

Das Erkennen der Natur des Geistes

Wir sind ständig auf der Suche nach dem Geist gewesen. Aber wenn wir versuchen, etwas zu tun oder zu korrigieren, während wir uns konzentrieren, wird uns Unruhe stören und es kommen mehr und mehr Gedanken. Aber wir sollten versuchen, zu sehen, was der Zustand des Geistes ist, wo er ist und was er zu tun hat. Ist er materiell oder nicht? Materielle Dinge haben Größe, Form und Farbe. Hat der Geist diese Eigenschaften?

Wir versuchen, den Geist zu finden. Der Erfolg in dieser Suche nach dem Geist hängt jedoch von den Fähigkeiten und der Kapazität des Praktizierenden ab. Wenn wir versuchen, den Lehren zu folgen, wir aber denken, dass der Geist so oder so sein muss, wird dieses Denken selbst zum Hindernis.

Die Suche nach dem Geist bedeutet nur, zu schauen; sie bedeutet nicht, philosophisch zu denken oder zu spekulieren. Wenn wir etwas von all diesem finden, dann sollten wir dies mit dem Lama diskutieren. Aber wenn wir nur lesen, was in den Texten gesagt wird oder Erklärungen hören, und dann denken, der Geist ist dies oder das, ist dies nicht ausreichend, auch wenn wir die richtigen Antworten äußern.

Warum? Weil diese Erklärungen, egal ob richtig oder falsch, nur Gedanken, gemacht durch den Geist, sind; sie sind nicht der Geist selbst. Die Lehren sagen in der Tat, dass der Geist wie dieses oder jenes ist, und wir mögen die richtige Antwort denken und sie mündlich wiedergeben, aber diese Antwort ist nur etwas, das durch den Geist geschaffen wurde.

Hier, im Dzogchen, denken wir nicht oder erstellen Konzepte; wir schauen einfach direkt auf unsere eigene unmittelbare Erfahrung. Wenn wir diese Erfahrung für uns selbst entdecken, dann können wir es mit dem, was die Texte sagen, vergleichen. Die Suche nach der Natur des Geistes ist nicht nur das Nachdenken über die Natur des Geistes.

Wir suchen die Wahrheit, das, was wirklich da ist. Die Gedanken sind sekundär; sie sind einen oder mehrere Schritte von unserer unmittelbaren Erfahrung entfernt. Sie sind über die Vergangenheit, aber unsere unmittelbare Erfahrung ist hier und jetzt in der Gegenwart. Was ist unsere unmittelbare Erfahrung? Nicht darüber nachzudenken; nur zu schauen, wie es ist. Was finden wir?

Durch diese Rushan-Übungen kommen wir dazu, erfahrungsgemäß zu wissen, dass alles von Samsara und Nirwana von dem Geist geschaffen wurde. Aber dies zu

wissen, ist nicht gut genug. Wir sehen diese Gedanken, ob gut oder schlecht, auftreten, aber jetzt sollten wir nach der Natur des Geistes suchen, die jenseits der Gedanken ist.

Es ist nicht notwendig, Gedanken zu suchen, denn Gedanken sind immer da; sie entstehen unaufhörlich. Jetzt suchen wir nach der Natur des Geistes, die jenseits der Gedanken und jenseits des Verstandes ist. Wir müssen durch unsere direkte unmittelbare Erfahrung erkennen, was der Geist ist, was das unaufhörliche Entstehen der Gedanken ist und was die Natur des Geistes ist.

Wenn wir die Einführung und die Art des Dzogchen nicht erkennen und nur kleine Tugenden pflegen, wird uns dies zu vorübergehendem Glück führen, aber wir werden das endgültige Ergebnis nicht realisieren. Das ist, weil wir nicht zu der Wurzel der Sache gegangen sind. Wir werden nur zurückkommen und wieder in Samsara umherirren.

So muss der Praktizierende die Notwendigkeit, die Praxis zu tun, verstehen. Nach den Dzogchen-Lehren müssen wir zuerst die Natur des Geistes erkennen. Sobald wir diese erkannt haben, ist es nicht nötig, immer wieder mal unsere Natur des Geistes zu prüfen, um zu sehen, ob dies richtig ist oder nicht. Das Prüfen ist die Arbeit des Geistes und jede Arbeit des Geistes stört das Verweilen im Natürlichen Zustand.

Der Akt der Kontrolle oder Prüfung ändert die ganze Situation sofort, dadurch ist es nicht mehr der Natürliche Zustand. Daher wird jedes Denken oder die Prüfung nach der Sitzung gemacht und nicht während wir in der Betrachtung sind.

Wenn wir praktizieren, kann es zu Störungen kommen. Wir können verschiedene Methoden verwenden, um sie los zu werden und dadurch wird unsere Meditation stabiler werden. Aber wir können diese Meditation nicht prüfen, ob sie eine normale Meditation (nach dem Sutra-System) oder ob sie Dzogchen sind? Ist es nur ein Zustand von Meditation, erzeugt durch den Geist, oder ist es wirkliche Betrachtung, ein Zustand jenseits des Verstandes?

