mal vielen Dank an das ganze Team.

Teilnehmer/-in: *Eine Frage zum Mantra OM MAṆI PADME HÜM. Ich fühle die Qualitäten von Tschenresi sehr gut, ich arbeite auch im sozialen Bereich und kann da üben, Mitgefühl zu entwickeln. Ich sehe es jetzt als eine Aufforderung an mich, dass ich das Sechs-Silben-Mantra praktizieren soll. Ich frage mich, wie ich das am besten mache. Vielleicht auch während der Arbeit und dass ich dann, wenn ich heimkomme, mich hinsetze und einen Vers aus dem Text von Patrul Rinpoche nehme und dabei das Mantra rezitiere?*

Das wäre so super. Weißt du, und wenn du bei der Arbeit bist, dann lässt du es nur innerlich laufen, still. Ich erinnere mich, als ich so alt war wie du, habe ich manchmal auch bei Operationen auf der Chirurgie assistiert und ließ dabei immer das Amitābha-Mantra innerlich laufen. Das hat natürlich keiner bemerkt – das soll auch keiner merken. Aber das kann uns so stabilisieren und begleiten. Ja, mach das! Und denke auch daran, immer ein bisschen stille Praxis dabei zu haben, dass es nicht nur Mantra-Praxis ist, sondern dass du einfach auch nur stillsitzt, in einem ganz einfachen Nichts-tun.

Das soll nicht zu kurz kommen, sondern auch Teil deiner Praxis werden.

Teilnehmer/-in: *Auch von mir ein ganz herzliches Dankeschön für alles, was ihr tut, damit wir die Unterweisungen bekommen können, die so berührend und einfach toll sind.*

Den Dank geben wir auch gleich mal an die Linie weiter, an alle, die sich die Mühe gemacht haben. Ich denke an den ganz alten Chobkye Trichen Rinpoche, der damals gerade noch in der Lage war, uns diese Ermächtigung und Übertragung zu geben und das mit großer Liebe getan hat.

Als ich das letzte Mal im Retreat war, habe ich noch gesagt: Ja, mich selbst als Tschenresi vorzustellen, das geht noch nicht so richtig. Aber ich habe das Gefühl, jetzt durch diese Praxis habe ich da so einen Einstieg gefunden. Ich finde diese Praxis und die ausführlichen Erklärungen wirklich toll und ich denke, ich werde damit eine Zeit lang praktizieren und einfach schauen, was passiert.

Und dann wollte ich noch teilen, was passiert ist jetzt in den Tagen. Ich habe in letzter Zeit ziemlich wilde Träume, aufwühlende, zum Teil auch erschreckende Träume, und mir ist es jetzt in den letzten Tagen so gegangen: Ich war im Traum und kam so langsam aus dem Traum heraus und es war nicht mehr so, dass ich den Traum geträumt habe, sondern ich habe mir das wie in einer Geschichte vorgelesen und das fand ich echt spannend. Dann konnte ich, wie man einfach aufhört eine Geschichte zu lesen, einfach aufhören zu lesen. Ja, das habe ich jetzt zum ersten Mal erlebt.

Ja, das ist schön. Wenn du das noch mal erlebst, spiele ruhig mit der Situation, ändere mal die Geschichte nach Belieben und mach einfach mal zwischendurch ein bisschen OM MAṆI PADME HÜM, so dass du merkst, wie frei der Geist beim Träumen ist, der ist völlig frei. Wir können dort alles praktizieren, was wir wollen. Falls das wiederkommt, kannst du dann vielleicht anfangen, die ersten Instruktionen des Traummyoga umzusetzen, wo du deinen Handlungsspielraum, den Gestaltungsspielraum im Träumen ausnutzen kannst. Weil du luzide wirst, du dir beim Träumen bewusst wirst, kannst du die Geschichte umschreiben. Du kannst dann OM MAṆI PADME HÜM oder eine andere Praxis einfließen lassen. Und wenn sich das wiederholt, dann meldest du dich noch einmal, dann geben wir dir mehr Instruktionen.

Ich hatte immer gedacht, Traummyoga, das ist nichts für mich.

Es passiert dann einfach irgendwann einmal, dass das so möglich wird. Mache einfach weiter damit, auch tagsüber die Erfahrungen nicht für so solide zu halten, nicht so wichtig zu nehmen. Diese Leichtigkeit wirkt sich dann nachts aus.

Ja, danke nochmal allen von euch.

Ja, danke, und gehe du so weit auf, wie der Klatschmohn über dir. Ich habe die Vase mit der Amaryllis gerade etwas ins Licht gerückt, denn wenn wir Tschenresi praktizieren, dann sind wir so wie eine aufgehende Blüte.

