

# Arten von Rushans

## Äußere Rushans

Jetzt, nachdem Sie etwas über die Wechselbeziehung von karmischen Ursachen und Bewusstsein verstehen, können Sie den Zweck der Vorbereitung in Dzogchen verstehen. Es ist immer zwingend notwendig, den Zweck unserer Praxis genau zu kennen, sonst können wir nicht darauf beharren. Nirwana bedeutet einen Zustand, in dem alle negativen karmischen Ursachen und alle Verdunkelungen gereinigt wurden.

Grundsätzlich sprechen wir von sechs Bereichen oder Schicksalen (*'gro-ba dru*) und jeder hat seine charakteristischen Formen des Leidens. Wenn wir zum Beispiel in den Höllenbereichen wiedergeboren werden, dann erleben wir das große Leid von Hitze und Kälte. Wenn wir solch intensives Leid erleben, wie ist es dann möglich, eine Praxis zu machen? Die Rushan-Übungen, können uns jedoch einige Erfahrung von dem geben, wie es da ist.

Wenn wir in dem Preta-Bereich wiedergeboren werden, dann erleben wir intensiven Hunger und Durst. Aber wir werden durch dieses Leiden nicht sterben, bis die Energie der karmischen Ursache für eine Preta-Wiedergeburt erschöpft ist. Bei einer Wiedergeburt in der Tierwelt, ob als ein wildes Tier oder als Haustier, erleben wir Leiden. Selbst in dem schönsten Bereich der Devas, wo wir große Kräfte und ein langes Leben besitzen, werden wir, wenn unser gutes Karma für eine Deva-Wiedergeburt erschöpft ist, anderswo an dem Tod und der Wiedergeburt leiden. So gibt es überall in Samsara keine Flucht vor dem Leiden.

Jetzt ist es uns möglich, karmische Ursachen anzusammeln und dann auf diese zu reagieren, und es ist auch möglich, karmische Ursachen anzusammeln und nicht auf diese zu reagieren. Zum Beispiel können wir wütend werden und jemanden töten, aber wir können auch wütend werden und keinen töten. Es ist auch möglich, jemanden zu töten, wenn wir nicht wütend sind, wie es Soldaten in einem Krieg tun. Sie haben einfach auf andere Soldaten zu schießen und kennen nicht einmal die Namen derer, die sie zu töten.

In allen diesen Fällen sammeln wir karmische Ursachen an. Jedoch zu dem Zeitpunkt, wenn die Früchte reifen, werden wir unterschiedliche Ergebnisse erfahren, abhängig von den genauen Ursachen. Manchmal kommen die Ergebnisse sofort und zu anderen Zeiten nur nach langer Zeit, vielleicht in einem zukünftigen Leben. Dies liegt daran, dass wenn eine karmische Ursache ihr Ergebnis manifestiert, bestimmte andere Bedingungen oder Umstände, wie sekundäre Ursachen,

vorhanden sein müssen. Wenn diese sekundären Ursachen nicht vorhanden sind, dann kann die primäre Ursache ihr Ergebnis nicht manifestieren.

Im Allgemeinen sind karmische Ursachen nicht nur mit Zorn verbunden, sondern auch sehr viel mit Begierde. Wenn in dem Geistesstrom des Einzelnen zuviel Begierde vorhanden ist, wird dies zu einer Wiedergeburt als hungriger Geist in der Preta-Welt führen. Ein hungriger Geist erlebt ständig Frustration von seiner Begierde, vor allem großen Hunger und Durst, die nie zufriedengestellt werden können.

Diese Erfahrung des Leidens in der Dimension des *Pretaloka* (Pretabereich) wird durch die Begierde erzeugt, wie das Leid in der Dimension der Höllen-Welten durch Zorn erzeugt wird. Aber wenn wir viele Akte der Großzügigkeit in unserem früheren Leben praktiziert haben, dann ist unser Leiden in dem *Pretaloka* dementsprechend weniger.

Wir können die Ursache für eine menschliche Wiedergeburt haben und finden uns hier auf der Erde wiedergeboren, aber einige Menschen werden in günstigen Umständen geboren, andere nicht. Einige sind reich und einige sind arm. Einige können ein ehrliches und gutes moralisches Leben führen, bekommen jedoch schlechte Ergebnisse; während andere ein unehrliches und unmoralisches Leben führen und gute Ergebnisse bekommen. Sie werden reich und berühmt.

