

Tulku Urgyen Rinpoche

Wie es ist

Essenz von
Dzogchen und Mahamudra

BAND 2

aus dem Englischen von
Kerstin Barthel



MANJUGHOSHA
EDITION

Inhalt

Vorwort	5
<i>Anmerkung zur deutschen Übersetzung</i>	7
1	
Das Erbe	8
2	
Segen und Erleuchtung	33
3	
Die Eisenstangenmethode	56
4	
Shamatha und Vipashyana	75
5	
Störgefühle umwandeln	100
6	
Kinder des Buddha	116
7	
Die große Straße der Siegreichen	139
8	
Die Übung mit dem Alltag verbinden	166

9		
Zweifel		184
10		
Das Herz der Übung		204
11		
Mit Indra speisen		226
12		
Einige Dzogchen-Begriffe		250
13		
Geschichten der Verwirklichung		265
14		
In der Todeszelle		285
15		
Sterne am Tageshimmel		291
Anhang		306
<i>Tarik Rinpoche erzählt</i>		306
<i>Tenga Rinpoche erzählt</i>		311
<i>Tarhang Tulku schreibt</i>		313
<i>Thrangu Rinpoche erzählt</i>		317
<i>Orgyen Tobgyal Rinpoche erzählt</i>		320

1

Das Erbe



Wir denken, wir erinnern uns, wir planen – und die dabei aufgebrachte Aufmerksamkeit bewegt sich zu einem Objekt und hält daran fest. Diese Geistesbewegung nennt man Denken oder konzeptuelles Bewusstsein. Im Tibetischen gibt es viele verschiedene Begriffe, die die Funktionsweise dieser grundlegenden Geisteshaltung beschreiben, dieses nach außen gerichteten Bewusstseins, dem jedoch nicht bewusst ist, was es eigentlich ist. Dieser unbewusste Geist greift nach Objekten, ordnet ihnen Begriffe zu und verstrickt und verfängt sich in die Konzepte, die er selbst gebildet hat.

All diese Komplikationen sind nur Erzeugnisse unseres Geistes. Sie sind nicht unser natürlicher Zustand. Sie gründen auf der Vorstellung, dass es ein Subjekt und ein Objekt gibt, einen Wahrnehmenden und etwas Wahrgenommenes. Diese dualistische Struktur ist die Kraft, die uns, gemeinsam mit den Störgefühlen und dem durch sie erzeugten Karma, von einer sam-

sarischen Erfahrung zur nächsten treibt. Dennoch ist die ganze Zeit die grundlegende Natur des Geistes, die in keiner Weise erschaffen wurde, vorhanden. Sie ist ganz und gar frei von mentalen Konstrukten und leer. Gleichzeitig wohnt ihr Gewährsein inne: die Fähigkeit, bewusst zu sein, wahrzunehmen, und zu erkennen.

Uns mangelt es an der Erkenntnis, dass unser natürlicher Zustand die Einheit von Leerheit und Gewährsein ist. Wir verpassen diese Erkenntnis, weil unser Geist immer woanders sucht. Wir bemerken nicht, wie wir grundlegend wahrnehmend und bewusst gegenwärtig sind, und sind immerzu damit beschäftigt, irgendwo anders hinzuschauen, nach draußen, außerhalb von uns selbst. Und diesen Vorgang wiederholen wir ständig. Shantideva sagte: »Kennt ihr nicht das Wesentliche, das verborgen ist, wird alles, was ihr tut, das Ziel verfehlen.« Der geheime entscheidende Punkt beim Geist besteht darin, dass seine Natur von selbst existierendes ursprüngliches Weisheitsgewährsein ist. Um diesen entscheidenden Faktor ausmachen zu können, muss uns jemand die aufzeigenden Erklärungen zur Natur des Geistes geben, die uns darauf hinweisen, dass »die Natur unseres Geistes der Buddhageist ist.« Im Moment sind wir wie dieser Tölpel in Asan Tol (der Innenstadt von Kathmandu), der die Orientierung verloren hat und nicht mehr weiß, wer er ist. Er rennt herum und jammert: »Ich bin mir selbst verloren gegangen! Wo bin ich bloß?« Die aufzeigende Unterweisung ist genauso, wie dem armen Kerl zu sagen: »Du bist *du!*« Im ganzen, anfanglosen Samsara hat kein Lebewesen jemals herausgefunden, wer es ist, bis ihm jemand erklärt: »Du bist genau hier.« Diese Anekdote beschreibt also, was es bedeutet, aufzuzeigen, was der geheime entscheidende Punkt beim Geist ist – der Schlüssel um ihn zu verstehen.

Gäbe es nicht die Lehren des Buddha, wären alle Lebewesen rettungslos verloren, denn man muss ihnen die ursprüngliche Basis zeigen, die immer da ist, aber nicht erkannt wird. Darum geht es bei den aufzeigenden Unterweisungen, wörtlich »die Unterweisung, die einen direkt mit der eigenen Essenz konfrontiert«. Diese Unterweisung trägt beeindruckend große Namen, wie Mahamudra, der Große Mittlere Weg oder die Große Vollendung. All diese Lehren zeigen die gleiche grundlegende Natur auf. Sie sind das genaue Gegenteil des konzeptuellen Denkens, das an einem Subjekt und einem Objekt festhält – des dualistischen Funktionierens –, bei welchem der Geist sich seines eigentlichen Wesens nicht bewusst ist.