Teilnehmer/-in: *Ich merke, dass mich der Text von Patrul Rinpoche gerade sehr inspiriert, mich gleichzeitig aufweckt und anregt und eine positive Wirkung auf mich hat. Und gleichzeitig ist es oft, wenn ich sein Buch lese, „Die Worte meines vollendeten Lehrers“, oder allgemein eher traditionelle, ältere Texte lese, dass dann*

in mir – wahrscheinlich auch ein Muster – eine lebensverneinende, alles ablehnende Haltung entsteht und ich dann in so etwas Extremes reinkomme. In eine Haltung von ‚nur noch Dharma‘, alles andere ist sinnlos. Weltliches Leben, Beziehung, das ist eigentlich Zeitvergeudung.

Eigentlich will ich mich auf das weltliche Leben auch voll einlassen, in positiver Weise. Ich frage mich, wie ich diese alten Texte integrativ nutzen oder wie ich dieses falsche Dharma-Verständnis kann. Da bin ich noch ambivalent.

Ich glaube, da kannst du dich an die lebenden Dharma-Lehrerinnen und -Lehrer halten. Jetzt gerade steht für dich ja an, auf dem zweiten Bildungsweg dein Abi nachzuholen, deine Berufsausbildung zu machen. Aber Patrul Rinpoche darf dich in dieser Zeit schon begleiten, den brauchst du nicht völlig auf die Seite zu legen. Nur gibt es jetzt erst mal etwas in der Welt abzuholen, sodass du ganz stabilen Boden unter den Füßen bekommst. Da brauchst du nicht dran zu zweifeln. Aber Patrul Rinpoche und ähnliche Unterweisungen können dir ja helfen, dein Leben einfach zu halten, das Nötigste zu tun, schöne Freundschaften zu pflegen, aber viel zu praktizieren, vor allem Geistesruhe und Einsicht zu entwickeln, Mitgefühl ohnehin, und dass du das zum Teil deines Tages machst, sodass das unverrückbar feststeht. – Du warst lang genug im Retreat oder Halb-Retreat. Achte darauf, dass das einfach bleibt, und wenn du gut verankert bist, in jeder Zeit wieder deinen Lebensunterhalt verdienen kannst, wenn diese Grundlage geschaffen ist, dann kannst du schauen, ob es dann wieder ansteht, intensiver ins Retreat zu gehen.

Patrul zieht uns halt schon die Hosen aus, und das ist manchmal ein bisschen harter Tobak. Ich weiß, dass du inspiriert bist davon, aber jetzt gerade musst du erst einmal schauen, dass der Dharma, bei aller Inspiration, kein Davonlaufen ist vor irgendetwas, dass du durch die größere Herausforderung gehst und das alles machst, was wir gerade angesprochen haben. Ist halt die größere Herausforderung, das andere ist eher leichter für dich.

Teilnehmer/-in: *Als es eben um die Träume ging, habe ich mich an einen Traum vor ein paar Tagen erinnert: Ich habe da im Traum bemerkt, dass ich ja träume, und bin dann über meinem Bett aufgewacht. Was mich jetzt aber schon die ganze Zeit ein bisschen davon abhält, mich dem Traum hinzugeben bzw. im Traum wach zu sein, ist die Frage, ob ich mich dann überhaupt noch erhole, wenn ich im Traum auch noch aktiv bin?*

Ja, du erholst dich fantastisch, sogar noch mehr, als wenn du im anhaftenden Traum bist. Da brauchst du dir keine Sorgen zu machen. Aber versuche nicht, wach zu bleiben. Der Versuch, wach zu bleiben und etwas mitzubekommen, der macht dann eher müde. Lass es einfach von selbst kommen.

Danke euch allen, und lasst uns nochmal von Herzen widmen.

Von Herzen möchte ich alles Heilsame, all die heilsame Praxis, die wir in diesen Tagen miteinander geteilt haben, zusammen mit euch gemeinsam allen Lebewesen zur Verfügung stellen. Mögen alle möglichst gesund sein und ihr Leben nutzen können, um den Dharma zu praktizieren.

Mögen alle unter idealen Bedingungen Geburt annehmen und Förderung erfahren, sodass sie schnell die Verwirklichung von Avalokiteśvara erlangen.

Mögen wir alle immer daran denken, wenn wir etwas sehen, wenn wir etwas hören oder denken, dass all dies die Bewegungen des erwachten Gewahrseins sind, des erwachten Geistes von Tschöndzö. Mögen wir mit der Kraft des Mitgefühls das Wohl der Lebewesen bewirken, und so wirklich in den Fußstapfen unserer VorgängerInnen unterwegs sein und in allen Situationen – ob jetzt, im Bardo oder in späteren Leben – immer vom grenzenlosen Licht unseres Geistes geführt werden, immer von Amitābha als der Natur des Geistes, unseres Herzensgeistes geführt werden und uns immer so entspannen, dass Mitgefühl die treibende Kraft unseres Handelns wird.

Mögen wir alle Angst auflösen, in Saṃsāra unterwegs zu sein. Mögen wir alles Haften auflösen, in einem einseitigen Frieden zu verweilen. Mögen wir in die totale Integration von Erscheinungen und ihrer leeren Natur hineinfinden.

Möge das so für uns und alle Lebewesen sein.

OM MAṆI PADME HŪM

Vielen, vielen Dank!