

LONGCHEN NYINGTHIK NGÖNDRO

Handbuch zur Praxis

Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche
basierend auf der kurzen Praxis der vorbereitenden
Übungen von Jamyang Khyentse Wangpo

WICHTIGE INFORMATION:

Dieser Text wird auf Wunsch vieler Schüler von Dzongsar Khyentse Rinpoche hier in einer vorläufigen, nicht gründlich bearbeiteten Version nur als Download für die Internet-Seiten von Dharma Gar und der Manjughosha Edition GmbH vorveröffentlicht. Er enthält sicher noch Fehler und ist vom Sprachstil noch nicht fein geschliffen worden. Einige Teile (differenzierte Inhaltsübersicht, Anhänge etc.) fehlen und können über die englische Version nachvollzogen werden.

Dzongsar Khyentse Rinpoche überarbeitet den englischen Text gerade neu, daher ist der jetzige Stand der Bearbeitung nicht als endgültig anzusehen und dient lediglich zur Inspiration für Ngöndro-Praktizierende. Sobald eine endgültige Version im Englischen vorliegt, wird dieser Text gründlich bearbeitet und voraussichtlich als Buch herausgegeben.

*Redaktion des englischen Textes: Chanel Grubner
Übersetzung: Arne Schelling, 2009- 2010
Lektorat: Claudia Buehler, Susan Siekermann, Doris Wolter, 2010
Vorläufige Endredaktion: Doris Wolter, Juni 2011*

Inhaltsübersicht:

| | |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| Vorwort zur englische Ausgabe | 2 |
| Einige entscheidende Aspekte, um mit der Ngöndro-Praxis zu beginnen | 3 |
| Die besonderen Vorbereitungen | 11 |
| Zuflucht | 11 |
| Bodhicitta | 28 |
| Vajrasattva | 48 |
| Darbringen des Mandala | 62 |
| Kusali Praxis | 73 |
| Guru Yoga | 77 |
| Abisheka und die vier Einweihungen im Guru Yoga | 102 |
| Praxis im täglichen Leben | 122 |
| Shamatha und Vipashyana | 141 |

*

Vorwort zur englischen Ausgabe

Dies kleine, unbedeutende Buch ist das Ergebnis einer Ansammlung von viel Geschwätz. Doch aufgrund karmischer Verbindung und Schulden, die etliche Wesen mit mir haben, waren sie irgendwie in der Lage, dieses Geschwätz als Anweisung zu interpretieren. Wie auch immer, der Ort des Zusammentreffens für die Erörterungen, die in den nachfolgenden Seiten enthalten sind, war hauptsächlich Silz am Fleesensee in Deutschland, im August 2001.

Der große Shantideva wünscht zu Beginn der Bodhicharyavatara, dass durch das Verfassen dieses Textes Nutzen für Menschen wie ihn entstehen möge. Da es neben mir zweifelsohne mehr von solch verwirrten Wesen gibt - die aus der Begegnung mit diesem Text einen Nutzen ziehen, werde ich dies als Quelle des Verdienstes für mich selbst ansehen. Möge es schließlich auch zur Ursache für das Verdienst anderer werden.

Die physische Existenz des Texts verdanken wir hauptsächlich Chanel Grubners unermüdlich harter Arbeit. Die Leser sollten jedoch beachten, dass dies kein abgeschlossenes, vollendetes Werk darstellt und daher kann es viele Fehler in Wort und Bedeutung geben. Alle Verbesserungsvorschläge, die aus einer guten Motivation und der Absicht entstehen, dem Buddha-Dharma zu helfen, sind sehr willkommen - wenn derjenige dabei nicht gleichzeitig die Fahne des intellektuellen Stolzes schwingt und vorschnelle kritische Schlussfolgerungen zieht.

Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche

Einige entscheidende Aspekte, um mit der Ngöndro-Praxis zu beginnen

Wie wir alle wissen, zielen die Belehrungen Buddhas darauf ab, uns von allen Arten der Verblendung zu befreien - was wir dann Erleuchtung nennen. Wenn wir über Befreiung sprechen, versuchen wir nicht nur von vorübergehender Täuschung frei zu sein, sondern auch von der Wurzel der Verblendung, so dass Verblendung nie wieder auftreten kann. Wenn wir die Begriffe „Verblendung“ oder „Täuschung“ verwenden, bezieht sich das nicht nur auf die groben Arten von Verblendung, sondern es beinhaltet auch die subtilste Ebene. Manche Aspekte, die wir jetzt für den Pfad halten, als Weisheit schätzen oder als tugendhaft betrachten, werden irgendwann zu genau den Dingen, die ebenso geklärt und aufgelöst werden müssen.

Damit wir fähig sind, uns selbst von jeglicher Verblendung zu befreien, lehrte Buddha unzählige verschiedene Methoden. Traditionell sprechen die Lehren von mehr als 84.000 Methoden. Jede zielt darauf ab, genau zu den verschiedenen Arten von Bedürfnissen der fühlenden Wesen zu passen, mit all ihren unterschiedlichen Arten von Motivation und Entschlossenheit. Es gibt jene, die sich vollständig dazu entschlossen sind, Samsara zu entsagen und das als ihr wichtigstes Ziel anzugehen. Zu diesem Zweck hat Buddha das gesamte Shravaka-Fahrzeug¹ gelehrt. Darüber hinaus gibt es gewisse Wesen, die eine noch größere Entschlossenheit besitzen. Sie sind nicht nur entschlossen, Samsara zu entrinnen, sondern sie wollen auch auf keinen Fall in Nirvana verweilen. In anderen Worten: Sie haben sich entschlossen, den verschiedensten Extremen zu entgehen, nicht nur zum eigenen, sondern zum Wohle aller fühlenden Wesen. Für diese Menschen hat Buddha das größere Fahrzeug gelehrt, das allgemein als Mahayana bekannt ist. Beide Pfade - sei es nun das größere oder das kleinere Fahrzeug - alle Methoden befreien uns von Verblendung.

Der Verblendung zu entkommen oder sich von ihr zu befreien ist schwierig, da wir so viele starke Gewohnheiten haben. Diese gewohnheitsmäßigen Muster haben wir uns über unzählige Lebzeiten, über so viele Jahre hindurch angeeignet. Daher könnte man den Buddha-Dharma als systematische Methode bezeichnen, welche die Schichten dieser gewohnheitsmäßigen Muster nach und nach abträgt: Die gewohnheitsmäßigen Muster sind wie eine Haut, und wir beginnen durch unser Studium und unsere Praxis damit, diese Haut abzuschälen. Jedes Mal, wenn wir eine Hautschicht abgeschält haben, entdecken wir darunter eine weitere Haut, die wir dann für die echte Frucht halten. Bald erkennen wir jedoch, dass es sich nur um eine weitere Haut handelt, und dann schälen wir auch diese Schicht ab. Es ist recht schwierig, denn wir haben die Tendenz, an den inneren Hautschichten hängen zu bleiben, da wir diese für die Frucht halten. Wir verstehen nicht sofort, dass es sich hierbei nur um eine noch hartnäckigere und subtilere Täuschung handelt. Daher brauchen wir Geistestraining.

Sowohl im Mahayana als auch im Shravakayana gibt es eine vollständige Struktur des Geistestrainings. Innerhalb der Shravaka-Tradition basiert unser Geistestraining darauf, Körper, Rede und Geist zu disziplinieren. Dies wird durch die gesamte Vinaya-Struktur erreicht: den Kopf scheren, Roben tragen und im Prinzip dem gesamten weltlichen Leben physisch entsagen. Im Mahayana versuchen wir mit noch wirksameren Methoden unseren Geist zu zähmen und zu trainieren. Neben der Kontemplation, um dem weltlichen Leben zu entsagen, versuchen wir auch unseren Geist so zu trainieren, damit wir die allgemeine Situation und die verschiedenen Stufen anderer fühlender Wesen verstehen. In anderen Worten, wir praktizieren Mitgefühl und entwickeln den so genannten Bodhicitta-Geist, um alle fühlenden Wesen zu erleuchten.

¹ Das buddhistische Fahrzeug, das auch Theravada genannt wird.

Diese Praxis gehört dem Mahayana-Pfad an. Aufgrund unserer unterschiedlichen Entschlossenheit finden wir zwei Kategorien der Methoden: Es gibt das Mahayana, das die „Ursache als Pfad“ lehrt und das Mahayana, welches bereits das „Resultat als Pfad“ praktiziert. Mit dem Ngöndro praktizieren wir die zweite Kategorie, die das Resultat als Pfad nimmt. Dies ist auch als Vajrayana-Pfad bekannt. Auf diesem Pfad trainieren wir unseren Geist nicht nur, indem wir dem weltlichen Leben entsagen und Mitgefühl und Bodhicitta entwickeln, sondern wir versuchen auch unseren Geist zu trainieren, indem wir unreine Erfahrungen in reine Sicht verwandeln. Das ist die Stärke von Vajrayana; dieser Unterschied in der Herangehensweise macht die Besonderheit des Vajrayana aus.

Im Vajrayana ist die Art und Weise, die Welt zu sehen, ziemlich anders als sonst. Die Pratimoksha-Sichtweise² nimmt die samsarische Welt als etwas Unreines wahr und das nennen sie die „Wahrheit des Leidens“. Als logische Konsequenz bedeutet dies, dass man die Welt loswerden und vor ihr flüchten will. Das ist die Shravaka-Haltung. Im Mahayana wird Samsara auch als unvollkommen angesehen, aber statt flüchten zu wollen, richtet man sich darauf aus, Mitgefühl und Bodhicitta zu praktizieren. Im Vajrayana versuchen wir die Wirklichkeit zu verstehen – auch unreine Phänomene sind und waren schon immer rein. Darüber versuchen wir zu kontemplieren.

Unglücklicherweise ist der Begriff „Ngöndro“ oft falsch verstanden worden. Wörtlich übersetzt beinhaltet er tatsächlich die Bedeutung einer „vorbereitenden Übung“. Daher haben wir irgendwie Vorstellungen wie „Das ist nicht so wichtig“ oder „Das ist nicht die Hauptpraxis“ entwickelt. Wir denken, dass Ngöndro „nötig“ sei, bevor man zur „echten Sache“ oder „zum Hauptgericht“ kommt. Das ist traurig, denn je tiefer unsere Studien gehen, desto mehr werden wir verstehen, dass es nichts gibt, was das Vajrayana deutlicher zum Ausdruck bringt als die Ngöndro-Praxis. Dennoch kann ich verstehen, warum die Lamas in der Vergangenheit Ngöndro als vorbereitende Übung bezeichnet haben; dadurch werden nicht nur Praktizierende ermutigt, sondern alles erhält so auch eine gewisse Struktur.

Während ich durch die Ngöndro-Praxis gehe und sie erkläre, möchte ich die wesentlichen Punkte vermitteln, anstatt den Schwerpunkt auf technische Details zu legen. Was Visualisationen und andere technische Aspekte angeht, findet man darüber stets Anweisungen in den großartigen Kommentaren wie „Die Worte meines vollendeten Lehrers“³. Außerdem kann man auch Ratschläge von anderen Schülern erhalten, wie man Niederwerfungen und Ähnliches ausführt.

Die Struktur des Ngöndro

Es gibt Zuflucht, dann Bodhicitta, und danach drei Praktiken, die man ausschließlich dem Vajrayana zuordnet. Zuflucht ist die erste Vorbereitung. Zuflucht lenkt uns vom falschen auf den richtigen Weg um und ist daher eigentlich eine Pratimoksha-Praxis. Innerhalb des Pfades haben wir den größeren und den kleiner Pfad, obwohl natürlich beides vollständige Pfade sind. Um Praktizierende zu ermutigen den größeren Pfad zu praktizieren, haben wir Bodhicitta, das den gesamten Mahayana-Pfad verkörpert. Und wenn wir Methoden wie Visualisationen, Substanzen oder Mantras benutzen, dann sind das Methoden, die wir nicht in den Shravakayana- und Mahayana-Traditionen finden - dann sprechen wir über Vajrayana, dort finden wir die Vajrasattva- Rezitation und die Mandala-Darbringung, bei denen wir u.a. Substanzen zur Unterstützung unserer Praxis benutzen. Um dann zu guter Letzt den Kokon der Täuschung aufzubrechen, haben wir den tiefgründigen Pfad des Guru Yoga. Diese drei,

² Die Sicht derer, die der Shravaka-Tradition folgen

³ Patrul Rinpoche: „Die Worte meines vollendeten Lehrers“, Arbor Verlag

Vajrasattva, Mandala-Darbringung und Guru Yoga sind auf dem Vajrayana-Pfad unentbehrlich. Und so sind alle drei Fahrzeuge im Ngöndro enthalten: Zuflucht als Pratimoksha-Praxis, Bodhicitta als Mahayana-Praxis und alles Weitere als Vajrayana-Praxis.

Ngöndro ist keine Kindergarten-Praxis – es ist tatsächlich die Hauptpraxis. Patrul Rinpoche sagte „Aus vielerlei Gründen ist Ngöndro viel wichtiger als die Hauptpraxis, denn Ngöndro ist die Grundlage“. Da ich mit großen Meistern wie S.H. Dilgo Khyentse Rinpoche und Dudjom Rinpoche zusammen war, weiß ich aus eigener Erfahrung, wie wahr das ist. Hielten wir Ngöndro nur für eine vorbereitende, erforderliche Praxis, dann könnte man meinen, große Meister würden keine Ngöndro praktizieren, denn solch große Meister wie Dilgo Khyentse Rinpoche hätten sicher Nyingthik Ngöndro nicht mehr nötig. Aber ich habe es mit meinen eigenen Augen gesehen; ich habe sie selbst in ihren letzten Lebensjahren Ngöndro praktizieren sehen. Allein das sollte deutlich aufzeigen, warum Ngöndro-Praxis so notwendig ist.

Die Unterscheidung von Theorie und Kernanweisungen

Ihnen ist vielleicht aufgefallen, dass wir im Studium und der Praxis von Buddhismus auf zwei Begriffe stoßen. Es gibt da die „tatsächliche Theorie“, die in der Mahayana-Tradition Sutras und Shastras genannt wird, und es gibt die Kernanweisungen. Ebenso haben wir im Vajrayana tantrische Texte wie Kalachakra, Chakrasamvara und Hevajra und dann gibt es auch hier die sogenannten Kernanweisungen. Obwohl ein ziemlich großer Unterschied zwischen Theorie und Kernanweisung besteht, müssen die beiden sich gleichzeitig gut ergänzen.

Merkwürdigerweise habe ich sowohl im Osten als auch im Westen bemerkt, dass einige Menschen zu theoretisch werden, wenn sie Mahayana studieren. Viele Leute scheinen den Schwerpunkt auf Theorie zu legen und vergessen die Kernanweisungen im Mahayana. Dies passiert selbst in Bezug auf Madhyamaka-Texte wie das Bodhicharyavatara, das eigentlich eher als Kernanweisung zu sehen ist. Im Vajrayana ist es genau umgekehrt. Ich war in vielen Dharma-Zentren und habe sehr viele Dharma-Studenten getroffen, die zwar die Kernanweisungen wertschätzen, aber die tantrischen Texte und das Studium des Tantra völlig vergessen haben. Dennoch gehören Theorie und Kernanweisungen gleichermaßen zusammen. Das sollte man unbedingt im Gedächtnis behalten, insbesondere wenn man dem Pfad des Mahayana oder Vajrayana ernsthaft folgen will.

Die Unterschiede zwischen Theorie und Kernanweisungen sind klar und deutlich. Wenn wir z.B. Autofahren lernen, gibt es das Benutzerhandbuch, das mit dem Auto geliefert wird. Das kann man von der ersten bis zur letzten Seite durchlesen. Dieses Handbuch entspricht den tantrischen Texten, der so genannten Theorie. Dieser Teil ist sehr wichtig. Die Texte selbst sind sehr logisch und vernünftig. Die Kernanweisungen jedoch sind ziemlich flexibel und manchmal recht dramatisch und unverfroren.

Wenn wir uns fünfzig Menschen vorstellen, die Autofahren lernen wollen, dann hat jeder andere Ängste und verschiedene körperliche Fähigkeiten. Manche können vielleicht ihren rechten Fuß nicht richtig benutzen oder haben irgendwelche anderen Einschränkungen. Jeder Einzelne hat seine oder ihre einzigartige und individuelle körperliche und geistige Verfassung. Wenn wir jemandem Autofahren beibringen möchten, ist das Benutzerhandbuch, der Text selbst, Standard. Und da es das gleiche Auto ist, könnte man allen die gleichen Materialien geben. Manche Anweisungen wie „Wenn Sie das Steuer nach rechts drehen, wird das Auto nach rechts fahren“ sind auch allgemein gültig. Die nicht standardisierten Anweisungen jedoch sind alle individuell, und hängen z.B. davon ab, wie viel Zeit jemand hat. Manchen ist es egal, wie schnell sie lernen. Andere wollen wirklich intensiv lernen, und machen einen Schnellkurs innerhalb von drei Tagen.

Manchmal muss ich etwas lehren, das anscheinend überhaupt nichts mit dem Text zu tun hat. Ich sage vielleicht „Trink eine Tasse Kaffee bevor du losfährst“, weil ich vielleicht gesehen habe, dass du einfach noch nicht richtig wach bist. Aber im Text wird niemals stehen „Sie müssen vor dem Fahren eine Tasse Kaffee trinken“. Das ist nur meine eigene Einschätzung: Dieser Schüler muss erst mal aufwachen, daher sollte er zuerst einen Kaffee trinken. So etwas wird Kernanweisung genannt. Kernanweisungen sind sehr wandlungsfähig, farbenprächtig, unorthodox und manchmal nicht gerade logisch, ganz so, wie die Zen-Meister fragen: „Was ist der Klang einer klatschenden Hand?“. Es ist eine Frage, die völlig lächerlich scheint. Aber je nach dem, wann, wo und mit wem man solch eine Methode anwendet, kann sie ganz individuell funktionieren.

Und in welche Kategorie fallen die Ngöndro-Belehrungen? Sind sie Theorie oder Kernanweisungen? Es ist für einige von euch vielleicht überraschend, aber es sind wirklich hauptsächlich Kernanweisungen, keine Theorie. Sowohl die Praxis der Verbeugungen als auch das Darbringen des Mandala gehören zu den Kernanweisungen. Wenn wir die dahinter stehende Theorie kennen lernen wollen, müssen wir Texte wie das „Guhyagarbha Tantra“ studieren. Was ich hiermit sagen möchte ist, dass ihr bitte zumindest den Wunsch entwickeln solltet, eines Tages aufzubrechen und zu studieren, warum man solch eine Praxis ausführen sollte. Wenn man tantrische Texte wie das Guhyagarbha-Tantra studiert, dann erfährt man, warum Verbeugungen wirken oder warum nicht.

Es ist sogar noch wichtiger, dass wir lernen, die Theorie zu interpretieren. Um auf unser Beispiel des Autofahrens zurückzukommen: Im Autohandbuch werden sicherlich Vorsichtsmaßnahmen erwähnt. Vielleicht lautet es auf der ersten Seite: „Fahren Sie vorsichtig. Fahren Sie nie betrunken. Seien Sie stets wachsam“. So ist die Theorie; es wird nicht ganz genau erklärt. Wir müssen beim Fahren einfach vorsichtig sein. Das ist alles, was die Theorie sagen kann. In Wirklichkeit ist „vorsichtig sein“ offen für viele Interpretationen. Verschiedene Leute müssen bezüglich verschiedener Dinge vorsichtig sein. Wenn wir das nicht vergessen, werden wir besser verstehen, warum hunderttausend Verbeugungen für die einen funktionieren, aber für manche nicht notwendig sind, wie z.B. für Milarepa, der stattdessen ein neunstöckiges Haus baute. Oder warum der Lama manchen Schülern sagt, Verbeugungen seien unnötig, da diese Person irgendetwas anderes tut, wie z.B. seine Flüge buchen. Sonst bestünde die Gefahr, dass man gewisse Dinge für unerlässlich hält und man als Schüler des Vajrayana der tibetischen Art und Weise des Verbeugens folgen müsse. Mit anderen Worten hätte man dann das Missverständnis entwickelt, dass jeder Fahrer vor dem Autofahren einen Kaffee trinken müsse.

Nachdem man auf der ersten Seite des Handbuchs gelesen hat, dass man beim Fahren vorsichtig sein muss, ist es sehr wichtig, dies interpretieren zu lernen. Vielleicht bedeutet das für die einen „Trinke einen Kaffee“, aber jemand anderes würde vielleicht durch einen Kaffee zu nervös oder unruhig werden, daher wäre für diese Person ein Schlückchen Margarita entspannender! Also ganz das Gegenteil.

Bitte erinnert euch: Die meisten Vajrayana-Übungen und Methoden wie das Darbringen des Mandala und insbesondere auch Guru Yoga sind Kernanweisungen. Zudem solltet ihr wissen, dass es verschiedene Schichten von Kernanweisungen gibt: manche sind allgemeiner, wie „Man macht hunderttausend Verbeugungen“, und andere werden ausschließlich bestimmten Individuen gegeben.

Wie gesagt, ich werde mich auf Theorie und Kernanweisungen gleichermaßen beziehen. Ich werde mich dabei bemühen, dem ursprünglichen Text des Ngöndro und dem gesamten Vajrayana-Prinzip so treu wie möglich zu bleiben. Wenn ich Kernanweisungen weitergebe, werde ich meist das wiederholen, was ich von meinen Lehrern gehört habe, da ich mich auch in meiner Praxis auf ihre Kernanweisung stütze. Da ich aber nicht viel praktiziert habe, habe ich auch nicht so viel Erfahrung. Aber mit dem Bisschen Praxis, was ich gemacht habe, gelang es mir doch, ein paar bedeutende Erfahrungen zu machen. Und basierend auf diesem Verständnis werde ich hier Anweisungen geben.

Drei Kernanweisungen, um mit der Ngöndro-Praxis zu beginnen

Diese Kernanweisungen habe ich von meinen Meistern gehört, ein wenig sind sie jedoch auch auf meiner eigenen Erfahrung begründet. Es wird in den Belehrungen oft ausgeführt und ich habe es häufig von meinen Meistern gehört, wie hilfreich es ist, uns zu Beginn nicht direkt in die Praxis zu stürzen. Das gilt insbesondere, wenn wir als sehr geschäftige Person für unsere tägliche Praxis nur fünf Minuten Zeit haben, sei es nun Longchen Nyingthik Ngöndro oder was auch immer wir praktizieren. Schon im normalen Zustand haben wir diese andauernden, nie endenden Gedanken. Aber stell dir vor, du hast dich mit deinem Verlobten kurz vor der Praxis gestritten. Sehr wahrscheinlich werden dann Gedankenketten darüber ablaufen, was man seinem Partner noch hätte sagen sollen und diese Gedanken werden einer nach dem anderen erscheinen. Und wenn man dann merkt, dass jetzt Zeit für die Ngöndro-Praxis ist und direkt damit beginnen will, wird es nicht gut funktionieren. Daher finde ich es sehr, sehr hilfreich, stattdessen diese Gedankenketten für ein paar Momente anzuhalten. Es gibt unzählige Methoden, um die Gedankenketten anzuhalten. Bevor ich praktiziere, sitze ich eine Weile und wann immer Gedanken auftauchen, versuche ich sie dadurch anzuhalten, indem ich immer und immer wieder eine Haltung des Entsagungsgeistes erwecke.

Ich bin jetzt über vierzig Jahre alt, und wenn ich achtzig Jahre alt werden sollte, wäre das eine sehr lange Zeit. In dieser gefährlichen und ungesunden Welt achtzig Jahre alt zu werden ist an sich schon eine Errungenschaft, aber dann wäre jetzt die Hälfte dieser achtzig Jahre schon vergangen. Was mir noch bleibt, ist die zweite Hälfte, aber wenn ich so weiterlebe, werden auch die nächsten vierzig Jahre „einfach so“ an mir vorbeiziehen. So läuft das doch. Ich denke über Guru Rinpoche's Ausspruch nach, dass wir „zwanzig der verbleibenden vierzig Jahre wohl verschlafen werden“ - die Hälfte der Zeit schlafen wir. Es bleiben nur zwölf Stunden pro Tag, die man Leben nennen könnte. Von diesen zwölf Stunden schaue ich, wenn ich mal von meiner Anhaftung ausgehe, mindestens einen Film pro Tag. Das nimmt einige Stunden in Anspruch, also bleiben nur noch zehn Stunden übrig. Wenn man ins Kino geht, muss man sogar noch warten, bis der Film anfängt. Manchmal warten wir recht lange, die Werbung dauert vielleicht fünfzehn Minuten. Und dann gibt es da noch das Essen, insbesondere wenn wir in einem französischen Restaurant ein Sechs- oder Sieben-Gänge-Menü bestellen, nimmt das sehr viel Zeit in Anspruch. Und mindestens jeden zweiten Tag widmen wir uns dem Tratsch. Übrig bleiben jetzt vielleicht nur noch circa fünf Stunden. Von diesen vierzig Jahren verbleiben also gerade mal acht Jahre, wovon der Hauptanteil durch Paranoia und Ängste usw. aufgebraucht wird. Da bleibt dann tatsächlich nur sehr wenig Zeit für Praxis.

Dies sollte uns eine Vorstellung darüber geben, wie der ständige Strom der Gedanken aufzuhalten ist. Versucht euch nicht sofort in die Praxis zu stürzen, sondern beobachtet euch und euer Leben. Beobachte was du tust. Wenn du z.B. zehn Minuten pro Tag praktizierst, solltest du wenigstens zwei bis drei Minuten dieser Zeit den Strom der Gedanken anhalten. Dies zielt darauf ab, den Geist zu transformieren und das tun wir, indem wir Entsagungsgeist erwecken und Gedanken hegen wie „Ich werde sterben“, „Ich nähere mich dem Tod“ usw. Das funktioniert wirklich.

Innerhalb der verschiedenen traditionellen Methoden, die unsere gewöhnliche Wahrnehmung transformieren, gibt es eine sehr gute: „Das Klären der abgestandenen Luft“. Nachdem wir den Strom der Gedanken einige Minuten angehalten haben, setzen wir uns aufrecht hin und atmen ziemlich kräftig ein. Dann halten wir unser rechtes Nasenloch zu und atmen durch das linke aus. Beim Ausatmen können wir spezielle Vajrayana-Methoden benutzen, indem wir z.B. visualisieren, dass all unsere Leidenschaften und Begierden dabei in der Form von dunkelrotem Licht ausströmen. Dann atmen wir durch das gleiche Nasenloch ein, und wenn wir das etwas ausführen wollen, können wir uns vorstellen, wie sich die Weisheit und das Mitgefühl aller Buddhas und Bodhisattvas in Form von Licht in uns auflöst. Dann halten wir das linke Nasenloch zu und atmen aus während wir uns vorstellen, wie all unsere Aggressivität in Form von dunkler Farbe ausströmt. Wieder atmen wir, jetzt durch beide Nasenlöcher, und diesmal stellen wir uns vor, wie all unsere Unwissenheit in Form von dunklem Licht, wie eine dunkle Wolke ausströmt.

Ich würde nicht zu sehr auf den Details der Visualisation verweilen. Denk dir einfach, dass all das Vorgestellte tatsächlich geschieht. Dazu gibt eine weitere Kernanweisung. Wenn du visualisierst, verweile nicht auf einer Form, indem du dich z.B. fragst: „Welche Art von weißem Licht ist wohl gemeint?“ oder „Welchen Durchmesser haben die Strahlen?“ Der ganze Sinn und Zweck der Vajrayana-Visualisation ist, das gewöhnliche Denken mit außergewöhnlichem Denken zu beschäftigen. Das ist hier der entscheidende Punkt. Wenn du dich zu sehr auf das Detail stützt, öffnest du weiteren Hindernissen Tür und Tor. Sobald du einen Abschnitt der Praxis für gut findest, verweile nicht darauf, sondern komme sofort zum nächsten Schritt der Visualisation. Das ist eine weit bekannte Kernanweisung.

Es gibt einen weiteren Aspekt bei der Klärung der abgestandenen Luft. Im Vajrayana finden wir die Begriffe „Prana“, „Nadi“ und „Bindu“. Keiner dieser Begriffe, geschweige denn deren Bedeutung, lassen sich in der Shrivakya- bzw. Mahayana-Tradition finden. Nur im Vajrayana gibt es den vollständigen Pfad, Erleuchtung in diesem gewöhnlichen Körper zu erreichen. Im Shrivakayana und im Mahayana muss man den Körper hinter sich lassen, um Erleuchtung zu erreichen. Nur dann kann man Parinirvana erreichen. Normalerweise ist Prana (der innere Wind), wie ein blindes Pferd und unser Geist wie der behinderte Reiter. Wenn wir daher unsere Praxis mit dem Klären des abgestandenen Prana beginnen, schafft dies auf angemessene Weise die innere Atmosphäre. Ich denke, diese Methode ist gut und wir sollten sie benutzen.

Die nächste Methode ist zwar keine Pflicht, aber dennoch empfehlenswert. Wenn du z.B. zu Hause praktizierst, überzeuge dich davon, dass dein Aufenthaltsort nicht einfach dein Zuhause in Deutschland ist - oder wo auch immer du dich gerade aufhalten magst. Dieser Ort ist nicht „dies Haus“ oder „diese Wohnung“ sondern ein reiner Bereich. Das ist wirklich sehr wichtig, insbesondere, da Vajrayana der Pfad ist, der unsere unreine Sicht in reine Sicht umwandelt.

Wenn wir über „unreine Sicht“ sprechen, meinen wir nicht irgendetwas Dreckiges, das wir möglicherweise in Kathmandu finden könnten. Damit hat es nichts zu tun. Unrein deshalb, weil für uns ein Dach nur ein Dach und ein Fußboden nur ein Fußboden ist. Wir stecken fest in diesen Vorstellungen. Das ist insofern unrein, als wir glauben: „Tausend Leute passen nicht in mein Schlafzimmer“. Unrein, weil wir denken „Diese Tasse kann nicht als Schlafzimmer benutzt werden“. Es gibt all diese dualistischen Unterscheidungen: Wir stellen uns vor, dass dieses oder jenes nur für einen bestimmten Zweck benutzt werden könnte oder zu weiß, zu dunkel, zu heiß, zu kalt usw. sei. Auch wenn wir über „den Buddha-Bereich“ sprechen, meinen wir weder etwas, das wir im Science-Fiction-Film sehen könnten, noch einen total beglückenden Himmel. Wir sprechen über einen Bereich des Nicht-Dualismus, des Nicht-Getrenntseins. Aber selbst das können wir zurzeit nur schwer verstehen. Wie erscheint dieser

Bereich des Nicht-Dualismus? Da hier im Longchen Nyingthik Ngöndro Guru Rinpoche die Hauptperson zu sein scheint, können wir als Anfänger diesen Bereich als Kupferfarbenen Berg visualisieren, was natürlich nicht bedeutet, dass Dächer und Wände aus Kupfer sind. Grundlegend geht es darum, unsere gewöhnliche Wahrnehmung aufzugeben. Selbst wenn wir denken „Dies ist nicht das, was ich denke, dass es sei“, verändert das schon unsere gewöhnliche Wahrnehmung. Das ist die dritte der drei Kernanweisungen, um mit dem Ngöndro zu beginnen.

Die Theorie der Visualisation

Jetzt ist es nötig, ein wenig in die Theorie einzuführen. Wenn du sagst „Dies existiert nicht wirklich so wie ich es sehe“, ist das aus gewöhnlicher Sicht verrückt oder irrational. Aber aus der theoretischen Sicht des Vajrayana ist es korrekt, denn alles was wir sehen ist unsere eigene Wahrnehmung. Was wir sehen, ist nicht das, was es ist. Es ist nur unsere Wahrnehmung. Wenn verschiedene Leute das gleiche Mädchen anschauen, wird die eine Person vielleicht sagen „Das Mädchen ist schön“, eine andere Person jedoch mag das gleiche Mädchen hässlich finden. Was diese Personen sehen, ist nicht das, was sie ist. Wenn wir gemäß dieser Theorie „dieses Haus“ anschauen, und heiß, kalt, weiß, schwarz oder ähnliches denken, wissen wir, dass all dies nur das ist, was wir sehen und nicht das, was es ist. Theorie und Praxisanweisungen sollten wir stets zusammen sehen, sie ergänzen sich gegenseitig. Im Moment ist der einzige Weg, das zu praktizieren das Verwandeln unserer gewöhnlichen Wahrnehmung.

Mir ist deutlich bewusst, dass einige Leute anscheinend beim Visualisieren Probleme haben. Meiner Meinung nach kommt das daher, dass die tibetischen Lehrer, wie ich selbst, hierher kommen und so lehren als würde die ganze Welt mit den Dingen so umgehen wie die Tibeter. Wir belehren Sie, wie der Buddha auf tibetische Art und Weise aussieht, geschmückt mit Ornamenten usw. In Wirklichkeit ist eine Kernanweisung einem ärztlichen Rat für den Patienten vergleichbar. Es ist ein persönlicher Rat: Abhängig vom Wesen des Patienten gibt es die passende Diagnose und Verschreibung. Es wäre nicht richtig, wenn ein Arzt all seinen Patienten genau das Gleiche sagen würde. Das würde zeigen, dass der Arzt nicht besonders gut ist. Wenn Sie jedoch beginnen, die Theorie ein wenig tiefer zu verstehen, dann werden Sie wahrscheinlich mit der Visualisation rasch vertrauter werden.

Der wichtigste Sinn und Zweck der Visualisation ist das Klären der unreinen Sicht, der gewöhnlichen Wahrnehmung. Was ist denn reine Wahrnehmung? Dies bedeutet nicht, dass wir die Dinge so sehen müssten, wie sie auf den tibetischen Thangkas gemalt wurden. Viele Leute denken, reine Wahrnehmung sollte dem Erscheinungsbild der tibetischen Thangkas irgendwie ähneln. Das ist nicht richtig und darum geht es überhaupt nicht. Würden wir es schaffen alles so zu transformieren, dass es einer Kopie des Thangkas gleicht, wäre alles nur schlimmer geworden. Auf den Bildern bewegen sie ihre Augen nicht, haben keine Rücken, sie sind flach, unbewegt und die Wolken im Bild stehen still. Es geht aber genau darum, diese unreine Wahrnehmung zu zerstören. Für mich persönlich haben die tibetischen Thangkas und Bilder keine echte Lebendigkeit.

Was ist mit unreiner Wahrnehmung gemeint? Gegenwärtig ist eigentlich alles was wir sehen, wahrnehmen oder benennen, unreine Wahrnehmung. Es ist nicht so, dass da draußen etwas falsch wäre und deswegen alles unrein ist, sondern unser Wesen ist momentan noch von Begierde, Eifersucht, Stolz, Unwissenheit oder Aggression verdeckt. Wann immer wir etwas wahrnehmen, geschieht es durch diese fünf Emotionen. Wenn wir jemanden betrachten, schauen wir vielleicht durch den Filter der Leidenschaft und sehen diese Person deswegen als sehr begehrenswert. Wenn wir eine andere Person anschauen - diesmal durch die Brille der Aggression - wird sie uns sehr hässlich und scheußlich vorkommen. Wenn wir andere durch unsere eigene Unsicherheit wahrnehmen, beurteilen wir sie und vergleichen uns mit ihr, so

dass wir uns entweder verteidigen oder unseren Stolz ankurbeln können – all das ist Resultat der Unwissenheit. Die Liste ist endlos. All unsere verschiedenen Wahrnehmungen entstehen nur aus unserem eigenen Geist und durch diese Emotionen. Daher endet alles, was wir erfahren immer in einer Art Enttäuschung. Ganz gleich, ob wir es in einem kleinen oder großen Rahmen wahrnehmen, da ist immer ein wenig Enttäuschung vorhanden. Das versuchen wir zu reinigen und zu klären.

Es hängt alles vom Geistetraining ab. In der Pratimoksha-Tradition trainieren sie den Geist, indem sie Körper und Sprache disziplinieren – sich den Kopf scheren, um Almosen betteln, safran-farbige Roben tragen und sich fernhalten von vielen Arten weltlicher Aktivität, wie Heiraten und all das. Im Mahayana trainieren sie zusätzlich noch ihren Geist, indem sie über Mitgefühl, Bodhicitta usw. meditieren. Im Vajrayana versuchen wir darüber hinaus die unreine Sicht in etwas Reines zu verwandeln. Wie können wir das lernen? Durch die Ngöndro-Praxis, Schritt für Schritt. Daher ist unser erster Schritt den Strom der Gedanken anzuhalten. Dann klären wir die abgestandene Luft durch ein wenig Visualisation und entwickeln das Verständnis, dass der Ort, an dem wir uns befinden, kein gewöhnlicher Ort mehr ist. Und schon haben wir begonnen, die unreine Sicht zu transformieren.

Die Drei Edlen Prinzipien

Die nächsten drei Punkte hat Patrul Rinpoche als die „Drei Edlen Prinzipien“ gelehrt. Was immer wir tun, welche Dharma-Praxis wir auch immer ausführen mögen, beginnen sollten wir stets mit der Motivation, allen fühlenden Wesen nutzen zu wollen. „Nutzen“ bezieht sich nicht nur auf gewöhnliche Hilfe, wie Essen geben oder gewöhnlichen Beistand spenden, sondern auch auf den Wunsch, allen fühlenden Wesen zur Erleuchtung zu verhelfen. Das erste Edle Prinzip ist so wichtig, denn sonst wäre unsere Praxis egoistisch, und eine weitere, nur auf uns selbst bezogene Handlung. Deswegen sollten wir unseren Geist stets mit diesem Wunsch anfüllen: „Ich will zum Wohle aller fühlenden Wesen praktizieren“.

Beginne mit Bodhicitta - selbst bei einer kleinen Handlung wie dem Anschalten einer Lampe. Wenn du eine Lampe anschaltest, um den Raum zu verschönern, entspricht dies einer sehr gewöhnlichen und weltlichen Denkweise. Wenn wir die Lampe anschalten um Verdienst anzusammeln und mit der Vorstellung, dadurch Samsara zu zerstören, ist das die Pratimoksha-Haltung. Wenn du jedoch die Lampe anschaltest und denkst: „Mögen durch dieses Verdienst alle fühlenden Wesen Erleuchtung erlangen“, ist das die Mahayana-Haltung. Wenn du zusätzlich noch denkst: „Dieses Licht ist kein gewöhnliches Licht, es ist ein Weisheits-Licht, das alle fühlenden Wesen erhellt“, oder dir wünscht, dass „durch das Strahlen dieses Lichts alles zum Mandala werde“, dann ist das eine tantrische Haltung.

Während wir gute Taten ausführen, oder selbst während wir die Longchen Nyingthik Ngöndro praktizieren, sollten wir uns zugleich ständig vergegenwärtigen, dass „all das nur Interpretationen unseres Geistes“ sind. Dieses zweite Edle Prinzip ist die so genannte Praxis der Nicht-Dualität. Wir sollten uns immer wieder überzeugen: „Mein Geist tut dies. Ich stelle mir dies nur vor. Nichts davon existiert wirklich“. Wenn wir z.B. die Verbeugungen praktizieren, denken wir währenddessen: „Das bin ich, ich denke und fühle, dass `ich` mich verbeuge. `Ich` fühle, dass `ich` irgendwelche Schmerzen habe, aber in Wirklichkeit ist dies mein Geist“. All dies ist eigentlich nur der Geist. Der Nutzen so zu denken ist unglaublich, da wir so nicht an den Dharma-Tätigkeiten festhalten. So ist dies auch ein direktes Gegenmittel gegen unseren Stolz und das Ego. Genauso wie der Dharma eigentlich ein Gegenmittel gegen unser Ego sein sollte, kann er andererseits aber auch unser Ego aufplustern, wenn wir die Vorstellung haben, wir wären ein guter Dharma-Praktizierender. Während wir praktizieren sollten wir immer versuchen zu erkennen: „Das ist nur mein Geist“.

Vielleicht fragen wir uns dann: „Wenn es nur mein Geist ist, gibt es dann keinen Verdienst?“ Selbst die Vorstellung von „Da gibt es Verdienst“, „Da gibt es keinen Verdienst“ sind nur Interpretationen des Geistes.

Das letzte Edle Prinzip ist die abschließende Widmung des Verdienstes der Praxis. Selbst unser angesammeltes Verdienst behalten wir nicht für uns. Wir widmen das Verdienst dem Wohl aller fühlenden Wesen.

Dies sind die drei Punkte, die so genannten drei Edle Prinzipien. Das ist eine Einführung in einige der wichtigsten Aspekte, um mit der Ngöndro-Praxis zu beginnen.

Die besonderen Vorbereitungen

Zuflucht

Als nächstes folgt die Erklärung über Zuflucht. Die längere Longchen Nyingthik Ngöndro wurde vom großartigen Jigme Lingpa verfasst und von Jamyang Khyentse Wangpo überarbeitet. In der langen Version, direkt nach der „Lama Khyeno“-Rezitation folgt „Das Herbeirufen des Guru“. Das ist so schön! Wir rufen nicht nur den Guru an, sondern Sie werden sehen, dass darin all die Abschnitte enthalten sind, die die Schwächen eines Dharma-Praktizierenden aufzeigen. Das zu lesen und zu verstehen ist so wertvoll. Sie mögen denken, dass da kulturelle Unterschiede eine Rolle spielen würden, aber nach reiflicher Überlegung bin ich zu dem Schluss gekommen, dass dem nicht so ist. Natürlich sind es Menschen im Westen daran gewöhnt ermutigende Worte zu hören, wie „Sie machen das gut. Machen Sie weiter so“. In östlichen Kulturen wird man eher Kritik hören: „Sie machen das nicht so gut“ usw. Weil Buddhismus aus Indien stammt, denken Sie vielleicht, dass diese Kritik durch die östliche Kultur beeinflusst wurde. Das ist jedoch nicht der Fall. Stattdessen ist der gesamte Sinn und Zweck des Dharma, das Schutzsystem des Egos auseinander zu nehmen. Aus genau diesem Grund muss jedes Dharma-Wort und jede einzelne Dharma-Methode gegen das Ego gerichtet sein.

Wenn wir Liturgien wie „Das Herbeirufen des Guru“ von Jigme Lingpa rezitieren und Sie diese Verse lesen und darüber nachdenken, bohrt das wenigstens ein paar Löcher ins Ego. Und das Bohren dieser Löcher in den Kokon des Ego wird „die Morgenröte eines Dharma-Praktizierenden“ genannt, obwohl die meisten von uns, mich eingeschlossen, eigentlich eher Dharma-Studierende als -Praktizierende sind. Wir haben Interesse am Dharma, werden dadurch inspiriert und haben das Gefühl, dass der Dharma manchmal Sinn macht - natürlich nicht immer. Aber ein Dharma-Praktizierender zu sein, ist völlig anders. Ein Praktizierender hat die Oberflächlichkeit der acht weltlichen Dharmas⁴ erkannt, oder versucht zumindest diese aufzugeben. Das ist sehr, sehr schwierig, aber nicht unerreichbar. Ich habe manche Westler gesehen, die es erreicht haben. Der Dharma ist mit seiner 30-40 jährigen Geschichte im Westen noch recht neu, daher ist das eigentlich eine Überraschung. Dennoch beginnt der Dharma auch bei uns bereits ein paar Löcher in die acht weltlichen Dharmas zu bohren.

Verschiedene Ebenen der Angst

Es gibt eine unmittelbare Motivation, die uns veranlasst, Zuflucht zu nehmen. In der gewöhnlichen theistischen Weise der Zufluchtnahme ist diese Triebfeder meist Angst, meist eine sehr weltliche Angst, die sich auf Verlust und Gewinn in diesem Leben bezieht. Wenn

⁴ Die eigene Definition Rinpoches ist: „Die acht weltlichen Dharmas sind: gepriesen werden wollen, nicht kritisiert werden wollen; glücklich sein wollen, nicht unglücklich sein wollen; gewinnen wollen, nicht verlieren wollen; berühmt sein wollen, nicht ignoriert werden wollen.“

wir z.B. Angst haben nass zu werden, nehmen wir Zuflucht zu Regenmantel oder Regenschirm. Etwas besser als diese Angst ist die Pratimoksha-Haltung des Praktizierens, die durch die Angst vor Samsara ausgelöst wird: Aus Angst vor Wiedergeburt in den Höllengebieten nehmen wir Zuflucht zu Gott oder sogar Buddha und beten für die Erlösung im Himmel oder ähnliches. Auch wenn wir meinen wir orientierten uns am Vajrayana, haben viele von uns überraschenderweise die Herangehensweise der Shravakas. Nur sehr wenige von uns praktizieren Vajrayana. Dennoch können wir uns mit einer Pratimoksha-Haltung sehr glücklich schätzen. Shravakas sind sehr hoch angesehen. Da sie sich wenigstens völlig von Samsara abgestoßen fühlen, wird ihre hoch entwickelte Haltung sehr geschätzt. Und wir? Wir lassen uns nicht von Samsara abstoßen. Ganz im Gegenteil: Wir lieben Samsara. Daher sind die Shravakas sehr kostbar. Ihre grundlegende Angst ist es, in Samsara gefangen zu sein und darin zu verweilen.

Die Bauern fürchten möglicherweise, dass es zu spät oder nur zu wenig regnet. Aufgrund dieser Angst gehen sie in den Tempel und bitten den Buddha um Regen. In der Shravaka-Tradition ist viel oder wenig Regen nicht das Hauptanliegen. Samsara ist die größte Angst; Samsara ist schlecht. Die Bodhisattvas haben eine höher entwickelte Angst: außer vor Samsara haben sie auch Angst vor Nirvana. Im Vajrayana gibt es eine noch weiterentwickelte Angst: da gibt es nicht nur die Angst vor Samsara und Nirvana, sondern die Angst vor unreiner Wahrnehmung. Denn die Vajrayana-Praktizierenden wissen, dass die Wurzel der extremen Dualität niemals auseinander genommen werden kann, solange man unrein wahrnimmt. Aus diesem Grund nehmen wir Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha. Abhängig von den verschiedenen Ebenen der Angst gibt es verschiedene Arten der Zufluchtnahme. Für den Bauern ist Buddha der Schöpfer von Regen oder auch der Schützer vor Hagel. Darum beten sie. Das ist die Bauernart der Zufluchtnahme, und das ist eine sehr unklare Zuflucht. Für die Shravakas ist Buddha ein Tutor, der sie lehrt wie man Samsara entkommen kann. Diese Herangehensweise ist zwar der theistischen überlegen, wird aber dennoch als eine eher geringe Herangehensweise angesehen.

Ohne Kenntnis der essentiellen Theorie ist Zuflucht theistisch

Im Mahayana und Vajrayana ist die Zuflucht weiter entwickelt worden. Natürlich rezitieren wir in der Zufluchtsliturgie ähnliche Worte: „Ich nehme Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha“, oder im Falle von Longchen Nyingthik „Ich nehme Zuflucht zu Prana, Nadi und Bindu“ oder „Ich nehme Zuflucht zu Guru, Deva und Dakini; ich nehme Zuflucht zu Dharmakaya, Sambhogakaya und Nirmanakaya.“ Ganz gleich wie Sie Zuflucht nehmen, den essentiellsten Aspekt der Zufluchtstheorie gibt es im Mahayana und insbesondere im Vajrayana. Wenn wir „Ich nehme Zuflucht zum Buddha“ sagen, bedeutet dies auf der absoluten Ebene: „Ich akzeptiere, dass ich erleuchtet werden kann und dass ich die Buddha-Natur habe.“ Das sollten wir unbedingt verstehen. Wenn Sie einfach nur den Kernanweisungen folgen ohne diese essentielle Theorie zu kennen, sind Sie wie einer der vielen Vajrayana-Praktizierenden, die denken, der Buddha sei da und zu ihm könne man beten. Das ist sehr theistisch. Bei so einer Art der Zuflucht gibt es keinen großen Unterschied zwischen Christentum und Buddhismus. Worin liegt denn da der Unterschied, abgesehen von den verschiedenen Namen „Buddha“ und „Jesus Christus“? Wir würden Buddha wie einen Gott behandeln. Deswegen müssen wir die Theorie der Zuflucht kennen. Wenn wir „Ich nehme Zuflucht zum Buddha“ sagen, meinen wir „Ich akzeptiere, dass ich Buddha sein kann“ oder „Ich bin Buddha“. Der Unterschied zwischen diesen beiden ist, dass „Ich kann Buddha sein“ der Mahayana-Haltung und „Ich bin Buddha“ der Vajrayana-Haltung entspricht.

Das Wissen darum, dass Schmutz abwaschbar ist

Das folgende Beispiel habe ich schon oft benutzt, denn es ist wichtig: Nehmen wir z.B. das Abwaschen einer Tasse. Auch wenn wir sagen, dass wir die Tasse abwaschen, ist es doch tatsächlich der Schmutz, der abgewaschen wird. Die Kernanweisungen Ihrer Mutter lauten „Geh´ und wasche die Tasse ab.“ Eltern würden es nicht so detailliert erklären: „Der Schmutz und die Tasse sind verschieden, geh´ und wasch nur den Schmutz ab“. So würden sie es niemals ausdrücken, das wären zu viele Worte und es wäre verwirrend. Kernanweisungen sind stets einfach. Was wir aber in der Theorie verstehen müssen, ist, dass wir nicht die Tasse, sondern eigentlich den Schmutz abwaschen. Wenn wir wirklich die Tasse waschen würden, würde sie verschwinden. Darin ist so viel Bedeutung enthalten: Es zeigt uns, dass Tasse und Schmutz zwei verschiedene Dinge sind, dass der Schmutz abwaschbar ist und dass der Schmutz selbst nicht die Tasse ist. Das ist die Quintessenz der Zuflucht.

Wenn wir in diese Quintessenz der Zuflucht keine Einsicht haben, werden wir der Zufluchtnahme zu Buddha nicht vertrauen. Eine Mutter, die sich im Haushalt auskennt, hat Vertrauen, wenn sie ihr Kind bittet, die Tasse abzuwaschen. Sie weiß, dass Schmutz und Tasse verschiedene Sachen sind. Deswegen sagen die Eltern voller Vertrauen „Geh´ und wasch die Tasse ab!“ Ebenso lehrt uns die Mahayana- und Vajrayana-Theorie, dass wir Buddha sind, und dass die Buddha-Natur in uns ist. Der Schmutz, den wir angesammelt haben, ist nur vorübergehend. Das zu akzeptieren und zu wissen *ist* die Quintessenz der Zuflucht. Das ist die Theorie der Zuflucht.

Der Unterschied von Kernanweisung und Theorie

Was ist die Kernanweisung? Die Wasch- oder Spülmaschine von Blaupunkt oder Sanyo. Die einen finden die in Deutschland hergestellten besser, aber für jemanden in Indien mag das nicht stimmen, da im Schadensfall die Ersatzteilsuche eine wahre Nervenprobe wird.

Kernanweisungen sind sehr verschieden. Für die Shravakas lautet die Kernanweisung, zum Buddha als einem Tutor Zuflucht zu nehmen. Im Mahayana ist es sehr ähnlich, jedoch erweitert um die Sicht „Ich kann Buddha sein“. Zudem gibt es eine andere Art von Angst: Man fürchtet nicht nur Samsara, sondern auch Nirvana. Im Vajrayana ist die Kernanweisung: „Visualisiere den Guru!“. Visualisieren wir den Guru wie er oder sie uns erscheint? Die meisten Kernanweisungen raten, uns den Guru als Buddha oder als Guru Rinpoche vorzustellen. Im Grunde genommen wird uns geraten, den Guru nicht in einer gewöhnlichen, sondern in einer ungewöhnlichen Form zu visualisieren. In diesem Sinne visualisieren wir den Guru umgeben von der Gefolgschaft: Dakas, Dakinis, Buddhas und Bodhisattvas. All die Objekte des Zufluchtsbaums lassen wir vor uns erstehen.

Die folgenden Erklärungen dienen dazu, zwischen den Begriffen „Theorie“ und „Kernanweisung“ einfacher unterscheiden zu können. Zurück zur Theorie. Die Frage ist: Warum visualisieren wir den Guru als Buddha oder in einer anderen Gestalt? Und warum visualisieren wir den Guru und nicht Buddha Shakyamuni?

Zuerst einmal fällt es uns schwer, die Buddha-Natur mit gewöhnlichen menschlichen Wesen in Beziehung zu stellen; zweitens ist es sehr schwierig für uns, den Guru als einen Buddha zu sehen. Der Guru gähnt und tut all das, was wir als gewöhnlich ansehen. Manchmal scheint er unwissend oder ziemlich ausgeflippt zu sein, und manchmal tut er völlig irrationale Dinge. Und zu anderen Zeiten finden wir, dass er in Ordnung ist, wir denken, er sei intuitiv usw..

An dieser Stelle möchte ich Jamyang Khyentse Chökyi Lodrös Erklärung über das Guru Yoga zitieren. Im Mahayana und Vajrayana glauben wir, dass sich Buddha-Natur andauernd manifestiert. Diese Manifestation drückt sich jedoch – solange sie nicht durch Verdienst veredelt wird – als Stolz, Eifersucht, Zorn, Aggression oder Leidenschaft aus. Wenn sie

jedoch von Verdienst begleitet wird, wird sie als Hingabe, Mitgefühl, Liebe, Verständnis und Toleranz sichtbar. Diese Hingabe – unsere Wahrnehmung – ist wie eine Reflektion. Durch dieses Tor der Hingabe sind wir fähig jemanden als so wertvoll anzusehen, dass wir ihm folgen wollen und „Guru“ nennen. Dies ist voll und ganz ein Produkt des Verdienstes, der die Buddha-Natur begleitet.

Die Wichtigkeit des Guru

Warum gibt es diese menschlichen Gurus, die geboren werden und zu dieser oder jener Zeit sterben? Darüber gibt es eine sehr gute Theorie, die sagt: „Obwohl unzählige Buddhas und Bodhisattvas gekommen und gegangen sind, fehlt es den meisten von uns an Verdienst sie zu treffen“. Wir hätten nicht genug Verdienst, diese als Buddhas oder Bodhisattvas zu erkennen, selbst wenn wir sie treffen würden. Buddhas Cousin Devadatta zum Beispiel, reiste und lebte sein ganzes Leben mit Shakyamuni Buddha, aber konnte dem Buddha nichts Gutes abgewinnen, weil er dauernd eifersüchtig auf ihn war.

Wir sollten niemals vergessen, dass der Guru ein Ausdruck unserer Hingabe und unseres Verdienstes ist. Als Reflektion unseres Verdienstes und unserer Hingabe sehen wir ihn als ein besonders würdiges und wohltuendes Wesen. Gleichzeitig ist der Guru jemand, der Löcher in unseren Stolz und in unser Ego bohrt. Aber letztendlich ist das ja auch unser Ziel, oder? Zumindest als Dharma-Praktizierender sollten wir uns dies wünschen. Sein eigenes Ego unversehrt lassen wollen, während man zum Guru geht und erbittet, dass Ego zu zerstören, ist nicht nur schmerzhaft sondern absolut unangemessen. Das wird einfach nicht funktionieren. Deswegen sagen wir in der Zuflucht essentiell: „Von jetzt an, bis ich Erleuchtung erreiche, werde ich nicht nur die Oberfläche der Verblendung zerstören, sondern ich werde direkt die Wurzel angehen und die Verblendung vollständig entwurzeln“. Und was ist die Wurzel der Verblendung? Das Ego. Wenn wir nun jemanden bitten, sich darum zu kümmern, dann ist dies der Guru. Deshalb wird im Longchen Nyingthik Ngöndro gesagt: „Der Guru ist dem Buddha in seinen Qualitäten gleich, in seiner Güte überragt er die Buddhas der drei Zeiten jedoch noch.“ So viele Buddhas kamen und gingen, aber wir haben sie weder getroffen noch haben sie zu uns gesprochen, oder zumindest haben wir sie nicht verstanden. Aber dieser Guru, dieser Buddha, hat zu uns gesprochen, uns verärgert, enttäuscht und unseren Stolz verletzt. Das brauchen wir, und daher bekommen wir es. Deswegen ist der Guru – auch von der theistischen Warte aus – so wichtig.

Es gibt noch einen weiteren Punkt. Vorher hatten wir uns schon gefragt, warum wir den Guru als Guru Rinpoche visualisieren. Wir fragen uns: „Sollte ich ihn nicht einfach so visualisieren, wie er ist? Ich habe ihn gesehen und bin mit ihm spazieren gegangen, es wäre viel einfacher für mich, so an ihn zu denken, wie ich ihn mit meinen eigenen Augen gesehen habe. Aber Guru Rinpoche habe ich in meinem ganzen Leben noch nicht gesehen. Ich kenne nur die tibetischen Abbildungen und Statuen. Warum alles so verkomplizieren?“. Als Antwort gibt es eine sehr wichtige Theorie: Zunächst müssen wir verstehen, dass der ganze Sinn und Zweck des Vajrayana das Transformieren der unreinen Sicht in reine Wahrnehmung ist. An den Guru so zu denken, wie wir ihn gesehen oder erfahren haben, ist unsere unreine Wahrnehmung. Es ist eine unreine Wahrnehmung, die wir sofort beseitigen sollten. Es ist in Ordnung, wenn wir unreine Wahrnehmungen wie „ein Dach ist ein Dach“, „eine Wand ist eine Wand“, „ein Boden ist ein Boden“ nicht sofort zerstören können. Viel wichtiger ist, die unreine Wahrnehmung vom Guru abzulegen. Damit sollten wir beginnen. Dass er gähnt, schläft, gewöhnliche Gedanken hat oder sich merkwürdig verhält, das ist alles unsere eigene Interpretation. Das ist unsere Wahrnehmung, die transformiert werden muss.

Ich werde wieder einmal Jamyang Khyentse Chökyi Lödro zitieren, der sagte: „Wenn du den Guru als gewöhnliche Person behandelst und dann zu ihm betest, wirst du das entsprechende Resultat erhalten“. Wenn du den Guru für einen guten, mitfühlenden Mann hältst, erhältst du genau diese Menge an Segen. Wenn du den Guru für einen Arhat hältst, wirst du dementsprechende Ergebnisse und Segen erhalten. Wenn du denkst, dass der Guru ein großartiger Bodhisattva auf dem ersten oder zehnten Bhumi sei, erhältst du diese Art des Segens. Denkst du jedoch „der Guru ist der Buddha“, wirst du dem entsprechend unglaublich viel Segen erhalten. Alles hängt also von deiner eigenen Einstellung ab. Und vergiss dabei nicht, dass dies sowieso deine eigene Wahrnehmung ist. Diesen Aspekt der Hingabe zum Guru solltest du wirklich versuchen zu verstehen, denn diesbezüglich gibt es so viele Missverständnisse - in Bezug auf Hingabe und die Guru-Schüler-Beziehung allgemein.

Heutzutage denken viele im Westen, dass dieses ganze Guru-System ein etwas wie eine Diktatur sei. Auch in östlichen Gesellschaften, die sich z.B. an der Denkweise von Konfuzius orientieren, gibt es die Vorstellung, dass der Anführer immer Recht hat. Selbst wenn der Anführer über eine weiße Mauer sagt, dass sie schwarz sei, werden alle Personen und die ganze Gemeinschaft ihm darin Recht geben. In China ist dies immer noch Gang und Gebe. Was immer Jiang Zemin sagt, viele Millionen Chinesen werden ihm zustimmen. Im Westen jedoch, wenn jemand wie Präsident Bush etwas sagt, lacht ganz Amerika darüber. Aber in China ist das Gegenteil der Fall: Der Chef hat immer recht.

Das Guru-Prinzip ist jenseits von Diktatur. Es geht über „Der Chef hat immer recht“ hinaus. Der Guru ist völlig verschieden von dieser Vorstellung. Indem wir die Theorie verstehen, sollten wirklich viele Zweifel geklärt werden. Eine sehr wichtige Begründung erklärt das sehr gut. Bitte merk dir das, markier dir das, druck es fett und vergiss es nie: **Im gesamten Vajrayana wirst du niemals eine Guru-Yoga-Praxis finden, in der sich der Guru sich nicht in dich auflöst.**

Wenn du so eine Praxis finden würdest, könnte ich mit Sicherheit sagen, dass sie fehlerhaft ist oder dass dieser Text von einem Schwindler gelehrt wurde. Es gibt keine Praxis, in der nicht der Guru mit Ihnen verschmilzt. Diese Tatsache verrät uns, dass der Guru jenseits eines Konzepts von Diktatur und der konfuzianischen Vorstellung der Verehrung des Anführers ist. Wenn du den Anführer verehrt, bleibt der Anführer immer der Anführer. Der Anführer ist dann immer besser und überlegen, während du immer zweitrangig bist.

Im Vajrayana ist der gesamte Sinn und Zweck des Guru Yoga oder der Praxis der Hingabe zum Guru die Erkenntnis, dass unser Geist selbst der Buddha ist. Unser Geist ist der letztendliche Guru. Um dieses Verständnis zu entwickeln gibt es den äußeren Guru. Wir haben die Auflösungsphase und das Verschmelzen unseres Geistes mit dem des Gurus. Es gibt keinen letztendlichen Diktator über uns, der unser tägliches Leben dirigiert. Dies wäre ein absolut falsches Verständnis. Die Quintessenz ist das letztendliche Verständnis, dass unser Geist der Buddha ist. Das ist die Theorie. Deswegen steht die Wichtigkeit des Guru, der als die Reflektion deiner eigenen Hingabe erscheint, außer Frage. Doch es ist auch entscheidend, dem, was dein qualifizierter Meister sagt, Ehre und Respekt zu erweisen. Vergiss aber nicht die Theorie dahinter.

Anweisungen für Verbeugungen und warum wir zählen

Visualisiere die Zufluchtobjekte vor dir. Wenn du das nicht sehr ausführlich kannst, stell dir den Guru in der Gestalt von Guru Rinpoche oder des Vajradhara vor. Versuche das so gut du kannst. Man muss sich nicht zu lange bei den Details der Visualisation aufhalten. Vertraue

einfach und denke, dass der Guru da und von all den Buddhas und Bodhisattvas umgeben ist. Du bist vor diesem Zufluchtobjekt und verbeugst dich.

Verbeugungen sind eine direkte Methode Zuflucht zu nehmen und gleichzeitig Stolz zu zerstören. Als eine Geste des sich Ergebens, als ein Ausdruck der Absicht völlig aufzugeben und unseren Stolz zu offenbaren, werfen wir uns dem Guru zu Füßen. Symbolisch berühren wir während des Verbeugens mit fünf Punkten des Körpers den Boden: mit unserer Stirn, den Händen und den Knien. Soweit die Theorie.

Zurück zu den Kernanweisungen: Im Allgemeinen gibt es die Tradition, insgesamt 100.000 Verbeugungen auszuführen. Dieses Ziel zu haben ist wirklich wichtig. Dennoch meinen manche, dass das Zählen nicht so wichtig sei. Tatsache ist, dass unser Geist sehr merkwürdig ist. Wann immer es uns passt, schaffen wir es, die non-duale Theorie des „Zählen ist nicht nötig“ einzuführen, aber nur, weil wir Widerstände haben es zu tun.

Zählen ist nötig. Uns gewöhnliche Menschen ermutigt und diszipliniert das Zählen. 100.000 oder 200.000 Verbeugungen auszuführen ist nötig. Diejenigen, die körperlich und zeitlich in der Lage dazu sind, sollten zählen. Was ich aber auch sagen möchte, ist, dass die Geschwindigkeit, mit der wir diese Zahl erreichen, relativ unwichtig ist. 100.000 Niederwerfungen schneller als andere abzuschließen, bedeutet nicht, eher Erleuchtung zu erreichen. Es hängt mehr von der Einstellung und deiner Motivation ab. Ich persönlich würde sagen, dass du 100.000 Verbeugungen ausführen solltest. Wenn du 150 Verbeugungen pro Tag schaffst, und das dauert höchstens 30 Minuten, dann wirst du innerhalb von drei Jahren ganz gemütlich 100.000 Verbeugungen angesammelt haben.

Viele von uns stehen mitten im weltlichen Leben, und wenn wir nur über das Verdienst und unsere Praxis nachdenken, entsteht die Motivation die Verbeugungen durchzuführen nicht gerade automatisch. Vielleicht versuchen wir uns sogar zu ermutigen, indem wir denken: "Ich sollte Verbeugungen praktizieren, weil sie für meine Gesundheit gut sind." Solche Gedanken würde ich nicht verwerfen. Im Grunde genommen ist heutzutage alles, was uns zur Dharma-Praxis bewegen kann, ziemlich wichtig. Verbeugungen auszuführen spart Geld, denn wir müssen nicht ins Fitness-Studio. Wir sammeln Verdienst *und* Muskeln an. Hab wenigstens solch eine Motivation. Während wir uns verbeugen, sollten wir nach allen 25 oder vielleicht schon nach 10 Verbeugungen die Motivation wieder erneuern: "Ich will dies zum Wohle aller Wesen tun." Stell dir gleichzeitig vor, dass dein Guru da ist. Wenn du den Bodhicitta-Geist so regelmäßig einbringst, ist auch für das Verdienst gesorgt.

Visualisiere bei der Zufluchtnahme deine Freunde, Familie und unzählige Wesen um dich herum. Stelle dir diejenigen, über die du dich ärgerst, direkt vor dir vor. Auch sie verbeugen sich. Das ist die Mahayana-Haltung. Nicht nur wir verbeugen uns, sondern alle fühlenden Wesen mit uns. Wenn wir Verbeugungen ansammeln und die Sitzung beenden wollen, lösen wir die Zufluchtobjekte in uns auf. Ist Ngöndro jedoch unsere tägliche Praxis, so folgt als nächstes Bodhicitta. Dann brauchen wir die Zufluchtobjekte nicht aufzulösen. Wir belassen sie einfach, denn bei der Bodhicitta-Praxis brauchen wir jemanden, der dies Bodhicitta bezeugt. Wenn du die Sitzung abschließt, stell dir vor, dass sich alle Zufluchtobjekte in Licht auflösen, zu dir kommen und sich in dich auflösen. Aber wenn du willst, müssen sich die Zufluchtobjekte nicht einmal in Licht auflösen. Du kannst dir vorstellen, dass sie langsam zu dir kommen und sich dann in dich auflösen.

Schüler: Wie zählen wir Verbeugungen und Zufluchtnahme?

Rinpoche: Zähle die Verbeugungen. Wenn du die Verbeugungen abgeschlossen hast, wirst du wahrscheinlich ungefähr 200.000 Mal die Verse rezitiert haben. Man zählt immer das Schwierigere.

Untrennbarkeit mit dem Zufluchtobjekt

Wenn sich die Zufluchtobjekte in uns auflösen, haben viele Leute die Vorstellung, dass wir wie eine große Tasche sind, und dann kommt da das Zufluchtobjekt und wird wie ein Apfel hineingetan. So sollten wir nicht denken. Wären wir eine Tasche und das Zufluchtobjekt ein Apfel, dann würden wir immer noch zwischen Apfel und Tasche unterscheiden, das wäre keine echte Auflösung. Viele Leute führen die Auflösung auf diese Art durch. Sie denken „Ich bin ein gewöhnliches, wertloses, nutzloses, hässliches und dummes Wesen, aber jetzt kommen der Guru und die Buddhas und sitzen irgendwo da drinnen.“ So ist es nicht. Das Beispiel eines zerbrochenen Topfes hilft uns das Konzept der Auflösung besser zu verstehen: Wir haben diesen Topf, und innerhalb des Topfes gibt es einen Raum und außerhalb dieses Topfes gibt es einen Raum. Wenn du den Topf zerbrichst, wird der innere und der äußere Raum untrennbar eins. Man kann diese beiden dann nicht mehr voneinander unterscheiden. Wir können nicht sagen, dass dies oder jenes den Raum des Topfes ausgemacht hatte. Man kann unmöglich zwischen den beiden unterscheiden. Ebenso wirst du und das Zufluchtobjekt in der Auflösungsphase untrennbar voneinander. Dieses Verständnis ist sehr wichtig. In diesem Zustand verweilen wir solange wir können. Innerhalb des Vajrayana wird dies als die essentielle Praxis angesehen. Deswegen, solltest du – wenn es deine Zeit erlaubt – die Visualisation vor sich und das Auflösen wiederholen, so dass du dir die Auflösung immer wieder neu vergegenwärtigen kannst. Betrachte einfach immer wieder diesen Zustand der Einheit deiner selbst mit dem Zufluchtobjekt. Was geschieht dabei? Es ist ein bisschen so, als ob man die Angel mit dem Köder auswirft um die Weisheit an den Haken zu kriegen. Du kannst das Erscheinen der Weisheit sehen und dabei gibt es einen großen Anteil an Nicht-Dualität. Warum? Erinnere dich, zunächst hattest du dich selbst für dieses erbärmliche, unwissende Wesen gehalten, und plötzlich ist da das Zufluchtobjekt, dieser heile, großartige, schöne Buddha. Schließlich bist du und das Zufluchtobjekt untrennbar voneinander. Diesen Zustand zu betrachten wird mit Sicherheit innere Weisheit hervorrufen.

Eine beispielhafte Sitzung der Zufluchtspraxis

Wenn wir praktizieren, beginnen wir damit, dass wir morgens als erstes einfach nur sitzen und den ständigen Strom der Gedanken anhalten. Sitze so lange, wie du magst. Wenn du fertig bist, kläre den abgestandenen Atem. Dies geschieht in drei Abschnitten, so dass wir insgesamt neun Mal ausatmen. Danach beten wir und rezitieren dreimal die Zufluchtsformel. Tatsächlich solltest du die Zufluchtsverse auswendig lernen, denn man sollte sie gleichzeitig mit den Verbeugungen rezitieren.

Nach dem Anhalten des Gedankenstroms erwecken wir zuerst den Entsagungsgeist: Das tun wir, indem wir über Vergänglichkeit, den kostbaren Menschenkörper, die Sinnlosigkeit des Lebens und über die Sinnlosigkeit der acht weltlichen Dharmas kontemplieren. Im Grunde genommen denken wir über diesen sinnlosen und endlosen Zyklus all unserer samsarischen Beschäftigungen nach.

Als nächstes klären wir die abgestandene Luft.

Danach transformieren wir diesen gewöhnlichen Ort in einen reinen Bereich. Zur Unterstützung rufen wir Guru Rinpoche an und rezitieren dreimal das Sieben-Zeilen-Gebet. Wieder verweilen wir und sitzen aufrecht.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten das zu tun. Sie können die Verse laut oder lautlos rezitieren. Wenn du magst, kannst du auch über die Bedeutung der Verse nachdenken oder kontemplieren anstatt sie zu rezitieren.

Visualisiere die Zufluchtobjekte vor dir, den Guru in Form von Guru Rinpoche, umgeben von der gesamten Gefolgschaft: Buddhas, Bodhisattvas, Shravakas, Gottheiten (wie z.B. Chakrasamvara und Vajrakumara), Dakinis und Dharmapalas. Sie befinden sich mit allen fühlenden Wesen vor diesem Zufluchtobjekt. Während du Zuflucht nimmst, denke dir:

Von jetzt an bis zur Erleuchtung:

Ich nehme Zuflucht in Buddha, Dharma und Sangha.

Ich nehme Zuflucht in die drei Wurzeln: Guru, Deva und Dakini.

Ich nehme Zuflucht in die drei Essenzen: Prana, Nadi und Bindu.

Während wir das rezitieren, erinnern wir uns an die Theorie der Zuflucht und wissen, dass der Guru und die Zufluchtobjekte ein Ausdruck unserer Buddha-Natur sind. In der Gegenwart der Zufluchtobjekte nehmen wir das Gelübde alle fühlenden Wesen zu erleuchten. Indem wir so denken, rezitieren wir Zuflucht und Bodhicitta. Zum Abschluss stellen wir uns vor, dass sich das Zufluchtobjekt in uns auflöst, und wir verweilen in diesem Zustand solange wir können.

Wie Raum sich in Raum auflöst

Schüler: Normalerweise visualisiere ich zum Ende der Zufluchtspraxis, dass sich alle Zufluchtobjekte in mich auflösen und dass sich dann alle fühlenden Wesen in mich auflösen, die mit mir vor dem Zufluchtsbaum waren. Ist das korrekt?

Rinpoche: Das ist gut. Wenn du willst, denke, dass sich die Zufluchtobjekte und alle fühlenden Wesen in dich auflösen. Dann gibt es keine unwissenden fühlenden Wesen – alle Wesen wurden Buddhas und haben sich in dich aufgelöst. Es gibt kein „du“ mehr, das als unabhängige Entität getrennt von den „Anderen“ existieren würde. Es gibt keine „anderen“ im Sinne von fühlenden Wesen oder Buddhas. Es ist wie Raum der sich in Raum auflöst.

Schüler: Ist Visualisieren und Auflösen das gleiche Konzept wie die Aufbauphase der Meditation?

Rinpoche: Ja, da ist schon etwas von der Aufbau- und der Vollendungsphase der Meditation vorhanden. Die Aufbauphase der Meditation ist jedoch mehr auf äußerer Ebene: Bis zum Guru Yoga praktizieren wir hier keine Selbst-Visualisation. In der längeren Longchen-Nyingthik-Version müssen wir uns während des Guru Yoga selbst als Vajrayogini vorstellen. In der kürzeren Version machen wir das nicht.

Schüler: Ist es wichtig die Praxis in dieser Reihenfolge zu praktizieren? Oder können wir auch mal einzelne Abschnitte für sich machen?

Rinpoche: Wenn du dieses Ngöndro als tägliche Praxis ausführst, dann in dieser Reihenfolge. Wenn du 100.000 Verbeugungen usw. ansammelst, bleibt es auch bei dieser Reihenfolge. Wir verbringen dann die meiste Zeit zum Ansammeln bei der Praxis, die gerade unsere Hauptpraxis ist. Sobald wir 100.000 Verbeugungen abgeschlossen haben und uns auf Vajrasattva fokussieren, rezitieren wir Zuflucht und Bodhicitta nur noch dreimal und konzentrieren uns dann auf die Vajrasattva-Praxis. Sobald Sie Vajrasattva abgeschlossen haben, würden wir dann das Mantra nur noch sieben Mal rezitieren und uns auf das Mandala konzentrieren. So wird es gemacht.

Schüler: Gibt es nicht zwei Praktiken im Ngöndro, bei denen wir Verbeugungen machen?

Rinpoche: Jetzt sprechen wir über die lange Version. Wenn du das lange Longchen Nyingthik Ngöndro praktizierst, verbeugst du dich nicht nur bei der Zufluchtnahme, sondern auch beim Guru Yoga. Nach Zuflucht, Bodhicitta, Vajrasattva und Mandala kommen wir zum Guru Yoga. Innerhalb des Guru Yoga gibt es zusätzlich zum Sieben-Zeilen-Gebet das so genannte Sieben-Zweige-Gebet. Traditionell sollten wir während der Rezitation des Sieben-Zweige-Gebets weitere 100.000 Verbeugungen machen. Das kann man machen.

Bitte vergiss nicht: 100.000 Verbeugungen klingen vielleicht schwierig, sind es aber für die meisten von uns nicht.

Schüler: Was bedeutet der kupferfarbene Berg?

Rinpoche: Er bezieht sich auf die Farbe des Herzens, das ja auch rot ist. Er steht für das Herz, und das ist wiederum ein symbolischer Begriff für die Buddha-Natur.

Schüler: Ich dachte immer, dass die Praxis der liebenden Güte der Same von Bodhicitta ist.

Rinpoche: Ja, liebende Güte ist eine Art Samen. Aber solange da kein Geist ist, der alle fühlenden Wesen erleuchte, ist das noch kein Bodhicitta.

Schüler: Mir ist das dritte Juwel der Zufluchtobjekte immer unklar. Ich verstehe nicht was Sangha ist.

Rinpoche: Sangha ist der Begleiter der Zuflucht. Was verstehst du dabei nicht? Meinst du die letztendliche Bedeutung?

Schüler: Der Sangha scheint nicht erleuchtet zu sein.

Rinpoche: Im Mahayana bedeutet der Begriff „Sangha“ erleuchtete Wesen, aber dennoch ist Sangha mehr wie ein Begleiter. Der Buddha ist wie ein Lehrer, ein Trainer. Dharma ist der Pfad. Sangha sind diejenigen, die unterstützen. Wenn du den Begriff „Sangha“ nutzt, worauf beziehst du dich genau?

Schüler: Ich weiß nicht genau.

Rinpoche: Ich weiß nicht, ob wir qualifiziert sind, Zufluchtobjekte zu sein. Vielleicht sind wir es, da wir dem Pfad folgen. Aber worauf wir uns in dieser speziellen Zufluchtsliturgie mit „Sangha“ beziehen, sind diejenigen, die die Bodhisattva-Qualitäten besitzen.

Das Dakini-Prinzip

Schüler: Und die Dakinis?

Rinpoche: Das Prinzip der Dakini ist sehr komplex. Prana – Wind, Bewegung, Energie oder Aktivität – ist die Dakini. Wind ist die äußere Gestalt, der Ausdruck der Dakini. Wenn wir normalerweise über die Dakini sprechen, denken wir an eine schöne Dame. Ich denke, das ist ein sehr begrenztes Verständnis von der Dakini. Die Dakini ist in Wirklichkeit der Aktivitätsaspekt der Buddha-Natur. Der Reinheitsaspekt ist der Nadi, die Gefäße oder Kanäle. Der Essenz-Aspekt der Buddha-Natur ist Bindu, der steht für den Guru. Mit anderen Worten sind Guru, Deva und Dakini von einer Essenz, aber drei Aspekte. So etwas werden wir allmählich kennen lernen, es ist kein Grund zur Sorge.