Es muss aber nicht so sein. Wir haben die Fähigkeit zu erkennen, was unser Wesen ist. Wir können es erkennen, indem wir die Kernunterweisungen des Mahamudra, des Großen Mittleren Weges und der Großen Vollendung anwenden. Obwohl unser Wesen schon immer erwacht ist, stehen wir dieser Tatsache blind gegenüber. Daher müssen wir »wieder-erwachen«.¹ Zuerst müssen wir die Natur unseres Geistes erkennen, dann müssen wir uns darin üben, sie zu erkennen, und schließlich müssen wir darin Stabilität erlangen. Sind wir erst einmal »wieder-erwacht«, brauchen wir nicht länger in Sam-sara herumzuirren.

Die Buddhanatur ist es, in der Körper, Rede, Geist, Qualitäten und Aktivitäten aller Buddhas vollständig enthalten sind. Aufgrund ihrer Fähigkeit, sich zu manifestieren, erscheinen auch Körper, Rede und Geist aller Lebewesen. Tatsächlich haben der Körper, die Rede und der Geist eines jeden Lebewesens den gleichen Ursprung wie Körper, Rede und Geist der Erwachten. Körper, Rede und Geist können nicht aus Erde

1 Siehe Band 1, Fußnote 5, Seite 49

oder aus Stein oder aus Materie entstehen. Das Unwandelbare nennt man »Vajra-Körper«. Die Fähigkeit, sich unaufhörlich zu manifestieren, nennt man »Vajra-Rede« und das Freisein von Täuschung nennt man »Vajra-Geist. Der Begriff »Buddhanatur« bedeutet genau dies: die untrennbare Einheit dieser drei Aspekte.

Weil wir in unserer Erfahrung das Unwandelbare dieser Buddhanatur nicht wahrnehmen, sind wir in den Käfig eines physischen Körpers aus Fleisch und Blut geraten. Unsere Sprache verband sich mit den Bewegungen des Atems und wurde zur Stimme und zu Worten – so, wie der Atem kommt und geht. Das Bewusstsein begann, an einem Erleber festzuhalten, der getrennt ist von dem, was es erlebt. Mit anderen Worten, es fixierte sich in der Dualität, einem ständigen Prozess von Wahrnehmungen, die in jedem Moment entstehen und aufhören. Ohne Unterlass kommen Gedanken auf, einer nach dem anderen, wie eine endlose Kette. Diese endlose Kette der Gedanken hat sich seit anfangloser Zeit fortgesetzt und geht einfach immer weiter. So ist der Geist in seinem normalen Zustand. Wenn wir in diesem Leben unser eigentliches Wesen nicht erkennen, wird es uns nicht gelingen, den Thron des unwandelbaren, von selbst existierenden Weisheitsgewahrseins zu gewinnen, den wir von Natur aus besitzen. Stattdessen jagen wir einem vergänglichen Gedanken nach dem anderen hinterher, als müssten wir jede neue Perle auf der Kette zu unserer Beute machen. Das macht Samsara endlos. Solange uns dieses Verstricktsein in Gedanken im Griff hat, sind wir völlig hilflos.

Wer kann Samsara für uns beenden? Niemand anders als wir selbst kann dies tun. Selbst wenn alle Lebewesen der sechs Daseinsbereiche versammelt wären und wir rufen würden: »Bitte helf mir, damit ich nicht länger von meiner Denkaktivität überwältigt werde!« – selbst dann könnte kein Einziger von ihnen

Hilfe leisten. Wie traurig, dass wir so sehr von dieser Verstrickung ins Denken beherrscht werden, Tag und Nacht, Leben für Leben! Wir könnten versuchen, Samsara zu beenden, indem wir eine Atombombe zünden, aber auch das würde nicht helfen. Atombomben können Städte und sogar ganze Länder zerstören, aber sie können den Geist nicht vom diskursiven Denken befreien. Es gibt absolut keine Möglichkeit, Samsara zu beenden und wahrhaft zur Erleuchtung zu erwachen, außer wir befreien uns vom konzeptuellen Denken.

Der »große Frieden« tritt ein, wenn das konzeptuelle Denken abklingt und sich beruhigt. Es gibt einen Weg dorthin. Gedanken sind eigentlich ein Ausdruck der Buddhanatur. Sie sind Manifestationen unseres natürlichen Gesichts. Wenn wir die Buddhanatur wirklich erkennen, wird jeder Gedanke in genau diesem Moment von selbst verschwinden und keine Spur hinterlassen. Dies ist das Ende von Samsara. Um Samsara beenden zu können, gibt es eine unübertreffliche Methode. Kennen wir diese Methode, gibt es nichts, was wir darüber hinaus noch wissen müssen. Diese Methode steht uns bereits zur Verfügung – wir finden sie in uns selbst. Wir müssen sie nicht von jemandem bekommen – wir müssen sie nicht kaufen, rauben oder nach ihr suchen und sie schließlich finden. Solche Anstrengungen sind gar nicht nötig. Sobald ihr euer eigenes natürliches Gesicht erkennt, habt ihr die sechs Daseinsbereiche Samsaras schon überwunden.