Dies alles hängt davon ab, welches Karma der Einzelne in früheren Leben angesammelt hat. Eine unehrliche, knauserige und unmoralische Person sammelt in diesem Leben schlechtes Karma an, auch wenn die Ergebnisse dieses Karma's sich erst in einem zukünftigen Leben manifestieren. Ihr heutiger Ruhm und Reichtum sind die Ergebnisse ihres Bestands von gutem Karma aus der Vergangenheit. Aber dieses Lager wird bald erschöpft sein und sie werden sich selbst in viel weniger glücklichen Umständen wiederfinden.

Ein solcher Mensch ist wie ein tollwütiger Hund, der viele Menschen beißt und dann stirbt. Die Auswirkungen der karmischen Ursachen sind nicht auf ein einziges Leben beschränkt, sondern existieren in einem Kontinuum von Lebenszeiten. Also sollten wir uns nicht täuschen lassen. Die Ergebnisse der gegenwärtigen Handlungen werden sicher kommen.

Es gibt Fälle, wo wir Lügen erzählen und andere Dinge tun, die normalerweise schlecht sind, um den Menschen zu helfen, wie das Töten eines Banditen, der zu rauben droht und vielen Menschen schadet. Es hängt alles von unserer Absicht ab. Wenn die Absicht gut ist, auch wenn die Handlung selbst schlecht war, sind die

Ergebnisse sehr viel weniger schlimm, als wenn wir die Absicht haben, Schaden anzurichten.

Und das gleiche gilt für gute Taten. Im Allgemeinen ist Großzügigkeit eine gute Aktion, aber die Bereitstellung von Gewehren für den Irak ist etwas, was großen Schaden für andere verursachen würde. So reicht es nicht aus, nur auf die Handlung zu schauen, wir müssen stets die Absicht in Betrachtung ziehen, und es ist unsere Absicht, welche die grundsätzliche Bedingung unseres Karma's ist. Deshalb müssen wir viel Aufmerksamkeit der Motivation schenken, dem Bodhichitta.

Eine Funktion der Khorde Rushan-Übungen ist es, uns Erfahrungen anzubieten, viele Erfahrungen aller sechs Bereiche der Wiedergeburt, und diese wiederum stellen die Bedingungen oder sekundären Ursachen für viele karmische Ursachen dar, um ihre Ergebnisse zu manifestieren. Normalerweise sind diese karmischen Ursachen unbewusst, wir haben nicht einmal das Wissen von ihrer Existenz, aber hier, im Rahmen der Rushan-Praxis, bieten wir einen Raum, um ihre Ergebnisse zu manifestieren. Die Folgen dieser Ursachen manifestieren sich als *Samskaras* oder unbewusste Impulse.

Im Hinblick auf die Tradition muss man, den Lehrer, Lama oder Guru über dem Kopf dem Kopf visualisierend, das Verhalten aller möglichen Dinge imitieren, die mit den höllischen emotionalen Zuständen, durch alle Zwischenbereiche, wie von den Pretas, den Tieren und so weiter, bis zu dem Verhalten der Götter, verstrickt sind. Durch die Nachahmung oder das Ausführen der Tätigkeiten von Körper, Rede und Geist der verschiedenen Wesen aus den sechs Bereichen, erlauben wir den unbewussten Impulsen, die im Kunzhi hinterlegt sind und mit diesen Bereichen verbunden sind, sich in der heutigen Zeit im Bewusstsein zu manifestieren.

Mit vollständigem Vertrauen und ohne irgendwelche Hemmungen schreien wir, laufen, springen, lachen, weinen, tun wir, was auch immer uns durch den Kopf geht. Wir tun, was auch immer die Impulse vorgeben. Wir handeln ganz wie ein Höllenwesen, wie ein Preta, ein Tier, ein Löwe oder wie ein Vogel. Wir können wie ein Gott oder Halbgott oder als viele verschiedene Arten von Menschen handeln. Es gibt hier keine Beschränkung.

Wir müssen das Umfeld, in dem diese Kreaturen leben, deutlich visualisieren, und versuchen, wie diese zu sprechen und zu denken, weil dadurch die Manifestation der relevanten Tendenzen oder *Samskaras* erleichtert wird. Wir verhalten uns als Götter und Göttinnen wie Shiva, Vishnu und Sati. Auch wenn wir zu dem Gott Shiva werden und die Erfahrungen von Shiva haben, bleiben wir dennoch in Samsara. Auch wenn wir Shiva sind, wird Sati, als unsere Gemahlin, uns als Shiva dennoch ständig Schwierigkeiten bereiten.