Wir blicken zurück auf den Geist und gleichzeitig auf den Beobachter und was von dem Beobachteten verschwunden ist. Aber ist diese Feststellung richtig oder nicht? Liegt irgendetwas dahinter? Wenn sich der Gedanke auflöst, lassen wir alles, wie es ist, bis der nächste Gedanke entsteht. Gibt es einen leeren Raum oder eine Lücke zwischen diesen beiden Gedanken? Ist es wirklich leer? Ist es klar? In dem Moment, wenn sich die Gedanken auflösen, ist der Raum dann hell und klar?

Wenn unsere Präsenz in dieser Lücke sehr klar ist, auch wenn kein Gedanke da ist, sind wir dann bewusst und aufmerksam. Wir schlafen nicht. In diesem Moment haben wir die Möglichkeit der Realisierung des Natürlichen Zustands. Aber wenn wir denken, dass es so sein muss, weil es in dem Text so heißt, dann ist dies nur ein Gedanke, erzeugt durch den Geist.

Es ist nicht die unmittelbare Erfahrung. Sobald wir wissen, was der Natürliche Zustand ist, dann brauchen wir nicht zu prüfen, um zu entscheiden, ob wir in dem Natürlichen Zustand sind oder nicht. Wenn wir das tun, dann sind wir aus dem Natürlichen Zustand heraus gefallen.

Also sollten wir Gedanken einfach nur beobachten, ohne zu versuchen, sie zu ändern oder umzuwandeln. Wir lassen einfach alles, wie es ist, und die Gedanken lösen sich von selbst auf. Das ist die Selbstbefreiung. Sie sind selbst entstanden und sie befreien sich selbst. Aber wir sollten nicht «leer» oder «aufgelöst» denken, denn das ist das Denken, das die Operation des Geistes ist.

Der Natürliche Zustand ist jenseits des Verstandes und wenn wir anfangen zu denken, verlieren wir ihn. Also lassen Sie einfach alles so, wie es ist. Dieser Zustand, den wir entdecken, ist unvorstellbar und unaussprechlich. Es ist hier nichts zu schaffen, nichts zu entwickeln oder zu visualisieren.

Es ist völlig komplett und perfekt, so wie es ist. Deshalb nennen wir es Dzogchen oder die Große Perfektion. Es gibt hier nichts, was hinzugefügt oder weggenommen wird; nichts, was verändert oder korrigiert wird. Es ist so, wie es ist, total perfekt. Alles ist schon da. Also lassen wir es einfach, wie es ist. Es gibt hier kein Problem; so brauchen wir auch keine Probleme zu erzeugen.

Kurz nachdem sich ein Gedanke auflöst, haben wir vielleicht eine Erfahrung ohne Gedanken und von der Leerheit, die unaussprechlich ist. Nachdem die Sitzung vorbei ist, können wir diese Erfahrung untersuchen und darüber nachdenken; wir können auch darüber diskutieren und prüfen, ob unser Geist wie dieses ist oder nicht. Wir haben eine Erinnerung an die Erfahrung, so dass wir in der Lage sind, sie zu überprüfen.

Aber wenn wir in der Betrachtung sind, im Natürlichen Zustand, machen wir keine Untersuchung oder Kontrolle, denn das ist die Geist-Arbeit. Jeder von uns mag es, seine individuellen Erfahrungen von diesem zu haben. Wir blicken in unseren Geist zu dem Gedanken und dann löst er sich auf. Ist dies geschehen oder nicht? Finden wir diese Lücke zwischen den Gedanken?

Wenn wir den Natürlichen Zustand für einen Augenblick erkennen, dann gibt es keine besondere Beschreibung zu dem Zustand der Ruhe oder der Bewegung von den Gedanken zu machen. Es gibt nur diese Gegenwart, ob sie ruhig oder bewegt ist, macht keinen Unterschied.

Aber dieser Natürliche Zustand von Rigpa ist nicht das gleiche, wie einfach nur zu Entspannen und einen leeren Geist ohne Gedanken, präsent für eine kleine Weile, zu haben oder wie tief zu schlafen ohne zu träumen oder allgemein wie Bewusstlosigkeit. Dies liegt daran, dass hier im Natürlichen Zustand eine helle Klarheit vorhanden ist. Wir sind uns bewusst und wir sind wachsam, aber wir denken nicht. Das ist nichts Besonderes und es ist normal, aber normalerweise sind wir uns nicht gewahr, dass wir bewusst sind.

Es ist auch für Gedanken normal, zu entstehen, und wir sollten diesen Prozess erkennen, ebenso wie die Lücken zwischen den Gedanken. Und in diesen Lücken finden wir ein Gewahrsein oder Vorhandensein. Das ist Rigpa und das gibt uns die Möglichkeit, die Natur des Geistes direkt und nackt zu sehen, ohne die Einmischung von dem Geist und den Gedanken.

Aber normalerweise erkennen wir dies nicht, so wie wir die Anwesenheit der Sonne am Himmel nicht erkennen, wenn er vollständig mit Wolken gefüllt ist. Obwohl wir, das Gesicht von der Sonne nicht sehen, ist die Sonne die ganze Zeit da. Wenn sie nicht da wäre, würden wir kein Licht haben. So sollten wir über nichts nachdenken, sondern nur in diesem Zustand der Präsenz bleiben, solange wir können. Dies ist die eigentliche Meditation.

Wenn der nächste Gedanke entsteht, versuchen wir nicht, etwas zu tun oder etwas zu ändern. Wir lassen ihn einfach entstehen und lassen ihn so wie er ist. Aber wir sind ganz bewusst. Es ist wie ein Spiegel, der, was auch immer es ist, reflektiert, wenn es sich vor ihm befindet. Der Spiegel muss nichts tun; es ist nur seine innewohnende Qualität zu reflektieren und diese macht dies mühelos, natürlich und spontan.