Im Ngöndro werden solche Worte kurz genannt. Später, in den ausführlicheren Belehrungen, und wenn du Belehrungen über die Entwicklungsphase der Meditation erhältst, wirst du es verstehen. Auf jeden Fall ist es gut diese Begriffe schon mal im Kopf zu haben, so gewöhnen wir uns an sie. Das ist natürlich nicht der einzige Sinn und Zweck, denn im Longchen Nyingthik Ngöndro nehmen wir auch Zuflucht zu Prana, Nadi und Bindu.

Verschiedene Begriffe für Buddha-Natur

Schüler: Im Bodhicitta-Vers gibt es den Begriff des „Selbstexistierenden Gewahrseins“. Ist das die Buddha-Natur?

Rinpoche: Ja, das ist die Buddha-Natur. Es gibt alle möglichen verschiedenen Begriffe für die Buddha-Natur. Jeder einzelne Begriff ist wie eine etwas andere Sprache, dennoch ist das sehr wichtig und allmählich wirst du sie kennen lernen. „Selbstexistierendes Gewahrsein“ ist ein Begriff, den wir benutzen, wenn der Guru in die Natur des Geistes einführt. Buddha-Natur ist der Begriff, auf den wir uns beziehen, wenn wir die Sicht erklären. Der Begriff Buddha-Natur ist also eher theoretisch. Der Begriff Dharmakaya wird verwendet, wenn wir über die Ebene des Resultats sprechen. Im Zusammenhang mit Kernanweisungen benutzen wir Begriffe wie „Rigpa“ oder „Selbstexistierende Weisheit“. Verschiedene Gelegenheiten, verschiedene

Begriffe. Auch für Alltagsobjekte, wie z.B. „Löffel“, benutzen wir in verschiedenen Umständen andere Begriffe. Normalerweise würden wir sagen „Geben Sie mir den Löffel“. Für den Studenten eines wissenschaftlichen Instituts gäbe es all die unterschiedlichen Benennungen, so wie verschiedene Atome, Metalle, anstatt nur den „Löffel“ zu erwähnen.

Die acht weltlichen Dharmas

Schüler: Was sind die acht weltlichen Dharmas?

Rinpoche: Die acht weltlichen Dharmas sind: gepriesen werden wollen, nicht kritisiert werden wollen; glücklich sein wollen, nicht unglücklich sein wollen; gewinnen wollen, nicht verlieren wollen; berühmt sein wollen, nicht ignoriert werden wollen.

Den Dharma übersetzen

Schüler: Wie wichtig ist Sprache? Worin besteht der Unterschied, wenn wir auf Tibetisch rezitieren oder unsere Muttersprache benutzen?

Rinpoche: In den westlichen Sprachen befindet sich die Übersetzung noch in einem Entwicklungsprozess. Bei der Übersetzung aus dem Sanskrit z.B., wird das Wort „Tathagatarbha“ zum tibetischen „Deshek Nyingpo“. Diesbezüglich sprechen alle Tibeter die gleiche Sprache – die Sakyapas, Nyingmapas, Kagyupas und Gelugpas. Im Westen finden wir gegenwärtig in den Übersetzungen „Buddha-Natur“, „der Buddha in uns“ und „grundlegende Gutheit des Menschen“. Die Übersetzer aus dem Westen sind immer noch damit beschäftigt Begriffe zu entwickeln. Dieses Hindernis gibt es immer, nicht nur in Bezug auf die Schriften, sondern in Bezug auf die gesamte buddhistische Literatur, eigentlich in Bezug auf alles, das übersetzt wird.

Der tibetische Dharma hat seinen Ursprung in Indien. Wenn du den tibetischen Gelehrten Gendün Chöpel hörst, wie er die tibetischen Versionen auf Grund ihrer Fehlerhaftigkeit kritisiert, kann einem das Angst machen. Stell dir vor, wie viel wir verlieren – immerhin ist Deutsch die dritte und manchmal vierte Übersetzung. Wenn also die Frage auftaucht, ob wir die Praxis in Englisch, Tibetisch oder unserer eigenen Sprache ausführen sollten, müssen wir uns das individuell beantworten. Die Praxis muss dein Herz treffen. Praxis sollte uns inspirieren.

Lass uns nicht vergessen, dass Buddhismus keine theistische Religion ist. Emotionen hervorrufen ist sicher nicht der einzige Zweck buddhistischer Praxis. Dieser Aspekt der Praxis ist ganz anders als in die Kirche gehen oder Choräle singen. Wir lesen buddhistische Rezitationen nicht nur um unsere Emotion durchdringen zu lassen und Hingabe und Inspiration hervorzurufen, sondern auch um das Ego zu zerstören. Darum sollten wir normalerweise die Bedeutung des Rezitierten verstehen. Natürlich können Sie die Praxis immer auf Tibetisch rezitieren und gleichzeitig die Bedeutung in Ihrer eigenen Sprache verfolgen. Das funktioniert für manche Leute. Wenn du die älteren Lamas fragst, werden sie uns raten auf Tibetisch zu rezitieren. Dir wird womöglich noch Tibetisch beigebracht und gesagt, dass du auf Tibetisch die sechs Silben visualisieren solltest, die Herz-Silbe mit eingeschlossen. Manche der orthodoxeren, traditionelleren Tibeter würden das sagen. Aber auch von den jüngeren Generationen hören wir ähnliches, aber überraschenderweise widerspreche ich einigen ihrer Begründungen, da sie mehr oder weniger auf Gewohnheit basieren.

Im Kreise dieser Lamas wurden diese Methoden über Hunderte von Jahren hinweg praktiziert. Deshalb wird gesagt, dass auch wir ebenso praktizieren sollten. Aber viele andere haben sehr gute Begründungen abgegeben, und ich möchte dem auch noch etwas hinzufügen. Da Buddhismus nun im Westen erblüht, und da dies durch die Gebete, Wünsche und karmische Taten von Menschen wie dir zustande kam, solltest du wirklich den Mut entwickeln, Buddhismus in deine Kultur zu integrieren. Deine Kinder werden die Buddhisten der ersten

Generation sein. Natürlich werden Buddhismus und eine Kultur immer gewisse Unterschiede aufweisen, aber es ist ziemlich wichtig, Buddhismus innerhalb deines Systems, deiner eigenen Kultur und Sprache zu entwickeln. Ansonsten müsste man eine andere Sprache und Kultur erlernen, um sich damit zu verbinden.

Sprache ist wichtig, da sie wirklich die Bedeutung bestimmt. In der heutigen Zeit können wir sozusagen mit all den ärmlichen Übersetzungen ins Englische, Deutsche oder Französische - oder welcher Sprache auch immer - über die Runden kommen. Dennoch sollten wir uns wirklich anstrengen. Bitte studiere Tibetisch, oder, falls Englisch nicht deine Muttersprache ist, studiere Englisch, um diese Sprache besser zu nutzen. Versuche, Poesie hinein zu bringen. Es gibt so viele großartige Schriftsteller in der Welt, wie z.B. Hermann Hesse. Wunderschöne Sprache wird von den deutschen - und auch anderen - Schriftstellern verwendet. Denke nur über die vielfältigen Möglichkeiten des Übersetzens nach. Es gibt nicht nur die Sadhanas, wie das Longchen Nyingthik, sondern auch die so viele Bände umfassenden Sutras bzw. die noch umfangreicheren Shastras. All diese Werke müssen in verschiedene Sprachen übersetzt werden.

Mich beeindruckt die bloße Menge von Werken, die die tibetischen Übersetzer im sechsten und siebten Jahrhundert bewältigt haben. Heutzutage ist alles so einfach: wir haben Computer, Email und Webseiten. In der Vergangenheit mussten die Tibeter allein schon sechs oder sieben Monate wandern um überhaupt nach Indien zu gelangen. Zudem trafen sie bei ihrer Ankunft dort ein vollständig verschiedenes Klima, andersartige Speisen und Kulturen an. Dennoch haben sie all die Mühen unternommen.

Für die jetzige Generation der Buddhisten besteht ein entscheidender Wendepunkt im Westen. Wir sollten Dharma in unsere eigene Sprache übersetzen und definitiv versuchen die passenden Worte zu finden. Das ist meine Einschätzung, aber ich denke, sich nur auf das Tibetische zu stützen ist sehr kurzsichtig. Wenn ich im Westen lehre, reden wir manchmal stundenlang über ein Wort, ohne dass ich das jemals für Zeitverschwendung hielt. Über diese Dinge zu sprechen ist gut. Nehmen Sie z.B. den Begriff „Duhkha“ aus dem Sanskrit. Zur Zeit wird dieser Begriff mit „Leiden“ übersetzt: Samsara ist Leiden. Was bedeutet der deutsche Begriff „Leiden“?

Antwort: Leiden bedeutet Schmerz, Kummer oder Traurigkeit.

Rinpoche: Schmerz, Kummer oder Traurigkeit. Genau deswegen müssen wir Worte besprechen. Der Begriff „Duhkha“ hat viele Bedeutungsebenen. Da gibt es den Beigeschmack von „Ungewissheit“ und von „Nicht-Wissen“, oder sogar von „niemals sicher sein, was als nächstes geschieht“. Auch Vergänglichkeit ist mit dem Begriff impliziert; ebenso das Wissen, dass sich alles verändern wird. Die einzige Gewissheit ist, dass sich alle Dinge ändern. Zusätzlich ist da noch der Beigeschmack von Schmerz: etwas Unerträgliches, Ungewolltes. Wenn wir also sagen: „Man muss das Leiden von Samsara beenden bzw. ihm entkommen“, neigen wir dazu, uns auf ein kleines Leiden zu beziehen. Das Leiden, das wir gemeinhin meinen, ist so etwas wie ein Kopfschmerz, oder der Kummer einer Depression. Wir erkennen dabei nicht, dass diese der Vergänglichkeit unterworfen sind. Diesen Aspekt der Ungewissheit sehen wir nicht. Wenn du wirklich ein Gefühl für dieses Wort haben willst, solltest du wissen, wie man es in einer sehr gewöhnlichen Situation anwendet. Wenn du z.B. ein köstliches Eis hast, welches ein recht freudvoller Moment ist, könntest du darüber reflektieren, dass auch das Duhkha ist. Du erkennst, dass es ungewiss und vergänglich ist. Und wer weiß? Vielleicht macht uns das Eis krank oder wird die Hauptursache für unseren Tod.

Schüler: Wenn wir in einer anderen Sprache als Tibetisch rezitieren, ist da keine Magie, kein wirklicher Rhythmus, keine Symphonie.

Rinpoche: Im chinesischen Buddhismus gibt es das Sprichwort „Ein ausländischer Mönch liest die Sutren immer besser.“

Viele mögen die tibetische Kultur. Ich persönlich kann die tibetische Kunst nicht ausstehen, wenn es um Gemälde oder Musik geht. Ich mag keine tibetischen Lieder. Was ich mag, ist indische Musik. Und selbst wenn ich nicht ein Wort von dem verstehe, was sie singen, gefallen mir auch europäische Opern. Es ist einfach der Rhythmus und die Emotion, die mich beeindruckt. Tibetische Musik finde ich ziemlich langweilig. So gesehen sind wir eigentlich gleich. Auch ich finde andere Kulturen interessanter. So ist das Leben.

Wenn wir aber in einer Gruppe praktizieren, kann es sein, dass wir uns vielleicht nur einmal pro Jahr treffen und einen Text bekommen, der uns nicht so geläufig ist. Dann würde ich empfehlen, einen rezitativen Stil beizubehalten. Einen Rhythmus zu lernen braucht Zeit, daher stehen wir vor der Entscheidung „mehr praktizieren“ oder „den Rhythmus erlernen“. Warum sollten wir dem Gesangsunterricht so viel Zeit widmen? Es gibt diesen perfekten, monotonen Stil, der immer noch verwendet wird, sowohl bei den Tibetern als auch bei denjenigen, die japanisches Zen praktizieren.

Es liegt wirklich an dir, die Sprache auszuwählen, in der du rezitieren willst, insbesondere wenn du für dich praktizierst. Zwei Dinge solltest du jedoch bedenken: Suchst du Emotionen oder willst du deinen Geistesstrom von der Bedeutung durchdringen lassen? Ich halte das Zweite für eine gute Wahl.

Inspiration hervorbringen

Wir sind oft nicht so sehr inspiriert. Natürlich gebe ich nicht dir die Schuld. Obwohl ich dauernd im Dharma herumwirble, vergesse ich dennoch den Dharma zu praktizieren. Ich vergesse, dass ich dem Tod immer und immer näher komme. Du musst dich sogar um Babies kümmern, hast einen Job und musst Verabredungen einhalten. Du hast es viel schwerer. Aber selbst wenn mal Zeit da ist, haben wir weder Inspiration noch strengen wir uns sehr an, inspiriert zu sein. Wir würden nicht einmal die gleiche Energie aufwenden wie z.B. beim Fußball gucken. Viele sagen zu mir „Ich bin so faul. Rinpoche, was soll ich tun?“ Natürlich gibt es ein generelles Gegenmittel für diese Situation: Dharma-Bücher zu lesen und Geschichten der großen Meister der Vergangenheit zu hören wird dich sicher inspirieren. Solche Werke wie „Milarepas Gesänge“ zu lesen ruft wirklich Inspiration hervor. Aber nach einer Weile wirst du dich dem zu entziehen wissen, denn dein Geist ist so schlau. Ich habe die Gesänge von Milarepa so oft und bei so vielen Gelegenheiten gelesen. Es hat funktioniert. Du solltest Werke wie „Milarepas Gesänge“ und „Die Worte meines vollendeten Lehrers“ auf jeden Fall lesen. Es gibt so viele schöne Bücher, die uns inspirieren können. Tu das, was dich inspiriert. Verlass dich nicht nur auf die vorherigen Ratschläge. Wenn wir uns nur auf diese Methoden stützen, werden wir nach einer Weile übersättigt sein, so dass wir Hornhaut entwickeln.

Wir sind eine einzige Hornhaut geworden. Wenn Buddha Shakyamuni selbst sich entschlossen hätte, mit dir einen ganzen Monat zu verbringen, wäre das in der ersten Woche ziemlich inspirierend. Buddha würde uns inspirieren. Aber nach einer Woche würde er uns vielleicht auf die Nerven gehen. Wir würden z.B. denken „Er ist zu perfekt“ oder „Er macht ja gar keine Fehler“. Schon das würde uns aufregen. Wann immer wir ihn angucken ist er perfekt. Und dann würden wir mit unserer menschlichen Dummheit ins Vergleichen geraten: „Er ist so gut. Wie kommt es, dass ich nicht so bin wie er?“ Wir haben die Gewohnheit zu vergleichen und gut sein zu wollen. Gegen solche Probleme, wegen dieser Faulheit und des Mangels an Inspiration, nehmen wir Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha. Wir sagen „Bitte beschütze mich vor der Plage der Faulheit und dem Verlust der Inspiration.“ Wenn es hilft, können wir auch Räucherstäbchen oder Kerzen anzünden. Inspiration hervorzurufen ist

wirklich notwendig. Das war eine grundlegende Kernanweisung und ein Ratschlag, wie wir Zuflucht praktizieren.

Der Wert individueller Praxis

Wenn du Ngöndro praktizierst, solltest du dies wirklich alleine praktizieren. In einer Gruppe, insbesondere wenn sie angeleitet ist, lernen wir nicht so viel. Wenn du allein praktizierst, wirst du dazu neigen, viele Fragen und Zweifel zu haben. Aber nicht jeder Zweifel braucht eine Antwort. Du solltest verstehen, dass die Zweifel von jetzt bis zur Erleuchtung da sind. In aller Ausführlichkeit zu wissen, wie der Dharma zu praktizieren ist und ihn erst dann zu praktizieren ist ebenso unwahrscheinlich, wie ganz genau wissen, wie man Auto fährt und erst dann Auto zu fahren. Zu dem Zeitpunkt, an dem wir wissen wie man fährt, sind wir schon einige Zeit Auto gefahren. Zuerst zu lernen wie man den Dharma praktiziert und dann erst zu praktizieren, wird nicht funktionieren. Versuchen Sie alleine zu praktizieren und stützen Sie sich nicht zu sehr auf Gruppenpraxis. Wir sollten in der Lage sein, alleine zu praktizieren, ohne Lehrer, ohne Sangha.

Schüler: Laufe ich nicht Gefahr, mich selbst zu täuschen? Sollte ich nicht Leute mit mehr Erfahrung um Rat bitten?

Rinpoche: Ja, natürlich. Aber stütze dich zum Praktizieren nicht zu sehr auf die Sangha oder den Lehrer.

Ngöndros der gleichen Tradition

Schüler: Was ist der Unterschied zwischen dem Dudjom Tersar und diesem Ngöndro?

Rinpoche: Als Ganzes betrachtet, sind sie gleich. Das Longchen Nyingthik Ngöndro ist wie die Mutter aller Nyingma-Ngöndros. Die Worte sind natürlich sehr verschieden. Aber das Dudjom Tersar besteht aus Zuflucht, Bodhicitta, Vajrasattva, Mandala und Guru Yoga. Es gehört auf jeden Fall zur gleichen Tradition, der Tradition von Guru Rinpoche und Dzogpachenpo. Ob Sie sich die lange oder die kurze Version des Longchen Nyingthik auswählen, hängt von Ihrer Zeit ab. Diese kurze Version wurde für sehr beschäftigte Leute gemacht. Wenn du dich für ein Longchen Nyingthik Retreat entscheidest, solltest du manchmal auch die lange Version praktizieren, da sie viele Belehrungen und viel mehr Informationen beinhaltet. Je kürzer die Version, desto leichter kann man sie natürlich praktizieren, aber es werden natürlich auch weniger Informationen.

Es ist sehr gut, dass die lange Longchen Nyingthik Version ins Deutsche übersetzt wurde. Der Text ist wirklich schön und der Teil „Des Anrufen des Guru aus der Ferne“ ist besonders poetisch. Hier einer der Stanzas:

*„Wenig Reue zu haben, den Reichtum des Vertrauens entbehren,
durch das Lasso der Begierde und Anhaftung festgebunden zu sein, anfällig für grobes
Verhalten zu sein,
keine Skrupel bezüglich Untugendhaftem und Schlechtem zu haben, sondern sich aktiv dafür
engagieren,
die eigenen Gelübde zu missachten und Samayas zu brechen,
dies sind die acht unglücklichen Bedingungen eines ungünstigen Geisteszustands.*

*Wenn uns diese, dem Dharma entgegengesetzte Bedingungen heimsuchen,
Oh Guru, wende unseren Geist dem Dharma zu.
Lass uns nicht unseren Pfad verlieren,
Oh gütiger Guru, ungetrennt von den allwissenden Herren.“⁵*

⁵.Aus: Eine Erhellung des Exzellenten Pfades zur Allwissenheit: Eine Liturgie für die vorbereitenden Übungen der Herzensessenz der großen Weite, dem Longchen Nyingthik Ngöndro, zusammengestellt und verfasst von Jamyang Khyentse

Ich würde vorschlagen von Zeit zu Zeit die lange Version zu praktizieren. Oder du praktizierst die kurze Version und fügst Teile der langen Version ein, wie „Das Anrufen des Guru aus der Ferne“.

Jeder Lama vermittelt ein jeweils etwas verschiedenes Ngöndro. Welches du wählst, hängt gänzlich von dir und deiner Intention ab. Du willst vielleicht in Zukunft die Dudjom-Überlieferungslinie praktizieren. Oder wenn du Trekchö und Tögal basierend auf Yeshe Tsogyal praktizieren willst, gibt es da das Khandro Thugtik. Und für diejenigen, die die Khyentse-Überlieferungslinie praktizieren wollen, gibt es z.B. im Chetsün Nyingthik auch eine Trekchö- und Tögal-Praxis. Diese Praxistraditionen sind zwar etwas unterschiedlich, aber sie widersprechen sich nicht. Im Chetsün Nyingthik ist Vajrasattva rot und statt Nektar sendet er Feuer, das uns ausbrennt und reinigt. Ich würde das Dudjom Tersar Ngöndro einigen von euch empfehlen, insbesondere denen, die dem Rigpa-Curriculum folgen. Diese kurze Version empfehle ich auch, weil sie zwar kompakt, und dennoch gut ist. Auf jeden Fall kann ich versichern, dass es da keinen Konflikt gibt. Alle sind Nachfolger von Longchenpa und Jigme Lingpa, wie sollte es da Konflikte geben?

Schüler: Wenn ich an eine andere Version des Sieben-Zeilen-Gebets schon gewöhnt bin, kann ich die weiter rezitieren?

Rinpoche: Das macht keinen Unterschied.

Praxis für Erleuchtung

Schüler: Ich denke, Sie haben gesagt, dass wir nicht versuchen sollten gute Menschen zu werden. Das irritiert mich, denn jetzt höre ich, dass es mehr um Entschlossenheit geht.

Rinpoche: Diese zwei Aspekte passen eigentlich gut zusammen. Ich meine, wir sollten den Dharma zum Wohle der Erleuchtung praktizieren. Insbesondere im Mahayana sollte unser Ziel die Erleuchtung sein, nicht nur für uns selbst, sondern auch zum Wohle aller fühlenden Wesen. Ein gütiger oder guter Mensch im gewöhnlichen Verständnis zu werden, wie ein Philanthrop, ist aber nicht unsere Absicht. Wir wollen auch nicht irgendeinen Preis gewinnen; Erleuchtung ist der Preis.

Die höchste Sicht annehmen und die subtilsten Handlung ausführen

Schüler: Aber sollten unsere Handlungen nicht der Hinayana-Tradition entsprechen und sehr strikt sein, unsere Sicht jedoch unbegrenzt?

Rinpoche: In Bezug auf Handlungen sollten wir sehr strikt sein, aber in Bezug auf die Sicht sollten wir die Sicht wie die des Vajrayana annehmen. Wenn wir z.B. sagen „Wen kümmert es, gut oder schlecht zu sein“, dann sprechen wir über die Sicht. Es ist die Anhaftung perfekt sein zu wollen, die wir wirklich loswerden müssen. Ich sage nicht, dass wir vergessen sollten gut zu handeln oder dass es uns gleich sein sollte wenn wir schlecht handeln. Wir sollten darüber hinaus gehen. Es sollte weder unser Ziel sein gut zu sein noch sollten wir Angst haben schlecht zu sein. Das hat einen engen Bezug zur Sicht. Unsere Handlungen sollten immer sehr fein abgestimmt sein. Also praktiziere den Dharma so viel wie möglich, so perfekt du nur kannst.

Die klassische Antwort ist „Nehme die äußere Gestalt gemäß des Hinayanas an, den inneren Geist gemäß des Mahayanas und im Geheimen praktiziere Vajrayana.“ Wie kann man all dies gleichzeitig praktizieren? Du solltest stets die höchste Sicht annehmen und bis in die

subtilsten Handlungen anwenden. Die subtilsten sind in diesem Fall die Handlungen gemäß der Shravaka-Tradition. Viele der Pratimoksha-Handlungen, die darauf abzielen niemanden zu schaden, wie kein Fleisch zu essen oder keinen Alkohol zu trinken sind sehr positive Handlungen. Wenn andere Leute dich sehen und deine Handlungen als positiv wahrnehmen, werden sie sich dadurch inspiriert fühlen. Führen Sie deshalb solche Handlungen aus, aber hast du immer die Vajrayana-Sichtweise. Zudem solltest du dich immer daran erinnern, niemals in Aktionismus zu verfallen. In anderen Worten: Die Handlung sollte niemals Vorrang vor der Sicht haben und umgekehrt. Abgesehen von den drei untugendhaften Taten des Geistes, werden wir – um fühlenden Wesen zu nutzen – ermutigt alle anderen Handlungen auszuführen.

Zusätzlich zu der Einstellung, den Wesen nicht zu schaden, sondern zu nutzen, haben die Vajrayana-Praktizierenden die Verantwortung, aufrichtig zu sein. Manchmal versuchen wir auf gute Arte und Weise zu handeln und uns gut zu verhalten, doch dann wird genau die Tat, andere zu inspirieren, dadurch abgewürgt. Wenn man sich zu sehr darum bemüht eine Inspiration zu sein, wird man am Ende nur vom Aktionismus davongetragen. Dann werden wir als Praktizierende gekünstelt und der Wunsch, andere zu inspirieren, wird verdorben durch die acht weltlichen Dharmas, wie: nach Lob heischen oder nicht kritisiert werden wollen. Das ist der Punkt, an dem die Mahayana- und insbesondere die Vajrayana-Praktizierenden aufrichtig und so natürlich wie möglich sein sollten.

Wende daher immer die höchste Sicht an, während du alle möglichen Handlungen ausführst, selbst wenn diese Handlungen als sehr geringfügig angesehen werden. Wenn du nur die höchste Sichtweise und die höchsten Methoden anwendest, würdest du hinausgeworfen und abgewiesen werden. Du könntest einfach niemanden auf diese Art erreichen. Aber als Bodhisattva müsstest du in der Lage sein, wirkungsvoll mit den Leuten zu kommunizieren, ganz so, wie es Buddha Shakyamuni seiner Zeit konnte.

Heutzutage denken viele Leute im Westen, dass Buddha den Frauen gegenüber ungerecht war, denn ihm folgt der Ruf, dass er in den Pratimoksha-Belehrungen schlecht über Frauen gesprochen hätte. In Wirklichkeit ist genau das ein sehr gutes Beispiel dafür, dass Buddha die höchste Sichtweise und die subtilste Handlung angewendet hat. Sie müssen verstehen, dass Buddha vor 2.500 Jahren in Indien lebte. Indien hat eine lange Geschichte der Kultur, die durch Brahmanen und Hindus dominiert wurde. Zudem gibt es dort das festgelegte Kastensystem mit der höheren Kaste, der niedrigeren Kasten und den Unberührbaren. Zu der Zeit Buddhas bestand außerdem eine kulturell gefestigte Hierarchie zwischen Mann und Frau.

Es ist eine Tatsache, dass Buddha als einer der größten Reformisten gilt. Es war wie eine Zeit der Revolution, in der so vieles reformiert wurde. Um diese Reformen gesellschaftsfähig zu machen, diese Sichtweise eines absoluten, wirklich existierenden, ewigen Schöpfers auseinander zu nehmen und die Idee eines Kastensystems anzufechten, erschien auf äußerer Ebene wichtiger als die Geschlechter-Problematik anzugehen. Und wenn man zudem die Sicht der Nicht-Dualität einführt und begründet, dann ist die Geschlechter-Problematik, die eine andere gewaltige Dualität darstellt, automatisch mit eingeschlossen. Wäre er all diese Themen gleichzeitig angegangen, hätte ihm keiner zugehört.

Zudem muss erwähnt werden, dass innerhalb der drei Fahrzeuge die höchsten Belehrungen Buddhas das Vajrayana ist, und dass er dort über die Aussage „Männer und Frauen sind gleich“ hinausgegangen ist. Was er tatsächlich sagte, war „Frauen sind wichtiger“. Diese Aussage wird völlig vergessen und ignoriert. Im Vajrayana ist einer der wichtigsten Aspekte das Samaya. Es gibt 14 Wurzel-Samayas, die die 14 wichtigsten Dinge darstellen, die ein

Vajrayana-Praktizierender beachten sollte. Das letzte ist „Frauen sind das Wesen der Weisheit“. Wenn wir das ignorieren, brechen wir das Vajrayana-Gelübde. Und um euch nur eine kurze Vorstellung über die anderen vierzehn Gelübde zu geben: Das Gelübde wird auch gebrochen, wenn ihr euch kein Bodhicitta zu eigen macht oder euren Körper als etwas Gewöhnliches betrachtet“.

Wir können erkennen, wie geschickt Buddha war. Denk darüber nach. Wenn du ein Psychologe wärst, wie würdest du mit deinen Klienten sprechen? Wenn z.B. dein Klient Kaffee sehr gerne mag, würdest du als geschickter, mitfühlender Psychologe sagen: „Sie dürfen keinen Kaffee trinken.“ Würdest du das sagen? Sicherlich würdest du eher sagen: „Wie wäre es mit entkoffeiniertem Kaffee?“ So könntest du dich langsam durch diese Gedankenwolke arbeiten. Und ganz zum Schluss würdest du sagen: „Kaffee ist schlecht für Sie.“ Genau das hat der Buddha getan, auch wenn viele westliche Buddhisten das nicht bemerken.

Für Franzosen, Engländer und Deutsche ist es so einfach zu sagen „Buddha war ungerecht.“ Worüber wir hier aber reden, ist eine Gesellschaft vor 2.500 Jahren, insbesondere eine Hindu-Gesellschaft, die über 5.000 Jahre von Hindus dominiert wurde. Innerhalb dieser Gesellschaft gab es z.B. die „gewöhnlichen Unberührbaren“, die noch nicht einmal an bestimmten Orten aufstehen durften. Stünden sie auf, würde durch die Sonne ihr Schatten auf eine bestimmte Art den Boden treffen und dieser Ort würde daraufhin als „düsterer Ort“ gelten.

Selbst heute wird die Gesellschaft mehr durch Männer als durch Frauen dominiert. Es besteht ein großes Ungleichgewicht. Das ist sehr bedauerlich, aber so funktioniert der menschliche Geist. Gesellschaften haben immer auf Frauen herabgesehen. In den USA gibt es eine der größten organisierten Frauen-Gruppen, die für die Frauen-Rechte und –Befreiung kämpfen, aber trotz alledem ist die USA das einzige Land, aus der noch keine Frau mit wirklich hohem Status hervorgegangen ist. Der höchste Status einer Frau dort war bisher die Außenministerin. In Asien, einer Region von der man denkt, dass Frauen dort missachtet und sogar missbraucht werden, gibt es Länder, wo Frauen wirklich hohe Positionen einnehmen. Sri Lanka war z.B. das erste Land, in dem eine Frau zur Premierministerin gewählt wurde. Wenn ihr mich fragt, ob die Welt den Frauen gegenüber mehr oder weniger gerecht war, wäre meine Antwort „Nein“.

Manchmal kann die so genannte Demokratie wirklich gefährlich sein. Nehmen wir zum Beispiel die sexuelle Orientierung. Nur weil die meisten Menschen heterosexuell sind, bedeutet das nicht, dass wir auf Homosexuelle herabschauen sollten. Aber wir tun es. Das passiert so oft. Immer sind Vorurteile im Spiel. Ich persönlich halte mich für ziemlich liberal was sexuelle Orientierungen angeht. Ich habe mich wirklich hingesezt, kontempliert und mich gefragt: „Habe ich gegenüber Homosexuellen Vorurteile?“ Ich konnte meine Vermutung jedoch bestätigen: Ich habe keine Vorurteile. Aber kürzlich kam ein homosexueller Mann und stellte mir bezüglich seiner Chakrasamvara-Praxis eine Frage. Chakrasamvara hat eine weibliche Gefährtin, Vajrayogini. Der Mann fragte mich also, ob es in Ordnung wäre, stattdessen einen männlichen Gefährten zu visualisieren? Ich musste darüber einige Tage nachdenken. Ich war beeindruckt zu erkennen, wie viele Vorurteile ich habe, da ich ihm nicht einfach „Ja, kann man machen“ antworten konnte. Dieses Vertrauen hatte ich nicht. Natürlich habe ich an erster Stelle immer das buddhistische Training in meinem Geist, und ich muss zugeben, dass das ehrlicherweise keine Entschuldigung ist. Ich sagte dem Mann, dass das gesamte buddhistische Konzept des Gefährten nichts mit männlichen oder weiblichen Geschlechtsorganen, sondern mit der Einheit von Leerheit und Erscheinung zu tun hat. Wenn wir aus buddhistischer Sicht über eine Gottheit sprechen,

meinen wir Erscheinung und Leerheit. Leerheit repräsentiert den Raum, Weisheit repräsentiert die Erscheinung.

Wenn man auf den Ursprung des Vajrayana zurückblickt, wurde es geschichtlich betrachtet dem König Indrabodhi gelehrt, der Buddha bat: „Ich will meine Königinnen behalten, meine Elefanten und meinen Palast. Ich will nichts davon aufgeben. Ich will König sein. Du bist der Buddha. Mit Sicherheit wirst du eine Methode kennen, die mich erleuchtet ohne dass ich diese Dinge aufgeben müsste. Du bist allwissend. Du hast sicher die Macht, mir eine angemessene Methode zu vermitteln.“ Das war der Zeitpunkt, zu dem Buddha zum ersten Mal Vajrayana lehrte.

Schüler: „Wie konnte er ein Schüler werden, obwohl er nicht die reine Motivation hatte?“
Rinpoche: Dies ist eine symbolische Geschichte. Er muss reine Motivation gehabt haben. Immerhin wollte er wirklich Erleuchtung erreichen. Aber gleichzeitig wollte er nicht all seine weltlichen Freuden aufgeben. Und Buddha sagte „Es sind nicht diese weltlichen Objekte der Freude, die dich binden – es ist deine Anhaftung.“ Er hat dann das Guhyasamaja-Tantra gelehrt, das erste Tantra, das überhaupt gelehrt wurde. Nach dem Erhalt der Belehrungen über das Guhyasamaja Tantra war es nicht nur Indrabodhi, der König, dem daraus Nutzen entstand, sondern dem gesamten Königreich. Sie alle erlangten Erleuchtung. So wurde es in der Geschichte niedergeschrieben. Von den Soldaten bis zu den die Königinnen und Königen, das gesamte Königreich wurde leer. Tatsächlich wurde dieser Ort dann „Uddiyana“ genannt. Wir beziehen uns darauf, wenn wir die Gebete rezitieren: „Im Nordwesten des Landes Uddiyana....“ oder auf tibetisch „Hung, Orgyen yul gyi....“

Schüler: Aber wenn der Buddha im Mittelalter nach Frankreich gekommen wäre und gesagt hätte „Es gibt keinen Gott“, hätten sie ihn sofort am Pfahl verbrannt.

Rinpoche: Genau. Und gerade deswegen ist es für Buddha so wichtig, zuerst das wichtigste Problem anzugehen. Frauen und Männer können 2.500 Jahre warten. Das Thema „Gott“ ist das größte Problem, denn es ist unser Ego da oben. Niemand hätte zugehört. Genauso wie manche Leute, die wirklich sehr gut im Kritisieren sind, dennoch kein Gehör finden. Sehr geschickt zu sein ist so wichtig. Und als er in den Vajrayana-Belehrungen sagte, dass Frauen sehr wichtig sind, scheinen das die westlichen Buddhisten, insbesondere die Buddhistinnen überhört zu haben.

Zunächst gibt es da die allgemeine Zuhörerschaft, die aus tausenden von Leuten besteht. Wenn man zu diesen spricht, kann man nicht zu viel eröffnen, nur das, was angemessen ist. Buddha hat den Mahayana einer speziellen Zuhörerschaft gelehrt und einer sehr speziellen Zuhörerschaft hat Buddha dann Vajrayana gelehrt. Deswegen kann man mit Sicherheit sagen, dass diese Belehrungen einer ausgewählten Zuhörerschaft gelehrt werden sollten, da speziellere Belehrungen ganz anders gelehrt werden müssen. Offensichtlich ist es für die allgemeine Zuhörerschaft schwierig zu glauben, dass Buddha diese „spezifischeren Belehrungen“ gegeben hat. Denn all das geschah in ihrer Abwesenheit. Daher gibt es darüber eine Art Streit. Selbst heute, wenn wir nach Sri Lanka oder Thailand reisen, glauben die Leute dort, dass tibetischer Buddhismus kein Buddhismus, sondern eine Form des Hinduismus sei.

Schüler: Rinpoche, wurde in der Shravaka-Tradition nicht gelehrt, dass Frauen keine Erleuchtung erreichen können?

Rinpoche: Ja, das ist das Verständnis innerhalb des Shravakayanas. Dort wird gesagt, dass man in einem Frauenkörper keine Erleuchtung erreichen kann. Das kommt daher, dass der Buddha das in Bezug auf das allgemeine Fahrzeug gelehrt hat.

Schüler: Aber ich glaube, wenn ich in diesem Leben als Frau Erleuchtung erreichen könnte, ist dies nicht deswegen, weil ich eine Frau bin.

Rinpoche: Jetzt redest du über Vajrayana. In diesem Zusammenhang ist es möglich. Darin stimmt man überein. Buddha hat das anerkannt und unterstützt Sie dabei. Kein Problem.

Bodhicitta - eine der wichtigsten Grundlagen

In der kurzen Version des Longchen Nyingtik Ngöndro sind Zuflucht und Bodhicitta in einer Stanza oder Strophe verbunden. Seid euch, bitte, dennoch bewusst, dass Bodhicitta eine der vier Grundlagen ist. Wenn wir normalerweise über „die vier Grundlagen“ sprechen, meinen wir: 1. Zuflucht, 2. Bodhicitta, 3. Vajrasattva, 4. Mandala-Opfer. Wenn wir über fünf Grundlagen sprechen, kommt noch Guru Yoga dazu.

Es ist wichtig über Bodhicitta nachzudenken, Bodhicitta ist essentiell. Buddhisten, die schon länger praktizieren, sehen vielleicht keine Gefahr darin, durch falsche Sichtweisen abgelenkt zu werden. Wir halten uns für recht erfahrene Buddhisten, und können uns gar nicht vorstellen, dass wir uns von einer falschen Sichtweise oder einem falschen Pfad angezogen fühlen könnten. Viele von uns denken so, aber genau da müssen wir vorsichtig sein. Wir wenden uns vielleicht nicht offensichtlich gegen Buddha oder den Buddha-Dharma, aber der falschen Sichtweise zu verfallen und vom falschen Pfad angezogen zu werden, kann schnell passieren und dafür gibt es eine Vielzahl von Gründen.

Zuerst einmal haben die meisten von uns eine sehr theistische Herangehensweise, und da wir uns über viele Leben hinweg daran gewöhnt haben, theistisch zu denken, verursachte dies eine eternalistische, d.h. an die Ewigkeit glaubende Herangehensweise. Wir sehen so genannte Buddhisten, die aber eigentlich an die Ewigkeit glauben. Außerdem gibt es noch die nihilistische Herangehensweise, insbesondere unter denen, die glauben, sie hätten ein bisschen von Leerheit verstanden. Das Problem ist, auch sie haben die falsche Sicht. Obwohl sie Buddhisten zu sein scheinen, sind sie eigentlich eher nihilistische Atheisten. Sie halten sich selbst für Buddhisten und mögen auch bewusst nicht gegen Buddha oder seine Worte angehen, aber dennoch sind sie auf dem falschen Pfad.

Es gibt noch einige weitere offensichtliche Themen, die Vorsicht verlangen, insbesondere im Vajrayana und auch im Allgemeinen innerhalb des tibetischen Buddhismus. In dieser degenerierten Zeit gibt es viele falsche Lehrer. Ich habe bemerkt, dass viele von uns durch die bunten Methoden abgelenkt werden, und dass es einige Belehrungen gibt, die nicht die Grundlage der Sicht lehren. Da gibt es nicht einmal eine grundlegende Sicht als Grundlage. Aber da man dies nicht erkennt, wähnt man sich auf dem echten Pfad. Wenn ihr einem solchen Pfad folgt, seid ihr in ihm gefangen. Wir fühlen uns vielleicht wie erfahrene Buddhisten, aber auf den falschen Pfad herein zu fallen, ist eine Gefahr, die in jedem Moment und jeden Tag auf uns lauert.

Einvollständiges Bild von Bodhicitta

Nehmen wir an, dass wir unser Interesse für einen falschen Pfad abwenden konnten und jetzt dem richtigen Pfad folgen. Selbst innerhalb dieses Pfades gibt es den kleineren, größeren und größten Pfad. Wir praktizieren Bodhicitta, um unsere Entschlossenheit zu stärken, nicht nur auf dem richtigen Pfad zu sein, sondern auch auf dem größeren Pfad. Wir sprechen jetzt von Mahayana, auf dem wir weder in Samsara noch in Nirvana verweilen. Die Quintessenz des Mahayana-Pfades ist Bodhicitta. Daher ist er ein viel, viel größerer Pfad. Viele von uns haben die vage Idee, dass das Mahayana -Konzept von Bodhicitta etwas mit Güte, mit Toleranz, mit einer Art humanitären Einstellung, wie das Bereitstellen einer bestimmten Sozialfürsorge, zu

tun habe. Obwohl dieses Verständnis recht gut ist, ist es tatsächlich nicht gut genug, denn es ist nur ein kleiner Aspekt von Bodhicitta. Wenn euer Verständnis des absoluten Bodhicitta auf Güte, Mitgefühl, Toleranz und humanitärer gemeinnütziger Arbeit begrenzt ist oder selbst auf das Aufopfern des eigenen Lebens zum Wohle anderer, dann habt ihr noch nicht das vollständige Bild von Bodhicitta. Um das vollständige Bild zu haben, sollte man nicht vergessen, dass es relatives *und* absolutes Bodhicitta gibt.

In einer interreligiösen Konferenz haben wir natürlich keine andere Wahl als diplomatisch zu sagen „Die Christen sprechen über Liebe und Mitgefühl. Das Judentum spricht über Liebe und Mitgefühl. Wir Buddhisten sprechen über Liebe und Mitgefühl. Alle Religionen sprechen über Liebe und Mitgefühl und deshalb haben wir alle das gleiche Ziel, nur unterschiedliche Wege dorthin.“ Dafür sind interreligiöse Dialoge da. Ich will mal nicht chauvinistisch sein. Ich will nur sagen, das buddhistische Mitgefühl und das Mahayana-Konzept von Mitgefühl enden nicht da. Hinter diesem Mitgefühl steckt noch viel mehr! Wenn ihr *das* nicht habt, dann ist das buddhistische Mitgefühl, die buddhistische Liebe und Toleranz genau gleich mit dem christlichen Mitgefühl, der christlichen Liebe und Toleranz. Genau diese Liebe, dies Mitgefühl und diese Toleranz können wir voneinander abhängig machen und schließlich uns selbst schaden. Die Toleranz oder das Mitgefühl, das nicht mehr dieses „gewisse Etwas“ besitzt, macht euch am Ende zum Opfer. Ihr braucht ein vollständiges Bild von Bodhicitta. Wenn wir über das „vollständige Bild von Bodhicitta“ sprechen, beziehen wir uns auf das absolute Bodhicitta.

Was ist absolutes Bodhicitta? Es ist das Verständnis der Leerheit. Es ist die Einheit von Leerheit und Mitgefühl. Das Christentum spricht nicht darüber, und auch nicht das Judentum oder der Hinduismus. Das ist ein Aspekt, den wir kurz berührt haben, als wir über „Die drei edlen Prinzipien“ gesprochen haben. Ihr solltet eure Praxis immer mit dieser guten Motivation beginnen: sich wünschen, alle fühlenden Wesen zu erleuchten. Außerdem solltet ihr erkennen, dass alles, was ihr macht, eure eigene Vorstellung und die Manifestation eures eigenen Geistes ist: Wir nähern uns der Leerheit – der Nicht-Dualität.

Wenn wir Nicht-Dualität nicht verstehen, werden vereinzelte Taten zu Enttäuschung führen. Wie weit gehst du, wenn du als Therapeut einem Alkoholiker und Drogenabhängigem helfen willst? Wenn diese Person sich entschieden hat, für die nächsten 5.000 Lebzeiten ein Drogenabhängiger zu bleiben, musst du als Bodhisattva die Entschlossenheit besitzen, überall dort wiedergeboren zu werden, wo diese Person wiedergeboren wird. Diese Entschlossenheit brauchst du. Du wünschst dir, am richtigen Ort, zur richtigen Zeit nahe der Person wiedergeboren zu werden. Als Beispiel: Du bist ein Bodhisattva und versuchst diesem Drogenabhängigen seit 2.000 Lebzeiten zu helfen. Jetzt, irgendwo an einem düsteren Ort, wird diese 2421ste Wiedergeburt stattfinden. Obwohl du eigentlich nur für einen halben Tag dort erscheinen bräuchtest, musst du dort wiedergeboren werden, um in die Situation dort zu kommen. Es ist fast eine Verschwendung eines ganzen Lebens, nur um einen halben Tag dort zu sein, aber als Bodhisattva musst du das tun. Das nennen wir die Stärke und die Qualität des relativen Mitfühls. Aber jetzt kommen wir zur wahren Quintessenz von Bodhicitta.

Warum hat ein Bodhisattva ein solches Maß an Mitgefühl? Warum kannst du nicht aufgeben? Woher kommt die wirkliche Basis dieses Vertrauens? Der Bodhisattva erkennt, dass all diese Vorstellungen „Drogenabhängiger, Problem, Heilung“ und „geheilt sein“, alle diese Vorstellungen über das Arzt-Heiler-Thema in seinem eigenen Geist sind. Der Bodhisattva weiß, dass keine dieser Vorstellungen „da draußen“ irgendwo wahrhaft existieren. Auf dieser Weisheit aufbauend, entwickelt der Bodhisattva Mitgefühl.

Das hilft sehr. Meine eigene Erfahrung ist ungefähr so, wie die eines Glühwürmchens im Angesicht der Sonne. Selbst wenn ich Leuten versuche zu helfen, und die Dinge nicht

plangemäß verlaufen, sage ich mir: „Warum frustriert sein?“ Erstens habe ich selbst ein gewisses Ziel aufgestellt und benannt: völlig abhängig von meiner eigenen Interpretation, will ich einer Person helfen. Ich stelle mir vor, dass diese Person eine gewisse Ebene erreichen sollte, aber das ist ganz und gar meine eigene Vorstellung. Nachdem ich so besessen von der Vorstellung eines Erfolges wurde, verliere ich Hoffnung und Vertrauen in diese Person, wenn sie mein Ziel nicht erreicht. Manchmal erkennen wir: „All das habe ich kreiert“, aber meistens erkennen wir das gar nicht. Wir denken „So sollte es sein, so sieht der wahre Erfolg aus!“ und erkennen nicht, dass dies mit unserer eigenen Interpretation zusammenhängt. Hier sind wir blind. Aber solange ihr während des Helfens wisst, dass Vorstellungen wie „Meine Hilfe“, „Erfolg meiner Hilfe“ oder „Versagen meiner Hilfe“ alle nur aus Eurem eigenen Geist entstanden sind, erschöpft ihr sich nicht. Ihr werdet nicht müde, denn ihr erkennt, dass „all dies“ durch euren eigenen Geist gemacht wird. Dies ist ein sehr allgemeines und grobes Beispiel für absolutes Bodhicitta, aber wenn ihr dieses Bild davon habt, dann habt ihr das vollständige Bodhicitta.

Zu Wiederholung: Absolutes Bodhicitta ist ein Verständnis von Leerheit. Nur dann gibt es ein vollständiges Bild von Bodhicitta. Meistens jedoch fehlt dieser Aspekt. Wenn wir über Bodhicitta sprechen, beziehen wir uns normalerweise auf etwas Einfaches, wie ein gütiges, mitfühlendes Herz, aber das ist nicht Bodhicitta. Das haben viele Leute. Das macht Sie noch nicht zu einem Bodhisattva. Damit will ich nicht leugnen, dass es sehr gütige und sehr, sehr mitfühlende Menschen gibt, und sie opfern vielleicht sogar ihr Leben für andere, aber dennoch sind sie vielleicht keine Bodhisattvas. Tatsächlich besteht die Gefahr, dass sie aufgrund ihrer eigenen Besessenheit handeln und am Ende ihrem zielorientierten Geist zum Opfer fallen. Wenn man zu sehr von dem Ziel besessen ist, gibt es viele weitere Nachteile, wie z.B. den Gedanken „So sollte es funktionieren.“ Wenn man so denkt und die Dinge so nicht funktionieren, verliert der Bodhisattva womöglich seine Hoffnung und Entschlossenheit und beendet sein Bodhisattva-Dasein. Aber das soll andererseits nicht heißen, dass der Bodhisattva alles einfach ziellos ausführen sollte.

Für einen Bodhisattva bedeutet ein Verständnis über die Leerheit nicht, dass man, wann immer etwas schief geht, sagt „Oh, das ist Leerheit“, und es dabei belässt. So ist das nicht gemeint. Ein Bodhisattva wird dennoch weitermachen. Insbesondere als Bodhisattva-Anfänger machst du soviel wie möglich gemäß den Anweisungen weiter, die wir z.B. im Bodhicharyavatara finden. Diese Entschlossenheit ist ein wesentlicher Bestandteil des relativen Bodhicitta. Wie ihr seht, müssen relatives und absolutes Bodhicitta immer zusammen gebracht werden. In Wirklichkeit sind sie eins - mit zwei verschiedenen Aspekten. Diese zwei Aspekte des relativen Bodhicitta heißen: Bodhicitta des Wünschens und Bodhicitta der Anwendung.

Im relativen Bodhicitta gibt es zwei Aspekte: der Wunsch oder das Streben und der andere ist die Anwendung, die Tat. Der aktive Bodhicitta-Anteil ist Handlung. Du handelst in Freigebigkeit und Disziplin, führst eigentlich alle sechs Paramitas aus. Der Aspekt „Bodhicitta des Wünschens“ ist, die Motivation zu entwickeln und zu praktizieren. Es ist der Wunsch, das Streben.

Es mag den Anschein erwecken, dass Bodhicitta des Wünschens etwas Niedrigeres wäre, Bodhicitta der Anwendung höher und absolutes Bodhicitta das Höchste ist. Aber so ist es nicht. Alle drei Aspekte sind gleichrangig. Jigme Lingpa hat gesagt, dass es für Anfänger wie uns offensichtlich ist, dass absolutes Bodhicitta vorerst nur auf intellektueller Ebene begreifbar ist.

Wenn wir über Leerheit nachdenken, erschaffen wir meist etwas, was das genaue Gegenteil von Leerheit ist. Aber immerhin haben wir eine Art intellektuelles Verständnis, das ist schon mal gut. Selbst Bodhicitta der Anwendung ist für Anfänger schwierig. Von den sechs Paramitas ist Freigebigkeit womöglich die einfachste Praxis, aber wie gut können wir sie wirklich praktizieren? Wir sind weder spirituell noch weltlich mit Reichtum ausgestattet. Wir können nicht jeden ernähren und belehren, und wir besitzen nicht das Werkzeug, welches in jeder Situation hilft. Nur gelegentlich sind wir vielleicht in der Lage, den Bettlern ein paar Münzen zuzuwerfen. Das Bodhicitta der Anwendung wirklich auszuführen ist schwierig. Oder könnt ihr euch vorstellen eure Gliedmaßen abzutrennen und damit einen hungrigen Tiger zu füttern, so wie es die großen Bodhisattvas der Vergangenheit taten?

Jigme Lingpa riet uns Anfängern, zunächst das Bodhicitta des Wünschens zu verstehen und zu praktizieren. Das ist machbar, das können wir tatsächlich praktizieren. Wir können ganz leicht den Wunsch entwickeln „Ich wünschte, ich wäre ein König“ und während wir uns dann selbst als König vorstellen, geben wir den Bettlern, die zu uns kommen, alles. Es gibt verschiedenen Wünsche, die wir haben können, wie z.B. „Mögen alle fühlenden Wesen haben, was sie brauchen.“ Vielleicht denkt ihr nun, während ihr diese Zeilen lest: „Das ist doch bloß ein Wunsch. Wünschen ist ja schön und gut, aber wir *tun* ja nichts.“ Das Wünschen auf diese Art gering zu schätzen ist nicht weise, denn der Aspekt des Wünschens oder Strebens ist ein sehr wichtiges Training. Wir sind ja genau deshalb nicht in der Lage das „Bodhicitta des Handelns“ oder ein höheres Bodhicitta auszuführen, weil unsere Entschlossenheit nicht stark genug ist. Unser „Bodhicitta des Wünschens“ ist viel zu schwach. Wir haben so wenig von diesem Streben, dass es scheint, als hätten wir nur Wünsche, wenn wir gerade Gebete rezitieren.

Diesen Wunsch, alle anderen zu erleuchten und Glück zu bringen, können wir üben. Während der Bodhicitta-Praxis können wir daher anfangs ein größeres Gewicht auf das Bodhicitta des Strebens legen. Damit entwickeln wir auch das Streben, irgendwann das „Eintreten“ und das „letztendliche Bodhicitta“ zu praktizieren.

Verschiedene Aspekte des Bodhicitta zusammen bringen

In der Tat könnt ihr alle drei Bodhicitta-Aspekte praktizieren, während ihr die Bodhicitta-Verse rezitiert. Ihr denkt: „Mögen alle fühlenden Wesen glücklich sein“. Das ist „Bodhicitta des Wünschens“. Danach macht ihr die Verbeugungen zum Wohle aller Wesen. Wenn ihr in dieser Weise mindestens fünf Minuten – oder 30, oder 60 Minuten - eurer kostbaren Zeit für das Rezitieren der Gebete geopfert habt, seid ihr schon am Anfang des „Bodhicitta der Anwendung“. Ihr opfert Zeit und übt Freigebigkeit. Ihr sitzt aufrecht. Was passiert, selbst wenn ihr nur kurz so sitzt? Zumindest schadet ihr niemandem. Stellt euch vor, auf der ganzen Welt würde die gesamte Menschheit jeden Tag für fünf Minuten aufrecht sitzen. Wenn dies geschähe, würden 50% aller Probleme der Welt verschwinden, durch bloßes Sitzen. Daher ist das Sitzen selbst eine Disziplin, ebenso das Durchschneiden der unaufhörlichen Gedankenkette. Wenn wir dann unsere Umgebung in einen reinen Bereich transformieren, ist das Samadhi. Deshalb kann man es „Bodhicitta der Anwendung“ nennen. Am Ende von Bodhicitta und Zuflucht löst sich der Guru in dir auf. Mit anderen Worten: du und der Guru werden untrennbar voneinander. Ganz gleich, wie lange das andauert, ob wenige Momente, Minuten oder Stunden, du betrachtest die Untrennbarkeit des Geistes des Gurus und des eigenen Geistes. Du betrachtest es einfach. Du schaust und schaust, ohne jedwede Künstlichkeit. Das ist eine Möglichkeit über absolutes Bodhicitta zu meditieren. Somit habt ihr dann alle drei Aspekte des Bodhicitta vereint.

Das höchste Geschenk

Um den Geist von Bodhicitta zu entwickeln, müssen wir unseren Geist wirklich trainieren. Dafür ist relatives Bodhicitta tatsächlich das Wesentlichste. Was bedeutet „Geist von Bodhicitta“? Mit Sicherheit ist es nicht einfach eine Frage von Gedanken wie: „Diese Armen brauchen Hilfe.“ Verglichen mit Bodhicitta gehört der humanitäre Geist einer viel niedrigeren Klasse an. Bodhicitta ist wörtlich „Der Wunsch alle fühlende Wesen zu erleuchten“. Das Auseinandernehmen der Verblendung der fühlenden Wesen ist das beste Geschenk, das ihr jemals jemandem geben könnt. Was für ein besseres Geschenk gäbe es? Bringt die Wesen dazu, ihre eigene wahre Natur zu erkennen. Bringt die Wesen dazu, das endlose Netz der Verblendung zu erkennen. Was gibt es Besseres als zu sehen, wie die fühlenden Wesen von dem endlosen Kokon befreit werden, den sie sich selbst gesponnen haben? Dies ist nicht bloß ein Geist, der „mal eben jemandem bei seinen vorübergehenden Problemen helfen will.“

In großen öffentlichen Zusammenkünften wurde ich schon häufiger gefragt, warum Buddhisten keine Dinge tun, die der Gesellschaft nutzen, so wie die Christen es tun. Warum gibt es viel weniger buddhistische Krankenhäuser oder buddhistische Hospize? In der Öffentlichkeit würde ich sagen „Weil die Buddhisten faul sind. Faul und selbstbezogen reden Buddhisten nur über Mitgefühl.“ Teilweise stimmt das sogar. In einer kleineren Gruppe würde ich sagen „Wir sollten uns wirklich mit den Christen, Muslimen und Hindus freuen. Aber selbst das tun wir nicht.“ Und da ich zu einer noch kleineren, ausgewählten Gruppe spreche, erkläre ich es wie folgt:

Stellt euch vor, da ist diese religiöse Gruppe, die tausende Einrichtungen zur Kinderbetreuung oder Hospize aufbaut. Natürlich ist das eine große Verallgemeinerung, denn vielleicht ist unter denen ein Bodhisattva in Gestalt eines Muslims, Christen oder Hindu. Aber obwohl diese religiösen Leute eine sehr fürsorgliche Arbeit ausführen, haben sie nicht den Wunsch alle Lebewesen zu erleuchten. Ihr Hauptziel ist es, Nahrung und Ausbildung zu gewährleisten. Jetzt stellt euch einen Einsiedler vor, der irgendwo in den Bergen des Himalaja lebt und nichts von all dem tut. Es sterben vielleicht sogar viele Babys in seiner Nähe, und dem äußeren Anschein nach tut er nichts dagegen. Innerlich jedoch meditiert er „Mögen alle fühlenden Wesen Erleuchtung erlangen“. Dass tut er jeden Tag. Meiner Meinung nach, einfach aufgrund des Erleuchtungsaspekts, verdient diese Person mehr Huldigung als die erste Gruppe. Warum? Weil es viel schwerer ist anderen wirklich und aufrichtig die Erleuchtung zu wünschen. Es ist viel einfacher, Menschen Nahrung und Ausbildung zu geben.

Viele von uns schätzen diese Tatsache nicht wirklich. Niemals haben wir jemand anderem aufrichtig das Erlangen der Erleuchtung gewünscht. Ebenso, wenn jemand vorbeikäme und uns sagte „Also, hier haben Sie eine Eintrittskarte zur Erleuchtung. Es gibt nur noch diese eine Karte!“ Ich glaube, wir würden noch nicht einmal darüber nachdenken, es jemand anderem zu geben! Wir würden sie uns greifen und einlösen, denn Erleuchtung ist ja so wertvoll.

Eigentlich ist das ein zu großes Thema, daher sollten wir Erleuchtung nicht als Beispiel nehmen. Lasst uns stattdessen eine Person nehmen, die vorbeikommt mit einem Zauberspruch oder einer Rezeptur, die Klarsicht und Allwissenheit verspricht. Wir würden es selbst trinken und noch nicht einmal die Hälfte davon mit anderen teilen. Denkt man nur mal darüber nach, wie oft es Eifersucht gibt, wenn jemand anderes ein besserer Praktizierender ist, wie oft würden wir eifersüchtig wenn jemand bessere oder höhere Belehrungen als wir empfängt? Wenn wir aufrichtiges Bodhicitta hätten, sollten wir uns doch darüber freuen, oder? Ist das nicht genau das, was wir uns gewünscht haben? Dass die Anderen Erleuchtung erlangen, bedeutet doch, dass unser Wunsch endlich wahr geworden ist. Wenn sie höhere Belehrungen empfangen, bessere Praktizierende werden, bedeutet das doch, unsere Wunschgebete haben

sich endlich erfüllt! Aber stattdessen fühlen wir Eifersucht oder Neid. Manche von uns sind so halbwegs passable Dharma-Praktizierende, daher fühlen wir weder Eifersucht noch Neid, aber irgendwie haben wir dieses Gefühl „Ich komme immer zu kurz, alle übersehen mich.“ Wen kümmert das? Wenn du ein aufrichtiger Bodhisattva bist, sollte dir so etwas völlig egal sein!

Das Bodhisattva-Prinzip

Es gibt drei Arten von Bodhisattvas: den Königs-gleichen Bodhisattva, den Schafhirten-gleichen Bodhisattva und den Bootsmann-gleichen Bodhisattva. Der Schafhirten-gleiche Bodhisattva der berühmteste oder wichtigste. Der Königs-gleiche Bodhisattva ist ein Bodhisattva, der sich wünscht, als Erster Erleuchtung zu erreichen, um dann andere zu erleuchten. Der Bootsmann-gleiche Bodhisattva ist jemand, der gleichzeitig sich und fühlende Wesen ans andere Ufer bringen will. Der Schafhirten-gleiche Bodhisattva wünscht zuerst alle fühlenden Wesen zu erleuchten, um dann, wenn es nötig ist, selbst erleuchtet zu werden. Diese dritte Art eines Bodhisattvas ist die, nach der wir streben sollten.

Bodhicitta ist der Wunsch alle fühlenden Wesen zu erleuchten. Den Wunsch zu haben, Weisheit zu geben, ist eine enorme Opfergabe. Lest mal einfach das Bodhicharyavatara von Shantideva, oder von diesen zehn Kapiteln wenigstens die ersten acht. Wenn ihr auch dafür nicht genug Zeit habt, solltet ihr als absolutes Minimum die ersten drei Kapitel lesen. Darin sind einige der schönsten Verse enthalten, die erklären, warum Bodhicitta so wesentlich ist. Bodhicitta ist nicht nur ein Geist, der irgendwie nett, mitfühlend und menschenfreundlich ist. Bodhicitta ist viel mehr. Du kannst mitfühlend, liebevoll und tolerant sein, aber immer noch ein Ego haben. Bodhicitta ist das genaue Gegenmittel gegen das Ego. Deswegen ist Bodhicitta so besonders.

Wenn ein Sozialarbeiter diese Vorstellung des Egos zerstören will, dann sprechen wir über einen Sozialarbeiter, der seine Sozialarbeit mit Bodhicitta ausführt. Oder wir stellen uns einen Sozialarbeiter vor, der viel arbeitet, um vorübergehenden Schmerz zu heilen, aber kein Bodhicitta hat. Und dann gibt es da diesen Menschen in der Höhle, der nichts tut, oder der zumindest auf physischer Ebene keine Hilfe ist. Alles was er tut, ist das Bodhicitta des Wünschens. Streng genommen ist dieser Mensch in der Höhle verehrungswürdiger. Aber natürlich ist das für die allgemeine Zuhörerschaft nicht einfach zu akzeptieren, da sie den Wert von Erleuchtung nicht versteht. Shantideva hat darüber in seinem ersten Kapitel gelehrt:

*Könnten ihre Väter oder Mütter
jemals so einen großzügigen Wunsch haben?
Haben die Götter, die Rishis oder Brahma
ein solches Wohlwollen?⁶*

Wenn jemand deinen vorübergehenden Schmerz lindern will, während jemand anderes nicht viel für vorübergehende Heilung tut, sondern aufrichtig plant, dir für immer zu helfen, dann solltest du diese zweite Person mehr schätzen.

Schüler: Aber viele Leute haben mehr Bereitschaft die vorübergehende Hilfe zu akzeptieren, oder?

Rinpoche: Oh ja, natürlich, das sage ich ja: Die allgemeine Zuhörerschaft möchte Schmerzlinderung und Schmerzmittel; sie können Erleuchtung nicht verstehen.

Die Sicht oder die Handlung, was ist höher?

⁶ Auszüge aus dem ersten Kapitel, Vers 23 von Shantidevas *Bodhicharyavatara (Eintritt in den Pfad zur Erleuchtung)*, übersetzt von der Padmakara Translation Group

Schüler: Aber wird nicht die Sozialarbeit das Ego ganz automatisch zerstören?

Rinpoche: Nicht unbedingt. Es kann auch viel Ego kreieren. Viele Sozialarbeiter haben wahrscheinlich nicht nur ihr Ego nicht zerstört, sondern haben vielleicht sogar die gesammelten Spenden veruntreut. Es geht hier um die Frage „Was hat größeren Wert, die Sicht oder die Handlung?“ Mein Antwort ist: Die Sicht hat mehr Wert.

Schüler: Ist denn nicht die Motivation wichtiger als die Handlung?

Rinpoche: Ja, aber die Motivation wird normalerweise durch die Sicht gesteuert. Je nachdem welche Sicht du hast, entwickelst du die entsprechende Motivation.

Schüler: Sind nicht Motivation und Sicht genau dasselbe?

Rinpoche: Ja, aber das hängt von der Sicht ab. Nicht viele Leute haben die richtige Sicht. Wir nehmen zum Beispiel die islamischen Terroristen als Terroristen wahr, sich selbst sehen sie als eine Art Sozialarbeiter. Sie glauben, sie hätten gute Gründe dafür, sich selbst als humanitäre Heilige zu sehen. Nur weil ihre Gründe nicht vom allgemeinen Rechtssystem akzeptiert werden, kann man nicht sagen, dass sie alle abzulehnen sind. Diese Welt ist oft ungerecht. Jeder von uns hat eine Vielzahl von Ideen, und das sind unsere eigenen Sichtweisen. Wer weiß, was wirklich passieren wird? Als ich einmal im Retreat von all diesen Nachrichten über die Gewalt im mittleren Osten bombardiert wurde, haben diese Zeitungsberichte wirklich meine Emotionen erregt. Aber so sollte man nicht wirklich reagieren. Es ist besser, sowohl den Opfern als auch den Tätern Erleuchtung zu wünschen.

Methoden zur Entwicklung vom Bodhicitta des Wünschens

Um Bodhicitta zu entwickeln gibt es zwei bekannte Methoden. „Tonglen“ und die so genannten „Vier unermesslichen Gedanken“. In der kurzen Longchen-Nyingthik-Praxis ist der Abschnitt über Bodhicitta kurz und zusammengefasst, daher werden diese Praktiken dort nicht erwähnt. Es ist zwar nicht so, dass ihr etwas verpasst oder einen Fehler macht, wenn ihr sie nicht praktiziert, doch wenn ihr Zeit habt, würde ich vorschlagen beides zu praktizieren. Die Tonglen-Meditation ist sehr bekannt und wird oft ausgeübt. Sie ist eine großartige Methode das Bodhicitta des Wünschens zu entwickeln. Wie bei anderen Meditationen kann Tonglen auch mit einer Atemübung verbunden werden. Beim Ausatmen senden wir ganz ohne Parteilichkeit jedem einzelnen fühlenden Wesen Glück, Tugend und alle wertvollen Dinge. Wenn wir dann einatmen, nehmen wir all die Schmerzen, Leiden, Probleme, Verschleierungen und Untugenden aller fühlenden Wesen, nicht nur von ein oder zwei Wesen, in uns auf. Das ist das Bodhicitta des Wünschens – und als ein Bodhisattva-Anfänger ist das alles, was wir tun können. Das bedeutet aber nicht, dass Bodhicitta des Wünschens etwas Einfaches wäre. Wenn du mutig genug werden willst, dir die eigenen Gliedmaßen abzutrennen und einem hungrigen Tiger zu opfern, musst du zuerst deine Motivation darauf einstellen. Die Tonglen-Meditation ist eine sehr kraftvolle Methode, die Motivation richtig einzustellen.

Die vier Unermesslichen

Was wir „Die vier unermesslichen Gedanken“ nennen ist auch eine weitere bekannte Methode. Ich versuche Tonglen und die vier Unermesslichen miteinander zu kombinieren. Mit dem ersten der unermesslichen Gedanken denken Sie „Mögen alle fühlenden Wesen glücklich sein; jetzt, in diesem Moment.“ Vielleicht hat jetzt z.B. jemand irgendwo ein Problem, oder eine sehr schwere Depression. Da der erste unermessliche Gedanke liebende Güte ist, denken wir „Mögen alle fühlenden Wesen glücklich sein.“ Wir stellen uns dann vor, dass irgendwo jemand das bekommt, was sie oder er braucht. In genau diesem Moment erfüllen sich ihre Wünsche und sie sind frei von all dem, was sie fürchten. Wir denken auch: „Mögen sie die Ursachen für Glück erfahren.“ Meditiere und denk: „Mögen alle fühlenden Wesen in diesem Moment Mitgefühl und Liebe haben.“ Zusätzlich denken wir noch „Mögen

alle fühlenden Wesen nicht mehr töten, stehlen oder lügen und frei sein von allen negativen Emotionen“, denn diese sind die Ursachen für alles Unglück. Der erste unermessliche Gedanke ist daher: „Mögen alle fühlenden Wesen Glück und die Ursache des Glücks haben.“ Das ist der Unterschied zum gewöhnlichen Geben im humanitären Sinne, denn hier geben wir nicht nur Glück, sondern auch die Ursache des Glücks.

Der zweite unermessliche Gedanke ist „Mögen alle fühlenden Wesen frei sein von Leid.“ Stellt euch mal Leute vor, die unter Depression leiden und denkt dann: „Mögen sie frei sein von dieser Depression. Mögen sie frei sein von den Ursachen des Leidens: Emotionen und allen untugendhaften Gedanken und Handlungen. Mögen sie in diesem Moment vom Leiden befreit sein.“ Jetzt hast du Glück gegeben und die Ursachen des Glücks, und du hast es geschafft, die Wesen vom Unglück zu trennen: vom Leiden und den Ursachen des Leidens. Jetzt haben sie Freude. Du meditierst also über den dritten unermesslichen Gedanken, der da lautet „Mögen sie für immer in dieser Freude verweilen.“

Der vierte ist: „Mögen alle fühlenden Wesen frei sein von Hoffnung und Furcht. Mögen alle Wesen frei sein von Leidenschaft und Aggression. Möge es keine Vorstellungen von Verwandten und Feinden geben, mögen ihnen diese gleich wichtig sein. Mögen sie weder aggressiv den Feinden gegenüber sein, noch an Freunden festhalten wollen, mögen sie alle gleich werden.“ Verweile darin.

Man sollte wirklich darauf hinarbeiten, Sinn und Nutzen von Mitgefühl und Bodhicitta besser zu verstehen. Bitte lest „Die Worte meines vollendeten Lehrers“, insbesondere den Abschnitt, wo Patrul Rinpoche den Lobpreis von Mitgefühl und Bodhicitta singt. Bodhicitta ist die Sahne des Dharma. Es gibt einige sehr gute Kernanweisungen von Patrul Rinpoche, um Bodhicitta in unserem Geist entstehen zu lassen. Es ist eine Schande, dass wir Buddhisten nur immer über die Großartigkeit von Bodhicitta und Mitgefühl sprechen, aber es nicht immer schaffen, diese in die Praxis umzusetzen. In jeder Situation solltet ihr versuchen, Güte zu entwickeln. Denn zu guter Letzt ist Güte der Schlüssel zur Liebe, Mitgefühl und Bodhicitta. Ohne Bodhicitta wird jede Praxis, die du machst, nur weiter das Ego stärken.

Ein Gegenmittel zum Ego

Im Moment ist die Vorstellung, Leerheit anzuwenden, noch zu kompliziert, als dass wir sie wirklich begreifen könnten. Stattdessen ist Bodhicitta für einen Dharma-Praktizierenden das beste Gegenmittel gegen Ego. Bodhicitta ist der Geist, der alle fühlenden Wesen zu erleuchten wünscht, natürlich jedes Einzelne. Wenn du wirklich diese Idee entwickelt hast, alle fühlende Wesen zu erleuchten, ist es fast unmöglich, jemandem bewusst Unglück zu wünschen. Wesen streben nach dem höchsten Glück, und selbst wenn sie nur ein kleines Glück erhalten, freust du dich mit Ihnen. Jetzt könnt ihr erkennen, warum Bodhicitta ein Gegenmittel für das Ego ist. In der Praxis von Bodhicitta - so haben es uns die Kadampas wiederholt gelehrt - kultivieren wir fortwährend die Einstellung, den anderen den Gewinn zu überlassen und die Niederlage auf uns zu nehmen.

Manche Leute denken jetzt vielleicht: „Das schadet doch meinem Selbstvertrauen.“ Aber die Bodhisattva-Haltung, Gewinn und Glück zu schenken und unbekümmert Niederlage und Ungemütlichkeiten auf sich zu nehmen, ist sicher keine Haltung geringen Selbstwertgefühls. Tatsächlich ist es das genaue Gegenteil: ihr stärkt damit sogar das Vertrauen. Was bedeutet eigentlich „geringes Selbstwertgefühl“? Es bedeutet, ein sehr ausgeprägtes Ego zu haben, denn das ist es ja erst, das ein geringes Selbstwertgefühl überhaupt verursacht. Es gibt ja so viel Ego, und es ist immer das Ego, das gut und wertvoll sein möchte. Zu fühlen, dass das Ego nicht gut ist, nennt man „geringes Selbstwertgefühl haben“. Mit der Bodhisattva-Haltung jedoch schenken wir all das Gute den anderen und es stört uns nicht, wenn das Schlechte zu uns kommt. Im Prinzip gibt es dann sowieso keinen Bezugspunkt mehr. Auf diese Weise

wächst das Vertrauen, und die Möglichkeit schwindet, dass geringes Selbstwertgefühl auftritt. Habt also keine Angst, Bodhicitta immer wieder anzuwenden.

Wenn ihr während der eigentlichen Praxis zum Ende der Sitzung kommt, vermischt ihr euren Geist mit dem des Guru. Betrachte diesen Moment genau. Wenn Gedanken kommen, beobachte einfach die Gedanken. Wenn du abgelenkt wirst, dann solltest du, wenn du Anfänger bist, sofort wieder den Guru dort oben visualisieren und mit ihm verschmelzen. Diese Untrennbarkeit schaut wieder und wieder an. Wenn ich hier „beobachten“ oder „anschauen“ sage, meine ich nicht, sich an den Vergangenes im Geiste zu erinnern oder Zukunft im Geiste zu planen. Ich spreche darüber, den Geist in genau diesem Moment zu betrachten. Aber das Wichtigste, um das tun zu können, ist, zuerst den Guru in sich selbst aufzulösen und dann einfach diesen Moment anzuschauen.

Einfach machen und das Wesentliche mitkriegen

Schüler: Was ich jetzt sage, betrifft wahrscheinlich nicht alle, aber ich habe immer noch echte Probleme, Gottheiten und Gurus in mich hineinkommen zu lassen. So wie ich es verstehe, ist das, was wir visualisieren unser eigenes Potential, unsere eigene Kraft. Gibt es irgendwelche Tipps?

Rinpoche: Ja, mein Tipp ist: Mach es einfach! Du musst es einfach nur machen und nach einer Weile wirst du das Wesentliche mitkriegen. Manchmal sind Kernanweisungen genau so: „Mach es einfach!“ Wir können immer wieder über die Bremsen, Gänge, Steuer und Kupplung reden. Aber irgendwie, irgendwann musst du einfach losfahren, oder? Du zündest einfach den Wagen, drückst das Gaspedal und los geht es. Du musst es einfach machen. Das ist die Kernanweisung. Es klingt vielleicht so, als wenn es nicht gleich funktionieren würde. Ein, zwei Jahre kann vielleicht sogar eine Phase andauern, in der das Auflösen des Gurus mehr so ist, als wenn man einen Apfel in eine Tasche steckt. Aber das ist der einzige Weg. Nach einer Weile wird es mehr wie wenn man ein Glas Wasser in die Tasche steckt. Es macht ein paar Flecken und man versteht die Tasche auch besser. Damit wirst du das Wesentliche schon empfangen haben. Nach einer gewissen Zeit erkennst du, dass es wie das Zerschlagen eines Glasgefäßes ist, aber du wirst dann immer noch nach den zwei verschiedenen Räumen suchen. Das ist momentan der einzige, praktische und funktionierende Tipp, denn derzeit können wir noch nicht anders, als den Guru oder den Buddha als eine von uns unabhängige, getrennte Entität sehen. Nur auf intellektueller Ebene wissen wir: „Das ist nur meine Wahrnehmung.“

Schüler: Aber es geht doch darum zu erkennen, dass wir selbst diese Energie *sind*?

Rinpoche: Ja, aber wenn du das so sagst, ist das ja immer noch eine Art Interpretation, oder?

Imagination ist Visualisation

Alles ist eine Interpretation. Das ist nicht nur die Grundlage der buddhistischen Philosophie, sondern auch genau die Begründung dafür, warum Visualisation funktioniert. Wenn jemand sich selbst als „Luise“ bezeichnet, ist das Visualisation, auch wenn man das wohl nicht so bezeichnet. Siehst du deine Freundin, zum Beispiel Lucinda, an, ist das eine Visualisation. Alles was du siehst, stammt aus deiner eigenen Imagination. Deine Lucinda und meine Lucinda sind verschieden. Auf genau dieser Basis funktioniert Visualisation. Das ist eine wunderbare Methode.

Viele halten Visualisation für eine tibetische Sache. Da sich nur wenige Lehrer bemüht haben, die Theorie, die dahinter steckt, zu erklären, ist das verständlich. Das ist genauso wie die Annahme, dass Visualisation eine sehr kulturelle und theistische Methode ist - sie ist es nicht! Es ist nur so, dass die Methode immer wieder betont wird, indem uns gesagt wird „Visualisiere dieses, visualisiere jenes, visualisiere ihn als Guru Rinpoche.“ Warum das

funktioniert oder warum wir das so machen sollen, bleibt ungeklärt. Deswegen haben wir solche Schwierigkeiten.

Das ist der Grund, warum ich sagte, dass es eine ziemliche Zeitverschwendung wäre, Guru Rinpoche so zu visualisieren, wie er auf den tibetischen Thangkas abgebildet ist. Selbst wenn alle das gleiche tibetische Thangka benützten, hat jeder einzelne sofort seine eigene Vorstellung, sobald er darauf schaut. Deine Vorstellung ist nur eine Vorstellung. Zudem kommt deine Vorstellung wahrscheinlich dem, was der Maler des Originals in seinem Geist hatte, noch nicht einmal besonders nahe. Während du Guru Rinpoche oder eine andere Gottheit visualisierst, kannst du dich also ruhig ein bisschen was trauen! Guru Rinpoche ist ein höheres, erhabenes Wesen und in deinem gewöhnlichen Geist denkst du, dass ein erhabenes Wesen gut aussehen müsse. Unser gewöhnlicher Geist denkt so, und das ist in Ordnung.