So entdecken wir, dass überall dort, wo wir in Samsara wiedergeboren werden, keine Ruhe und Zuflucht haben und kein dauerhaftes Glück finden. Selbst die Götter erleben noch Leiden in Samsara.

Aber all das wird in einem Rückzug in der Wildnis, weit weg von Menschen und Städten, gemacht. Andernfalls würden die Menschen, wenn sie uns sehen und hören, denken, dass wir verrückt geworden sind und die Polizei zu uns schicken, um uns ins Krankenhaus zu bringen.

Sobald wir dieses Karma für weltliche Wesen abgehandelt haben und es erschöpft ist, imitieren wir die Bodhisattvas und ihre Bemühungen, um anderen Wesen zu helfen. Dies wird durch die Visualisierung und lautes Aussprechen von Belehrungen gemacht. Dann visualisieren wir, dass wir Buddha sind, umgeben von unseren Anhängern, und wir ihnen Lehren geben.

Wir visualisieren nicht nur, dass wir ein Buddha sind, sondern wir sprechen tatsächlich laut, während wir diesem imaginären Publikum die Lehren geben, die entsprechenden Mudras machen, während wir die Schriften von Prajnaparamita, usw., rezitieren. Unsere Absicht ist es, sie von ihrem Leiden in Samsara zu erlösen. Aber selbst ein Buddha hat nicht die Kapazität, alle zu retten, weil alle einen freien Willen haben.

Der Buddha ist wie die Sonne, die ihr Licht gleichmäßig und unparteiisch überall strahlen lässt, aber der Mensch muss aus dem Schatten nach draußen kommen, um die Sonne zu empfangen und zu genießen. Das Individuum muss sich freiwillig mit dem Buddha treffen, die Lehren hören, sie verstehen und in die Praxis umzusetzen, bevor irgendwelche Ergebnisse, das heißt, die Rettung oder Befreiung von Samsara, erreicht werden können.

Der Einzelne kann nicht zum Heil gezwungen werden. Aber ein Buddha kann geschickte Mittel nutzen, um auch schwierige Wesen zu unterwerfen, und so visualisieren wir uns danach als zornvolle und friedliche Gottheit, um Andere zu unterwerfen oder um sie in Schüler zu verwandeln, die zuhören. Auf diese Weise kommen wir zu der Erfahrung, alle guten und schlechten Bedingungen, alles von Samsara und Nirwana, zu erleben. Diese Übungen und Aktivitäten stellen die äußeren Rushans dar.

## Die Inneren Rushans

Nachdem wir durch alle Bereiche gegangen sind und die Bedingungen von allen möglichen emotionalen und psychologischen Zuständen erlebt haben, all die Erfahrungen und Ablenkungen ausprobiert haben, durch alle Arten von freudigen und schmerzhaften Situationen gegangen sind, alle religiösen Praktiken versucht haben — Yoga, Visualisierung, Mantras, Kundalini, Tausende von Gebeten beteten, unzählige Bücher über Philosophie gelesen haben, Dutzenden von Meistern zuhörten, alle Arten von Tricks versuchte, und alle Arten von Handlungen ausgeführt haben, um klüger zu werden und mehr Mitgefühl zu haben, bleibt uns aber ohne Erfolg nur übrig, nichts zu tun.

Also die Dinge zu lassen, was sie sind, es so zu lassen, was es ist und was nicht, dazwischen so wenig wie möglich die eigenen inneren und äußeren Erfahrungen mit einbringen.

*(Dies ist die Essenz der Khorde-Rushans, was soviel heißt, wie: nachdem alles, was man gesucht und alles, wonach man in sich selbst gesucht hat, definitiv nicht gefunden wurde, nicht einmal sich selbst).*

## Die inneren Rushans nach dem Buddhismus

Für ihren Teil, reinigen die inneren Rushans die schwankenden karmischen Tendenzen, die zu einer neuen Wiedergeburt in den sechs Daseins-Bereichen führen. In der buddhistischen Tradition werden diese Tendenzen, die in Form von bestimmten Keimsilben angezeigt werden, durch die Wirkung von dem Reinigungs-Mantra der Silben **OM AH HUM**, die Lichtstrahlen aussenden, verbrannt.