Und wenn wir durch die Mittel von dem Geist nicht stören, befreien sich die Gedanken nur durch sich selbst. Wir brauchen nichts zu tun. Es ist wie der Wind, der die Wolken vom Himmel bläst; sie lösen sich in den Raum auf, ohne dass wir etwas zu tun haben. Wir sehen die Gedanken nur so, wie wir die Wolken am Himmel beobachten. Wir kümmern uns kein bisschen darum, ob sie kommen oder nicht. Die Gedanken befreien sich und wir verbleiben in einem Zustand des Gewahrseins. Wir haben keine Erwartungen und kein Bedauern.

Zu Beginn der Meditationspraxis, warten wir auf die Gedanken zum Auflösen. Dies ist dadurch eine Einführung; später brauchen wir dies nicht zu tun. Dzogchen bedeutet, dass wir alles so lassen, wie es ist. Wir brauchen nicht zu warten, zu fokussieren oder zu erwarten. Wir tun nichts von diesen Dingen, aber wir sind weltweit gewahr und präsent. Es gibt hier also nichts Besonderes; wir sind einfach wie der helle, leere Himmel.

Meditation

Normalerweise bedeutet Meditation, dass der Geist funktioniert, und es gibt Stufen in diesem Prozess. Wir beginnen mit «Shamatha» oder dem ruhigen Zustand des Geistes und schließlich entwickelt sich diese zu «Vipashyana» oder der höheren Einsicht. Die Dinge werden in dem Sutra-System auf diese Weise erläutert.

Die Beherrschung von «Shamatha» bringt ein angenehmes Gefühl im Körper, ein Gefühl der Glückseligkeit. Es gibt auch Erfahrungen der Klarheit und der Abwesenheit von Gedanken. Diese Erfahrungen erscheinen natürlich als das Ergebnis unserer Meditationspraxis. Wenn wir seit längerer Zeit erfolgreich meditieren, realisieren wir vier aufeinanderfolgende Stufen als das Ergebnis der Meditation.

Diese sind als die Vier «Dhyanas» bekannt und als Folge, sie realisiert zu haben, haben wir die Möglichkeit der Wiedergeburt in den «Brahmalokas», den höheren geistigen Ebenen, welche die Dimensionen der Brahma-Götter sind.

Es gibt sechzehn Ebenen oder geistige Ebenen, genannt «Brahmalokas», und sie gehören zu dem «Rupadhatu» oder der Welt der geistigen Formen. Drei dieser Ebenen oder «Brahmalokas», sind mit dem ersten «Dhyana» verbunden, die nächsten drei mit dem zweiten «Dhyana», drei weitere mit dem dritten «Dhyana» und die sieben höchsten Ebenen mit dem vierten «Dhyana», also insgesamt sechzehn, obwohl einige Traditionen siebzehn zählen.

Der höchste unter allen diesen Ebenen ist der «Brahmaloka», genannt «Akanishtha» oder «Ogmin» (*'og-min*), und hier wohnen die Götter aus reinem Licht (*'od lha*). Diese Brahma-Götter sind höher als die Devas und die Hindu-Götter, die auf der astralen Ebenen des «Kamadhatu» oder der Begehrenden Welt wohnen.

Die Begehrende Welt wird so genannt, weil alle Wesen mit der Erfahrung von Sinnes-Wünschen darin wohnen, während die Brahmas in einer reinen abstrakten geistigen Existenz leben, obwohl sie subtile Lichtkörper haben.

Jenseits des «Rupadhatu» ist der «Arupadhatu» oder die formlosen Dimensionen, die aus vier «Samapattis» oder Ebenen des kosmischen Bewusstseins bestehen. Hier gibt es auch Götter, sogar höher als die Brahmas, die in diesen Dimensionen wohnen, aber sie haben jede Form hinter sich gelassen und sind unsichtbar.

Doch alle diese Ebenen der Existenz, die dem «Kamadhatu», dem «Rupadhatu» und dem «Arupadhatu» gehören, sind immer noch Teil von Samsara, weil sie durch Ursachen entstanden und vergänglich sind. Die Ursache von den «Dhyanas» und den «Samapattis» ist Meditation.

Der erste «Dhyana» wird durch Prüfung, Analyse, Glückseligkeit, Verzückung und die einsgerichtete Konzentration charakterisiert. Diese Faktoren werden zunehmend reduziert, wenn wir durch die «Dhyanas» aufsteigen, bis allein das Einsgerichtete übrig bleibt. Dennoch ist der Geist durchaus arbeitend und die Dualität von Subjekt und Objekt bleibt bestehen.

Die vier «Samapattis» sind weitaus abstrakter, weil es keine konkreten Objekte der Meditation, sondern nur offenen, freien Raum, gibt. Mit dem ersten «Samapatti» wird unsere Meditation leer und weit wie der unendliche Raum. Bei dem zweiten «Samapatti» wird unser Bewusstsein unendlich.

