

Der Schlaf

Das Folgende setzt eine gewisse Vertrautheit mit der tantrischen Terminologie voraus. Im Unterschied zu den Ausführungen über das Traum-Yoga wendet sich dieser Teil vor allem an jene, die bereits in die Tantra- oder Dzogchen-Praxis eingeführt sind.

Der Schlaf und das Einschlafen

Der Schlaf beginnt normalerweise damit, dass das Bewusstsein sich von den Sinnen zurückzieht und unser Geist, in Bildern und Gedanken verloren, allmählich wegdämmert, bis er in Dunkelheit versinkt. Dieser bewusstlose Zustand dauert an, bis sich Träume einstellen. Durch die dualistische Beziehung zu den Traumbildern wird auch das Ich-Gefühl wiederhergestellt – bis zur nächsten Periode der Nichtbewusstheit. Eine normale Nacht besteht demnach aus sich abwechselnden Phasen der Nicht-Bewusstheit und des Träumens.

Der Schlaf ist für uns etwas Dunkles, weil in ihm das Tages-Bewusstsein verloren geht. Er scheint keine Erfahrung zu bieten, weil wir uns mit dem oberflächlichen Geist identifizieren, der im Schlaf stillgelegt ist. Die Phase, in der unsere Identität in sich zusammenbricht, nennen wir »Einschlafen«. Im Traum sind wir bewusst, weil unser Geist hier ein Traum-Ich entstehen lässt, mit dem wir uns identifizieren. Im traumlosen Schlaf gibt es dagegen kein Ich.

Auch wenn wir Schlaf als Nicht-Bewusstheit definieren, Dunkelheit und Erfahrungslosigkeit sind keineswegs das, was den Schlaf eigentlich ausmacht. Für das reine Gewahrsein am Grund unseres Seins gibt es keinen Schlaf. Wenn der oberflächliche Geist nicht in Verdunkelungen, Träume oder Gedanken verwickelt ist, sinkt er zurück in den Grund des Geistes, und dann treten Klarheit, Frieden und Glück an die Stelle von dem Schlaf der Unwissenheit. Gelingt es uns, in diesem Gewahrsein zu bleiben, dann ist unser Schlaf voller Licht, und dieses Licht ist das Klare Licht, unser wahres Wesen.

Träume entstehen aus karmischen Spuren. Als Vergleich dient das Licht, das durch einen Filmstreifen geschickt wird, wobei die karmischen Spuren die einzelnen Bilder sind, das Gewahrsein das Licht ist, das sie durchleuchtet, und der Grund (*Kunzhi*) dient als Projektionsfläche für den Traum. Durch das Traum-Yoga gewinnen wir Luzidität gegenüber den Traumbildern. Im Schlaf-Yoga gibt es jedoch keinen Film und keine Projektion. Schlaf-Yoga ist ohne Bilder. Unmittelbares Gewahrsein von dem Gewahrsein durch das Gewahrsein. Sich selbst-erleuchtendes Licht. Reine Lichtfülle ohne Bilder irgendwelcher Art. Wenn uns das Klare Licht durch die Übung beständig gegenwärtig geworden ist, lenken uns sogar die Traumbilder nicht mehr ab, und die Traumabschnitte des Schlafs unterbrechen das Klare Licht nicht mehr. Man spricht

dann von Träumen des Klaren Lichts, die etwas anderes sind als Klarheits-Träume. In den Träumen von dem Klaren Licht erfährt das Klare Licht keine Verdunkelungen mehr.

Wir kommen dem, was das Klare Licht ist, durch Gedanken oder Bilder nicht näher. Im Klaren Licht gibt es weder Subjekt noch Objekt. Solange irgendeine Identifikation mit dem Subjekt besteht, gibt es keinen Zugang zum Klaren Licht. Tatsächlich ist »Zugang« das falsche Wort, denn das Klare Licht ist einfach der seinem selbst gewahre Grund. Darin gibt es kein Ich und kein Es. Jeder Versuch, die Nicht-Dualität sprachlich, das heißt dualistisch, zu beschreiben, führt zwangsläufig zu Widersprüchen. Die einzige Möglichkeit, das Klare Licht zu kennen, ist, es direkt zu erkennen.

Drei Arten von Schlaf

1. Der Schlaf der Unwissenheit

Der Schlaf der Unwissenheit, den wir »Tiefschlaf« nennen, ist eine große Dunkelheit. Er fühlt sich an wie eine tausend Jahre alte Dunkelheit und er ist noch viel älter. Er ist der Inbegriff der Unwissenheit, die Wurzel von Samsara. Wie viele Nächte wir auch schlafen mögen, dreißig Jahre, siebzig Jahre lang, wir werden nicht fertig mit dem Schlafen. Wir kehren immer wieder in den Schlaf zurück, als würden wir durch ihn aufgeladen. Und das geschieht auch tatsächlich. Unwissenheit ist das, was das Samsara in Gang hält, und da wir samsarische Wesen sind, erhält unser samsarisches Leben Nahrung, wenn wir im Schlaf der Unwissenheit versinken. Wir erwachen gestärkt, unser samsarisches Dasein ist erneuert. Das ist unermesslich »große Unwissenheit«.