**OM AH HUM**

Die Silben, die zu jeder der Welten gehören und die entsprechenden Zentren, in denen sie visualisiert werden sollen, sind:

- Ein weißes **A** in der Mitte des Kopfes, das die Keimzilbe des himmlischen Bereiches ist.
- Am Hals ein grünes **SU**, die Keimzilbe des Bereiches der Halbgötter, in einem gelblich-grünen Farbton.
- Im Herzzentrum ist die dunkelblaue Silbe **NRI**, die zu dem menschliche Bereich gehört.
- Die dunkelrote Silbe **TRI**, die zum Tierreich gehört, wird in der Mitte des Bauches visualisiert.
- Die grau-grüne Silbe **PRE** wird an dem geheimen Zentrum angezeigt, zwischen Geschlechtsorgan und After, und ist die Keimzilbe von dem Bereich der hungrigen Geister.
- Schließlich befindet sich in der Sohle von jedem Fuß eine schwarze Silbe **DU**; die Linke entspricht den kalten Höllen, während die Rechte den heißen Höllen entspricht.

### Die inneren Rushans nach dem Bön

Hier haben wir uns nacheinander als die sieben Buddhas zu visualisieren, das heißt, als die sechs Dulshen, zuzüglich Shenla Ökar. Dieser ist von strahlend weißer Farbe und ist mit teuren Juwelen und Seide, wie von einem großen Prinz getragen, gekleidet, was den Reichtum und die unerschöpfliche Fülle des Sambhogakaya bedeutet.

Die sechs Dulshen (*'dul gshen drug*) sind die sechs Nirmanakaya-Buddhas, projiziert in die sechs Bereiche der Wiedergeburt, um den dort gefangenen Lebewesen den Weg zur Befreiung zu lehren.

Die «Sechs Unterwerfenden Shen» werden in den Versen aufgerufen.

Das Mantra ist jeweils:

A-KAR A-MED DU TRI SU NAGPO ZHI ZHI MAL MAL SOHA

Nur die Keim-Silben ändern sich jeweils bei den Dulshen und Shenla Ökar. Nach einem System, sind diese sechs Dulshen wie folgt:



1. Mucho Demdrug (*mu-cho Idem-drug*) [**TRI**] ist blau in der Farbe. Er erschien in den Höllenbereichen, um Wut und Hass durch bedingungslose Liebe und Freundlichkeit umzuwandeln.

*An einem schönen Platz von unzähligen Lotosblüten von bezauberndem Licht, in einem reizvollen Palast, befindet sich der Bezwinger der Hölle, Mucho Demdrug.*

*Die Farbe Deines Körpers ist blau und Du hältst ein «Feuer-Wasser»-Banner. Du trägst die dreizehn Ornamente der friedlichen Erscheinung. Du führst die mächtige Aktivität des Führens aus, so, dass die Hölle leer wird. Du wirst von unzähligen Geistes-Helden (*sems-dpa*), die mit großer Herzensgüte (*byams-pa*) angefüllt sind, umgeben, die zu Dir Ehrerbietungen und Präsentationen von Darbringungen und Gebeten machen.*



2. Sangwa Nangring (*gSang-ba ngang-ring*) [**MU**] ist in der Farbe rot. Er erschien in den Bereichen der Preta, um Gier und Verlangen durch vollkommene Großzügigkeit umzuwandeln.

*An einem schönen Platz von unzähligen Lotosblüten von bezauberndem Licht, in einem reizvollen Palast, befindet sich der Bezwinger der Hungergeister, Sangwa Nangring.*

*Die Farbe Deines Körpers ist rot und Du hältst den Nektar-Beutel, der alle nährt. Du trägst die dreizehn Ornamente der friedlichen Erscheinung. Du führst die mächtige Aktivität des Führens aus, so, dass der Bereich der Pretas leer wird. Du wirst von unzähligen Geistes-Helden (*sems-dpa*), die mit großer Herzensgüte (*byams-pa*) angefüllt sind, umgeben, die zu Dir Ehrerbietungen und Präsentationen von Darbringungen und Gebeten machen.*





3. Tisang Rangzhi (*Ti-sangs rang-zhi*) [**YE**] ist in der Farbe blau. Er erschien in den Bereichen der Tiere, um Unwissenheit und Verwirrung durch große Weisheit und vollkommenes Wissen umzuwandeln.