Aber in beiden Fällen gibt es noch Dualität und Greifen, ob in einem unendlichen leeren Raum, wie dem Himmel, oder im Bewusstsein selbst. Auf den nächsten zwei Ebenen gibt es nichts, was spezifisch zu ergreifen oder begreifen ist, da nur ein sehr subtiles Bewusstsein existiert. Es ist als ein einziger Punkt konzentriert und doch ist es, in der gleichen Zeit, unendlich.

Aber das Bewusstsein ist immer noch da, weil wir am Leben sind und der Körper nicht tot ist. Es ist Konzentration und Begreifen, deshalb gibt es hier noch Dualität, und das ist nicht das gleiche wie Rigpa oder der Natürliche Zustand.

Die «Dhyanas» und «Samapattis» sind bedingte Zustände, die uns jenseits von Ursachen gebracht haben. Daher sind sie vergänglich und gehören zu Samsara. Aber der Natürliche Zustand von Dzogchen ist ohne Greifen oder Dualität. Es ist ein Zustand jenseits des Verstandes und jenseits der Meditation, weil er völlig unconditioniert ist.

Aber ansonsten haben wir, in unserer Entwicklung in der Meditation, diese vier Stufen von «Dhyana» oder Konzentration, und diese bringen Erfahrungen der erfreulichen Gefühle für den Körper und die Glückseligkeit zu dem Geist.

Wir sollten einige Erfahrungen in diesem Bereich haben. Wir versuchen, ein Erkennen der Natur des Geistes zu erlangen, aber diese «Dhyana-Zustände» sind nicht die Natur des Geistes. Es ist ein Fehler, so zu denken. Rigpa ist keine Meditation. Meditation ist die Arbeit, gemacht durch den Geist.

Es ist nicht einfach eine Frage, einen leeren Geist oder keine Gedanken zu haben; ein solcher Zustand allein ist nicht der Natürliche Zustand. Einfach nur leer zu sein wie der Himmel ist nicht der Natürliche Zustand. Leerheit als solche oder die Konzentration auf Leerheit, oder so leer wie der Himmel zu sein, oder nichts Existierendes oder die Konzentration nur auf das Bewusstsein; keines dieser «Samapattis» ist der Natürliche Zustand. Sie sind Erfahrungen, die durch den Geist erzeugt werden; sie sind bedingt und vergänglich.

In diesen «Dhyanas» und «Samapattis» existiert weiterhin eine sehr subtiles Bewusstsein und wir konzentrieren uns und begreifen dies, aber das ist nicht der Natürliche Zustand nach dem Dzogchen. Wir müssen diesen Natürlichen Zustand, der jenseits des Verstandes ist, für uns selbst finden, und dann, so lange wie möglich, darin bleiben. Dies ist, was als «Trekchö» bekannt ist und es ist keine Meditation, sondern über die Meditation hinaus. Es ist Nicht-Meditation.

Wenn wir Dzogchen üben, ist unser Zustand klar und leuchtend, auch wenn wir nicht alles begreifen. Wir sind einfach nur gewahr. Diese Nicht-Meditation ist die richtige Meditation. Und so entdecken wir die Natur des Geistes. Jetzt können wir es in unserer Praxis zulassen, dass sich Gedanken auflösen, aber dann können wir feststellen, dass unser Gewahrsein oder das Gefühl der Präsenz nicht klar ist.

Wir können feststellen, dass wir in diesem Zustand von einem leeren Geist bleiben können. Dies sieht einfach wie Unbewusstheit aus. Dieser stumpfe leere Zustand des Geistes heißt «Lungmaten» (*lung rna bstan*) und er ist nicht die richtige Meditation. Einige Praktizierende sind in der Lage, für Stunden in dieser «Lungmaten-Bedingung» ohne Ablenkung zu bleiben, aber dieser Zustand ist nur eine Erfahrung; es ist nicht der Natürliche Zustand oder Rigpa.

Sicherlich ist es ein sehr tiefer Zustand, aber es ist nicht wahres Samadhi, echtes Samadhi ist ohne Greifen und es ist auch leuchtend und klar. Gewöhnliches «Shamatha» ist nur ein ruhiger Zustand des Geistes; es ist einfach eine Erfahrung. In diesem dumpfen Zustand von «Lungmaten» können wir uns nicht einmal bewegen, so dass es wie schlafen ist. Es ist eine tiefe, aber eine dumpfe Meditation. Dies mit Dzogchen zu verwechseln ist ein Fehler.

Wenn wir in dieser Weise zu üben, können wir plötzlich ein sehr starkes Greifen wie «mein» oder «mir selbst» erleben. Dies erscheint in einer sehr unangebrachten

Weise. Dieses Ereignis stellt das Greifen nach der innewohnenden Existenz von einem Selbst als etwas Unabhängiges dar.

Wenn wir uns erlauben, diesem zu folgen und sich mit ihm identifizieren, werden wir es in alles vermischen und es wird dazu kommen, uns zu stören. Wir entwickeln ein Gefühl einem Selbst, der Selbstidentität, und es wird alle unsere Erfahrungen durchdringen. Und wenn wir mit dem Meditieren weiter machen und tiefe Ebenen der Konzentration entwickeln, dann werden wir uns, wenn wir sterben, bei den langlebigen Göttern in den «Brahmalokas» des «Rupadhatu» wiedergeboren finden.

Dennoch ist dieses Ergebnis unbeständig, auch wenn es eine übermäßig lange Zeit andauert. Die Wiedergeburt im Himmel stellt nicht die Befreiung von Samsara dar.