Es bleibt die Frage, was genau heißt denn „gut aussehen“? Auch hier, habt ihr wieder eine bestimmte Interpretation bezüglich eines guten Aussehens, und ich habe eine andere Interpretation. Daher solltet ihr besser eure eigene Interpretation benutzen. Noch dazu besteht sicher kein Bedarf, meine Interpretation kennen zu lernen. Auch wenn ich jetzt gerade darüber spreche, seid ihr und euer Geist die Leser. Ihr denkt vielleicht, dass ihr „gut aussehen“ so verstehen sollt, wie ich es sehe, aber in Wirklichkeit ist das anders. Es ist nur das, was ihr von meinen Worten hört und ihr werdet eure ganz eigene Vorstellung darüber haben.

Einige Hinweise zur Visualisation

Visualisation basiert wirklich auf der persönlichen Vorstellung. Daraufhin könnte vielleicht eure nächste Frage sein „Ich mag MP3-Player, Digitalkameras und Camcorder. Wenn ich Guru Rinpoche visualisiere, ist es dann in Ordnung, dass ich meinen Guru statt eine Digitalkamera ein Vajra und einen Laptop anstelle einer Kapala halten lasse?“ Diesen Punkt müssen wir diskutieren. Ich ermutige euch nicht, so zu visualisieren. Wenigstens solange nicht, bis ein qualifizierter Meister, ein Tertön und gegenwärtiger Schatzentdecker, eine Belehrung initiiert, in der Guru Rinpoche eine Digitalkamera in der rechten und einen Laptop in der linken Hand hält und euch die Überlieferung für diese Praxis gibt. Nur dann würdet ihr auf diese Weise visualisieren können. Wir lassen ihn nicht aus Bequemlichkeit oder wegen der Schönheit ein Vajra in der Hand halten, sondern weil es eine große symbolische Bedeutung hat. Warum hat er ein Gesicht? Warum nicht zwei? Warum hält er ein Vajra in der Hand? Warum hält er eine Kapala in seiner Hand? Jeder Aspekt hat seine eigene Bedeutung, und das sollte man immer unverändert lassen. Die Attribute sollten immer stimmen. Was nun sein Aussehen anbelangt, ist es so: selbst wenn ihr die gesamten tibetisch-buddhistischen Werke durchkämmen würdet, würdet ihr keine Stelle finden, wo gesagt wird: „Genau so sieht Guru Rinpoche aus.“ Interessanterweise gibt es ein Photo von Guru Rinpoche als Statue, die „Sieht aus wie ich“ genannt wird. Wie auch immer, es gibt eine Vielzahl von Statuen, die Guru Rinpoche sehr ähnlich sehen sollen, aber alle sehen doch unterschiedlich aus.

Es gibt eine weitere Regel für die Visualisation. Sie sollte nicht nur lebendig, pulsierend vor Energie und deutlich sein, sondern sie sollte auch immer mit dem Verständnis von Nicht-Dualität besiegelt sein. Innerhalb der Ngöndro-Belehrungen wird das im Allgemeinen nicht hervorgehoben, aber umso mehr, wenn wir Belehrungen über die tatsächliche Sadhana-Praxis erhalten. Um euch kurz eine Vorstellung zu geben: es gibt Abbildungen von Guru Rinpoche, wo er in seinem Palast thront, und es gibt Anweisungen, wie man durch Visualisation in diesen Vorgang der Nicht-Dualität einsteigt. Von Guru Rinpoches Palast sagt man, er sei so groß wie der Berg Meru oder so groß wie das ganze Universum, und dennoch ist Guru Rinpoche so klein wie ein Sesamsame. Und doch wird einem das niemals unpassend oder

unästhetisch vorkommen. Der Behälter ist niemals zu groß und der Inhalt niemals zu klein. Es ist nicht so, dass da eine zu große Lücke zwischen dem sesamsamen-großen Guru Rinpoche und seinem Palast ist. So ein Problem gibt es nicht. Und für genau diese Visualisation und innerhalb des gleichen Meditationszustandes, könnt ihr auch den Palast so klein wie einen Sesamsamen visualisieren und Guru Rinpoche so groß wie das gesamte Universum. Dennoch ist Guru Rinpoche innerhalb dieses kleinen sesamsamen-gleichen Palasts und der Palast umgibt Guru Rinpoche. All das ist eine Übung in Nicht-Dualität. Die Visualisation sollte solche Charakteristika enthalten. Natürlich, wenn ihr wirklich wollt, könnt ihr beim Praktizieren einfach denken „Ich bin Guru Rinpoche“ und vielleicht gibt es dann auch etwas Segen. Aber es ähnelt der Vorstellung von „Ich bin einfach mal jemand anderes“ zu sehr. Da könnte man auch einfach mal denken, man sei Tony Blair!

Vorerst visualisierst du dich während des Ngöndro nicht als eine Gottheit. Du bist immer noch ein Praktizierender, in deiner gewöhnlichen Gestalt. Deswegen ist es eine vorbereitende Übung.

Schüler: Ich dachte ich hätte gelesen, dass wir uns in Guru Rinpoche auflösen, anstatt Guru Rinpoche in uns.

Rinpoche: Das ist in Ordnung. Im Longchen Nyintik Ngöndro macht man das so. Ob du dich in ihm auflöst oder er sich in dir, macht wirklich keinen großen Unterschied. Du solltest beides machen. Eigentlich kann eine solche Abwechslung nur gut sein, denn es wirkt dem festgefahrenen Denken entgegen, dass „Auflösen“ immer nur bedeuten würde, er käme zu uns.

Schüler: Könnten Sie etwas über das Verschmelzen des eigenen Geistes mit dem des Lehrers sagen? Ich habe das Gefühl, dass ich das nicht gut kann.

Rinpoche: Es gibt eine vollständige Visualisations-Methode um dieses Gefühl zu unterstützen. Du stellst dir den Guru, deinen Lehrer, vor dir in der Gestalt von Guru Rinpoche vor. Um die Atmosphäre zu verbessern und die Natur des eigenen Geistes besser zu verstehen, ist der Guru nicht in gewöhnlicher Gestalt. Wenn du dir den Guru als ein gewöhnliches Wesen vorstellst, ist das eine gewöhnliche Herangehensweise. Deswegen machen wir ihn besonders.

Schüler: Guru Rinpoches Energie ist doch eigentlich zeitlos, oder? Sie scheint von innen her zu kommen und wieder verschwinden, oder bleibt sie? Mir scheint, dass durch die Praxis die Energie kommen und gehen kann.

Rinpoche: Natürlich, die ganze Zeit, oder?

Schüler: Ja, aber ich habe mich gefragt, ob sie nicht bleiben könnte.

Rinpoche: Idealerweise bleibt sie. Aber sie tut es nicht, oder?

Schülerin: Wenn ich praktiziere, bitte ich darum, dass Bodhicitta zunächst in mich eintritt, so dass ich Bodhicitta dann nach außen weiter geben kann. Letztes Jahr habe ich meinen Ehemann und mein Haus verloren und war so traurig. In der Meditation habe ich versucht, all das loszulassen. Den Ehemann und das Haus am Meer, ich habe alles leer geräumt und hatte plötzlich große Angst. Es war nicht leicht. Ich fühlte mich auch zornig darüber, dass ich diejenige war, die Schatten hinterherläuft. Wenn ich mir vorstelle, dass er und seine neue Frau vor mir sind, ist das immer wieder sehr anstrengend.

Rinpoche: Wie lange bist du schon Buddhist?

Schülerin: Seit 1985.

Rinpoche: Also bist du schon eine ganze Weile dabei. Willst du ernsthaft praktizieren?

Schülerin: Ich denke, ja.

Rinpoche: Es sieht so aus, dass alles gut läuft. Und das ist kein Scherz. Du musst da einfach durch. Dieser Typ war in vergangenen Leben schon oft dein Ehemann und so lange du

weiterhin ein samsarisches Wesen bleibst, wird er in zukünftigen Leben wieder dein Ehemann sein. Und selbst die andere Frau war vielleicht auch in vielen Leben schon deine Ehefrau.

Der Nutzen der Ungewissheit

Natürlich ist das auf praktischer Ebene sehr schwierig zu akzeptieren. Das weiß ich. Aber ich muss dir ganz ehrlich sagen, dass dies die beste Zeit zum Praktizieren ist. Es ist schwierig. Aber wenn du einen einfacheren Pfad zu finden versuchst, wird der dann verschlungen sein und nur noch länger werden. Tu es einfach. Ich weiß, dass es sehr schwer ist, aber bete zu den Zufluchtobjekten.

Bete, dass du vor der brennenden Begierde geschützt sein mögest, die jeden Moment wissen will, was die beiden tun. Es bringt soviel Nutzen, wenn du mit der Situation umgehen kannst. Wenn wieder so etwas passiert, wird dich das nicht mehr erschüttern. Es ist dennoch hart. Ich sage nicht: „Ach, das ist doch einfach.“ Nein, es ist nicht einfach. Aber wenn du wirklich ernsthaft den Dharma praktizieren willst und einen Guru hast, der nicht so ein Feigling wie ich ist, dann würde der Guru dir nicht auf die Schulter klopfen und sagen „Alles wird gut.“ Das sollte er nicht sagen. Stattdessen sollte er sagen „Wir wissen es nicht.“ Er sollte sagen „Vielleicht wird alles gut werden, vielleicht nicht.“ Es ist völlig ungewiss. Genau in dem Moment, wo du denkst „Ich gebe auf; er ist mit einer Anderen, ich habe auch noch mein Haus verloren.“ Genau dann kommt er vielleicht zurück. Und das ist vielleicht noch gefährlicher, oder?

Zugestehen statt vortäuschen

Schülerin: Plötzlich bin ich hier und muss nun die beiden in die Bodhicitta-Praxis mit einbeziehen. Gibt es einen Trick, um das einfacher zu machen?

Rinpoche: Gerade hast du gesagt, dass du die Sache vergessen willst. Aber ich denke, du machst dir etwas vor. Du denkst, dass es dir dann gut geht, und nimmst nur an, du hättest alles vergessen. In Wirklichkeit sind dein Mann und seine neue Frau noch sehr präsent in deinem Geist. Wenn du Verbeugungen machst, sind die beiden vor dir und machen Verbeugungen. Und wenn du Bodhicitta praktizierst und das zu den beiden aussendest, dann schmerzt dich das, weil du immer noch nicht aufgegeben hast. Deswegen würde ich dir raten: mach dir nicht so viele Gedanken darüber, sie aufzugeben. Gestehe dir zu, dass du das noch nicht wirklich geschafft hast. Gönn den beiden trotzdem weiterhin Glück, und nimm ihr Leid auf dich. Wenn du wirklich den Dharma praktizieren willst, hast du jetzt die perfekte Gelegenheit dazu. Die Dinge sind so ungewiss. Du denkst vielleicht „Das ist das Ende der Beziehung. Ich hatte so viele Partner, aber jetzt werde ich alt. Das war sicher meine letzte Beziehung.“ Vielleicht liegst du falsch damit, wer weiß das schon? Selbst wenn du über sechzig bist, gehst du vielleicht dennoch aus und findest einen anderen Mann. Über eine Sache musst du dir keine Sorgen machen: Die Falle endet nie! Und wenn diese hier enden sollte, wird da immer wieder etwas anderes kommen.

Probleme sind auch zusammengesetzte Phänomene

Im Moment haben wir, du und ich, eine distanzierte Beziehung, deswegen kann ich einfach so sprechen. Wenn wir richtig enge Freunde wären, könnte ich nicht so sprechen. Ich würde dir dann auf die Schulter klopfen und sagen „Mach dir keine Sorgen. Alles wird gut. Ich bete für dich.“ Deswegen ist es besser, unsere Beziehung auf Distanz zu halten. Dann kann ich dir so ehrlich wie möglich antworten. Die gute Nachricht ist, dass diese Situation, die in deinem Leben eingetroffen ist, ein zusammengesetztes Phänomen ist. Was bedeutet das? Sie ist vergänglich. Sie wird höchstens drei Jahre anhalten. Das ist eigentlich nicht so lang. Die Leute sagen oft „Die Zeit heilt alle Wunden.“ Natürlich ist es nicht die Zeit, die das Problem heilt. Es ist einfach so, dass Probleme zusammengesetzte Phänomene sind. Sie sind

alle vergänglich. Wenn das den Leuten nicht bewusst ist, dann denken sie, dass es die Zeit wäre, die das Problem heilt.

Die Entschlossenheit der Bodhisattvas: Niemals aufgeben

Schüler: Wie steht es um den Bodhisattva, der immer wieder geboren wird, um einem Drogenstüchtigen zu helfen? Wenn er dieser Person über 2.000 Leben lang geholfen hat und sie ist immer noch nicht geheilt - war das denn dann überhaupt eine Hilfe?

Rinpoche: Was bringt dich dazu zu denken, dass die Zeitspanne von 2.000 Leben als „nicht hilfreich“ einzustufen ist? Zeit hat für den Bodhisattva keine Bedeutung. Zwei Minuten zu brauchen um gewisse Wesen zu erleuchten, würden manche Bodhisattvas als lang betrachten. Ihre Meister würde mit ihnen schimpfen „Du hast zwei Minuten gebraucht? Wieso denn das?“ Andere Bodhisattvas brauchen vielleicht zwei Millionen Jahre, und deren Meister werden sagen „Gut gemacht.“ So stark sollte eure Entschlossenheit sein.

Schüler: Aber wie hilfreich ist das?

Rinpoche: Sagst du, dass alle Bodhisattvas in der Lage sein müssten den Wesen innerhalb eines Jahres zu helfen?

Schüler: Ja, sonst ist er nicht sehr geschickt. Es klingt so, als ob es egal wäre, wenn es ganze Zeitalter dauerte.

Rinpoche: Nein, so ist es nicht. Warum denkst du, dass er nicht geschickt ist? Schnell sein lässt sich nicht notwendigerweise mit geschickt übersetzen. Manche fühlenden Wesen brauchen Zeit. Ganz sicher. Auf jeden Fall sind Bodhisattvas noch keine richtigen Buddhas; Bodhisattvas sind Praktizierende.

Schüler: Wie kann man andere Wesen erleuchten, wenn man es selbst noch nicht ist?

Rinpoche: Man kann immer den Pfad und die Richtung aufzeigen.

Schüler: Das ist dann relatives Bodhicitta, oder?

Rinpoche: Ja. Deine Frage beinhaltet eigentlich mehrere Fragen, daher lass uns diese mal einzeln durchsprechen. Die direkte Frage ist „Wie kann ein Bodhisattva, der selbst noch nicht erleuchtet ist, andere erleuchten?“ Wenn wir über eine letztendliche oder absolute Erleuchtung sprechen, muss man sagen, dass Bodhisattvas diese Ebene noch nicht erreicht haben. Dennoch hat ein Bodhisattva schon auf dem ersten Bhumi Samsara aufgegeben und wird nie wieder dahin zurückkehren. Für Bodhisattvas wie uns sind viele von uns immer noch auf dem Pfad der Ansammlung oder vielleicht noch nicht mal da. Dennoch können wir helfen, denn wir haben Informationen, die wir teilen können. Wenn dir z.B. jemand einen Stadtplan von Paris gegeben hat, kannst du doch diesen Stadtplan mit anderen teilen, oder? Das zählt schon als Hilfe. Nicht nur teilen, sondern auch einfach anderen Dinge abzugeben, ist der Bodhisattva-Pfad. Die andere Frage bezog sich auf die Zeitspanne von 2.000 Jahren?

Schüler: Es erscheint mir keine große Hilfe zu sein, wenn er die nächsten 2.000 Leben auf Droge sein wird.

Rinpoche: Als ich die 2.000 Leben erwähnte, wollte ich eine Metapher verwenden. Warum? Weil dadurch die Entschlossenheit eines Bodhisattvas deutlich aufgezeigt wird. Wenn der Bodhisattva ein normaler Sozialarbeiter wäre, der einem Drogenabhängigen hilft, würde er nicht diese Ausdauer haben, sondern aufgeben. Ein Bodhisattva jedoch hat eine so große Entschlossenheit, selbst wenn er für 2 Millionen Leben arbeiten müsste, würde er nicht aufgeben. Das scheint du überhört zu haben. Und was lässt dich denken, dass ein Bodhisattva ineffizient wäre, nur weil er so lange braucht? Nehmen wir einfach einen so starsinnigen Patienten mit einer so großen Sucht, dass es einfach 2.000 Leben braucht. Eigentlich sollten wir den Bodhisattva bewundern, dass er nicht aufgibt. Selbst aus gewöhnlicher Sicht könnten wir die Frage stellen „Ist schnell sein wirklich effizienter?“ Du scheinst dich ein bisschen zu lange in der modernen Welt der Schmerzmittel und Soforthilfen aufgehalten zu haben.

Schüler: Es geht einfach darum, jemanden leiden zu sehen. Man möchte es sofort beenden. Man möchte nicht, dass es 2.000 Leben anhält, oder?

Rinpoche: Nein. Aber wenn man nicht in der Lage ist, es zu beenden, kann man es einfach nicht beenden. Gemäß deiner Logik könnte man die Person einfach erschießen, das wäre dann die sekundenschnelle Lösung.

Schüler: Ist es möglich, dass die Buddhas oder Bodhisattvas in ihren Fähigkeiten begrenzt sind, Wesen zu helfen oder zu erleuchten?

Rinpoche: Nicht wenn sie Buddhas sind. Ein Buddha hat die Fähigkeit alles zu tun. Aber wir sprechen über Bodhisattvas: Anfänger-Bodhisattvas wie wir, oder vielleicht etwas fortgeschrittene. Wir haben nicht solche Geduld. Das hast du schön bewiesen, als du sagtest „Warum sollten wir ihn 2.000 Leben leiden lassen, wir könnten ihm einfach etwas geben, um ihn schlafen zu lassen.“ Es ist wie die Entscheidung, ob wir Hunde leiden lassen wollen oder uns für Euthanasie entscheiden. Manche Leute sagen vielleicht: „Da stimmt etwas mit dem Schwanz meines Hundes nicht. Ist es in Ordnung ihm etwas zu injizieren und ihn einschlafen zu lassen?“ Eine sehr schwierige Frage. Aus der Sicht eines Bodhisattvas würde man es sich so zu einfach machen.

Schüler: Kürzlich im Urlaub habe ich bemerkt, dass es dort so viel Leiden gab. Man hat die Vorstellung ein erleuchteter Mensch zu werden, und dass alle erleuchtet und glücklich werden. Natürlich ist es nur meine Wahrnehmung, aber ich konnte nur Leiden sehen, selbst bei den Leuten, die einen schönen Urlaub machen wollten. Das geistige Leiden nicht im gegenwärtigen Moment zu sein, nicht wertzuschätzen, was da ist und dauernd einen Gedanken zu haben, den man vertreiben müsste. Das emotionale Leiden, da man nicht mit dem Traummann oder der Traumfrau am Strand liegt.

Rinpoche: Behalt dir dieses Gewahrsein. Das ist gut.

Schüler: Ich finde es eher quälend, denn wir wollen ja, dass alle erleuchtet sind, aber es geschieht einfach nicht. Es ist so traurig.

Rinpoche: Ja, aber genau das habe ich vorhin gemeint. Sie brauchen absolutes Bodhicitta. Denn deine Aussage „Sie leiden“ ist auch nur deine Beurteilung. Du musst beide Aspekte von Bodhicitta zusammen bringen, den relativen und den absoluten.

Schüler: Wie geht das?

Rinpoche: Indem man Bodhicitta praktiziert.

Widmen können wir immer

Schüler: Manchmal, nach der Zuflucht und den Verbeugungen widme ich das Verdienst nicht, denn ich möchte mit den Verbeugungen am Abend nach der Arbeit weitermachen.

Rinpoche: Sie können das Verdienst sofort widmen. Das bedeutet nicht, dass es das Ende der Sitzung ist. Wir können jederzeit widmen. Selbst nach jeder einzelnen Verbeugung. Die Widmung ist so etwas wie eine Registrierung.

Schüler: Ich weiß nicht warum, aber ich verliere die Konzentration und plötzlich, aufgrund meiner Frustration, werde ich zornig.

Rinpoche: Ja, du bist zu ungeduldig.

Schüler: Ja, sicher.

Rinpoche: Es geht nicht, dass man erst weiß wie die Praxis geht und sie dann praktiziert. Während du praktizierst musst du das Praktizieren lernen. Wenn man dann weiß, wie man praktiziert, hat man schon etwas Verwirklichung erlangt. Hab keine Angst Fehler zu machen. Es ist sowieso mehr eine Art der Vergesslichkeit und damit mehr eine Verdunklung oder

Unklarheit als ein Fehler. Du kannst sogar das Verdienst der letzten Leben widmen, denn du bist dato vergessen hast zu widmen. Du kannst sagen „Ich widme dieses Verdienst, das ich gerade angesammelt habe, von dem ich weiß, dass ich es gesehen und bemerkt habe. Ich widme aber auch all das Verdienst der Vergangenheit, von dem ich nicht weiß, und all das Verdienst der Zukunft, das ich noch entwickeln möge.“ All das kann auch gewidmet werden.

Ein Zeichen, dass Dharma in unseren Geist eindringt

Schüler: Bisher dachte ich nicht, dass ich theistisch denke, aber jetzt habe ich das Gefühl, dass ich mir die Gottheit in der Visualisation außerhalb von mir vorstelle.

Rinpoche: Das ist eine Verbesserung. Ich freue mich über deinen Fortschritt. Erinnerung dich, dass Dharma zu praktizieren wie das Abschälen einer Hautschicht ist. Jetzt ist es die theistische Schicht, die sich gerade abschält. Zu Beginn hast du keine Wahl, du musst theistisch praktizieren. Aber jetzt wurde dir schon eine nicht-theistische Mentalität in den Kopf gesetzt und diese Einstellung wird immer weiter wachsen. Dann wird eine andere Schicht abgeschält werden. Diese Verwirrung ist gut. Ihr müsst verstehen, dass innerhalb der vielen Zweifel, die hochkommen mögen, nicht jeder Zweifel schlecht ist. Manche Zweifel sind nichts anderes als der sonst so geschätzte „unterscheidende Geist“. Kritisch zu sein, kann helfen, insbesondere wenn du Fehler in den Interpretationen deines eigenen Egos findest. Es ist ein Zeichen, dass das Dharma in deinen Geist eindringt. Nur selten nehmen wir eine kritische Haltung gegenüber den Interpretationen unseres eigenen Egos ein. Stattdessen sind wir so sicher, dass die Dinge wirklich so sind. Wenn der Dharma in unsere Köpfe sickert, beginnen wir sehr kritisch mit dem zu werden, was wir denken. Das ist ein gutes Zeichen. Aber verweile nicht dort. Versuch, vorwärts zu gehen. Versuch, weiter zu gehen.

Schüler: Es gibt all diesen Schmerz. Ich frage mich, ob das einfach Energie ist oder eine Interpretation des Ego. Ich verstehe nicht, was Schmerz ist.

Rinpoche: Schmerz ist, wenn das Ego etwas kriegt, was es nicht will. Das ist Schmerz.

Schüler: Wenn das Ego es nicht als Schmerz interpretiert, was könnte es dann sein?

Rinpoche: Freude. Für manche Leute ist abartiger Sex Freude.

Schüler: Und wie ist das mit emotionalem Schmerz?

Rinpoche: Das gleiche, obwohl manche Leute emotionalen Schmerz „Entsagungsgeist“ nennen.

Mahasukha: ein Ergebnis des Entsagungsgeistes

Schüler: Ist der Entsagungsgeist immer noch Schmerz?

Rinpoche: Der Entsagungsgeist hat nichts damit zu tun, sich vom Schmerz als solchen zu befreien. Der Entsagungsgeist befreit von der Ursache des Schmerzens.

Schüler: Etwas als Schmerz zu erfahren ist also eine Interpretation des Ego. Was aber passiert, wenn wir es nicht mehr als Schmerz interpretieren, was wird es dann?

Rinpoche: Das ist eine sehr gute Frage. Ich hoffe, dass es nicht zufällig eine gute Frage ist.

Wenn du etwas nicht mehr als Schmerz interpretierst, dann wird es Mahasukha genannt, oder große Glückseligkeit. Wenn du diese Methode anwendest und aufhörst, die Dinge als Schmerz zu interpretieren, hörst du auch auf, gewisse Dinge als Freude zu interpretieren.

Schüler: Und das unterscheidet sich von Entsagungsgeist?

Rinpoche: Das ist ein Resultat. Es wird vom Entsagungsgeist verursacht. Solange du noch Schmerzen spürst, interpretierst du. Der Schmerz wird eigentlich durch deine eigene Interpretation verursacht. Wenn z.B. eine Glühbirne auf deinen Kopf fällt, würde dir das weh tun, oder? Aber es wäre noch schmerzhafter, wenn jemand dir absichtlich auf den Kopf schlägt. Das ist die Kraft der Interpretation. So ist es immer. Warum ist es schmerzvoll? Weil du diese Aggression interpretierst und fragst „Warum tut *er mir* das an?“ Das ist immer Interpretation. Das ist damit gemeint, wenn gesagt wird „Es ist die eigene Wahrnehmung.“

Das sind gute Fragen, denn sie führen zu der Grundlage des Buddhismus, die besagt: „Alles ist Geist und alles ist nur geistige Interpretation“. Deswegen sind Buddhisten nur daran interessiert, den Geist zu zähmen bzw. zu trainieren.

Unser Karma lässt uns die Dinge interpretieren

Schüler: Dann ist Schmerz immer ein gereiftes Karma?

Rinpoche: Karma ist tatsächlich eine Handlung des Geistes. Karma lässt euch die Dinge interpretieren. Wenn du gutes Karma hast, wird ein Phänomen, das andere als schmerzvoll wahrnehmen, für dich freudvoll, oder es ärgert dich zumindest nicht.

Schüler: Wäre es gut, wenn uns eine Situation bloß nicht mehr ärgert? Wenn ich z.B. ein neutrales Gefühl dir gegenüber hätte?

Rinpoche: Nein, auch das hängt vom unterschiedlichen Karma ab. Stell dir vor, wir kommen in eine ernsthafte Krise. Alle leiden wegen des Konflikts und jeder kämpft gegen jeden. Wenn du jetzt ein bestimmtes Karma aus dem letzten Leben hast, das dich davon abhält, dich in das Problem einzumischen, dann wäre dieses Karma ein niedrigeres Karma. Wenn du ein besseres Karma hättest, würdest du vielleicht dem Geschehen folgen, aber es ärgert dich nicht wirklich. Das wäre ein etwas besseres Karma. Mit richtig gutem Karma jedoch gäbe es die Fähigkeit, diesen Konflikt in etwas Nützlicheres zu transformieren. Das wäre noch besser. Es gibt so viele verschiedenen Ebenen der karmischen Interpretation und so viele Feinheiten in jedem Moment und bei jedem fühlenden Wesen.

Buddha ist ein vollständig verwirklichtes Wesen. Deswegen glaubt man – selbst wenn es kein einziges Wesen mehr auf der Welt gäbe, würde Buddha beim Erbetteln von Almosen seine Bettelschale in den leeren Raum halten und die Götter wären da, um ihm all das darzubringen, was er sich wünscht. Einmal ging Buddha Shakyamuni nach Kosala, weil er für die Mönche etwas über die Interpretation des Geistes lehren wollte. Der Buddha, Ananda und alle Mönche gingen einige Zeit auf und ab, aber niemand bekam etwas dargebracht. Am Ende opferte der königliche Stallaufseher den Mönchen und Buddha die Essensreste der Pferde. Die Mönche widerte das an, aber da sie nach Mittag nicht essen dürfen, hatten Sie keine Wahl und aßen das Dargebrachte. Sie und auch Buddha aßen es und alle Mönche fühlten sich so schlecht. Ihnen wurde übel und sie waren empört. Da sprach Buddha „Ist das Mittagessen nicht delikates?“ Natürlich beschwerten sich die Mönche und sagten „Es ist schrecklich.“ Dann sagte Buddha „Wollt ihr dies hier probieren?“ Und es war beeindruckend, dass, - obwohl es genau das Gleiche war - die Reste aus Buddhas Schale wie Gourmet-Speisen der Götterbereiche waren. So ist das. Verschiedene Wesen haben verschiedenes Karma. Der Buddha lehrte hiermit die karmische Interpretation.

Schüler: Wenn man etwas zu reinigen hat und man sich darauf konzentriert, wie kann man erkennen, ob sich ein bestimmtes Karma aufgelöst hat? Kann man das nie erkennen?

Rinpoche: Wenn sich da nicht zu viele Arten von Karma überlagern, kann man das erkennen. Im Moment ist das jedoch noch nicht möglich. Wenn du eine flammende Fackel im Kreis drehst, erscheint dort ein Feuerring. Eigentlich gibt keinen solchen Ring, denn es ist nur das Feuer der Fackel. Es ist eine Illusion. Da es aber diese kontinuierliche Kette vieler Karmas gibt, kannst du das Auflösen eines bestimmten Karmas nicht erkennen. Aber sobald das Karma immer weniger wird, wirst du große Lücken zwischen den Karmas erkennen.

Schüler: Hat das etwas mit dem Aufhören des Schuldgefühls oder den Emotionen zu tun?

Rinpoche: Ja, natürlich.

Schüler: Ich wollte schon immer den Unterschied zwischen dem westlichen und dem östlichen Geist kennen lernen. Da alles die eigene Wahrnehmung ist, sehen Westler die gleichen zornvollen Gottheiten im Bardo? Oder sehen wir etwas, das wir erschreckend finden, so wie in einem Horror-Film?

Rinpoche: Westler sehen das, was sie als erschreckend interpretieren. Tibeter haben eigentlich niemals richtig gelernt, Horror zu malen. Auch wenn die tibetischen Beschreibungen der Herukas ziemlich Furcht einflößend sind, bleibt das doch nur ein begrenzter Aspekt der Thangkas. Dennoch wird, was immer dargestellt wird, besonders schön gemalt. Ganz ehrlich, stellt euch mal einen Heruka vor, mit einer Kette von 51 blutenden Menschenköpfen und einer Kette von 100 trockenen Menschenköpfen. Das ist wirklich erschreckend. Selbst Hollywood hat so etwas noch nicht dargestellt. Bilder wie Dracula sind nicht so Angst erregend. Sie haben nur vier Reißzähne, wohingegen wir in den tibetischen Beschreibungen über zornvolle Gottheiten von einem Mund im Magen und anderen Dingen hören.

Schüler: Wenn ein Westler eine Vision hat, ist das auch nur eine Wahrnehmung?

Rinpoche: Ja. Wir müssen nicht über die Unterschiede zwischen Westlern und Ostlern reden, denn selbst was uns beide hier betrifft, gibt es ja Unterschiede. Deswegen sprechen wir über Prana, Nadi und Bindu. Es hängt von der Wahrnehmung der individuellen Person ab. Aber unsere Ausstattung ist die gleiche. Ihr habt fünf Emotionen, zwei davon sind Aggression und Eifersucht, und ich habe die auch. Alle Emotionen können in diese fünf aufgeteilt werden. Es ist nicht der Fall, dass manche Leute mehr oder extra Emotionen hätten, wie z.B. eine ganz andere Emotionen-Gruppe, über die man nicht wirklich sprechen könnte. Deswegen haben wir diese fünf Buddha-Familien. Um das weiter auszuführen, gibt es die 58 zornvollen und die 42 friedvollen Gottheiten. Das bezieht sich auf den Ausdruck der inneren Emotionen und hat nichts mit irgendeiner tibetischen Zählweise zu tun. Alles basiert auf dem eigenen Prana, Nadi und Bindu.

Schüler: Ich bin überrascht über die fünf Emotionen. Da fehlt die Angst, und Angst ist doch so ein Hindernis.

Rinpoche: Angst ist mit Sicherheit in den fünf Emotionen beinhaltet. Aber natürlich müssen wir verallgemeinern. Wenn du so genau klassifizieren willst, dann sind fünf nicht genug. Fünf Millionen wären nicht genug.

Schüler: Aber Angst ist ein stetes Hindernis, von Geburt bis zum Tod.

Rinpoche: Innerhalb dieser fünf Emotionen gibt es etwas, was Unwissenheit genannt wird. In Unwissenheit sind alle Emotionen beinhaltet, selbst die anderen vier Emotionen. Natürlich sprechen die Buddhisten auch dauernd über Hoffnung und Furcht. Aber Hoffnung und Furcht sind Aspekte der Unwissenheit. Wir müssen so verallgemeinernd reden, sonst wäre es endlos. Ansonsten müssten wir ganze Reihen buddhistischer Werke für jede einzelne Person schreiben, für all die verschiedenen Arten der Angst. Manche Leute haben „Angst-Angst“, manche „Hoffnungs-Angst“ und andere haben „Angst-Hoffnung“. Andere haben eine Eifersucht-orientierte Angst, eine Aggression-orientierte Angst, und manche haben Stolz-orientierte Angst. Es gibt so viele verschiedene Versionen von Angst und Hoffnung, aber man kann sie alle unter Unwissenheit betrachten. Warum existiert Angst? Auf Grund von Unwissenheit; weil wir nicht wissen, was da ist. Deswegen haben wir Angst. Stolz ist auch eine Art Angst. Eifersucht ist auch Angst. Leidenschaft ist Angst. Aggression ist auch Angst. Alle sind miteinander verbunden. Es ist nicht so, dass wir nur die eine Emotion hätten, aber nicht die anderen. Wir müssen ein bisschen verallgemeinern. Es ist so, als ob wir eine Richtung messen und fragen „Wo ist Osten?“ Man findet heraus, wo es ist, aber wenn man in die Richtung geht, findet man dort dennoch auch Süden und Westen. Es ist ja nicht so, dass du, wenn du in Richtung Osten gehst, dort nur noch Osten findest. Man findet dort auch alle anderen Richtungen vor.

Die Vajrayana-Methode, um den Geist zu zähmen

Schüler: Während ich versuche, meine ganze Umgebung in einen reinen Bereich zu transformieren, stelle ich mir vor, dass alle Wesen Buddhas werden?

Rinpoche: Ja. Oder du siehst alle Männer als Dakas und alle Frauen als Dakinis. Das ist die höchste Form des Geistestrainings. „Gib negative Handlungen auf, führe positive Handlungen aus, zähme dein eigenen Geist“, das sind die Worte von Buddha. Das Gewöhnliche in einen reinen Bereich zu transformieren ist auch die Vajrayana-Methode, den Geist zu zähmen.

Schüler: Ich habe Probleme mit der Vorstellung, dass ein reiner Bereich auf Nicht-Dualismus basiert. Hat das etwas mit Vipashyana, Sitzen und Shamatha zu tun?

Rinpoche: Nein. Der reine Bereich hat eher etwas mit Wissen zu tun. Im Buddhismus sind die beiden am häufigsten gehörten Begriffe „relative Wahrheit“ und „absolute Wahrheit“. Einfach und in gewöhnlicher Sprache ausgedrückt sollte man wissen, dass es immer zwei Aspekte gibt, ganz gleich was wir hören, schmecken, berühren, denken, riechen oder sehen. Innerhalb eines jeden Phänomens gibt es immer „wie es erscheint und wie es ist.“

Schüler: Ist alles gemäß der eigenen Wahrnehmung?

Rinpoche: Ja, es gibt die zwei Aspekte. Wenn du eine Flasche anschaust, erscheint sie dir als Flasche. Das ist der eine Aspekt dieses Phänomens. Zudem gibt es noch den anderen Aspekt der Phänomene, die nichts damit zu tun haben, wie etwas erscheint, sondern damit, wie es ist.

Schüler: Also, wie es gemacht wurde?

Rinpoche: Ja, dieser Aspekt „was es ist“ hat eher mit der Wirklichkeit zu tun. Betrachte zum Beispiel einen Mann: wenn du eine Frau bist und einen Mann anschaust, denkst du vielleicht „er ist gut und sieht schön aus.“ Was ist das? Das ist, wie er dir erscheint, aber in Wirklichkeit könnte er ein anderer Jack the Ripper sein. Das ist ein Beispiel dafür, wie die Dinge sind, und wie sie erscheinen. Das geschieht immer, um uns herum, überall. Das ist die Logik der relativen und der absoluten Wahrheit. Wir schauen einander an und alles scheint auf diese oder jene Art zu sein, aber in Wirklichkeit ist alles nur die Interpretation des eigenen Geistes. Es erscheint uns einfach nur so. Allein der Ausdruck „Er *scheint* mir ein netter Typ zu sein“, zeigt schon automatisch auf, dass es da etwas hinter der Erscheinung gibt. Was ist es? Das ist die absolute Wahrheit. Als gewöhnliche Wesen denken wir normalerweise, dass die Dinge so sind wie sie erscheinen. Du guckst einen Mann an und denkst „Er ist sehr schön“, und du denkst „Das ist die Wirklichkeit.“ Deswegen fängst du an zu greifen und anzuhafeln, weil du denkst, die Art, wie er erscheint ist das, was er ist.

So schweifen wir in Samsara umher. Wir sehen die Welt als einen gewöhnlichen Bereich an und denken „Ich bin gewöhnlich“, aber das ist nur so, wie es erscheint. Wir versuchen, das zu ändern, indem wir noch „wie es ist“ hinzufügen. Während der Praxis versuchen wir zu lernen, den gewöhnlichen Bereich in einen eher reinen Bereich zu transformieren. Wenn ich denken kann, dass dies ein gewöhnlicher Bereich ist, so wie er erscheint, warum könnte ich nicht auch in der Lage sein, diesen Aspekt in etwas Reineres zu verwandeln? Diese Logik ist ein bisschen kompliziert, aber ist sehr, sehr wichtig.

Schüler: Rinpoche, wenn es zu Beginn schwer ist, sich einen reinen Bereich vorzustellen, kann ich einfach darüber meditieren, dass dieser Boden, diese Wände und alles andere einfach nicht das sind, was ich normalerweise über sie denke?

Rinpoche: Genau. Was wir über die Welt denken, ist nicht das, was sie ist.

Schüler: Es ist also mehr als sich die Welt einfach nur schön und sauber vorzustellen? Es ist mehr, als sie einfach auseinander zunehmen.

Rinpoche: Ja, es ist die Sicht. Aber als eine Methode und mit Kernanweisungen, raten uns die Lamas, dass wir dennoch versuchen sollten, ein schönes Land zu visualisieren. Irgendwie funktioniert das, denn damit erlernt ihr die Fähigkeit zu transformieren.

Der Anhaftung keinen Raum im Leben geben

Schüler: Ist das der tantrische Aspekt?

Rinpoche: Es ist so, wie einen Mann anzuschauen, den man liebt, und dabei mit Gedanken zu spielen. In der einen Minute könntest du denken „Er ist schlecht“, und kannst ihn auch wirklich als schlecht wahrnehmen. In der nächsten Minute denkst du „Er ist gut.“. So kann man damit spielen. Wenn man dauernd so damit spielt, hat Anhaftung keinen Raum mehr im Leben. Die ganze Zeit transformierst du ihn. Es ist wie ein Regenbogen: er sieht schön aus, und hat doch keine Essenz. So reduzierst du deine Anhaftung. Das ist eine wundervolle Methode. Das ist die Sicht. Halt diese Sichtweise aufrecht und folge den Kernanweisungen der großartigen Gurus. Visualisiere den Boden des reinen Bereichs als weich und nachgiebig. Würdest du dort mit deinen Füßen stehen, würde der Boden ein bisschen nachgeben. Es ist wie ein Kissen, oder wie ein Sessel. Es gibt viele schöne Beschreibungen darüber. Wenn ihr das zweite Kapitel von Shantidevas Bodhicharyavatara lest oder das Mahayana-Sutra-Alankara, findet ihr Beschreibungen über Wunsch erfüllende Bäume und selbst über die Klänge, die ihre Zweige machen, wenn der Wind weht.

Schüler: Das klingt wie durch Drogen hervorgerufen: als wenn man auf LDS oder Meskalin ist oder bestimmte Pilze gegessen hat.

Rinpoche: Ja, das stimmt, es ist so ähnlich, wir versuchen die gegenwärtige Wahrnehmung auseinander zu nehmen. Das ist sehr wichtig. Im Mahayana gibt es die gleiche Sicht, aber nicht diese Methode.

Die Vajrayana-Methode soll diesen gewöhnlichen Bereich transformieren. Wir können z.B. den Boden des reinen Bereichs als weich und nachgiebig visualisieren, wie einen Sessel aus Regenbogenfarben. Während die Zweige des Wunsch erfüllenden Baumes im Wind rauschen, klingen sie so (*Rinpoche singt*): „Alle zusammengesetzten Dinge sind vergänglich, alle zusammengesetzten Dinge sind vergänglich.“ Ein weiterer Windstoß ruft diesen Klang hervor (*Rinpoche singt*): „Alle Emotionen sind Schmerz“. Dann erscheint ein Vogel mit Regenbogenflügeln und anstatt zu zwitschern singt er (*Rinpoche singt*): „Alle zusammengesetzten Dinge sind vergänglich.“ Ich denke mir diese Dinge nicht aus, es sind alles Beschreibungen aus dem Sukavati. Es gibt auch Wasser, das acht verschiedene Qualitäten besitzt, und Elefanten mit sechs Beinen und vier Stoßzähnen. Es gibt vielerlei Dinge, wie zum Beispiel auch einen Lotus, der so groß ist wie ein himmlischer Palast, in dem man schlafen oder ein Bad nehmen kann. Wenn ihr mehr wissen wollt, lest das Amitabha Sutra. Im Amitabha Bereich, in der „Reinen-Land-Schule“ – es gibt diese Schule tatsächlich in China und Japan – besteht die alleinige Beschäftigung darin, über den reinen Bereich nachzudenken.

Schüler: Gibt es da so etwas wie die Wahrheit? Wenn das alles nur meine Wahrnehmung ist und durch die Gesellschaft bedingt, würde ich gerne wissen, was wahr ist.

Rinpoche: Das ist eine gute Frage. Die Wahrheit ist: alles, was wir mit unseren gewöhnlichen Wahrnehmung wahrnehmen, ist nicht wahr, selbst der reine Bereich ist nicht wahr.

Schüler: Aber relativ?

Reine Wahrnehmung: ein Dorn, um einen Dorn zu entfernen

Rinpoche: Nein, selbst das ist nicht wahr. Deswegen gibt es die Meditation der Vollendungsphase (Dzogrim). In der Meditation der Vollendungsphase löst sich alles auf.

Jetzt im Moment wird reine Wahrnehmung als ein Dorn benutzt, um einen anderen Dorn aus deiner Handfläche zu entfernen. Das ist alles. Das ist sehr wichtig zu wissen.

Schüler: Für mich ist es schwierig, mir Juwelen an einem Baum vorzustellen.

Rinpoche: Das ist nur ein Beispiel. Aber bleib einfach dabei. Wir müssen ja irgendein Beispiel anbringen. Zurzeit hältst du Blätter für schön, aber der Geist ist sehr flatterhaft. Eines Tages veränderst und dann sind dir die Blätter zu klein. Selbst Juwelen wie Diamanten sind bloß Steine.

Schüler: Es ist eine Form von Kohle.

Rinpoche: Das ist dann noch schlechter als ein Stein, oder? Aber der menschliche Geist hat daraus etwas Kostbares gemacht und jedes Jahr werden deswegen viele Leben zerstört.

Schüler: Ich kann mich nicht mit der Schönheit, die du erklärt hast, identifizieren. Für mich ist es eher eine Möglichkeit, mich total zu entspannen. Ist das falsch?

Rinpoche: Das ist okay. Ich kenne dich nicht so gut, aber es gibt Praktizierende, die sozusagen nicht form-orientiert sind. Für die gibt es eine andere vollständige Methode: einfach entspannen und den gegenwärtigen Geist beobachten. Allein das bewirkt so viel, denn schon das transformiert. Natürlich nur, wenn man weiß, wie man beobachtet. „Den Geist beobachten“ ist einfach gesagt, aber man kann auch abgelenkt werden. Im Prinzip sprechen wir in Bezug auf die Aufbauphase der Meditation (Kyerim), die auch Visualisation beinhaltet, über einen graduellen Pfad. Insbesondere wenn man das einer Gruppe erklärt, ist es so, wie wenn ich ein Fahrlehrer wäre, mit ganz vielen Leuten, die Fahren lernen wollen. Ich kann nur einen graduellen Pfad lehren. Ich kann dir dann keine persönlichen Anweisungen geben. Aber wenn du jetzt zum Beispiel formlos orientiert bist, mag es sein, dass ich dich etwas anderes lehren muss, z.B. Vipashyana. Oder die vier Achtsamkeiten, die du auch in den vier Grundlagen finden kannst.

Schüler: Wie steht es damit, dass die Welt wunderbar *ist*. Die Welt ist kostbar, ohne dass ich sie verändere. Ist das falsch?

Rinpoche: Ich kann nicht sagen, dass es wirklich falsch ist, aber was meinen Sie mit wunderbar? Wenn „wunderbar“ eine Interpretation ist, das Leben zu romantisieren, dann verstehen Sie nicht die erste edle Wahrheit. Die erste edle Wahrheit ist: „Erkenne das Leiden“ Das Leben ist voll von Leiden, weil alles aus zusammengesetzten Phänomene besteht. Es gibt dauernd Ungewissheit, Altern und Auflösung. Was ist daran wunderbar?

Schüler: Es ist ungewiss, mit diesem Aspekt des Leidens, aber gleichzeitig funktioniert das Leben auf eine wunderbare Art: z.B. wachsen Dinge.

Rinpoche: Dinge wachsen, aber sobald sie wachsen, wachsen sie auch ihrer eigenen Erschöpfung und Auslöschung entgegen. Normalerweise verleugnen wir den Teil dieser Erschöpfung. Deswegen müssen wir solche Methoden wie „Die Gedankenkette durchschneiden“ und „den Entsagungsgeist hervorrufen“ anwenden. Wie viele von uns denken wirklich über den Tod nach und selbst wenn wir darüber nachdenken, wie oft tun wir es? Ich plane, arbeite und verweile in dieser Welt, als ob ich für tausend Jahre leben würde. Die Hälfte unseres Lebens ist schon lange vorbei, oder vielleicht schon mehr als die Hälfte, aber wir erkennen das nicht. Deswegen müssen wir den Entsagungsgeist noch mehr ins Spiel bringen. Manche halten unsere Vorstellung vom Leben für pessimistisch, aber die Buddhisten halten es für realistisch. Ihr müsst wirklich wählen. Zudem denken die Buddhisten, dass realistisch sein zu Optimismus führt.

Schüler: Wenn wir den reinen Bereich hervorbringen und irgendwie Guru Rinpoches Aura als gegenwärtig erfahren, reicht das nicht?

Rinpoche: Ja. Deswegen rufen wir Guru Rinpoche herbei, um den Bereich zu verändern. Das ist eine gute Frage. Obwohl ich das sage, habe ich ein kleines Problem mit dem Begriff „Aura“.

Schüler: Ist ja nur ein Wort. Ich weiß nicht, was es genau bedeutet.

Rinpoche: Okay. Solange Sie dieser Aura vertrauen ist das okay.

Nicht Opfer des eigenen Mitgefühls werden

Schüler: Warum brauchen wir ein Verständnis von Leerheit, um Bodhicitta zu entwickeln?

Rinpoche: Ich möchte diese Frage an die Gruppe weitergeben. Ich würde gerne das allgemeine Verständnis hier darüber kennen lernen. Warum ist Leerheit wichtig, um Bodhicitta zu verstehen und zu vervollständigen?

Schüler: Weil wir sonst ziel-orientiert wären.

Rinpoche: Okay, das ist gut. Noch jemand?

Schüler: Dzigar Kongtrul Rinpoche hat gesagt, dass Bodhicitta zwei Gesichter hat, das eine ist Mitgefühl, das andere Leerheit. Man erkennt das Leiden eines Anderen und sieht es, aber man hat zugleich die Gewissheit, dass auch der Schmerz leer ist. Deswegen gibt es Hoffnung.

Rinpoche: Wir haben eine Gewissheit, dass Schmerz nicht unvergänglich ist. Schmerz ist nicht wirklich existent. Ja, das ist ausreichend. Wenn man den Schmerz für wirklich existent hielte, dann würde Mitgefühl nach hinten losgehen. Dann würde man ein Opfer des eigenen Mitgefühls werden.

Vajrasattva

Jetzt beginnen wir mit der Erklärung zu Vajrasattva. Aber zuvor, so verlangt es die Tradition, muss ich Euch daran erinnern, dass die Essenz der Praxis das Geistestraining ist. Das ist die Essenz aller Ngöndros, nicht nur die des Longchen Nyingthik Ngöndro. Im Allgemeinen bezieht sich der Begriff „Geistestraining“ darauf, diesen starren, rigiden Geist in etwas Flexibleres zu verwandeln.

Wenn wir jetzt gefragt würden „Wie kommt es, dass unser Geist so starr ist?“, dann würden die Buddhisten natürlich viele verschiedene Antworten geben, gemäß den drei Fahrzeugen. Unser Geist ist starr und unbeweglich, denn wir geben uns zu sehr unseren Emotionen hin, und nicht nur den Emotionen, sondern auch dem, auf was sich Emotionen richten, nämlich Hoffnung und Furcht. Fast alles was wir denken und fühlen bzw. was durch diesen Geist interpretiert wird, basiert auf Hoffnung oder Furcht. Deswegen wird unser Geist immer durch die eine oder andere Emotion bestimmt, wie Eifersucht, Stolz, Leidenschaft, Aggression oder Unwissenheit. Dauernd und schon sehr lange, funktionieren wir auf diese Weise. Deswegen haben wir keine Kontrolle über unseren Geist, sondern die Emotionen und die Objekte der Emotionen kontrollieren unseren Geist. Das meinen wir mit „starrem Geist“. Es ist dieser starre Geist, den wir versuchen zu trainieren - oder zu zähmen.

Es gibt eine Auswahl ähnlicher Begriffe: „trainieren“, „zähmen“ oder „erkennen“. Diese werden entweder auf verschiedenen Stufen oder getrennt innerhalb verschiedener Fahrzeuge angewendet. Die Pratimoksha-Methoden beziehen sich zum Beispiel auf solche Worte wie „zähmen“. Dieser wilde, starre Geist muss gezähmt werden. Das Mahayana würde eher den Begriff „trainieren“ verwenden. Anstatt den Geist einfach nur zu zähmen, trainieren wir diesen wilden, starren Geist, so dass er nützlich sein kann. Im Vajrayana, auf Grund einer höheren Sicht und größerer Entschlossenheit gehen wir über „Zähmen“ und „Trainieren“ hinaus und sprechen daher davon, den Geist zu „erkennen“. Du kannst sehen, dass jedes der

drei Fahrzeuge eine etwas andere Herangehensweise hat. Doch stellen diese kleinen Abwandlungen der Herangehensweise tatsächlich einen ziemlich großen Sprung dar und machen einen beachtlichen Unterschied.

Für den jetzigen Zeitpunkt und um einfacher miteinander kommunizieren zu können, laßt uns das, das wir machen „Geistestraining“ nennen. Dabei ist der erste und wichtigste Schritt, die Nutzlosigkeit von Samsara zu erkennen. Es ist das Erkennen der Nutzlosigkeit dieses weltlichen Lebens, und das wiederholte Reflektieren darüber. Solange du dem weltlichen Leben einen gewissen Wert beimisst, wird es in deiner Dharmapraxis immer ein Schlupfloch geben. Wir müssen die Nutzlosigkeit des samsarischen Lebens wirklich erkennen und diese Art von Geisteshaltung tatsächlich hervorrufen.

Den Dharma aus allen Blickwinkeln verstehen

Es ist eine Tradition, die vorbereitenden Gedanken immer und immer wieder zu hören. Ich habe auch bemerkt, dass wir sie oft hören müssen. Auch wenn der Dharma so weit reichend ist, ist es dennoch so verdienstvoll diesen Belehrungen immer und immer wieder zuzuhören, denn sie machen uns die Sinnlosigkeit von Samsara deutlich. Im buddhistischem Studium sprechen wir über die drei Arten der Weisheit: die Weisheit durch Hören, die Weisheit durch Kontemplation und die Weisheit durch Meditation. Diese drei werden auf Tibetisch „thos bsam sgom gsum“ [ausgesprochen: thö sam gom sum] genannt. Den Dharma immer und immer wieder zu hören, das ist der erste Teil des Begriffs: „thos“ [thö]. Er beinhaltet hören, verstehen, aber auch studieren.⁷

Ich habe bei vielen Leuten bemerkt, dass es ihnen daran mangelt, den Dharma zu lesen oder zuzuhören. Viele Fragen machen deutlich, dass vieles oft zu wörtlich genommen wird. Dennoch ist die Fähigkeit, den Dharma und die Begriffe aus allen Blickwinkeln verstehen zu können, ziemlich wichtig. Selbst wenn ich über die Wichtigkeit spreche, den nutzlosen Aspekt von Samsara zu verstehen, weiß ich, dass manche sofort denken werden: „Das weiß ich, das ist sehr wahr. Meine Familie ist nutzlos und meine Arbeit sinnlos. Ich will da raus.“ Manche von euch wollen dann tatsächlich aus ihrer Situation heraus oder diese Dinge aufgeben. Aber was ihr nicht verstanden habt ist, dass genau diese Vorgehensweise ein samsarischer Gedanke sein kann. So *kann* es sein, ich habe nicht gesagt, dass es so *ist*. Es könnte sein, dass du dir einfach nur eine ganz lange Ruhepause gönnen willst. Du bist ermüdet von der gegenwärtigen familiären Situation, gelangweilt von diesem Lebensabschnitt und der Dharma bietet dir eine Ausrede an. Entsagung wird so zum Vorwand eine andere Lebensform zu erschaffen. Wenn du Entsagung so verstanden haben solltest, hättest du es entweder falsch oder unvollständig interpretiert.

Der Entsagungsgeist: wissen, dass es ein Traum ist

Es ist so, als ob wir einen Traum haben. Stell dir vor, es ist ein schlechter Traum. Sofort entwickeln wir dann die Haltung, keinen schlechten Traum haben zu wollen. Du willst keinen schlechten, du willst einen guten Traum haben. Aber das ist kein Entsagungsgeist. Entsagungsgeist ist unser Wissen, wenn es ein Traum ist. Das ist es. Punkt - aus. Wir müssen gar nicht darüber sprechen, ob etwas gut oder schlecht ist. Wenn es schlecht ist, ist es ein Traum, wenn es gut ist, ist es ein Traum. Das zu wissen ist der Entsagungsgeist. Manchmal ist es hart, so sinnlos hart, aber manchmal ist es auch irgendwie schön, sinnlos schön. Wir müssen wissen, dass das samsarische Leben sinnlos ist. Das nennen wir Entsagungsgeist. Wenn wir Schmerzen haben, ist es einfach für uns zu sagen „Ja, Samsara ist schrecklich“; aber wenn wir glücklich sind, sagen wir das nicht. Wenn du weißt, dass alles ohne Essenz, veränderlich und vergänglich ist - egal, was in deinem Leben passiert - sei es gut oder

⁷ Vergl. Anm. 5

schlecht, so beginnst du damit, ein Dharma-Praktizierender, eine spirituelle Person zu sein. Ganz gleich, ob es ein guter oder ein schlechter Traum ist, solange du weißt, dass es ein Traum ist, wirst du keine Angst haben aufzuwachen. Da du weißt, dass es ein Traum ist, bist du bereit alles gleichermaßen aufzugeben, das Schlechte und das Gute.

In einem Sutra sagte Buddha: Wenn ein junges Mädchen träumt, dass ein Junge in ihr Leben tritt, ist sie glücklich. Aber wenn der Junge innerhalb desselben Traums einen Unfall hat und stirbt, ist sie plötzlich sehr unglücklich. Beim Aufwachen erkennt sie, dass ihr Glück, den Jungen zu treffen, und ihr Unglück - der Tod des Jungen, beides kunstvolle Träume waren. Wichtig ist hier: Dadurch, dass wir die Belehrungen immer und immer wieder hören und studieren, hilft es uns wirklich, den Dharma von allen Blickwinkeln aus verstehen zu können, nicht nur einseitig. Ansonsten wäre unser Verständnis immer nur einseitig, oder würde darauf basieren, wie wir die Dinge gerne sehen möchten. Als Vajrayana-Schüler neigen wir dazu zu glauben, dass wir unserem Guru gehorchen, aber das auszusprechen ist sehr gefährlich. Ich glaube, dass wir dem Guru überhaupt nicht gehorchen, mich selbst eingeschlossen. Es ist unreif zu glauben, dass wir tun würden, was immer unser Guru sagt. Wir tun es nicht. Wenn der Guru etwas sagt, ist es eigentlich so, dass wir das immer zuerst interpretieren und dann gehorchen. Auf jeden Fall sind wir diesbezüglich ziemlich zäh, daher sollten wir das wirklich im Geist behalten.

Es ist in Ordnung, wenn du 100.000 Verbeugungen nicht abschließen kannst. Es ist akzeptabel, wenn du deine Vajrasattva-Praxis nicht in einer festgesteckten Zeit beendest - solange du dich täglich an dies Wissen und diese Vorstellung gewöhnst, dass alles, was du hast und wonach du strebst, sinnlos ist; und dennoch weiter machst. Wirklich, wir sollten die Dinge weiter machen, denn bis der Traum aufhört, müssen wir träumen. Warum? Weil wir zurzeit einfach nicht die Kraft haben aufzuwachen. Solange der Traum, oder die Geschichte nicht aufhört, mußt du da durch. Da du weißt, dass es ein Traum ist, kümmert es dich nicht. Wenn du nicht weißt, dass es ein Traum ist, plagt und versucht er uns und du bist wirklich festgekettet.

Was macht uns jetzt zu einem Anfänger? Obwohl wir intellektuell wissen und erkennen, dass es nur ein Traum ist, wissen wir doch im Moment der Erkenntnis nicht, wie wir daraus aufwachen können. Dennoch haben die normalen Leute, die jetzt gerade in Paris oder München umherspazieren, nicht einmal das intellektuelle Verständnis davon, dass das ein Traum ist. In der Regel denken sie wirklich „Das ist wahr, das ist es, das ist sehr wichtig.“ Im Gegensatz dazu können wir uns irgendwie glücklich schätzen, denn wir wissen intellektuell, oder wir haben wenigstens gehört „Das ist ein Traum.“ Aber in welcher Hinsicht sind wir dann Praktizierende? Ein Bild dafür könnte sein: Wir liegen auf einem Schlachtfeld, umgeben von Feinden, beide Arme und Beine abgetrennt, so dass wir nicht mal mehr mit den Feinden kämpfen können. Selbst unsere Zungen wurden uns abgeschnitten, wir können den Feind also noch nicht einmal beschimpfen. Wir können nicht wegrennen, denn unsere Beine sind abgetrennt. Wir können nichts tun, außer: schauen. Selbst das ist ein besseres Ergebnis, als das, was die Leute, die in Paris oder München umherspazieren, erfahren. Sie sind umgeben von Feinden, sie werden betrogen, eingeschlossen und dauernd durch die Feinde geärgert, aber sie *kennen* den Feind noch nicht einmal. Indem sie alles tun, was der Feind sagt, werden Sie dauernd besiegt. Die Feinde missbrauchen sie unerbittlich, aber in unserem Fall haben unsere Feinde wenigstens ein bisschen Angst vor uns. Obwohl wir nicht viel ausrichten können, wissen die Feinde, dass wir sie als Feinde erkannt haben. Deswegen ist es so wichtig zu verstehen, dass alles eine Illusion ist. Wir sollten diese Haltung haben, die Dinge aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten. Wenn du das wirklich entwickeln kannst, so sagte Patrul Rinpoche, wird die Morgenröte eines Dharma-Praktizierenden erscheinen.

Dies Gefäß reinigen: Körper, Sprache und Geist.

Wenn wir über Vajrasattva sprechen, gibt es den Aspekt der Reinigung. Wir haben unsere Aufmerksamkeit durch die Zufluchtnahme vom falschen auf den richtigen Pfad gelenkt. Wir befinden uns auf dem größeren Pfad, denn wir haben unsere Aufmerksamkeit durch die Bodhicitta-Praxis vom niedrigeren zum höheren Pfad gelenkt. Wir haben die zwei Grundlagen gelegt. In der nächsten Übung reinigen wir das Gefäß – Körper, Rede und Geist, denn der Dharma ist wie der Nektar, der in dieses Gefäß hineingegossen wird. Im Vajrayana ist der Körper selbst ein Gefäß. Aber in der Mahayana- und der Shrivakayana-Tradition ist nicht der Körper das Gefäß, sondern nur der Geist. Es ist der Geist, der gezähmt bzw. trainiert werden muss. Der Körper wiederum ist wie ein Diener. Wie Shantideva im Bodhicharyavatara sagte :

*Sklaven, unfähig zu arbeiten
bekommen keine Speisen oder Kleider als Belohnung.
Dieser Körper, auch wenn du ihn verwöhnst, wird dich verlassen –
Warum sich selbst mit so großer Anstrengung erschöpfen?*

*Bezahle deinen Körper mit neu-überdachtetem Lohn,
aber stelle sicher, dass er für dich arbeitet.
Aber schwelge nicht im Übermaß dort,
wo es dir keinen perfekten Nutzen bringt.*

Wir geben dem Körper etwas Lohn ohne zu viel zu geben, und ebenso wird uns geraten, diesen Sklaven so zu behandeln, wie ein Meister es täte. Wenn wir ihn verwöhnen, wird der Sklave nur die Macht übernehmen. Im Vajrayana wird der Körper jedoch nicht als Sklave betrachtet. Er ist sehr viel mehr ein Gefäß und deswegen muss auch der Körper gereinigt werden.

Vajrasattva-Praxis um die Buddha-Natur zu enthüllen

Das führt uns zum Thema „schlechtes Karma“, oder „Verdunklungen“, „Verblendungen“, die geklärt und gereinigt werden müssen. In dem Augenblick, wenn wir von Vajrasattva hören, klingelt eine Glocke in unserem Kopf, die uns sagt, dass diese Praxis etwas mit Reinigung zu tun hat. Wenn wir das Wort „Reinigung“ verwenden, ist darin sofort impliziert, dass es irgendeinen Schmutz zu finden gäbe. Und doch gibt es in der Kommunikation zwischen Schüler und Lehrer keine andere menschliche Sprache, die diese Inhalte besser treffen könnte. Wir haben kaum eine Wahl, wir müssen Worte wie „Reinigung“, „Schmutz“, „Verblendung“ usw. verwenden. Ein echtes Problem aber ist, dass die Praxis von Vajrasattva oder das Sprechen über das Reinigen von Verblendungen, eine gewisse Paranoia hervorruft. Wir entwickeln dann beinahe die Haltung, in *dieses* Wespennest nicht stechen zu wollen. Wir sind unwillig, über unseren Schmutz, unsere Verblendungen zu sprechen. Wir wollen daran einfach nicht erinnert werden. Wir möchten viel lieber über unsere guten Seiten sprechen.

Ich denke, dass diese Haltung aus einem gewissen Missverständnis herrührt. Dieses gibt es im Osten wie im Westen, und es entsteht womöglich aus einer bestimmten religiösen oder kulturellen Erziehung. Wie auch immer, die richtige Haltung ist wie folgt: Wenn wir die Verblendungen reinigen, sprechen wir davon, die Buddha-Natur zu enthüllen. Gäbe es keine Buddha-Natur, wäre es sinnlos diese Verschleierungen zu reinigen. Das ist ein ziemlich wichtiger Punkt. Wenn wir reinigen, sollten wir uns nicht so sehr hineinsteigern, mit „Oh, ich bin schlecht. Es ist schrecklich, das ist schmutzig. Ich habe so viel Wut, so viel Eifersucht, all das muss gewaschen werden.“ Anstatt solche Gedanken zu sehr zu stärken, wie wäre es, wenn wir eher Gedanken wie „Ich muss das aufdecken“ stärken würden? Betrachte diese Praxis als

eine Enthüllung der Buddha-Natur. Zu oft vergessen die Leute diesen Aspekt des Enthüllens, deswegen haben sie den Widerwillen über den Schmutz auch nur zu sprechen. Es ist wie das Abwaschen einer Tasse. Die Tasse ist dreckig, oder hat z.B. Kaffee-Ränder, aber wenn wir sie waschen gibt es da den versteckten Wunsch, die Tasse sauber zu sehen. Das treibt uns an. Wenn du die dreckige Tasse ins Spülwasser tauchst, und sie mit einem weichen Schwamm reinigst, macht das eine ziemliche Freude, insbesondere wenn du merkst, dass sie immer sauberer wird. Wenn diese Tasse für immer eine schmutzige Tasse bleiben würde ohne dass man ihre Reinheit wieder herstellen könnte, würde es sehr schmerzhaft sein. Der Schmerz stammt aus der Vorstellung, dass der Schmutz kein bisschen weniger wird, obwohl wir von morgens bis abends versuchen zu reinigen. Deswegen wäre mein Vorschlag: Konzentriere dich wirklich auf das Wiederherstellen des Urzustands. Im Grunde genommen, ist das der wahre Sinn und Zweck. Buddhismus, und insbesondere der Vajrayana hat nichts gegen den Schmutz. Vajrayana hat auch nichts gegen Emotionen und all das. Wir wollen den inneren Aspekt kennen lernen, das ist das Grundprinzip hinter dem Enthüllen.

Der Guru als Reflektion von Hingabe und Verdienst

Um Vajrasattva zu praktizieren, bleibst du immer noch in der gewöhnlichen Form, und über deinem Kopf ist dein Guru. Der Guru ist eine Reflektion deiner Hingabe, begleitet von Verdienst, und Hingabe selbst ist eine Manifestation der Buddha-Natur, begleitet von Verdienst. Ohne Verdienst könntest du den Guru nicht erkennen.

Nimm zum Beispiel Devadatta und Buddha. Devadatta war ein Cousin von Buddha und sie verbrachten viel Zeit miteinander. Da aber dieser Mann, Devadatta, unfähig war selbst eine einzige gute Qualität in Buddha zu sehen, hatte er nichts davon. Für ihn war Buddha einfach ein gewöhnlicher Cousin, mit dem ihn eine verwandtschaftliche Rivalität verband. Verdienst spielt also eine wichtige Rolle. Natürlich ist Hingabe auch eine Art Verdienst. Woher kommen Hingabe und Verdienst? Von der Buddha-Natur. Im Grunde genommen sprechen wir über unsere eigene Natur, das ist der Guru.

Verschiedene Bestrebungen, aber eine Essenz

Während der Zuflucht liegt der Schwerpunkt auf Schutz. Du wirst vor Samsara, Nirvana, unreiner Sicht, Hagel, Sturm, Regen, Krankheit, Mangel an Hingabe oder Inspiration usw. geschützt. Da es dort um Schutz geht, visualisieren wir unseren Guru in Form von Guru Rinpoche. Irgendwie ist Guru Rinpoche in unseren dualistischen Geist als großer Beschützer bekannt und wird als solcher akzeptiert. Jetzt, zur Zeit der Vajrasattva-Praxis, hat der Guru eine andere Aufgabe.

Die ganze Kraft des Schutzes ist immer noch da, aber unser Geist erkennt Vajrasattva mehr als jemanden, der reinigt. Es ist vergleichbar mit den verschiedenen Rollen, die deine Mutter im Leben einnimmt. Deine Mutter ist eine Tochter in Bezug auf deine Großmutter und erfüllt die Rolle einer Tochter. Deine Mutter ist zudem eine Ehefrau für ihren Ehemann, deinen Vater, und sie erfüllt die Rolle einer Ehefrau. Zudem ist deine Mutter eine Putzfrau, wenn sie bei jemandem das Haus reinigt. Verschiedene Leute haben verschiedene Wahrnehmungen über dieselbe Person. Ebenso sind all die Buddhas und Bodhisattvas von einer Essenz, aber in unserem dualistischen Geist machen Name, Farbe und Erscheinung den Unterschied aus. Streng genommen könntest du Guru Rinpoche über deinem Kopf visualisieren und das Vajrasattva- oder Guru-Rinpoche-Mantra rezitieren und damit auch die gesamte Reinigungspraxis ausführen. Vielleicht wäre das auch fast leichter. Wie auch immer, im Vajrayana gibt es so viele unglaubliche Methoden, und Vajrasattva wird eben als die erhabene Praxis der Reinigung angesehen.

Der Buddha Vajrasattva ist historisch verbunden mit der Kraft der Reinigung. Als ein Bodhisattva wünschte er sich, dass wenn er Buddha würde, schon allein sein Name in der Lage sein möge, die schlimmsten Verblendungen der fühlenden Wesen zu reinigen. Das ist

noch mal ein ganz anderes Thema, aber Wünsche sind so wichtig. Buddha hatte verschiedene Wunschgebete. Shakyamuni Buddha hatte den Wunsch, als Mensch wiedergeboren zu werden, zu einer Zeit, in der die Lebensspanne der Menschen nicht zu kurz und nicht zu lang ist. Innerhalb der 1.000 Buddhas, die in diesem Zeitalter erscheinen, lehren nur vier das Vajrayana, die anderen nicht. Auch das entstand aus einem Wunsch.

Wir visualisieren Guru Vajrasattva über unserem Kopf. Wie gesagt ist die Natur unseres Geistes die Einheit von Weisheit und Mitgefühl. Du visualisierst Vajrasattva in weißer Körperfarbe, geschmückt mit all den Samhogakaya-Ornamenten. Die Gefährtin umarmend hält er mit der rechten Hand einen Vajra auf Herzhöhe und in der linken Hand eine Glocke, die auf dem linken Oberschenkel ruht. Visualisiere in seinem Herzzentrum eine kleine Mondscheibe, in deren Zentrum die Keimsilbe HUM steht. Stelle dir vor: Diese Silbe HUM, und nicht nur die Silbe HUM, sondern auch Vajrasattva ist die Verkörperung aller Buddhas, insbesondere des Geistes von Buddha. Dann rezitieren wir die Ehrerbietung an Vajrasattva:

*Guru Vajrasattva, beschütze mich, segne mich;
reinige all meine Verblendungen der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft...*

Danach rezitiere das Hundert-Silben-Mantra. Während Du dieses Mantra rezitierst, denke als erstes, dass von der Silbe HUM in seinem Herzzentrum verschiedenartiges Licht ausstrahlt, das in die zehn Richtungen der Buddhafelder reist. Aus diesem Licht treten verschiedene Opfersubstanzen hervor: Blumen, Räucherstäbchen, Bäder, Paläste, Gärten, Pfauen, Elefanten oder was auch immer du dir an Opfersubstanzen vorstellen kannst. Natürlich, im Grund genommen ist alles deine Interpretation. Diese Opfersubstanzen reisen zu den Buddhas und Bodhisattvas der zehn Richtungen und kehren dann wieder zu dir zurück. Dieses Mal trägt das Licht den Segen all der Buddhas und Bodhisattvas in sich, und all dieser Segen löst sich in die Silbe HUM auf. Danach beginnt der Nektar von der Silbe HUM zu fließen, in Form von Licht oder, da es einen Bezug zum Reinigen hat, als eine quecksilber- oder milchartige Flüssigkeit. Während dieser Phase rezitieren wir immer noch das Vajrasattva-Mantra. Der Nektar füllt Vajrasattvas Körper vollständig an, reist durch den geheimen Ort, gelangt in den Körper der Gefährtin und füllt auch ihren Körper vollständig. Der Nektar fließt unaufhörlich aus der Silbe HUM, bis er beginnt aus jeder einzelnen Pore von Vajrasattva und seiner Gefährtin überzufließen. Der Nektar stürzt herunter wie ein Wasserfall, insbesondere aus ihren geheimen Orten, strömt durch deinen Kopf und füllt dich ganz langsam bis zur Stirn auf.

Körperliche Verblendungen: Verschleierung der Nadi

Während der Nektar dich kontinuierlich bis zu deiner Stirn anfüllt, drängt er all die Krankheiten, Verdunklungen, Verblendungen und schlechte Energien nach unten. Er drängt diese nach unten, bis sie aus deinem Anus, deinem geheimen Ort und aus deinen Zehen austreten. Diese Verblendungen sind vor allem mit deinen körperlichen Taten verbunden. In anderen Worten, es handelt sich um schlechtes Karma, das einen Bezug zum Körper hat, wie dass wir jemanden im letzten Leben getötet haben, oder Stehlen oder sexuelles Fehlverhalten. Des Weiteren beinhaltet es auch körperliche Krankheit, wie Kopf- oder Bauchschmerzen. All das wird „Verblendung der Nadi“ genannt. Die Nadis selbst sind eigentlich die Chakren und Kanäle innerhalb deines Körpers.

Verdunklungen oder Verblendungen der Nadis können durch verschiedene merkwürdige Dinge verursacht werden - wie zum Beispiel Töten, das Essen seltsamer Speisen, sich mit düsteren Wesen umgeben oder das Aufhalten an einem düsteren Ort. Durch solche Dinge blockieren wir unsere Kanäle und Chakren und sie wurden sehr rostig. All das muss gereinigt werden, ebenso wie es manchmal nötig ist, ein starkes Pulver oder eine starke Flüssigkeit in die Toilette zu gießen, wie Bleiche oder Domestos. Besonders als Vajrayana-Praktizierende

sollten Sie sich mehr darauf konzentrieren die Chakren und Kanäle zu reinigen. Dieses Mal verwende ich eine etwas andere Erklärung, die normalerweise nicht in vielen Ngöndro-Belehrungen enthalten ist.

Kreativ und flexibel mit der Visualisation umgehen

Immer weiter fließt der Nektar unaufhörlich von der Silbe HUM über. Erinnerung dich, dass man mit der Visualisation ziemlich kreativ und flexibel umgehen sollte. Ich stelle mir z.B. vor, dass sich selbst mein Körper verändert: Wenn der Nektar meine Stirn erreicht, wird mein Körper im Bereich zwischen Schädelspitze bis Stirn weiß, der Rest ist ein bisschen dunkel. Selbst unsere Körperfarbe ändert sich. Wenn dir das hilft, kannst du das tun. Es stärkt die Kraft der Visualisation. Was die Details der Visualisation angeht, *erwarte* nicht, dass du alles in einer Sitzung schaffst, aber wenn es klappt, warum nicht? Von Zeit zu Zeit, solltest du, wenn du kannst, in einer Sitzung versuchen, oder innerhalb einer Mala, dem Rosenkranz. Aber wenn du ein Vajrasattva-Retreat durchführst oder die 100.000 Vajrasattva-Rezitationen ansammelst, dann wechselst du ab. An einem Tag rezitierst du einfach das Vajrasattva-Mantra und konzentrierst dich einfach auf die Gestalt von Vajrasattva über deinem Kopf. Das ist schon sehr gut. Am nächsten Tag fokussierst du dich mehr auf die Silbe HUM in seinem Herzzentrum während Du alles andere ein bisschen im Unklaren läßt. Am nächsten Tag konzentrierst du dich auf das Fliessen des Nektar. So kann man die Visualisation abwechseln. Und am vierten Tag visualisierst du alles drei zusammen. Wenn du viel Zeit hast, könntest du für längere Zeit, z.B. einen Monat, visualisieren, wie der Nektar bis zur Stirn hochsteigt. Während des zweiten Monats dann, fließt der Nektar bis zur Kehle. Oder du visualisierst eine halbe Stunde bis auf die Ebene der Stirn, und eine weiter halbe Stunde bis zur Kehle. Oder du könntest es für 15 Minuten, oder fünf, oder zwei Minuten visualisieren. Es hängt gänzlich von dir ab. Bitte sei flexibel. Es ist wirklich nicht nötig darüber Fragen zu stellen. All diese kleinen Details sind endlos: „Wie sollte der Nektar reisen? Durch welchen Kanal? Durch den rechten oder den linken Kanal?“ Das würde mich zu der Antwort verleiten, der Nektar reise vielleicht mit dem Zug.

Wenn du Zeit hast, selbst wenn die wichtigste Ermächtigung während des Guru Yogas stattfindet, reinigen wir die körperlichen Verblendungen und die Verschleierung des Nadi und können uns daher am Ende auch vorstellen, die Vasen-Ermächtigung zu erhalten. Während der Nektar zur Kehle fließt, stelle dir vor, dass du die geheime Ermächtigung erhältst. Wenn der Nektar dann das Herz erreicht, erhältst du die dritte und die vierte Ermächtigung, die Weisheits-Ermächtigung und die Wort-Ermächtigung.

Verblendungen der Rede: Verdunklung von Prana

Natürlich reinigt der Nektar, der bis zur Kehle fließt, alle Verblendungen, aber hauptsächlich die der Rede. Dies beinhaltet alle Verblendungen in Bezug auf die Rede, wie Lügen, Betrügen, grobe Worte, unnützes Gerede und fehlerhaftes Mantra-Rezitieren, wie Worte auslassen, hinzufügen oder falsch aussprechen. Es ist auch gut gegen schlechte Energien oder Störungen in Bezug auf die Rede, zum Beispiel, wenn die Leute dazu neigen, alles falsch zu verstehen, was du sagst. Wenn du z.B. „rechts“ sagst, denken die Leute, du hättest „links“ gesagt. Ganz gleich was du sagst, selbst wenn du etwas mit gutem Herzen sagst, verärgert es die Leute. Oder deine Worte und Befehle sind nicht kraftvoll genug. Sie sind nicht verführerisch genug, oder vielleicht zu verführerisch, so dass sie Ärger hervorrufen.