*An einem schönen Platz von unzähligen Lotosblüten von bezauberndem Licht, in einem reizvollen Palast, befindet sich der Befreier der Tiere, Tisang Rangzhi.*

*Die Farbe Deines Körpers ist blau und Du hältst ein Buch der Weisheit. Du trägst die dreizehn Ornamente der friedlichen Erscheinung. Du führst die mächtige Aktivität des Befreiens aus, so, dass das Tierreich leer wird. Du wirst von unzähligen Geistes-Helden (*sems-dpa*), die mit großer Herzengüte (*byams-pa*) angefüllt sind, umgeben, die zu Dir Ehrerbietungen und Präsentationen von Darbringungen und Gebeten machen.*



4. Sangwa Dupa (*gSang-ba dus-pa*) [**SA**] ist golden in der Farbe. Er erschien in der Menschenwelt, um Neid und Eifersucht durch vollkommene Weite umzuwandeln.

*An einem schönen Platz von unzähligen Lotosblüten von bezauberndem Licht, in einem reizvollen Palast, befindet sich der Befreier der Menschen, Sangwa Dupa.*

*Die Farbe Deines Körpers ist golden und Du hältst die Trommel und die Flachglocke, die Neid und Eifersucht vertreiben. Du trägst die dreizehn Ornamente der friedlichen Erscheinung. Du führst die mächtige Aktivität des Befreiens aus, so, dass der Bereich der Menschen immer leerer wird. Du wirst von unzähligen Geistes-Helden (*sems-dpa*), die mit großer Herzengüte (*byams-pa*) angefüllt sind, umgeben, die zu Dir Ehrerbietungen und Präsentationen von Darbringungen und Gebeten machen.*





5. Chegyal Parti (*Ce-rgyal par-ti*) [**LE**] ist hellblau in der Farbe. Er erschien in den Asura-Bereichen, um Stolz und Arroganz durch vollkommenen Frieden umzuwandeln.

*An einem schönen Platz von unzähligen Lotosblüten von bezauberndem Licht, in einem reizvollen Palast, befindet sich der Befreier der Asuras Chegyal Parti.*

*Die Farbe Deines Körpers ist hellblau und Du hältst das Schwert, das Stolz und Arroganz abschneidet. Du trägst die dreizehn Ornamente der friedlichen Erscheinung. Du führst die mächtige Aktivität des Befreiens aus, so, dass die Bereiche der Halbgötter leer werden. Du wirst von unzähligen Geistes-Helden (*sems-dpa*), die mit großer Herzensgüte (*byams-pa*) angefüllt sind, umgeben, die zu Dir Ehrerbietungen und Präsentationen von Darbringungen und Gebeten machen.*




6. Yeshe Tsugphud (*Ye-gshen gtsug-phud*) [**DU**] ist in der Farbe weiß. Er erschien in den Bereichen der Götter, um Trägheit und Faulheit durch vollkommenen Fleiß und Kraft umzuwandeln.

*An einem schönen Platz von unzähligen Lotosblüten von bezauberndem Licht, in einem reizvollen Palast, befindet sich der Erlöser der Götter, Yeshe Tsugphud.*

*Die Farbe Deines Körpers ist weiß und Du hältst die Laute und das Buch, welche die Weisheit inspirieren, wodurch Faulheit in Fleiß umgewandelt wird. Du trägst die dreizehn Ornamente der friedlichen Erscheinung. Du führst die mächtige Aktivität des Befreiens aus, so, dass der Bereich der Götter leer wird. Du wirst von unzähligen Geistes-Helden (*sems-dpa*), die mit großer Herzensgüte (*byams-pa*) angefüllt sind, umgeben, die zu Dir Ehrerbietungen und Präsentationen von Darbringungen und Gebeten machen.*

Name ¶	· ¶	Bereich ¶	Farbe ¶	Attribute ¶	Tugend ¶
Mucho· Demdrug ¶	TRI ¶ ¶	Hölle ¶	blau-rot ¶	Feuer-Wasser-Banner ¶	Wohlwollen· (byams-pa) ¶
Sangwa· Nangring ¶	MU ¶ ¶	Hunger- Geister ¶	weiß ¶	Nektar-Beutel ¶	Großzügigke it·(sbyin-pa) ¶
Tisang· Rangzhi ¶	YE ¶ ¶	Tiere ¶	grün ¶	Buch ¶	Weisheit· (ye-shes) ¶
Sangwa· Dupa ¶	SA ¶ ¶	Menschen ¶	gelb ¶	Trommel-und·Flach- Glocke ¶	Toleranz· (yangs-pa) ¶
Shegyal· Barti ¶	LE ¶ ¶	Halbgötter ¶	blau ¶	Schwert ¶	Frieden·(zhi- ba) ¶
Yeshen· Tsugphud ¶	DU ¶ ¶	Götter ¶	weiß ¶	Laute·und·Buch ¶	fünf· Weisheiten ¶