Oder, auf der anderen Seite, können wir üben und haben eine Erfahrung von Leerheit und ohne Gedanken, und dann könnten wir daraus schließen, dass letztendlich nichts existiert. Alle Gedanken, alle Glückseligkeit, alles Karma, und so weiter, verschwinden einfach. Wenn wir diese Erfahrung verfolgen, ist es möglich, dass wir in eine nihilistische Ansicht fallen. Das ist nicht richtig.

Oder wir beobachten das Entstehen von Gedanken, greifen dann sehr stark auf sie zu und denken: «mein Land», «meine Familie», oder was auch immer. Dies wird uns in der Meditation nicht in die reale Praxis des Dzogchen bringen. Aber zu anderen Zeiten können wir meditieren und uns selbst in der reinen Dzogchen-Sicht befinden.

Gedanken können entstehen, aber wir wollen uns nicht von ihnen stören lassen oder sie mit dem Verstand erfassen, und so lösen sie sich wieder von alleine auf. Sie befreien sich selbst (*rang grol*). Aber auch wenn sie sich auflösen, bleibt unser Gewahrsein oder das Gefühl der Präsenz, unser Gefühl, sehr leuchtend und klar. Alle Sinne funktionieren optimal und dennoch bewegen wir uns nicht aus dem Natürlichen Zustand. Das ist die richtige Dzogchen-Praxis und die richtige Sichtweise.

Manchmal haben wir das Gefühl, dass wir nicht wollen, nur in dem Natürlichen Zustand zu bleiben, sondern dass wir die Visualisierungen der Gottheiten und Mandalas üben wollen und so weiter. So ist es zu dieser Zeit besser, eine Art von Tantrischer Praxis zu machen.

In der Tat sind einige Menschen überhaupt nicht mit der Dzogchen-Sicht zufrieden und wollen eine Visualisierungs-Praxis machen. Lassen wir sie es tun, mit allen Mitteln. Aber wenn wir ein «Dzogchenpa» sein wollen, sollten wir erkennen, dass es hier nichts gibt, was durch den Geist geschaffen wird. Wenn etwas von dem Geist

geschaffen wird, ist es künstlich und vorübergehend; es ist nicht der Natürliche Zustand.

Wenn wir die Natur des Geistes und die Untrennbarkeit von Klarheit und Leerheit nicht entdeckt haben, dann werden alle diese Visualisierungen von Gottheiten und Mandalas nur beweisen, eine Störung zu sein, und wir werden uns nicht in dem Natürlichen Zustand befinden.

Fortfahren in der Sichtweise

Wir haben einige falsche Meditationen beschrieben, wo wir uns tatsächlich nicht in dem Natürlichen Zustand befinden. Was ist es, was wir tun können? Gerade das kontinuierliche Verweilen in einem hellen Gefühl der Präsenz, ohne das Greifen nach irgendetwas, bringt uns ein Gefühl von unsagbarer Glückseligkeit.

Wir werden weiterhin alle Berge, Seen, Bäume, Häuser, Menschen und so weiter, die in der Welt existieren, sehen, aber wir werden nicht von allem, was wir sehen oder hören, abgelenkt werden. Wir bleiben in einem Gefühl der Präsenz (*rig-pa*), die hell und klar ist, wie ein Spiegel, der alle diese gleichen Dinge in der Welt widerspiegelt, aber nicht davon betroffen ist oder das ändert, was er reflektiert. Wir werden wie dieser Spiegel.

Es wird das gleiche sein, ob wir was in der menschlichen Welt reflektieren, wie wir es jetzt tun, oder die Höllenbereiche, die «Pretaloka», die «Asuraloka», die «Devaloka» oder was auch immer, widerspiegeln. Alle von ihnen sind nur Reflexionen und sie machen keine Änderungen oder Abwandlungen an unserem Natürlichen Zustand.

Egal, in welchen Umständen oder in welchen Welten wir uns befinden, wir sind ohne Erwartungen oder Änderungen. Wir sind, was wir sind, der Natürliche Zustand, der wie ein Spiegel ist. Er ist klar und leer und doch spiegelt er alles, alle möglichen Existenzen und alle möglichen Lebenszeiten, wider.

Aber er ändert sich nie und er hängt nicht von etwas anderem ab. Es ist nur sich selbst und nichts Besonderes. Auch wenn der Geist sich langweilig, schläfrig oder unruhig findet, ist der Natürliche Zustand durch dieses in keiner Weise gestört oder verändert. So gibt es hier nichts, was entfernt werden, und nichts, was in besonderer Weise gereinigt werden muss.

Das ist, zum Beispiel, wie die Sonne am Himmel. Sie erscheint natürlich; keine besondere Arbeit oder Anstrengung ist erforderlich. Sie ist wie eine Lampe, die

einen dunklen Raum beleuchtet; sie tut dies mühelos. Es liegt einfach in der Natur der Sonne oder der Lampe, zu beleuchten. Es gibt nichts Besonderes zu tun, um die Dunkelheit zu entfernen. Das ist die reine Sicht des Dzogchen.