Insbesondere für Vajrayana-Schüler ist es wichtig, die Probleme mit Prana zu reinigen bzw. damit umzugehen. Und wenn wir Prana sagen, sprechen wir über die Winde; es ist die abgestandene Luft, oder eher der abgestandene Wind, den wir reinigen. Es gibt so viele Verdunklungen, die unsere Prana verletzt haben. Wir haben diese Verdunklungen

angesammelt, indem wir schlechte Luft eingeatmet, Haschisch oder Zigaretten geraucht, Alkohol getrunken haben, oder Vajrayana-Meister beleidigt, bzw. unreine Dinge über unbescholtene Menschen geredet haben, oder sogar weil wir falsche Räucherstäbchen gerochen haben. An jedem einzelnen Tag gibt es so viele Verdunklungen, die wir einatmen, die müssen alle gereinigt werden. Um die Visualisation noch mehr zu stärken während all diese Dinge abwärts fließen, visualisierst du, dass die meisten Verblendungen in Form von schwarzen Flüssigkeiten aus deinem Anus, deinem geheimen Ort und deinen Zehen austreten. Du kannst dir dann vorstellen, wie die meisten Krankheiten in Form von Eiter und Blut auftreten und die meisten schlechten Energien in Form von verschiedenen Arten von Wesen. Du kannst zum Beispiel die schlechte Energie von Prana und Nadi in Form von Schmetterlingen, Skorpionen und verschiedenen anderen Insekten und Tieren visualisieren. Stelle dir vor, dass diese Wesen teilweise so aussehen wie du und teilweise wie ein Tier; visualisiere vielleicht Hunde, die deine Hände und Füße haben, oder Flöhe oder Frösche, die deine Lippen haben. Wie auch immer, die schwarze Energie kommt heraus, scheußlich aussehend oder schmutzig, wie auch immer du das ausschmücken kannst.

Um es kurz zu wiederholen: es gibt viele Arten, wie du kreativ mit der Visualisation sein kannst. Du kannst Schritt für Schritt vom Scheitel-Chakra über die Stirnebene zur Kehle gehen usw... Das wäre eine Möglichkeit. Oder du kannst die Visualisation in einem Durchgang vollenden. Oder du visualisierst an dem einen Tag nur, wie Vajrasattvas Nektar überfließt und sich in dich auflöst, und all den Schmutz, Eiter und Blut herunterwäscht während du ausschließlich die Vasenermächtigung erhältst. Dadurch werden die Verblendungen des Körpers und die Verdunklungen der Nadi gereinigt. Am nächsten Tag reinigst du das Prana. Das liegt alles an dir. Auch wenn es nicht so wichtig ist, ob du dich darum kümmerst oder dich fragst, wo denn der Dreck hingeht, aber du kannst dir vorstellen, dass er sich in die Erde oder sogar in die Leerheit hinein auflöst.

Verblendungen des Geistes: Verdunklungen des Bindu

Während du das Vajrasattva-Mantra rezitierst, fließt der Nektar zur Herzebene herab. Jetzt reinigt er all die Verblendungen des Geistes. Das beinhaltet schlechtes Karma, das der Geist erschaffen hat, wie zum Beispiel Eifersucht, Konkurrenzdenken, Aggression, Selbstsucht, Stolz oder Habsucht. Dann gibt es Dinge wie: andere verletzen wollen, die falsche Sicht haben oder extreme Sichtweisen, wie zu glauben, man könne durch Mord an Menschen in den Himmel gelangen. Wir scheinen das in der Vergangenheit oft gemacht zu haben und die Befleckungen müssen immer noch da sein. Es gibt all die Krankheiten in Bezug auf den Geist: wie Depression, Angst, Nervosität, Unsicherheit, Übererregung, übermäßige Freude, fehlende Freude, fehlende Sorge, fehlende Nervosität oder Übernervosität. Es gibt so viele Dinge: Geisteskrankheit, Mangel an Hingabe, Mangel an Inspiration und diese lächerliche, endlose Traurigkeit. Bulimie ist auch eine Art geistiger Krankheit. Dann gibt es Verrücktheit, den Ehrgeiz der oder die Beste zu sein oder diese Begierde, Erleuchtung schneller als alle anderen erreichen zu wollen. Wir haben so viele Verblendungen. Als ein Vajrayana-Praktizierender versuchen wir auf dieser dritten Ebene hauptsächlich die Verblendungen von Bindu zu reinigen.

Wir nennen Bindu den Tropfen – Bodhicitta. In diesem Zusammenhang ist es ziemlich schwierig, das Konzept von Bindu weiter zu erklären und vielleicht auch nicht der richtige Zeitpunkt. Ich kann nur ein paar äußerliche Dinge erklären. Wie auch immer, es hat einen starken Bezug zum Geist, denn der Bindu ist wie der Bereich des Geistes. Es ist zudem auch der essentiellste Aspekt: Thikle⁸. Wenn du es in der tantrischen Praxis so einfach und

⁸ Thikle: Tropfen, Lichtbälle bzw. -Punkte unterschiedlicher Größe

ungekünstelt wie möglich lässt, wird die Glückseligkeit, die Energie zwischen Frau und Mann, sehr intensiv und ausgedehnt. Aber Menschen verkomplizieren alles enorm und neigen dazu, alles immer künstlicher zu gestalten. Ich kann dir ein gutes Beispiel geben: Vielleicht liege ich falsch, aber ich denke, die Leute tun dies, weil ihnen die Ideen ausgehen. Ich denke wirklich, das Problem der Menschen in dieser Zeit ist, dass viele Leute heiß gemacht werden wollen. Deren Problem ist es, erregt oder lustlos zu sein, ebenso wie diese Eigentümlichkeit, dass man heute Ketten und Peitschen braucht, um erregt zu werden. Das ist ein Bindu-Problem. Vielleicht liege ich damit richtig, vielleicht aber auch falsch, denn die meisten der alten Texte wurden vor den Ketten- und Peitschenproblemen geschrieben. Aber in so einer Situation verschleierst du Bindu so sehr, dass du, um eine gewisse Erfahrung hervorzurufen, sehr viele grobe Anregungen brauchst. Wer weiß – vielleicht brauchen wir in zwanzig Jahren Kettensägen, um erregt zu werden.

Schüler: Rinpoche, ist es der Bindu, der durch den Zentralkanal nach oben reist?

Rinpoche: Ja. Das ist Teil der Visualisation. Am Schluss reist der Nektar den ganzen Weg nach unten zu den Zehen und füllt vollständig deinen Körper aus. All die restlichen Verblendungen werden gereinigt, wenn es denn noch welche gibt. Das bezieht sich auf Körper, Sprache und Geist: Nadi, Prana und Bindu. Zu diesem Zeitpunkt versuchst du insbesondere als Vajrayana-Praktizierender das Alaya zu reinigen. Im Grunde genommen versuchst du den so genannten Geist zu reinigen, denn sobald der Geist gereinigt wird, erscheint Weisheit.

Die vierte Verblindung und Verblindungen im Allgemeinen

Die vierte Verblindung ist ziemlich kompliziert zu verstehen. Als wir über die ersten beiden Verblindungen gesprochen haben, gab es spezifische Beispiele, wie Töten, das schlechte Karma in Bezug auf den Körper ist, und Lügen, Verblindungen in Bezug auf Prana. Dann gibt es die falsche Sichtweise, die Verblindung in Bezug auf den Geist. Aber wenn wir über Verschleierungen in Bezug auf die vierte Verblindung sprechen, ist das schwer zu erklären. Um das zu verstehen, sollte man sich im Dzogchen auskennen. Um es im jetzigen Zusammenhang passend zu sagen: Wir versuchen all das zu reinigen, das künstlich fabriziert wurde.

Schüler: Ich frage mich, was sexuelle Verblindungen wirklich sind. Ist es z.B. falsch, mit einem verheirateten Mann zu schlafen?

Rinpoche: Du sprichst über sexuelles Fehlverhalten. Das ist auch eine körperliche Verblindung. Es unterscheidet sich von dem Beispiel mit den Peitschen und Ketten, das ich vorher gegeben habe, als wir über die Bindu-Verblindungen gesprochen haben. Wie ich vorher sagte, verschleiern die Bindu-Verblindungen unsere innere Energie, einfach indem nichts vereinfacht wird.

Schüler: Und sexuelles Fehlverhalten?

Rinpoche: Es gibt verschiedene Arten sexuellen Fehlverhaltens. Nehmen wir zum Beispiel eine Upasika⁹. Es gibt gewisse Dinge, die du nicht tun darfst, wenn du die Upasika-Gelübde genommen hast, oder selbst, wenn du verheiratet bist und Gelübde genommen hast. Ich weiß nicht, wie ihr das im Westen regelt, aber im Allgemeinen solltest du doch, sobald du mit jemandem verheiratet bist, nur mit dieser Person Sex haben. So ist es doch im Westen auch, oder? Wenn du es also mit jemand anderem treibst, belügst oder betrügst du jemanden – so ist es doch. Das ist natürlich Fehlverhalten auf einer sehr äußeren Ebene. Manche der Upasikas nehmen ein gewisses Gelübde für eine bestimmte Zeit, in der sie gar keiner sexuellen Aktivität nachzugehen, sie müssen also innerhalb eines Zeitraums abstinent sein. Des Weiteren wäre es sexuelles Fehlverhalten, wenn jemand es vor einer Stupa oder einer

⁹ Weibliche Laienpraktizierende; Upasaka ist der männliche Laienpraktizierende

Buddhastatue tun würde. Außerdem gibt es noch anderes, wie z.B. Vergewaltigung, das ist ein ganz offensichtliches sexuelles Fehlverhalten. Du willst also über Missbrauch, speziell sexuellen Missbrauch reden, oder?

Schüler: Ja, es verwirrt mich ein bisschen.

Rinpoche: Es gibt eigentlich eine lange Liste von Handlungen, die sexuelles Fehlverhalten sind. Obwohl diese Liste mehr an die Männer gerichtet ist, wird es im Abhidharma gesagt, dass es schon sexuelles Fehlverhalten ist, wenn ein Mann Sex mit einer Frau hat und kein weiches Kissen darunter legt. Das ist natürlich sehr kulturell geprägt. Heutzutage würden Frauen ein weiches Kissen vielleicht verspotten und stattdessen lieber ein Nagelbett haben.

Auch wenn die Frau Gelübde genommen hat, wie sie z.B. eine Nonne ist, würde sich der Mann des sexuellen Fehlverhaltens schuldig machen, wenn er mit dieser Frau Sex hätte. Wenn die Frau es natürlich tun wollte, hätte sie nicht nur das schlechte Karma des sexuellen Fehlverhaltens, sondern – schlimmer noch – das schlechte Karma, ein Gelübde zu brechen.

Schüler: Ist dies die vierte Verblendung?

Rinpoche: Nein, das bezieht sich auf das erste, die körperliche Verblendung.

Vajrasattva auflösen: Die Untrennbarkeit betrachten

Zum Abschluss lösen wir Vajrasattva in uns auf und das kannst du immer und immer wieder machen. Das ist etwas sehr Einzigartiges im Buddhismus. du lässt nicht die Gottheit „da oben“ als etwas Reines, während du hier unrein zurückbleibst. Zum Abschluss der Praxis verstehen wir uns auch als Buddha und erkennen, dass wir das von Anfang an, direkt vom ursprünglichen Zustand aus schon immer waren, und wir vermischen diese beiden Aspekte. Um uns diese Untrennbarkeit bewusst zu machen, lösen wir diese beiden wieder und wieder ineinander auf. Und auch innerhalb jeder Sitzung – oder einfach wann immer dir danach ist, wann immer du eine Mala vollendet hast – kannst du Vajrasattva auflösen. Wenn du dann weiter praktizierst, visualisiere Vajrasattva komplett neu. Das ist wirklich gut, es so zu machen. Zum Abschluss verschmilzt Vajrasattva mit dir.

Am Ende, kurz bevor du die Sitzung abschließt, bringst du Vajrasattva eine Ehrerbietung dar:

*„Oh, Schützer! In meiner Unwissenheit und Verblendung
habe ich gegen das Samaya verstoßen und es gebrochen.
Schützender Lama, sei meine Zuflucht!
Herrscher über alle Mandalas, Vajra-Halter.
Essenz des großen Mitgefühls,
Herr über alle lebenden Wesen, zu dir nehme ich Zuflucht!
Ich bekenne alle Verletzungen und Brüche der Haupt- und Neben-Samayas von Körper,
Sprache und Geist!
Gewähre deinen Segen, so dass alle Ansammlungen von neurotischen Schandtaten,
Blockaden und entwürdigenden Handlungen gereinigt werden.“¹⁰*

Nachdem du das gesagt hast, löst sich Vajrasattva in dich auf, und daraufhin wirst du selbst zu Vajrasattva. In diesem Zustand verweilst du und beobachtest immer wieder diese Untrennbarkeit zwischen dir und Vajrasattva. Dann rezitierst du OM VAJRASATTVA HUM. Zu diesem Zeitpunkt **bist** du Vajrasattva.

¹⁰ Aus: Longchen Nyingtik Ngöndro, S. 41, Übernahme der deutschen Version von Rigpa Übersetzungen, ohne Ort, Juli 2000

Fragen zu Vajrasattva

Schüler: Wir beenden die Vajrasattva-Praxis als Vajrasattva. Danach folgt keine Auflösung?

Rinpoche: Nein. Wir verweilen in dem Zustand von Vajrasattva.

Schüler: Dann fährt man weiter fort und bringt das Mandala–Opfer dar, selbst als Vajrasattva?

Rinpoche: Ja. Du musst dir wirklich keine Sorgen machen, dass du das auflösen müsstest. Es löst sich von ganz alleine auf. Wenn du gut bist, hält es für eine halbe Sekunde an.

Schüler: Könnte ich diese Reinigungspraxis auch mit Guru Rinpoche praktizieren?

Rinpoche: Ja, das kannst du machen. du könntest sogar das Vajra-Guru- anstatt des Vajrasattva-Mantras rezitieren. Aber dir sollte klar sein, dass die Visualisation einer bestimmten Gottheit mit verschiedenen Attributen eine Vajrayana-Methode ist. Das wird auch „tendrel“ oder die Wirklichkeit der gegenseitigen Abhängigkeit, genannt. Wir haben einen solch dualistischen Geist entwickelt, dass wir wie selbstverständlich denken: Manjushri steht für Weisheit, Avalokiteshvara für Mitgefühl, Dzambala für Reichtum, der Medizin-Buddha für Gesundheit und so weiter. Gleichermaßen haben wir ein gewisses Vertrauen in Vajrasattva entwickelt, der besonders gut reinigen kann. Auf Grund unseres dualistischen Geistes gibt es den dualistischen Pfad. So funktioniert es. Dennoch ist es gut zu wissen, dass Guru Vajrasattva und Guru Padmasambhava nicht verschieden sind. Halte das im Hinterkopf und nutze beide Methoden. Warum nicht? Je mehr Methoden, desto besser.

Schüler: Wenn ich Vajrasattva visualisiere, wie sollte ich den Körper visualisieren? Ist er leer wie eine Vase, oder wie der Körper einer Person, mit irgendetwas angefüllt?

Rinpoche: Es ist wie eine Reflektion, wie die Spiegelung des Mondes in einem See.

Schüler: Aber wenn ich das so visualisiere, dann ist es so leer, so leblos.

Rinpoche: Sehr gut. Das ist gut. Anfangs musst du dich daran gewöhnen. Zunächst ist es ein wenig leer, aber ganz allmählich wird dieses „Leere“ lebendiger. Es ist einfach eine Reflektion. Schau dir deine Reflektion im Spiegel an: Du bewegst dich und die Reflektion bewegt sich. Es ist wie Atmen.

Schüler: Wenn wir das kurze Vajrasattva–Mantra rezitieren, sind da nicht Regenbogenlichter?

Rinpoche: Ja, in der längeren Version. In der kürzeren Version rezitierst du OM VAJRASATTVA HUM, und jetzt, da du gereinigt bist, verweilst du in dem Vertrauen, Vajrasattva zu sein.

Schüler: Visualisieren wir uns mit Gefährtin?

Rinpoche: Ja. Natürlich mit der Gefährtin.

Schüler: Es gibt so viele Möglichkeiten tief zu fallen. Gibt es irgendeine Sicherheit, um das aufzuhalten?

Rinpoche: Es gibt Vajrasattva, Bodhicitta und die Zuflucht.

Taten der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft entblößen

Schüler: Du erwähnst die Verblendungen vergangener Leben.

Rinpoche: Wenn wir über Verblendungen, Verdunklungen oder Hindernisse sprechen, schließen diese tatsächlich nicht nur vergangene Leben, sondern auch zukünftige Leben mit ein. Selbst die Verblendungen, die wir noch nicht angesammelt haben, werden mit einbezogen. Daher müssen wir uns nicht über jede einzelne Verblendung bewusst sein, die wir in der Vergangenheit angesammelt haben. Es wird gesagt, wenn du all die Tränen sammeln würdest, die du in all deinen vergangenen Leben auf Grund deiner Aggression,

Eifersucht oder Leidenschaft vergossen hast, wären das mehr als alle vier Weltenmeere zusammen. Es ist fast endlos und es ist unnötig. Was du tun kannst, ist alle Verblendungen der Vergangenheit, derer du dich erinnerst, selbst aufdecken. Im Grunde genommen hat die Vajrasattva-Reinigung viel damit zu tun, deinen Stolz bloßzustellen oder ihn offen einzugestehen und sich nicht zu gestatten ihn zu verstecken. In Gegenwart des Buddha Vajrasattva stellst du dich selbst bloß. Wenn du darüber nachdenkst, macht es eigentlich keinen richtigen Sinn, deinen Stolz vor jemandem einzugestehen, der nicht allwissend ist, denn dann gäbe es immer die Möglichkeit, dass derjenige etwas nicht weiß. Wenn dem so wäre, gäbe es immer die Möglichkeit, bestimmte Dinge zu verstecken. Aber Buddha Vajrasattva weiß alles, ob du etwas versteckst oder nicht. Das nennen wir „tengyi thob“, die Kraft des Reinigungsobjekts.

Schüler: Manchmal habe ich während der Vajrasattva–Praxis das Gefühl, dass ich nichts falsch gemacht habe.

Rinpoche: Es gibt all die Fehler der Vergangenheit und Zukunft. Es gibt auch die Dinge, die du aus deinem letzten Leben nicht erinnerst, und ebenso die Dinge, die du vielleicht in der Zukunft vergißt.

Schüler: Es scheint so zu sein, als ob ich alles vergessen habe, oder ich mich nicht erinnern will, vielleicht weil ich mir nichts vorstellen kann.

Rinpoche: Das ist möglich. Es ist so wie beim großen Meister Nagarjuna, der ein großer Philosoph und Heiliger war. Da gab es den König, der zur gleichen Zeit wie Nagarjuna geboren war, aber in einer anderen Familie. Ein großer Meister segnete beide und sagte, da sie gleichzeitig geboren wurden, sollten sie auch gleichzeitig sterben. Jetzt hatte Nagarjuna aber ein langes Leben, daher war es ebenso vorherbestimmt, dass der König für lange Zeit leben wird. Aber der Sohn des Königs, der Kronprinz, wurde irgendwann alt und erkannte, dass er so niemals die Chance haben würde, König zu sein. Der Prinz, der zu großer Wahrscheinlichkeit vor seinem Vater sterben würde, fragte seine Mutter: „Mein Vater wird nicht sterben, bevor Nagarjuna stirbt. Was kann ich tun, wenn ich König sein will?“ Da antwortete seine Mutter: „Warum gehst du nicht zu Nagarjuna und bittest ihn um seinen Kopf?“ So machte sich der Prinz auf und bat ihn um seinen Kopf. Nagarjuna sprach „Es ist also jetzt an der Zeit zu sterben, deswegen lade ich dich ein, mir den Kopf abzuschneiden.“ Aber ganz gleich, wie oft der Prinz sein Messer schwang, es war, als ob er in dünne Luft schnitt. Kein Blut, nichts. Es war so, als ob Nagarjuna nicht sterben könne. „Ich glaube nicht, dass es so funktionieren wird“, sagte Nagarjuna, „warum schneidest du dir nicht einen kleinen Grashalm ab und triffst mich damit an meinem Nacken?“ So sprach er zum Prinz, „Denn in meinem vorherigen Leben war ich ein Grasverkäufer und habe ein Insekt getötet, dem ich vergessen hatte das Verdienst zu widmen. Ich erinnere mich gerade heute daran und möchte so meine karmische Schuld ausgleichen.“ Der Prinz folgte diesem Rat, und diesmal fiel Nagarjunas Kopf. Siehst du, es gibt unzählige Dinge, die wir vielleicht vergessen haben, z.B. die kleinen Insekten.

Schüler: Ich kann also einfach annehmen, dass ich alles Mögliche getan habe?

Rinpoche: Ja, deswegen reinigen wir in der Vajrasattva–Praxis immer alle Taten der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Stolz und Eifersucht auflösen

Schüler: Was ist die beste Methode, um Eifersucht und Stolz aufzulösen?

Rinpoche: Da gibt es viele Methoden. Wenn du Anfänger bist, ist die einzige, beste Methode den Stolz aufzulösen, indem du dich selbst bloßstellst oder offen eingestehst. Und im Allgemeinen löst man Eifersucht am besten auf, indem man sich mitfreut.

Schüler: In welcher Form sollte man den Stolz offen eingestehen? Kannst du das näher erläutern, das klingt sehr spannend.

Rinpoche: Den Stolz zu enthüllen bedeutet, dass wir ihn durch jemand Anderen irgendwie verletzen lassen. Im Grunde genommen verteidigst du deinen Stolz nicht, wenn du ihn enthüllst. Man kann damit anfangen, dass man sich im Gespräch mit Leuten anstrengt, die Worte „wenn“ und „aber“ viel weniger zu benutzen. Normalerweise verteidigen wir unseren Stolz sehr. Meistens verteidigen wir ihn, indem wir immer versuchen eine Interpretation zu liefern. Das meine ich, wenn ich sage, versuche die Worte „wenn“ und „aber“ wegzulassen.

Kein Versteck mehr – Welch große Erleichterung!

Warum sollten wir den Guru als Vajrasattva visualisieren? Wenn du den Guru als einen gewöhnlichen Menschen visualisierst und dann zu bekennen versuchst, gibt es immer die Tendenz zu denken „Ich kann dieses und jenes enthüllen, aber nicht das, denn darüber weiß er nichts.“ Dein gewöhnlicher Guru hat schon oft gezeigt, dass er nicht über die Dinge, die du tust, Bescheid weiß. Da gibt es immer diese kleine Sicherheit – den beruhigenden Gedanken, dass er es nicht weiß. Zum jetzigen Zeitpunkt starke Hingabe zum Guru zu haben und zu denken, der Guru sei der Buddha, ist ziemlich schwierig. Schau einfach mal deinen Geist an! Da gibt es gewisse Dinge, die wir in Gegenwart unseres Lamas tun, aber da gibt es dann auch andere Dinge, auf Grund unserer Kultur oder unserer Höflichkeit, die wir versuchen zu lassen. Es gibt immer diese Gedanken, dass wir manche speziellen Dinge tun sollten, ohne dass er davon weiß. Deswegen visualisieren wir den Guru in Form von Buddha Vajrasattva, der alles weiß: hinten, vorne, Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft – es gibt eigentlich kein Versteck. Enthülle daher alles – das ist eine große Erleichterung. Wirklich eine große Erleichterung.

Aspekte von Prana, Nadi und Bindu

Schüler: Kommt die Erscheinung der Gottheit vom Bindu?

Rinpoche: Ja, und auch aus Prana und Nadi. Bindu ist im Grunde genommen der Geist. Es ist so, wie ich gerade erklärt habe: alle Gottheiten sind die Wahrnehmung des Geistes.

Schüler: Ich habe mich gerade gefragt, warum das Praktizieren in manchen Umgebungen besser klappt als in anderen. Hat das etwas mit Bindu zu tun?

Rinpoche: Du kannst es auf Bindu beziehen, aber meistens ist es nur unser flatterhafter Geist, der diese Unterscheidungen trifft. Ich nehme mir mal die Freiheit heraus zu sagen, dass du und ich nicht die Ebene erreicht haben, einen Ort basierend auf unserer Interpretation von Bindu zu beurteilen. Zurzeit ist unser Geist sehr flatterhaft. Manchmal magst du einen gewissen Platz, er inspiriert dich, und wenn du da zu lang verweilst, langweilt er dich. Obwohl ich das gesagt habe, solltest du dennoch versuchen einen Ort zu wählen, der dich inspiriert. Wenn du mehr und mehr praktizierst, wird eines Tages diese Gewohnheit, dieser flatterhafte Geist, einfach weggehen. Dann wirst du nach der Bindu-Interpretation des richtigen Ortes suchen, und gemäß der klassischen Tantra-Texte sind das normalerweise die „Acht großen Leichen-Äcker“. Dann musst du auf einen Friedhof gehen, insbesondere auf einen der acht Friedhöfe. Dort praktizierst du dann unter einem Baum, auf einem Leichen-Acker, trägst eine Tigerhaut als Kleidung, hältst eine Kapala, machst keinen Unterschied zwischen Verwandten und Feinden, sowie keinen Unterschied zwischen Speise und Scheiße. Dann wird dein Bindu fließen und du wirst wissen, wie man Leerheit und Erscheinung auch sexuell vereinigt. Wenn du dieses Wissen um die Vereinigung von Erscheinung und Leerheit hast, wirst du keine Last mit dem Vorspiel und keine Angst haben, ob du einen Höhepunkt hast oder keinen.

Vollständig in Vajrayana eingehen

Wie ich vorher gesagt habe: Da die Belehrungen über Bindu sehr hoch sind, muss ich metaphorisch sprechen. Ich mache mir ein wenig Sorgen, dass manche Leute das sehr

wörtlich nehmen, aber ich schätze, du musst die metaphorische Sprache lernen. Es gibt keine direkte Sprache, das zu lehren.

Auf sehr metaphorische Art und Weise, ohne zu sehr ins Detail zu gehen, kann ich dich nur in ein paar allgemeine Dinge in Bezug auf Bindu einführen. Wenn du ein tieferes Verständnis haben willst, praktiziere dieses Ngöndro für ein oder zwei Jahre und erbitte dann Belehrungen wie „Lamrim Yeshe Nyingpo“, „Das Licht der Weisheit“ von Jamyang Khyentse Wangpo und Chögyur Lingpa, oder „Guhyagarbha“ oder „Vajrakumara“. Dies sind alle Wege, um sich daran anzunähern.

Aber sobald du dies getan hast, gibt es keinen Ausweg mehr. Dann bist du wie eine Schlange im Rohr. Du kannst nur noch nach oben oder nach unten gelangen. Selbst während der Ermächtigung wird das Ritual achtmal ausgeführt. Zuerst wird der Vajra-Meister deinen Kopf mit einem Vajra berühren und sagen „Von jetzt an bin ich dein Heruka. Was immer ich sage, musst du tun. du solltest mich niemals verachten. Wenn du es dennoch tust, gibt es nur einen Ort, an dem du landen wirst.“ Dann lässt er dich für ein paar Tage nachdenken. Wenn du dann wieder zurückkommst, wird er dir eine Muschel mit etwas Wasser geben. Nachdem er etwas Wasser herausgegossen hat, lässt er dich davon trinken und sagt „Möge dieser Wassertropfen in deinem Herzen verweilen. Möge er, indem du dies praktizierst, zu Nektar werden, überfließen und deine Glückseligkeit vermehren. Aber wenn du jemals ein Samaya brechen solltest, möge der Tropfen ein bluttrinkender Skorpion werden und dich in die Vajra-Hölle katapultieren.“ Das ist der zweite Befehl. Den dritten und vierten Befehl kann ich in diesem Rahmen nicht preisgeben. Nur wenn du den zweiten Befehl erhalten hast, darfst du den dritten und vierten hören, die wirklich gefährlich sind.

Heutzutage ist es wirklich einfach, Ermächtigungen zu erhalten. du gehst einfach dahin, sitzt da, liest etwas und der Lama gießt dir etwas über deinen Kopf.

Besser ein Plagiator als ein Dieb sein

Zur Klärung: Du wunderst dich vielleicht, warum die Texte nicht in der richtigen Reihenfolge gedruckt werden. Warum werden die Seiten getrennt voneinander gedruckt, wie A, 1A etc.? Das ist eine tibetische Tradition, die eigentlich eine ziemlich gute Tradition ist. Diese Seiten nennen wir Einfügungen. Idealerweise werden diese Einfügungen niemals als ein Teil des Textes gedruckt, aus Respekt gegenüber dem ursprünglichen Autor. Deswegen wirst du oft den Eindruck haben, dass die rituellen Liturgien der tibetischen Sadhanas oder Pujas sehr verwirrend sind. Mit dem Wachsen der Überlieferungslinie des Guru gibt es hier und dort immer wieder kleine Einfügungen und diese Teile werden normalerweise getrennt gedruckt.

Innerhalb der Kernanweisungen ist es dem Lehrer fast immer erlaubt, die Theorie-Seiten zu durchmischen, je nach Zeit und Situation. Wenn ich jemanden das Fahren beibringe, muss ich nicht unbedingt mit der ersten Seite beginnen. Ich könnte mit der letzten Seite beginnen und dann im Text hin und her springen. Nicht alles in dieser Praxis-Übersicht wurde von mir erfunden, es sind authentische Methoden auf dem Hintergrund einer Überlieferungslinie des Guru. Heutzutage wollen die Leute meist Originalität für sich zu beanspruchen, indem sie sagen „Das ist meine Idee, ich habe die Urheberrechte“. Nun, ich persönlich bin da lieber ein Plagiator als ein Dieb.

Eine Übersicht der Ngöndro-Praxis

Das folgende ist eine Praxis-Übersicht bis zum Punkt der Vajrasattva-Praxis. Natürlich ist das nicht wirklich Teil des eigentlichen Texts und diese Punkte in einer Übersicht aufzuführen ist nur als Hilfe für euch gedacht. Es ist eine Art Leitfaden. In einem Buch wirst du nichts Vergleichbares finden. Natürlich können wir manche dieser Punkte als „optional“ oder freiwillig markieren (hier im Text markiert durch: *). Wenn du an einem Tag noch ein Flugzeug erreichen oder eine große Wäscheaktion starten musst, dann kannst du einige der

Punkte auslassen. In unserer Übersicht werden Tonglen und die Vier Unermesslichen als Punkt 6 und 7 bezeichnet; du kannst diese mit einem Sternchen kennzeichnen um anzuzeigen, dass sie optional sind. Selbst das Klären der abgestandenen Luft kann optional sein.

1. Zuerst sollten wir die Gedanken anhalten. Damit meine ich, Entsagungsgeist hervorbringen. Vorhin dachte ich, dass wir diesen schönen Ort hier nach fünf Tagen vielleicht in unserem Leben niemals wieder sehen werden. So ist das Leben. Sobald wir uns in alle Winde zerstreut haben, werden manche von uns vielleicht gar nicht mehr in dieser Welt existieren. So ist das Leben. Einige von uns werden im Rollstuhl oder im Krankenhaus landen. Ich hoffe nicht! Ich bete, dass dies nicht eintreten möge! Aber so ist es eben. Und manche von uns, wahrscheinlich eher viele von uns, werden irgendwann im Irrenhaus landen.

2*. Als Zweites klären wir die abgestandene Luft.

3. Die Atmosphäre transformieren durch das Herbeirufen von Guru Rinpoche.

4. Als Viertes rezitieren wir „Lama Khyenno“ und kontemplieren dann über die „Vier Gedanken“, die unseren Geist dem Dharma zuwenden. Diese sind: Das Wissen um den kostbaren Menschenkörper, die Vergänglichkeit und die Gewissheit des Todes, die Sinnlosigkeit von Samsara und die Macht des Karma.

5. Darauf folgend visualisieren wir als Fünftes die Zufluchtobjekte, während wir gleichzeitig Zuflucht nehmen. Da dies hier die kurze Version des Longchen Nyingthik ist, wird die Zuflucht mit Bodhicitta verbunden.

6*. Tonglen

7*. Die vier unermesslichen Gedanken

In dieser besonderen Liturgie lösen wir auch die Zeugen von Bodhicitta auf. Aber in der langen Ngöndro-Version sind das Objekt der Zuflucht und das von Bodhicitta getrennt. In diesem Fall verwenden wir das gleiche Visualisations-Objekt, zu dem wir Zuflucht nehmen und wir stellen es uns während der Bodhicitta-Praxis ebenfalls als Zeuge vor.

8. Die Vajrasattva-Praxis wird in fünf Schritte unterteilt:

8.1. Zunächst visualisieren wir Vajrasattva, während wir die Liturgie rezitieren.

8.2. Dann rezitieren wir das Hundert-Silben-Mantra mit den vier Unterkategorien.

8.3. Drittens beten wir zu Vajrasattva.

8.4. Schließlich löst sich Vajrasattva in uns auf.

8.5. Und am Ende verweilen wir als Vajrasattva, während wir das Sechs-Silben-Mantra rezitieren.

Wann immer ein bedeutender Zweifel entsteht, schaue bitte in die lange Version des Longchen Nyingthik Ngöndro. Als Teil des ersten Punktes – „Die Gedankenkette anhalten“ – gibt es eine weitere Möglichkeit, nämlich „Das Herbeirufen des Guru“, das vor der langen Longchen-Nyingthik-Version zu lesen ist.

Das Darbringen des Mandalas

Die vierte grundlegende Praxis ist das Darbringen des Mandalas. Um unser Interesse von der falschen Sicht abzubringen, haben wir Zuflucht genommen. Um unsere Aufmerksamkeit von der niedrigeren Sichtweise abzulenken, praktizieren wir Bodhicitta. Um unser Wesen zu reinigen, welches das Gefäß dafür bietet, haben wir die Vajrasattva-Praxis. Innerhalb der vielen Methoden der Klärung und Reinigung ist Reinigung durch Vajrasattva die erhabenste. Denn durch die Visualisations-Methode, das Rezitieren der Mantras u.ä. setzt du deine Buddha-Natur auf ganz direkte Weise ein.

Als nächstes sollten wir gut ausgestattet sein, ausgerüstet mit den richtigen Gerätschaften. Das bedeutet Verdienst. Das Verdienst wirkt wie eine Ausstattung, es ist unser Werkzeug. Was bedeutet Verdienst für euch?

Schüler: Es entsteht aus guten Taten und gibt uns ein wenig Freiheit zu entscheiden, was zu tun ist.

Rinpoche: Das reicht schon. Das ist akzeptabel.

Verdienst als Fähigkeit

Verdienst ist eine Fähigkeit und alle Arten von Fähigkeiten sind damit gemeint. Auch wenn meine Worte nicht denen der großen Meister der Vergangenheit gleichen, wie von Seine Heiligkeit Dilgo Khyentse Rinpoche, sollten wir uns wenigstens, wie Patrul Rinpoche empfiehlt, an den Hundezahn erinnern. Ich bin sicher, ihr kennt die Geschichte von der alten Dame und dem Hundezahn. Das Wichtige war, dass die alte Dame die Fähigkeit hatte, den Hundezahn als Buddhas Zahn, als eine Reliquie anzusehen.

Verdienst ist eine unglaubliche Sache. Ich habe nicht viel Erfahrung, aber das bisschen, das ich habe, hat mich viel gelehrt. Versucht einmal, „Die Worte meines vollendeten Lehrers“ zu lesen, und bringt dann 100.000 Mandala-Opfer dar - nicht nur mit begrenzter Motivation, sondern versucht es so gut ihr nur könnt. Wenn ihr dann „Die Worte meines vollendeten Lehrers“ erneut lest, ganz gleich, ob ihr die Kerninhalte einiger Kapitel oder sogar des gesamten Buches versteht, wird sich eure Fähigkeit jedes einzelne Wort zu verstehen oder sogar zu interpretieren, wirklich verändert haben. Ihr solltet sogar versuchen, eine Belehrung eines Lehrers zu erhalten, der all die endlosen, langweiligen, sich wiederholenden Lehren gibt. Geht dann wieder zu ihm und hört zu - nachdem ihr 100.000 oder 200.000 ein Mandala dargebracht habt. Eure Fähigkeit zu hören wird dann um einiges besser sein. Oder versucht eine Shamatha-Meditation durchzuführen und schaut, wie ruhig euer Geist wirklich ist.

Beobachtet einmal, wie sehr unser Geist abgelenkt wird. Bringt zwischendurch einige Mandala-Opfer dar und meditiert dann wieder. Ihr werdet merken, wie sich eure Fähigkeit zu verweilen und zu beobachten sich vollständig verändert.

Verdienst ist also eine Fähigkeit. Sprechen wir zum Beispiel über das Wort „Vergänglichkeit“: Zurzeit bist du nur fähig, dieses Wort in Bezug auf den Tod zu interpretieren. „Vergänglichkeit“ bedeutet für dich auf der oberflächlichen Ebene vielleicht der Wandel der Jahreszeiten: von Frühling zum Sommer, vom Sommer zum Herbst, vom Herbst zum Winter. Nachdem du aber ein wenig mehr Verdienst entwickelt hast, wirst du die Bedeutung von Vergänglichkeit viel feiner und subtiler interpretieren können. Zum Beispiel fühlst du dich jetzt vielleicht ein wenig glücklich. Sobald Glück entsteht, entsteht gleichzeitig deine Fähigkeit, dessen „Vergänglichkeit“ zu interpretieren. Du bist daher in der Lage, die Veränderung zu beobachten, sie wird wirklich sichtbar. Wenn du hier den Belehrungen beiwohnt, ob es nun an meiner irritierenden Stimme liegt oder an der Tatsache, dass ihr diese Sachen schon so oft gehört habt - die meiste Zeit verpasst du die Bedeutung oder hörst gar nicht erst richtig zu. Dein Geist ist überall und nirgends. Die Fähigkeit absichtlich zuzuhören ist gar nicht da. Selbst wenn du die Fähigkeit hast zu hören, hast du nicht gleichzeitig die Fähigkeit zu verstehen. Du bist unfähig zu interpretieren, oder die Sache aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten, du wirst die Dinge meistens nur wörtlich nehmen. So was passiert schon mal...

Hindernisse sind ein gutes Zeichen

Die Lamas sagen, dass der Dharma so kostbar ist wie ein Diamant, der alle dualistischen Netze, Felsen und Zäune durchdringen kann. Wir sind wie ein verarmter Bettler, uns fehlt es an jeglichem unternehmerischem Geist. Aber plötzlich fällt uns dieser Diamant in die Hände und wir wissen nicht, was wir damit anstellen können. Auf Grund unserer Unwissenheit

tauschen wir ihn vielleicht gegen einen Hot Dog ein. Das wäre dann ein riesiger Verlust! Oder vielleicht stiehlt ihn uns jemand! Diese Dinge geschehen, sogar ziemlich oft. Wo es den kostbaren Dharma gibt, da gibt es auch viele Hindernisse.

Aber wenn es Hindernisse gibt, wäre das eigentlich ein gutes Zeichen. Es bedeutet, dass wir alles richtig machen. Die Hindernisse wissen das, deswegen kommen sie ja. Die Hindernisse tauchen auf, weil wir es wert sind, behindert zu werden. Wenn wir es nicht richtig machen, sind wir schon unser eigenes Hindernis. Darum brauchen sie uns nicht auch noch zu stören. Tatsache ist, dass viele Hindernisse ziemlich stark sind. Sie können uns wirklich sehr stören. Das ist der Zeitpunkt, in dem wir die Fähigkeit brauchen, sowohl angriffslustig als auch verteidigend zu sein, um Hindernisse manipulieren, betrügen, verführen, transformieren oder ignorieren zu können. Tatsächlich gibt es so viele Möglichkeiten. Darüber hinaus gibt es die Fähigkeit, die Hindernisse als Segen anzunehmen – dass ist das Höchste! Auf jeden Fall brauchen wir Verdienst, um diese Fähigkeit zu haben. Es gibt viele, wirklich unglaubliche Wege, Verdienst anzusammeln, aber für uns Anfänger ist die tiefgründigste Art und Weise des Verdienstansammelns das Darbringen des Mandalas.

Die Bedeutung des Darbringens des Mandalas

Im Tibetischen sagen wir für Mandala „dkyil khor [kyilkhor]“. „Dkyil“ bedeutet „Dimension“: Die meint die ganze Dimension oder den ganzen Kreis, der grundlegend alles beinhaltet. In diesem Fall ist es dein Körper, deine Sprache und dein Geist, Prana, Nadi und Bindu, obwohl wir diese bisher nur auf intellektueller Ebene kennen.

Wenn ihr Opfergaben darbringt, möchtet ihr natürlich etwas Gutes opfern. Es ist prinzipiell dem Schenken ähnlich. Das Beste und Kostbarste, das ihr habt, sind Prana, Nadi und Bindu oder die Buddha-Natur. Essentiell versuchen wir Körper, Sprache und Geist oder Prana, Bindu und Nadi oder die Buddha-Natur darzubringen. Wir tun dies während wir versuchen, all diese Bereiche einzubeziehen; wir denken uns den Berg Meru und die verschiedenen Planeten als eine Art Behälter-Mandala – und nicht als einen gewöhnlichen, sondern als einen Buddha-Bereich. All dies hat einen starken Bezug zur Transformation der Atmosphäre, so wie wir es am Anfang der Praxis ebenfalls tun.

Schüler: Ich habe eine Frage zur Opfergabe. Was bedeutet es wirklich?

Rinpoche: Es bedeutet, Körper, Sprache und Geist tatsächlich darzubringen und sich davon zu lösen, aber in Gestalt viel schönerer Dinge. Was du wirklich darbringst ist dein Körper, deine Sprache und deinen Geist, Prana, Bindu und Nadi, deine Buddha-Natur. Aber wie bringen wir die Buddha-Natur dar? Sie ist zurzeit irgendwie unsichtbar, aber um unseren Geist zu trainieren, geben wir ihr eine Gestalt.

Wenn ihr in Zukunft Dzogchen praktizieren wollt, oder irgendeine Praxis, um Verdienst anzusammeln, ist es gut, Lichtopfer darzubringen. Opfergaben haben sehr viel mit der Wirklichkeit wechselseitiger Abhängigkeit zu tun. All diese Konzepte des Darbringens basieren auf der buddhistischen Philosophie wechselseitiger Abhängigkeit. Wenn ihr zum Beispiel eine Lampe darbringt, gibt es die glücksverheißende, wechselseitig-abhängige Begründung, dass damit das Verständnis der wahren Natur des Geistes gestärkt wird. Da der Geist selbst wie eine Lampe ist, kennt er alles und kennt sich selbst. Der Geist erleuchtet wie eine Lampe alles und sich selbst. Daher gibt es glücksverheißende Verbindungen. Und daher erklären die Lamas uns, dass das Lichtopfer glücksverheißend sei. Ganz gleich was ihr habt, es ist in Ordnung: Ihr könnt Butterlampen, Kerzen oder sogar elektrisches Licht darbringen. Ihr solltet das versuchen, denn es ist wirklich gut.

Mit der Opfersubstanz kreativ sein

Wenn es um die Opfersubstanz geht, solltet ihr wieder ziemlich kreativ sein. Wenn die Vorstellung des Berges Meru und des südlichen bzw. östlichen Planeten für euch wirklich zu schwierig ist, bringt stattdessen einen großen Berg dar. Oder opfert Asien, Südamerika, Nordamerika und Australien, ausgeschmückt mit den schönen Orten, all den Nationalparks, schönen Wasserfällen und dem Reichtum aller Menschen dort. Bezieht Dinge wie die Deutsche Bank, Wälder, menschlichen Reichtum, Stahl, auch den Reichtum der Götter - wie fliegende Teppiche oder fliegende Schirme - mit ein. Dann gibt es all den Reichtum der Nagas, wie die Muschel, die Krieg führen kann, und die Muschel, die sich selbst in einen Bereich oder in verschiedenen Orte transformieren kann. Ihr könnt Wunsch erfüllende Bäume und Kühe, oder selbst schöne Damen darbringen. All dies wird während der Ausführungen über das Mandala mit 37 Aspekten in dem Werk „Die Worte meines vollendeten Lehrers“ erklärt. Ihr könnt das dann auch nach eigenen Kräften ausschmücken. Um die Visualisation zu unterstützen, könnt ihr verschiedene Substanzen verwenden, wie Reis, der bei den Tibetern oft verwendet wird. Ihr könntet hierzu ein bisschen Reis benutzen, aber auch Münzen, Kupfer, Gold und Silber.

Um das Mandala darzubringen, solltet ihr eine Mandala-Platte haben. Obwohl eine kleine Platte in Ordnung ist, sollte sie – gemäß Dezhung Rinpoche – eine angemessene Größe haben. Sie kann aus Stein, Sandelholz, Kupfer, Eisen, Stahl oder sogar Gold sein - wie ihr wollt. Es hängt alles davon ab, wie viel ihr euch leisten könnt. Es gibt Opfersubstanzen wie Sandelholzpulver, die im Westen so einfach zu bekommen sind, auf jeden Fall viel einfacher als in Bhutan oder Nepal. Im Vergleich zu diesen Orten habt ihr so viele Dinge in greifbarer Nähe, wie zum Beispiel auch getrocknete oder frische Blumen. Aber letztlich geht es natürlich allein darum, die Praxis zu stärken und diese Dinge dienen euch als Objekte für eure Konzentration. Jedes einzelne Reiskorn kann als die oben genannten Dinge visualisiert werden: die Deutsche Bank, Badehäuser usw. Auch wenn es sehr indisch ist, visualisiere ich persönlich immer gerne Badehäuser mit tanzenden Mädchen - oder auch tanzenden Jungen, um der Gleichberechtigung willen. Wenn ihr wollt, könnt ihr sogar Gleichberechtigung, Fußballbilder, Videokameras und ähnliches darbringen.

Darbringen des Mandalas im Retreat

Nehmen wir einmal an, du machst ein Longchen-Nyingthik-Retreat, in dem du beabsichtigst, 100.000 Mandalas in einem Durchgang darzubringen. Stell dir vor, dass du dir frei genommen hast und es in ein bis zwei Monaten vollenden möchtest. Das wäre wirklich gut, denn das ist die Tradition. Wenn dies der Fall ist, brauchst du zwei Mandala-Platten. Eine Mandala-Platte kommt auf deinen Schrein. Anstatt der sieben Haufen befinden sich darauf fünf, sie repräsentieren die fünf Buddha-Familien. Dieses Fünf-Haufen-Mandala stellst du auf deinen Schrein. Es wird als das Mandala verwendet, in dem das Objekt verweilt, dem etwas dargebracht wird.

Damit beginnst du jetzt, Verdienst anzusammeln. Niemals, weder bei der Zuflucht, noch bei Bodhicitta oder Vajrasattva habe ich erwähnt, dass ihr einen Schrein braucht. Das hängt natürlich von der Situation ab. Wenn du zum Beispiel täglich 100 Mandalas darbringst und zwischenzeitlich zur Arbeit geht, oder eine längere Pause einlegst und dann wieder beginnst, mag es etwas schwierig sein, ein Mandala auf dem Schrein zu haben. Aber wenn du ein langes Retreat machst, solltest du – denn nun geht es um die Zeit des Verdienstansammelns - wirklich diese Objekt des Opfern haben, sowie die sieben Opferschalen und all die anderen Opfersubstanzen.

Warum wir zählen

Übrigens solltet ihr, sobald ihr mit den Verbeugungen begonnen habt, alles zählen, was immer ihr tut. Auch wenn ihr nur zehn Verbeugungen pro Tag macht, solltet ihr auch diese

aufschreiben. Kommt mir nicht mit dem Quatsch „Nein, ich hasse Zählen“. Ihr sollt einfach zählen! So lange ihr keine dieser versteckten Buddhas seid, werdet ihr wie alle unwissenden Wesen ganz normal durch ein Ziel angetrieben. Es ist gut zu zählen - ich zähle auch. Ich möchte wenigstens 300.000 Verbeugungen in diesem Leben vollenden. Da ich entweder zu geschäftig oder zu faul bin, habe ich nicht viel Zeit, sie zu machen. Wenn ich mich daher verbeuge, verspreche ich mir „wenn ich nur 25 mache, zählen sie nicht, aber wenn ich 26 oder mehr schaffe, sind sie im Computer!“ [Rinpoche zeigt auf sein Notebook]. Wie Patrul Rinpoche sagte: „Wenn man den Dharma praktiziert, sollte man dem Beispiel eines Pferdes folgen, das durch seinen Reiter hart geritten wird“.

Wann immer ein Pferd ein oder zwei Grashalme sieht, isst es sie. Ein Pferd hat nur wenig Zeit, denn sein Eigentümer treibt es dauernd mit der Peitsche an. Es muss weiter traben! Wann immer du eine Chance hast zu essen, iss. Die Pferde haben keine feste Zeit zum Mittag- oder Abendessen. So sollten wir praktizieren, und wann immer wir praktizieren, sollten wir ansammeln.

Schüler: Ich habe eine sehr egoistische Frage. Es bin traurig darüber, aber irgendwie habe ich nicht wirklich Interesse am Zählen. Ich denke mir „Warum sollte ich den Fortschritt dokumentieren? Wir müssen doch sowieso alle die gleiche Arbeit machen“.

Rinpoche: Das ist in Ordnung. Es hängt von der Person ab. Du musst nicht zählen. Es ist okay. Wenn du das Gefühl hast, dass das Zählen dich nicht ermutigt, dann zähl nicht. Aber dennoch bleibt es eine Tatsache, dass das Zählen für viele von uns eine große Unterstützung ist. Für mich ist es wirklich eine Ermutigung. Aber natürlich ist die allerbeste Methode, die Praxis solange auszuüben, bis es Zeichen gibt. Aber das zu beurteilen ist sehr schwierig. Meistens interpretieren wir Zeichen falsch. Manche Leute praktizieren für einen Tag, und wenn sie dann eine Krähe krächzen hören, denken Sie „Ah, das ist ein Zeichen!“ und hören auf. Dann gibt es den so genannten Zeitabschnitt, und normalerweise bedeutet das: „Ich werde bis zu meinem Tod praktizieren“. Das ist gut, aber nur das Zweitbeste, denn da gibt es immer noch viele Schlupflöcher. Man neigt dazu, sich ein bisschen zu sehr zu entspannen. Die letzte Methode ist das Zählen. Die meisten Praktizierenden versuchen die zweite und die dritte Methode zu kombinieren, denn daraus entsteht eine Art Disziplin. Mit anderen Worten: Sie versuchen sich sowohl auf den Zeitaspekt als auch auf das Zählen zu stützen. Wenn man sich selbst sagt: „Ich werde 100.000 abschließen“, hat man eine Richtschnur. Ohne dies Ziel würde man bloß das tun, was man will. Auf der anderen Seite ist für manche Leute ein Ziel völlig unnötig, denn sie praktizieren sowieso. Wenn du eine solche Person bist, brauchst du nicht zu zählen. Dann besteht für dich keine Notwendigkeit.

Dinge mit oder ohne Sinn tun

Schüler: Ich habe eine weitere Frage, die sich auch auf die Zeit bezieht. In acht Jahren werde ich 60 sein. Ich habe etwas Angst, dass ich nicht in der Lage sein werde, diese Praxis abzuschließen. Ich arbeite wirklich viel, dies ist hier mein erster Urlaub seit Jahren. Vielleicht muss ich noch zehn Jahre arbeiten. Ich würde gerne etwas Effektives tun.

Rinpoche: Ich verstehe, du sprichst darüber, dass manche Art der Praxis einen Sinn macht und andere nicht. Du solltest aber beides tun. Das ist sehr wichtig. Das mag ich am Zen. Es ist beeindruckend, manchmal sind die Zen-Techniken in ihrer Art viel ursprünglicher und klarer als die des tibetischen Buddhismus.

Wenn die Japaner Dinge machen, sind die stets klein, kurz und klar und treffen immer den Punkt. Es ist wie der Unterschied zwischen einem japanischem Samurai-Film und einem chinesischem Jackie-Chan-Film. Wenn man einen Jackie-Chan-Film sieht, gibt es da all die eindrucksvollen Actions und Sound-Effekte. Der Held muss nicht nur den Boss der Gangster töten, sondern einfach jeden, bis hin zum letzten Hund. Er wird sogar noch das Schoßhündchen des Gangsters töten! Die blutvergießenden und haarsträubenden Kämpfe sind

das durchgehende Thema, in so einem Übermaß, dass man fast nichts mehr fühlt. Bei den japanischen Samurai jedoch flüchtet der Held vor fast jedem und verweilt im Versteck. Ganz plötzlich, wenn er den wirklichen Feind trifft, wird der Feind mit einem Schlag beseitigt. Es gefällt mir manchmal wirklich, wie die Japaner Dinge zum Ausdruck bringen. Selbst bei Blumengestecken gibt es nicht viel Komplikationen, sondern einfach eine Blüte - umgeben von ein paar trockenen Blättern.

Wenn man zu einem Zen-Tempel geht, wird der Meister den Auftrag geben, die Toilette zu putzen. Man muss also putzen, aber dann wird auch gesagt: „Lassen Sie mich wissen, wenn Sie fertig sind“. Wenn man dann zum Meister geht und sagt: „Ich bin fertig“, wird der Meister, wenn er nachgeschaut hat, sagen „Ja, putze noch mal“. So muss man immer und immer wieder putzen für ein oder zwei Stunden, und zu guter Letzt hat man dieselbe Toilette vielleicht zwanzig Mal geputzt. Fragt man den Zen-Meister dann, warum man weiter putzen sollte, obwohl es schon sauber war, wird er sagen „Ich bat Sie nicht zu putzen, weil es schmutzig war. Ich bat Sie *einfach nur* zu putzen“. Manchmal müssen wir Dinge machen, ohne den Sinn zu verstehen. Ich denke, das wäre eine gute Vorstellung – es ist wie ein Samurai-Schwert. Ich denke, du solltest beides machen.

Schüler: Wenn ich etwas weggebe, ist es möglich, dass ich meine Vorstellungskraft benutze und sofort die Mandala-Platte visualisiere? Wäre das das gleiche?

Rinpoche: Das ist in Ordnung, aber in Bezug auf Mandala sollten wir wissen, dass wir das Verdienst hauptsächlich durch das Darbringen von Körper, Sprache und Geist ansammeln, es geht nicht so sehr um die Substanz. Wenn du Leuten hilfst oder deine Arbeit machst, kannst du dir vorstellen, dass die Leute, für die du arbeitest, deine Gurus sind. Das ist dein Darbringen des Mandalas.

Schüler: Ja, und ich bezahle sogar einen Ausbilder. Wäre es gut, das Geld als Reis zu sehen?

Rinpoche: Nun, eigentlich ist es genau anders herum. Wir sollten den Reis als Geld und Reichtum sehen.

Wie man die Mandala-Praxis ausführt

Wenn ihr ein Mandala-Retreat macht, dann habt ihr zwei Mandala-Platten, davon eine mit den fünf Haufen für den Schrein. Da diese auf dem Schrein dort für lange Zeit bleibt, solltet ihr die Körner mit etwas Butter vermischen, damit sie zusammenzukleben. Natürlich könntet ihr es von Zeit zu Zeit erneuern. Vor allem, wenn ihr ein Jahr Retreat macht, wäre es besser, es gelegentlich zu erneuern.

Was die Opfergabe angeht, die man macht und visualisiert, wird dafür Safranwasser verwendet; Rosenwasser ist auch in Ordnung. Dabei braucht man das Vajrasattva-Mantra nicht zu rezitieren. Irgendwie haben sich da die Traditionen vermischt. Normalerweise rezitieren nur gewisse Traditionen das Vajrasattva-Mantra zu diesem Zeitpunkt. Aber im Westen hat sich alles vermischt. Es scheint nun so zu sein, dass es in jedem Dharma-Zentrum zur Gewohnheit wurde, beim Reinigen der Mandala-Scheibe zuerst das Vajrasattva-Mantra zu rezitieren. Ich weiß nicht warum. Aber wenn man das tut, schadet es auch nicht.

Um die Mandala-Scheibe zu reinigen, benutzt man einfach das Handgelenk, ohne zusätzliches Wasser. Wenn ihr es wirklich ganz detailliert haben wollt, könnt ihr euch vorstellen, dass ihr alle Opfersubstanzen reinigt. Die wirklichen Opfersubstanzen sind der eigene Körper, die Sprache und der Geist. In Wirklichkeit reinigen wir Körper, Sprache und Geist.

Stellt euch vor, das Zufluchtobjekt ist vor dir: Guru Rinpoche, umgeben von seiner gesamten Gefolgschaft. Um das weiter auszuschnüßeln, gibt es da die ganze Beschreibung des Zufluchtsbaumes in der langen Version des Longchen-Nyingthik-Ngöndro. Guru Rinpoche befindet sich im Zentrum und vor ihm sind die Buddhas, rechts die Bodhisattvas, hinter ihm

die Dharma-Texte usw. Visualisiert so das Objekt der Opfergabe. Es ist genau dasselbe Objekt, aber wir nennen es anders. Während der Zuflucht nennen wir es „Zufluchtobjekt“, während der Bodhicitta-Praxis „Zeugen von Bodhicitta“ und jetzt, während des Darbringens des Mandalas, nennen wir es „Objekt des Darbringens“.

Zu diesem Zeitpunkt sprengelt man ein bisschen Duftwasser, möglicherweise nicht jedes Mal, sonst würde es zu lange dauern. Wie auch immer: Sobald ihr Wasser auf die Mandala-Scheibe sprengelt, solltet ihr an „Bodhicitta“ denken. Ihr wendet Bodhicitta an, d.h. ihr bringt dieses Mandala zum Wohle aller fühlenden Wesen dar, für deren Erleuchtung. Genau das ist Bodhicitta. Um jetzt die Tiefgründigkeit dieser Vajrayana-Praxis zu symbolisieren und um jenseits der Vorstellung zu gelangen, dass man da bloß Reis auf eine Steinplatte wirft, fügt man die so genannte „Feuchtigkeit von Bodhicitta“ hinzu. Praktischerweise hilft es auch, damit der Reis auf der Scheibe bleibt.

Dann haben wir die sieben Haufen, das ist das, was wir ansammeln.¹¹ Zunächst setzen wir einen Haufen in das Zentrum, dann gibt es zwei Möglichkeiten für den nächsten Haufen. Die eine ist, den zweiten Haufen direkt vor uns zu setzen; die andere Möglichkeit ist, den zweiten Haufen vor den zentralen Haufen (also auf die von uns entfernte Seite) zu setzen. Ihr könnt es euch aussuchen, wie es euch angenehm ist. Ich setze den zweiten Haufen immer genau vor mich und die weiteren Haufen von dort ausgehend im Uhrzeigersinn: Der dritte Haufen (von uns aus links vom zentralen Haufen), der vierte Haufen (von uns aus hinter dem zentralen Haufen), der fünfte Haufen (von uns aus rechts von dem zentralen Haufen), dann den sechsten Haufen zwischen dem zentralen und dem linken Haufen, während der siebte zwischen dem zentralen und dem rechten Haufen liegt.

Für diejenigen, die den zweiten Haufen vor sich setzen, ist der dritte Haufen (zu ihrer linken) der so genannte „Haufen von Jambudvipa“. Jambudvipa ist dieser Planet, auf dem wir jetzt wohnen. Da die Sonne über der Erde aufgehen muss, sollte der sechste daneben (zwischen dem zentralen und dem linken Haufen) sein. Wenn ihr jedoch den zweiten Haufen vor den zentralen Haufen (also von euch aus gesehen hinter den zentralen Haufen) legt, ist Jambudvipa rechts von euch. Deswegen ist die Sonne daneben (zwischen dem zentralen und dem rechten Haufen). Sonne und Mond sind der sechste und der siebte Haufen.

Wenn man die lange Longchen Nyingthik Ngöndro praktiziert und es auf konventionelle Weise ausführt, ist das etwas anders. Die traditionelle Methode ist tatsächlich, zuerst fünf, dann drei und am Schluss einen Haufen zu setzen. Aber da die meisten von euch dies nicht machen, würde ich bei den „Sieben Haufen“ bleiben.

Das ist auf jeden Fall das, was ihr darbringt. Jedes Mal am Ende wischt ihr den Reis wieder herunter, und das wird dann als ein Darbringen des Mandalas gezählt. Davon macht ihr 100.000. Das ist einfach. Für mich ist die Vajrasattva-Praxis das Schwierigste. Wenn man das richtig rezitieren will, mit der richtigen Betonung, scheint es so, als ob man niemals fertig wird. Verbeugungen zu machen und die Mandala-Praxis scheinen schwierig zu sein, sie sind es aber eigentlich nicht. Die Vajrasattva-Praxis ist schwierig, denn sie verdreht einem wirklich die Zunge.

Schüler: Wie ist das mit der „Mandala-Liturgie“? Es gibt zwei.

Rinpoche: Es gibt die eine, die mit dem Mantra (OM AH HUM GURU DEVA...) endet, und diese praktiziert ihr. Die andere, die mit „Die Grundlage ist gereinigt.“ beginnt, ist die allgemein verbreitete kurze Praxis des Mandalas, die alle buddhistischen Schulen praktizieren.

¹¹ Siehe Anhang II (bisher nur in der englischen Version): Diagramm des Sieben-Punkte-Mandala

Ich würde sagen, dass ihr die erste Version verwenden solltet, denn ihr praktiziert ja Longchen-Nyingthik-Ngöndro. Manchmal könnt ihr diese kurze Version ein- oder dreimal hinzufügen, wenn ihr wollt. Aber noch wichtiger ist, dass ihr jedes Mal, wenn ihr hundert Mandalas dargebracht habt (oder je nach dem wie ausführlich ihr das praktizieren wollt, vielleicht schon alle 25 Male) ein Mandala mit 37 Elementen darbringt¹². Wenn ich einhundert abgeschlossen habe, bringe ich das Mandala mit den 37 Elementen dar. Das Diagramm, wie die 37 Haufen gesetzt werden sollten, ist ziemlich klar. Aber auch hier, wenn wir das Darbringen des Mandala ansammeln wollen, weiß ich nicht, wie viel Zeit wir verwenden sollten das Diagramm im Detail unter die Lupe zu nehmen, um das Mandala anzuschauen und es dann doch nicht hinzukriegen. Ich würde einfach die lange Liturgie rezitieren und 37 Haufen übereinander setzen.

Die Mandala-Ringe sind eine tibetische Erfindung; ihr könnt sie benutzen, aber das ist nicht das Wesentliche. Ich persönlich benutze niemals Ringe. Ihre einzige Funktion ist es, die Opfertgaben gut aussehen zu lassen, es gibt keinen anderen Grund. Es sieht wirklich schön aus. Die Tibeter tun bestimmte Dinge, die nichts mit dem Dharma zu tun haben, sondern einfach kulturell bedingt sind. Aber ich glaube, manche von euch sind eher Tibetologen statt Buddhisten. Seid dennoch vorsichtig, denn neben dem Dharma lehren die Tibeter auch noch ihren eigenen Müll und dafür sind sie sehr bekannt. Sie bringen euch bei, wie man zum Tibeter wird, und vielleicht sogar, wie man tibetische Emotionen hat.

Schüler: Werden die 37 Haufen im Uhrzeigersinn gelegt?

Rinpoche: Ja, immer im Uhrzeigersinn. Es ist immer das gleiche Konzept. Am Ende der Sitzung löst sich das Objekt der Opfertgabe in dir auf. Dann verweilst du in diesem Zustand so lange du kannst.

Schüler: In der langen Version gibt es am Ende des Darbringens des Mandalas kein Mantra.

Rinpoche: Das kurze Darbringen des Mandalas hat ein Mantra. Auf jeden Fall muss ein Mantra nicht immer und immer wieder rezitiert werden. Manche Mantren werden nur einmal rezitiert. Das Mantra des kurzen Mandala-Opfers ist ein Teil der Liturgie; es wird nicht immer wieder rezitiert.

Schüler: Welche Bedeutung hat das Mantra?

Rinpoche: Es bedeutet ungefähr „Ich bringe nun dir und den drei erhabenen Juwelen diese Edelsteine, diese kostbaren Substanzen und den Reichtum dar“.

Der Berg Meru und die Planeten – ein Konzept des Universums

Jeder Haufen repräsentiert einen Planeten, wobei der dritte die Erde repräsentiert. Und irgendwie hält unser Geist die Sonne für etwas viel Besseres als den Mond. Vielleicht weil sie tagsüber scheint. Deswegen versuchen wir die Sonne, den sechsten Haufen, immer irgendwo neben den dritten Haufen zu platzieren. Eigentlich könnten wir sie auch da drauf setzen. Eine Sache möchte ich noch sagen: Normalerweise füge ich noch einen achten Haufen hinzu, der buchstäblich alles repräsentiert. Es ist die Verkörperung von all dem Reichtum der Götter – von der Deutschen Bank bis zum Bois de Bologne, Pigalle usw. Ihr müsst das nicht tun, das ist meine Erfindung.

Wenn ihr dann mit den Haufen abgeschlossen habt, dreht ihr die Mandala-Scheibe um, reinigt sie und beginnt wieder von vorne.

Schüler: Was sind die vierten und fünften Haufen?

¹² Siehe Anhang III: Diagramm des 37-Punkte-Mandala

Rinpoche: Sie repräsentieren die anderen Planeten, den östlichen Planeten und den südlichen Planeten. Ich würde mich wirklich nicht so sehr in die Details oder Techniken verrennen! Das Wichtigste ist die Visualisation. Zudem muss man darüber auch nicht zu viel nachdenken, denn wir berühren hier die buddhistische Kosmologie, mit der ich persönlich sowieso Probleme habe. Was ihr wissen solltet, ist, dass all dies ein Konzept des Universums ist.

In Kürze: Der zentrale Haufen repräsentiert den Berg Meru. Es wird gesagt, dass der Berg Meru aus vier Arten von Juwelen gemacht ist¹³. Mit einer viereckigen Basis liegt er in der Mitte des Ozeans, wobei nur die eine Hälfte über der Wasseroberfläche ist. An seiner Spitze ist der Palast des Königs Indra. Irgendwo in der Nähe der Mitte des Berges Meru ist der Palast der Asuras, der Halbgötter. An der östlichen Seite des Berges Meru ist der Planet Purvavideha und man nimmt an, dass die Leute dort eine andere Körperfarbe, Gestalt und ein anderes Aussehen haben. Auf der südlichen Seite des Berges Meru ist Jambudvipa, das ist unser Planet, und wir wissen, wie der aussieht. Die anderen Planeten sind Aparagodaniya im Westen und Uttarakuru im Norden. Da jeder der großen Planeten durch zwei kleinere Planeten begleitet wird, gibt es da sehr viele Planeten! Aber dies soll euch nur einige Hintergrundinformationen und Vorstellungen darüber geben, was die Haufen repräsentieren.

Einige Anweisungen zum Umgang mit Texten

Jetzt ein Ratschlag: Bitte versucht, niemals über Opfersubstanzen zu gehen oder auf Dharma-Bücher zu treten und stellt sicher, dass eure Hände sauber sind. Ihr solltet im Grunde immer versuchen, eure Umgebung so sauber wie möglich zu halten. Das klingt alles vielleicht sehr indisch, aber es ist auch wirklich etwas Schönes. Wenn ihr Inder beobachtet und mit ihnen zu einem Ravi-Shankar-Konzert geht, ist das sehr berührend: Sie würden niemals über ihre Instrumente steigen. Sie bringen den Instrumenten ihre Ehrerbietung dar, und das machen sie wirklich von ganzem Herzen. Selbst wenn diese Texte fotokopiert und in Plastik gebunden sind, enthalten sie immer noch den Pfad, der euch befreien wird. Was in diesen Texten geschrieben wurde, wird euch von euren Verblendungen befreien. Sich etwas anzustrengen, um nicht auf Dharma-Bücher zu treten und nicht über Opfersubstanzen zu gehen, trägt schon so viel Verdienst in sich. Dieses Verdienst widmet ihr wieder. Ihr widmet, indem ihr denkt: „Mögen alle fühlenden Wesen erleuchtet sein“ und „Möge kein Dharma-Praktizierender jemals auf seine Bücher treten“. Es bedarf einer gewissen Konditionierung, aber es geht um eine wirklich gute Sache.

Widerstand und Gewohnheit

Schüler: Ich mache mir ein bisschen Sorgen, wirklich so viele Verbeugungen machen zu müssen. Ich habe große Widerstände dagegen. Wie kann ich diese Widerstände loswerden?
Rinpoche: Nach einer Weile wirst du diese Widerstände nicht mehr haben. Die tibetischen Mönche lieben das Rezitieren und lesen, aber überspringen oft die Meditation. Wenn man ein Kloster besucht, sieht man die Mönche rezitieren, aber nicht sitzen und meditieren. Das ist wirklich eine schlechte Gewohnheit. Alle Lamas sagen immer wieder, dass dies eine schlechte Gewohnheit sei, aber irgendwie wurde diese Gewohnheit nicht durchbrochen.
Jigme Lingpa sagte:

*Immer wieder viele Pujas auszuführen ist gut;
Gebete und Mantras zu rezitieren ist gut,
aber es wäre viel besser, ein Retreat zu machen.*

Weiterhin sagt er:

¹³ Die vier Arten von Juwelen sind Kristall, Saphir, Rubin und Gold.

*Wenn man viele Retreats macht, ist das gut,
aber zu meditieren - selbst wenn es nur fünf oder zehn Minuten sind:
so viel Zeit, wie es braucht, eine Tasse Tee zu trinken - ist viel besser!*

Er sagt damit: „Selbst wenn eine Meditation nur so lange anhält wie es braucht, eine Tasse Tee zu trinken, ist sie viel besser als zwanzig Jahre Retreat“. Das ist wirklich vielsagend. Da du diese Widerstände loswerden willst, um so viele tausende Male Verbeugungen zu machen, solltest du zwischen den Verbeugungen meditieren. Dabei geht es darum, klar und präsent zu sein. Natürlich dauert es ein wenig, da hinein zu kommen, aber nach ungefähr einem Monat wirst du es schaffen. Wenn du so meditierst, wird die Zeit sehr schnell vergehen. Ganz erstaunlich! Es ist wie einen guten Roman zu lesen. Wenn du eine klare und wache Meditation machst, wirst du nicht merken, wie die Zeit vergeht. Solange du nicht in eine der höheren Dzogchen Meditationen eingeführt wurdest, wird es dir wieder entfallen, wenn du nicht am Ball bleibst. Es ist eben so wie bei jeder Übung. Aber sobald du in die Natur des Geistes eingeführt worden bist und es verstanden hast, wenn es „Klick“ gemacht hat, wird es dir nicht wieder entfallen. Dann erfährst du diesen Geschmack der Meditation. Du wirst es einfach tun und du wirst einfach am Ball bleiben.

Ich habe das bei vielen älteren Schülern bemerkt, so bei Schülern Seiner Heiligkeit Dilgo Khyentse Rinpoche. Da gibt es ein paar Nonnen, die ihr mal beobachten solltet, zum Beispiel nach dem Abendessen in einem Restaurant. Normale Leute denken, sie sind total abgedreht, das sind sie aber nicht. Sie üben es ein paar Minuten lang, sie sind einige Momente einfach in der Gegenwart. Sobald du davon einen Geschmack bekommen hast, wirst du es wirklich mögen und die Welt wird sich mehr und mehr öffnen. Aber das ist eine neue Gewohnheit, an die du dich erst gewöhnen musst.

Schüler: Rinpoche, ich frage mich gerade, ob es einen Sinn macht, zu versuchen, sich an vergangene Leben zu erinnern, oder ob das auch nur ein Ego-Trip ist.

Rinpoche: Das kannst du tun, wenn es dich interessiert.

Schüler: Wie kann man sich denn daran erinnern?

Rinpoche: Erinnere dich zuerst mal an Geschehnisse von gestern oder vorgestern und so weiter... Tatsächlich gibt es ein Bodhisattva-Gebet, das sagt: „Möge ich mich an vergangene Leben erinnern“. Es kann helfen, den Entsagungsgeist zu entwickeln.

Schüler: Was hält mich davon ab, die vergangenen Leben zu erinnern?

Rinpoche: Die Fähigkeit, sich zu erinnern, vermindert sich. Das ist alles. Es gibt natürlich so viele Ablenkungen. Vielleicht hast du ein gutes Fußballspiel zwischendurch gesehen. Das blockiert zumindest viele meiner Erinnerungen.

Alles, was ihr darbringt, ist eure eigene Wahrnehmung

Schüler: Ich habe das Gefühl, dass es sehr schwierig ist, die drei Tore (Körper, Sprache, Geist), die Kontinente, Sonne und Mond darzubringen. Ich sehe keine Verbindung zu dem, was ich rezitiere und was ich tue. Ich habe nicht das Gefühl, dass ich etwas opfere, was mir gehört.

Rinpoche: Deine Wahrnehmung gehört dir.

Schüler: Warum können wir dann nicht einfach drei Haufen setzen!

Rinpoche: Auch das ist deine Wahrnehmung. Eine sehr begrenzte Wahrnehmung. Du könntest aber auch einfach alles opfern.

Schüler: Aber was ist die Verbindung zwischen den drei Toren und den Kontinenten, Berg Meru, Sonne und Mond?

Rinpoche: In der Essenz ist es nichts als dein eigener Geist, der sich diese Kontinente, den Reichtum und all das vorstellt. Aber wenn ich jetzt einen normalen Menschen bitten würde,

den eigenen Geist zu opfern, wie könnte er das anstellen? Um uns dabei zu helfen, vermittele ich eine gewisse Form. Wir visualisieren Blumen und all die vielen verschiedenen Opfergaben. Da besteht wirklich kein Widerspruch, denn wann immer du an Blumen denkst, ist es *dein* Geist, der *deine* Blumen erschafft.

Schüler: Ist das auch der Ort, wo meine Reue Platz haben könnte? Mit all dem, was ich opfere?

Rinpoche: Ja, du kannst sogar dein Mitgefühl darbringen. Alles. Ich sprach ja vom Geist, und das beinhaltet alles. Zeig mir ein Objekt, das nicht deine Wahrnehmung ist. Der Berg Meru, die Höhe, Tiefe und Breite, alles, das gesamte Universum, ist dein Geist. Das sollten wir auch den Physikern mitteilen. Das Mandala ist eine sehr, sehr gute Studie über Physik und über die Theorie des Urknalls. Im Grunde genommen sagen wir, dass selbst der Urknall der eigene Geist ist. Es ist der Geist eines Physikers; es ist deren Geist. Das Universum, die Atmosphäre, die Sterne, der Mond, die Planeten, einfach alles. So lange dein Geist da ist, ist es dein Geist, der all diese Unterscheidungen erschafft. Aber meist bleibt das nur ein intellektuelles Verständnis.

Alles ohne Unterschied darbringen

Wie ich von Anfang an gesagt habe, gibt es die Theorie und die Kernanweisungen. Gemäß der Theorie ist man in dem Moment fertig, erleuchtet, wenn man versteht, dass alles der eigene Geist ist – dein Geist ist Dharmakaya, Sambhogakaya, Nirmanakaya. Das zu tun, ist schwierig, deswegen gibt es die Kernanweisungen. Manchmal, wenn du Auto fahren willst, wird dein Fahrlehrer sagen, dass du vorher eine Tasse Tee trinken sollst. Das hat nichts mit dem Fahren zu tun, überhaupt nichts. Das genau ist der Punkt. Wir können sagen, dass Reis und Münzen nichts mit Erleuchtung zu tun haben, aber gleichzeitig gibt es offensichtlich eine starke Verbindung. Denkt darüber nach, wer damit angefangen hat, die Münzen zu etwas Kostbarem zu machen. Es ist nur der eigene Geist. Ebenso hat dein Geist die Banken und die Juwelen zu kostbaren Dingen gemacht. Auf Grund unserer Erziehung und Gewohnheit ist es unser Geist, dem Glauben gemacht wurde „Geld ist kostbar“ oder „Gold ist kostbar“. Natürlich kann ich deine Einstellung verstehen, wenn du sagst, dass der Berg Meru usw. nicht Teil deiner Kultur ist, aber das ist nicht das, was ich sage. Deswegen denke ich, solltest du die Gesamtheit, die Planeten und alles visualisieren.

Schüler: Es gab da eine Frage darüber, leblose und abstrakte Dinge wie Anhaftung aufzugeben.

Rinpoche: Du kannst alles opfern, Körper, Sprache und Geist.

Schüler: Aber Anhaftung ist nichts Gutes.

Rinpoche: Das macht nichts. Wenn du deinen Geist opferst, ist das im Paket mit enthalten. Außerdem sagen die Vajrayana-Belehrungen: Die grundlegende Essenz der Anhaftung ist unterscheidende Weisheit. Die grundlegende Essenz der Aggression ist spiegelgleiche Weisheit. Es gibt nichts, was schlecht ist. Ich würde denken, es ist gut.

Eine höhere Haltung anstreben

Schüler: Ich würde gerne wissen, ob es möglich ist, das Mandala mit einer falschen Haltung darzubringen?

Rinpoche: Ja, wie bei allen Dingen. Es gibt ja drei Haltungen oder Einstellungen. Die erste ist die Haltung eines Bauern, und wir sehen einen Ausdruck davon in Thailand, Bhutan und Indien, wo die Leute zu Buddha beten, damit es ordentlich regnen möge. Die Leute nehmen Zuflucht zu Buddha, um reichlichen Regen zu bekommen, und das ist die falsche Einstellung; oder zumindest eine höchst unbedeutende Einstellung.

Schüler: Ich meine, dass es meine Anhaftung zu stärken scheint, wenn ich mir diese Dinge vergegenwärtige. Ich scheine dann nur noch leidenschaftlicher zu werden und halte noch mehr an den schönen Dingen fest.

Rinpoche: Ja, das genau ist die Einstellung eines Bauern.

Schüler: Das Darbringen des Mandalas ist dann nicht genau...

Rinpoche: Nein, es wird dir einige gute Resultate bringen, aber du solltest eine höhere Haltung anstreben. Zumindest solltest du die Shravaka-Haltung anstreben.

Schüler: Wir bringen also schöne Objekte dar, aber wir wollen sie nicht genießen, sondern wirklich weggeben?