	<p><b>OM MA TRI MU YE SA LE DU</b> (es besteht die Möglichkeit, dass die Farben auf der rechten Seite zutreffender sind)</p>
--	--



*Shenla Ökar*

- Der Körper von Shenla Ökar ist weiß, seine Hände ruhen im Schoß in der Position der Meditation. Sein Attribut ist ein Haken, den er in der rechten Hand hält und sein Thron wird von Elefanten getragen.

*Sitzend auf einem leuchtenden, weißen Lotus:  
Der große Gott, Shenla Ökar!*

*Die Farbe Deines Körpers ist wie die Essenz aus Kristall,  
Dein Schmuck, deine Kleidung und dein Palast  
Werden von Kristall-Licht geschmückt.*

*Um fühlende Wesen aus dem Sumpf  
von Geburt und Tod zu retten,  
Hältst Du den Haken des Mitgefühls.*

*Du sitzt auf einem Thron, getragen von einem liebenswerten Elefanten.  
Zu dem Gott der Weisheit, dem Mitfühlenden,  
Majestätisch in seiner Macht des Mitgefühls,  
Mache ich, zusammen mit den großzügigen Spendern der Geschenke,  
Niederwerfungen, Ehrerbietungen und Darbringungen  
Um die Verunreinigungen von unzähligen Lebewesen zu entfernen.*

Alle diese Figuren sind Emanationen oder Projektionen des Nirmanakaya-Buddha, Tönpa Shenrab Miwoche, der vor rund 18.000 Jahren in Olmo Lung-Ring in Tazik lebte. Er manifestiert sich in jeder dieser Dimensionen, um diese Bereiche zu reinigen und den Weg zur Befreiung und Erleuchtung zu lehren.

Wir üben, jeweils nacheinander für sieben Tage, diese Buddhas zu sein und rezitieren ihre Mantras. Wir visualisieren, wie Lichtstrahlen in verschiedenen Farben aus unseren Herzen kommen und diese sechs Bereiche reinigen.

Wir senden diese Lichtstrahlen in den Höllen-Bereich, in den Preta-Bereich und so weiter, und manifestieren die Nirmanakaya-Buddhas, die in diesen Bereichen lehren. Die Wesen, die in diesen Bereichen wohnen, wenden sich dem Richtigen zu und hören den Lehren zu. Wir visualisieren auch Yidams, die in verschiedenen Weltsystemen erscheinen. Sie strahlen Licht aus und rezitieren Mantras, um alle diese Bereiche und die Wesen, die darin wohnen, zu reinigen.

Diese Methode hier ist sehr ähnlich wie das Tantra, das eine Menge Visualisierungen und Umwandlungen hat, jedoch ist sie nicht die übliche Dzogchen-Praxis. Wir üben auf diese Weise in einem Rückzug für 49 Tage und diese Übungen stellen die Inneren Rushans dar.

## Die geheimen Rushans

Jetzt kommen wir zu den Geheimen Rushans. Alle Dinge werden durch unsere Gedanken geschaffen. Wenn wir wieder in uns selbst schauen, sehen wir, wie gut die Dinge, wie die Aktivitäten der Buddhas und Bodhisattvas, und wie schlimm die Dinge, wie die Leiden der samsarischen Wesen, sind, die alle durch den Geist geschaffen werden. So werden Samsara und Nirwana gleichermaßen von dem Geist geschaffen.



Jetzt visualisieren wir einen weißen tibetischen Buchstaben **A** in dem Raum vor uns. Wir konzentrieren uns jetzt auf diesen und tun dies so lange, wie möglich, ohne Bewegung oder Ablenkung. Dann schauen wir zurück und sehen, wer es ist, der sich auf diesem weißen Buchstaben **A** konzentriert. Wir entdecken, dass der Beobachter und das Beobachtete gleichzeitig verschwinden.