Wie wird die Meditation praktiziert

Im vorhergehenden Teil haben wir eine direkte Einführung zur Verfügung gestellt und versucht, einige falsche Ansichten zu korrigieren. Nun, wo wir die wahre Natur des Dzogchen, was der Natürliche Zustand ist, entdeckt und erkannt haben, wie sollen wir ihn üben? Wenn wir Anfänger sind, werden wir, wenn wir versuchen, am Anfang lange Sitzungen der Praxis zu machen, zuerst unruhig und entwickeln andere Probleme, wie Kopfschmerzen, Schmerzen in den Augen, und so weiter. Wir werden müde und vermurksen die Meditation.

Deshalb sollten wir in vielen kurzen Sitzungen, mit Pausen dazwischen, üben, anstatt zu versuchen, lange Sitzungen beginnen. Dies wird uns in einem guten Zustand halten und so werden wir mit der Praxis vertraut werden. Später, wenn wir mehr mit ihr vertraut sind, können wir die Sitzungen nach und nach erweitern. Auf diese Weise wird die Meditation mehr eine Gewohnheit. Aber wir müssen das für uns nach unseren Gefühlen beurteilen, denn jeder Praktizierende ist anders.

Was ist die Zeit zum Üben? Es ist am besten, am Morgen zu beginnen. Es ist auch am besten, um die Mittagszeit zu stoppen, sonst werden wir müde werden. Dann wird es sehr schwierig sein, Fortschritte in der Meditation zu machen. Mittag und Mitternacht sind nicht gut zum üben. Wenn wir zu diesen Zeiten in der Meditation bleiben wird die Schläfrigkeit dazu neigen, uns zu überwinden. Auch nach dem Trinken von Wein oder nach harter körperlicher Arbeit ist, aus dem gleichen Grund, kein guter Zeitpunkt. Wenn wir zu jenen Zeiten versuchen zu meditieren, werden unsere Gefühle wie ein Fieber sein.

Vor dem Meditieren sollten wir nicht zu viel, zu reichhaltig oder zu schwere Nahrungsmittel, vor allem keine Zwiebeln und Knoblauch, essen, die machen uns zu warm und wir fühlen uns schwer. Am frühen Morgen, am Nachmittag und am Abend, das sind die besten Zeiten, um zu üben, weil unsere Klarheit zu diesen Zeiten maximal ist.

Also, in diesen Zeiten, halten wir uns dazu an, die Betrachtung zu praktizieren. Wir sollten einen genauen Zeitplan machen und einhalten, um es uns zur Gewohnheit zu machen. Aber manchmal können wir die Zeit ändern, denn wenn wir zu starr bleiben, wird dies Probleme schaffen, und wir werden nicht meditieren wollen.

Was machen wir während den Sitzungen? Unser normale Position ist, mit gekreuzten Beinen, mit unseren beiden Hände in der Geste des Gleichgewichts, unseren Hals gebogen und den Blick, nicht zu offen und nicht zu geschlossen, nach unten, auf die Nasen-Ebene gerichtet, zu sitzen. Manchmal sollten wir unseren Körper bewegen oder schütteln.

Wenn wir zu lange sitzen, ohne uns zu bewegen, werden wir uns sehr unbequem fühlen. Unsere Augen blicken ins Leere. Aber beim Üben der Betrachtung im Natürlichen Zustand ist es für uns auch möglich, in anderen Positionen zu üben, zum Beispiel im Liegen oder manchmal auch im Stehen und beim langsamen Bewegen oder sogar beim Spaziergehen. Jemand, der in der Betrachtung wirklich kompetent ist, kann auch beim Essen oder beim Sprechen mit anderen in dem Natürlichen Zustand sein.

Aber der Punkt ist immer, dass man nicht abgelenkt wird. Jemand, der kompetent ist, kann sogar in eine Menschenmenge gehen und immer noch praktizieren. Solch eine Person kann üben, während sie sich in den vier Aktivitäten des Sitzens, Stehen, Liegen und Essens befindet, und das wird den Natürlichen Zustand nicht stören. Dies ist ein Zeichen, dass unsere Meditation stabil geworden ist.

Was ist ein geeigneter Ort für die Praxis? Das Beste ist ein einsamer Ort, der angenehm und sehr ruhig ist. Ein Berg sollte nicht zu hoch und ein Tal nicht zu eng sein. Das Wasser sollte sauber sein und es wird gut sein, wenn in der Nähe viele Blumen blühen und viele Kräuter wachsen. Es ist ein Ort mit wenig Ablenkung; keine Menschen, keine Touristen, keine Räuber, kein Fernsehen, keine Autos und keine Flugzeuge.

Hier setzen wir uns auf einen bequemen Sitz im Schatten und mit jedem notwendigen Schutz. Die Nahrung, die wir essen, ist nahrhaft und leicht, nicht zu schwer. In unserer Klause, unserem Zelt oder unserer Höhle können wir jederzeit üben. Sobald wir mit der Meditation vertraut sind, können wir die Gegend ändern; wir können höher in die Berge gehen oder in die Felsen, an den See oder an den Ort, wo Wasser fließt.

Grundsätzlich wählen wir angenehme Orte, die uns nicht stören. Aber manchmal können wir einen schwierigen und unangenehmen Ort nutzen. Wo immer wir meditieren, sollten wir auf die Zeichen schauen, die zeigen, dass wir mit der Praxis vertraut sind.