Rinpoche: Ja, „opfern“ bedeutet „weggeben“.

Kusali-Praxis

In der langen Version der Longchen Nyingthik Ngöndro gibt es gleich nach der Mandala-Praxis einen Abschnitt, der Kusali-Praxis genannt wird. Es ist sowohl eine Vorbereitung fürs Guru Yoga, als auch eine Art des inneren Darbringens des Mandalas. Wenn du also Zeit hast, kann die Kusali-Praxis direkt nach dem Darbringen des Mandala eingefügt werden.

Die kurze Ngöndro, die von Jamyang Khyentse Wangpo verfasst wurde, ist natürlich gut, aber auch sehr komprimiert. Normalerweise visualisiert sich der Praktizierende als Gottheit, aber in diesem kurzen Text wird das meines Wissens nicht mal erwähnt. Da dieser Text so komprimiert ist, sind all die Details verborgen. Aber um Guru Yoga ernsthaft zu praktizieren, ist es wichtig, sich selbst zu transformieren. Während der Zufluchts- und Bodhicitta-Praxis bist du eine gewöhnliche Person, und das bleibst du auch während der Mandala- und Vajrasattva-Praxis. Wenn es aber darum geht, deinen Geist mit dem Geist des Gurus zu vereinen, versuchst du die gewöhnliche und die erhabene Person miteinander zu verbinden, so dass beider Geist zusammentrifft.

Ein Gefäß für den Segen des Gurus werden

Nehmen wir einmal an, man hat bereits Zuflucht genommen, die Bodhicitta-Gelübde genommen, sich durch das Vajrasattva-Mantra gereinigt und durch das Darbringen des Mandalas ausreichend Verdienst angesammelt. Wer nun auf eine weitere Art Verdienst ansammeln will, kann die Kusali-Praxis ausführen. Auf dieser Stufe bist du über das Gewöhnliche bereits hinaus gegangen, und um das deutlich zu machen, verwandelst du dich in Vajrayogini oder Krodhikali. Dann verbindest du als Dakini deinen Geist mit dem des Gurus. In Wirklichkeit ist das, was du verbinden willst, schon viel erhabener. Der einzige Grund des Guru Yoga ist, etwas von der Natur des Geistes zu erhaschen. Daher versuchen wir in der Zwischenzeit zuerst einmal ein Gefäß für den Segen des Gurus zu werden. Im Grunde schaffen wir uns eine wechselseitig abhängige, Glück verheißende Verbindung, wenn wir uns selbst in einer erhabeneren Form visualisieren. So können wir erfolgreicher den Segen hervorrufen. In dieser Gestalt von Vajrayogini findet am Ende der Sitzung wie immer die Auflösung statt: Entweder lösen wir uns auf oder der Lama löst sich in uns auf.

Sich selbst als weibliche Dakini sehen

Nun stellt sich die Frage, warum es im Guru Yoga eine so verbreitete Praxis ist, sich selbst als eine weibliche Dakini zu visualisieren. Natürlich sprechen wir nicht wirklich über ein Geschlecht, wenn wir uns selbst in das Weibliche transformieren. Wir beziehen uns vielmehr auf den Leerheits- und Klarheits-Aspekt. Der Aspekt des Leerheits wird immer durch das Weibliche symbolisiert, wohingegen Klarheit oder das, was als Mitgefühl oder Methode beschrieben wird, immer als der männliche Aspekt symbolisiert wird. Obwohl dies eine Kleinigkeit und etwas Technisches ist, ist es sehr wohl wichtig, dieses Detail zu verstehen.

In der kurzen Sadhana wird nicht erwähnt, dass wir uns selbst als Vajrayogini visualisieren. Von Anfang an haben wir versucht, unsere Umgebung in einen reinen Bereich zu transformieren, aber wir selbst haben uns noch nicht verändert. Wir sind immer noch gewöhnlich. Aber direkt vor dem Guru Yoga ist es gut, wenn wir uns selbst in etwas transformieren, das nicht mehr nur ein gewöhnliches Wesen ist. Wir versuchen, uns zumindest in etwas zu verwandeln, das nicht mehr mit diesem Namen, dieser Gestalt und Identität verbunden ist. In was transformieren wir uns also? Letztendlich verwandeln wir uns natürlich in etwas, das jenseits von Gestalt, Farbe, Form, Identität, Sexualität, Geschlecht und Nationalität ist. In der Regel können wir dies nur vage verstehen, nur intellektuell. Die Kernanweisungen der Lamas besagen ja, dass wir uns selbst als Vajrayogini oder Krodhikali visualisieren sollten, wenn wir diese Praxis ausführen wollen. Die Logik, die dahinter steht, ist leicht zu erkennen. Ebenso hat es auch einen bestimmten Sinn, dass wir uns selbst gerade als Vajrayogini - und nicht als Mahakala oder eine andere Gottheit - visualisieren.

Karmische Schuld abbezahlen

Es ist gut, die Kusali-Praxis hinzuzufügen, wenn man ein wenig Zeit hat. Wer von euch die lange Longchen-Nyingthik-Version praktiziert, kann die Kusali-Praxis nicht ignorieren, denn sie ist Teil des Ablaufs. Aber auch für alle, die diesen kurzen Ngöndro-Text benutzen, ist die Kusali-Praxis keine schlechte Idee. Sie ist eine exzellente Methode zur Ansammlung von Verdienst, eigentlich eine der besten. Sie ist viel besser als die äußere Praxis des Darbringens eines Mandalas. Die Kusali-Praxis ist gleichzeitig ein Tsok und eine Feuer-Puja. Sie gehört zu den Übungen, von der wir sagen, sie könne „die karmische Schuld abbezahlen“, wie zum Beispiel ein Sur, ein Rauchopfer. Gleichzeitig dient diese Praxis auch dazu, allmählich eine Atmosphäre und eine Situation zu kreieren, in der man sehr einfach als Vajrayogini entstehen kann.

Es gibt einen Grund, warum es hilft, diese Situation zu erschaffen. Gleich zu Beginn der Kusali-Praxis, wenn wir das PHAT ausstoßen, stellen wir uns eine vollständige Trennung zwischen Körper und Geist vor. Du praktizierst also eigentlich Phowa. Das Bewusstsein wird aus dem Körper herausgeschleudert, und der Körper wird zusammengesunken zurückgelassen, so liegt er vor uns. Es ist vergleichbar damit, wie der Körper zu einem zurückgelassenen, leeren Sack wird, sobald die Seele gegangen ist. Der Körper bewegt sich nicht einmal mehr, er ist dann wie ein zusammengesunkener Haufen, kein Augenzwinkern mehr, kein Atmen, keine Bewegung. Da gibt es nur diesen völlig toten, stillen Körper. In diesem Moment sollte man in dem Zustand des Nicht-Greifens verweilen.

Ihr greift noch zu viel. Wir greifen nach allen möglichen Dingen, nach Ölen, Feuchtigkeitscremes, bis hin zum Körper-Peeling.

Die vier Maras besiegen

Im Buddhismus sprechen wir über die vier Maras oder die vier Dämonen. Der erste Mara ist der „Sohn des Gottes“, der zweite der „Mara des Todes“, der dritte „Mara der Verblendungen“, also aller Emotionen. Zum Schluss gibt es den „Mara der Aggregate“. In dem Moment, in dem der Körper zu einem Haufen zusammenfällt, bist du da oben, einfach als Bewusstsein, ohne Form. Während du deinen Körper anschaust, siehst du diesen völlig fremden, verfaulten, nutzlosen Körper, und während du ihn so siehst, verstehst du, dass der Körper nicht das Wichtigste ist. Normalerweise wird unser Stolz durch zwei Faktoren aufgebaut: durch unseren Geist, aber auch in Verbindung mit unserem Körper. Wir haben einen Körper und damit haben wir Stolz. Es geht hier also um die Zerstörung von Stolz. Man kann daher sagen, dies ist der Sieg über den ersten Mara. Mit anderen Worten: Wenn ihr keine Anhaftung an den Körper mehr habt, ist das die Zerstörung von Mara, dem „Sohn des Gottes“. Der Körper wird auseinander genommen, als ob dieser Körper vergangen sei. Der Geist ist jedoch noch immer da und setzt sich kontinuierlich weiter fort. Es ist nicht wie das

Erlöschen einer Lampe oder einer Kerze, daher ist die bloße Tatsache, dass das Bewusstsein noch da ist, der Sieg über den Tod. Und es ist dieser Sieg über den Mara des Todes, den wir auch Vajrayogini nennen.

Jetzt habt ihr eine andere Form: Vajrayogini, oder wie es hier im Longchen Nyingthik steht, kann man sich stattdessen auch in Krodhikali transformieren. Krodhikali erscheint als schwarze Frau, sie ist schön und mit allen Heruka-Ornamenten geschmückt. Diese Heruka-Ornamente sind z.B. Kronen, Armreifen aus Knochen und ein Rock aus Tigerhaut. Sie hält ein Krummmesser, das die Zerstörung des dritten Mara, des Mara der Emotion, symbolisiert. Am Schluss muss man den Mara der Aggregate zerstören. Um das zu tun, gibt es das Schneiden; ähnlich wie Professor Hannibal Lector schneidet man langsam den Schädel des leblosen Körpers ab. Das ist natürlich der eigene Schädel. Danach hebt man diese Schädelschale, die Kapala, an der noch Haare sind, ab. Wenn die eigenen Haare blond sind, sieht man sie blond, brünette braun, wenn die Haare lang waren, sind sie es auch dann noch, gefärbte bleiben gefärbte, punkige punkig. Stell dir dann vor, dass die Schädelschale so groß wird wie die drei Welten, sobald sie in euren Händen ist. So enorm groß wird sie. Wenn ihr es so macht, wird dies eine Praxis von Nicht-Dualität.

Im nächsten Augenblick denkt ihr, dass dort ein Dreifuß aus drei menschlichen Schädeln ist, welche die drei Kayas repräsentieren – den Dharmakaya, Sambhogakaya und Nirmanakaya. Ihr platziert die Kapala auf die Dreifuß-Formation und kehrt dann zurück, um Hände, Finger und Haut abzuschneiden, und um schließlich die Lungen, die Leber und das Blut zu beseitigen. Kein Tropfen sollte verschüttet werden, da alles so kostbar ist. Bis hin zu Lippen, Nase und Augen: Jeden dieser Körperteile nehmt ihr einzeln mit der Schneide des Haumessers heraus, auch die Zähne, alles. All das legt man in die Kapala. Du stehst schließlich als Dakini neben der Kapala und ein großes Weisheitsfeuer beginnt unter diesem Herd der drei Köpfe zu lodern.

Das Opfer-Fest mit wunscherfüllendem Nektar

Während du dann OM AH HUM rezitierst, stell dir vor, dass dieser Körper - nun dein ehemaliger Körper - schmilzt und kocht. Um sich davon ein lebendigeres Bild machen zu können, schau dir mal die Zutaten genau an, die in einem Topf kochen, wenn du das nächste Mal wieder einen Hühner- oder Rinder-Eintopf machst – das wird helfen. Das bezieht sich natürlich nur auf den ersten Teil, denn nach einer Weile sollten wir jeden einzelnen Tropfen so wahrnehmen, dass ihm die Kraft des Nektars innewohnt.

Jeder einzelne Tropfen enthält alle verschiedenen Objekte der Freude, die man sich vorstellen kann: Seen, Gärten, Speisen, Getränke usw. Es ist ein wunscherfüllender Nektar, daher wird er zu allem, was derjenige, dem geopfert wird, sich wünscht. Dieser Nektar wird zuerst den Buddhas und Bodhisattvas, insbesondere Guru Rinpoche dargebracht, denn sie sind die VIPs. In diesem Fall versteht man unter VIPs diejenigen, die das Ego zerstört haben, also alle von den Arhats bis hin zum Buddha.

Wer das weiter ausschmücken will, kann sich das wie ein großes Bankett vorstellen. Sobald du mit dem Kochen beginnst, verschickst du die Einladungskarten. Dies geschieht normalerweise in Form von Licht, das aus deinem Herzen kommt. Zuerst sind da natürlich die VIP-Karten für den kupferfarbenen Berg, den Amitabha-Bereich, den Akshobya-Bereich und all die anderen Bereiche. Unverzüglich kommen all die Gäste in ihren Limousinen angereist, ganz elegant in ihren edelsten Kleidern. Man kann einen roten Teppich ausrollen und all das Drum und Dran - was immer man will. Danach verschickst du die Einladungen in die sechs Bereiche. Manche Gäste kommen auf dem Fahrrad angeradelt, manche kommen auf einem Besenstiel herbei, während wiederum andere mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder per Anhalter kommen. Sie alle nehmen ihre Plätze ein.

Die erste Portion sollte den VIPs dargebracht werden. Als Gegenleistung erhältst du die gewöhnlichen und außergewöhnlichen Errungenschaften. Die gewöhnlichen Errungenschaften beinhalten Dinge wie ein langes Leben und die Freiheit von Hindernissen oder Krankheit. Tatsächlich ist es sehr gut, diese Praxis auszuführen, wenn wir eine Krankheit haben. Es gibt noch mehr außergewöhnliche Errungenschaften, wie zum Beispiel Liebe, Mitgefühl, Ausdauer, Hingabe und die Kraft, den Geist zu erkennen.

Nachdem du dich um die VIPs gekümmert hast, bedienst du die sechs Bereiche. Wann immer diese Wesen diese Opfertgaben essen, trinken, lecken, kauen, schlucken oder saugen, stell dir vor, dass all ihre Leiden verschwinden. Nicht nur das, sondern stattdessen werden Liebe, Mitgefühl, Bodhicitta und Hingabe in ihnen genährt, so dass sie danach selbst fähig werden, vielen anderen fühlenden Wesen zu helfen.

Die Rechnung und karmische Schulden begleichen

Es gibt zwei besondere Gruppen von Gästen. Eine Gruppe der geladenen Gäste sind all diejenigen, die dich geärgert haben, oder diejenigen, die du als Feinde betrachtetest. Indem du ihnen diese Opfertgaben darbringst, bekommen sie das Gefühl, dass die Rechnung beglichen wurde. Die andere besondere Gruppe sind jene, bei denen wir in karmischer Schuld stehen. Das ist die größte Gruppe von Gästen.

Wir stehen bei so vielen Leuten in karmischer Schuld. Der Platz, den wir zum Beispiel zum Sitzen auswählen, mag genau vor jemanden liegen, der verzweifelt versucht, durch unseren großen Kopf hindurch zu schauen. Es könnte sein, dass du immer Sicht von jemandem blockierst. Das ist eine karmische Schuld.

Ich persönlich habe große karmische Schuld. Wann immer ich einen Raum betrete, stehen die Leute auf. Das ist eine karmische Schuld. Wenn ich ein erleuchtetes Wesen wäre, dann wäre es gut, wenn ihr öfter aufsteht. Selbst wenn ich kein Erleuchteter bin, ist das Aufstehen immer noch gut für euch, aber für mich bedeutet es, euch diese Gunst über ungefähr 500 Lebzeiten zurückzahlen zu müssen. Wann immer dann einer von euch einen Raum betritt, werde ich aufstehen müssen. Wenn 50 Leute im Raum sind, macht das fünfhundert mal fünfzig: Für 2.500 Lebzeiten müsste ich für Leute wie ihr aufstehen. Wir alle zahlen für solcherlei karmische Schuld.

Der Gastgeber, die Gäste und das Fest werden untrennbar voneinander

Wenn die Party zu Ende geht, werden Speisen und Geschenke verteilt, bis nichts mehr übrig bleibt. Das besondere an dieser Party jedoch ist, dass die Gäste nicht abreisen, sondern sich alle in dir selbst auflösen. Wie immer lösen sich natürlich die Buddhas und Bodhisattvas in dir auf, aber was neu dazu kommt ist, dass sich auch alle fühlenden Wesen in dir auflösen. Daher werden der Gastgeber, die Gäste und das Fest untrennbar voneinander. In dem Wissen, dass all das nur von unserem eigenen Geist erschaffen wurde, verweilst du für einige Zeit in diesem Zustand.

Das ist die Kusali-Praxis, wie sie in der langen Longchen-Nyingthik-Version zu finden ist. Diese Praxis auszuführen bringt sehr viel Segen. Man sagt, dass man ein Mandala mit bloßem Staub darbringen kann, aber die Kusali-Praxis wurde für diejenigen gemacht, die sehr arm sind und sich noch nicht einmal eine Mandala-Scheibe, die Opfertgaben oder all diese speziellen Substanzen leisten können. Wie Patrul Rinpoche anmerkt, bedeutet „Kusali“ wörtlich „Bettler“, deswegen wird es auch die „Praxis der armen Leute“ genannt. Aus weltlicher Sicht ist es eine Praxis für benachteiligte Leute, aber aus der Sicht des Dharma ist es eine höhere Anweisung. Im Vajrayana ist es gut, wenn man dies versteht: Für die Praktiken, die sich auf scheinbar minderwertige Art und Weise manifestieren, für die ungeheuerliche oder kontroversere Worte oder Methoden benutzt werden, gilt: Je mehr dem so ist, desto höher wird diese Praxis angesehen. So ist es einfach.

Zudem könnt ihr erkennen, dass das Ausüben der Kusali-Praxis einen sehr guten Übergang bietet. Aus dem gewöhnlichen Zustand wurdet ihr Vajrayogini und bleibt auch Vajrayogini. Von da aus baut ihr das Guru-Mandala auf. Das geht nun viel einfacher, denn ihr habt euch schon selbst verwandelt. Wenn ihr wollt, könnt ihr die Kusali-Praxis der kurzen Longchen-Nyingthik-Sadhana hinzufügen. Es hat zwei Aspekte: zum einen das Durchschneiden, zum anderen das tatsächliche Darbringen. Gesammelt wird 600.000mal das OM AH HUM und das ist recht einfach. Wenn ihr Zeit habt, schafft ihr das in sechs Tagen, wer langsamer ist braucht 12 Tage.

Klärungen zur Kusali-Praxis

Schüler: Sie haben sowohl über Krodhikali als auch Vajrayogini gesprochen, das hat mich verwirrt.

Rinpoche: Ja, Vajrayogini oder Krodhikali, wer auch immer, das ist egal. Der einzige Unterschied besteht in der Körperfarbe: Krodhikali ist dunkelblau, Vajrayogini rot.

Schüler: Müssen wir AH HUM innerhalb des Körpers visualisieren?

Rinpoche: Ja. Das AH verweilt in dem Zentrum des Nabelchakras, das HUM ist im Zentrum des Kronenchakras lokalisiert. Abgesehen davon, dass dies besondere Silben sind, repräsentieren AH und HUM auch eine gewisse Art der Energie. Wenn das überhaupt nicht mehr funktioniert, verbinden sich die beiden und es gibt so etwas wie eine Explosion – das wird auch Tod genannt.

Schüler: In der Kusali-Praxis wird über diese Dämonen gesprochen.

Rinpoche: Welche Dämonen? Die vier Dämonen? Die vier Dämonen sind eigentlich Symbole der eigenen Aggregate: Stolz, Emotion, Tod usw. Wir bezeichnen sie lediglich als „teuflisch“, da sie nichts wirklich Gutes hervorbringen.

Schüler: Was ist, wenn man besessen ist?

Rinpoche: Das ist ein Spiel des Geistes. Dann funktionieren Prana und Nadi einfach auf andere Art und Weise. Deswegen gibt es die so genannte Trance, und die so genannte Besessenheit.

Guru Yoga

Jetzt beginnen wir mit dem sogenannten tiefgründigen Yoga, dem Guru Yoga. Innerhalb des Ngöndro praktizierst du momentan eigentlich das äußere Guru Yoga. Um das innere und geheime Guru Yoga ausüben zu können, musst du die entsprechenden Einweihungen erhalten haben. Davor musst du wenigstens einen Teil der Praxis des äußeren Guru Yoga abgeschlossen haben. Heutzutage scheinen sowohl die Lamas als auch die Schüler nur begrenzte Zeit für die Dharma-Praxis zu haben, daher kommt es immer wieder vor, dass all diese Guru-Praktiken innerhalb einer kurzen Zeitspanne praktiziert werden. Dies ist nicht sehr ratsam, zumindest nicht, solange du kein so genannter Schüler mit erhabenen Qualitäten bist oder einen Guru getroffen hast, der selbst ein Mahasiddha ist, d.h. der in der Lage ist, alles zu transformieren. Natürlich hängt alles voneinander ab. Der Guru ist vielleicht nicht so „qualifiziert“ und der Schüler hat vielleicht nicht so „erhabene Qualitäten“, aber wenn wenigstens etwas aufrichtige Hingabe vorhanden ist, funktioniert diese Abkürzung vielleicht. Wenn du jedoch weder eine Person mit starker Hingabe bist, noch diese erhabenen Qualitäten besitzt, wird es am Ende viel lohnenswerter sein, einen graduellen Weg einzuschlagen. Zu deiner eigenen Sicherheit und für dein Wohlergehen würde ich dir raten, auf dem spirituellen Pfad schrittweise voran zu gehen.

Der Guru nicht nur als Lehrer, sondern als Pfad

Das essentielle Guru-Yoga ist keine Praxis der Guru-Verehrung. Es ist keine weltliche, gewöhnliche Praxis, die den Guru als einen Lehrer, Anführer oder sogar Diktator ansieht, der dir dein Leben, spirituell und weltlich, diktiert. Der Guru muss in seiner tiefgründigen Bedeutung als Pfad genommen werden, nicht als Lehrer. Das ist das, was wir im Tibetischen „Lama lam khyer“ nennen - den Guru als den Pfad nehmen. Das ist etwas überaus Essentielles. Und wenn ich „Guru“ sage, spreche ich nicht nur von dem äußeren Guru, sondern ich beziehe mich auch auf den inneren und den geheimen Guru. Die karmischen Verbindungen zwischen dir und dem Guru so wie das Verdienst, das bisher auf der Warteliste war, können – wenn dies Verdienst einmal gereift ist – alles ermöglichen. Das ist einzig und allein eine Entscheidung zwischen dir als Individuum und dem Guru. Dein Guru sagt vielleicht „Höre mit allem auf, mach etwas anderes“, dann wird genau das zu dem Pfad, dem du folgst. Im Grunde genommen müssen wir alles tun, was diese Schatztruhe öffnet.

Dieses schön angefertigte Samsara durcheinander bringen

Verstehst du, es ist als ob da eine Schatztruhe wäre. [Rinpoche hält tatsächlich eine kleine Schatztruhe in der Hand.] Sie ist sehr schön angefertigt und durch einen so guten Schreiner gemacht, dass man im geschlossenen Zustand kaum die Scharniere sieht. Da die Scharniere nicht sichtbar sind, kommt einem gar nicht der Gedanke, dass dies zu öffnen sei. Dank der vortrefflichen handwerklichen Arbeit scheint diese Schatztruhe vollständig aus einem einzigen Holzstück gemacht zu sein. Genauso ist unser Leben in Samsara: Es ist so schön angefertigt. Tag für Tag, Jahr für Jahr, Leben für Leben, wurde es von unserem überaus erfahrenen Ego, das wirklich ein Schreiner ist, mit viel Sorgfalt gestaltet. In unserem Geist erscheint überhaupt nicht die Idee, dass diese Schatztruhe womöglich sogar Scharniere hat, geschweige denn, dass man sie öffnen könnte. Wir halten auch nicht etwa inne und denken nach; wenn wir nur sorgfältig hinschauen würden, könnten wir womöglich die Scharniere sehen. Selbst dieser Gedanke kommt uns nicht in den Kopf.

Bevor ich weiter fortfahre, sollte ich erwähnen, dass meine Sprache ab diesem Punkt oft metaphorisch sein wird. Wir sprechen jetzt über das tiefgründigste Yoga. So modern ich auch erscheinen mag, ganz tief drin bin ich immer noch sehr konservativ und ein Traditionalist, daher mag ich diese metaphorische Sprache gern verwenden, wie sie in den Texten niedergeschrieben ist. Auf jeden Fall versuche ich das Ganze so verständlich wie möglich zu machen.

Sobald wir also die Scharniere dieser Schatztruhe gefunden haben und es fast geschafft haben, sie auseinander zu nehmen - und sei es auch nur ein klein wenig - dann wird von diesem Punkt an das gesamte System unterbrochen. Es kann nicht wieder ordnungsgemäß zusammengesetzt werden. Es ist einen halben Schritt oder vielleicht sogar einen ganzen Schritt näher an der Erleuchtung. Wir haben immer noch diese Schatztruhe, die vielleicht nicht vollständig geöffnet ist, aber sie ist irgendwie etwas aus den Fugen geraten und daher können ganz unbeschreibliche Dinge zum Vorschein kommen. Wenn wir nur das Verdienst, die Hingabe und die reine Wahrnehmung hätten, dann könnte das immer und überall geschehen. Es kann durch lächerlichste Situation in Gang gebracht werden, obwohl es natürlich meistens durch eine Anmerkung, einen Kommentar, eine Geste oder vielleicht sogar eine Nachricht des Guru hervorgerufen wird.

Patrul Rinpoche und Nyoshul Lungtok

Dazu gibt es so viele Geschichten. Es gibt zum Beispiel die Geschichte von Patrul Rinpoche und Nyoshul Lungtok. Nyoshul Lungtok hatte über viele, viele Jahre praktiziert und versucht die Natur des Geistes zu verstehen, aber nichts war passiert. Jeden Tag haben all seine

Dharma-Geschwister etwas verstanden, haben es irgendwie geschafft anscheinend diese Schatztruhe aus den Fugen zu heben. Aber er steckte irgendwie fest. Um diese Geschichte zu verstehen, müssen Sie wissen, dass Nyoshul Lungtok ein großer Philosoph war; da er ein Khenpo und ein Abt war, war er in der Philosophie des Geistes sehr, sehr bewandert. Er hatte Tausende von Büchern gelesen und war ein großer Gelehrter. Das zeigt, dass intellektuelles Verständnis des Geistes nichts mit der Natur des Geistes zu tun hat.

Patrul Rinpoche wusste, dass Nyoshul Lungtok dieses Problem hatte, daher ging Patrul Rinpoche zu ihm und fragte „Was ist dein Problem?“. Nyoshul Lungtok antwortete „Ich kann die Natur des Geistes nicht erkennen“. Patrul Rinpoche antwortete: „Oh, das ist einfach, die Natur des Geistes ist einfach. Warum kommst du nicht mit mir mit? Ich werde sie dir zeigen“. In dieser Nacht wurde Nyoshul Lungtok auf einen schönen Platz neben dem Dzogchen Kloster geführt, als Patrul Rinpoche im sagte „Okay, lass uns hinlegen und nach oben schauen“. So legten sich Schüler und Meister hin. Dann sagte Patrul Rinpoche zu Nyoshul Lungtok: „Schau dir den Nachthimmel an. Kannst du die Sterne sehen?“ Nyoshul Lungtok sagte „Ja, ich kann die Sterne sehen“. Nach einer langen Pause fragte Patrul Rinpoche „Hörst du die Hunde beim Dzogchen Kloster bellen?“ Seine Antwort war: „Ja, ich kann die Hunde bellen hören“. Dann stand Patrul Rinpoche plötzlich auf und sagte „Das war´s. Das ist es - so ist die Natur des Geistes!“

Die Erfahrung der großen Spontaneität

All die Jahre hatte er studiert und praktiziert und versucht die Natur des Geistes zu entdecken. Aber nichts passierte. Dann in dieser Nacht gab es die beiden Anmerkungen des Gurus, und direkt danach hat alles im Wesentlichen aufgehört. Eine sogenannte Tür ist nicht mehr länger nur eine Tür, sie kann auch ein Fenster sein. Ein sogenanntes Fenster ist nicht länger bloß ein Fenster, es kann auch eine Tür sein. Ein sogenanntes Dach ist nicht länger ein Dach, oder ist nicht notwendigerweise nur ein Dach - es kann gleichzeitig auch eine Ansammlung von Stufen sein. Ein so genannter Mann ist nicht notwendigerweise nur ein Mann, er kann auch eine Frau sein. Eine so genannte Frau ist nicht notwendigerweise nur eine Frau, sondern auch ein Kind. Im Grunde genommen gerät jedes weltliche rationale System aus den Fugen. Für sieben Tage war diese Erfahrung so intensiv, dass Nyoshul Lungtok nicht wirklich wusste, wie er mit der Welt richtig umgehen sollte. Es war eine völlig neue Welt - etwas, das wir uns nur vorstellen können. Für uns ist eine Tür eine Tür, und wenn wir ins Badezimmer gehen wollen, ist das der einzige Weg. Wir alle haben all diese Macken und Fixierungen. Für uns ist ein Hemd nur etwas für die obere Körperhälfte. Wir würden niemals versuchen unsere Füße in unsere Hemden zu stecken. Wir sind im Grunde genommen immer auf das eine oder andere fixiert. Aber für Nyoshul Lungtok hat für sieben Tage alles aufgehört. Mit anderen Worten: Alles wurde zu allem Möglichen. Alles Mögliche wurde alles. Nichts war mehr solide. Mann ist Frau, Frau ist Mann. All diese Fixierungen an Form, Farbe, Zahlen und Vorstellungen haben einfach aufgehört. Von da an hatte er das, was wir die Erfahrung der großen Spontaneität nennen.

Obwohl das ein großartiger Dzogchen-Begriff ist, ist das jetzt hier nicht der richtige Zeitpunkt über Spontaneität zu sprechen. Was mich angeht, so habe ich viel gelesen und gehört, was über Dzogchen und über die Erfahrung der Spontaneität gesagt wird. Heutzutage kann ich viele Lamas nicht mehr als makellos wahrnehmen. Insbesondere einigen jüngeren Lamas gegenüber bin ich sehr kritisch. Ehrlich gesagt, muss man sich nur einige Lamas und ihre Schüler anschauen, die sich mit Worten wie „Spontaneität“ und „ungekünstelt“ etwas vorgaukeln – das ist ganz schön lächerlich... Wir wissen noch nicht einmal, was Spontaneität ist. Für uns ist es etwas, das irgendwie mühelos ist, und das war es dann auch schon. Aber wenn man Spontaneität genauer untersucht, hat sie so viele Bedeutungen. Aus Nyoshul Lungtoks Geschichte können wir lernen: Spontaneität - das ist, wenn alles uns Bekannte

aufhört und die Dinge nicht mehr länger festgeschrieben sind. Man steckt nicht mehr länger in der Vorstellung fest. Wir haben jedoch zurzeit nichts anderes als unsere schlussfolgernde Logik. Es ist wie der Versuch, das zu beschreiben, was hinter dem Berg liegt. Das können wir uns nur durch Schlussfolgerungen vorstellen. Indem wir eine Art Bezugspunkt benutzen, könnten wir uns vorstellen, wie es dort ein paar Bäume geben muss und andere Städte. Aber das war es dann auch schon. Wir haben keine direkte Wahrnehmung.

Ah tza tza!

Es gibt noch eine andere Geschichte, die viele Jahre später spielt, als Nyoshul Lungtok selbst zu einem großen Meister geworden war. Er hatte einen Schüler, der völliger Analphabet war. Sein Schüler hatte niemals einen Dzogchen-Text gelesen, denn er konnte gar nicht lesen. Was er wirklich konnte, war: OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUNG rezitieren. Natürlich hatte er auch eine starke Hingabe seinem Meister gegenüber. Nachdem er jahrelang praktiziert hatte, geschah aber dennoch nichts. Seine Hingabe war aber nach wie vor unerschütterlich. Ohne dass selbst auch nur eine Erfahrung gemacht hatte, starb der Guru Nyoshul Lungtok, dennoch war seine Hingabe zum Guru unbeirrbar. Eines Tages machte er Tee, ein Feuerfunken traf seine Hand und er hatte einen scharfen Schmerz, als das Feuer sein Fleisch verbrannte. In diesem Moment schrie er laut „Ah tza tza!“ [Rinpoche macht eine Geste]. Ich muss diese Klangeffekte und Bewegungen machen, denn das tat auch Nyoshul Khenpo, als er mir diese Geschichte erzählte. Ich denke, diese Geste ist eine Art Segen der Überlieferungslinie.

Auf jeden Fall hörte in diesem Moment, ebenso wie es damals für Nyoshul Lungtok der Fall war, alles auf. Zuvor war er immer sehr genau gewesen, was seinen Tee anging: wie viele Tee-Blätter man nimmt, was die exakte Temperatur des Wassers sein sollte usw. Normalerweise sind wir so fixiert, und alles liegt nur an dieser Fixierung. Aber von da an war ihm das alles gleich. Jemand hätte ihm Kuhmist in seinen Tee tun können, er hätte sich unverändert gefühlt: Tee ist Tee. Alles hat für ihn aufgehört. Dennoch, wenn wir sagen „Alles hat aufgehört“, bedeutet es gleichzeitig, dass es der Beginn dafür ist, wenn alles nicht mehr aufhört. Sobald die gewöhnliche Welt aufhörte, fing die außergewöhnliche Welt an. Aber uns jetzt darüber ein präzises Bild aufzuzeigen, ist zurzeit schwierig. Es ist etwas, worüber wir nur sprechen und es uns nur sehr vage vorstellen können.

Vajrayana-Methoden - passend für dieses Zeitalter

So großartige Vajrayana-Methoden warten auf uns. So etwas wirst du weder im Shrivakayana, noch im Mahayana finden. Obwohl die Meister im Zen-Buddhismus, auch wenn ich da keine großen Erfahrungen habe, anscheinend diese Methoden verwenden. Sie werden dir zum Beispiel lächerliche Fragen stellen wie „Was ist der Klang einer klatschenden Hand?“ Der Schüler denkt dann immer und immer wieder darüber nach, bis er etwas versteht. Das nennen sie Satori. Ich denke, das hat etwas damit zu tun, die Schatztruhe aus den Fugen zu nehmen. Das ist die eigentliche Erleuchtung. Dennoch ist Erleuchtung nicht so farbenfroh, wie wir sie vielleicht wahrnehmen. Wenn es keine Unterscheidung mehr zwischen Teeblättern und Kuhmist gibt, ist das nicht das Regenbogenlicht? Ist das nicht die Erfahrung des Himmels? Sind das nicht die himmlischen Gefilde? Ist das nicht mit der Schönheit der Göttinnen und Götter gleichzusetzen? Was könnte man mehr wollen? Es ist mit Sicherheit der erhabene Himmel. Im Vajrayana gibt es großartige Methoden dafür.

Im Zeitalter des Verfalls: Mahasandhi-Belehrungen hallen kraftvoll wider

Der Buddha selbst sagte „Wenn die Zeiten degenerieren, werden die Belehrungen und insbesondere die höheren Belehrungen eine noch größere Wirkung haben“. Wir gehen vielleicht durch diese Erfahrung des Verfalls, dennoch ist dies ein Zeitalter, wo manche der so

großartigen Methoden wie Dzogchen, Mahamudra und die Nicht-Dualität von Samsara und Nirvana besser funktionieren als je zuvor. Unsere negativen Emotionen haben ein Höchstmaß erreicht und die Leute tun alle möglichen negativen Dinge im Übermaß. Dennoch ist dies das Zeitalter, in dem die Belehrungen von Buddha, insbesondere die Mahasandhi-Belehrungen kraftvoll widerhallen. Da gibt es eine große Resonanz. Niemals zuvor waren diese Methoden so effektiv. Das ist etwas ziemlich Ermutigendes.

Wir versuchen also diese Schatztruhe auseinander zu nehmen oder aufzubrechen. Wenn wir es nicht vollständig schaffen, sollten wir sie wenigstens so weit aus den Fugen heben, dass sie nicht wieder abgeschlossen werden kann. Auch das wird „ein erstes Verständnis der Natur des Geistes“ genannt.

„Verweile in der Natur des Geistes“

Wie oft hören wir heutzutage die Worte „Verweile in der Natur des Geistes“? Obwohl es einfach gesagt wird, ist es ziemlich schwierig. Zunächst scheint es recht einfach zu sein, wenn wir vom „Verweilen in der Natur des Geistes“ sprechen, dann sind das nur sechs Worte. Aber in Wahrheit werden diese Worte nicht wirklich verstanden. Was meinen wir mit „verweilen“? Es ist einfach für uns, in den Himmel zu starren und ganz hohl zu verkünden, man müsse in der Natur des Geistes verweilen. Dann sitzen wir da und im Grunde verschwenden wir zwei oder gar zwanzig Minuten unseres kostbaren menschlichen Lebens. Also - was meint „Verweilen“? Bedeutet es, sich aufs Bett fallen zu lassen und die Beine auszustrecken? Und was bedeutet „in der“? Ebenso schätzen wir mit Sicherheit den Begriff „Natur“ nicht in seiner wirklichen Bedeutung ein und wir verstehen definitiv nicht, was hier mit „Geist“ gemeint ist. Wir kommen dann zu dem Schluss, dass die Formulierung „verweile in der Natur des Geistes“ fast überhaupt keine Bedeutung hat.

Dennoch sehen wir Leute in Meditationszentren gehen und wenn der Lama sagt „Verweile in der Natur des Geistes“ machen die meisten Schüler einen wenn auch noch so vergeblichen Versuch, das auch zu tun. Ich kann nicht anders, als mich zu fragen: Was tun die da eigentlich? Es ist fast peinlich, so etwas zu sehen. Aber mein Glaube an Karma hat sich ziemlich verbessert. Es ist vergleichbar damit, wie ein Anführer wie Jiang Zemin, der frühere Präsident von China, irgendetwas verkünden kann und Milliarden von Chinesen seinen Worten Glauben schenken. In unserem Fall wird der Guru sagen „Verweile in der Natur des Geistes“, und irgendwie kauft ihm der Schüler das ab. Meistens jedoch haben weder der Schüler noch der Lehrer eine Ahnung davon, worüber sie sprechen.

Obwohl ich das gesagt habe, muss ich dem hinzufügen, dass ich da auch besonders kritisch bin. Es ist natürlich auch meine eigene Skepsis und unreine Sicht. Aus einem anderen Winkel betrachtet ist es schon ermutigend, einfach diese Worte gehört zu haben: „Verweile in der Natur des Geistes“. Selbst wenn es nur wie eine Farce scheint, die von einem Papagei nachgeplappert wird - allein die Tatsache, dass dieser Satz lebendig ist und in der Welt umgeht, zeigt, wie viel Verdienst wir haben. Wir Dharma-Praktizierenden und Anhänger des Vajrayana-Weges haben so viel Verdienst.

Verdienst gemäß der Erklärung des Mahayana

Was jetzt das Verdienst gemäß der Erklärung der Mahayana-Ebene angeht, möchte ich euch eine Analogie vorstellen, die Seine Heiligkeit Dilgo Khyentse Rinpoche gegeben hat. Als er einmal in Bodhgaya war, sagte er darüber etwas Unglaubliches. Er sagte: „Stellt euch vor, es kommen 500 Arhats aus der Shravaka-Tradition und müssen irgendwohin gehen“. erinnert euch, Arhats sind erleuchtete Wesen. Da sie das Ego zerstört haben, müssen Sie nicht länger in Samsara zurückkehren. Die Arhats sind alle in einem Wagen, aber es gibt keine Pferde, die ihn ziehen könnten. Sollte der Buddha zufällig vorbeikommen, zieht er es vielleicht sogar in Betracht, den Wagen mit seinem Zeh zu ziehen. Trotz aller Absichten und Ziele hätten diese 500 Arhats aber nicht genug Verdienst, um dem Buddha eine solche Tat zu erlauben. Dann

sagte Seine Heiligkeit „Stellt euch vor, da ist auch noch ein gewöhnlicher Mensch, der das Wort Bodhicitta gehört hat. Würde dieser Mensch sich plötzlich auch in den Wagen setzen, müsste der Buddha diesen Wagen mit seinem eigenem Nacken ziehen. So viel Verdienst ist da“.

Heutzutage, in diesen Zeiten des Niedergangs, ist es wirklich ziemlich beeindruckend, wenn wir solche tiefgründigen Worte wie „Verweile in der Natur des Geistes“ hören. Es ist allein schon unglaublich, dass dieser Satz von Zeit zu Zeit den Meistern über die Lippen kommt, ganz gleich, ob er nun unsere Trommelfelle in Schwingung bringt oder nicht. Ganz gleich, ob der Satz in unserem Herzen für den Bruchteil einer Sekunde verweilt oder nicht, wir können uns sehr, sehr glücklich schätzen, ihn einfach gehört zu haben.

Zwei Arten der Erkenntnis des Geistes

Wie ich zu Beginn gesagt habe, gibt es innerhalb aller Fahrzeuge und in allen Lehrreden des Buddha einen wichtigsten Sinn und Zweck und das ist: unseren Geist zu zähmen. Jetzt haben wir endlich eine Ebene erreicht, auf der wir versuchen unseren Geist in seiner Natur verweilen zu lassen. Das ist die höchste Form der Schulung. Wir wollen ja letztlich die Natur des Geistes erkennen. Und nicht nur das, sondern in ihr verweilen, und durch das Verweilen in der Natur des Geistes fähig werden, uns aus ihr heraus neu zu manifestieren. Das versuchen wir. Eine vollständige Erkenntnis des Geistes wird Nirvana genannt. Das ist das Auseinandernehmen der Schatztruhe.

Immer wieder haben uns die Buddhas, Bodhisattvas, die Mahasiddhas der Vergangenheit und die Gurus gelehrt, die Erkenntnis des Geistes sei nur durch zwei Methoden möglich. Die erste ist durch Verdienst, die zweite durch den Segen des Gurus. Würde eine der beiden Methoden fehlen, bliebe die Natur des Geistes ein Mysterium, selbst nach Jahren der Kontemplation, ganz zu schweigen von einem umfangreichen Studium der buddhistischen Philosophie. Intellektuelle akademische Studien geben dir nur eine vage Vorstellung. Anstatt dadurch das wirkliche Bild zu erhalten, ist es mehr wie das Abbild eines Bildes oder eine Photokopie in der hundertsten Generation. Das wirkliche Bild entsteht, wenn du meditierst. Oder zumindest erscheint als Resultat der Meditation die Erkenntnis der wahren Form des Bildes, über das du meditierst. Aus genau diesen Gründen sind die beiden wichtigsten aller Methoden: das Ansammeln des Verdienstes und der Segen des Gurus.

Verdienst anzusammeln und mehrere Gurus

Daraus ergibt sich die Schüler: „Wie sammle ich Verdienst an?“ Im Vajrayana gibt es da wieder zwei Methoden: Mitgefühl zu den fühlenden Wesen und Hingabe zum Guru. Hingabe zum Guru ist viel praktikabler und machbarer. Mitgefühl mag für ein bis zwei Tage aufkommen, aber für unwissende Wesen wie uns ist es schwierig dieses Mitgefühl mit allen fühlenden Wesen stets aufrecht zu erhalten. Hingabe zum Guru zu haben, einem Wesen, zu dieser einen Person, oder vielleicht auch zu zwei oder drei Personen, ist viel praktikabler. Die einen sagen „Man sollte nur einen Guru haben“. Manchmal jedoch wird etwas, das ursprünglich als Ratschlag gedacht war, irgendwie zu einer festen Tradition. Das ist nicht so gut. Es ist nur selten der Fall, dass der Lama sagt: „Es ist besser *einen* Pfad zu haben und *einem* Guru zu folgen“. Dieser Ratschlag wird nur gewissen Leuten gegeben. Zum Beispiel gibt es manche Leute, die dazu neigen ein bisschen mehr Schaufensterbummel zu machen als notwendig. Auch für Leute, die wenig Zeit haben, ist es womöglich besser bei einem Guru zu bleiben. Daher kann der Guru denen so etwas raten. Aber einige Opportunisten haben diesen Ratschlag als Wahlkampf-Methode benutzt. Dann wird es ein Art politisches Werkzeug, mit dem ihr eurer Gruppe von Leuten sagt, dass es besser wäre nur unserem Guru, unserer Überlieferungslinie zu folgen. Ich kann euch mit sehr viel Vertrauen versichern, dass ihr,

wenn ihr es schafft, so vielen Gurus folgen solltet, wie ihr könnt. Jamyang Khyentse Wangpo hatte 150 Gurus; Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye hatte fast die gleiche Anzahl, ebenso auch Chogyur Lingpa. Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö prahlte mit über 79 Gurus. Sogar ich, der ich keine Verwirklichung oder ähnliches erreicht habe, habe kürzlich meine Gurus gezählt und bemerkt, dass ich mehr als 20 habe. Wenn du auf der anderen Seite den Wunsch hast, nur mit einem Guru umzugehen, ist das in Ordnung. So wurde das normalerweise in Indien gemacht. Die indischen Meister hatten nur einen Guru und nur eine Praxis einer Gottheit. Auch mit nur einer Praxis haben sie es dennoch geschafft Verwirklichung zu erlangen. Atisha Dipankara kritisierte die Tibeter, indem er sagte „In Indien erreichen die Praktizierenden hunderte und tausende Verwirklichungen mit einer Gottheit, während in Tibet die Praktizierenden schließlich durch hundert Gottheiten zugrunde gerichtet werden“. Das zeigt unsere tibetischen Gewohnheitsmuster auf.

Der äußere, innere und geheime Guru

Als ein Teil der Methode des Verdienstansammelns scheint die Hingabe zum Meister und den Belehrungen sehr wichtig zu sein. Was meinen wir mit der Hingabe zum Guru? Zu wem haben wir da Hingabe? Zunächst sollten wir verstehen, dass wir das Wort „Guru“ auf drei Ebenen verstehen könnten: auf der äußeren, inneren und geheimen Gurus.

Wie der große Sakya-Meister Könchog Lhundrup sagte: „Der äußere Guru ist die Verkörperung aller Buddhas; derjenige, den du sehen kannst und mit dem du kommunizierst, er ist auch derjenige, von dem du Belehrungen und Anweisungen erhältst. Der innere Guru ist die Natur des Geistes. Der geheime Guru ist die Leerheit aller Phänomene“.

Ich weiß nicht mehr, wer das nächste Zitat im Original gesagt hat, aber Deshung Rinpoche, einer meiner Sakya-Meister, hat das Folgende zitiert: „Zuerst versuchen wir darüber zu meditieren, dass der äußere Guru der Buddha ist. Zweitens sehen wir den Guru als den Buddha. Drittens sehen oder erkennen wir unseren eigenen Geist als den Buddha“.

Das ist die Spezialität der Vajrayana-Belehrungen. Schließlich sprechen wir dann darüber, wie der äußere, innere und geheime Guru eins sind. In Wirklichkeit sind sie ein und derselbe.

Der äußere Guru als eine Brücke

Das Konzept des äußeren Gurus ist tatsächlich sehr weitreichend. Aber für verblendete Wesen wie uns liegt selbst der äußere Guru jenseits von unserem Verständnis. Ebenso ist es uns zurzeit nicht möglich, den inneren und geheimen Guru zu erkennen. Nur auf intellektueller Ebene haben wir eine Art vage Vorstellung davon. Um das wirklich zu verstehen können, brauchen wir eine Brücke zwischen dem inneren und dem geheimen Guru und uns selbst. Mit uns auf dieser Seite des Ufers und dem geheimen und inneren Guru auf der anderen Seite gibt es eine Brücke oder ein Boot, das uns zum anderen Ufer bringt. Durch diesen Prozess werden wir dem inneren und geheimen Guru vorgestellt und die Brücke dafür ist der äußere Guru. Es ist dieser fassbare, sichtbare Guru, mit dem du Erfahrungen teilen kannst, den wir als äußeren Guru bezeichnen.

Der äußere Guru ist ausschließlich die Manifestation deiner Hingabe. Wenn du dich diesem äußeren Guru mit deiner gewöhnlichen Wahrnehmung näherst, wird diese Person auf ganz natürliche Art und Weise ein normaler Mensch sein. Diese Person ist einfach jemand, der Pizza mit Sardellen mag, wie du selbst, oder jemand, der starken Kaffee mag, den du nicht magst. Da ist dieser menschliche Aspekt. Er ist jemand, der gähnt wenn er müde ist, jemand von dem du denkst, er würde zornig werden, wenn du etwas nicht richtig machst. Da er nicht aus unserer Nachbarschaft kommt, halten wir ihn für ziemlich exotisch – je fremder und exotischer, umso besser. Es ist sogar noch besser, wenn er jemand mit einer komplett anderen Hautfarbe ist. Wir erwarten jemanden mit solch besonderen Qualitäten. Das wird insbesondere dann der Fall sein, wenn du eine Person bist, die ziemlich leicht zu überzeugen

ist, oder naiv gegenüber Farben, Formen und Rassen ist – sei es tibetisch, asiatisch – was auch immer.

Unsere Unbehaglichkeit in Gegenwart eines zu perfekten Wesens

Es gibt diese Notwendigkeit, dass der Guru etwas besonderer ist als du. Das erwarten wir sogar. Er sollte den Dharma kennen. Er sollte gelehrt sein und mehr meditiert haben. Er hat eine bessere Intuition, ein bisschen Hellsichtigkeit, Allwissenheit und ein gewisses Maß an Fähigkeit, sich um Dinge zu kümmern. Aber aus der Sicht des Gurus ist es so: Er kann es sich auch nicht leisten, *zu* besonders zu sein. Stell dir vor, du lädst diesen Guru in ein Restaurant ein und er käme schwebend oder fliegend. Was wäre, wenn er bestellte ohne in die exquisite Karte zu schauen? Was wäre, wenn er nicht vortäuschen würde, nicht zu wissen, welchen Wein er wählen könnte? All das würden wir überhaupt nicht mögen. Wenn er völlig allwissend ist und sich in einer erleuchteten Art und Weise manifestieren würde, würden wir das auch nicht mögen, denn wir ziehen einen Guru vor, der ein bisschen menschlich ist. Natürlich denken wir, dass er spezieller sein sollte als ein gewöhnlicher Mensch, aber gleichzeitig hoffen wir, dass er nicht *zu* besonders ist. Ansonsten würde uns das zu sehr nerven. Es gibt gewisse Dinge, die wir hinter seinem Rücken machen, und es ist angenehm zu denken, dass er die nicht mitkriegen würde. Stell dir einfach einen Guru vor, der jede einzelne deiner Taten kennt! Was wäre, wenn er alle möglichen Dinge wüsste: Wie oft du an besonderen buddhistischen Feiertagen masturbierst, welche Unterhosengröße du hast oder wie viele Leberflecke auf deiner Penisspitze. Es wäre schrecklich. Du willst nicht, dass er all das weiß. Du willst nicht, dass er all dieses Wissen hat. Du würdest dich mit solch einer Person sehr unbehaglich fühlen.

Wenn da ein zu perfektes Wesen ist, fühlt sich das manchmal einfach nur unbehaglich an. Du bist dann wie ein eingesperrter Dieb in einem großen Gefängnis, in dem alle anderen Gefängniszellen leer sind. Du fühlst dich wie der einzige Dieb auf der Welt und wurdest gefangen. Du fühlst dich so schlecht, sehr schuldig - nicht unbedingt, weil du etwas gestohlen hast, sondern weil du der einzige bist. Plötzlich öffnet sich das Gefängnistor, ein anderer Dieb kommt herein und schon fühlst du dich viel besser. „Ah, ich bin nicht der einzig Schuldige“. Auf gleiche Weise denken wir, dass es gut wäre, wenn auch der Guru ab und zu Fehler macht. So kompliziert machen wir das Leben mit unserem menschlichen Geist.

Ein großartiges Schauspiel des Mitgefühls eines Meisters

Kannst du verstehen, warum der Guru so gütig ist? Ich spreche natürlich nicht über solche Gurus wie mich. Ich muss noch nicht einmal irgendwas vorgeben; ich *bin* so. Wenn wir aber über Meister wie Dilgo Khyentse Rinpoche sprechen war es immer beeindruckend, ihn sagen zu sehen „Oh, das wusste ich nicht“. Es war erstaunlich, dass er manchmal erkältet war oder sogar scheinbar müde wurde. Wir wussten, dass Seine Heiligkeit nachts kaum schlief. Er war Tag und Nacht aktiv, jedoch manchmal während der Pujas schien es so, als ob schlief er. Das ist inspirierend, denn es ist ein so großartiges Schauspiel seines Mitgefühls. Er würde sich nicht extra hinlegen, seine Beine ausstrecken und wirklich schlafen. Wenn wir mitten in der Nacht zu ihm gingen, vielleicht um zwei Uhr morgens, meditierte er oder er schrieb etwas. Das gab uns so ein schlechtes Gefühl „Oh, ich sollte vielleicht nicht wieder zurück ins Bett gehen“. Stattdessen döste er manchmal am Tage, und das gab uns das Gefühl, es sei in Ordnung, auch mal müde zu sein. So ist unser Geist nun mal. Auf jeden Fall werde ich jetzt mit der Einführung in den äußeren Guru fortfahren. Wie ihr seht, dauert das Sprechen über das Guru Yoga ein bisschen länger.

Die Überlieferungslinie der Gurus als Treppe

Im Rahmen der Erklärungen über die Mandala-Praxis habe ich Jigme Lingpa zitiert. Er sagte:

Selbst eine Meditation, die so kurz ist wie die Zeitspanne, in der wir normalerweise einen Tee trinken, wird wirklich in unseren Geist eindringen.

Aber dann sagte er außerdem: „Jahre der Meditation sind gut, aber nichts im Vergleich dazu, den Geist des äußeren Gurus auch nur für kurze Zeit herbeizurufen.“

Daran sieht man, wie wichtig das Prinzip des Gurus im Vajrayana ist. Dazu möchte ich euch ein weiteres Beispiel aus der Sichtweise der Überlieferungslinie der Gurus geben. Wir können uns diese Traditionslinie der Gurus als Stufen oder als eine Treppe vorstellen. Normalerweise ist an der Spitze der Überlieferungslinie der Gurus der ursprünglich Buddha, der Adibuddha. Samantabhadra für die Nyingmapas, Vajradhara für die Kagyupas, Gelugpas und Sakyapas. Wer ist dieser blaue Typ? Der ursprüngliche Buddha ist eigentlich ein Symbol der Natur unseres eigenen Geistes. Die Überlieferungslinie der Gurus ist die Treppe die zu unserer eigenen Natur führt, und besonders die erste Stufe ist die wichtigste. Das ist euer eigener Guru.

Der äußere Guru ist wie ein Boot, eine Brücke, oder wie in diesem Beispiel wie eine Treppe, die dich zum anderen Ufer führt. Wenn du endlich das andere Ufer erreichst, wirst du erkennen, dass der äußere Guru niemand anderes ist als dein eigener Geist und nichts anderes als dieser Leerheitsaspekt aller Phänomene. Dann werden wir nicht mehr diese Belastung damit haben, dass uns jemand beobachtet. Es gibt nicht mehr diese Last, dass uns dauernd jemand schwer in den Nacken atmet. Es wird dann nicht mehr die Vorstellung von *jemandem* geben, der uns korrigiert, kritisiert oder uns unser Leben vorschreibt. Du wirst dann erkennen, dass all das dein eigener Geist ist. Das versuchen wir zu erreichen. Jetzt auf dem Pfad nennen wir das „den Geist des Guru mit unserem Geist vereinen“.

Irgendwo zwischen Künstlichem und Unverfälschtem

Manchmal fehlt uns das richtige Verständnis darüber, was der Guru bedeutet und wir halten den Guru für einen Diktator. Ihr solltet jedoch verstehen, dass der äußere Guru keine unabhängige, äußerlich existierende bzw. wirklich existierende Entität ist. Der äußere Guru ist nicht wirklich unabhängig von dir. Wir hätten nicht die richtige Haltung, wenn wir den Guru als jemanden sehen, der erhabener ist, ein perfektes Wesen, oder der etwas darstellt, das wir niemals werden können, oder bei dem wir nicht einmal davon träumen könnten, dass wir auch einmal so werden. Dezhung Rinpoche sagte, der gesamte Sinn und Zweck der Guru-Yoga-Praxis sei es, die Natur des Geistes zu verstehen. Das ist wirklich die Stärke des Vajrayana. Was hat Dezhung Rinpoche da zitiert? Als erstes sagte er: „Du sollst über den Guru als einen Buddha meditieren“. Was bedeutet das? Das bedeutet etwas zu künstlich fabrizieren, es bedeutet etwas vorgeben, etwas glauben machen, visualisieren. Der Pfad ist also erfunden worden, er ist etwas künstlich oder wurde erzwungen. Dennoch ist dieser Pfad notwendig, denn momentan tasten wir bloß außen an der Schatztruhe herum. Wir haben die Scharniere noch nicht gefunden. In Wirklichkeit ist diese Schatztruhe ja so gut gebaut, dass uns gar nicht bewusst ist, ob es da ein Scharnier gibt. Für uns erscheint sie als ein einziges Stück Holz. Wir erkennen noch nicht die zwei Holzteile, die über ein Scharnier miteinander verbunden sind. Diese Anstrengung, den Guru tatsächlich für einen Buddha zu halten, dieser Versuch, unseren Geist zu trainieren, den Guru als Buddha zu sehen, ist sehr wichtig. Jetzt ist die Frage „Machen wir uns da was vor?“ Nein, und dafür es gibt viele Gründe. Das ist die Schönheit des Vajrayana. Zunächst *ist* der äußere Guru in seiner wahren Natur der Buddha. Aber zurzeit bedarf es, auf Grund unserer eigenen Verblendung, einer gewissen Disziplin so zu denken. Es bedarf einer Anstrengung zu denken, er habe vier statt zwei Arme, er sei grün und habe ein drittes Auge. Im Kontext des Longchen Nyingthik ist er darüberhinaus Guru Rinpoche. Obwohl all das als ein Pfad bzw. eine Methode notwendig ist, ist er in Wirklichkeit der Buddha. Seine Natur, sein Wesen ist der Buddha. Deswegen machen wir uns nichts vor. Das ist ein Grund.

Dualistische Wahrnehmung ist eine Konstruktion unseres Geistes

Der zweite Grund ist: Das trifft nicht nur in Bezug auf den Guru, sondern auch in Bezug auf jede Wahrnehmung zu, die wir haben. Wann immer wir einander anschauen und etwas Unvollkommenes sehen, ist diese Unvollkommenheit nicht irgendwo da draußen, sondern eine Schöpfung unseres Geistes. Ob du jemanden als schön, hässlich, unvollkommen oder vollkommen wahrnimmst – all das wird nur durch deinen Geist kreiert. Aus philosophischer Sicht sind all diese dualistischen Wahrnehmungen komplett Konstrukte unseres Geistes. Offensichtlich stimmt das auch in Bezug auf den Guru. Wenn du den Guru als jemanden unvollkommenen siehst, als jemanden, der Fehler macht, eine zu lange Nase hat, zu klein oder zu groß ist, in Bezug auf all das müssen wir verstehen: „Das ist meine Wahrnehmung. So erscheint es *mir*“. In Wirklichkeit ist er mit den 32 Haupt- und 80 Neben-Merkmalen ausgestattet. Er ist der Buddha. So kontemplieren wir immer und immer wieder und versuchen, ihn als Buddha zu visualisieren und uns in der Meditation auf ihn als Buddha zu beziehen.

Das zu tun wird sicher viele eurer Verblendungen reinigen. Sobald die Verblendungen abnehmen, wird sich eure Wahrnehmung, eure Meinung über Dinge einem Wandel unterziehen. Dann werdet ihr ihn allmählich als Buddha sehen. Dann haben wir die zweite Stufe erreicht. Dennoch werdet ihr noch nicht denken, dass ihr es seid, denn es gibt da immer noch die Unterscheidung: *Er* ist der Buddha. Es gibt da diese Vorstellung „Ich kann *ihn* als Buddha sehen“, denn *er* wird als eine von uns getrennte Entität wahrgenommen. Auf dieser Ebene seid ihr immer noch auf der zweiten Stufe. Sobald ihr die dritte Stufe erreicht, gibt es diese Unterscheidung nicht mehr. Dann habt ihr all eure Verblendungen gereinigt, absolut keine bleibt mehr übrig. Als Resultat nehmen wir dann die Dinge aus einem komplett anderen Blickwinkel wahr, daher gibt es nicht länger einen unabhängigen, externen Guru „da draußen“. Dann erkennt ihr die Natur des Geistes als den Buddha. Wie gesagt, dies ist die Stärke des Vajrayana. Ich habe hier nur versucht, verschiedene Herangehensweisen zu präsentieren.

Hingabe ist das Vertrauen in Ursache, Bedingung und Wirkung

Der Guru ist auch wie ein Spiegel. Warum benutzen wir einen Spiegel beim Lippenstift auftragen? Um unsere eigene Reflektion zu sehen und um das Make-up besser auf unsere Lippen auftragen zu können. Auf die gleiche Weise nutzen wir den äußeren Guru als einen Spiegel, um tatsächlich diesen inneren Buddha zu sehen, der nichts anderes als die Natur unseres Geistes ist. Als Teil dieses Prozesses versuchen wir diesen Spiegel stets sauber zu halten, indem wir Hingabe praktizieren.

Was ist Hingabe zum Guru? Was ist Hingabe? Wie Saraha sagte „Es ist Vertrauen in Ursache, Bedingung und Wirkung“. Solch ein Vertrauen entsteht auf ganz natürliche Art und Weise, wenn wir ein Ei kochen. Um es anders auszudrücken: Wenn wir ein Ei kochen, ist da auch Hingabe. Das Vertrauen entsteht von sich aus daraus, Ursache, Bedingung und Wirkung zu vertrauen. Es braucht ja nur ein gewisses Maß an Wasser, Hitze und Kochzeit. Wenn diese Faktoren zusammen kommen bestimmt das, ob das Ei gekocht wird oder nicht. Das ist Hingabe. Bei der Hingabe machen wir uns nichts vor. Wir legen kein Ei auf einen Teller, stellen den Teller auf den Tisch und tun dann so, als ob das Ei ohne Wasser oder Hitze gekocht werden könnte. Das wäre eine idiotische Hingabe.

Hingabe ist Vertrauen in Ursache, Bedingung und Wirkung. Wie man aus dem Beispiel des Eierkochens ableiten kann, wird gleichzeitig ein Bewusstsein über Hingabe erwachsen - wenn da ein wirklich gutes Verständnis über Karma vorhanden ist. Wenn dir ein gründliches Verständnis über Karma fehlt, glaubst du vielleicht fälschlicherweise, dass die Philosophie von Karma und Hingabe Gegensätze wären. Dann sagst du vielleicht „Oh, das ist mein Karma. Das ist sein Karma“. – „Da kann man nichts machen, es ist sein Karma“. Das

Verständnis von Karma ist etwas ganz anderes als das dumme Argument „Das ist ihr oder sein Karma, daher macht es keinen Sinn, Hingabe zu haben“.

Im Grunde genommen ist es so: Wenn Ursache, Bedingungen und Wirkungen vorhanden sind, kann das Ei gekocht werden. In diesem Beispiel seid ihr das Ei, nicht wahr? Ich spreche nicht über das äußere, die Schale und all das, sondern ich beziehe mich darauf, dass man ein Ei kochen kann. Das Ei bist nicht du, ein Ei ist nur ein Ei, aber der Aspekt, dass es gekocht werden kann, das bist du. Das wiederum bedeutet, wenn man nichts macht, wird nichts gekocht werden. Aber mit den richtigen Ursachen, Bedingungen und Wirkungen bist du kochbar. Was wir hier sagen, widerspricht womöglich gewissen Theorien des Christentums. Wenn du an die Erbsünde glaubst, würden Buddhisten sagen, dann kann man dich nicht kochen. Es ist also sehr wichtig, diesen Aspekt der Wandelbarkeit zu verstehen. Diese Tatsache „Ich bin kochbar“ zu akzeptieren wird normalerweise die letztendlich Art der Zufluchtnahme genannt.

Alles ist Leerheit

Die Tatsache, dass wir kochbar sind, ist ziemlich bedeutsam. Wären wir nicht kochbar, würde Hingabe nicht funktionieren, nichts würde funktionieren. Wir würden feststecken. Aber in Wirklichkeit stecken wir nicht fest. Zu guter Letzt ist der einzige Grund, warum ein Ei gekocht werden kann, genau der, dass es kochbar ist – das ist die Ursache. Die Bedingungen selbst sind Wasser und Feuer, oder in unserem Fall: der Entsagungsgeist. Ganz zu schweigen von den 100.000 Verbeugungen, 100.000 Mandala-Darbringungen, Mitgefühl, Hingabe, all diese Faktoren machen die Bedingungen aus. Was die Wirkung angeht, so ist das die Tatsache des Gekochtwerdens. Jetzt kommt das Ei ins Spiel. Ganz gleich ob das Ei gekocht ist oder nicht, es ist immer noch ein Ei, oder?

Wie Buddha sagte „Ob die Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft kommen oder nicht – die Natur der Phänomene wird bleiben wie sie ist“. Das ist ein so großer Anspruch. Es ist nicht etwa so, dass durch das bloße Erscheinen und Lehren Buddha Shakyamunis alles auf dieser Erde zu Leerheit wurde. Alles war schon Leerheit, von Anfang an, ganz gleich, ob Buddha Shakyamuni „Alles ist Leerheit“ gesagt hat oder nicht. Damit haben wir das erste Kapitel der Guru Yoga-Belehrungen abgeschlossen.

Fragen zum Guru Yoga

Jetzt folgt eine kurze Einführung in das innere und geheime Guru Yoga. Aber auf der jetzigen Stufe können wir nicht soviel darüber sagen, da zunächst das äußere Guru Yoga abgeschlossen werden muss. Es werden auch recht detaillierte Belehrungen über die vier Abhishekas folgen, die wie die Knochen des Guru Yoga sind. Danach werden wir über das Vereinen des eigenen Geistes mit dem Geist des Gurus sprechen, welches ist das Mark des Guru Yoga.

Schüler: Wenn sich der Geist des Guru mit meinem Geist vereint, frage ich mich immer, was sich da vermischt, denn Geist hat ja weder Form, noch Geschmack.

Rinpoche: Das ist exzellent, das ist eine Haut, die du schon gesehen hast. Mach weiter mit der Praxis.

Schüler: Ich versuche immer etwas zu finden...

Rinpoche: Ja, das ist gut.

Schüler: Ich finde es merkwürdig, dass die Absicht des Guru Yoga Einheit ist, aber dennoch gehen wir durch all diese separaten Aspekte von Gestalt, Farbe und Form. Es erscheint mir so kontraproduktiv zu sein, insbesondere wenn ich es mit „einem Gefühl im Herzen“ vergleiche.

Rinpoche: Was meinst du mit „einem Gefühl im Herzen“?

Schüler: Eine starke Verbindung zum Guru zu haben und sich an ihn erinnern.

Rinpoche: Verbindung ist nicht das Einzige, wonach wir suchen. Da gibt es diesen Pfad, auf dem es so aussieht, als ob der Guru ein anderes Wesen ist, aber gleichzeitig erinnert uns der Pfad andauernd, dass dem nicht so ist. Das ist der geschickte Aspekt des Pfades. In Wirklichkeit ist es weder der Fehler noch das Produkt des Pfades, wenn der Guru als eine getrennte Entität angesehen wird. Das macht unser Geist, unsere ureigenste Gewohnheit. Würden wir die Untrennbarkeit des Gurus von unserem eigenen Wesen eindeutig kennen, würde Guru Yoga natürlich unnötig werden. Auf der anderen Seite bedeutet genau das Konzept einer Verbindung, dass es da ein anderes Wesen gibt, mit dem man sich verbindet. Im Grunde genommen bist du immer noch von der Vorstellung einer getrennten Entität eingenommen, wenn du so denkst.

Schüler: Was wäre, wenn wir uns einfach des anderen Wesens erinnern, dass es uns ein Gefühl in unserem Herzen, ein Gefühl der Liebe und Vollständigkeit gegeben hat?

Rinpoche: Was meinst du? Kannst du das erklären?

Schüler: Ein starkes Empfinden im Brustkorb.

Rinpoche: Es stimmt, dass diese Art von Gefühlen kommen können; Gefühl sind aber auch sehr flatterhaft. Das ist einfach eine andere Haut, die abgeschält werden wird. Sobald du die Untrennbarkeit vom Guru mit deinem Wesen erkannt hast, ist das etwas, was niemals abgeschält werden kann. Es wird bleiben, denn das bist wirklich du. Dann erkennst du den geheimen und den inneren Guru, und das bist du selbst! Gefühle sind nur vorübergehend.

Schüler: In der langen Version gibt es ein Gebet, das mit „Jetsün Guru Rinpoche, du bist die glorreiche Verkörperung...“ anfängt. Dort steht, dass wir es so oft, wie wir können, rezitieren sollen. Bedeutet das 100.000mal?

Rinpoche: Nein, du kannst dieses Gebet so oft du willst rezitieren. Es ist aus zwei Abschnitten aufgebaut. Ich rezitiere z.B. den Anfangsteil immer und immer wieder.

Schüler: Kann man das Vajra-Guru-Mantra überall rezitieren? Oder nur als formelle Praxis?

Rinpoche: Das ist eine persönliche Frage. Verschiedene Leute brauchen unterschiedliche Anweisungen. Denjenigen, die in den Straßen von Kathmandu herumstreunen, Haschisch rauchen und den ganzen Tag vor einer halbleeren Tasse Cappuccino sitzen, würde ich sagen „Sitz und mach 10 Millionen“, oder vielleicht sogar „mach 1000 Millionen auf formelle Art“. Jemand anderem aus London, New York oder Paris, der sehr hart arbeitet, würde ich sagen „Ja, mach das im Zug, während du auf den Bus wartest und während du im Zug oder Bus unterwegs bist“. Es hängt davon ab, wie diszipliniert die Leute sind. Dafür ist der Dharma gemacht.

Schüler: Du sagtest, dass es möglich ist, mehr als einen Guru zu haben. Ich habe im Longchen Nyingthik Ngöndro einen Vers bemerkt, der beginnt mit: „Vom Wurzelguru...“

Rinpoche: Es gibt viele Wurzeln. Ein Baum hat viele Wurzeln. Auf der anderen Seite kann man auch einen Wurzelguru und viele Zweig-Gurus haben. Man könnte Zweig-, Frucht-, Blüten- und Blatt-Gurus haben.

Schüler: In „Die Worte meine vollendeten Lehrers“ wird gesagt, man solle wirklich den Guru untersuchen, bevor man sich für ihn entscheidet. Was ich jetzt jedoch verstanden habe ist, dass es von meiner eigenen Wahrnehmung abhängt, wie ich den Guru sehe.

Rinpoche: Das steht nicht im Widerspruch zueinander, sondern ergänzt sich sogar sehr. Im Grunde genommen solltest du stets deine eigene Wahrnehmung untersuchen.

Schüler: Aber wie steht es um das Beispiel der alten Dame, die einen Hundezahn als einen Zahn des Buddha wahrnehmen konnte?

Rinpoche: Das ist ein Beispiel für unerschütterliches Vertrauen. Zurzeit haben wir das nicht. Die alte Frau dachte nicht einen Moment daran, der Zahn könnte nur ein Hundezahn sein. Wir haben diese Art von Überzeugtheit nicht. Stattdessen schwanken wir hin und her, denken manchmal, es sei ein Hundezahn, und manchmal, es sei ein Zahn von Buddha.

Qualifikationen des Guru und Probleme zwischen Lehrer und Schüler

Solange der Vajra-Meister qualifiziert ist und den Segen einer authentischen Überlieferungslinie hält, funktioniert die Hingabe zum Guru. Aber was verstehen wir unter einem „qualifiziertem Meister“? Wie Jigme Lingpa sagte „Es ist sehr wichtig, den Guru zu untersuchen“. Der Guru muss wenigstens Mitgefühl haben, und als Minimalanforderung sollte er für dich arbeiten - und nicht für sich selbst. Du solltest den Guru untersuchen, aber auch erkennen: Von dem Moment an, wo du *weißt*, dass der Guru qualifiziert ist, bist du selbst ziemlich gut. Dieser Pfad ist also offensichtlich ziemlich verwirrend. Ein qualifizierter Meister ist tatsächlich recht selten. Selbst zu Jigme Lingpas Zeiten jammerte der über die Seltenheit qualifizierter Meister, und das war vor einigen hundert Jahren. Heutzutage, in diesem so genannten sehr, sehr degenerierten Zeitalter, scheint jeder auch noch seinen eigenen persönlichen Plan zu haben.

Dieses „einen eigenen Plan haben“ ist ziemlich wichtig, wenn es darum geht, den Guru zu untersuchen. Der Guru sollte Interesse an deiner Erleuchtung haben. Wenn du eine Person triffst, die ein wenig lehren kann, und wenn diese Person echtes Interesse daran hat, dich zu erleuchten, dann bist du auf der sicheren Seite. Wenn man hingegen einen Guru antrifft, der sehr gelehrt in den Sutras, Shastras und Mantras ist, aber kein echtes Interesse an deiner Erleuchtung hat, dann ist das eine ganz andere Geschichte. Wenn das Interesse des Gurus hauptsächlich darin besteht, seine Schülerschaft zu vergrößern oder deinen Besitz, Aussehen, Geschick oder deine Sklaven-Dienste zu nutzen, dann besteht darin eine beträchtliche Gefahr. Diese beiden Probleme des Lehrers und des Schülers haben sehr viel miteinander zu tun. Wenn zum Beispiel ein Schüler vorbeikommt, der nur die Aufmerksamkeit des Gurus will, der Guru aber nur Interesse an der Erleuchtung des Schülers hat, dann wird die Methode des Gurus nicht funktionieren. Der Guru mag dann etwas tun, das einen potentiellen Praktizierenden verjagt, insbesondere wenn der Guru ungeschickt ist. Es ist eine noch traurigere Geschichte, wenn die Schüler nur der Aufmerksamkeit des Guru oder einer persönlichen Beziehung hinterher jagen, ohne Interesse an der wirklichen Erleuchtung zu haben, während der Guru gleichzeitig bloß an Bekanntheit, Ruhm, Macht und Geld interessiert ist. In dieser Konstellation funktioniert es, aber es ist sehr traurig. Es funktioniert, weil jeder das Ego des anderen nährt.

Zweifelsohne würde es viel einfacher sein, wenn wir sagen könnten „Dies sind die Qualifikationen des Guru, und diesen Schritten solltest du folgen“. Aber es braucht einen viel tieferen Prozess der Reflektion, und wir sollten uns insbesondere auf die Weisheit stützen, die durch Hören, Kontemplieren und Meditieren entsteht. Um es noch mal zu sagen: Es ist wirklich gut, die Belehrungen immer und immer wieder zu hören und zu studieren. Insbesondere ist die erste der drei Weisheiten, die Weisheit durch Hören, so wichtig.

Den Pfad untersuchen

Lange bevor die moderne Zivilisation die Redefreiheit feierte, zollte der Buddha seinen großen Respekt der Argumentation und Beweisführung und betonte, dass ein Pfad untersucht und nicht blind befolgt werden sollte. Obwohl es wichtig ist, den Pfad und seine Glaubwürdigkeit zu untersuchen, müssen wir gleichzeitig unsere Augen dafür offen halten, was ihm an kulturellem Beiwerk beigefügt wird. Hierzu würde ich gerne etwas erzählen, was ich kürzlich erfuhr. In gewisser Weise wird die Welt immer kleiner, zudem macht Demokratie die Dinge viel transparenter. Aber das geschieht natürlich nicht unbedingt auf gute Art und

Weise. Es gab tatsächlich insbesondere aus dem Westen viel Kritik an dem Verhalten mancher tibetischer Lamas. Kürzlich war da insbesondere eine Dame, die etwas über dieses Thema geschrieben hat. Auf den ersten Blick möchte man sich natürlicherweise verteidigen, aber wenn man es wirklich gelesen hat, kann man eine gewisse Wahrheit in ihren Worten erkennen. Sie berichtet, dass tibetische Lamas den westlichen Schülern oft sagen: „Ihr Westler seid so materialistisch“. Und sie antwortet zurück: „Wie steht es um euch? Ihr kommt in den Westen, erhaltet das Geld, geht zurück nach Nepal und Indien und kauft die allerneusten Autos und Uhren“. Es ist sehr wahr, solche Dinge passieren. Sie sagt, dies geschehe so oft, dass der spirituelle Materialismus mittlerweile seinen Höhepunkt erreicht hat, bis zu dem Punkt, an dem der Dharma eine Ware geworden ist. Wenn man Dinge aus einer sehr begrenzten Perspektive anschaut, mag man vielleicht sogar sagen: Wenn manche der hohen Lamas all ihre silbernen und goldenen Untertassen verkaufen würden, könnten Sie damit mit Sicherheit 500 Kinder in Äthiopien für einen Monat ernähren können.

Echte Bescheidenheit

Das alles hat noch eine ganz andere Seite, die wir nicht vergessen sollten. Was uns als Einfachheit, Bescheidenheit und Demut erscheint, kann stattdessen auch eine andere Form der Scheinheiligkeit sein. Die Hauptquelle des Leidens für einige Lamas und auch Laien-Praktizierende könnte es sein, dass sie starr vor Angst sind, wenn es darum geht, ihr gutes Image zu verlieren - nämlich das, einfach und bescheiden zu sein. Aus dieser Sicht schätze ich wirklich diejenigen Leute, die einfach das machen, was sie machen wollen. Diejenigen, die einfach losziehen und vier Rolex-Uhren tragen, eine an jedem Knöchel und eine an jedem Arm. Wir sollten hier nicht zu einem voreiligen Schluss kommen, der auf einem alten, rationalen System basiert.