Erneut konzentrieren wir uns auf den leeren Raum, nur auf die Lage im Raum, wo das weiße **A** gewesen ist, aber ohne etwas zu visualisieren. Nur in den Raum blickend, ohne etwas zu denken. Und wir versuchen, herauszufinden, wo der Geist ist. Wenn wir uns auf ein Objekt wie das weiße **A**, konzentrieren, bemerken wir, dass der Geist ruhig und einsgerichtet wird.

Jetzt versuchen wir, den Geist zu finden. Wo befindet er sich? Ist er im oder außerhalb vom Körper? Hat er eine Farbe, Gestalt oder Form? Welche Eigenschaften hat er? Wir sollten diese Forschungen und gründliche Prüfung machen, um für uns selbst zu entdecken, was der Geist ist und wo er ist. Was finden wir? Wir versuchen in dieser Art und Weise, nach der Natur des Geistes zu suchen.

Wir sollten dies tun, bis wir zufrieden sind. Wir beobachten unsere Gedanken: Woher kommen sie? Wo bleiben sie? Wohin gehen sie? Kommen sie aus dem Inneren oder erscheinen sie außerhalb des Körpers? Wir richten unseren Blick nur in den leeren Raum und bleiben für einige Zeit so.

Wir beobachten einfach; wir schauen nur, wo die Gedanken entstehen, wo sie verweilen und wo sie hingehen. Was ist ihre Natur? Was sind ihre Eigenschaften? Wir sollten weitermachen, dies zu tun, bis wir zufrieden sind.

Wir sollten diese Praxis nur in kurzen Sitzungen machen und dann stoppen. Sie dann, nach einer Pause, wieder aufnehmen. Nach und nach können wir, wenn wir nicht abgelenkt oder gestört werden, die Zeit verlängern. Im Rückzug machen wir vier Sitzungen während des Tages und vier Sitzungen in der Nacht. Wenn wir am

Anfang zu lange in der Sitzung bleiben oder versuchen, uns dazu zu zwingen, werden wir unseren Fokus verlieren.

Aber wenn wir nur in kurzen Sitzungen praktizieren, werden sich die Dinge viel besser entwickeln. Wenn wir uns gestört fühlen, machen wir eine Pause, gehen nach draußen und konzentrieren uns, mit dem Gesicht nach Osten oder Westen, den Blick in den Himmel mit der Sonne hinter uns, und versuchen es erneut.

Wenn der Geist nicht viel abgelenkt ist, versuchen wir, ihn auf einem Punkt zu halten. Wir entdecken, dass der Geist nie weg geht; er ist immer vorhanden. Und obwohl wir eine unaufhörliche Bewegung von Gedanken finden, ist der Geist nichts Materielles.

## **Das Eintreten durch die drei Tore**

Der nächste Abschnitt der besonderen Vorbereitenden Übungen wird das «Eintreten durch die drei Tore» genannt. Dies ist eine Reihe von Übungen, die sozusagen Erschöpfung bewirken und durch das Aufgeben von Körper, Rede und Geist in einen Zustand der völligen Entspannung führen sollten. Das Hauptziel dieser Übungen, genannt 'Trennung von Samsara und Nirvana', ist die Unterscheidung zwischen dem natürlichen Zustand und dem relativen Zustand des Geistes.

### **Training des Körpers**

Das Trainieren des Körpers besteht darin, eine bestimmte Position beizubehalten, die zur körperlichen Erschöpfung führt, und dann den Körper in einem Zustand der totalen Entspannung auf den Boden sinken zu lassen. Hierzu wird die sogenannte Vajra-Haltung eingenommen, das heißt, der Körper nimmt die Form eines Vajra's an. *(sieben, vierzehn oder einundzwanzig Mal wiederholen)*

Während der Übung sollten Sie die Luft anhalten und beim Loslassen der Position mit einem lauten HA ausatmen. Während wir in dieser Position bleiben, visualisieren wir den Körper als einen blauen, von Flammen umgebenen, Vajra.



*Vajra-Haltung*

## Training der Rede

Bei dem Training der Rede wird die Visualisierung von sogenannten Keim-Silben verwendet. Obwohl viele Silben verwendet werden, wird hier die Praxis von dem **HUM** beschreiben, da sie vollständigsten dokumentiert ist.