Störungen in der Meditation

Wenn wir meditieren, gibt es mehrere Arten von Störungen, die auftreten können. Zum Beispiel können wir in der Meditation sein, aber wir verlieren das Gewahrsein, und es scheint, als ob wir schlafen. Dies ist ein Zeichen für einen Energieverlust. Wir sollten unsere Stärke und unsere Klarheit erneuern, aber nicht, um der Schläfrigkeit in einem solchen Ausmaß entgegenzuwirken, dass wir dann durch Bewegung gestört sind.

Wir brauchen diese drei Dinge: Kraft, Klarheit und Ruhe. Wenn wir feststellen, dass wir das Gewahrsein verloren haben und die Dinge nicht klar sind, was können wir tun? Es gibt bezüglich der Ursache der Störung mehrere Methoden, die wir anwenden können.

Wenn wir an Schläfrigkeit leiden, gehen wir zum Praktizieren auf einen hohen Platz, wo die Luft frisch ist, in einen offenen Raum oder öffnen das Fenster und lassen mehr Licht in den Raum, wenn wir drinnen sind. Wenn dies nicht ausreicht, gehen wir an einen Ort, wo es einen starken Wind gibt. Wenn wir feststellen, dass wir dann immer noch gestört sind, können wir unseren Kopf und das Gesicht sowie die Hände und Füße waschen. Das kalte Wasser wird uns erfrischen. Auch die Änderung der Gegend von der Praxis kann helfen.

Wir versuchen ohne Rückenlehne oder Kopfkissen zu üben. Wir stehen auf, bewegen uns und machen etwas tiefere Atemzüge und Yoga-Übungen.

Oder wir können feststellen, dass wir durch Unruhe gestört sind.

Wir können versuchen, uns zu konzentrieren, aber die Konzentration ist zu schwach und wir finden uns durch Gedanken gestört. Oder äußere Sehenswürdigkeiten und Klänge können uns stören. Gehen Sie zu einem ruhigeren, abgelegenen Ort oder versuchen Sie in einem relativ dunklen Raum zu praktizieren. Wenn unsere körperliche Gesundheit nicht gut oder unsere Ernährung schlecht ist, kann dies Unruhe bringen.

In diesem Fall können wir etwas nahrhafte Fleischbrühe und etwas Chang (Bier oder Wein) zu uns nehmen, damit wir uns warm, entspannt und komfortabel fühlen. Aber diese sind als Medizin zu verwenden. Dennoch müssen wir diese Fragen für uns selbst beurteilen.

Manchmal, wenn wir meditieren, werden Gedanken automatisch kommen. So kommen beispielsweise Gedanken an Geld, persönliche Angelegenheiten oder Sex und so weiter, und diese können uns auch aufregen und stören. Aber wir sollten

bedenken, dass all diese Gedanken, gute und schlechte, von Freunden und Feinden, nur einen Traum erweitern. Wir haben keine innewohnende Existenz und so gibt es keinen Grund, diese zu ergreifen und ihnen zu folgen. Denken Sie daran, dass alles wie eine Illusion ist. Geben Sie diesen Gedanken keine Unterstützung; lassen Sie diese einfach gehen.

Auch, wenn wir meditieren, können wir Gedanken wie «Ist das der natürliche Zustand oder nicht?» und «Ist das die reine Dzogchen-Sicht oder nicht?» und «Ist das klar oder nicht?» und «Bin ich wirklich am Meditieren oder ist das nur meine Täuschung?» haben. Und andere Arten von Zweifel können auch in unserem Geist entstehen.

Alle diese Zweifel stellen die Selbst-Unruhe dar, die wir erzeugen und fördern. Dies ist ein Zeichen, dass wir nicht viel über die Dzogchen-Sichtweise wissen, also sollten wir die Dzogchen-Lehren mehr Lesen und Studieren, um den Mangel zu überwinden. Es ist auch gut, seine Zweifel mit dem Lama zu diskutieren, wenn möglich. Diese Zweifel, zuerst sehr subtil, können bei uns wachsen und eine große Aufregung verursachen.

Wir sollten sie untersuchen, um zu sehen und zu entscheiden, ob unsere Meditation gut ist oder nicht. Mit dem Meditieren für einige Zeit weitermachen und sie dann überprüfen. Aber es gibt hier keine Kontrolle oder Prüfung während wir in dem Natürlichen Zustand sind, sonst fallen wir aus ihm heraus.

Oder wir haben vielleicht viele subtile Gedanken, die sich unterschwellig bewegen. Versuchen Sie, diese zu erkennen, wenn sie erscheinen. Diese Gedanken sind wie Diebe und es gibt keine speziellen Gegenmittel für sie. Lassen Sie diese sich nur von sich selbst befreien, ohne an sie zu klammern. Wenn wir dies tun, werden die Störungen immer weniger.

Manchmal wird unser Körper spontan geschüttelt oder wir haben das Gefühl, als ob wir keinen Kopf haben, unsere körperlichen Kanäle sich schütteln, unser Geist sich leicht und spacig anfühlt oder dass wir Schmerzen in den Gelenken haben. Zu dieser Zeit machen wir einige Selbstmassagen. Vielleicht hören wir laute Töne in unseren Ohren. In diesem Fall nehmen wir etwas schwerere Nahrung zu uns und massieren uns mit Öl. Aber in jedem Fall, versuchen Sie nicht, sich selbst zu zwingen.