Was ist das für eine Methode? Sie ist, worum man einen Meister bittet, wenn man ihn fragt, uns zu unterweisen, wie man die Essenz des Geistes erkennt und dies übt. Die Essenz unseres Geistes ist unvorstellbar kostbar. Sie ist das natürliche Erbe, das wir in diesem Moment besitzen. Wenn man die Lehren erhält, die uns zeigen, wie man die Essenz des Geistes erkennt, und lernt, wie man sie richtig in die Praxis umsetzt,

wird dies »der Buddha wird einem in die eigene Hand gelegt« genannt. Dieser Vergleich sagt uns, dass man den erwachten Zustand nicht woanders suchen muss, sobald man in die Natur des Geistes eingeführt worden ist und sie erkannt hat. Stapelt auf einer Seite alles Geld, allen Reichtum der ganzen Welt zu einem großen Haufen auf. Auf die andere Seite stellt ihr die Erkenntnis der Buddhanatur, der Natur eures Geistes. Was von beidem hat mehr Wert? Wenn ihr beides in irgendeiner Weise miteinander vergleichen könntet, würdet ihr feststellen, dass das Erkennen der Essenz des Geistes, des »wunderbaren Buddhas im Inneren«, wertvoller ist, um Milliarden wertvoller, das verspreche ich euch.

Wenn wir uns statt dessen weiterhin zum Narren halten, machen wir lediglich weiter mit dem, was wir schon so unendlich lange getan haben. Wie viel Mühsal und Elend haben wir in Samsara, in den sechs Daseinsbereichen schon durchgemacht? Wollen wir so weitermachen? Wie viel weiteres Elend werden wir noch durchmachen müssen, wenn wir wieder einmal durch die achtzehn Höllen und die Nebenhöllen ziehen? Der Buddha lehrte, dass jedes Lebewesen in den Höllen mehr rotglühendes, flüssiges Metall getrunken hat, als ein ganzer Ozean fassen kann. Dieses Beispiel verdeutlicht, wie viel Leid wir durchgemacht haben. Nur weil wir gewöhnliche Wesen sind, deren Geist trübe ist, haben wir das alles vergessen. Es gibt keine Möglichkeit, unserem Umherirren in den sechs Daseinsbereichen Samsaras ein Ende zu setzen, außer wir erkennen den natürlichen Zustand unseres Geistes. Niemand sonst wird einen daran hindern, seine Irrfahrten fortzusetzen, und mit Sicherheit enden sie nicht von allein.

Was ist von wahren Wert? Darüber lohnt es sich, nachzudenken. Wenn wir Geschäfte machen und Profit erzielen, sind wir froh. Machen wir Verluste, sind wir verzweifelt. Jetzt vergleiche-

chen wir einmal unser Geschäftskapital mit unserer Buddhanatur, die wie ein wunscherfüllendes Juwel ist. Wenn wir dieses wunscherfüllende Juwel nicht benutzen, liegt endloses Samsara vor uns. Ist es nicht geradezu unglaublich dumm, unser Vermögen wegzuerwerfen – und leidvoll obendrein? Darüber müssen wir nachdenken. Das ist kein Text, den ich auswendig gelernt habe. Es ist auch keine Lüge. Es ist der wahre, der entscheidende Punkt. Hätten wir nicht die Buddhanatur, könnte uns niemand Vorwürfe machen. Aber wir haben nun einmal die Buddhanatur, eine Buddhanatur, die das Gleiche ist wie die drei Kayas aller Buddhas. Jedoch wie Jamgön Kongtrül sagte:

Mein Geist ist der Buddha, doch erkenne ich es nicht.

Mein Denken ist der Dharmakaya, doch verstehe ich es nicht.

Ungekünsteltes Sein wohnt uns inne, doch kann ich es nicht wahren.

Natürlichkeit ist unser wahrer Zustand, doch bin ich nicht davon überzeugt.

Meister, denke an mich. Schau schnell mit Mitgefühl auf mich!

Segne mich, sodass natürliches Gewahrsein sich in sich selbst befreit.

Wir müssen verstehen, was der Geist in seiner Essenz ist. Wie ich häufig gesagt habe, ist das Wichtigste auf der Welt der Geist, aus dem einfachen Grund, dass es der Geist ist, der versteht und Erfahrungen macht. Außer dem Geist gibt es nichts, das eine Wahrnehmungsfähigkeit besitzt. Die fünf äußeren Elemente Erde, Wasser, Feuer, Wind und Raum – fühlen sie etwas? Die Wahrheit ist, dass einzig und allein der Geist Erfahrungen macht.