*HUM*

### 1. Die Einführung von dem Siegel

**Das äußere Siegel:** Die Silbe HUM ist ein Siegel für den unreinen Geist.

Sitzen Sie mit gekreuzten Beinen. Starren Sie nach vorne, während Sie den Geist als blaues HUM auf der Höhe des Herzens visualisieren. Dann senden Sie HUM's aus, die aus dem rechten Nasenloch austreten und das ganze Universum füllen. Alles, was die HUM-Silben berühren, verwandelt sich in ein blaues HUM, sowohl äußerlich als auch innerlich. Danach können Sie dies mit der Visualisation von roten HUM's machen.

**Das innere Siegel:** Jetzt treten die HUM's mit einem schnellen Tempo aus und wir stellen uns vor, dass alle HUM's durch das linke Nasenloch zum Herzen zurückkehren und miteinander verschmelzen. Unser Fleisch und Blut ist zu HUM-



Silben geworden. Der Körper wird mit HUM-Silben gefüllt. Verweilen Sie für eine Weile in dieser Vorstellung und machen Sie dies dann mit den roten HUM-Silben.

**Der Zweck des Siegels:** Ziel ist es, wahrzunehmen, dass es der Außenwelt und dem Inneren an aller Materialität fehlt. Gewisse buddhistische Texte empfehlen, dies an drei aufeinander folgenden Tagen zu praktizieren.

## 2. Die Praxis der Visionen und Reflektionen

Die HUM-Silben zerstören alles, was erscheint. Diese Praxis besteht darin, alles, was entsteht, aufzulösen.

Um dies zu tun, visualisieren Sie, wie ein HUM in das Herz zurückkehrt, aber dieses Mal sprechen Sie sehr stark und scharf HUM aus, um so intensives Feuer, das Funken versprüht, zu visualisieren. Dieses HUM verlässt Sie durch das rechte Nasenloch und zerstört alles, was es berührt. Dann kommt es durch das linke Nasenloch wieder in ihren Körper und zerstört ihre Materialität.

Dies hilft, um Krankheiten und Hindernisse zu überwinden. Das HUM ist die Vereinigung von der Vision, dem Prana und dem Geist. Alle Unterschiede verschwinden, so dass es nichts mehr gibt, woran man klammern kann, wenn alles zerstört ist. Der Verstand existiert, weil er sich an Objekte der Anhaftung klammert. Das Subjekt und Objekt von der Anhaftung sind voneinander abhängig. Der ganze Raum erlischt.

*Wiederholen Sie die ganze Übung dreimal, wobei Sie das HUM jedes Mal zwanzig Mal wiederholen.*

## 3. Das Training

Visualisieren Sie das HUM im Herzen, von dem eine Reihe von HUM's erscheint, die wie eine Schlange oder eine Mala aus uns ausgehen und sich um einen kleinen imaginären Stock in der Länge eines Ellenbogens wickeln. Rezitieren Sie ununterbrochen HUM, während diese sich um den Stock winden. Das erste HUM bleibt eine feste Zeit auf der Oberseite von dem Stock und dann kehren die HUM's, wie wir HUM rezitieren (21 x), wieder in ihr Herz zurück.

## 4. Der Eintritt in den Pfad

Singen Sie rhythmisch (50 mal oder mehr in jeder Serie) HUM geistig zu einem Himmel und einer Erde, die Sie als rein betrachten, und, zu einem bestimmten



Zeitpunkt, äußern sie ein kraftvolles und mächtiges PHET, um alle Visionen abzuschneiden und bleiben Sie in diesem natürlichen Zustand.

*Wiederholen Sie diese Übung insgesamt dreimal.*

Das Ziel all dieser Praktiken ist auf der einen Seite die Erschöpfung der emotionalen und geistigen Neigungen und, auf der anderen Seite, dazu zu kommen, die wahre Natur von Körper, Rede und Geist wahrzunehmen. Aber das Hauptergebnis ist die Identifikation mit dem, was natürlicher Zustand oder Rigpa genannt wird.

Diesbezüglich sind diese spezifischen Praktiken die Hauptsache, um den natürlichen Zustand zu erkennen.

Das Dzogchen verwendet vorrangig geistige Trainingsmethoden, um festzustellen, was der natürliche Zustand ist. In der Tat hatten alle bisherigen Übungen die Funktion, sich diesem Erkennen anzunähern. Genauer gesagt, um das sogenannte geistige Rushan umzusetzen, haben wir zu bestimmen, wo kommen die Gedanken und Erfahrungen her, wo befinden sie sich und wo lösen sie sich auf. Erkennend, dass diese Erfahrung nicht auf jeder Seite der Basis ist, ruhen wir in diesem Zustand.