Manchmal beginnen wir mit der Praxis und wir finden, dass wir nicht zufrieden mit ihr sind und verlieren die Lust an ihr. Unsere Augen tun weh, wir haben Kopfschmerzen und wir husten viel. Dies sind alles Anzeichen dafür, dass wir unsere Konzentration mit zu viel Anstrengung versuchen. Einfach entspannen und den Blick

frei in den Raum richten. Halten Sie den Geist nicht zu eng. Und immer in vielen kurzen Sitzungen üben, keine von ihnen sollte zu lang sein.

Wir können das Verlangen haben, etwas mit den Händen tun, zu singen oder zu fernsehen; dies ist ein Zeichen, dass wir uns nicht ausreichend der Dzogchen-Sicht widmen. Deshalb müssen wir diese Sicht mehr lernen und über die einmalige Gelegenheit, eine kostbare menschliche Wiedergeburt zur Verfügung zu haben, die Vergänglichkeit des Lebens und so weiter, nachdenken.

Denken Sie daran, dass alles, was in der Welt ist, eine Täuschung ist und wir nicht davon abhängen können. Denken Sie an die Höllenbereiche, die Preta-Welten, und so weiter, und an das Leid, das in allen von ihnen erlebt wird. Diese Gedanken motivieren uns, uns der Praxis des Dharma's zu widmen. Wenn wir diese Dinge nicht kennen, brauchen wir sie nicht zu studieren.

Zeichen der richtigen Meditation

Richtige Meditation bedeutet, dass wir die Dinge viel weniger ergreifen und dass unsere Klarheit zunehmen wird. Es gibt hier keine spezifische Weise, Klarheit oder Leerheit zu erfassen. Wir sollten einfach in einem entspannten Zustand ohne Greifen bleiben. Aber unser Gewahrsein (*rig-pa*) ist sehr präsent und hell, und wir lassen es so.

Gedanken entstehen spontan und befreien sich spontan. Und die Gedanken werden immer weniger, wobei unser Gewahrsein stabil und klar ist. Wenn wir üben, gibt es kein besonderes Gefühl zu erklären. Wenn dieses unmittelbare Gefühl der Präsenz jedoch sehr hell ist, nennen wir das «Vipashyana». Dies alles sind Anzeichen, dass wir die richtige Meditation praktizieren. Es ist auch nicht möglich, zu erklären, ob ein bestimmtes Zeichen ein Zeichen ist, dass es die richtige Meditation ist.

Wenn wir meditieren und unsere Müdigkeit verschwindet, ist das auch ein Zeichen. Wenn wir beim Meditieren plötzlich denken: «Mein Meister ist so nett, ich übe so gut und ich bin zufrieden», ist das auch ein gutes Zeichen. Wenn wir die Meditation während des Tages praktizierten und dann in der Nacht träumen, dass wir meditieren, ist das auch ein gutes Zeichen. Wenn unser Aussehen jung bleibt ist das ein gutes Zeichen. Wenn unsere Gedanken ruhig bleiben ist das ein gutes Zeichen. Keine starken Gedanken zu haben, wenn unsere Verwandten zu Besuch kommen, ist ein gutes Zeichen.

Dies sind alles Anzeichen dafür, dass unsere Meditation gut ist. Wenn andere uns beleidigen oder loben und wir uns nicht darum kümmern, ist das auch ein gutes

Zeichen. Auch wenn wir Lehren von Buddha selbst erhalten, sollten wir keine Erwartungen haben. Wir sind nicht enttäuscht, wenn es hier keine Ergebnisse gibt. Das sind gute Zeichen.

Wir können in unserem Körper sehen, Omen sehen oder Telepathie praktizieren; diese Kräfte kommen natürlich. Wir können die sechs Bereiche der Wiedergeburt sehen und die Leiden der Wesen darin sehen. In der Nacht ist es nicht mehr dunkel für uns und wir können deutlich sehen. Dies ist ein Zeichen. Dies alles sind gute Zeichen und es gibt nichts Besseres als diese.

Wir meditieren und diese Ergebnisse kommen spontan und mühelos. Wir fühlen uns wohl und ungestört. Wir bleiben immer auf der gleichen Stufe von gleichmäßiger Zielstrebigkeit. Wir sind weder durch Glück noch durch Trauer gestört.

Wenn wir in einem Gefühl von Komfort und Glück weitermachen, ist dies ein Zeichen, dass das Erd-Element unseres Körpers unter Kontrolle gebracht worden ist. Wenn wir meditieren und wir uns fühlen, als ob wir ins Wasser einsinken, ist dies ein Zeichen dafür, dass jetzt das Wasser-Element unsere Meditation steuert.

Manchmal ist unsere Meditation klar und stark und wir fühlen uns warm; dies ist ein Zeichen, dass nun das Feuer-Element unsere Meditation steuert. Manchmal fühlen wir uns leicht und erleben eine fließende Empfindung; dies ist ein Zeichen, dass unser Luft-Element unsere Meditation steuert. Manchmal ist unsere Erfahrung sehr hell, die Ablenkungen der Sinne stören uns nicht und wir fühlen uns klarer und leerer; dies ist ein Zeichen, dass nun das Raum-Element unsere Meditation steuert.

Wenn diese Anzeichen auftreten, brauchen wir uns keine Sorgen zu machen oder über sie zu spekulieren. Es gibt keine Notwendigkeit, etwas dagegen zu tun. Lassen Sie einfach alles wie es ist. Und nach und nach werden unsere normalen Illusionen ihre Festigkeit verlieren und verschwinden.