Ich persönlich komme von einer Tradition, in der es so herausragende Beispiele wie Seine Heiligkeit Dilgo Khyentse Rinpoche gibt, der für mich ein großartiger Buddha ist. Wenn ich manchmal über seine Qualitäten reflektiere, ist es einfach unglaublich mir vorzustellen, dass seine Füße wirklich diese Erde berührt haben, dass er irgendwann einmal tatsächlich durch diesen oder jenen Flughafen gegangen ist. Als wir zum Beispiel einmal alle im Frankfurter Flughafen in der Transit Lounge warteten, kamen der Pilot und die gesamte Mannschaft zu uns herüber und fragten uns, ob sie ihn einfach einmal berühren könnten – seine Hand oder seine Füße. Trotz seiner Großartigkeit hat er zu keiner Gelegenheit behauptet, dass er irgendetwas Besonderes sei. Immer und immer wieder hat er gesagt, dass er zu nichts Nutze sei. Für mich ist das die höchste Belehrung, denn es ist offensichtlich, dass er der Großartigste ist und dennoch hat er allen Lobpreis und jede Anerkennung vollständig gemieden. Normalerweise ist es bei den meisten von uns so, dass wir es, sobald wir merken, wenn wir irgendeine wertvolle Qualität haben, gar nicht mehr erwarten können, damit anzugeben.

Die Haltung eines Wandernden

Schüler: Was ist ein Khatvanga?

Rinpoche: Der Khatvanga ist ein ziemlich schönes Objekt, das ein bisschen wie ein Wanderstab mit drei nach oben zeigenden Zacken aussieht. Den Khatvanga zu erklären ist sehr schwierig. Es muss reichen zu sagen, dass der Kapala und der Khatvanga als die beiden großartigsten Substanzen im Vajrayana betrachtet werden, insbesondere wenn man zu einer der höchsten Formen von Vajrayana-Praktizierenden gehört.

Im metaphorischen Sinne ist der Khatvanga auch ein Attribut des Wandernden. Es symbolisiert die Praxis eines Wandernden, der tantrischen Praxis, in der die Welt immer als eine fremde Welt angesehen wird, als ein Ort, an dem man noch nie gewesen ist. Es ist, als ob man diese Erde zum ersten Mal betritt. Um es kurz zu sagen: Die Haltung eines Wandernden zu besitzen kann auch bedeuten, keine Speisen und keine Matratze zu besitzen, keinen

Reiseführer in der Tasche zu haben, ganz zu schweigen von Kreditkarten oder einem Handy, um zu Hause anzurufen. Als tantrischer Praktizierender ist es ziemlich wichtig, dass du stets versuchst diese Haltung eines Wandernden zu entwickeln, und die Welt siehst wie er. Eine sehr schöne Geschichte eines sehr bekannten Wanderers ist die von Thangtong Gyalpo. Er verkörpert, was wir auf tibetisch „nyeme kyi nanjupa“ nennen; er war ein echter Wanderer. Niemand wusste jemals wo er ist oder was er als nächstes tun würde. Nicht viele trauten sich, ihm Fragen zu stellen, denn er schien sehr leicht reizbar zu sein. Wenn du ihn irgendwo getroffen hast, könntest du ihn nicht einfach fragen „Wohin gehst du?“ Wenn du so fragen würdest, antwortete er „Kannst du nicht sehen, wohin ich gehe? Ich gehe nach vorne“. Das ist alles. Dann wagst du vielleicht zu fragen „Woher kommst du?“, und er würde sagen „Ich komme von da hinten“. Das wäre die einzige Antwort, die er hätte. Dennoch hatte sein abrupter Antwortstil nichts damit zu tun, dass er dies als Eingriff in seine Privatsphäre angesehen hätte. In Wirklichkeit war er ein großartiges, mitfühlendes Wesen. Er war der erste, der die tibetische Oper initiierte. Das begann damit, dass er überall, wo er hinging, Brücken baute. Er baute sehr viele Brücken in ganz Tibet und in Bhutan. Als eines Tages sein Geld sich dem Ende neigte, bat er die Brückenbauarbeiter Opern aufzuführen. Das wurde so bekannt, dass viele Leute zum Zuschauen kamen und den Schauspielern Geld zuwarfen. Mit diesem Geld wurde dann das Brückenbauen weiter aufgenommen.

In jeder Hinsicht ist die Praxis eines Wandernden eine sehr tiefgründige Praxis, die wirklich einige exzellente Methoden beinhaltet. Aber wenn du es versuchst und diese Praxis wirklich für nur eine Stunde anwendest, dann wirst du sie vielleicht etwas erschreckend finden. Versuche mal, deinen Ehemann oder deine Frau anzuschauen und zu denken: Wer ist das? Geh auf die Toilette und wenn du pinkelst, halte plötzlich inne und guck dir das alles an. Was ist das? Versuch dich wirklich in diese Vorstellung hineinzusetzen, ein Wanderer zu sein. Es ist so, als ob du im wahrsten Sinne des Wortes ein fremdes Land erreicht hättest. Wer sind diese Leute? Wo ist dieses Land? Aber Vorsicht, denn diese Praxis zu machen bedeutet nicht durchzudrehen. Denn dann würde man nur in eine andere Art des Musters fallen, und innerhalb solch einen Musters gibt es da immer noch bestimmte Prinzipien, an denen man festhält. Die Quintessenz der Praxis des Wandernden ist es, dauernd alle Prinzipien und festgefahrene Meinungen zu zerstören, bis nicht eine einzige mehr übrig bleibt.

Guru Yoga Visualisation

Was die Visualisation im Guru Yoga angeht, verweile, wenn du zuvor die Kusali-Praxis gemacht hast, einfach in dem Vertrauen Vajrayogini zu sein. In der kurzen Sadhana folgt jedoch die Guru-Yoga-Praxis direkt dem Darbringen des Mandalas. Wenn du die kurze Sadhana praktizierst, wäre es das Beste, sitzen zu bleiben und sich selbst nach einer kurzen Pause in einem Augenblick als Vajrayogini oder Vajravarahi zu visualisieren. Im Longchen-Nyingthik-Text wird nun „Vajrayogini, in roter Körperfarbe“ genannt, aber du kannst eine von beiden visualisieren. Bis auf die Tatsache, dass die eine rot und die andere schwarz ist, sind sie gleich.

Wenn du dich umschaust, stell dir vor, dass sich dieser Ort in einen reinen Bereich transformiert hat, und zwar in den des Kupferfarbenen Berges. Obgleich es ausführlicher ist, ähnelt dies dem vorher genannten „Transformieren der Atmosphäre“.

In deiner rechten Hand hältst du ein Haumesser und in der linken eine Kapala, eine Schädelschale. Halb zornvoll, schön, schlank, hast du drei Augen und bist mit exquisiten Ornamenten geschmückt: einem Umhang aus Tigerfell, Knochenornamenten usw.¹⁴ Deine

¹⁴ In *Das Wunscherfüllende Juwel* von S.H. Dilgo Khyentse Rinpoche werden die acht Knochenornamente als die Symbole der transformierten acht Bewusstseinsarten beschrieben. Dies sind die mit Juwelen geschmückten acht Knochenornamente: Diadem, Ohringe, drei Arten von Halsketten, Armreifen, Fußreifen und ein Gürtel.

Haltung ist so, als ob du gerade gegangen bist und plötzlich angehalten hast, als ob du gerade einen Schritt vorwärts gehen willst. Indem du mit deinen drei Augen gen Himmel blickst, siehst du einen Lotos mit 100.000 Blütenblättern, darauf liegt eine Sonnenscheibe, auf der wiederum eine Mondscheibe ist.

Auf der Mondscheibe sitzt der Wurzelguru, der Herr der Sangha, Verkörperung all der Zufluchtobjekte, die Essenz all der Buddhas und der Anführer all der Bodhisattvas. In der Essenz ist er der eigene Wurzelguru, aber in Gestalt von Padmakara, dem Lotos-Geborenen. Er ist von weißer Hautfarbe, mit einer leichten Röte auf den Wangen. Auf keinen Fall hat er eine alte, runzlige, gewöhnliche Gestalt. Ganz im Gegenteil: Er ist jung, majestätisch, sprüht nur so vor Lebendigkeit und ist geschmückt mit all den königlichen Objekten. Er sitzt wie ein König und hält in der rechten Hand einen Vajra, in der Linken eine Kapala. An seiner linken Schulter hält er einen Khatvanga, der seine Gefährtin Mandarava symbolisiert. Da wir aber hier Ngöndro praktizieren, ist Mandarava in diesem Fall vorübergehend verborgen als eines seiner Attribute. Sobald wir das äußere Guru Yoga abgeschlossen haben, ist es möglich, mit dem geheimen Guru Yoga zu beginnen, und das ist dann der Zeitpunkt, zu dem Mandaravas Gestalt zum Vorschein kommt.

Du visualisierst Guru Rinpoche, wie er in der Mitte von Millionen Regenbogen-Sphären von Licht sitzt. Innerhalb der größten Sphäre ist Guru Rinpoche, umgeben von seinen 25 Schülern, angeführt vom König Trisong Detsen. Im Raum vor Guru Rinpoche sind all die Mahasiddhas der Dzogchen-Linie, wie Vimalamitra, Jnanasutra, Sri Singha und Prahevajra (Garab Dorje). Wo auch immer noch Raum frei ist, wird dieser durch all die Gottheiten der verschiedenen Überlieferungslinien, Dakinis und Dharmapalas angefüllt. Im Grunde genommen ist deine gesamte Umgebung, insbesondere der Raum vor dir, wie bei einer dichten Wolke mit den Zufluchtobjekten angefüllt.

Während du die Zufluchtobjekte betrachtest, bringe die Vorstellung mit ein, dass sie vollständig klar und lebendig sind, während du gleichzeitig weißt, dass keine von ihnen irgendeine äußere, wirklich existierende Natur hat. Es ist, als ob man bei Vollmond auf einen See schaut: Die Reflektion des Mondes ist klar und deutlich, lebendig und sehr vibrierend, dennoch weißt du, dass es nur eine Reflektion ist. Ebenso sitzen all die Zufluchtobjekte des Guru Yoga vor dir wie eine Reflektion des Mondes im Wasser. Das stellst du dir vor. Danach entwickle starke Hingabe in deinem Herzen und rezitiere das Sieben-Zeilen-Gebet. Nach einer Weile rezitierst du OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM. Tatsächlich gibt es eine Tradition, 100.000 Rezitationen des Sieben-Zeilen-Gebets auszuführen. Was aber das Vajra-Guru-Mantra angeht, so wird das 100mal 100.000mal, also 10millionenmal rezitiert. Aber das ist recht einfach. Wenn du Zeit hast, ist das in zwei Monaten getan.

Schüler: Wenn wir das Vajra-Guru-Mantra rezitieren, was machen wir währenddessen?
Rinpoche: Konzentriere dich einfach auf das Mandala, wobei Guru Rinpoche dort in einer Lichtsphäre sitzt, schaust du einfach sein Gesicht an. Wenn dich das ermüdet, lenke deinen Blick nach unten. Der König Trisong Detsen sitzt dort wie ein großer Manjushri, und gleichzeitig ist er auch in der Gestalt eines tibetischen Königs. Wenn du merkst, dass du abgelenkt bist, erkenne, dass zur Rechten diese schöne Dame Yeshe Tsogyal ist. Wenn dir das langweilig wird, konzentriere deinen Blick auf den Übersetzer Vairochana, der schwer an einer Übersetzung arbeitet. Irgendwo hinter ihm ist Gyalwe Chögyang. Auf dem Scheitel seines Kopfes ist ein Pferdekopf, der wiehert. Beim ersten Wiehern erbebt die ganze Welt. Beim zweiten Wiehern gerät die ganze Welt aus den Fugen. Beim dritten Wiehern, wird – auf Grund der Abwesenheit dieser unreinen Welt – alles zum Bereich von Hayagriva. Dann ist da

Matok Rinchen, ein weiterer der 25 Schüler von Guru Rinpoche. Er ist sehr hungrig, denn da es nichts anderes zu essen gibt, isst er mit großer Hingabe Felsen. Neben ihm ist Kichung Lotsar, der ein weiterer Übersetzer ist. Er ist jung und ruhig. Wann immer ein Vogel vorbeifliegt, fängt er ihn mühelos.

Über Guru Rinpoche ist Vimalamitra in einer Höhle, er trägt ein blaues Gewand. Diese Höhle existiert auch jetzt, in dieser Minute noch auf dieser Erde, und zwar in China auf dem Berg Wutai. Direkt auf seiner Nasenspitze ist eine Silbe „A“ und das ist der Guru von Guru Rinpoche. Aus dem A strömen Unmengen von Licht aus. Ebenso kannst du deinen Blick auf Shri Singha, Jnanasutra usw. richten. Dann ist dort Prahevajra oder Garab Dorje auf tibetisch, der Größte der Großen. Über ihm sitzen Vajrasattva und Samantabhadra. Wenn du das Vajra-Guru-Mantra rezitierst, konzentrierst du dich vorerst auf diese Weise. Wenn du auch davon wieder gelangweilt wirst, konzentriere dich einfach auf den Khatvanga von Guru Rinpoche. Wenn dich das ermüdet, visualisiere einfach Guru Rinpoches Vajra.

Schüler: Ich habe diesen wirklich dualistischen Geist. Er ist so rigide, wie du weißt, und dies hier ist eine sehr dumme Frage, aber ich frage sie dennoch. Wenn wir Guru Rinpoche visualisieren, sollte ich dann an das Gesicht meines Lehrers denken, oder sollte ich ein Gesicht erschaffen?

Rinpoche: Erschaffen? Deswegen habe ich gesagt, dass du nicht deinen gewöhnlichen Lehrer visualisierst, so wie du ihn sehen und spüren kannst.

Schüler: Meine andere Frage bezieht sich auf die Zuflucht: Ich würde gerne den Dalai Lama visualisieren, aber an welcher Stelle mache ich das am besten?

Rinpoche: Anstatt ihn in der gewöhnlichen Gestalt zu visualisieren, wie wir in normaler Weise sehen, sollte er in Gestalt von Avalokiteshvara über Guru Rinpoche sein. So ist es besser! Selbst wenn es um den Dalai Lama geht, gibt es da immer noch diesen unreinen Aspekt, wenn wir ihn in seiner gewöhnlichen Form visualisieren. Er wird älter, spricht kein Spanisch und hat all diese Begrenzungen. Aber selbst Avalokiteshvara ist in all seiner Großartigkeit nur eine Träne von Amitabha. Dennoch ist es sicher verständlich, wenn wir den gegenwärtigen Dalai Lama mögen.

Guru Yoga: die essentiellste Praxis des Tantra

Um uns von dieser endlosen Täuschung zu befreien, oder in anderen Worten, um diese Schatztruhe aufzubrechen, ist der Schlüssel im Vajrayana, die Natur des Geistes zu verstehen. Diesbezüglich haben wir nur zwei Wahlmöglichkeiten: entweder empfangen wir den Segen des Guru oder wir sammeln Verdienst an. Insgesamt gibt es zwei Wege „um Verdienst anzusammeln. Die eine Herangehensweise ist das unvoreingenommene Mitgefühl mit den fühlenden Wesen, die andere ist die reine Hingabe zum Guru. All das zeigt uns, dass Guru Yoga die essentiellste Praxis im Tantra ist.

Obwohl allgemein gesprochen Guru Yoga eine Praxis der Hingabe ist, ist das Herz und das Mark dieser Praxis das Verbinden unseres Geistes mit dem Geist des Guru. Diese Praxis bezieht sich nicht nur auf den Geist, sondern beinhaltet auch unser gesamtes Wesen: Körper, Sprache und Geist. Unsere gesamte Identität, Gestalt, Klang, bis hin zu unserem Geschmackssinn. Wir verbinden die gesamte Dimension unseres Wesens mit dem des Gurus. Eigentlich ist der Begriff „verbinden“ fehlleitend, denn er bringt einen automatisch auf den Gedanken, dass es da zwei Dinge zu verbinden gäbe. Dennoch haben wir keine echte Wahl, denn wir müssen diese Sprache nutzen. Wie Samantabhadra gesagt hat: „Um die höchsten Wahrheiten auszudrücken, sind die Worte und Ausdrücke der Menschen einfach nicht ausreichend“.

Die Essenz deines Geistes ist Leerheit – was die Essenz von allem ist. Innerhalb dieser weit reichenden Phänomene sprechen wir so, als ob es da diese beiden voneinander getrennten Entitäten gäbe. Aber wie ich schon oft gesagt habe, ist der äußere Guru nichts anderes als eine Reflektion deiner Hingabe. Deswegen ist es viel mehr als bloßes Verbinden. Es ist das Verständnis, dass es da niemals eine getrennte Entität gab. Mit anderen Worten: Wir müssen verstehen, dass diese beiden niemals getrennt voneinander waren. Der eigentliche Guru - der innere und der geheime Guru - sind nichts anderes als die Natur deines Geistes, das ist auch eine reine Tatsache. Der Pfad ist so angelegt, dass wir als Anfänger einfach nicht umhin kommen, ein Ideal oder ein Vorbild zu nutzen. Wir brauchen diese Person als gewisse Quelle der Inspiration, als ein Objekt der Zuflucht und des Darbringens, oder auch nur als ein Objekt dafür, unsere Gefühle auszudrücken.

Wimmern, Beschwerden, Ehrerbietung zeigen, Bitten und Beten, das ist der einzige Weg der Kommunikation. Dennoch ist es in Ordnung, solche Methoden zu benutzen. Erinnerung euch immer, dass im Vajrayana die Verwirrung als Pfad genommen wird – der Pfad ist Verwirrung. Und doch müssen wir irgendwann selbst den Pfad aufgeben. Natürlich versuchen wir dem äußeren Guru unsere Hingabe, Wertschätzung und unveränderliche reine Sicht darzubringen, bis wir – ganz allmählich – bereit sind, unser Wesen mit diesem inneren und geheimen Guru zu verbinden. Schließlich erkennen wir, wie unser innerer und geheimer Guru niemals von uns getrennt waren: Sie sind da – immer.

Der geheime und innere Guru

Es gibt einen Gesang von Seiner Heiligkeit Dudjom Rinpoche, den „Gesang und Tanz der reinen Motivation“. Jeder dieser fünf oder sechs Teile ist einem anderen Guru gewidmet. Zunächst widmet er den Gesang dem Guru Amitabha, der den Dharmakaya symbolisiert. Als nächstes folgt Avalokiteshvara als Sambhogakaya, und dann Guru Padmasambhava als Nirmanakaya. Es ein wunderschöner Gesang. Ich kann mich nicht an den vollständigen Text erinnern, aber hier ist ein Zitat daraus:

*Ich verbeuge mich vor Guru Amitabha, der Verkörperung des Dharmakaya.
Segne dieses glückliche Wesen jetzt, in diesem Augenblick:
Möge die Essenz aller Dinge, die nichts anderes als Shunyata ist, verstanden werden.*

Dann sagt er weiter:

*Der Leerheitsaspekt des Geistes – bist das nicht du, Amitabha?
Dieser fortwährende Ausdruck der Leerheit – ist das nicht Sukhavati?*

In Sanskrit bedeutet „Sukhavati“: der Bereich von Amitabha. Das ist der Bereich, in dem die Menschen, die die Praxis des reinen Landes ausführen, wiedergeboren werden wollen. In seinem Lied merkt er an:

Dieser ungehinderte oder fortwährende Ausdruck der Leerheit – ist das nicht Sukhavati?

Indem wir das wissen, löst sich Amitabha auf und Sukhavati verschwindet. Zu diesem Zeitpunkt erkenne ich die Falle dieser sogenannten Gebete und flehentlichen Bitten

In der letzten Strophe des Lobpreises verkündet er:

*Selbst dieses begrenzte Verständnis kommt vom Segen meines Gurus.
Mögest du immer in meinem Herzen verweilen.*

Das ist nicht nur ein schönes Lied, sondern es zeigt auch sehr genau den inneren und geheimen Guru auf.

Hiermit habe ich eine kurze Einführung zum geheimen und inneren Guru gegeben. Wir können darüber sprechen, wie wir uns auf den äußeren Guru beziehen, und wie wir über die Gestalt sprechen können, zum Beispiel, was die rechte Hand und was die linke Hand halten sollte. Was aber den geheimen und den inneren Guru angeht, das ist etwas, was man selbst entdecken muss. Aber durch das Lesen und Empfangen von Belehrungen werden wir natürlich dabei unterstützt.

Zweifelsohne kann man sagen, dass ich versuchen sollte, nicht mehr als nötig zu enthüllen. Heutzutage haben viele Lamas wie ich die Tendenz zu viel von diesen Dingen aufzudecken. Mit Sicherheit ist eine der großen Qualitäten des Buddhas, dass er niemals einfach gelehrt hat, nur weil er das Thema kannte. Das war niemals der Grund.

Allgemein gesprochen ist es wie folgt: wenn es mein Job ist, euch beim Entdecken eures inneren und geheimen Gurus zu unterstützen, dann muss ich euch beobachten – ich kann euch nur beobachten. Natürlich nur, wenn ich darin gut bin. Ich kann nur beobachten und schauen, ob ihr einen Irrweg einschlagt. Wenn ich sage, dass dies das einzige ist, was wir tun können, habe ich das nicht erfunden oder irgendwie übertrieben. Um mehr über diesen Aspekt zu erfahren, lest einfach Rigdzin Jigme Lingpas „Fragen und Antworten zur Meditation“.

Wenn ich euch etwas erzähle, das ich erkannt habe, wird das nur ein Konzept in euren Köpfen kreieren, es sei denn, ich wüsste exakt, was ich da mache. Aber dem ist ehrlich gesagt nicht so, denn ich bin immer noch auf dem Pfad. Dann wäre es „dieses Konzept“, nach dem ihr strebt und *das* ist nicht Erleuchtung. Wenn ihr nach zehn Jahren eurer Praxis nur Dzongsar Khyentses Konzept entdeckt habt, ist das keine große Entdeckung, oder? Und nicht nur das - ich habe mit meinen eigenen Augen gesehen, wie sich Praktizierende selbst in die Falle begeben haben.

Als wir jung waren, sagten uns unsere verschiedenen Lehrer „Ihr müsst studieren“. Wir haben wirklich hart studiert. Im Vergleich mit den jungen Rinpoches von heute können wir ziemlich stolz darauf sein, wie viel buddhistische Studien wir geschafft haben. Heutzutage haben die jungen Rinpoches Spielzeug, samstags und sonntags frei, sogar Winterferien, all das, was wir uns noch nicht einmal vorstellen konnten. Heute gibt es die amerikanische Korrektheit und diese Vorstellung, dass man Kinder nicht schlägt. Wir wurden damals geschlagen und wirklich bestraft.

Als wir dann all dieses wirklich intensiv studiert hatten und uns gerade zurückziehen wollten, um zu praktizieren und zu meditieren, erfuhren wir von den großen Meistern. Wir wurden von Meistern wie Nyoshul Khenpo oder sogar Seiner Heiligkeit Dilgo Khyentse Rinpoche beschimpft, obwohl er eigentlich niemals richtig mit uns geschimpft hat. Manchmal konnte er sehr geschickt sarkastische Worte benutzen. Tag für Tag kritisierte er uns einfach nur und lachte über die Tatsache, dass wir studiert hatten. Er zeigte uns auf, wie das Studium selbst das größte Hindernis für unseren Fortschritt geworden war und dass wir das selbst erschaffen haben. Er erinnerte uns daran, dass es die Bücher sind, die wir gelesen haben, die Dinge, die wir aus dem Mund unseres Lehrers gehört haben, die jetzt ein Konzept in unseren Köpfen kreieren.

Um es zu wiederholen: Wenn Schüler und Lehrer viel Geduld haben, sollte man große Sorgfalt diesbezüglich walten lassen. Leute wie ich sind da gewissermaßen in Gefahr, da wir

liebend gerne unser Wissen demonstrieren wollen, um möglicherweise all das beeindruckende Zeug zu lehren. Das ist dann wie eine Talk-Show. Es ist wie eine Situation, in der es darum geht, zu schauen, was die Leute inspiriert, glücklich macht, oder was sie hören wollen. Leute wie wir scheinen es zu genießen, über solche Dinge zu sprechen. Weniger offensichtlich ist es jedoch, wie sehr das dann tatsächlich das größte Hindernis für eure Praxis werden kann. Das ist die Wahrheit, ich sage euch das aus tiefster Überzeugung und von ganzem Herzen. Zudem solltet ihr euch niemals auf einen Teil der Informationen fixieren, selbst wenn der von einer besonderen Tragweite ist. Da gibt es dieses scheinbar widersprüchliche Element. Uns wird gesagt, dass wir das, was der Guru sagt, sehr ernst nehmen sollen, deswegen ist es naheliegend, wenn wir in unserem Kopf gespeichert haben: „Ich muss alles tun, was der Guru sagt“. Das birgt reichlich Konfliktpotential in sich, oder? Uns wird gesagt, dass wir dem Guru gehorchen sollen, und dass wir alles, was er sagt, als tiefgründig und kostbar ansehen sollen, aber gleichzeitig hören wir jetzt „Fixier dich nicht darauf“. Und die Logik, die dahinter steht, wird deutlich, wenn ihr an die Sutras denkt. Wenn ihr einige der Mahayana- und Shrivakayana-Sutras gelesen habt, werdet ihr euch bewusst, dass die meisten mit „So habe ich gehört...“ beginnen, und nicht mit „Der Buddha sagte...“

Früher oder später fällt der Flicker ab

Wir haben gehört „Du musst machen, was immer der Guru sagt“. Zudem gibt es so viele Anmerkungen „Was immer dein Meister sagt, nimm es ernst!“ Jetzt hört ihr heute „Was immer du hörst, dir vorstellst, was du gelernt oder gelesen hast - fixier dich nicht darauf“. Ihr solltet erkennen, wann immer ihr etwas hört, lest oder über etwas kontempliert, dann werdet ihr immer ein gewisses Verständnis im Kopf davon haben. Was auch immer das aber für ein Verständnis sein mag, es ist doch nur ein Flicker, der früher oder später abfallen wird. Auf eine Art ist es in Ordnung, wenn du diese Anhaftung daran hast, denn früher oder später wird der Flicker abfallen. Aber du solltest dir bewusst sein, dass dies deinen Pfad sehr verlängern wird. Wie viel Zeit bleibt uns denn noch? Vielleicht noch 20 Jahre? Wenn dein Verständnis nichts anderes ist als ein Flicker, bist du denn dann bereit, weitere zehn Jahre an seine Wirklichkeit zu glauben?

Seid immer bereit, diese äußere Hautschicht abzuschälen. Sobald ihr dann die innere Hautschicht seht, denkt ihr zuerst „Das ist die echte Frucht“. Seid aber immer bereit zu akzeptieren, dass es sich dabei nur um eine weitere Hautschicht handelt. Das hat nicht nur Relevanz in Bezug auf Hören, Kontemplieren und Lesen, sondern sogar noch mehr in Bezug auf Meditation. Das ist die wahre Bedeutung des Ausspruchs „Erfahrungen sind wie Morgennebel“.

Die Erfahrung von „Nyam“

Da Guru Yoga so segensreich ist, rüttelt es deinen Geist auf. Es kann deine Stimmung verändern und dein ganzes Leben aufrütteln. Sei also darauf vorbereitet. Aber hauptsächlich ruft es „Nyam“ hervor, eine Erfahrung. Erfahrung ist vielleicht nicht die beste Übersetzung, aber ich schätze sie recht erst mal. Es gibt drei Gruppen von Erfahrungen, die entstehen können: manchmal entsteht so viel Segen, dass man das Gefühl hat, man könne alles akzeptieren, ganz gleich was geschieht. Ebenso wie eine Untertasse zu einer Tasse passt, scheint alles zu stimmen, und merkwürdigerweise hat man das Gefühl, man könnte sogar einen Tisch auf einer Tasse platzieren. Alles wird akzeptabel und tolerierbar. Solltest du dann eine Nachricht hören wie „Frankfurt steht kopfüber“, dann reagierst du mit einem „Ja, warum auch nicht?“ Da gibt es dann diese völlige Akzeptanz. Außerdem gibt es so viel körperliche Glückseligkeit. Das ist auch eine Art von Nyam. Für die meisten von uns ist das keine Erfahrung, die wir machen, aber irgendwie wollen die Leute so etwas erleben. Die Tatsache, dass wir uns nach dieser Art von Nyam sehnen, ist sehr traurig und erbärmlich.

Eine andere Art von Nyam ist die Erfahrung, von Konzepten frei zu sein, die vielleicht einige Minuten, Stunden und manchmal sogar Tage andauert. Du wirst keinen Gedanken, keine Aggressionen, keine offensichtliche Leidenschaften, keinen beurteilenden bzw. vergleichenden Geist und keine Unsicherheit haben, und dennoch ist alles sehr lebendig und präsent. Das ist alles, was ich jetzt darüber sagen kann. Ich sollte nicht zu viel darüber sprechen, sonst idealisiert ihr das. Ihr werdet dann nur wieder nach der Erfahrung suchen, die Dzongsar Khyentse beschrieben hat, so dass ihr nur auf einen weiteren Holzweg gelangt. Ihr solltet es für euch selbst herausfinden.

Manchmal wird dann eine Erfahrung der Klarheit entstehen, in der alles kristallklar erscheint. Es ist so, als ob du sagen könntest, wie viele Blätter ein Baum hat. Deine Intuition wächst, so dass du zum Beispiel fast sagen kannst, was andere denken. All diese Erfahrungen werden Nyam genannt.

Außerdem haben uns die großen Meister der Vergangenheit gesagt, dass Nyam wie ein Nebel ist, der sich früher oder später auflöst. Nyam ist kein letztendliches Ziel. Ganz zu schweigen von den Nyams sehnen wir uns alle sogar nach einem guten Traum. Wir sollten uns wirklich vorbereiten, all das aufzugeben. Insbesondere wenn es um den geheimen Guru, die Leerheit, geht, ist das etwas, was nicht wirklich in Worte gefasst werden kann. Deswegen bin ich nicht in der Lage, so viel über den inneren und den geheimen Guru zu sprechen, aber es gibt dennoch eine gute Nachricht: Du musst all dies mit deinem Selbst-Gewahrsein entdecken. Und das wirst du auch!

Der Buddha-Natur eine Chance geben, sich zu manifestieren

Die Großartigkeit deiner Buddha-Natur besteht darin, dass du sie nur wachsen lassen und ihr eine Chance geben solltest, zu funktionieren. Zurzeit hat unsere Buddha-Natur nicht mal die Möglichkeit, wenigstens mit den Zehen zu wackeln, weil wir andauernd mit irgendetwas beschäftigt sind. Wir sind dauernd mit diesem oder jenem beschäftigt, und dennoch ist die Buddha-Natur zutiefst lebendig. Alles ist intakt, von den 32 Hauptmerkmalen bis zu den 80 Nebenmerkmalen. Wie die Meister der Vergangenheit sagten „Wir sind wie Bettler, die in einer Barackenstadt leben“. Es ist so, als ob wir in einem sehr armen Haushalt leben und dieses völlig durchgelegene, alte Bett haben, in dem wir die letzten 20 Jahre geschlafen haben. Alles was wir tun müssen, ist vielleicht ein paar Zentimeter unterhalb des Bettes zu graben und wir würden ein Kilo Diamanten finden. Wir sind aber so eingenommen durch unsere Beschäftigung mit dem Betteln, dass wir die Existenz der Diamanten völlig übersehen. So geht es uns zur Zeit. Durch diese Praxis eröffnen wir jedoch unserer Buddha-Natur die Möglichkeit sich zu manifestieren.

Deinen Geist mir dem Geist des Gurus verbinden

Ein kleiner praktischer Rat: Das eigene Wesen mit dem Wesen des Gurus zu vereinigen - das kann immer und immer wieder gemacht werden. Wenn du das „Om Ah Hung Vajra Guru Padma Siddhi Hung“ visualisierst, kannst du alle zehn, zwanzig oder hundert Mantras den Guru in dich auflösen lassen. Öfter ist gut, also vielleicht alle zehn oder zwanzig Mantras löst sich Guru Rinpoche in dich auf, so dass du und Guru Rinpoche eins seid. Das solltest du einfach beobachten. Beobachte das und dann wird dieses oder jenes geschehen - die Details sollte ich euch wirklich nicht mitteilen müssen.

Den Guru und dich selbst einfach als eins zu betrachten, ist wahrlich der Schlüssel zu einer ganz neuen Welt! Es ist wie Fernsehen mit tausend Kanälen. Unendlich. Unnötig zu erwähnen, dass es dein Leben ein bisschen aufwühlt. Denn manche der Kanäle zeigen ja Horrorfilme, oder? Es ist so ähnlich. Jigme Lingpa sagte „Genug von dieser Show, die wir über so viele Lebzeiten gesehen haben“. Sie ist so langweilig: Frühstück, Mittagessen, Abendessen, zwischendurch einen Job und dieses triviale Austausch von Ehemännern und

Ehefrauen über Millionen von Malen. All das Essen der eigenen Kinder und Eltern in Form von Fischen, Krabben, manchmal gekocht, manchmal gegrillt, manchmal klein geschnitten und gebraten. Genug ist genug! Lasst uns die andere Show anschauen, eine, die viel weniger kostet. Schau deinen Geist an, und der Schlüssel dazu ist es, immer und immer wieder den eigenen Geist mit dem des Gurus zu verbinden. Das ist so wichtig.

Obwohl ich diese Information habe, praktiziere ich es leider nicht oft genug. Wenn ich es dann tue, ist es beeindruckend. Manchmal, wenn ich in London bin und mich daran erinnere dies zu tun, lege ich ein Versprechen ab. Während ich Fahrstuhl fahre, um eine U-Bahn zu kriegen, verspreche ich mir „Ich werde meinen Geist mit dem Geist des Guru verbinden bis der Fahrstuhl unten angekommen ist“. Es braucht nur den Bruchteil einer Sekunde, oder einige Momente. Dann muss man natürlich wieder zurückkommen, um Filme zu schauen und all die vielen anderen wichtigen Dinge zu tun. Ergreift einfach immer wieder diese kleinen Momente, um euren Geist mit dem des Guru zu verbinden und beobachte das einfach, für wenige Minuten. Es hat tatsächlich die Wirkung, dass nichts mehr als große Sache erscheint. Denk dran, praktiziere dies, ohne sofort ein Resultat zu erwarten. Sei nicht ungeduldig, übe dich in Geduld.

Geduldig sein und kein Resultat erwarten

Natürlich wird aufgrund eurer gewohnheitsmäßigen Muster, Blockierungen und Ablenkungen zu Beginn nicht viel passieren. Da solltet ihr euch nicht beschweren. Sich zu Beginn zu beschweren wäre, wie wenn man ein Ei auf den Tisch legt und sich beschwert, dass es noch nicht hart gekocht ist. Das Ei muss ins Wasser gelegt werden, die Herdplatte muss erhitzt werden, wenigstens für ein paar Minuten – und alles hängt von der Stärke der Hitze ab. Aber obwohl du das Ei noch nicht richtig in den Topf gelegt hast, oder noch nicht einmal damit begonnen hast, fängst du schon an, dich zu beschweren, es sei nicht hart gekocht. Das meine ich mit „Ursache, Bedingung und Wirkung nicht verstehen“. Warum seid gerade ihr da so verkrampft? Ihr reist zum Mond, ihr erkennt, dass die Welt eine Kugel ist, während die Tibeter immer noch glauben, sie sei eine Scheibe. Da ihr in eurer Kultur so wissenschaftlich orientiert seid, solltet ihr euch nicht beschweren. Denn zu guter Letzt ist es sehr offensichtlich, dass die Wissenschaft eine Lehre von Ursache, Bedingung und Wirkung ist. In gewisser Hinsicht müsst ihr das nur noch mehr auf die innere Welt beziehen. Bedenkt immer Ursache, Bedingung und Wirkung. Natürlich braucht es Zeit, bis sich eine Wirkung zeigt, aber was sind denn schon zehn Jahre? Wenn wir das mit den Millionen von Lebzeiten vergleichen, in denen wir nicht einmal das Ei aus dem Eierkarton genommen haben, ist das überhaupt nicht lang. Immerhin wissen wir jetzt endlich, dass es da ein Ei gibt, das herausgenommen werden sollte. Das ist schon mal recht gut. Das ist schon mal eine Verbesserung. Einfach diese Information zu haben ist schon sehr verdienstreich.

Zum Guru beten

Ihr solltet sehr geduldig sein und zusätzlich beten, wenn ihr wollt. Gebete sind gut und sie funktionieren. Es ist fast wie eine theistische Herangehensweise, mit dem Unterschied, dass man als Buddhist eine grundlegend andere Sicht hat: die Sicht der Leerheit. Das ist eine weitere Möglichkeit, die Frage zu beantworten, was wir denken, wenn wir OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUNG rezitieren: Wenn wir dieses Mantra rezitieren, können wir diese Gebete machen. Während der Guru auf dem Scheitel unseres Kopfes thront, beten wir daher:

Segne mich, Guru, auf dass mein Geist in den Dharma eintreten möge – und auf dass der Dharma in meinen Geist eintreten möge.

Segne mich, auf dass mein Dharma kein holpriger Weg wird.

In andern Worten meint das „Möge der Dharma sich so manifestieren, wie es sollte“.

*Segne mich, dass die Verblendungen des Pfades geklärt werden.
Segne mich, dass all diese Verwirrung und Täuschung als Weisheit entstehen.
Segne mich, Guru, auf dass all diese nicht-dharmischen Gedanken genau in diesem
Moment aufhören.*

Es gibt so viele schöne Gebete, wie dieses. Wenn aufgrund von starken gewohnheitsmäßigen Mustern und dem Karma der Vergangenheit schlechte und übelwollende Motivationen entstehen, sprechen wir:

Segne mich, Guru, auf dass dies nicht zu einem Ergebnis kommen möge.

Anstatt immer wieder zu wünschen: „Möge dieses und jenes erlangt werden“, wünschen wir uns in diesem Fall das Gegenteil: „Möge etwas nicht erlangt werden“.

*Segne mich, auf dass Liebe, Mitgefühl und Bodhicitta in meinem Wesen anwachsen
mögen.
Segne mich, auf dass relatives und absolutes Bodhicitta in meinem Wesen anwachsen
mögen.
Segne mich, auf dass aufrichtige Hingabe in meinem Wesen anwachsen möge.
Segne mich, auf dass ich nicht die Inspiration verliere.
Segne mich, auf dass die nächste Ablenkung mich nicht ablenkt, was auch immer es sein
mag.
Segne mich, auf dass ich nicht durch die karmischen Taten und Gewohnheiten der
Vergangenheit überwältigt werde.
Segne mich, auf dass ich nicht durch ein scheinbar gutes Ergebnis getäuscht werde.*

Wenn wir Dharma praktizieren, erscheint manchmal mitten im Geschehen ein Resultat, das zwar gut aussieht, uns jedoch täuscht, da es uns hinwegträgt.

*Segne mich, auf dass ich guter Gesundheit bin, so dass ich vielen Wesen nützen kann.
Segne mich, auf dass alles, was auch immer in meinem Geist geschieht, schließlich zum
Dharma führen möge.*

Dieser letzte Wunsch ist besonders schön. Wir sagen im Grunde genommen „Selbst wenn meine Gedanken und Handlungen sehr weltlich und nicht dharmisch erscheinen, segne mich, dass auch diese schließlich zu etwas Bedeutsamen führen“.

Es könnte ein Gedanke sein, der damit beginnt „Oh, ich will eine Flasche Bier holen“. Dann denken wir vielleicht an ein irisches Guinness oder etwas Ähnliches und haben den starken Wunsch, dem nachzugeben. Obwohl wir zu Beginn vielleicht zu einer Bar geleitet werden, könnten wir auch zu etwas völlig Unerwartetem geleitet werden. Vielleicht lernen wir jemanden kennen, und wir beginnen ein bisschen über Dharma zu sprechen, und irgendwie entwickelt diese Person Interesse und will mehr wissen. Das Eine führt zum Anderen und vielleicht schlagen wir vor „Warum gehst du nicht in dieses oder jenes Zentrum?“ So hast du es nach alledem doch noch geschafft, behilflich zu sein, eine karmische Verbindung zwischen dieser Person und dem Dharma zu kreieren.

Es gibt sehr viele Gebete, die wir machen können. Ihr könnt euch so viele Gebete ausdenken, wie ihr wollt.

Segne mich, auf dass ich Reichtum haben möge – möge es mir erspart sein, durch all diese Armut zu gehen.

Segne mich, auf dass ich in der Lage sein möge ein langes Leben zu haben – und möge ich dadurch die Freiheit haben, den Dharma zu praktizieren.

Wenn diese Gebete etwas langweilig werden, visualisierst du dich unterhalb von Guru Rinpoche und während du weiterhin OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM rezitierst, fließt unaufhörlich der Nektar über und löst sich in dir auf. Es gibt unzählige Möglichkeiten. Ihr könnt euch Guru Rinpoche vorstellen, wie er auf einem Lotos in eurem Herzen sitzt – obwohl dies normalerweise die Methode ist, die angewendet wird, wenn man sich nachts schlafen legt. Wenn du irgendwelche Hindernisse hast, wie Familienstreitereien, eine Depression oder Traurigkeit, kannst du Guru Rinpoche über deiner Schulter visualisieren, und dir vorstellen, dass er sehr zornvoll wird, so dass sogar seine Reißzähne zum Vorschein kommen. Wenn wir Guru Rinpoche so in zornvoller Form sehen, stellen wir uns vor, dass Feuer und Skorpione aus seinem Vajra in unsere Richtung und die der Hindernisse und Verschleierungen fließen. Diese Skorpione schnappen nach all den Hindernissen und verschlucken diese, bis jede einzelne Verblendung zerstört ist. Es gibt viele, unzählige Methoden. Wenn du z.B. das Gefühl hast, dem Tod näher zu kommen, visualisierst du Guru Rinpoche in Form von Amitabha, in roter Körperfarbe, aber mit ähnlichen Attributen. Obwohl er die Kapala hält wie Guru Rinpoche, ist er kein anderer als Amitabha. Zu diesem Zeitpunkt sollten wir immer und immer wieder versuchen, uns in sein Herz zu übertragen.

Nach einer Weile gibt es die Tendenz, dass Langeweile einsetzt. Wir sind niemals einfach nur froh mit einem Kanal, wir werden immer zum nächsten umschalten. Daher schalten wir um, und auf diesem Kanal ist Guru Rinpoche überall, er füllt jeden Zentimeter des Raumes aus. Während wir weiterhin OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM rezitieren, schauen wir in alle Richtungen. Direkt vor uns sehen wir sechs Lichtersphären und in einem Augenblick transformieren sich diese Sphären in Guru Rinpoche. Ein blaues Banner erscheint vor uns, und in einem Augenblick ist da ein anderer Guru Rinpoche. Unter uns sehen wir diese Vielzahl der Menschen, die wir alle in Guru Rinpoche transformieren. Wenn wir genauer schauen, sehen wir Thermoskannen, Stifte, Bleistifte, Uhren, Bücher, Taschentücher, Windeln und Kleenex, und all diese transformieren sich auch in die Form von Guru Rinpoche. Dann schaue ich nach außen, und all die Bäume, Berge und Seen sind jetzt auch alle in der Form von Guru Rinpoche. Wenn uns zum Beispiel plötzlich heiß ist und plötzlich eine abkühlende Brise daherweht, sollten wir diese als eine Manifestation von Guru Rinpoche sehen.

Um deine Frage zu beantworten „Wie nehmen wir den Guru als den Pfad?“. Es geht darum, ob man in der Lage ist, alles als nichts anderes als Guru Rinpoche wahrzunehmen, was auch immer es ist. Selbst wenn wir den Klang eines Hustens oder Pupsens hören, nehmen wir dies als Guru Rinpoches Stimme wahr, hauptsächlich in der Form des Mantra OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM. Das wäre eine Art und Weise.

Leerheit: das Beispiel der Fata Morgana

Diese Methoden klingen womöglich sehr theistisch, aber man muss hier klar unterscheiden. Theistisch denkende Religionsanhänger mögen vielleicht ähnlich reden, aber was denen fehlt, ist die Idee, den eigenen Geist mit dem Geist des Guru zu verbinden. Der wirkliche Guru ist deine innere Natur des Geistes, was der Leerheitsaspekt ist. Das macht den Unterschied aus. Wenn du die Sichtweise der Leerheit als Basis hast und dann diese theistischen Methoden

anwendest, werden sie funktionieren. Für diejenigen, die Leerheit akzeptieren können, für die ist alles möglich.

Das Beispiel von der Fata Morgana ist ähnlich. Wenn ihr in einer Wüste seid und eine Fata Morgana seht - solange ihr wisst, dass es eine Fata Morgana ist, hängt es vollständig von euch ab, wie ihr damit umgeht. Ob ihr eurem Pfad folgt, davor flüchtet oder abschweift, ist nicht so wichtig, denn jede dieser Aktionen wird ein entsprechendes Resultat hervorbringen. Sobald du weißt, dass es sich nur um eine Fata Morgana handelt, geschieht die Annäherung nur um des Laufens willen und nicht weil du glaubst, dass es da wirklich Wasser gäbe. Ebenso geschieht das Abschweifen von deinem Pfad nicht aufgrund der Nicht-Existenz von Wasser, sondern nur deswegen, weil da eine Fata Morgana ist. Das Nicht-Vorhandensein des Wassers und eine Fata Morgana sind verschieden.

Schüler: Könntest du etwas darüber sagen, wie die Fata Morgana und die Nicht-Existenz des Wassers verschieden voneinander sind?

Rinpoche: Nicht-Existenz bedeutet, dass es irgendwann einmal existiert hat und dann nicht-existent wurde. Wir sprechen hier aber über das Wasser der Fata Morgana. Und dieses Wasser hat in der Fata Morgana niemals existiert: weder als Fata Morgana noch als Wasser. Es ist eine vollständige Illusion.

Schüler: Wird daher das Sehen, die tatsächliche Sicht existent oder nicht existent?

Rinpoche: Nein. Wenn du die Fata Morgana als Fata Morgana siehst, liegst du nicht falsch. Es wäre jedoch verkehrt, das „Wasser der Fata Morgana“ als Wasser zu sehen.

Dem Pfad folgen

Für diejenigen, die keine besondere Praxis haben, ist diese Ngöndro-Praxis eure Praxis. Solange bis euer persönlicher Lehrer euch eine bestimmte Praxis gibt, würde ich euch drängen, diese Praxis auszuführen. Es ist okay, zu allen möglichen Belehrungen zu gehen, aber wenn ihr zu einer Einweihung geht, ist es vielleicht besser vorher zu fragen, ob damit die Verpflichtung verbunden ist, seitenlange Sadhanas zu praktizieren. Wenn die Antwort „Ja“ ist, solltet ihr nochmals nachdenken. Vielleicht wird euch gesagt „Es ist nicht so viel“, aber in Wirklichkeit summiert es sich. Es hängt davon ab, ob ihr Zeit oder keine Zeit habt. Wenn ihr natürlich viel Freizeit zur Verfügung habt, dann macht es bitte, unser Pfad ist wundervoll. Wenn du dich damit wohl fühlst, Einweihungen zu nehmen und viele Verpflichtungen auf dich zu nehmen, und wenn du diese Art von Person bist, die sich nicht schuldig fühlt, wenn sie diese Verpflichtungen nicht einhält, dann ist das okay!

Normalerweise folgen die Praktizierenden den Pfad zuerst eifrig, aber nach einiger Zeit wird er etwas langweilig. Dieser menschliche Geist fühlt sich immer vom Pfad gelangweilt. Es ist so als hätte man zu viel Omelette gegessen. Dann wollen wir lieber Spiegeleier haben, was verständlicherweise etwas Neues ist. Es gibt aber auch Hindernisse auf dem Pfad. Aber in Wirklichkeit näherst du dich dem Meistern des Pfades. Gerade wenn wir uns daran annähern, neigen wir dazu gelangweilt zu werden und Veränderung zu wollen. Auf ganz natürliche Art und Weise ist eine neue Praxis für die ersten Tage immer etwas inspirierender, aber wir erkennen nicht, dass wir dann wieder bei Null anfangen. Was du jetzt gerade als eine aufregende Praxis einschätzt, wird auch irgendwann langweilig. Mein Ratschlag ist: Bitte trifft so viele Lamas und hört so viele Dharma-Belehrungen wie möglich. Für diejenigen, die wirklich dem Pfad von Dzogpachenpo und Longchen Nyingthik folgen wollen, ist das besonders gut. Es ist auch gut, die Leute aus der gleichen Überlieferungslinie zu treffen. Aber ich würde euch raten, dass ihr euch nicht durch all diese „attraktiven Praktiken“ ablenken lasst.

Sobald ihr Ngöndro abgeschlossen habt, könntet ihr viele Meister aufsuchen, um Dzogchen-Belehrungen zu erhalten. Ich persönlich hatte die Besten, daher bin ich sehr verwöhnt.

Abisheka und die vier Einweihungen im Guru Yoga

Die Buddha-Natur wird im Mahayana normalerweise über philosophische oder kontemplative Analyse eingeführt, in einer gründlichen und graduellen Art und Weise. Was können wir machen, wenn wir lediglich einen Funken einer Vorstellung haben, aber die Buddha-Natur noch nicht wirklich im absoluten Sinne entdeckt haben? Wir versuchen, darüber zu kontemplieren es zu praktizieren, bis wir sie vollständig entdecken. Unsere wichtigste Methode, um dies zu tun, wäre es, die sechs Paramitas drei endlose Zeitalter lang zu praktizieren. Im Vajrayana gibt es jedoch einen Pfad, eine Methode, durch die wir dies in nur einer Sitzung praktizieren können. Tatsächlich wird die Buddha-Natur im Vajrayana gleich zu Beginn eingeführt. Dies geschieht durch die so genannte erste Tür des tantrischen Pfades, die Abisheka oder Einweihung.

Auf Grund dieser so unterschiedlichen Methoden wird im Vajrayana die Buddha-Natur auf eine sehr andere Art und Weise eingeführt als im Mahayana. Natürlich sollten wir beim Vergleichen nicht die Haltung haben, über die eine oder andere Methode als gut oder schlecht zu denken. Dennoch wird hier eine recht große Unterscheidung getroffen. Für den Praktizierenden im Mahayana ist der Geist das Wichtigste, aber im Vajrayana kümmern wir uns nicht nur um den Geist, sondern auch um unseren Körper und unsere Sprache. Deswegen rufen wir durch Abisheka die Buddha-Natur hervor und Körper, Sprache und Geist werden als ihre Manifestationen angesehen. Die Abisheka sagt uns: „Du hast das bereits“. Natürlich benutzen wir verschiedene Namen wie Tara, Manjushri usw., um das auszudrücken. Basierend auf dem Verdienst, das durch unsere Hingabe geschaffen wurde, wird die Buddha-Natur hauptsächlich durch die Einführung des Guru vorgestellt. Und das Resultat hängt vollständig vom Empfänger der Abisheka, dem, der die Abisheka gewährt und von deren Verbindung ab.

Hingabe erzeugt durch das Streben nach Erleuchtung

Vielleicht hat der Empfänger der Abisheka unerschütterliches Vertrauen in denjenigen, der die Einweihung gibt und in den Pfad - aber eine solche Hingabe ist wiederum nicht einfach. Ich habe Praktizierenden - selbst Nonnen und Mönchen - schon oft gesagt, sie mögen vielleicht denken, sie hätten Hingabe zum Guru, aber meist ist es doch eher nur eine Wertschätzung. Es ist vergleichbar damit, den Guru als einen Partei-Führer zu sehen: Hast du dich einmal entschieden, dass du deinen Partei-Führer magst, bist du auch bereit, ihn zu wählen. Das ist nicht nur *nicht* Hingabe, sondern tatsächlich ziemlich gefährlich. Sollte der Partei-Führer dich ignorieren oder auch nur einmal etwas Sinnloses tun, wirst du ihn im nächsten Jahr nicht wieder wählen. So finden wir Partei-Führer, die in einer Werbekampagne von Stadt zu Stadt ziehen, Bierflaschen und anderes Zeug verschenken, ganz zu schweigen von all den anderen besonderen Behandlungen, die sie uns anbieten.

Obwohl ich denke, dass Wertschätzung und Sympathie zu Beginn nötig sind, ist die wahre Hingabe an den Guru nicht abhängig davon, ob wir diese Person mögen. Die Frage ist, wie wir jenseits von Wertschätzung gehen können und stattdessen etwas wie wahre Hingabe entwickeln? Zunächst denke ich, dass deine Motivation das Wichtigste ist. Deine Motivation sollte auf Erleuchtung abzielen. Da geht es erst mal nicht darum, alle fühlenden Wesen zu erleuchten, wir sollten zumindest die Motivation haben, nach unserer eigenen Erleuchtung zu streben.

Wenn man in ein Restaurant gegangen ist, ist es ganz natürlich, dass jemand mit einem großen Appetit dort auch essen möchte. Deine Motivation ist sehr gradlinig und direkt.

Solange du dein Essen kriegst, ist der Rest belanglos. Es macht sicher keinen Unterschied, ob die Karte kursiv oder fett gedruckt ist, denn solche Details sind bloß sekundär. Wenn wir uns dem Guru annähern, orientiert sich unsere Motivation meist nicht wirklich an der Erleuchtung. Vielleicht haben wir alle Jubeljahre mal die richtige Motivation, und da schließe ich mich selbst übrigens mit ein.

Warum leiden so viele Schüler, wenn der Guru sie ignoriert? Weil du gerne die ungeteilte Aufmerksamkeit des Guru bekommen möchtest, das ist dein eigentlicher Wunsch. Deine Motivation war nicht auf Erleuchtung ausgerichtet. Deswegen wird der Guru, der arme Guru, der 500 Schüler hat, irgendwann seine Aufmerksamkeit auch mal auf jemand anderes richten und das lässt dann dich leiden. Es ist so wichtig, diese Motivation zu haben, die an Erleuchtung interessiert ist. Wenn du solch eine Motivation hast, sind 50 Prozent deiner Probleme gelöst, wenn nicht sogar 90 Prozent. Du bekommst, was du brauchst, so sind die Belehrungen und Anweisungen, und dann heißt es „Auf Wiedersehen bis zum nächsten Mal“, es sei denn, er bittet dich, noch etwas dazubleiben.

An diesem Punkt begegnen wir einem kleinen Dilemma. Anweisungen zu interpretieren ist nicht immer einfach. Zudem sollte eine Anweisung des Guru nicht bloß schwarz oder weiß gesehen werden. Da gibt es diese Zwickmühle, da man nicht weiß, wie wirklich all das ist. Wir denken, der Guru testet uns, oder er täte dieses oder jenes aus irgendeinem bestimmten Grund. Aber meistens ist der Löwenanteil dieser Gurus ziemlich passiv und unbeweglich wie Gemüse. Obwohl der Guru tatsächlich überhaupt nichts tut, sagt der Schüler „Oh, oh“, er weiß, „Oh, oh, er testet mich“. So erschafft er seine eigene Paranoia. Viel zu oft denken die Schüler, dass ich Bescheid weiß, dass ich allwissend bin. Und ich muss beichten, dass ich Schüler oft in diesem Glauben gelassen habe. Aber manchmal antworte ich kategorisch „Nein, nein, ich weiß es nicht“, ich sage es denen direkt. Aber je mehr ich sage „Ich weiß es nicht“, desto mehr sagen sie „Jetzt bist du aber bescheiden“. Es scheint also so zu sein, dass der Guru in eine Situation gebracht wird, wo er nur gewinnen kann.

Tatsächlich gibt es dieses gesamte Netzwerk, mit dem es ziemlich schwer ist umzugehen. So wie ein Eiskunstläufer wirklich wissen muss, wie er zum richtigen Zeitpunkt gleiten oder anhalten sollte, muss man ebenso geschickt sein, dies zu durchlaufen. Die Hauptsache ist ja ganz klar unsere Motivation. Den Rest lernen wir, während wir Fortschritte machen. Es sollte so sein, dass wir den Guru für die Erleuchtung aufsuchen, und nicht, um seine Aufmerksamkeit zu bekommen oder einbezogen zu werden.

Ich habe gesagt, ihr tretet durch die Tür des Abisheka ein. Daher solltet ihr Hingabe zu demjenigen haben, der die Einweihung gibt, zumindest die Hingabe, die entsteht, wenn ihr Erleuchtung sucht: wenn schon nicht für jeden, dann wenigstens für euch selbst.

Die Bedeutung von Abisheka

Abisheka ist ein Begriff aus dem Sanskrit. Insbesondere wenn es um die Nuancen jedes einzelnen Wortes geht, ist Sanskrit eine außergewöhnlich reiche Sprache. Indem wir erkennen, dass ein Wort viele verschiedene Bedeutungsebenen beinhalten kann, können wir zu ziemlich unterschiedlichen Interpretationen gelangen. Darin liegt die Schönheit des Sanskrit. Das Wort „Chandra“ z.B. hat mindestens drei alternative Bedeutungen. Chandra kann Mond bedeuten, hat aber auch die Bedeutung eines Diebes, und außerdem kann es auch Ratte bzw. Maus heißen. Als Folge davon können die Dichter Gedichte schreiben, und nachdem die Leser einen Sloka bzw. ein Stanza gelesen haben, würden drei Leser, obwohl sie genau das gleiche gelesen haben, es in drei völlig verschiedenen Weisen interpretieren. Als eine Möglichkeit könnten wir es verstehen als „der Mond schaut durch dein Fenster“, als eine andere Möglichkeit „der Dieb steigt durch das Fenster ein“, während eine mehr wörtliche Interpretation wäre: „Eine Maus steigt durch das Fenster ein“. Das ist der Reichtum der Sprache.

Es gibt zwei Hauptbedeutungen des Begriffs „Abisheka“. Im Tibetischen sagen wir „torwa“ und „lugpa“, die übersetzt werden können als „enthüllen“ und „gießen“. Torwa bezieht sich auf das Befreien von der Unwissenheit, der Umhüllung, des Kokon, der Muschel. Lugpa dagegen bezieht sich auf das Ausgießen des Segens, oder das Ausgießen und Entdecken der Buddha-Natur. Wenn es um das Verständnis über die implizierte Bedeutung von Abisheka geht, können diese verwendeten Begriffe tatsächlich etwas irreleitend wirken. Insbesondere der Begriff „gießen“ und wenn wir den Ausdruck „eine Einweihung erhalten“ benutzen, führt uns das unbeabsichtigt dazu, dass wir meinen, eine gewisse Macht oder Kraft bekommen zu haben, über die wir vorher nicht verfügt haben. Es scheint, als hätte die Einweihung fast den Beigeschmack davon, dass uns etwas übertragen wird, wie bei einem Ritterschlag. Dennoch wäre ein solches Verständnis weit von dem wahren Geist einer tantrischen Einweihung entfernt. Was durch die Einweihung eingeführt wird, ist etwas, das eigentlich in uns vorhanden ist. Es ist aber so, dass wir es dann erst erkennen. Diesen Aspekt der Aktivierens unserer Erkenntnis meinen wir mit Einweihung.

Es gibt verschiedene Einweihungen und verschiedene Unterteilungen. Dennoch gibt es gemäß des höchsten Yoga-Tantras vier Haupttypen. Sie werden die „vier Einweihungen“¹⁵ genannt. Jede korrespondiert mit einer der vier Arten von Verblendungen, die es auseinander zu nehmen gilt. Diese vier Verblendung beinhalten zunächst die Verblendung der Nadi, die in Bezug zu den Venen, Chakren und Kanälen steht. Die zweite ist die Verblendung von Prana, die mit der Sprache oder der Wind-Energie in Verbindung steht. Die dritte ist die Verblendung von Bindu, das ist eine Verblendung des Geistes. In Bezug auf die vierte Verblendung gibt es zwei Erklärungsweisen. Gemäß der einen wird von dem Residuum der anderen drei gesprochen, d.h. von etwas, das dem Alaya ähnlich ist. Alternativ kann es als der „Grund von Allem“ beschrieben werden, aber diese zweite Erklärungsweise ist ziemlich schwer zu verstehen, deswegen beschäftigen wir uns damit nicht all zu lange.

Das Einweihungsritual wird grundsätzlich mit Hilfe von gewissen Utensilien und Substanzen, die symbolische Attribute beinhalten, ausgeführt. Die Lamas werden mit einer Vase vorbeikommen, die sie zunächst auf unseren Kopf halten, dann etwas Flüssigkeit in unsere Hand zu gießen und uns auffordern, von dem Safranwasser zu trinken. Als nächstes Utensil wird der Lama die Kapala benutzen, die traditionell mit Nektar angefüllt ist. In der Sprache des Tantra ausgedrückt ist diese Substanz eigentlich eine Mischung aus der Essenz des Vaters und der Mutter, oder seiner Gefährtin. Obwohl heutzutage bei Einweihungen in Europa ersatzweise dafür von den meisten Lamas Bordeaux oder Chianti verwendet wird, benutzt man in Amerika meist Tequila. Bei der dritten Einweihung bezieht sich die Substanz auf die Gefährtin. Heutzutage werden die Lamas ein Bild einer Dakini oder ähnliches vorzeigen. Die vierte und letzte Einweihung wird normalerweise als Wort-Einweihung bezeichnet. Obwohl technisch gesehen keine Substanz mehr notwendig ist, benutzen manchmal die Nyingmapas oder Kagyupas z.B. einen Kristall. Er soll hier die Natur deines Geistes symbolisieren.

Jeder einzelne Teil der Einweihung kann sehr ausführlich sein. Allein bei der Vasen-Einweihung könnte man ewig darüber sprechen, warum sie zum Beispiel funktioniert oder warum die Lamas Wasser benutzen. Ursprünglich stammen die buddhistischen Belehrungen aus Indien, wo es ein herkömmlicher Brauch ist, durch Wasser rituelle Reinigungen zu vollziehen. Auch in unseren täglichen Leben ist unser Geist daran gewöhnt, das Waschen mit Reinigen zu assoziieren. Zumindest verstehen wir unter Waschen, dass wir nicht noch zusätzlichen Dreck machen.

¹⁵ Die vier Einweihungen bzw. Ermächtigungen bzw. Abishekas sind: die Vaseneinweihung, die geheime Einweihung, die Weisheitseinweihung und die Worteinweihung. Um das tiefergehend zu studieren, siehe: *Tsele Natsok Rangdröl, Einweihung und der Pfad der Befreiung*

Wasser als eine tantrische Substanz verwenden

Es gibt tatsächlich viele Gründe, warum Vajrayana darin vertraut, Wasser als eine tantrische Substanz zu verwenden. Zunächst bezieht das Vajrayana immer normale menschliche Gewohnheiten in den Pfad mit ein. Wenn du ein Kleidungsstück zu waschen hast, dann kämest du sicher nicht auf die Idee, es mit Erde zu waschen, sondern würdest Wasser verwenden. Deswegen benutzt auch Vajrayana Wasser. Dann sagt man im Vajrayana auch, dass wir die Substanz des so genannten Wassers als unterschiedliche Manifestationen betrachten können. Wenn Wasser in der Spüle ist, ist es Spülwasser, wenn es in der Toilettenschüssel ist, gilt es als dreckiges Wasser, und wenn es aus dem Duschkopf fließt, ist es reines Waschwasser. Ebenso ist es, wenn es in eine Opferschale gegeben wird, zu Opferwasser geworden. Obwohl es diese eine Substanz des so genannten Wassers gibt, verändert sich unsere Wahrnehmung darüber, sobald wir gewisse Aspekte damit in Verbindung bringen. Wir haben Trinkwasser, Waschwasser, in Flaschen abgefülltes Wasser und natürliches Wasser. Heutzutage wird es noch übertriebener, so dass wir sogar Mineralwasser haben, mit und ohne Kohlensäure, so dass wir zwischen Wasser mit oder ohne Blasen wählen können. Wenn wir Wasser bereits gewohnheitsmäßig auf so viele Arten manifestieren, warum sollten wir Wasser dann nicht auch als eine tantrische Substanz benutzen?

Wann immer es Logik gibt, die unsere eigene Sprache verwendet, ist das immer eine Prasangika-Methode¹⁶. Das ist das Schöne am Mahayana-Buddhismus und insbesondere am Vajrayana. Du kannst niemals zu einem Vajrayana-Praktizierenden hingehen und sagen: „Das ist dein eigenes abergläubisches Zeug“. Wenn du das tätest, würde der nur sagen „Dieses scheinbare abergläubische Zeug basiert auf deiner eigenen Logik, die auch du kreierte hast“. Die ganze Verantwortung wird auf dich übertragen. Die werden dich fragen: „Warum kann man Wasser nicht als eine Einweihungssubstanz benutzen? Bei diesem Wasser können wir uns mindestens zehn verschiedene Substanzen vorstellen, oder?“ Denn unser eigenes Denken sieht das Wasser als etwas Reines oder Gewöhnliches an. Wenn Wasser in einer Flasche und gut verpackt ist, bezahlen wir einen beträchtlich hohen Preis dafür, vielleicht sogar bis zu drei Euro. Wenn ihr nach Bhutan geht und erklärt, dass man in Europa Wasser *kauft*, und dabei den Preis noch nicht einmal erwähnt, finden die das schon sehr „merkwürdig“. So ist das.

Im Verlauf einer Einweihung und ganz allgemein innerhalb tantrischer Praktiken benutzen wir sehr viele verschiedene Methoden. Wir benutzen verschiedene Substanzen, Mantras, Mudras und wir benutzen Samadhi. Als Teil der Methode ist dieses Wasser in der Vase sehr gut verpackt, und ist in Wirklichkeit viel besser als teuer in die Flasche gefülltes Wasser wie Evian. Innerhalb eines jeden Tropfens wurden Millionen von Städten visualisiert. Wir sprechen hier wohlgerne über ganze Städte wie Hamburg, Frankfurt und London. Zudem gibt es auch noch die riesigen Städte der Dakinis. Das ist schon ziemlich ausführlich, und dennoch auch nur eine Art der Verpackung. Das ist nur Samadhi! Wir könnten genauso über Mudra sprechen, die Geste des Segnens, und das ist auch nur wieder ein anderes Phänomen.

„Fünfundzwanzig Substanzen von der Kuh“

Es gibt verschiedene Substanzen, die wir in der Einweihung benutzen, die sehr besonders sind. Es gibt zum Beispiel besondere Substanzen, die das Wasser und seine Kraft des Reinigens verkörpern. Nehmen wir zum Beispiel die so genannten „Fünfundzwanzig

¹⁶ Die vier philosophischen Schulen des tibetischen Buddhismus: Sautrantika, Vaibhashika, Cittamatra und Madhyamaka. Madhyamaka kann in Prasangika und Svatantrika unterteilt werden. Vergl. Dzongsar Khyentse Rinpoche, Belehrungen zu Chandrakirtis Madhyamakavatara, Frankreich, 1996-2000.

Substanzen von der Kuh“. Diese einfach nur zusammenzusammeln ist sehr anstrengend und aufwändig, und heutzutage haben viele Leute dazu nicht genug Geduld. Zunächst müssen wir eine rote Kuh haben. Dann muss man Milch von 500 Kühen sammeln und diese der roten Kuh darbringen. Nicht nur das, sondern wir waschen die rote Kuh jeden Tag mit Milch, und wenn wir dann nur die Grasspitzen abgeschnitten haben, bieten wir diese der Kuh an. So machen wir es einen Monat lang. Am Schluss müssen wir an einem Vollmondtag, sobald die Kuh ihren Darm und ihre Blase entleert, diese Ausscheidungen mit unseren bloßen Händen auffangen, bevor sie den Boden berühren. Diese Substanz, die wir dann in Händen halten, ist eine der 25 Substanzen der Kuh und wird als eine der stärksten Reinigungssubstanzen angesehen. Eigentlich stammt dieses ganze Ritual aus der Brahmanen-Kultur, aber die Buddhisten haben es übernommen.

Einweihung „des Kindes, das in das Mandala eintritt“

Während einer größeren Einweihung hat die Vaseneinweihung sieben Unterkategorien, welche die Wasser-, Kronen-, Vajra-, Glocken-, Namen-, Vajrasattva- und Vajracarya-Einweihung beinhalten. Während der Vasen-Einweihung betonen wir den Aspekt der Körperreinigung, daher ist es auch die größte, d.h. äußerlichste Form.

Zu Beginn werden die Einweihungssubstanzen zur Schau gestellt. Der Lehrer sitzt vorne im Raum auf einen Thron und ist von den Schülern umgeben. Natürlich braucht ihr, die Schüler, als Voraussetzung unbedingt die Buddha-Natur. Aber die habt ihr sowieso, also sorgt euch nicht!

Die Einweihung selbst ist eine ziemlich komplizierte Prozedur, die damit beginnt, dass der Guru das Wasser segnet. So wird zum Beispiel jeder Wassertropfen als Buddha Akshobhya gesegnet. Das visualisieren wir zu Beginn. Dann wird der Guru den Buddha Akshobhya aus dem reinen Bereich herbeirufen, und diese Anrufung wird untrennbar mit dem Wasser. In uns entsteht vollständiges Vertrauen, dass jeder Wassertropfen Buddha Akshobhya ist. Dann wird der Guru seinen Fokus auf den Schüler richten, der da mit seinen fünf Aggregaten sitzt.

Zunächst wird der Guru das Bewusstsein auswählen und es als Buddha Akshobhya segnen. In dieser Phase wird der Guru den Schüler bitten, denjenigen, der die Einweihung überträgt, also den Guru selbst, als Buddha Akshobhya zu visualisieren. Also ist das Bewusstsein des Schülers als auch das des Guru zu Buddha Akshobhya geworden.

Wer ist Buddha Akshobhya in Wirklichkeit? Auf der inneren Ebene ist er dein Bewusstsein. Auf geheimer Ebene ist er deine Aggression. Noch geheimer ist er die spiegelgleiche Weisheit; auf der geheimsten Ebene ist er die Buddha-Natur. Lasst uns nicht den Faktor der Untrennbarkeit vergessen. Von Anfang an waren die Buddha-Natur des Schülers und die Buddha-Natur des Gurus immer in Vereinigung, sie waren weder eine noch zwei Entitäten.

Um dieses Verständnis zu stärken, bringt zunächst der Schüler dem Guru, Akshobhya, seine Ehrerbietung dar, indem er sagt „Mahaguru, bitte segne mein Bewusstsein, diesen eingeborenen Akshobhya. Bitte bringe mich dazu, dass ich erkenne, wie dieser jetzige Geist schon von Anfang an Akshobhya war“. Mit Millionen von Akshobhya-Buddhas als seiner Gefolgschaft kommt Akshobhya Buddha dann auf dich zu und fragt „Ist dein Bewusstsein bereit?“ und du sagst: „Ja, ich bin bereit“. Da die Einweihungssubstanz Wasser ist, wird der Guru dir kurz eine Vase auf den Kopf halten, sowie etwas Wasser auf deinen Kopf und in deine Hand gießen. Während du das Wasser trinkst, denkst du, dass dein Bewusstsein, das ebenfalls Akshobhya-Buddha ist, untrennbar eins ist mit der Einweihungssubstanz, dem Wasser, das auch Akshobhya-Buddha ist.

Während die Einweihung weiter voranschreitet, werden all deine fünf Aggregate in die fünf Buddha Familien transformiert. Für die Gefühle wird Buddha Amitabha durch einen Vajra symbolisiert, für die karmischen Formationen Amoghasiddhi durch eine Glocke und für die

Form ist da Vairochana usw. Um die Transformation zu stabilisieren ist darüber Vajrasattva, und das ist wieder ein völlig anderes Phänomen. Am Schluss kommt die Vajracarya-Einweihung, mit der du den ersten Einweihungszyklus vervollständigst. Das nennen wir die Einweihung „des Kindes, das in das Mandala eintritt“. Das ist der Einweihung ähnlich, die S.H. der Dalai Lama gewöhnlich während der Kalachakra-Einweihung gibt.

Dieser erste Zyklus gilt nur dem Körper. Wir machen dann mit der Praxis weiter. Wenn dein Geist immer weniger Macken, Hemmungen und Prinzipien hat, oder in anderen Worten: wenn du einen sehr offenen Geist hast, bist du bereit für die zweite Einweihung. Du gehst zum Lama, aber diesmal bringst du nicht mehr eine reguläre, äußere Form des Mandalas dar. Für die zweite Einweihung bringst du eine symbolische Gabe des Mandalas aus deinem Blut, deinen Knochen und allen inneren Aggregaten dar. Desgleichen bringst du als Teil dieser Opfertgabe eine Gefährtin (bzw. einen Gefährten) dar. Dann visualisierst du diese Gefährtin als eine Dakini, und den Guru als die Gottheit. Der Guru, in der Form der Gottheit mit seiner Gefährtin (in der Form der Dakini) wird in Vereinigung sein, in überfließender Glücksseeligkeit. Kurz bevor er dir den Nektar, der als ein Ergebnis ihrer Vereinigung entsteht, auf deine Zunge tropft, wird dich der Guru fragen: „Sind deine Hemmungen noch da? Bist du immer noch auf deine Macken fixiert?“

Nachdem du diese Einweihung erhalten hast, fährst du wieder mit deiner Praxis fort. Du praktizierst, bis du keine oder zumindest weniger Hemmungen hast. Ein wenig dieses dualistischen Geistes wird jedoch noch übrig bleiben. Es gibt immer noch eine Spur dieser gewohnheitsmäßigen Denkweise „Ich sollte das nicht tun, denn das ist der Guru, und ich bin anders“. Auf jeden Fall erbittest du zum Schluss die Weisheits-Einweihung.

Für die vierte Einweihung bringen wir am Ende die Buddha-Natur als Opfertgabe dar. Zu diesem Zeitpunkt wird der Guru vielleicht nur etwas aussprechen, vielleicht nur ein Wort. Dadurch wirst du in die letztendliche bzw. absolute Weisheit eingeführt.

Die Selbsteinweihung des Guru-Yoga

Mittlerweile denkst du vielleicht, dass sich die Einweihung sehr kompliziert, langatmig oder vielleicht sogar sehr rituell anhört. Aber da gibt es dennoch ein paar gute Neuigkeiten. Im Longchen Nyingthik ist es wie bei jeder Ngöndro-Praxis möglich, all diese Einweihungen innerhalb eines Stanzas zu nehmen, genau wie wir die Visualisation zum Beispiel im Guru Yoga machen. Im langen Longchen Nyingthik ist die Erklärung über die vier Einweihungen ziemlich ausführlich. Wenn du die kurze Ngöndro praktizierst, kannst du sie je nach Wunsch immer durch das Einfügen der Selbst-Einweihung der langen Version ergänzen. Die Selbst-Einweihung ist hauptsächlich eine Visualisation und eine Meditation. Die eigentliche Visualisation ist nicht so kompliziert. Was wir vorhin besprochen haben, in Bezug auf all die komplizierten Details der fünf Buddha-Familien und der Wassersubstanz, all das ist die Theorie. Was in der Longchen Nyingthik Ngöndro geschrieben steht, sind die Kernanweisungen. Da es die Kernanweisungen sind, sind sie alle so einfach und praktisch wie möglich.

Zu eurer Information: Normalerweise kommt die Einweihung am Ende der Guru-Yoga-Praxis. Wenn ihr wollt, könnt ihr die Selbst-Einweihung während der Rezitation des Vajra-Guru-Mantras immer und immer wieder nehmen, zum Beispiel, wann immer ihr eine ganze Mala rezitiert habt.

Die vier Abishekas können also nacheinander innerhalb einer Sitzung genommen werden. Ich habe aber auch gesehen, wie mein Vater seine Schüler in Ost-Bhutan lehrt, sich auf jede

Einweihung und ihre Praktiken intensiv zu konzentrieren und ihr jeweils ein Jahr zu widmen – und das könnt ihr auch tun. So visualisiert ihr vielleicht im ersten Jahr das weiße Licht und im zweiten Jahr, dass das Licht aus der Kehle austritt usw. Ich denke, wenn wir das auf diese zweite Art machen, wird das alles sehr gründlich.

Die Tür zur Aufbauphase der Meditation öffnen

Zunächst visualisierst du eine weiße Silbe OM auf der Stirn des Guru. Wenn du nicht in der Lage bist, ein klares Bild von diesen Silben zu haben, ist das auch in Ordnung. Stell dir vor, dass ein starkes, vibrierendes, weißes Licht von der Stirn des Guru ausstrahlt und sich in deine Stirn auflöst. Wie in der Vajrasattva-Praxis werden hierdurch alle Verblendungen gereinigt. Denke, dass dieses weiße Licht die Verblendungen des Körpers reinigt und auch die Verschleierungen und karmischen Taten, die hauptsächlich vom Körper verursacht wurden. Zudem reinigt es auch die Verschleierungen der Nadis, wie die drei Kanäle und fünf Chakren. Während dieses Licht deinen Körper füllt, denke, dass dadurch der Same des Nirmanakaya in dir gepflanzt wird. Du solltest auch denken, dass der Körper des Guru und dein Körper untrennbar voneinander werden. Oder, anders ausgedrückt, stellst du dir vor, dass dein Körper ein unzerstörbarer Vajra-Körper wird. Mit dieser ersten Visualisation hast du die Vasen-Einweihung erhalten. Diese erste Einweihung öffnet auch die Tür zur Aufbauphase der Meditation.

Schüler: Was ist in diesem Fall der Unterschied zwischen Vajrasattva und Guru Yoga?

Rinpoche: Im Guru Yoga wird ein größerer Schwerpunkt auf das Verbinden des eigenen Geistes, unseres ganzen Wesens mit dem Wesen des Guru gelegt, wohingegen in der Vajrasattva-Praxis das Klären und Reinigen im Vordergrund steht. Du reinigst die Verblendungen. Natürlich ist all das sehr eng miteinander verbunden. Streng genommen könnten wir auch fragen, was der Unterschied zwischen Zuflucht und Guru Yoga ist. Jeder Abschnitt der Ngöndro-Praxis hat etwas verschiedene Aspekte. Die Zuflucht dient dazu, dich vom falschen auf den richtigen Pfad zu bringen, d.h. der Fokus liegt dadurch mehr auf Schutz. Was Bodhicitta angeht, so ist dort die Entschlossenheit vorrangig.

Die zweite Einweihung öffnet die Tür zur Vollendungsphase der Meditation

Während der zweiten Einweihung visualisierst du die Silbe AH an der Kehle des Guru. Von dieser Silbe AH strahlt glanzvolles rotes Licht aus und löst sich in deiner Kehle auf, wobei die Verblendungen der Sprache gereinigt werden, die so genannten Verblendungen des Prana.

Während sich das rote Licht in dich auflöst, wird deine Sprache die Vajra-Sprache, untrennbar mit der Sprache des Guru. Jetzt hast du den Samen für den Sambhogakaya gelegt und die geheime Einweihung erhalten. Zusätzlich öffnet diese zweite Einweihung die Tür zur Vollendungsphase der Meditation.

Stufen der Entwicklungs – und Vollendungsphase

Schüler: Was ist die Vollendungsphase der Meditation?

Rinpoche: Im Vajrayana gibt es zwei Arten von Meditationspraxis: die Aufbauphase und die Vollendungsphase. Die Aufbauphase ist eine Praxis, in der man sich selbst als Gottheit entwickelt, wobei gleichzeitig jedes einzelne Phänomen ebenfalls als Gottheit angesehen wird. In der Vollendungsphase lösen wir diese Gottheit auf. So kann man das am besten erklären: Innerhalb der Aufbauphase der Meditation wirst du diese verschiedenen Methoden finden, in denen man sich selbst als Gottheit visualisiert, sowie Lotos, Sonne- und Mondscheibe, zudem Visualisationen, in denen Licht ein- und ausströmt; all diese Dinge, die im Grunde genommen tantrischer Natur sind. Bei der Vollendungsphase der Meditation gibt es zwei Arten: die eine wird benannt als Vollendungsphase mit Form, die andere ist die

formlose Vollendungsphase. In der Vollendungsmeditation mit Form benutzt man all die Anuyoga-Praktiken, wie das Meditieren auf die Chakras und Kanäle, und in denen man den Prana kontrolliert, indem man ihn in die Mitte des Avadhuti (Zentralkanal) zu bringen versucht. Es gibt auch die Traum-Yoga-Praktiken, als auch die des Bardo und der Kundalini. All diese gehören zu der Vollendungsphase mit Form. Zusätzlich gibt es die formlose Vollendungsphase, die höchste Vipashyana-Praxis.

Die Tür für Trekchö öffnen

Im Rahmen der dritten Einweihung stelle dir vor, wie von der Silbe HUM im Zentrum des Herzens des Guru blendendes blaues Licht herausstrahlt, das sich in dein eigenes Herz-Zentrum auflöst. Dieses Licht vertreibt alle Verblendungen des Geistes, d.h. die Verschleierungen des Bindu. Diese Einweihung öffnet auch die Tür für die Trekchö-Praxis, welche die erste der zwei formlosen Meditationen der Vollendungsphasen ist. Durch dem Erhalt der Weisheits-Einweihung wird der Same des Dharmakaya gesät und dein Geist wird zum Vajra-Geist. In anderen Worten ist dein Geist jetzt untrennbar vom Geist des Guru.

Die vierte Einweihung vertreibt alle verbleibenden Verblendungen

Visualisiere jetzt erneut, dass von der Silbe HUM im Herzen des Guru blaues Licht ausstrahlt. Dieses blaue Licht löst sich in dich auf, überall, an deiner Stirn, deiner Kehle und deinem Herzen, so dass alle Verblendungen, die noch verbliebenen Verblendungen und die restlichen Gewohnheitsmuster vertrieben werden. Dadurch erhältst du die Wort-Einweihung, die letztlich Alaya, den Geist zerstört. Du erhältst den Segen, der die Gesamtheit von Körper, Sprache und Geist des Guru verkörpert. Dadurch werden das gesamte Wesen des Guru und dein Wesen untrennbar. Schau dir das einfach nur an.

Klärung einiger Punkte in der Praxis

Schüler: Wenn wir Vipashyana-Meditation machen und in diesem natürlichen Zustand verweilen, ist es dann gut, sich darin zu üben, den Guru in uns aufzulösen?

Rinpoche: Ja, das ist exzellent! Den Guru in sich aufzulösen und in diesem Moment zu verweilen ist die höchste Ebene der Vipashyana. Wenn wir vorher Vipashyana praktiziert haben, betrachteten wir einfach unseren Körper, das war alles. Das war die niedrigste Ebene von Vipashyana.

Schüler: Ich frage mich, ob es möglich ist, zwei Praktiken gleichzeitig auszuführen? Wenn wir z.B. das Mandala darbringen, könnten wir gleichzeitig unseren Geist mit dem Geist des Guru verbinden. So könnte man also Guru Yoga praktizieren und gleichzeitig das Darbringen des Mandala machen.

Rinpoche: Das kannst du irgendwann langsam angehen, aber jetzt noch nicht.

Schüler: Wenn ich Hatha-Yoga praktiziere, mache ich diese Abfolge von Atmenübungen: Während der Mantras und Visualisationen, z.B. wenn ich Vajrasattva praktiziere, versuche ich meinen Atem in meine Wirbelsäule zu absorbieren und Vajrasattva auf meinem Kopf zu visualisieren. Ich stelle mir vor, dass dieser Nektar herunterfließt und nicht in meine Wirbelsäule eintritt, sondern in das Zentrum der Wirbelsäule. Ich versuche meinen Atem zu absorbieren, während ich die Visualisation mache. Manchmal halte ich meinen Atem und stelle mir vor, dass ich absorbiere. Ist das alles richtig?

Rinpoche: Ja. Zu Beginn ist es notwendig, sich an die Praxis zu gewöhnen. Daher muss man sich zuerst einem Vajrasattva zuwenden, der quasi „kundengerecht“ ist. Darum geht es.

Schüler: Wenn ich Yoga praktiziere, stelle ich mir manchmal vor, dass ich gleichzeitig Guru Yoga praktiziere. Gewisse Körperstellungen sollen für die entsprechenden Chakras recht gut

sein. Ich stelle mir auf jeden Fall den Guru vor, und halte den Atem an. Aber es ist tatsächlich noch künstlich.

Rinpoche: Wenigstens erinnerst du dich an das Mandala des Guru. Das wird jetzt erst mal seine Funktion erfüllen, aber diese Schale sollte bald auch abgeschält werden. Es wird dich irgendwo hinbringen, aber dann wird sich diese Schicht von alleine ablösen. Du wirst einen anderen Weg finden. Sei also bereit, zuzuschauen, wenn sich die nächste Schicht ablöst.

Schüler: Wenn ich Gedanken habe wie: „Das ist schlecht oder das ist gut“, oder: „Ich hasse diese oder jene Person“, sind das Verblendungen der Sprache oder des Geistes?

Rinpoche: Natürlich ist das grundlegend der Geist. Der Geist ist der Hauptschuldige in dieser Situation, aber du verwendest vielleicht die Sprache, um diese Gedanken auszudrücken. Dann betrifft es sowohl Geist als auch Sprache.

Erklärung zu den vier Kayas

Schüler: Kannst du ein bisschen mehr über die verschiedenen Kayas sagen? Ist der Sambhogakaya wie eine Brücke zwischen Nirmanakaya und Dharmakaya?

Rinpoche: Nein. Das Konzept der Kayas ist sehr schwierig zu erklären. Zur Zeit ist es das Beste, das Wort Kaya als Körper zu übersetzen. In diesem Sinne bedeutet Körper Masse, etwa ähnlich einer Dimension. Du sitzt z.B. dort und ich hier. Da gibt es diese Getrenntheit. Dieser Aspekt ist dem Nirmanakaya nicht unähnlich, der sehr von der Sicht der *anderen* Person ausgeht.

Schüler: Wie Dualität?

Rinpoche: Nicht notwendigerweise. Da Nirmanakaya die Bedeutung von Manifestation hat, zeigt dies an, dass es da auch einen Manifestierenden gibt. Es gibt ein Publikum, für das sich die Manifestation manifestiert. Das ist die Sichtweise des Publikums. Ein Tänzer z.B. trägt in einem seiner Stücke die Kleidungen einer Prostituierten, und im nächsten Akt ist er ein König. Im folgenden Akt ist er ein Jäger – all das ist ein Schauspiel und der Nirmanakaya ist so etwas. Daher denkt das Publikum „Ah, ein anderes Wesen“. Aber zudem gibt es da auch eine gewisse Einheit, den Dharmakaya. Der Dharmakaya ist die Quintessenz, oder in anderen Worten, der Leerheitsaspekt der Phänomene.

Schüler: Meinst du den Schauspieler oder den Tänzer?

Rinpoche: Der Tänzer ist der Sambhogakaya. Da der Tanz selbst aus der Sicht des Publikums gesehen wird, ist das der Nirmanakaya. Der Dharmakaya ist die Tatsache, dass der Tanz und der Tänzer weder getrennte Entitäten noch eine Entität sind. Es ist ziemlich schwierig, wenn wir diese Unterscheidungen zu wörtlich nehmen. Nehmen wir z.B. die verschiedenen Arten wie die Sonne sich manifestiert. Das Licht, das von der Sonne ausgeht, ist die Sonne. Wenn die Sonnenstrahlen auf die Erde treffen, sagen wir „Es ist heute sonnig“. Morgens sagen wir: „Die Sonne geht jetzt auf“, aber das bedeutet nicht, dass die Sonne durch das Fenster eingestiegen ist und jetzt neben uns sitzt. Dies ist eine Art, das zu verstehen.

Eine andere Art des Verständnisses ist der vollständige Leerheitsaspekt. Wenn du es probierst und suchen würdest, könntest du keine feste Einheit finden, auf die du zeigen und sagen könntest: „Das ist Geist“. Aber dies ist wiederum auch keine Negation des Geistes. Vergesst niemals, dass auch Leerheit leer ist. Leerheit ist tatsächlich Fülle und daher bedeuten die beiden Begriffe genau das gleiche. Und zweitens: Wer ist derjenige, der weiß, dass dies leer ist? Da ist das Selbst-Gewahrsein, und das ist der Sambhogakaya. Und drittens entsteht aus der Einheit von Leerheit und Klarheit ein kontinuierliches Schauspiel, wie Emotionen, Mitgefühl und Hingabe. Das ist Nirmanakaya. All diese drei nennen wir zusammen genommen Svabhavikakaya. Ihr seht also, dass es da einen vierten Kaya gibt.

Schüler: Gibt es da nicht auch einen Rupakaya?

Rinpoche: Rupakaya ist der gemeinsame Name für Nirmanakaya und Sambhogakaya. Sich auf den Rupakaya zu beziehen ist klassische Theravada-Sprache, nicht Mahayana-Sprache.

Schüler: Ist die Praxis einer Einweihung schädlich für den Wurzel-Lama?

Rinpoche: Nein. Warum? Meinst du, dass er sich dabei irgendwie erschöpft? Eigentlich hast du da einen interessanten Punkt benannt. Es kann nicht schädlich sein, und zwar wegen des Nirmanakaya-Aspekts. Es ist deine Show! Deswegen sind die drei Kayas unglaublich. Du und ich, wir teilen den Dharmakaya, und in gewissem Masse auch den Sambhogakaya. Aber dein Nirmanakaya ist dein Nirmanakaya, und mein Nirmanakaya ist mein Nirmanakaya. Zur Zeit teilen wir das nicht.

Stellt euch jetzt vor, dass ich ein Objekt anschau. Ich kann es sehen, und ihr könnt es sehen. Ohne jetzt besonders schlau sein zu wollen, antwortet mir einfach ganz normal, als Menschen. Seht ihr das gleiche wie ich?

Manche Schüler antworten mit „Ja“, manche mit: „Nein“.

Normalerweise wäre die Antwort „Ja“. Wie könntest du sonst sagen: „Kannst du mir bitte die Tasse geben?“ Und wenn du mir dann tatsächlich diese Tasse gibst, nimmst du an, dass wir genau das Gleiche sehen. Wir denken, wir würden die gleiche Tasse anschauen. In Wirklichkeit ist deine Wahrnehmung etwas, das ich nie sehen werde. Das ist ein sehr wichtiger Punkt im Buddhismus. Ist dir bewusst, dass alles, was *du* siehst, hörst und fühlst im jetzigen Moment etwas ist, das *kein anderer* sehen, hören oder fühlen kann? Du bist völlig allein! Absolut allein! Du bist der einzige Wahrnehmende. Wenn du das wirklich sorgsam durchdenkst, ist das ziemlich erschreckend. Obwohl ich das gesagt habe, solltet ihr eine Sache wissen: Was ihr seht und was ein allwissendes Wesen sieht, wird das gleiche sein und wird exakt im gleichen Moment, in der gleichen Dimension und in gleicher Gestalt geschehen. Wer ist dieses allwissende Wesen? Da gibt es diese Schichten eines allwissenden Wesens. Die eine ist Dharmakaya. Wer oder was ist das? Es ist die Natur deines Geistes. Es ist also nicht wirklich ein anderes, getrenntes Wesen. Was den Sambhogakaya angeht, ist es noch etwas größer als das. Beim Nirmanakaya ist Buddha Shakyamuni natürlich ein allwissendes Wesen, daher weiß er genau, was ich in diesem Moment denke. Aber wer tut dies? Dein Geist. Jetzt könnt ihr sehen, wie alle miteinander verbunden sind und warum diese drei so gut funktionieren. Dies ist auch der Grund, warum „Segen“ möglich ist. Es wird angenommen, dass niemand Segen erhalten oder gewähren könnte, wenn man diese Ordnung der drei Kayas stören würde. Die gesamte buddhistische Philosophie funktioniert auf Grund dieser beeindruckenden Dreiseitigkeit oder auch Dreieinigkeit! Nehmen wir Karma als Beispiel: Wenn ich lehre und du plötzlich eine Inspiration erfahren solltest, so geschieht dies dank deines Karmas. Es ist dein Karma und deine Hingabe, die diese Interpretation macht und dir die Fähigkeit gibt, zu erwachen. Da müsstest du niemand anderem danken. Wie der Buddha sagte „Da du dein eigener Weisheitslehrer bist, kann niemand wirklich dein Lehrer sein“. Trotzdem solltest du deinem Lehrer danken, denn dadurch sammelst du Verdienst an. All das wird durch Dharmakaya, Sambhogakaya und Nirmanakaya möglich. Wer ist in diesem Fall Nirmanakaya? Ich. Diese Person, von der du glaubst, sie gäbe eine gewisse Belehrung. Der, der dich inspiriert, langweilt, was immer deine Interpretation in diesem Moment sein mag - er ist dein Nirmanakaya. Woher kommt dieser Nirmanakaya? Er kommt von deinem Sambhogakaya und deinem Dharmakaya. Und da zudem diese Person, die da lehrt, nichts anderes als deine Wahrnehmung ist, sind dein Sambhogakaya und dein Nirmanakaya und der Sambhogakaya und Nirmanakaya dieser Person exakt gleich. Deswegen funktioniert das Auflösen des Gurus und dir selbst. Wenn die Buddhisten einmal das Konzept erschaffen würden, dass der Guru eine getrennte, von dir unabhängige Entität

wäre, dann wäre das das Ende! Kein Segen könnte jemals gegeben oder empfangen werden. Wie könnten da zwei in einem sein? Die Bedeutung der Einheit würde für immer verloren sein. Es gibt Einheit, da dein Gesicht und dein Spiegelbild irgendwie miteinander verbunden sind, denn es ist *dein* Gesicht, dass dort gespiegelt wird. Du kannst nicht sagen, dass die Reflektion, die du siehst, *nicht* dein Gesicht ist und gleichzeitig kannst du auch nicht sagen, dass es dein Gesicht *ist*, denn du hast ja keine zwei Gesichter. So ist es. Ebenso, wenn du mich reden hörst, bist du der einzige, der sieht was du siehst.

Du kannst deine Notizen weitergeben, Dinge mit anderen diskutieren und ähnliche Ideen entwickeln. Aber auch das ist deine Interpretation. du denkst vielleicht „Unsere Notizen sind ähnlich“. Dennoch haben die Buddhisten so viele Antworten dafür. Sie antworten vielleicht: „Ihr teilt alle das gleiche Gruppen-Phänomen“. Im vergangenen Leben, als ich ein Nomade in Tibet war, hab ich wohl ein Stück vergammeltes Fleisch gegessen, wodurch ungefähr 55 Bakterien getötet wurden, und jetzt stehe ich dadurch für immer in eurer karmischen Schuld. Glücklicherweise habe ich auf dem Weg einen großen Meister getroffen, der mir die Kunst des Wünschens gelehrt hat. Dann habe ich vielleicht gebetet: „Was ich auch immer in meinen vergangenen Leben getan habe – auch wenn ich damit für einige Wesen schlechtes Karma geschaffen habe, möge es ihnen letztendlich nützen“.

Als Ngöndro-Praktizierender eine Tsok-Opfergabe ausführen

Tsok-Praxis ist eine ziemlich große Sache. Da heute Guru-Rinpoche-Tag ist und wir Ngöndro praktizieren, dachte ich, dass wir eine Tsok-Opfergabe auf die Weise ausführen sollten, wie es ein Ngöndro-Praktizierender tun würde.

Heutzutage ist die Tsok-Praxis zu einem monatlichem Fest geworden, aber sie ist in Wirklichkeit viel mehr als das. Wie ihr wisst, wir haben über Prana, Bindu und Nadi gesprochen. Wenn wir über Prana sprechen, beziehen wir uns meist auf Luft oder Wind-Energie. Es ist nicht so, dass die Wind-Energie etwas Besonderes ist, weil es da etwas Aufregendes über sie zu sagen gäbe, sondern weil dies der Aufenthaltsort der Dakinis ist. In anderen Worten sind die Dakinis die Essenz von Prana. Prana steigt in den Nadis, den Kanälen, hoch und runter.

Genau genommen gibt es fünf Chakren und drei Nadis. Innerhalb dieser Chakren reisen die Dakinis, die wir manchmal als Prana bezeichnen. Allein das Kronenchakra hat 32 Speichen, und innerhalb jeder Speiche verweilt eine Haupt-Dakini. Diese Haupt-Dakini wird von vielen anderen Dakinis umgeben. Eigentlich campieren sehr viele Dakas und Dakinis in unserem System. Und eine Tsok-Opfergabe bringt tatsächlich diesen inneren Dakas und Dakinis Opfergaben dar.

Ebenso gibt es einen Grund, warum wir dies an bestimmten Tagen praktizieren, wie an den Guru-Rinpoche- oder Dakini-Tagen. Wir glauben, dass sich zu diesen Zeiten unser inneres und das äußere astrologische System auf gewisse Weise überkreuzen. Da unser inneres astrologisches System tatsächlich das der Dakinis ist, versammeln sich die Dakas und Dakinis an diesen Tagen mehr als sonst. Deswegen wird so ein Tag als ein besonderer Tag angesehen. Ich erkläre das nur sehr kurz, da ich hier nicht viel mehr sagen kann.

Aber was machen wir hier? Versteht es nicht falsch und denkt, dass wir irgendwelche Geister in uns füttern. Das ist damit überhaupt nicht gemeint. Die Tsok-Opfergabe ist dennoch eine sehr geschickte Vajrayana-Praxis. Was sind denn eigentlich Prana, Nadi und Bindu? Diese drei sind das nicht-duale Schauspiel oder der Ausdruck der Buddha-Natur. Sie sind Guru, Deva und Dakini und sind nicht-dual – nicht eine separate Entität. Khyentse Chökyi Lodrö nannte es: „Weisheit erfreut sich an Weisheit“. Daher sind in der Tsok-Praxis sowohl die

„Objekte“, denen man etwas darbringt, als auch die Opfersubstanz selbst die Weisheit. Mit anderen Worten ist die Substanz, die wir darbringen, Weisheit, das Objekt, dem wir das darbringen ist Weisheit, und die Person, die darbringt, ist auch Weisheit. Es ist also ganz deutlich eine weitere Form von nicht-dualer Praxis.

Vajrayana funktioniert so, dass wir zuerst einmal Verwirrung als den Pfad akzeptiert haben. Du denkst zu Beginn, dass es Unterschiede gibt, und so darfst du anfangs ruhig denken. Da gibt es den Guru, der den Segen gibt und dich, der den Segen empfängt. Zunächst erlaubt uns die Methode diese beiden Wesen als getrennt voneinander wahrzunehmen, uns selbst als unreines, nicht ganz perfektes Wesen und den Guru als ein reines, erhabenes Wesen. Allmählich werden wir dazu gezwungen zu verstehen, dass sie eins sind. Langsam werden wir an das Verständnis herangeführt, dass sie weder verschieden, noch das Gleiche sind. Das ist der eigentliche Sinn und Zweck.

Wenn es jetzt darum geht, einen richtigen Tsok zu machen, ist das ziemlich schwierig. Allein das Ansammeln der passenden Substanzen könnte ein Problem darstellen. Im richtigen Tsok sprechen wir z.B. über die fünf Arten von Fleisch und die fünf Arten von Nektar. Die fünf Arten von Nektar sind Dinge, die wir uns noch nicht einmal vorstellen wollen: Eiter, Blut, Urin, Schleim und solches Zeug. Es ist immer so, dass die höchsten buddhistischen Lehren die wildesten Dinge beinhalten. Heutzutage werden in Indien die Brahmanen als die höchste und die Klasse mit dem besten Prestige angesehen. Zu der Zeit als der Buddha eine Brahmanen-dominierte Gesellschaft belehrte, wurde Fleisch als das Schlechteste vom Schlechten angesehen. Selbst heutzutage würde uns niemand aus einer strikten Brahmanen-Familie zum Essen einladen. Wir essen Fleisch und tragen Lederwaren, wie Lederjacken und -Schuhe. Die würden uns für Tiere halten und wirklich auf uns herabschauen. Insbesondere die Methoden der höchsten buddhistischen Belehrungen haben das Ziel, gegen genau solche Gewohnheiten anzugehen. Deswegen werden aus der Sichtweise der Brahmanen-Kultur all diese schlimmsten Substanzen als Tsok-Substanzen verwendet.

Heutzutage gibt es in vielen Dharma-Zentren, wann immer ein Tsok dargebracht wird, eine Flasche Champagner, Fleisch usw. Hier müssen wir sehr vorsichtig sein. Zunächst ist die westliche Gesellschaft keine Brahmanen-Gesellschaft. Im Westen gibt es nicht diese Haltung das Fleisch zu verachten, daher ist die alte buddhistische Praxis, Fleisch als verachtenswerte Substanz zu benutzen, in diesem Fall nicht wirklich anwendbar. Im Idealfall sollten wir einen Teller Scheiße darbringen, denn die darin enthaltenen Bakterien und ähnliche Dinge würden von Leuten mit einem westlichen, wissenschaftlichem Geist im Allgemeinen als schmutzig angesehen. Diese Substanz sollte dann verspeist werden ohne irgendeine Vorliebe, die die Speise der Scheiße vorzieht. Darum geht es. Zweitens kann das Darbringen eines Tsoks manchmal zu sehr ausufern, so dass dies kein gutes Licht auf das Vajrayana wirft. Es ist ohnehin schon der Fall, dass Praktizierende des Vajrayana unter einem schlechten Ruf leiden, insbesondere durch ein gewisses undiszipliniertes Verhalten - sowohl der Meister als auch der Schüler.

Die Anfänger, die vielleicht nicht direkt die wirkliche Tsok-Praxis ausführen, sollten sich erinnern, dass es als ein Ngöndro-Praktizierender eine sehr schöne Art des Praktizierens und des Tsok-Machens gibt. Wie gesagt, ich versuche es so einfach wie möglich zu machen. Wenn wir das zu ausführlich und detailliert präsentieren, würdet ihr vielleicht denken, dass es unmöglich wäre, diese Praxis zu Hause auszuführen. Aber dies ist wirklich etwas, das ihr alleine machen könnt. Ihr könnt die Praxis einfach vorm Mittag- oder Abendessen machen, und dann wird diese entsprechende Mahlzeit als Tsok-Substanz benutzt. Wenn du das vergessen hast, dann sind ein paar Kekse und Früchte alles was du brauchst.

Anleitung zur Kusali-Praxis

Zunächst werden wir dreimal Zuflucht nehmen und dann direkt zum Guru Yoga übergehen. Nachdem wir etwas rezitiert haben und unsere Ehrerbietung dargebracht haben, machen wir die Kusali-Praxis. Es ist nicht nötig, dass du die gesamte Kusali-Praxis hier machst, aber wenn du eine kurze Tsok-Opfer-Praxis machen willst, ist es gut, denn wir bringen dabei unseren Körper, die beste Tsok-Substanz, dar.

Sitzt zuerst einmal gerade. Zu Beginn machen wir die Zuflucht (dreimal).

Augenblicklich wirst du Vajrayogini oder Vajravarahi. Vor dir visualisierst du nach all deinen Kräften die Details der Zufluchtobjekte des Guru Yoga. Da gibt es regenbogenfarbene Lichter, ein Löwenthron, einen Lotos mit 100.000 Blättern, eine Sonne- und eine Mondscheibe. Darauf sitzt die Verkörperung des äußeren, inneren und geheimen Guru, die Essenz aller Buddhas, in Form von Guru Rinpoche.

Dann rezitierst du das Sieben-Zeilen-Gebet, so oft du kannst. Während du das Mantra rezitierst, bete zu Guru Rinpoche, wie wir es vorhin beschrieben haben. Konzentriere dich dabei zunächst auf seine Form. Dann kannst du abwechseln zwischen dem Rezitieren des Sieben-Zeilen-Gebetes und dem Mantra.

Wenn wir dann mit der Kusali-Praxis beginnen, sagen wir „PHAT“ und stellen uns vor, dass unser Bewusstsein geradewegs nach oben in den Himmel geschleudert wird und dort verweilt. Transformiere jetzt dein Bewusstsein in die Form von Vajravarahi. Sie hat ein Gesicht, zwei Hände und zwei Beine. Ihr rechtes Bein nach unten ausgestreckt, ist ihr linkes Bein angewinkelt. In der rechten Hand hält sie ein gebogenes Messer, und in der linken eine Schädelschale. Hab Vertrauen, dass du kein gewöhnliches Wesen bist: Du bist Vajravaharai. Inmitten eines Feuers stehend, tanzt du. Du hast drei Augen, und dein Mund ist leicht geöffnet und was dir einen halb-zornvollen Ausdruck verleiht. Jetzt beginnst du an der Stirn dieses leblosen Körpers zu schneiden, den du aufgehäuft auf dem Boden hinter dir gelassen hast. Du bist immer noch in Form von Vajravarahi. Nachdem du den Schädel aufgeschlagen hast, verwandelt er sich augenblicklich in eine Schädelschale, die sowohl grenzenlos als auch weit ist. Dann beginnst du auch die anderen Körperteile zu zerstückeln.

Diejenigen, die den Text der Kusali-Praxis haben, sollten ihn an dieser Stelle rezitieren.

*Indem ich mein Anhaften an diesen Körper ablege... durch die Kraft der drei Silben.
OM AH HUM...*

Während wir uns weiterhin selbst als Vajravahari visualisieren, stellen wir uns vor, dass aus unserem Herzen Licht ausströmt. Das Licht strahlt in alle zehn Richtungen aus und ruft dadurch die Gäste herbei. Die erste Gruppe der Gäste sind die Tathagatas, Buddhas und Bodhisattvas, Gurus, Devas, Dakas, Dakinis und Dharmapalas. Vertraut darauf, dass diese vor dir oben im Raum versammelt sitzen und stehen. Sofort ruft das Licht des Herzens die zweite Gruppe der Gäste ein, die niedrigeren Wesen aus den sechs Bereichen. Dadurch werden alle Götter, Asuras, die übrigen Menschen, Bardo-Wesen, hungrige Geister, Tiere und Höllenwesen versammelt. Stell dir bildlich vor, wie sie sich alle um dich scharen.

Im ersten Teil bringst du all deinen Besitz dar. Du opferst dies zunächst den Buddhas und Bodhisattvas und dann den Wesen in den sechs Bereichen, insbesondere denen, bei denen du karmische Schulden hast. Dieses Mal richtest du dich lediglich auf das Darbringen deines Besitzes aus, wie dein Auto, deine Kleidung, dein Haus usw. Während du das denkst, rezitiere „OM AH HUM“.

Jetzt führe ich das noch etwas weiter aus. Stell dir vor, dass aus deinem Herzen viele Vajravaharis ausströmen. Jede dieser Vajravaharis bist du, aber „du“ bist jetzt viele. Sie alle werden zu den Bediensteten in Form von Vajravahari, und sie bringen mit dem Kapala Nektar dar. Der Nektar ist dein umgewandeltes Fleisch, dein Blut und deine Knochen. Zunächst

bringt Vajravahari diese den erhabenen Wesen dar. Während du das denkst, rezitiere OM AH HUM.

Nachdem diesen erhabenen Wesen Opfergaben dargebracht wurden, visualisiere, dass du selbst von ihnen Einweihungen und Segen von Weisheit und Mitgefühl erhältst. Dann bringe wieder den niedrigeren Wesen Opfergaben dar. Während du das tust, denke, dass sich die Unwissenheit, die Leidenschaft und die Aggression dieser niedrigen Wesen auflöst, sobald sie die Opfersubstanzen erhalten. All diese Wesen besitzen nun Liebe, Mitgefühl, Bodhicitta usw. OM AH HUM....

Um das weiter auszuführen, stell dir vor, dass du all deine Freunde und Verwandte als Opfergaben darbringst. Sie sind eigentlich Mitglieder der zweiten Gruppe von Gästen, den niedrigeren Wesen. Deine Verwandten, Freunde, im Grunde alle, die du magst, opferst du den Buddhas und Bodhisattvas und den Gurus, Devas, Dakas und Dakinis. Dann betest du und bittest um Segen, so dass sich deine Anhaftung auflöst. OM AH HUM....

Jetzt opfere all die Wesen, die du nicht magst, diejenigen die du als Feinde ansiehst, Leute, die dich verärgern und aufregen, Leute die du fürchtest, und diejenigen, denen du ein schlechtes Gefühl gegenüber hast. Opfere diese den erhabenen Wesen, und bitte diese, jene als ihre Gefolgschaft anzunehmen. Dann bittest du um Segen, so dass sich dein Hass und deine Aggression auflöst.

OM AH HUM....

Zum Schluss opferst du all die Wesen, die dir unbekannt sind, Fremde, diejenigen, die du ignorierst, und diejenigen, die dir weder Freund noch Feind sind. Opfere diese den erhabenen Wesen, und bitte sie, jene als ihre Gefolgschaft anzunehmen. Bete um den Segen, dass sich deine Unwissenheit auflöst.

OM AH HUM...

Das ist es! Für diejenigen, die Ngöndro praktizieren, ist das eine sehr praktische Art die Tsok-Opfergabe auszuführen. Ihr braucht dann keinen Überrest oder ähnliches übrig behalten. An dieser Stelle esst ihr einfach den Tsok, den ihr dargebracht hab, auch wenn es eurer Mittag- oder Abendessen ist.

Schüler: Rinpoche, was sollen wir mit den Überresten machen?

Rinpoche: In diesem Fall könnt ihr es anderen Leuten geben! Wenn du ein besonderes Vajrayogini-Tsok-Opfer darbringst, dürft ihr das nicht, solange die andere Person keine Einweihung dazu erhalten hat. Da gibt es eine Reihe von Problemen. Deswegen empfehle ich euch nicht, jetzt etwas ziemlich kompliziertes zu machen. Aber wenn ihr Komplikation wollt und dafür Zeit habt, kann ich euch viele Methoden anbieten.

Visualisation der vier Einweihungen

Nachdem ihr euch des Tsoks erfreut habt, folgt ihr dem Einweihungsteil der Praxis.

Visualisiert, dass die Gefolgschaft sich langsam in den Guru auflöst. Das Mandala, wie auch die himmlischen Paläste, Regenbogen und alles andere lösen sich in den Guru auf. Obwohl ihr eigentlich im Rahmen des Ngöndro nicht all diese Details braucht.

Genau vor der Einweihung könnt ihr die Liturgie lesen, die mit „Von den drei Orten des Guru...“ beginnt. Diese findest ihr auch in dem kurzen Ngöndro. Stellt euch vor, dass von der Stirn des Guru strahlend weißes Licht austritt, welches direkt den Scheitel unseres Kopfes trifft. Ganz langsam erfüllt das Licht unseren Körper. All die Verblendungen des Körpers

werden gereinigt. Denkt, dass der Körper des Guru und unser Körper untrennbar voneinander werden. Verweilt darin und schaut das an.
(2 Minuten Pause)

Als nächstes visualisiert, dass von der Kehle des Guru dieses rote Licht austritt, dass sich in unsere Kehle auflöst und die Verblendungen der Sprache reinigt. Deine Sprache und die Sprache des Guru werden untrennbar voneinander.
(2 Minute Pause)

Jetzt stellt euch vor, dass aus dem Herzen des Guru blaues Licht austritt, das sich in eurem Herzzentrum auflöst und die Verblendungen eures Geistes reinigt. Der Geist des Guru und dein Geist werden untrennbar voneinander. Schaut euch das an.
(2 Minuten Pause)

Jetzt visualisiert ihr, dass aus dem Herzen des Guru noch weiteres blaues Licht austritt, welches sich überall in euch auflöst, in eure Stirn, Kehle und Herz. Dieses Licht vertreibt alle Verblendungen, die Überreste der Verblendungen und die Überreste der gewohnheitsmäßigen Muster. Auf diese Weise werden das gesamte Wesen des Guru und euer gesamtes Wesen untrennbar voneinander. Betrachtet das einfach wieder.
(2 Minuten Pause)

Nachdem ihr die vier Einweihungen erhalten habt, folgt in der langen Longchen Nyingthik Ngöndro Version ein besonderes Gebet. Wenn ihr das nicht rezitiert, dann könnt ihr an dieser Stelle wieder zu Guru Rinpoche mit dem Sieben-Zeilen-Gebet beten. Ihr seid immer noch in der Form von Vajravahari. Stellt euch jetzt vor, dass aus dem Herzen des Guru weiteres rotes Licht austritt. Von feuergleicher Qualität ist es warm, fast ein bisschen sengend. Das rote Licht gelangt zu dir und in dem Moment, wo es dein Herzzentrum berührt, schmilzt du in Licht. Jetzt bist du in der Form eines roten Lichtballs. Dieser Lichtball nähert sich langsam dem Guru und löst sich in das Herz des Guru auf. Verweile in diesem Zustand.
(30 Sekunden Pause)

Widme jetzt das Verdienst, indem du denkst:

*Möge ich niemals vom großen Meister getrennt sein;
möge ich immer dem Vajrayana-Pfad folgen;
möge ich allen fühlenden Wesen nutzen;
möge ich der Arzt sein, die Medizin, die Krankenschwester, sowie die
Behandlungsmethode für alle fühlenden Wesen,
immer und immer wieder, bis alle Wesen Erleuchtung erlangt haben.*

Allgemeine Fragen in Bezug auf Ngöndro

Schüler: Wenn wir die Ngöndro-Praxis machen, können wir auswählen oder müssen wir fortschreitend bei einer Praxis bleiben?

Rinpoche: Du kannst beides machen. Das Ziel ist es, das Ngöndro zu üben und zu beenden. Du kannst der Reihe nach vorgehen, oder wenn du mehr Zeit hast, kannst du die Niederwerfungen und die Mandalas machen, und wenn du dich dann mehr nach Sitzem fühlst, kannst du z.B. Vajrasattva praktizieren. Du kannst das abwechseln. Aber beginne stets mit Zuflucht und Bodhicitta und beende mit der Widmung.

Schüler: Kannst du erklären, warum das menschliche Leben so kostbar ist?

Rinpoche: Es ist kostbar, weil die Menschen die größte intellektuelle Fähigkeiten haben die Dinge zu verstehen: Was Leiden ist und was nicht.

Schüler: Wenn ich einen Körper habe, kann ich dennoch Allwissenheit haben? Ist der menschliche Körper nicht ein Hindernis für Allwissenheit?

Rinpoche: Gemäß des Vajrayana ist der Körper kein Hindernis, wohl aber gemäß dem Shravakayana und Mahayana.

Schüler: Während der Niederwerfungen habe ich manchmal das Gefühl, dass ich nicht wirklich meinen kann, was ich sage. Ich frage mich gerade, ob es dennoch wirkt, auch wenn ich es nicht wirklich fühle, sondern nur mache.

Rinpoche: Ja, mach einfach weiter. Das ist besser als nichts. Warte nicht darauf, dass sich das richtige Gefühl einstellt, ansonsten wirst du viel Zeit verschwenden. Das richtige Gefühl kommt mir meist auch nicht. Es kommt vielleicht einmal pro Jahr.

Schüler: Kann man Zuflucht und Bodhicitta gleichzeitig ansammeln, wenn man die lange Version praktiziert?

Rinpoche: Nicht in der langen Version, denn das wäre ein bisschen schwierig, da es soviel zu lesen gibt.

Schüler: Wie sollten wir mit dem Zufluchtsnamen umgehen?

Rinpoche: Es ist einfach symbolisch. Sobald du Zuflucht genommen hast, verändert sich alles, sogar dein Körper ändert sich. Um diese Veränderung aufzuzeigen schneiden wir ein Stückchen von deinem Haar, obwohl das nur symbolisch ist. Dennoch ist da eine Transformation, insbesondere in Bezug auf die Identität. Du hast die Buddha-Natur und akzeptierst sie als deine letztendliche Zuflucht. Die Hauptsache ist, dass du die Tatsache akzeptiert hast, dass du kochbar bist, das ist eine große Wende. Diese Veränderung in der Sichtweise macht den größten Unterschied. Als Analogie könnten wir das Wandern nehmen, wo unsere Sichtweise einfach das Wandern in Richtung eines Berges ist. Wenn du dann auf dem Weg entscheidest, ein Haus auf dem Gipfel zu bauen, verändert sich deine Sichtweise in Bezug auf den Berg. Ebenso, wenn du Zuflucht nimmst, verändert sich deine Sichtweise. Das wird durch das formelle Zufluchtsritual symbolisiert. Manche Leute benutzen ihren Dharma-Namen, manche nicht.

Schüler: Ich weiß nicht, was Vidyadhara bedeutet. Ist das eine Verwirklichung?

Rinpoche: „Vidya“ bedeutet „Rigpa“, Gewahrsein, und „dhara“ bedeutet „derjenige, der hält“. Vidyadhara ist daher ein sehr tiefgründiger Begriff. Ich schätze wir könnten wirklich unseren Hund so nennen. Im Allgemeinen ist dieser Begriff für ein gutes und verwirklichtes Wesen reserviert. Zu guter Letzt ist es einfach eine Art Adresse.

Schüler: Ich dachte es gäbe vier Überlieferungslinien, aber in einem der Stanzas steht „drei Überlieferungslinien“:

*Im Raum vor mir, inmitten von Regenbogenlicht, ist der Wurzelguru, Thötrengsal,
umgeben von Meeren von Vidyadharas der drei Überlieferungslinien....*

Rinpoche: Innerhalb der Nyingma-Tradition gibt es die drei Hauptüberlieferungslinien: die Geist-Linie, die Tathagata-, die Vidyadhara-Zeichen-Linie und die Linie der mündlichen Überlieferung.

Schüler: Während der Visualisation, wenn ich müde bin, kann ich nur so tun, als ob ich visualisiere.

Rinpoche: Das ist in Ordnung.

Schüler: Manchmal ist es da, eine Art Visualisation. Aber wenn ich es zu sehr versuche, klappt es nicht.

Rinpoche: Entspann dich einfach, aber versuche es nicht zu sehr. Das ist eine der Meditationsmethoden, dass man es nicht übertreibt.

Schüler: Am Ende des Guru Yoga, wenn wir beten in nicht-dualer, ungekünstelter Natürlichkeit zu verweilen, sind wir dann immer noch Vajrayogini oder wurden wir unser gewöhnliches Selbst?

Rinpoche: Du bleibst in Gestalt von Vajrayogini solange es geht.

Schüler: Wenn ich mich selbst als Vajrayogini visualisiere und dann später zu Guru Rinpoche bete, habe ich oft das Gefühl, dass ich zu meiner normalen Form zurückkehre.

Rinpoche: Es ist kraftvoller, wenn du als Vajrayogini betest. Daran solltest du dich gewöhnen. Die Tatsache, dass du dich als Vajrayogini visualisiert hast, beendet nicht sofort deine karmische Gestaltungskraft. Es ist so, wie wenn man visualisiert, dass Vajrayogini einen Berg anschaut. Du weißt, dass du in Richtung des Berges gehen musst, denn einfach nur schauen, ist nicht genug. Du musst gehen, und immer näher und näher kommen.

Schüler: Ich habe in Patrul Rinpoches Werk „Die Worte meines vollendeten Lehrers“ gelesen, dass Masturbation als ein sexuelles Fehlverhalten angesehen wird. Warum?

Rinpoche: Hat er das gesagt? Im Shrivakayana schaut man auf alles, was mit Sex zu tun, herab. Aus der Sicht des Vajrayana wird gelehrt, dass innerhalb eines jeden Samens Abermillionen von Dakinis sind. Es wäre wie das Töten von Millionen von Dakinis.

Schüler: Wie ist es bei Frauen?

Rinpoche: Das gleiche trifft zu. Für Frauen ist es der Höhepunkt anstatt der Samen.

Schüler: Was ist der Unterschied zwischen Masturbation und Sex? Wenn man Sex mit jemand anderem hat, verbraucht man da nicht auch seine Dakinis?

Rinpoche: Ja, wenn man es nicht richtig macht. Du brauchst jetzt eine Anuyoga-Belehrung.

Schüler: Aber es wäre sicher sehr nützlich, wenn du uns das sagen würdest, oder Rinpoche?

Rinpoche: Ja. Visualisiere dich zur Zeit als Vajrayogini.

Schüler: Was können wir als Ngöndro-Praktizierender lesen, um ein bisschen mehr von der Theorie zu lernen?

Rinpoche: Da gibt es „Die Worte meines vollendeten Lehrers“, das eigentlich mehr eine Ansammlung von Kernanweisungen ist, und du kannst das Mahayana-Lankavatara-Sutra oder Shantidevas Bodhicharyavatara lesen.

Schüler: Was ist der Beobachter oder die Intelligenz, die visualisiert und die Visualisation anschaut? Ist es etwas, woran wir anhaften? Erschaffen wir es? Ist das Ego?

Rinpoche: Ja, es ist Ego. Es ist Bewusstsein. Es ist Geist.

Schüler: Ist es die Summe der Wahrnehmungen und Aggregate, die zusammen kommen?

Rinpoche: Ja, das ist die einzige Art und Weise, wie wir das zurzeit verstehen können. Das ist der Pfad. Es ist so, wie wenn wir eine Reise von der Tiefebene zu der Bergspitze machen, da müssen wir dem Pfad folgen. Und obwohl der Pfad wichtig ist, wissen wir, dass der Pfad nicht der Berg ist. So ist es.

Schüler: Hat die Ngöndro-Praxis etwas damit zu tun, Alaya auseinander zunehmen?

Rinpoche: Gemäß der Nyingma-Tradition zielen alle Praktiken darauf ab, Alaya auseinander zunehmen.

Schüler: Was ist die vierte Einweihung? Kannst du das noch mal kurz wiederholen?

Rinpoche: Die Theorie ist, Alaya zu zerstören und die Segen des Gurus Körper, Sprache und Geist als Einheit zu empfangen. Die Praxis besteht darin, dass wir blaues Licht visualisieren, welches von der Silbe HUM austritt. Das ist gemäß Longchen Nyingthik, etwas anders als beim Dudjom Tersar. Viele von euch praktizieren das Dudjom Tersar Ngöndro. Bitte erinnert euch, dass es da wirklich keine Widersprüche gibt. Wenn ihr das bereits praktiziert, macht das weiter.

Schüler: Könntest du etwas mehr über Alaya sagen? Ist Alaya einfach Leerheit?

Rinpoche. Nein, es ist Geist.

Schüler: Rinpoche, können wir das ein bisschen mischen? Können wir Dudjom Tersar Ngöndro z.B. mit dem Darbringen des Mandala aus dem Longchen Nyingthik Ngöndro praktizieren?

Rinpoche: Ja.

Schüler: In der letzten Zeile des Guru Yoga heißt es, dass der Guru sich in Licht auflöst und in uns verschmilzt. Aber wie du es uns erklärt hast, ist etwas anders....

Rinpoche: Ja, ein zusammengefasster Text ist immer so. Da es aber ein wichtiger Teil der Praxis ist, habe ich versucht etwas auszuführen, indem ich mich auf die lange Version gestützt habe.

Samaya ist wie eine Umzäunung

Schüler: Rinpoche, wenn wir den Text der Vajrasattva-Praxis rezitieren, wird da Samaya erwähnt. Könntest du ein bisschen über Samaya sprechen und vielleicht auch darüber, was das Samaya dieser Praxis ist.

Rinpoche: Mit dieser Praxis erhaltet ihr einige allgemeine Samayas, und das ist es auch schon. Im Grunde genommen gibt es drei: anderen nicht schaden, versuchen anderen zu helfen, und versuchen eine reine Sicht allem gegenüber zu haben, den Guru miteingeschlossen. Diese drei Samayas habt ihr erhalten. Samaya ist wie eine Umzäunung. Wenn du einem Pfad folgst und von hier zu dem Berg gehst, gibt es da das Samaya, damit wir nicht abdriften oder fallen. Wenn du Vajrayana praktizierst, praktizierst du alle drei Fahrzeuge. Aber du musst die Theorie kennen, wenigstens in gewissem Maße. Im Shravakayana z.B. basiert das System der Umzäunung hauptsächlich darauf, anderen nicht zu schaden. In der Anwendung bringt uns diese Umzäunung dazu, nicht zu töten, nicht zu lügen oder zu stehlen. Im Mahayana gibt es, aufgrund der Sichtweise oder der großartigeren Haltung, eine größere Umzäunung. Deswegen wird erklärt, wenn du etwas stiehlt und dadurch hunderten von Leuten nutzt, dann wäre das Nicht-Stehlen ein Samaya-Bruch. Mahayana orientiert sich mehr an der Motivation. Im Vajrayana ist die Umzäunung noch anspruchsvoller – seine gesamte Grundlage ist es, nicht von unreiner Sicht eingenommen zu sein.

Die Vajrayana-Samayas perfekt zu halten ist so schwierig. Wenn du ein Mädchen anschaut und denkst „Sie ist schön“ und ein anderes Mädchen anschaut und denkst „sie ist nicht so schön“ brichst du schon ein Samaya. Du brichst das so genannte Samaya des Vajra-Körpers. Essentiell geht es darum, überhaupt keinen dualistischen Geist zu haben. Wenn du die vierzehn Wurzelgelübde im Vajrayana liest, wirst du sehen, dass eines sich auf den Körper bezieht. Da deine Aggregate in der Essenz die fünf Buddha-Familien sind, bricht man eins seiner Wurzelgelübde, wenn man den Körper nicht gut behandelt. Auch wenn du dich selbst herablassend als wertlos betrachtest, als ein nutzloses Wesen, brichst du auch ein Samaya.

Man sollte die Pratimoksha-Gelübde wie einen Tontopf betrachten. Sobald er zerbrochen ist, ist es schwer ihn zu reparieren. Dies ist der Fall, da der Schwerpunkt hauptsächlich auf der Form liegt. Wenn du ein Mönch der Shravaka-Tradition bist, und dein Gelübde nicht zurückgegeben hast, und dann aus purer Lust mit einer Frau schläfst, dann würde das bedeuten, dass du für dieses Leben unfähig bist, deine Mönchsgelübde zu erneuern. So ist es wenigstens für die Mulasarvastivadins, in deren Tradition. Im Vajrayana und im Mahayana wird das Gelübde oft mit einem goldenen Topf verglichen. Auch wenn du ein oder mehrere Gelübde wiederholt gebrochen hast, kannst du durch Sorgfalt und Instandhaltung den gebrochenen, goldenen Topf jedes Mal verschönern, wenn du deine Gelübde wieder herstellst. Es mag vielleicht schwierig sein, das Samaya aufrechtzuerhalten, aber es können gleichzeitig auch diese Lösungen angewendet werden. Da gibt es diese verschiedenen höheren Methoden des Beschließens und Wiederherstellens. Du kannst z.B. immer deine Samayas wiederherstellen indem du das Vajrasattva-Mantra rezitierst.

Auf Grund der höheren Sichtweise hat man auch höhere Lösungen bzw. höhere und einfachere Methoden zur Verfügung. Da gibt es größere Gefahren, aber auch mehr Lösungen. So ist das immer. Deswegen bricht man leichter die Samayas. Im Mahayana ist z.B. Fleischessen nicht erlaubt, aber im Vajrayana sollten wir nicht diesen dualistischen Geist haben, Vegetarier oder Nicht-Vegetarier, so ist es viel Sicht-orientierter. Als ein Mahayana-Praktizierender solltest du überhaupt kein Fleisch essen.

Das zweite der vierzehn Wurzelgelübde im Vajrayana sagt, dass du dem Buddha gehorchen musst. Hier sprechen wir über Buddha Shakyamuni. In der Pratimoksha-Tradition hat der Buddha den Mönchen gesagt, dass sie nicht nach dem Mittag essen sollen. Im Mahayana wird uns gesagt kein Fleisch zu essen, was mehr oder weniger dem Vajrayana-Gelübde widerspricht, unseren Aggregate nicht zu schaden. Nicht nach dem Mittag zu essen ist fast so, als ob wir unsere Aggregate hungern lassen. Jetzt stellt sich die Frage, worauf sollten wir uns stützen? Stütze dich immer auf die größere Sichtweise. Viele Leute glauben, dass es im Vajrayana erlaubt ist Fleisch zu essen und Wein zu trinken. So eine Erlaubnis wird überhaupt nicht gegeben. Vajrayana sagt nur, dass du keine Vorliebe haben solltest zwischen Fleisch und anderen Lebensmitteln. Das wird als eine Freikarte zum Fleischessen fehlinterpretiert. Aber nur weil sich Vajrayana viel mehr an der Sicht bzw. der Weisheit orientiert, darf man keine Vorlieben haben. Viele Tibeter haben dies missbraucht, indem sie sich selbst Vajrayana-Praktizierende genannt haben und gesagt haben „Lasst uns Fleisch essen, Wein trinken, Frauen und Männer haben“.

Schüler: Wie steht es um das Aussuchen?

Rinpoche: Da sollte kein Aussuchen und keine Vorliebe sein.

Schüler: Wie kann man jemals etwas essen ohne dass man aussucht?

Rinpoche: Nimm, was immer da ist.

Schüler: Das ist ein bisschen unpraktisch. Immerhin muss man in den Laden gehen und etwas einkaufen.

Rinpoche: Das ist okay.

Schüler: Das macht aber keinen Sinn.

Rinpoche: Gut, mit all dem bricht man das Samaya. Man kann nicht den Punkt erreichen, an dem man kein Samaya mehr bricht bzw. an dem man niemals mehr die Regeln bricht und *dann* dem Pfad folgt.

Schüler: D.h. wir brechen dauernd unsere Samayas?

Rinpoche: Ja, und wir stellen sie dauernd wieder her. Das nennen wir Dharma-Praxis.

Schüler: Wie stellen wir sie wieder her?

Rinpoche: In diesem Fall rezitierst du das Vajrasattva-Mantra.

Schüler: Wie verhält es sich damit, reine Speisen zu essen und wie steht es um die Kanäle? Wie passt das hier zusammen?

Rinpoche: Das ist eine gute Frage, und die Antwort zu hören mag dich schockieren, wenigstens wenn du frisch bist. In der höchsten tantrischen Praxis des Vajrayana, wird jede Praxis, wie Visualisation, Mantra-Rezitation, Atmung, Prana, Bindu, Nadi als Samaya-Bruch angesehen. Erstaunlich, oder? Jeder einzelne Pfad ist ein Samaya-Bruch, einfach deshalb, weil du nicht auf dem Pfad sein solltest. Wenn du ans andere Ufer gelangen willst, lässt du dein Boot zurück, sobald du das Ufer erreicht hast.

Schüler: Es scheint, dass man auf dem Pfad sehr leicht verwirrt werden könnte.

Rinpoche: Nein. Guru Rinpoche hat gesagt: „Die eigene Sichtweise sollte so hoch, tief und weit wie der Himmel sein, die eigenen Handlungen sollten so fein wie gemahlenes Mehl sein“.

Schüler: Könntest du das noch mehr erklären? Ich verstehe das nicht wirklich.

Rinpoche: Versuche den Pratimoksha-Regeln zu folgen so gut es geht, und gib dein Bestes, um den Mahayana-Regeln zu gehorchen. Versuche dann wenigstens die Vajrayana-Gelübde zu verstehen. Als Anfänger kann man die Vajrayana-Gelübde nicht wirklich praktizieren. Alles was du zur Zeit tun kannst, ist: den andern nicht zu schaden und versuchen ihnen zu nutzen. Wir haben die höchste Ebene noch nicht erreicht, aber wenn es *darum* geht, wird es ziemlich schwierig.

Vajra-Hölle: ein symbolischer Begriff für unreine Sicht

Schüler: Rinpoche könntest du über die Vajra-Hölle sprechen? Wie kommen wir da hinein und wieder heraus? Wann immer wir Vajrayana praktizieren, dann besteht das Risiko, oder?

Rinpoche: Vajra-Hölle ist ein symbolischer Begriff für die allerniedrigste Ebene der unreinen Sicht. Es ist einfach dort zu landen, du brauchst nur mit kleinlicher, schlechter Motivation und unreiner Sicht von einem Meister eine Einweihung zu nehmen. Als schlimmes Fehlverhalten gilt auch, zwischen Vajra-Brüdern und – Schwestern Disharmonie zu schaffen, oder wenn man über das Vajrayana-Mandala so denkt oder spricht, als sei es etwas Falsches, Schamanistisches oder dass Mantra keine Wirkung hätte. Es ist also recht einfach, in die Vajra-Hölle zu kommen.

Ziemlich schwierig wird es jedoch, da wieder heraus zu kommen. Aber diese Aussage sollte eigentlich eine Art Trost sein, denn immerhin sage ich nicht, dass du da niemals wieder heraus kommst. Auch die Vajra-Hölle ist ein zusammengesetztes Phänomen und damit vergänglich. Es ist nicht so, als gäbe es keine Methode zum Rauskommen. Man ist so sehr in der Intensität gefangen und hat keine Zeit, diese Methode zu praktizieren. Wie wenn man einen Pfeil gen Himmel schießt, gibt es diese Kontinuität, bei der sich die Energie erschöpft. Daher muss man für eine gewisse Zeit verweilen und alles sich erschöpfen lassen. Sobald das geschehen ist, wirst du natürlich zurückkommen.

Die Vajra-Hölle entsteht, wenn unreine Sicht zu stark ist. Das hat nichts mit einer wirklich existierenden Hölle zu tun, sondern steht einfach für diese sehr starke unreine Sicht. Sie besteht daraus, sich selbst und andern nicht zu vertrauen. Dauerndes Leiden.

Schüler: Ich habe etwas gelesen, da stand, dass die Wesen in den Vajra-Höllen jenseits von Mitgefühl sind. Das hat mich wirklich irritiert.

Rinpoche: Ich weiß nicht in welchem Kontext das gesagt wurde, aber das geht zu weit. Selbst die Wesen in der Vajra-Hölle haben die Buddha-Natur.

Praxis im täglichen Leben

Praxis bedeutet nicht notwendigerweise Sitzen

Wir beginnen wieder mit der traditionellen Herangehensweise, uns daran zu erinnern, den Dharma zu praktizieren. Die Lamas wiederholen diese vorbereitenden Gedanken immer und immer wieder, so oft, dass die Schüler kaum noch zuhören. Diese vorbereitenden Belehrungen zu hören ist fast schmerzhaft, denn im Grunde genommen gibt es da fast keinen Ausweg mehr. Dieses exotische Element, das wir in den wichtigsten, tiefgründigen Belehrungen finden, ist hier absichtlich weggelassen worden. Hier gibt es keine der bunten, attraktiven Details von Visualisationen, Prana, Nadi usw. Tatsache ist nämlich, wenn wir etwas über Chakras und Kanäle, über all die Details der Visualisation und der Erfahrung der Meditation hören, wird das fast zu einem Trip. Das bloße Hören dieser Aspekte scheint uns schon zu erregen und glücklich zu machen. Dennoch bitte ich euch inständig - so wie es die Lamas der Vergangenheit getan haben - und bitte euch dringlich: Vernachlässigt diese vorbereitenden Gedanken nicht. Insbesondere für uns Anfänger sind es diese Gedanken, die unseren Geist zum Dharma hinwenden.

Ich kann diesen Fehler deutlich sehen, wenn unser Geist nicht gänzlich auf den Dharma ausgerichtet ist. Einige von uns, ich eingeschlossen, sind schon lange Zeit im Dharma, aber dennoch ist unser Geist immer noch sehr starr. Weltliche, völlig lächerliche Ursachen machen uns leicht glücklich. Ebenso fühlen sich manche von uns durch die trivialsten, lächerlichsten Umstände verletzt. Das ist kein gutes Zeichen. Das bedeutet, dass der Dharma durch das eine Ohr hinein und aus dem anderen wieder heraus gelangt. Der Dharma trifft uns einfach nicht so tief wie er sollte. Wirklich, der Dharma muss uns im Herzen treffen und uns durchdringen! Auch an eine andere Sache sollten wir uns erinnern: Man muss nicht unbedingt irgendwo anders hingehen, um zu praktizieren. Du solltest dich nicht ermutigen lassen oder denken „Ich werde niemals den Dharma richtig praktizieren können, denn ich schaffe es nicht, für drei oder sechs Jahre in die Höhle zu gehen.“ Das hat mit Praxis nichts zu tun.

Wie wir den Dharma eindringen lassen

Es gibt Leute, die 30 Jahre in Kathmandu gelebt haben, aber sich nicht verändert haben! Ich habe das mit meinen eigenen Augen gesehen. Sie sind so stur wie immer, vielleicht sogar schlimmer. Manche wurden sogar noch sturer. Sie tragen nicht nur all den gewöhnlichen, weltlichen, menschlichen Müll mit sich herum, sondern jetzt verkleiden sie sich sogar noch, und tragen das, was ich „die Tarnkleidung eines Dharma-Praktizierenden“ nenne. Sobald andere diese Tarnkleidung durchschauen, finden die so genannten Dharma-Praktizierenden das unerträglich und verlieren sich dann völlig.

Ich sage dies nicht bloß, um euch zu ermutigen. Der wichtigste Punkt der Dharma-Praxis hat wirklich nichts damit zu tun, mehr Mantras zu rezitieren oder mehr Stunden zu sitzen. Es hat sehr viel mit den einfachen, alltäglichen Dingen zu tun. Wenn wir mit anderen Leuten reden und spazieren gehen, oder wenn wir neben unseren Freunden oder Feinden sitzen (obwohl ich bezweifle, dass wir irgendwelche offensichtlichen Feinde haben, aber vielleicht gibt es Leute, mit denen wir nicht gut klar kommen, die uns leicht reizen), dann sollten wir einfach mit denjenigen sein und mit ihnen unsere Zeit verbringen! So wie Atisha Dipamkara, der hatte sich mit viel Mühe einen Inder mit nach Tibet gebracht, und dieser Inder hatte keine andere Aufgabe, als Atisha zu ärgern. Das war der einzige Grund, warum er mitgenommen wurde.

In unserer heutigen Zeit, ist es unser weltliches, alltägliches Leben, das wir wirklich anschauen sollten, wenn sich z.B. jemand nicht entsprechend unserer Vorlieben verhält oder wenn sich unsere Laune plötzlich verändert. Unser Geist ist ja so flatterhaft. Gerade geht es uns noch gut, aber in der nächsten Minute, aus irgendeinem lächerlichen Grund wie den einer Windbrise aus dem Norden, rufen wir verschiedene vergangene Emotionen wieder wach.

Nachdem wir all diese Dinge an die Oberfläche gebracht haben oder sie bedauern, brüten wir tagelang darüber und weinen vielleicht sogar. Es ist in Ordnung, wenn niemand dabei ist und du weiter weinst und über die Dinge brütest; normalerweise wollen wir dieses dann aber noch irgendjemandem offenbaren. Du sehnst dich nach Aufmerksamkeit, und störst deswegen andere. Diese Person, ein Freund oder Verwandter, wen auch immer du anrufst, wird dadurch gestört. Auch ihre oder seine Laune geht deswegen hoch und runter. Wozu das alles? Wenn du schon leiden willst, dann leide alleine - insbesondere als Bodhisattva! Warum willst du eine andere Person da hineinziehen? Insbesondere als Tonglen-Praktizierender solltest du das Leid anderer in dich aufnehmen und nicht andere suchen, die dein Leid mit dir teilen. Deswegen ist es insbesondere für ältere Dharma-Praktizierende wie mich an der Zeit, dass wir uns wirklich vom Dharma durchdringen lassen. Lasst den Dharma niemals zu etwas werden, das du für eine Entschuldigung missbrauchen kannst.

Der Dharma trägt Früchte

Wie Kongtrul Rinpoche hier sagt:

Damchö taru chinpar jyingyi lob.

Gewähre deinen Segen, auf dass ich vollständig den heiligen Dharma verwirkliche.

Kyoshey tingney kyewar jingyi lob.

Gewähre deinen Segen, auf dass ich die tiefe Traurigkeit zur Welt bringe.

Longmey lona tungwar jingyi lob.

Gewähre deinen Segen, auf dass all meine wertlosen Pläne beschränkt werden.

Chiwa nyingney drenpar jingyi lob.

Gewähre deinen Segen, auf dass ich mir die Gewissheit des Todes zu Herzen nehme.

Leyla yichey kyewar jingyi lob.

Gewähre deinen Segen, auf dass die Überzeugung von Karma in mir entstehe.

Leyla barchey maypar jingyi lob.

Gewähre deinen Segen, auf dass der Pfad frei von Hindernissen sei.

Drubla tsöndrü nüpar jingyi lob.

Gewähre deinen Segen, auf dass ich in der Lage sein möge, mich in Praxis zu üben.

Kyenngen lamdu longwar jingyi lob.

Gewähre deinen Segen, auf dass ungünstige Umstände auf den Pfad gebracht werden.

Nyenpo rangtsuk tubpar jingyi lob.

Gewähre deinen Segen, auf dass ich andauernd Gegenmittel anwende.

Chömin mögü kyewar jingyi lob.

Gewähre deinen Segen, auf dass echte Hingabe in mir entstehe.

Nyeluk rangzhai jalwar jingyi lob.

Gewähre deinen Segen, auf dass ich den natürlichen Zustand erblicke.

Rangrig nyingü seypar jingyi lob.

Gewähre deinen Segen, auf dass Einsicht in meinem Herzen erwache.

Trülnang zhitsa chöpar jingyi lob.
Gewähre deinen Segen, auf dass ich Verwirrung entwurzle.

Tsechik sangye drubpar jingyi lob.
Gewähre deinen Segen, auf dass ich Buddhaschaft in einem Leben erreichen möge¹⁷.

Diese Verse stammen aus Jamgön Kongtrul Lodrö Thayes langem Text „Den Guru anrufen“. Das ist ein weiteres Gebet zur Anrufung des Guru, das ihr wirklich praktizieren solltet. Wenn ich das jeden Morgen praktiziere, versuche ich mich pro Tag auf mindestens eine Stanza zu konzentrieren und darauf zu verweilen. Das dringt dann sehr tief ein! Es ist wie ein dauerndes Ausgraben der Fehler. So ist der Dharma, nicht so sehr der theoretische Dharma, aber insbesondere die Kernanweisungen. Theoretische Dharmas sind „Alles ist Leerheit“, „Alles ist wechselseitig abhängig“, all dies... „Wenn es aber um die Kernanweisungen geht,“ sagt Patrul Rinpoche, „ist es ein gutes Zeichen wenn du spürst, dass gewisse Anweisungen das Schlechteste aus dir ausgraben, herauskratzen oder herausfischen. Das ist ein gutes Zeichen, denn das bedeutet, die Kernanweisungen funktionieren.“

Wenn du heutzutage zu den Belehrungen gehst, kann man schwer ausmachen, ob sie buddhistisch sind oder aus dem New Age. Wenn du den New-Age-Meistern zuhörst oder auch manchen buddhistischen Meistern, macht dir das vielleicht gute Gefühl. Es unterstützt die Verfestigung deines Egos und bestätigt gewisse Gefühle, die du schon hast: Da kannst du ebenso gut auch zu einer guten Massage geben lassen. Das ist wenigstens etwas zum Anfassen und Spüren. Du könntest auch das gleiche erreichen, indem du ein gutes Musikstück anhörst, wie z.B. Beethovens 5. Sinfonie. So etwas baut uns auf. Kernanweisungen sollten uns jedoch wirklich schlecht fühlen lassen.

Je mehr dich das Lesen des Werkes „Die Worte meines vollendeten Lehrers“ deprimiert, desto mehr beginnst du endlich den Dharma zu verstehen. Ich nenne „Die Worte meines vollendeten Lehrers“ ein deprimierendes Buch, denn es ist ein Buch, das dich aufrüttelt. Dort werden uns beunruhigende Dinge erzählt, und das ist ziemlich wichtig. Auf jeden Fall sind nicht alle Depressionen schlecht. Wenn wir unsere Verblendungen nie an die Oberfläche gelangen ließen, blieben wir ihnen gegenüber stets unbewusst. Wir wüssten dann nicht, dass es da Flecken gibt. Wenn wir darüber kein Wissen haben, wie könnten wir überhaupt die Motivation entwickeln, sie zu reinigen? Dieses Ausgraben der Fehler sollte Dinge wirklich sichtbar machen. Wie gesagt, sollten wir versuchen, unseren Geist vom Dharma durchdringen zu lassen. Kongtrul Rinpoche sagte: „Unsere Dharma-Praxis sollte wirklich Früchte tragen“. Das hat nichts mit guten Träumen, bestimmten Empfindungen nach langem Sitzen oder irgendwelchen ekstatischen Gefühlen, Hellsichtigkeit oder verbesserter Intuition zu tun. Das sind nicht notwendigerweise die Früchte, die wir anstreben. Was Kongtrul Rinpoche meinte, war: Sobald einem Praktizierenden Dinge, die ihm vorher unglaublich wichtig vorkamen, jetzt weniger wichtig werden, dann wird das „Früchte tragen“ genannt.

Früher hat dir das sehr gefallen, wenn dir jemand ein Kompliment gemacht hat „Dein Haar sieht ja gut aus, sehr schöne Farbe!“. Für einen halben Tag sind wir dann davon wie berauscht, oder? Und wenn dann in der zweiten Tageshälfte jemand anderes sagte „Dein Haar sieht aber nicht gut aus“, fühlten wir uns niedergeschlagen. Wenn diese Dinge nach einiger Zeit der Dharma-Praxis keinen Unterschied mehr machen, dann ist das ein „Früchte tragen“.

¹⁷ Aus *Die Hingabe im eigenen Herzen stärken: Die Ehrerbietung, den Guru aus der Ferne herbeizurufen*, von Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye. Übersetzt durch das Nalanda Translation Committee. Copyright beim Nalanda Translation Committee, 1619 Edward Street, Halifax, Nova Scotia, Canada B3Hn 3H9. Alle Rechte vorbehalten

Das sollte man Millionen von guten Träumen vorziehen, selbst wenn dir der Buddha im Traum erschiene, seine Hand auf deinen Kopf legte und dich segnen würde! Wir wissen nie, ob diese so genannten guten Träume ein gutes oder schlechtes Zeichen sind. Ich sage das hier so deutlich, denn – gemäß Patrul Rinpoche – kann ein „guter Traum“ manchmal eine sogenannte „Manifestation des Teufels“ sein. Zunächst blockiert es den Drang des Praktizierenden weiter zu praktizieren, da er denkt, er habe etwas erreicht und zweitens macht das stolz.

Patrul Rinpoche riet: Wenn du letzte Nacht geträumt hättest, der Buddha würde mit dir zu Abend essen, dann geh mit solchen Träumen so um, wie mit deiner Spucke, die auf dem Boden gelandet ist. Das würden wir kein zweites Mal anschauen. Wenn wir spucken, prüfen wir wohl kaum, wo es gelandet ist oder wie viel es war, oder? Deswegen sollte dein Traum niemals erwähnt, geschweige denn niedergeschrieben werden. Eigentlich sollten wir uns ein wenig davor hüten! Denn sonst würden wir uns einfach zur Ruhe setzen, sobald wir merken, wie unser Mitgefühl wächst oder unsere Hingabe zum Pfad und zum Lehrer. Also: Wann immer eine schwierige Situation auftritt, dann ist das ein gutes Zeichen! Das ist die Frucht!

Die Dharma Haltung als „echtes Herz der Traurigkeit“

Kongtrul Rinpoche hat auch gesagt: „Kyoshey tingney kyewar jingyi lob“. „Ein echtes Herz der Traurigkeit“ hat Chögyam Trungpa das genannt. Ich denke, das ist ein ziemlich guter Begriff. Dieses „echte Herz der Traurigkeit“ ist wirklich wichtig. Sagen wir mal, dass du träumst und einen guten Traum hast. Du genießt, was immer du im Traum durchlebst. Gleichzeitig weißt du, du wirst aufwachen, denn es ist ein Traum. Irgendwo in der Tiefe deines Geistes weißt du: Früher oder später wirst du aufwachen. Das wird das „echte Herz der Traurigkeit“ genannt. Früher oder später werden sich alle Dinge verändern, unsere Beziehungen, unsere Gesundheit, oder was auch immer wir für Umstände antreffen. Wir durchleben jetzt Situationen, die nicht anhalten werden. Ganz gleich was passiert, Veränderung ist unausweichlich.

Auch wenn es nicht unbedingt offensichtlich ist, da läutet immer eine Glocke, irgendwo in deinem Kopf. Das ist das „echte Herz der Traurigkeit“. Du solltest stets die Haltung haben von „Ich habe nicht so viel Zeit“. Das ist sehr wichtig. So, als ob dich jemand verfolgt. Es ist ein Rennen gegen die Zeit. Wir sollten niemals die Dharma-Praxis beiseite lassen und sagen „Das mach ich ein anderes Mal“. Trenne dich niemals von der Haltung des „Rennens-gegen-die-Zeit“, insbesondere wenn es um die Praxis geht. Niemals sollten wir denken: „Den Dharma werde ich nächsten Juli oder morgen oder übermorgen praktizieren“. Denn das wird niemals eintreten! Das ist auch meine eigene Erfahrung. Wenn wir z.B. sagen „Ich werde diese Woche praktizieren“, dann wird das meistens einfach nicht geschehen.

Da du jetzt weißt, wie Dharma-Praxis weniger mit Sitzen und Rezitieren zu tun hat, sondern mehr damit, wirklich gegen deinen eigenen Stolz bzw. dein eigenes Ego anzugehen, und dass Dharma immer praktizieren kannst, solltest du sofort mit der Praxis beginnen. Es könnte sein, dass du am Strand den Sonnenuntergang anschaust und nichts Schlimmes passiert. Aber plötzlich läutet die Alarmglocke in deinem Kopf: „Ding, Ding, Ding, praktiziere den Dharma“! Dann können wir immer denken: „Ich schaue diesen Sonnenuntergang an. Ich sollte ihn noch einmal gut anschauen, denn ich werde vielleicht niemals einen anderen sehen. Das ist vielleicht der letzte Sonnenuntergang in meinem Leben“. Wer weiß, vielleicht bin ich im nächsten Leben ein Insekt“, ein Wesen, das nicht weiß, was Sonnenaufgang oder Sonnenuntergang bedeutet und auch keine Fähigkeit hat, diese Vorstellung zu verstehen. Du wirst dann eine völlig andere Interpretation von Sonnenuntergängen haben

Jammern zeigt unser Unverständnis von Ursache, Bedingung und Wirkung

Im nächsten Stanza sagt Kongtrul Rinpoche „Chiwa nyingney drenpar jingyi lob“. Tod, Sterben, die Kontinuität von Tod: Wir nähern uns immer und immer mehr dem Tode – daran sollten wir uns wieder und wieder erinnern. Weiterhin brauchen wir ein starkes Vertrauen, einen Glauben und Hingabe in Bezug auf Ursache, Bedingung und Wirkung. Das muss uns immer wieder vor Augen geführt werden, sonst würden wir es völlig vergessen. Wie vergessen wir? Auf unterschiedlichste Art und Weise. Ihr solltet euch zuhören, wenn ihr jammert – wir jammern so viel! Wir beschwerten uns bei Buddha, dem Guru, den Ehepartnern, den Freunden. Wenn du deinem eigenen Jammern zuhörst und darüber nachdenkst, dann wirst du erkennen, wie es meistens dann auftritt, wenn wir ein fehlendes Verständnis von Ursache, Bedingung und Wirkung haben. Es ist so, als ob du auf einen Abgrund zufährst, die Strasse sehr schlecht ist und du gewarnt wurdest, dass es gefährlich ist. Weiter fahren ist lebensgefährlich - das weißt du. Außerdem trinkst du beim Fahren, obwohl dir gesagt wurde, nicht zu trinken. Du bist unvorsichtig und fährst mit hoher Geschwindigkeit Richtung Abgrund, stürzt ab – und beschwerst dich hinterher noch. So sind wir. Hör dir deine eigenen Beschwerden doch mal an!

Wenn du zurückschaust, wirst du erkennen, dass Ursachen und Bedingungen ganz von dir alleine systematisch angeordnet wurden! Jahrelang hast du diese Ursachen und Bedingungen studiert, praktiziert und sehr sorgsam angesammelt. Wenn dann aber das unschöne Resultat eintritt, jammerst du. So ist das normalerweise. Dir fehlt es an Verständnis. Weitere Zeichen dieses nicht ausreichenden Verständnisses von Ursache, Bedingung und Wirkung ist das mangelnde Vertrauen in die drei Juwelen: Buddha, Dharma und Sangha. Das sind die so genannten vorbereitenden Gedanken.

Dharma ist keine Therapie – Dharma wühlt dein Leben auf

Manchmal habe wir sieben Monate lang täglich ohne Wochenenden Seiner Heiligkeit Dilgo Khyentse Rinpoche zugehört. Morgens hat er ein Thema gelehrt, nachmittags ein anderes, und abends wieder ein anderes. Aber ganz gleich, welches Thema er gelehrt hat, hat er immer mit den vorbereitenden Gedanken begonnen. Er hat mindestens 45 Minuten von einer Stunde damit verbracht, über die vorbereitenden Gedanken zu sprechen. Die eigentliche Belehrungen dauerte dann fünf oder zehn Minuten, oder höchstens eine halbe Stunde. Es ist wirklich wichtig, die vorbereitenden Gedanken immer und immer wieder zu hören. Selbst wenn wir dadurch etwas beunruhigt werden, ist das doch das Ziel des Dharma. Wir sollten niemals denken, dass wir durch die Dharma-Praxis unser Leben in Ordnung bringen könnten.

Deswegen ist Dharma keine Therapie, sondern eigentlich das komplette Gegenteil. Ich sage dir: Der Sinn und Zweck des Dharma ist es, dein Leben wirklich aufzuwühlen. Dharma ist dafür gedacht, dein Leben auf den Kopf zu stellen. Wenn du darum gebeten hast, warum beschwerst du dich dann? Wenn der Dharma dein Leben nicht auf den Kopf stellt, funktioniert er nicht. Sonst wäre das einfach bloß eine weitere New-Age-Methode: „Deepak Chopra“, „12 Schritte“, „Männer sind vom Mars, Frauen von der Venus“. Dharma sollte dich tatsächlich stören und aufrütteln.

Die absolute Verrücktheit - Jenseits aller Konzepte

Wenn du wirklich Dharma praktizieren möchtest, bedeutet das, dein Ziel ist es, Erleuchtung zu erreichen. Glücklich oder ein guter Mensch zu sein, ist dann nicht dein wichtigstes Ziel. Natürlich ist es nicht deine Absicht, unglücklich oder ein schlechter Mensch zu werden. Als Regel, um dich in die Gesellschaft einzupassen, versuchst du höflich und nett zu sein. Du folgst einer gewissen Etikette und bist respektvoll. Viele Leute denken „Als Dharma-Praktizierender...“ und wenn wir andere anschauen, die sich etwas unmenschlich verhalten, dann denken wir „Wie kann er ein Dharma-Praktizierender sein! Er ist so arrogant!“ Dennoch

ist es sehr schwer, jemanden zu beurteilen, denn als authentischer Dharma-Praktizierender ist es nicht dein Ziel, dich anzupassen. Wenn manche der großen Meister der Vergangenheit, wie Tilopa oder Naropa, jetzt hier in diesen Raum kämen, glaube ich nicht, dass wir sie hereinließen. Wir würden sie als Obdachlose, Bettler von der Straße oder sogar Eindringlinge ansehen. Stellt euch Tilopa vor, er ist fast völlig nackt, vielleicht teilweise mit einem knappen Slip bekleidet - wenn wir Glück haben. Sein Haar hat er niemals mit Shampoo gewaschen, und da ist dieser lebendige Fisch, der aus seinem Mund heraushängt, während sich noch seine Schwanzflosse bewegt. Der lebt noch! „Er ist doch angeblich ein Buddhist, wie kann er so etwas machen?“ Wir haben eine Neigung zu einem theistischen, beurteilenden Geist. Unsere Haltung ist ähnlich wie die der Shravakas. Natürlich ist die Beurteilung eines Shravakas schon gut, aber wir sprechen hier über Vajrayana. Wir sprechen darüber, über alle Konzepte hinauszugehen.

Milarepa war zum Beispiel als einer der hässlichsten, nervigsten Typen bekannt. Er war es gewohnt nackt herumzulaufen, und als seine Schwester ihm Stoff gab, damit er sich daraus Kleidung machen möge, nähte er sich, anstatt eines richtigen T-Shirts, etwas sockenähnliches für seinen Penis. Er machte diese Socken - passend für seine Hände, Füße und seinen Penis! Er verschwendete diesen Stoff. Das hat er noch nicht einmal absichtlich gemacht. Aus gewöhnlicher Sicht würden wir so eine Person entweder als völlig kindisch oder als nicht ganz ernst zu nehmenden Menschen ansehen.

Wir sollten wirklich diesen Wunsch haben sollten beten, dass wir eines Tage einen Zustand erreichen, in dem wir genug Mut haben, so zu werden wie diese exzentrischen Leute. Zurzeit können wir es uns höchstens leisten, ein wenig nonkonformistisch zu sein. Ein bisschen Verrücktheit ist in Ordnung. Es ist eine Art Aktivität, die deinen Charakter aufbaut. Aber wir haben Angst, darüber hinauszugehen! Wir würden rausgeschmissen werden. Daher sollten wir beten, dass wir wirklich eines Tage verrückt werden. Aber nicht so, wie ein Irrer aus einer Anstalt. Die Verrücktheit, über die wir hier sprechen, liegt jenseits der Acht weltlichen Dharmas: Sich wirklich nicht darum zu scheren, ob man gelobt und kritisiert wird, ist die absolute Verrücktheit. Aus normaler, weltlicher Sicht, geht man davon aus, dass du dich über Lob freust und über Kritik ärgerst. Erhabene Wesen werden dadurch aber nicht berührt, deswegen denken wir, sie seien verrückt. Das sollte dein Ziel sein.

Mach das jetzt nicht direkt, denn das würde bloß nach hinten losgehen. Wünsche es dir einfach nur. Wenn du es jetzt tätest, würde es nicht nur deine Praxis zum Scheitern bringen, sondern auch andere verärgern. Daher verhalte dich weiterhin so, wie sich ein anständiger Mensch verhalten würde, gleichzeitig sollte in deinem Kopf jedoch ständig ein Weckruf erklingen „All das ist nutzlos!“

Erinnere dich immer an die Drei edlen Prinzipien

Richte schließlich deine Aufmerksamkeit auf die Drei edlen Prinzipien, denn die werden die Praxis ausmachen. Selbst wenn wir langjährige Praktizierende sind, sollte wir uns immer daran erinnern, dass diese drei wesentlich sind, um irgendeine Handlung wertvoll und nützlich zu machen. Wie vorhin gesagt, bedeutet Praxis nicht notwendigerweise, sich hinzusetzen und Mantras zu rezitieren oder Meditation oder ähnliches zu machen. Wir sollten versuchen all unser Tun allmählich zu etwas Nützlichem zu machen. Selbst wenn es zum gegenwärtigen Zeitpunkt nicht zum Wohle der Wesen ist, sollten wir wenigstens das Wunschgebet sprechen: „Möge alles was wir tun den fühlenden Wesen irgendwann in der Zukunft nutzen!“.

Was immer wir machen, wir sollten es immer mit der Motivation tun, den fühlenden Wesen zu nutzen. Das ist der erste Punkt der Drei edlen Prinzipien bzw. der drei höchsten Methoden. Wenn es um die Dharma-Praxis geht, sollten wir fast ehrgeizig sein, die richtige Motivation zu entwickeln. Es reicht nicht, sich bloß mit einfacher Nettigkeit oder einer guten Haltung zufrieden zu geben. Wir sollten versuchen, den Bodhicitta-Geist zu haben.

Selbst wenn es eine kleine Handlung ist, wie das Darbringen einer kleinen Kerze, versuche es und erinnere dich daran, es mit der Motivation auszuführen, alle fühlenden Wesen zu erleuchten. Seine Heiligkeit Dudjom Rinpoche hat tatsächlich gesagt: „Dharma-Praxis ist ziemlich einfach. Es ist alles nur eine Frage der Motivation“. Es geht immer wieder um deine Haltung. Das einzige Problem ist, dass wir uns bei so vielen Gelegenheiten einfach nicht an diese ausschlaggebenden Anweisungen erinnern. Zusätzlich beginnen wir immer irgendetwas Komplizierteres zu machen, das völlig unnötig ist. Wenn du also eine Kerze darbringst, oder deinem Lehrer einen Blumenstrauß reichst, solltest du versuchen, deine Handlung in genau diesem Moment mit der Motivation von Bodhicitta zu besiegeln.

So beginnen wir alles mit der Bodhicitta-Motivation. Diese Motivation sollte durchdrungen sein von der Haltung der Nicht-Dualität. Das kann anfangs etwas schwierig sein. Wir sind vielleicht nicht in der Lage, die ganze Zeit über Leerheit zu meditieren, aber wir sollten wenigstens die Einstellung haben „Das ist bloß meine Wahrnehmung“. Selbst bei den einfachsten Handlungen, wie eine Kerze anzünden oder drei Verbeugungen machen, solltest du dieses Verständnis haben: „Obwohl ich Verdienst ansammle und etwas Gutes mache, ist es nur mein Geist, der das macht“. Daran solltest du dich gewöhnen, das sagte ich schon zu Beginn. Versuche zu erkennen, dass alles, was du tust - ganz gleich, ob es Dharma-Praxis ist oder einfach eine gute Tat - etwas ist, was dein Geist interpretiert. Es gibt keine wirklich existierende heilige Tat. Es ist einfach nur dein Geist.

Das befreit dich wirklich von unzähligen Verblendungen. Es befreit dich z.B. von dem Stolz, etwas gemacht zu haben. Sollte die Person, der du den Blumenstrauß dargebracht hast, diesen zerquetschen oder wegschmeißen ohne ihn weiter zu beachten, kümmert dich das nicht wirklich. Wenn uns jedoch diese Haltung der Nicht-Dualität fehlt, würden wir an das Objekt angehaftet bleiben, das wir eigentlich darbringen wollten. Wir wollen immer noch wissen, wie diese Person es nutzt oder nicht. Solche Dinge sollten uns aufzeigen, dass wir noch sehr an jeder unserer Handlungen festhalten.

Am Ende schließen wir alles mit einer Widmung ab. Widme diesen Verdienst allen fühlenden Wesen. Das sind die drei höchsten Methoden. Das ist wirklich wichtig. Wenn du diese drei in all deinen Taten und in deinem täglichen Leben erinnerst, wirst du sehr bald ein großer Dharma-Praktizierender werden. Es wird nicht lange dauern - nur ein oder zwei Monate.

Loswerden, Transformieren und Erkennen

Als Abschluss werde ich drei sehr wichtige Punkte von Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye mit euch teilen, die auf den Slogans „Loslassen oder Aufgeben“, „Transformieren“, „Wissen“ basieren. Dadurch erhaltet ihr nicht nur einige praktische Anweisungen, wie man den Dharma praktiziert. Diese drei Punkte werden auch sehr deutlich die drei Yanas definieren: Shravakayana, Mahayana und Vajrayana.

Nehmen wir einmal an, es gäbe da eine Person, die irgendeine Begierde oder Aggression durchmacht. Gemäß Jamgön Kongtruls Anweisungen gibt es drei prinzipielle Möglichkeiten, mit der Situation umzugehen. Gemäß der Shravaka-Herangehensweise werden wir die Emotion los, indem wir sie unterdrücken, auseinandernehmen oder sie entkräften. Im Grunde genommen wollen wir die Emotion loswerden. Zweitens wird im Mahayana die Methode benutzt, Emotionen zu transformieren. Bei dieser Herangehensweise werden wir die Emotion nicht notwendigerweise los, aber wir erlauben der Emotion auch nicht, sich nach eigenem Belieben auf wilde, ungezähmte und schädliche Weise zu manifestieren. Da gibt es tatsächlich die Methode der Transformation. Drittens gibt es im Vajrayana die Methode, die Essenz der Emotion einfach nur zu erkennen. Diese Methode wird dadurch perfektioniert, indem man nicht wirklich etwas tut, auf jeden Fall nicht im Sinne von „Loswerden“ oder „Transformieren“ der Emotion, wie es im Shravakayana oder Mahayana gemacht wird. Im

geheimen Mantrayana fabrizieren wir nichts künstlich, und im Zustand der ungekünstelten Situation ist unser Ziel das bloße Erkennen. So wird im Vajrayana damit umgegangen.

Die Shravakayana-Methode: Meditation über Vergänglichkeit und Hässlichkeit

Innerhalb des Shravakayana versuchen wir, wann immer Begierde, Leidenschaft, Aggression oder irgendeine Emotion entsteht, diese Emotion zu entkräften und loszuwerden. Um diese Methode anzuwenden, erinnerst du dich an den sinnlosen Aspekt des samsarischen Lebens und analysierst dann das Resultat, das diese Emotionen hervorruft. Es geht darum, dass Leidenschaft, Aggression, Unwissenheit usw. nur zu Schmerzen führen. Uns diesen Emotionen hinzugeben wird uns sicher nicht zu wirklicher Freude führen. Deswegen entwickeln wir den Entsagungsgeist, indem wir hier Widerwillen hervorbringen. Tatsächlich bringen uns Leidenschaft und Aggression meist von Anfang an Schmerzen. Ganz oft, selbst wenn die Emotion entsteht, bringt sie uns schon Schmerz und Leiden. Ein anderes Mal ist es so, dass gewisse Emotionen entstehen, die zu Beginn nicht schmerzvoll erscheinen, aber letztlich doch im Leiden enden. Emotionen wie Begierde mögen vielleicht Glückseligkeit und Befriedigung hervorbringen, aber diese Erfahrungen werden uns letztlich doch nur noch mehr Hoffnung und Furcht verursachen. Am Ende bleibt dann doch nur Leiden übrig.

Was würde also ein Shravaka-Praktizierender tun? Sie würden diese Emotionen loswerden wollen, indem sie Methoden wie Meditation über Vergänglichkeit und Hässlichkeit anwenden. Während du eine wachsende Begierde bezüglich eines aus deiner Sicht schönen Objektes erfährst, schaust du genau hin, um dessen Wirklichkeit zu erkennen. Wenn du z.B. jemanden anschaust und ein Begehren gegenüber dieser Person entwickelst, würdest du dann Schritt für Schritt anfangen diese Person zu analysieren. Geistig würdest du durch diese Person hindurchgehen und jeden einzelnen Bestandteil ihres Wesens auseinander nehmen, die Haare, Haut, Blut, Eiter, Schleim bis hin zu den Eingeweiden. Bald wirst du feststellen, dass keine Einzelheit deiner Analyse entgeht. Du wirst, je sorgsamer du auf diese Weise analysierst, mehr und mehr das Gefühl verlieren, dass *diese* bestimmte Substanz etwas inhärent Kostbares sei. Das nennen wir die Meditation über die Hässlichkeit. Sie ist nicht nur hilfreich, sondern ist sogar ein Pfad, der risikofrei ist, denn er beschäftigt sich mit der nackten Wahrheit.

Normalerweise ist eine Schwärmerei für eine bestimmte Person in dem Gedanken verankert „Ich mag ihn oder sie wirklich“. Das ist jedoch eine sehr vage Idee. So war es in der Geschichte von Utpala, die zu Buddhas Zeiten eine sehr berühmte Nonne war. Sie war so schön, dass sie nach der Utpala-Blume benannt wurde, einer sehr exquisiten, schönen Blume. Dank ihrer Schönheit gab es da einen Mann, der so an ihr anhaftete, dass er ihr überallhin folgte, wo immer sie hin ging, bis Utpala fragte „Warum verfolgst du mich die ganze Zeit?“ Der Mann sagte „Ich denke, du hast mich betört. Ich bin wahnsinnig in dich verliebt“. Utpala antwortete mit der Frage „Welchen Teil von mir magst du am meisten?“ Er musste für eine Zeit nachdenken bevor er schließlich antwortete „Deine Augen sind am anziehendsten!“ Darauf sagte Utpala „Oh, das ist einfach!“ und sie nahm ihre Augen heraus und gab sie ihm. Dadurch wurde sie natürlich blind und während sie ihm die Augen gab, sprach sie: „Nimm diese. Immerhin sind sie das, was du am liebsten hast“. Er fühlte nun aber mit diesen beiden leblosen, starr blickenden Augen in seiner Hand so viel Widerwillen, dass er Entsagung entwickelte und später ein Arhat, ein verwirklichtes Wesen wurde. Das ist die Pratimoksha-Haltung. Sie birgt wenig Risiko.

Die Shravaka-Belehrungen sind uns in vielerlei Hinsicht mehr angemessen als die geheimen Mantrayana- oder Vajrayana-Belehrungen, die ein großes Risiko in sich tragen können. Shravakayana ist nicht nur einfach, gerade heraus und ehrlich, es beschäftigt sich auch mit

den offensichtlichen, alltäglichen Wahrheiten. Nichts kann die Wahrheit verändern, dass das Leben vergänglich und jede Emotion schmerzhaft ist. Das sind Tatsachen.

So war es auch, als Prinz Siddhartha - der zukünftige Shakyamuni Buddha - seinen Palast verließ und Tod, Alter und Krankheit zum ersten Mal sah. Niemals zuvor hatte er solche Dinge erfahren, niemals zuvor hatte er das Elend der Welt gesehen. Bis dahin hatte er lediglich in der Abgeschlossenheit des schönen Palastes gelebt. Sein Vater hatte sichergestellt, dass er von der Hässlichkeit der Welt verschont wurde. Als der Prinz zum ersten Mal Tod, Alter und Krankheit sah, fragte er ganz naiv und unerfahren seinen Wagenführer „Was ist das?“ Der Wagenführer antwortete dementsprechend „Das sind Tod, Alter und Krankheit“. Recht unschuldig fragte Prinz Siddhartha dann „Wird mich das auch treffen?“ Channa, sein Wagenführer sagte „Ja, Eure Majestät, das wird auch Euch treffen“. Das ist eine Shravaka-Belehrung. Es ist wahr, ob wir das nun mögen oder nicht: Der Tod wird uns alle treffen. Die Shravaka-Belehrungen sind so tiefgründig. Wenn man so praktiziert, werden die Emotionen auseinander genommen, indem man die Ursachen und Bedingungen der Emotionen verhindert oder entkräftet.

Mahayana: der Wunsch

Natürlich hat kein Mahayana-Meister jemals gesagt: „Die Shravakas liegen falsch. Männer und Frauen sind tatsächlich schön. Scheiße ist nicht wirklich dreckig“, und es gab dort auch keine Aussagen wie „Es gibt Menschen, die vielleicht nie sterben“. Mahayana akzeptiert die Aspekte, die im Shravakayana genannt werden, vollständig. Aber zusätzlich zur Pratimoksha-Methode mit Emotionen umzugehen, wird im Mahayana das Transformieren betont. Wie werden diese Emotionen transformiert? Indem eine Motivation und Wünsche wie folgende entwickelt werden: „Möge ich die Eifersucht aller fühlenden Wesen auf mich ziehen. Mögen dadurch alle Wesen frei von Eifersucht sein“. Wenn man durch die Praxis anderen Gutes gibt und selbst Schlechtes auf sich nimmt, werden Emotionen transformiert. Das ist eine unglaubliche Methode.

Lasst uns zunächst die Tatsache betrachten, von der wir als Buddhisten sicher schon gehört haben, nämlich, dass Aggression schlecht ist. Daher ist es unsere sofortige Reaktion „Das will ich nicht“. Wenn wir eine gewisse Eifersucht oder Aggressivität durchmachen, wollen wir – da wir ja ein Ego haben und uns selbst lieben – diese Schlechtigkeit nicht haben, oder? Wir denken „Ich will keine Eifersucht oder Aggression haben“. Gemäß des Mahayana jedoch, dank der größeren Sichtweise, wird solch eine Haltung als Schwäche gesehen. Wenn es da das Begehren gibt, nur das Gute und nicht das Schlechte zu wollen, gibt es immer noch die Befleckung durch das Ego, ein Festhalten am Selbst. Im Mahayana würden wir stattdessen sagen „Das ist schlecht. Es ist wirklich schrecklich, aber alle fühlenden Wesen leiden auch auf diese Weise. Möge die Aggression, Eifersucht und der Stolz aller fühlenden Wesen auf mich kommen“.

Was geschieht aus relativer Sicht, wenn wir das tun? Es richtet sich gegen das Ego. Es ist das Ego, das heilig sein will. Das Ego will das beste, höchste Wesen sein und über alles hinausgehen. Das Ego will angeben: „Ich habe keine Begierde, ich habe keine Eifersucht“. Also richtet sich diese Methode vollständig gegen das Ego. Indem wir diese Methode dauernd anwenden, wird das Ego kleiner und kleiner, bis es keinen Lebensraum mehr hat. Sobald das eintritt, was bleibt dann von den Emotionen? Dann werden die Emotionen so unwirklich wie eine Vogelscheuche sein, wie eine Fata Morgana. Es ist wie die Schüler: „Was wäre, wenn es dich nicht gibt?“ Wenn es da kein „Du“ und kein „Ich“ gibt, was wäre dann mit deiner Leidenschaft? Was würdest du dann damit machen? Das ist die große Transformation. Auf absoluter Ebene weiß der Bodhisattva, dass Emotionen zusammengesetzte Phänomene sind, und sich somit selbst erschöpfen. Da auch eine Emotion keine wirkliche, oder ewig aus sich selbst heraus existierende Entität ist, kann man richtigerweise sagen, dass Emotionen

selbst dieses Charakteristikum der Leerheit in sich tragen. Daher sind Emotionen also essentiell auch etwas, das transformiert werden kann. Ohne diese Qualität der Leerheit gäbe es keine Transformation, denn ohne Leerheit wären die Emotionen wirklich. Der Bodhisattva versteht all diese Tatsachen. Mit diesem Wissen bewaffnet, können Bodhisattvas Emotionen transformieren.

Das Vajrayana: Nichts künstlich fabrizieren - einfach anschauen

Im Vajrayana finden wir diese unglaubliche Methode. Natürlich werden hier sowohl die Shrivakayana- als auch die Mahayana-Methoden akzeptiert, aber was macht der Vajrayana-Praktizierende hier zusätzlich? Nichts. Wenn die Emotion entsteht, wird sie einfach angeschaut. Das ist der Punkt, wo viele Leute fehlgeleitet werden. Wenn die Emotion kommt, fabrizierst du nichts künstlich. Was bedeutet das jetzt? Um es ganz einfach auszudrücken: du hörst auf, Dinge zu tun. Aber das bedeutet nicht, dass wir plötzlich beim Spaziergang auf der Straße anhalten. Wenn plötzlich eine Emotion erscheint, dann bedeutet „ungekünstelt“ im Vajrayana nicht, dass man mit dem Gehen aufhört, sich auf einer Bank im Schneidersitz niederlässt und dann „schaut“. Damit hat das nichts zu tun.

Natürlich „schauen“ die meisten Leute, auch wenn eine Emotion vorbeikommt. Dennoch schauen die meisten von uns nicht wirklich, sondern wir lassen uns einfach gehen: Wir folgen der Emotion. Begierde kommt, und wir folgen dann der Begierde. Zorn kommt und wir folgen dann dem Zorn. Es mag sein, dass manche von uns, wenn sie einige Belehrungen empfangen haben, die Gewohnheit des „Schauens“ entwickeln. Also fragen wir: „Woher kommt die Emotion?“ oder „Warum war sie da?“. Aber nach der Quelle der Emotion zu suchen, kann dich tatsächlich fehlleiten, denn du es künstlich herstellst. Wenn du fragst: „Warum war ich zornig?“, gibt es dafür natürlich hunderttausend Gründe, die unser Verhalten immer rechtfertigen werden. Die Gründe, die wir aufzeigen, neigen dazu, unseren Glauben zu bestätigen, und du wirst dann sagen „Ich habe das Recht, zornig zu sein. Ich hatte recht“. Ihr kennt das, man denkt: „Ich sollte zornig werden, sonst werde ich von allen Leuten übergangen“. Aufgrund der Tatsache, dass du damit so künstlich umgehst, wird keine dieser Methoden in der Situation funktionieren, weder die Vajrayana-Weisheit, noch die Mahayana-Transformation, noch das Loswerden des Shrivakayanas.

Du solltest einfach gar nichts künstlich fabrizieren. Du solltest einfach nur schauen, und in dem Moment des Schauens lösen sich die Emotionen hier und jetzt auf. Natürlich kommen die Emotionen beim Anfänger wieder, aber was wichtiger ist: Im Moment des Schauens lösen sie sich auf. Selbst wenn es nur für einen Bruchteil einer Sekunde ist, ist genau das Auflösen der Emotion auch ein Entstehen von Weisheit. Dieses nackte Gewahrsein zu erkennen ist der dritte Slogan, das bezieht sich auf das „Erkennen“. Die Emotion zu „kennen“, heißt verstehen, dass sie keine Wurzel hat, dass es da nichts gibt. Die Emotion bleibt nicht da. Diese Begierden sind nicht irgendwelche grausamen, satanischen oder teuflischen Wesen, die sich entschlossen haben zu kommen und in dir Platz einzunehmen. So ist es nicht. Selbst „auflösen“ ist nicht der richtige Begriff, aber zurzeit haben wir keine andere Wahl als diesen vorgegebenen Begriff zu benutzen. In dem Moment, in dem du Zorn hast, schaust du ihn an, nicht die Ursache des Zorns, nicht das Resultat des Zorns, du schaust einfach die Emotion an. Während du schaust, wirst du dort nichts finden, auf das du zeigen und sagen kannst „Das ist Zorn“. Dieses Verständnis ist die Weisheit.

Alle drei Punkte zusammen praktizieren

Gemäß Jamgön Kongtrul Rinpoche müssen wir versuchen, alle drei Punkte gleichzeitig zu praktizieren. Wir praktizieren die Vajrayana-, Mahayana- und Shrivakayana-Methoden alle zusammen. Sollten wir zum Beispiel auf der Straße spazieren gehen und plötzlich Aggression verspüren, wenden wir Loswerden, Transformieren und Erkennen gleichzeitig an. Wie ist das möglich? Zunächst musst du wissen „Aggression ist nicht gut. Sie führt nur zu mehr Leid, und

eigentlich gibt es sowieso keinen Grund wütend zu sein, denn alles ist meine eigene Wahrnehmung“. Sobald du dieses Verständnis hast, praktizieren wir schon Shrivakayana. In dem kurzen Moment der Erkenntnis, dass die Emotion sinnlos ist, hast du schon das erste Yana praktiziert. Zweitens denkst du „Möge der Zorn aller fühlenden Wesen in mich kommen. Mögen alle Wesen frei von Zorn sein“. Dadurch praktizierst du Mahayana. Drittens schaust du. Und während du einfach schaust, praktizierst du Vajrayana.

Weitere Kernanweisungen von Jamgön Kongtrul Rinpoche

Nachdem wir ein wenig mit dem Loswerden, Transformieren und Erkennen experimentiert haben, wirst du insbesondere als Anfänger merken, dass du weiterhin noch Emotionen hast. Du hast immer noch Begierde, Wut, Eifersucht, Depression oder andere Emotionen. Als einen weiteren Ratschlag gibt es diese besondere Kernanweisung von Jamgön Kongtrül Rinpoche, die ich für eine der unglaublichsten Methoden halte. Wenn z.B. Leidenschaft das Problem ist, visualisierst du dich mit dieser Methode selbst als eine Gottheit mit Gefährtin und übst diesen Akt der Einheit mit der Gefährtin aus. Natürlich wird dann auch gewöhnliche Leidenschaft entstehen. Dann visualisierst du im Zentrum des Herzens deinen Guru, wie er auf einem Lotos und einer Mondscheibe weilt und während die Leidenschaft entsteht, stell dir vor, dass alle: deine Leidenschaft, du als Gottheit und der Guru untrennbar eins werden. Schau das einfach an. Schau diese Untrennbarkeit wieder und wieder an. Wie Kongtrul Rinpoche sagte „Wenn das nicht die Leidenschaft heilt, dann gibt es keine Hilfe mehr“.

Bei Problemen mit der Leidenschaft kannst du dich selbst als eine Gottheit wie Chakrasamvara visualisieren. Wenn du Aggression erfährst, visualisiere dich selbst als eine Gottheit, wie Vajrakilaya. Du kannst kreativ damit umgehen. Für verschiedene Emotionen kannst du tatsächlich verschiedene Gottheiten visualisieren. Das ist jedoch nicht das Wichtigste. Letztendlich ist jede Gottheit gut, da alle Gottheiten sowieso die Fähigkeit haben, alle Emotionen zu besiegen. Im Allgemeinen visualisiere jedoch Chakrasamvara für Leidenschaft, Vajrakumara für Aggression und Yamantaka oder Manjushri für Unwissenheit. Bei Aggression kann man sich auch Avalokiteshvara vorstellen. Aber wenn es um Leidenschaft oder Begierde geht, ist es gut, eine Gottheit mit Gefährtin zu visualisieren.

Dies sind drei unglaubliche Kernanweisungen von Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye, der wirklich einer der großartigsten Lehrer war. Chögyam Trungpa nannte ihn den Leonardo da Vinci von Tibet. Wir haben mit den drei höchsten Methoden begonnen und haben mit Jamgön Kongtrul Rinpoches drei Kernanweisungen und den drei Slogans von Loswerden, Transformieren und Erkennen abgeschlossen.

Schüler: Hast du gesagt, dass Leidenschaft und Guru untrennbar voneinander werden?

Rinpoche: Ja, Leidenschaft, du, Chakrasamvara und der Guru werden untrennbar. In Wirklichkeit ist die Leidenschaft Chakrasamvara.

Schüler: Wer ist das?

Rinpoche: Chakrasamvara ist eine Gottheit.

Schüler: Könnten wir nicht auch Guru Rinpoche visualisieren?

Rinpoche: Ja, normalerweise wird eine Gottheit mit Gefährtin empfohlen, daher ist Guru Rinpoche mit Gefährtin in Ordnung.

Schüler: Guru Rinpoche mit Yeshe Tsogyal?

Rinpoche: Das ist auch in Ordnung. Aber da ich Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye zitiere, versuche ich auch seinen Worten zu folgen. Außerdem ist Chakrasamvara eine so schöne Gottheit.

Schüler: Wie sieht Chakrasamvara aus?

Rinpoche: Er erscheint ähnlich wie Kalachakra, aber tatsächlich ist Chakrasamvara eine der schönsten Gottheiten. Von dunkelblauer Farbe, erscheint er stehend und umarmt Vajrayogini. In diesem Fall ist Vajrayogini der Ehemann, der Partner. Selbst der Name Chakrasamvara ist schön. Im Tibetischen sprechen wir von „khorlo demchok“, was „Rad der Glückseligkeit“ bedeutet. Diese Praxis wird von vielen Menschen praktiziert, die mit Begierde zu tun haben. In ihrem reinen Aspekt ist die Leidenschaft Amitabha oder Chakrasamvara.

Schüler: Wenn man Aggression anschaut und nichts finden kann, bedeutet das, dass die Aggression weg ist, oder dass man sie bloß nicht finden kann?

Rinpoche: Sie ist für den Moment verschwunden. Daher hat Milarepa gesagt, zwischen dem vergangenen und zukünftigen Geist liegt immer die Buddhaschaft.

Schüler: Wenn man weiter nach etwas sucht, auch wenn die Aggression schon verschwunden ist, wird diese Suche dann zu einer künstlichen Fabrikation?

Rinpoche: Ja - eine gute Frage. So solltest du das zurzeit hören, ansonsten gäbe es keine Kommunikation. Im Grunde genommen müssen wir darüber weitere Ausführungen hören. Dafür sind die Dzogchen-Belehrungen da.

Schüler: Könntest du bitte noch mal klären: Wenn Leidenschaft, Aggression oder Unwissenheit entstehen, visualisieren wir uns selbst als Gottheit?

Rinpoche: Du visualisierst dich selbst als Gottheit und in deinem Herzen ist der Guru. Du denkst, dass die Emotion, der Guru und du untrennbar werden. Das schaust du dann an.

Schüler: Wir wenden all diese drei Methoden an, wenn die Emotionen hochkommen. Aber die Emotionen kommen hoch, und vergehen dann so schnell, dass da gar nicht die Zeit ist, diese drei anzuwenden.

Rinpoche: Es gibt so viele Emotionen, daher werden wir immer wieder eine Chance haben. Daher macht das nichts.

Schüler: Ich versteh nicht, wie es funktioniert, alle drei gleichzeitig anzuwenden. In meinem Kopf sind die irgendwie getrennt voneinander.

Rinpoche: Du bist es einfach zur Zeit noch nicht gewöhnt, daher musst du das für etwas aufeinander Folgendes halten. Sobald du dich daran gewöhnt hast, hast du das nicht mehr. Mach dir keine Sorgen!

Karmische Verbindung zu einer besonderen Praxis

Schüler: Es steht oft geschrieben, dass man eine karmische Beziehung mit einem Guru oder einem Yidam haben sollte. Was bedeutet karmische Verbindung? Ist es überhaupt möglich, eine Beziehung zu haben, die nicht karmisch ist?

Rinpoche: Nein. Obwohl das eigentlich eine ziemlich große Frage ist. Um es kurz zu erklären: Buddha-Natur hat fünf direkte Manifestationen. Wenn diese fünf Manifestationen nicht erkannt werden, erscheinen sie als Leidenschaft, Aggression, Eifersucht, Stolz und Unwissenheit. Wenn du z.B. eine eher zornige, aggressive Person bist, dann bedeutet das, dass du dazu neigst, mehr Karma anzusammeln, das mit Aggression verbunden ist. Stell dir jetzt vor, dass du in einem deiner Leben inspiriert und vom Dharma berührt worden bist. Dadurch ist ein gewisses Maß an Verdienst angesammelt worden. Aufgrund des Verdienstes und als ein Resultat deiner Befleckungen (dieser Aggression) würdest du eher geeignet sein für eine Praxis wie Vajrakumara. Du kannst sehen, es ist eine recht komplizierte Prozedur.

Schüler: Aber wie kann ich es erkennen?

Rinpoche: Normalerweise denken wir, dass wir zunächst erkennen sollten und dann praktizieren. In diesem Fall, erkennst du, indem du praktizierst. Und du praktizierst dann weiter.

Schüler: Hat jeder einzelne von uns eine besondere Verbindung mit einer gewissen Praxis?
Rinpoche: Ja, und diese Verbindung wird dich immer wieder darauf zurückwerfen. Wenn du zum Beispiel verbunden bist mit einer Gottheit der Vajra-Familie, wie Akshobhya, du aber irgendwie bei der Padma-Familie gelandet bist, und vielleicht eine Praxis auf eine Gottheit wie Amitabha machst, dann praktiziere das weiter. Durch den Segen von Amitabha wird dich das zu Akshobhya führen. Das ist schon oft passiert.

Schüler: Wir müssen also nicht nach der richtigen karmischen Verbindung suchen?

Rinpoche: Doch, du solltest trotzdem suchen. Aber ich will damit sagen, dass du nicht mit deiner Praxis aufhören musst, um zu suchen. Du machst einfach mit deiner Praxis weiter, immer weiter. Das ist in sich selbst schon eine Art der Suche. Das wird dich definitiv führen.

Traum-Yoga

Schüler: Ich möchte keine Zeit verlieren, daher habe ich versucht, auch im Schlaf an meiner Praxis zu arbeiten. Ich versuche mir bewusst zu sein, dass ich träume, während ich träume. Ich habe es schon seit zwei Monaten versucht aber es hat nicht einmal geklappt. Was kann ich tun?

Rinpoche: Wenn du schläfst, solltest du Guru Rinpoche in dem Zentrum deines Herzens visualisieren. Konzentriere deinen Geist darauf. Das ist Schlaf-Yoga. Das wird sich um dein Problem kümmern. Am nächsten Morgen wird Guru Rinpoche dann nach oben wandern und auf unserem Kopf Platz nehmen. In der langen Longchen-Nyingthik-Version heißt es:

*Oh Lama, nimm dich meiner an!
Aus dem blühenden Lotos der Hingabe inmitten unseres Herzens,
erhebe dich, oh mitfühlender Lama, meine einzige Zuflucht.
Ich werde geplagt von vergangenen Taten und stürmischen Gefühlen.
Um mich in meiner unglücklichen Lage zu beschützen,
verweile als der Juwelenschmuck auf dem Scheitel meines Kopfes (dem Mandala der
großen Glückseligkeit)
und erwecke all meine Achtsamkeit und all mein Gewahrsein, darum bitte ich.¹⁸*

Während du diesen Vers sagst, lädst du ihn aus deinem Herzen ein. Die Vorstellung, den Guru in deinem Herz verweilen zu lassen während du schläfst, ist sehr schön. Es handelt sich wieder um eine symbolische Belehrung. Dies lehrt dich, dass der äußere Guru eigentlich dein eigener Geist ist: Es ist deine Buddha-Natur. Wenn wir am nächsten Morgen aufwachen denken wir, da wir ja solch dualistische Praktizierende sind, dass der Guru außerhalb von uns ist. Vajrayana lässt uns so denken. Okay, er ist draußen, aber wo? Er verweilt in unserem Herzen. Deswegen sagen wir: „Bitte komm,“ und dann erscheint er und wir beten wieder.

Die Gruppenpraxis sollte die individuelle Praxis inspirieren

Schüler: Ich habe oft, aber vergeblich versucht, ohne Zeitplan zu praktizieren. Für mich scheint es, selbst wenn ich im Retreat bin, besser zu sein einem Praxis-Zeitplan zu folgen.

Rinpoche: Natürlich, für manche, schätze ich, funktioniert es, eine Glocke klingeln zu lassen und zu denken „Oh, ich muss gehen“. Als ich in Australien war, haben wir das auf diese Weise für einen Monat im Rahmen des Retreats zum Longchen-Nyingthik-Ngöndrö gemacht. Aber ich bin absichtlich für sieben oder acht Tage weggefahren, um zu sehen, wie die Praxis funktioniert. Ich denke, es macht einen Unterschied. Ich habe Australien komplett verlassen und bin nach Kanada gereist. Es ist nicht gut, wenn es wie ein Kindergarten ist, in dem sich alle Schüler nur benehmen weil der Lehrer vor Ort ist. Es geht hier um Dharma-Praxis. Du praktizierst nicht für den Lama. Du praktizierst für dich selbst.

¹⁸ Aus der Übersetzung des Rigpa e.V., Juni 2000, S. 8

Gruppenpraxis ist sehr wichtig. Aber die Gruppenpraxis soll auch wiederum die individuelle Praxis inspirieren, oder? Wie oft können wir uns so treffen? Das ist einfach nicht immer möglich. Obwohl heutzutage im Westen die Leute sich recht oft zur Praxis treffen. Es ist gar nicht so anders als Fußball am Wochenende oder ein Wochenend-Picknick. Sie nennen es Wochenend-Ngöndro.

Wenn ihr also Zeit habt, solltet ihr Ngöndro in einer Art Retreat machen, drei oder vier Sitzungen pro Tag. Oder macht es täglich, als tägliche Sadhana. Und als tägliche Praxis könnt ihr, wenn ihr wollt, die Mantren u.a. zählen und ansammeln. Du kannst zuerst die Verbeugungen machen und sobald die benötigte Anzahl angesammelt ist, machst du dann die nächste Praxis. Wenn dir danach ist, kannst du auch 20.000 Verbeugungen machen und dich dann auf Vajrasattva fokussieren. Nach vielleicht 20.000 Vajrasattva-Rezitationen machst du wieder Verbeugungen. Oder du praktizierst alle grundlegenden Praktiken zusammen, je nachdem, was du möchtest. Ich würde vorschlagen, dass ihr auch mehr meditiert, immer in dieser Periode der Auflösung. Nachdem der Geist des Guru mit deinem Geist verschmolzen ist, verweile darin so lange es geht.

Bei Kommunikation geht es nicht um Leben oder Tod

Schüler: Wenn ich manchmal mit Leuten anderer Traditionen über die grundlegenden Prinzipien des Buddhismus spreche, ist die Kommunikation manchmal schwierig.

Rinpoche: Du solltest wirklich im Geist behalten, dass es bei der Kommunikation mit ihnen nicht um Leben oder Tod geht. Wenn wir manchmal mit vielen Leuten in so verschiedenen Teilen der Welt sprechen, ist Kommunikation auch schwierig. Ich lasse dann innerlich diese Glocke in meinem Kopf läuten, die mich erinnert, dass dies nicht das Ende der Welt ist. Nach einer gewissen Zeit musst du dann eine Pause einlegen, aber das bedeutet nicht, dass du aufhören solltest zu kommunizieren. Du machst einfach weiter, ohne rigide oder stur zu sein. Ich denke, dass die Tibeter den Westlern einiges darüber beigebracht haben, wie man stur sein kann. Das scheint fast regelmäßig in den Dharma-Zentren aufzutauchen. Ich hab schon fast daran gedacht, darüber ein Buch zu schreiben. Wenn man z.B. die älteren Dharma-Schüler mit den jüngeren vergleicht, dann haben die älteren Dharma-Schüler diesen gewissen sturen Geist erlernt: „Wenn du Rinpoche siehst, musst du drei Verbeugungen machen und du darfst nicht die rechte Seite deines Hinterteils zeigen“. Es gibt viele solche Verhaltensregeln. Zum einen hältst du sehr daran fest, zum anderen gibt es da, selbst wenn das Wissen nur unvollständig ist, einen gewissen Stolz, etwas über diese zerbrochene Kultur zu kennen. Das gibst du dann den neuen Schülern weiter, so dass der arme Neuankömmling paranoid wird. Es ist wie: „Was wird wohl als Nächstes kommen?“ Ich habe schon viele ältere Schüler gesehen, die sich häufig so verhalten. Dadurch wird manchmal den jungen, frischen Leuten die Inspiration zum Buddhismus genommen.

Die zwei Verschleierungen

Schüler: Ich würde gerne mehr über die Selbstlosigkeit der Phänomene und über die Selbstlosigkeit der Person wissen. Wie kann ich dies in mein Leben integrieren?

Rinpoche: Das ist eine sehr große Frage. Das bezieht sich auf die zwei Verschleierungen¹⁹, die wir unterscheiden, wenn wir über die zwei Fahrzeuge reden: Shravakayana und Mahayana. Die Shravakas haben kein Interesse, das Selbst der Phänomene loszuwerden, weil uns das nicht von der Erleuchtung abhält. Was uns von Erleuchtung abhält ist das Festhalten an einem Selbst, dieses Festhalten an der Idee eines „Ich“.

¹⁹ Die zwei Verschleierungen sind die emotionalen und die kognitiven Verschleierungen. Die emotionale Verschleierung ist der Glaube an ein wirklich existierendes Selbst; daraus entstehen alle emotionalen Verwirrungen. Die kognitive Verschleierung bezieht sich auf das konzeptuelle Denken und die Aufspaltung der Phänomene in Subjekt, Objekt und Handlung. Aus: *Der Schatz der kostbaren Qualitäten, einem Kommentar von Kangyur Rinpoche auf der Grundlage des Wurzeltexts von Jigme Lingpa*

Wenn wir vom „Ich“ sprechen, dann gibt es da den Glauben an die Existenz eines persönlichen Selbst, aber wenn man genau hinschaut, sind es sind die fünf Aggregate. Du nimmst eine Vorstellung eines subjektiven „Ichs“ an und dennoch gibt es da kein wirkliches, substantielles Objekt, das man mit dem „Ich“ meinen könnte. Mit anderen Worten: Dieses „Ich“ besteht aus einer vollständigen Unterstellung. Dennoch halten wir an diesem zugeschriebenem Selbst fest, und das ist die Wurzel von Samsara.

Schüler: Aber wir haften auch an unserem Glauben an.

Rinpoche: Ja. Aber dadurch, dass das Festhalten an das Selbst zerstört wird, befreist du dich von Samsara, auch wenn du noch nicht die letztendliche Erleuchtung erlangt hast. Du kehrst nicht mehr zu Samsara zurück. Aber aufgrund seiner erhabeneren Haltung reicht das dem Bodhisattva nicht aus. Zunächst ist Nirvana nicht sein Ziel. Er interessiert sich für Allwissenheit, also das Verständnis der Nicht-Dualität, der vollständigen Nicht-Dualität. Für den Bodhisattva wird es nun auch als sehr wichtig angesehen, sich von der Verschleierung zu befreien, die das Festhalten an den Phänomenen verursacht. Darüber meditiert er. Pratimoksha-Praktizierende meditieren, schauen auf das Selbst und gelangen zu der Überzeugung, dass dieses Selbst gar nicht existiert. Dann gibt es keine Selbstsucht mehr und daher auch kein Samsara. Aber für einen Mahayana-Bodhisattva muss alles aufgelöst werden: Nirvana einschließlich des Pfades, bis jeder einzelne Aspekt der Phänomene zerstört ist, selbst die Erleuchtung.

Ego ist wie eine Katze und unsere Unsicherheit wie der Schwanz

Schüler: Könntest du ein bisschen über Verletzlichkeit und ihre Verbindung mit Stolz sprechen? Meistens erkenne ich nicht den Stolz oder wie ich ihn transformieren kann.

Rinpoche: Das Ego agiert wie eine Katze. Dies ist der Hauptschuldige. Die Unsicherheit des Egos ist wie ein schneller und agiler Schwanz. Wie gesagt, das Ego hat diese Vorstellung, die beim Anschauen der fünf Aggregate entsteht. Wenn du den Körper und dein Wesen anschaust, gibt es da dieses Ding, das „Ich“ genannt wird. Dieses Denken: „Das ist etwas Wirkliches,“ ist Teil des Ego. Es entbehrt zwar völlig jeglicher Grundlage, aber dennoch kann man es nicht vernachlässigen, da dieses Ego genau das ist, was all unsere Probleme verursacht hat. Was noch hinzukommt: Unser Ego weiß, dass dieses „Ich“ tatsächlich keine Grundlage hat und dadurch entsteht die unglaubliche Unsicherheit. Das Ego weiß, dass es nicht existiert. Daher versucht das Ego Tag und Nacht seine eigene Existenz zu beweisen, und das nennen wir Unsicherheit. Als Teil dieses Prozesses versuchen wir Freundschaft zu schließen oder Feinde zu haben, nur um zu beweisen, dass das Ego existiert. Im Grunde genommen ist alles ein Versuch, die Existenz des Egos zu beweisen: sei es ein gewisses T-Shirt, das wir tragen, ein gewisser Haarschnitt, gefärbte Haare, weinen, Dharma praktizieren oder einen großen oder kleinen Guru haben.

Diese Unsicherheit des Ego manifestiert sich ständig, aber dennoch auf ganz unterschiedliche Art und Weise. Es gibt die fünf wichtigsten Manifestationen: Aggression, Leidenschaft, Eifersucht, Stolz und Unwissenheit. Der Stolz ist etwas ziemlich Nutzloses. Unwissenheit ist irgendwie süß und Leidenschaft bringt immerhin Dinge zustande, ebenso wie Aggression. Aber Stolz und Eifersucht sind echte Verlierer. Diese beiden verhalten sich wirklich destruktiv.

Und wie manifestiert sich dieser Stolz? Er ist sofort vertreten, sobald wir zu viel in Bezugspunkten denken. Wir vergleichen zu viel. Wenn wir uns mit einem großartigen Menschen vergleichen, fühlen wir uns erbärmlich, weil wir ihm nicht ebenbürtig sind. Wenn wir uns mit jemand Gleichwertigem vergleichen, fühlen wir uns egoistisch und haben den Wunsch, noch besser als diese Person zu sein. Wenn wir auf jemanden herabschauen, der tiefer als du steht, dann bläht das unseren Stolz auf, so dass wir denken „Ah, ich bin jemand!“. Das entsteht aus diesem wetteifernden Geist. So ist das.

Schüler: Aber wenn all dieses nicht passiert, bedeutet das, dass ich keinen Stolz habe?

Rinpoche: Wenn das nicht passiert, dann bedeutet das natürlich, dass da kein Stolz ist. Aber es passiert immer. Streng genommen ist selbst der Versuch, Freunde zu finden, ein Ausdruck von Verletzlichkeit. Aufgrund dieser grundlegenden Unsicherheit möchte das Ego immer eine kleine Bestätigung durch andere. Daher lädt es Freunde ein, und wenn dann die Freunde zu nah kommen, will das Ego nicht den ganzen Raum besetzt haben. Da gibt es stets diese Verletzlichkeit.

Chandrakirtis siebenfache Analogie des Karrens

Schüler: Könntest du mehr darüber sagen, wie das Ego immer auf eifersüchtige und zornige Weise reagiert, weil es seine Nicht-Existenz spürt?

Rinpoche: Hier wird dein Verständnis durch dein Studium immer und immer tiefer werden, da dies eines der Hauptthemen im Buddhismus ist. Wenn du die Werke von Chandrakirti liest, wirst du erkennen, dass er das sehr gut erklärt. Er benutzt diese sehr berühmte analytische Methode, die als siebenfache Methode des Karrens bekannt ist. Auch wenn von einem Karren gesprochen wird, sollte für uns das Bild eines Autos angemessener sein, da wir heutzutage keine Karren mehr nutzen. Sobald wir an ein Auto denken, schreiben wir dieser Vorstellung eines Autos alles Mögliche zu, richtig? Doch in Wirklichkeit gibt es da keine Basis für diese Eigenschaftszuweisung. Wenn du die einzelnen Wagenteile anschaust, das Steuerrad, den Motor, die Sitze, Bremsen etc., weißt du, dass keiner dieser Gegenstände irgendwelche Attribute besitzen, die man „Auto“ nennen könnte. Ebenso gibt es keine isolierte Entität, die „Auto“ genannt werden könnte. Daher können wir jetzt erkennen, dass „Auto“ natürlich nur eine Vorstellung ist.

Chandrakirti hat überhaupt nichts gegen das Funktionieren des Autos einzuwenden.

Chandrakirti wendet sich aber gegen unsere Gewohnheit des Unterstellens oder Zuschreibens. Wir unterstellen etwas, das überhaupt nicht existiert. Das ist an sich nicht so schlecht, aber es läuft dann wirklich falsch, wenn wir an diesen zugeschriebenen Objekte festhalten wollen. Wenn wir denken, dies sei „mein Auto“, „dein Auto“, „ein gutes Auto“, oder „ein schlechtes Auto“, dann ist das der Beginn aller samsarischen Probleme.

Das Gleiche gilt für unser Wesen. Lasst uns die fünf Aggregate anschauen. Wenn du diese getrennt voneinander anschaust, kannst du nichts finden, das „Ich“ genannt würde. Wenn wir z.B. die Formen anschauen, dann weißt du, dass deine Nase nicht du bist, dein Zeh ist nicht du – ein Zeh ist ein Zeh. Selbst wenn man einen Zeh genauer anschaut, ist es möglich, dieses anatomischen Teil weiter auseinander zu nehmen: Nagel ist Nagel, Haut ist Haut, Blut ist Blut und Fleisch ist Fleisch. So teilen wir dies immer weiter auf, bis wir gar nichts mehr finden, das wir „Zeh“ nennen könnten. Das ist eine Art des Mahayana, die zweifache Selbstlosigkeit der Phänomene zu analysieren. Grundlegend sagen die Mahayana-Meister, dass das Selbst und die Anhaftung an das Selbst bloß eine Gewohnheit ist. Das Selbst ist keine wirklich existierende Entität und daher nicht göltig.

Verschiedene Fragen über die tägliche Praxis

Schüler: Rinpoche, in unseren täglichen Leben wohnen wir eng mit unseren Familien oder Verwandten zusammen, z.B. mit unseren Eltern und Großeltern. Wenn wir versuchen würden, Alltägliches als Pfad zu nutzen, kann das irgendwie Probleme kreieren. Wenn wir das wirklich auf sie beziehen müssen, würden manchmal Probleme entstehen und ich weiß nicht, ob es dann nicht besser wäre, ein bisschen gewöhnlicher zu bleiben oder...

Rinpoche: Das ist eine gute Frage. Im Grunde sollte man sich nie nur auf ein geschicktes Mittel stützen. Sofern es um die Entscheidung geht, einem Baby Spielzeug zu geben oder nicht, sollte man sich nicht auf eine Methode beschränken. Wenn du von einer einzelnen Methode abhängig wärst, wäre das nicht so geschickt.

Schüler: Ich glaube, Dzigar Kongtrul Rinpoche hat uns erzählt, er empfinde bei seiner Reise nach Indien, dass es dort so viel Tradition und Konvention gibt, dass es gut ist, auch wieder wegzufahren.

Rinpoche: Es ist gut, wieder wegzufahren? Manchmal ja, manchmal nein. Für mich ist es das Gleiche. Wenn ich nach Indien oder Bhutan reise, muss ich mich wie ein Gott verhalten. Das ist sehr schrecklich, aber gleichzeitig reise ich da hin, da es mich diszipliniert. Man sollte nicht bei einer bestimmten Sache stecken bleiben. Im Grunde genommen solltest du niemals rigide sein. Die älteren Dharma-Praktizierenden haben diese starren Tendenzen. Sei nicht rigide. Sei flexibel.

Schüler: Woher weiß man, ob man rigide ist?

Rinpoche: Das ist sehr schwierig. Denke als erstes niemals, dass das, was du denkst, richtig wäre.

Schüler: Wenn wir verschiedene Samayas mit verschiedenen Lehrern in Bezug auf eine bestimmte Praxis haben, wie sollen wir da die Prioritäten setzen?

Rinpoche: Schau immer, wem du dich am nächsten fühlst.

Schüler: Wer ist dein jetziger Lehrer, zu dem du am meisten Hingabe hast?

Rinpoche: Seine Heiligkeit Sakya Trizin. Es gibt eigentlich einige, aber ich denke, Seine Heiligkeit Sakya Trizin ist der wichtigste. Außerdem gibt es da noch seine Schwester, von der ich die vollständigen Vajrayogini-Belehrungen erhalten habe.

Schüler: Wie heißt sie?

Rinpoche: Jetsün Chime, sie wird aber auch Ehrwürdige Chime oder Jetsün Kushok genannt. „Chime“ hat diesen Beigeschmack von Unsterblichkeit und „Kushok“ ist eine Art Titel.

Schüler: Wenn wir Anweisungen von zwei oder drei verschiedenen Meistern erhalten, können wir diese Anweisungen untereinander teilen?

Rinpoche: Ja, solange uns nichts anderes gesagt wurde. Manche Meister werden sagen „Sprich darüber mit niemandem“, und in diesem Fall sollte nicht ein einziges Wort dieser Anweisungen ausgesprochen werden, nicht einmal einem Buddha gegenüber.

Schüler: Wenn du in der Position bist, Nicht-Buddhisten einen Ratschlag zu geben, was würdest du denen sagen?

Rinpoche: Alle zusammengesetzten Dinge sind vergänglich, alle Emotionen sind Schmerz, kein Phänomen hat eine inhärent existierende Natur und Nirvana ist jenseits von künstlicher Fabrikation.

Schüler: Ich habe irgendeinen Bezug zum christlichen Glauben, aber nicht so sehr mit dem Christentum, dennoch fühle ich mich auch sehr zum Buddhismus hingezogen. Ich würde gerne einen Ratschlag erhalten, wie ich damit umgehen soll.

Rinpoche: Das ist ziemlich schwierig. Wenn ich auf relativer Ebene sprechen sollte, wenn dies eine interreligiöse Konferenz wäre, würde ich sagen: Alle Religionen führen letztlich zum gleichen Ziel. Aber streng genommen gibt es da einen fundamentalen Unterschied. Zunächst kannst du sehen, dass die Buddhisten nicht an ein Selbst glauben, das in sich selbst schon eine ziemlich schwerwiegende Überzeugung ist. Der Schlüssel ist hier, nicht an ein Selbst als eine wahre, existierende Entität zu glauben. Es gibt also keine tatsächlich existierende Seele oder ein wirklich existierendes Selbst, das gerettet werden muss oder das in den Himmel kommt. Da besteht also ein kleiner Konflikt, aber es gibt einen Ausweg. Wenn du ein Mahayana-Bodhisattva bist, gibt es da kein wirkliches Dilemma. Wenn du im Rahmen der Bodhisattva-Praxis den fühlenden Wesen helfen willst, kannst du alles sein, und zu diesem Zweck kannst du dich als Christ manifestieren, wenn das deine Vorliebe ist. Wenn wir

dann jedoch zum Vajrayana kommen, würde das definitiv ein Probleme darstellen, das muss ich dir ehrlicher Weise sagen.

Schüler: Du hast gesagt, unsere Kinder würde die erste wirklich buddhistische Generation sein. Aber in meinem Fall mit zwei Kindern im Alter von fünf und sechs Jahren beobachte ich ein großes Chaos oder eine Verwirrung. Sie werden in der christlichen Kultur aufgezogen und gleichzeitig haben sie diesen Einfluss durch Rinpoches. Sie vermischen das Ganze wirklich, obwohl das tatsächlich auf eine nette Art geschieht.

Rinpoche: Und dann?

Schüler: Es ist sehr poetisch, aber mein Sohn hält Kirchen immer für das Haus von Rinpoche, daher will er in jede Kirche gehen. Für lange Zeit war er davon überzeugt, erst jetzt beginnt er da etwas zu verstehen. Ich versuche ihm zu erklären, dass die Priester Jesus Christus folgen und Rinpoches dem Buddha. Ich fand es wirklich sehr schwierig, damit umzugehen.

Rinpoche: Als Mutter oder Vater ist es auch deine Pflicht, deine Kinder auf den rechten Weg zu bringen, denn du sollst ja alle fühlenden Wesen retten. Aber natürlich haben sie auch ihre eigene Ausrichtung. Eines Tages muss jeder seinen Pfad wählen. Wenn sie sich dann entscheiden, ein shiitische Moslem zu sein, solltest du nicht viel dagegen sagen. Du solltest einfach nur beten: „Was immer sie wählen, möge es fühlenden Wesen nutzen“.

Schüler: Mein Neffe hatte seine „erste Kommunion“ und mein Sohn wollte diese „Kommunion“ von dir empfangen. Er versteht nicht den Unterschied zwischen Rinpoches und Priestern. Was wäre, wenn er wirklich insistieren würde? Was wäre, wenn er insistierte dem Katholizismus zu folgen, da er in seiner Verwirrung nicht erkennt, dass es verschiedene Wege sind? Sollte ich ihm einfach erlauben, das zu empfangen?

Rinpoche: Ja, warum nicht? Ich schätze, das ist von Kind zu Kind unterschiedlich. Ich denke, Buddhismus ist im Westen so neu, das bedeutet, es gibt viele Nachteile. Wir haben keine gute buddhistische Schule für Kinder, obwohl viele Leute versuchen etwas zu tun. Ich muss zugeben, die Shambhala-Leute sind da am erfolgreichsten. Selbst die Kinder der Nicht-Buddhisten gehen zu der Shambhala-Grundschule, weil sie eine sehr gute Schule ist. Dort wird nicht viel über Buddhismus direkt gelehrt, aber natürlich gibt es da Zitate von Buddha. Es ist eine weltliche Schule, aber gleichzeitig sehr an Liebe und Mitgefühl orientiert. Es sollten diese Arten von Schulen für Kinder geschaffen werden, aber das ist schwierig, denn Buddhisten leben weit verstreut.

Schüler: Was kann man denen in diesem jungen Alter lehren? Christentum kann man Kindern so einfach lehren. Da ist ein Gott und da ist Jesus, das ist sehr einfach.

Rinpoche: Ich denke, anstatt Buddhismus selbst zu lehren, sollten wir uns auf die Dinge konzentrieren, die einen starken Bezug zum Buddhismus haben. Jede Tat hat Konsequenzen. So etwas können wir nicht nur unseren Kindern erzählen, sondern auch allgemein mit den Nicht-Buddhisten teilen. Dies zu lehren ist auch sehr praktisch. Wenn wir z.B. ausdrücken wollen, dass es nicht so gut ist, einen Hamburger zu essen, ist es nicht sehr hilfreich einfach zu sagen: „Du solltest diesen Hamburger nicht essen“. Das ist eine alte, abgenutzte Botschaft. Viel wäre es besser zu sagen „Es ist deine Wahl, ob du diesen Hamburger essen willst. Aber jedes Mal hat das Konsequenzen“. Insbesondere wenn es Fast Food wie von McDonalds ist, dann gibt es diese indirekte Konsequenz, dass daraus Abholzung und Umweltverschmutzung folgen. Was immer du tust, eine Konsequenz ist immer dabei. Als direktere Konsequenz, denkt einfach mal darüber nach, was als Resultat geschieht, wenn wir in ein chinesisches Restaurant gehen und diese Wegwerf-Stäbchen benutzen. Ich denke solche Gedanken sollten wir in die Köpfe unserer Kinder pflanzen, wenn sie jung sind, denn normalerweise reden wir über Ökologie und Umwelt als ein Problem, aber es berührt uns gar nicht direkt. Deshalb sollte wir versuchen sie erkennen zu lassen, dass es immer eine Konsequenz gibt. Wenn wir z.B. Auto fahren, was geschieht dann? „Natürlich werden dadurch die Dinge vereinfacht und

leichter gemacht, aber...“. Sie sollten sowohl um die positive als auch die negative Seite der Dinge wissen. So denke ich.

Schüler: Manchmal ist meine Tochter sehr selbstüchtig und will mit ihrem Bruder nicht teilen. Ich versuche ihr dann zu erklären, was das Resultat der verschiedenen Handlungsweisen sein könnte und lasse ihr die Wahl. Wenn sie zuhört und es versteht, sich aber dennoch selbstüchtig entscheidet – soll ich sie weiterhin frei wählen lassen oder sie zwingen, das Richtige zu tun?

Rinpoche: Das sind große Fragen und jeden Tag könnte man anders damit umgehen. Du könntest eins machen, nämlich deinen Kindern die Jataka-Geschichten erzählen.

Schüler: Könntest du einer älteren Person bitte einen Ratschlag geben: Sollte eine solche Person weiterhin zu Sommerschulen und – Shedras gehen, oder wäre es besser, sich einfach mehr auf die Praxis zu fokussieren?

Rinpoche: Ob sie Shedras besuchen sollten? Warum nicht? Bei der nächsten Wiedergeburt wird diese Person besser vorbereitet sein. Also wirklich, warum nicht? Sakya Pandita hat gesagt „Selbst wenn du bestätigt kriegst, dass du morgen sterben wirst, solltest du dennoch heute studieren“.

Schüler: Wenn man die Ngöndro noch nicht abgeschlossen hat, sollte man dennoch studieren...

Rinpoche: Ja definitiv, Studium ist gut.

Schüler: In Bezug auf die Visualisation gegen Stolz: Welche Gottheit visualisieren wir dann?

Rinpoche: Vajrasattva.

Schüler: Und gegen Eifersucht?

Rinpoche: Bei Eifersucht gibt es Amoghasiddhi und bei Geiz Ratnasambhava.

Schüler: Kann man Visualisation vollständige Projektion nennen?

Rinpoche: Ja, natürlich.

Schüler: Und das ist okay?

Rinpoche. Das ist der einzige Weg.

Schüler: Ist daran irgend etwas “wirklich”?

Rinpoche: Es gibt nichts Wirklicheres als die Wahrnehmung, und in dieser Welt existiert nichts jenseits unserer Wahrnehmungen. Was du siehst, ist letztlich alles was du hast. Oder um ein gewöhnliches Sprichwort umzuwandeln: Du bekommst das, was du siehst.

Schüler: Weißt du, wie du über das Abschälen der Haut gesprochen hast? Ich denke, das ist auf jeden anwendbar, aber in meiner Praxis komme ich zu einem Punkt, wo ich metaphorisch gesprochen gegen eine Steinmauer stoße. Ich komme dort nicht weiter und habe dann das Gefühl, dass ich wieder zum Ausgangspunkt zurück muss und überhaupt nichts verstehe.

Rinpoche: Das ist gut.

Schüler: Denkst du, es sei so ähnlich wie das Abschälen der Haut? Bedeutet das, dass man in seiner Richtung nicht mehr weiter kommt und es sich dann ändert?

Rinpoche: Du musst da ein bisschen hartnäckig sein.

Schüler: Hartnäckig?

Rinpoche: Durchbohre die Wand einfach.

Schüler: Das leichte Öffnen der Schatulle scheint eine ähnliche Erfahrung zu sein, wie auf einem Trip zu sein oder irgendwelche Drogen zu nehmen. Wenn jemand etwas einnimmt, wie psychedelische Pilze, kann das hilfreich oder bringt uns das nur ab vom Weg?

Rinpoche: Das ist eine gute Frage. Tulku Urygen Rinpoche, einem der großen Meister der Vergangenheit, wurden viele Arten von Drogen angeboten wie LSD, Kokain, Heroin usw. Nachdem er diese verschiedenen Substanzen versucht hatte, kam er zu dem Schluss, dass die Praxis eines guten Praktizierenden durch die Einnahme dieser Dinge verbessert werden könnte. Wenn ein nicht so guter Praktizierender diese Dinge nehmen sollte, macht es keinen Unterschied. Es könnte eine Sucht werden und du willst ja nicht von einer Substanz abhängig sein. Wenn wir von einer Substanz abhängig werden, bedeutet das, ihr Sklave zu sein. Es ist viel besser, von deinem Geist abhängig zu sein.

Schüler: Und wenn man es nur einmal nimmt?

Rinpoche: Es kann helfen, denke ich. Aber es hängt von etlichen Faktoren ab. Viele Dharma-Schüler, die ich getroffen habe, wurden anscheinend durch Drogeneinnahme in den Dharma eingeführt. Das ist natürlich nicht immer wahr. Aber viele der älteren Generationen kamen zum Dharma, weil sie Hippies waren oder Drogenerfahrungen gemacht haben. Unter solchen Umständen sollte man sich wenigstens ein halbes Mal vor der Droge verbeugen, bevor man 100.000 Verbeugungen zu Guru Rinpoche macht.

Unser Karma ist unglaublich. Allein dass du diese Frage gestellt hast, muss dein großer Verdienst sein. Wenn du z.B. in einem vergangenen Leben in eine sehr rigide, puritanische Familie oder in eine ähnliche Situation geboren wurdest, dann hast du vielleicht eines Tages ein Buch oder etwas gelesen, so dass sich irgendwie das Gefühl entwickelt: „Ich würde gerne die Wirkung einer Droge erfahren“. Genauso wie dies der Anfang deines samsarischen Lebens sein kann, kann solch eine plötzlich in unserem Kopf auftauchende Mentalität auch aufgrund deines Verdienstes entstehen. Dann bist du dem gefolgt – du hast alle Mühen unternommen, all diese Konzepte (was anständig und richtig oder was rein ist) zu durchbrechen. Dann hat die Erfahrung deinen Geist ein bisschen weiter geöffnet, bis du dich irgendwann mehr auf deine Praxis und Meditation fokussieren konntest. Daher kann das eine Manifestation deines inneren Gurus gewesen sein. Das kann ich mit Gewissheit sagen – definitiv.

Shamatha und Vipashyana: Der Eintritt zum Erkennen dieses ungekünstelten Zustandes

Wie es im Text am Ende des Teils zum Guru Yoga gesagt wird, verweilen wir nach dem Erhalt der vier Abhishekas in einem natürlichen, ungekünstelten Zustand. Meist wissen wir jedoch nicht, was das bedeutet. Was ist „ungekünstelt“? Das einzige, das wir wirklich kennen ist „gekünstelt“. Wir wissen nichts über das „Ungekünstelt-Sein“. Um ein gewisses Verständnis über den ungekünstelten Zustand zu entwickeln, sollte Vipashyana erklärt werden. Wenn du den ungekünstelten Zustand kennen lernen willst, kannst du dieses Verständnis durch die Praxis von Shamatha und Vipashyana erlangen. Dann lernst du ihn wirklich kennen.

Die auf dem Shrivakayana-System basierende Vipashyana-Praxis unterstützt unsere Praxis sehr. In diesem Zusammenhang wird von zwei Arten der Achtsamkeit gesprochen, auf die wir uns hier konzentrieren möchten: Die Achtsamkeit in Bezug auf den Körper, und die Achtsamkeit in Bezug auf die Gefühle. Die Achtsamkeit in Bezug auf den Körper beinhaltet Klang, Geschmack und alles Sichtbare.

Wie auch immer, ich möchte jetzt, dass ihr so lange sitzen bleibt, bis ich die Glocke läute. Streckt jetzt eure Beine, hustet, räuspert euch. Denn sobald wir begonnen haben, solltet ihr euch nicht mehr bewegen. Die Shrivakas praktizieren auf diese Art und Weise über zehn Stunden. Ihr dürft natürlich Schlucken. Abgesehen davon dürft ihr euch nicht bewegen, ganz gleich, was passiert. Solltet ihr das Gefühl haben, dass euch die Nase läuft, oder dass eure

Nase verstopft ist, versucht noch nicht einmal, diese zu putzen. Selbst wenn es euch in der Kehle kratzt, hustet oder räuspert euch nicht! Wenn ihr das Gefühl habt, euch strecken oder etwas bewegen zu müssen, folgt diesem Gefühl nicht. Wenn irgendein Insekt in eure Richtung krabbelt, und euch näher und näher kommt, weiterhin keine Bewegung. Nichts.

Das Ziel ist es, die Empfindung eures Körpers höchstmöglich zu steigern. Wenn du also irgend etwas fühlst oder spürst, schau es einfach nur an. Außerdem sollten sich die Augen möglichst nicht bewegen. Kein Gähnen. Überhaupt keine Bewegung! Wenn du aus Versehen eins dieser Dinge tun solltest, solltest du diese Sitzung abbrechen und auf die Nächste warten. Wenn du also beginnst, und dann nach einer Minute deine Achtsamkeit vergisst und dich bewegst, dann versuche nicht, diese Meditation weiterzumachen, denn sonst würde es zu einer schlechten Gewohnheit werden.

Schüler: Wann wirst du die Glocke läuten?

Rinpoche: Das weiß keiner!

Schüler: Wenn wir unsere Augen schließen...

Rinpoche: Schließt besser eure Augen nicht. Es ist besser, nicht zu flüchten. Die Augen zu schließen ist flüchten.

Schüler: Wenn du aufhörst zu Blinzeln...?

Die Augen und Thögal (thod rgal)

Rinpoche: Du darfst dir nicht wirklich erlauben, zu Blinzeln. Zurzeit wirst du jedoch blinzeln, da du keine echte Kontrolle hast. Wenn du besser wirst, blinzelnst du nicht nur nicht mehr, du bewegst dich auch nicht mehr. Zurzeit sind unsere Augen wie Quecksilber, sie bewegen sich unentwegt. Nur um es kurz zu erwähnen: Thögal hat sehr viel mit den Augen zu tun. Und wenn du ein bisschen von Thögal verstanden hast, dann wirst du verstehen, warum der Blick so wichtig ist. Deshalb bitte ich euch, die Augen nicht zu schließen.

Schüler: Ist es besser, durch den Mund zu atmen?

Rinpoche: Das macht keinen Unterschied. Und wenn du sitzt, kannst du sitzen wie du möchtest. Du darfst dich nur nicht hinlegen. Sobald du dich aber hingesezt hast, dann ist das deine festgelegte Position. Ob du mit ausgestreckten oder überkreuzten Beinen sitzt, du musst so bleiben. Nur so wird dies praktiziert.

Die vier Achtsamkeiten

Wenn wir Shamatha praktizieren, verbessern wir unsere Konzentration durch ein Objekt, z.B. in dem wir uns auf unseren Atem fokussieren. Im Vipashyana sind wir uns über vier Dinge bewusst: Gewahrsein des Körpers, der Gefühle, der Dharmas und des Geistes. Hier lernen wir jetzt das äußerste dieser Vier kennen: den Körper.

Schüler: Zunächst fand ich es ungemütlich so zu sitzen. Aber jetzt ist es so gemütlich, dass ich einschlafe.

Rinpoche: Jedes Mal, wenn du etwas fühlst, ist das wirklich gut! Wenn du dich müde fühlst, solltest du das wirklich anschauen. Während es passiert, hat man normalerweise keine Vorstellung davon, wie der Körper beim Einschlafen bzw. Schlafen ist. Daher solltest du diesen Körper beobachten, dann weißt du es wirklich. Nach einer Weile wirst du das Gefühl haben, dass sich dein ganzer Körper bewegt, bloß weil sich deine Augen bewegen. Zurzeit sind die einzigen Anweisungen, die wir über die Achtsamkeit in Bezug auf den Körper haben, dass wir uns gerade hinsetzen und nicht bewegen. Wenn wir dann körperliche Schmerzen oder Empfindungen haben, dann schauen wir diese einfach an.

Schüler: Man macht den Körper nicht zu dem Objekt? D.h. man beobachtet den Körper nicht die ganze Zeit?

Rinpoche: Nein. Stell einfach sicher, dass dein Körper nicht auf Empfindungen reagiert, z.B. auf den Drang, sich zu kratzen.

Schüler: Was, wenn ich abdrehe? Ich dachte immer, das wäre wirklich schlecht...

Rinpoche: Da springst du, denn dafür ist die Achtsamkeit in Bezug auf die Dharmas und den Geist gedacht. In diesem Fall bedeutet „Dharmas“ Phänomene. Die Praxis ist also die Achtsamkeit in Bezug auf die Erscheinungen. Die Achtsamkeit in Bezug auf den Geist bezieht sich darauf, bewusst über den Geist zu sein. Nur wenn wir über die Achtsamkeit in Bezug auf den Geist sprechen, sprechen wir über das Abdrehen usw. Wie auch immer, die Achtsamkeit in Bezug auf die Erscheinungen und das Bewusstsein werden im Rahmen der Einweihung während des Guru Yoga praktiziert, daher müssen wir uns jetzt keine Sorgen darüber machen. Hier praktizieren wir die Achtsamkeit in Bezug auf den Körper.

Im Grunde genommen solltest du jetzt die Achtsamkeit in Bezug auf die Dharmas und den Geist vergessen. Diese Praxis wirst du nicht in diesem Jahr, und höchstwahrscheinlich auch nicht im nächsten Jahr ausführen. Vielleicht ist diese Praxis auch überhaupt nicht notwendig. Andererseits solltest du wirklich die Achtsamkeit in Bezug auf den Körper und in Bezug auf die Gefühle praktizieren.

Mit diesem ersten Vipashyana-Kapitel, in dem wir bloß die Achtsamkeit in Bezug auf den Körper praktizieren und einfach beobachten, wird man fast dazu gezwungen, Shamatha zu entwickeln. Wenn da Schmerz ist, geht der einfach nicht weg. Selbst wenn du versuchst, an etwas anderes zu denken, kommt er wieder. Er wird nicht weggehen, daher schaut man ihn an, schauen, schauen und schauen. Das ist alles, das du tun kannst.

Schüler: Muss man den Körper anschauen? Oder ist es in Ordnung Shamatha anzuwenden, wenn es ungemütlich ist?

Rinpoche: Es ist besser, einfach den Schmerz anzuwenden und diesen anzuschauen. Das ist viel schneller. Warum zu Shamatha wechseln? Das würde es bloß einen Schritt weiter vorantreiben als nötig.

Schüler: Was ist denn der Unterschied zwischen Shamatha und Vipashyana?

Vipashyana ruft das Verständnis der Leerheit hervor

Rinpoche: Die sind sehr verschieden! Vipashyana beinhaltet die Sicht, Shamatha nicht. Durch die Vipashyana-Praxis versuchen wir Leerheit zu verstehen, aber mit Shamatha ist Leerheit nicht unser Anliegen. Shamatha bezieht sich nur darauf, Unabgelenktheit zu entwickeln. Das ist der wichtigste Sinn und Zweck.

Schüler: Entsteht die Sichtweise nicht automatisch, wenn man sitzt?

Rinpoche: Ja, genau darum geht es: Du beobachtest und schaust, und das ruft dann allmählich ein Verständnis von Leerheit hervor. Die Sicht macht den Unterschied. Ansonsten könntest du auch fragen, was der Unterschied zwischen Shamatha und Guru Yoga ist. Im Rahmen von Shamatha wird die Sicht nicht gelehrt. Es ist die Sicht der Ichlosigkeit, die den ganzen Unterschied ausmacht. Shamatha kümmert sich nicht um den Körper. Aber in Rahmen von Vipashyana beziehen wir uns auf den Körper, da er einer der Aggregate ist. Der Körper, die Aggregate sind die Ursache für das Anhaften an das Selbst usw. Mit Shamatha konzentrieren wir uns ausschließlich auf unseren dauernd abgelenkten Geist. Du willst nicht, dass dein Geist so ist, und dafür gibt es die Übung von Shamatha.

Allein das ist schon eine Errungenschaft. Wenn jemand wirklich richtig Shamatha praktiziert, dann wird dieser Shamatha-Typ tatsächlich gewisse Resultate erlangen, die für uns wie vollständige Erleuchtung aussehen. Diese werden „Shinyang“, Perfektion, genannt. Aus dem Körper eines solchen Praktizierenden strahlt sogar Licht aus. Zusätzlich wird diese Person Klarsicht haben, ein bisschen Allwissenheit. Zudem sind auch die Emotionen zerstört. Das ist der Fall, da Shamatha den Geist total beruhigt.

Schüler: Haben diese Personen immer noch Karma?

Rinpoche: Ja. Obwohl sie sich nicht wirklich um das Karma kümmern. Und vergiss nicht: Sie sammeln nicht mehr so viel Karma an wie gewöhnliche Leute, denn der Geist einer Shamatha-Person ist sehr ruhig.

Schüler: Wenn ich während der Meditation den Gedanken loslasse, während er entsteht, bedeutet es doch, dass ich meine Gedanken beobachte, oder? Wäre das ein Fehler?

Rinpoche: Nein, das ist gut, ein extra Bonus. Du springst dadurch schon zu der Achtsamkeit in Bezug auf das Bewusstsein.

Schüler: Eben. Ich weiß nicht, ob ich nur die Achtsamkeit in Bezug auf den Körper praktizieren kann.

Achtsamkeit ist eine strenge Disziplin

Rinpoche: Das ist der Hauptsinn und Zweck. Auf gewisse Art und Weise ist die erste Achtsamkeit, die Achtsamkeit in Bezug auf den Körper, ein Trick. Wir wissen, dass es eine gewisse Wirkung hat, wenn wir den Körper durch die Disziplin des Nichtbewegens, des sich Nichtstrecken in einen Käfig befördern. Das führt zu vielen weiteren Dingen. Zunächst einmal diszipliniert es dich, denn Achtsamkeit ist eine sehr starke Disziplin.

Das solltest du wirklich tun! Selbst wenn du mit den vier Grundlagen nicht klar kommst, bloß die vier Vipashyanas zu praktizieren bringt so viel Segen! Besonders wenn du einen nicht-buddhistischen Freund hast, der dich fragt, was Buddhisten tun, dann kannst du ihn Shamatha und Vipashyana lehren. Das ist völlig nicht-theistisch, und gleichzeitig völlig buddhistisch. Wenn jemand hereinkommt, während wir das Mandala-Opfer darbringen, dann würde sich diese Person wirklich wundern „Was machen die denn hier? Warum werfen diese Leute immer wieder Reis auf einen Teller?“ Wenn du aber andererseits diese Person bittest, sich zu setzen und Vipashyana und Shamatha auch für nur wenige Minuten zu praktizieren, dann wird sie erkennen, dass das einen Nutzen hat. Sie werden das erkennen, wenn sie nicht aus irgendwelchen merkwürdigen Gründen etwas anderes vorgeben. Sie sagen vielleicht „Es passiert gar nichts“. Dann sollten wir als erstes sagen „Genau das ist es.“ Das ist das Resultat. Wirklich, Vipashyana ist wirklich wichtig. Wir haben das in Taiwan für sechs Tage gemacht.

Schüler: War es den ganzen Tag?

Rinpoche: Es waren zwei Stunden morgens und zwei Stunden nachmittags. Jede Stunde hatten wir eine Pause, in der wir einfach weiter für circa 15 Minuten auf dem Kissen saßen.

Schüler: Ich sitze sehr ruhig, aber dann habe ich das Gefühl, dass ich die Verbindung zu meinem Körper verliere. Vielleicht ist das eine Art Flucht.

Rinpoche: Das ist gut. Verliere mehr Verbindung. Du sollst die Verbindung mit dem Körper verlieren. Dann verschwindet allmählich das Empfinden, dann die Dharmas, und schließlich die Verbindung zum Geist. Schließlich kommt Rigpa, Gewahrsein ins Spiel.

Schüler: Wenn ich versuche zu sitzen, dann benutze ich eine Technik, die ich gelernt habe. Dabei stelle ich mir vor, unterhalb des Meeres zu sitzen. Das ist eine Art der Meditation.

Rinpoche: Das ist in Ordnung. Du darfst dich bloß nicht bewegen, darum geht es. In dieser Praxis besteht die Disziplin darin, sich nicht zu bewegen. Du kannst versuchen, verschiedene kreative Vorstellungen anzuwenden, aber früher oder später funktionieren diese nicht mehr. Früher oder später wird der Schmerz deine Aufmerksamkeit auf sich ziehen, dann solltest du einfach darauf achten. Fokussiere dich dann einfach immer und immer wieder auf diesen Schmerz. Natürlich sollte ich dir nicht das Resultat davon verraten, denn sonst würde das zu einem Konzept in deinem Kopf werden nachdem du suchen wirst. Ihr werdet alle jeweils unterschiedliche Resultate erreichen.