Wir erleben den Schlaf der Unwissenheit als eine Leerheit, in der nichts von einem Ich oder einem Bewusstsein ist. Denken Sie an einen langen, kräftezehrenden Tag, Regenwetter, das schwere Abendessen – und dann ein Schlaf, in dem weder Klarheit noch ein Ich-Gefühl vorhanden sind. Wir klinken uns aus. Dieser Dämmerzustand, der uns in solche Auflösung und Bewusstlosigkeit hineinzieht, ist eine Erscheinungsform der Unwissenheit.

Angeborene Unwissenheit ist die primäre Ursache des Schlafs. Die sekundären Ursachen und Bedingungen dafür, dass er zustande kommt, hängen mit dem Körper und seiner Müdigkeit zusammen.

2. Der samsarische Schlaf

Der samsarische Schlaf ist der Schlaf der Träume. Man nennt ihn »große Täuschung«, weil er so endlos zu sein scheint.

Der samsarische Schlaf ist, als ginge man im Zentrum einer Großstadt spazieren, wo alles Mögliche los ist: Menschen umarmen sich, streiten, plaudern, verlassen einander. Es gibt hier Reichtum und Hunger. Menschen betreiben Geschäfte und Menschen stehlen in Geschäften. Es gibt schöne Ecken und heruntergekommene Gegenden, scheußliche Orte. In jeder Stadt sind Manifestationen von den sechs Bereichen zu finden, und der samsarische Schlaf ist die Stadt der Träume, ein grenzenloses Reich mentaler Aktivität, ausgelöst durch die karmischen Spuren von früheren Handlungen. Anders als der Schlaf der Unwissenheit, in dem der gewöhnliche Geist zum Erliegen kommt, verlangt der samsarische Schlaf die Beteiligung von dem gewöhnlichen Geist und den Emotionen.

In den Schlaf der Unwissenheit zieht uns der Körper, aber die primäre Ursache der Träume liegt in den Emotionen. Als sekundäre Ursache wirkt unser von Begehren und Abneigung geleitetes Handeln.

3. Der Schlaf von dem Klaren Licht

Diese dritte Art von Schlaf wird durch das Schlaf-Yoga verwirklicht. Man spricht hier auch von dem Schlaf der Klarheit. Zu diesem Schlaf kommt es, wenn der Körper schläft, während der Praktizierende sich nicht in der Dunkelheit und den Träumen verliert, sondern in reinem Gewahrsein verweilt.

Das Klare Licht wird in den meisten Texten als die Vereinigung von Leerheit und Klarheit definiert. Es ist das reine, leere Gewahrsein am Grund unseres Seins. »Klar« bezieht sich auf die Leerheit, die Mutter, den Grund – das *Kunzhi*. »Licht« meint die Klarheit, den Sohn, das reine ursprüngliche Gewahrsein – das *Rigpa*. Das Klare Licht ist das unmittelbare Erkennen der Vereinigung von *Rigpa* und *Kunzhi*, von dem Gewahrsein und der Leerheit.

Die Unwissenheit ist wie ein dunkles Zimmer, in dem man schläft. Das Gewahrsein ist eine Lampe in diesem Zimmer. Wie lange das Zimmer auch dunkel gewesen sein mag, eine Stunde oder eine Million Jahre lang, sobald die Lampe von dem Gewahrsein angezündet wird, wird es im ganzen Zimmer hell. Der Buddha ist in der Flamme als der Dharmakaya. Sie selbst sind dieses Leuchten. Das Klare Licht ist kein Gegenstand Ihrer Erfahrung, kein mentaler Zustand – Sie selbst sind es. Wenn dieses leuchtende Gewahrsein in der Dunkelheit voller Glückseligkeit ist, klar, unbewegt, ohne Bezug oder Urteil, ohne Mitte und Rand, dann ist dies *Rigpa*. Es ist die Natur des Geistes.

Wenn Gedanken ohne Festhalten und Ablehnung in diesem reinen Gewahrsein betrachtet werden, lösen sich diese auf. Wenn sich jedoch der Gedanke, das Objekt, auflöst, so löst sich auch der Betrachter, das Subjekt, auf. Das Objekt löst sich sozusagen im *Kunzhi* auf und das Subjekt im *Rigpa*. Das ist jedoch insofern missverständlich, weil man meinen könnte, dass es hier zwei Dinge gibt, *Kunzhi* und

Rigpa. Das ist aber nicht der Fall. Diese sind so wenig voneinander zu trennen, wie Wasser und Nässe. Um uns eine Hilfe zu geben, um die Lehren irgendwie in Bezug zur Dualität von Subjekt und Objekt zu setzen, sagt man, dass diese Zwei die Seiten von ein und derselben Sache sind. In Wahrheit gibt es das aber nicht, ein von einem Subjekt getrenntes Objekt. Es gibt hier nur die Illusion der Trennung.

Schlafpraxis und Traumpraxis

Der Unterschied zwischen der Traumpraxis und der Schlafpraxis ähnelt ein wenig dem Unterschied zwischen der Übung von dem ruhigen Verweilen (*Zhine*) mit Objekt und ohne Objekt. In der tantrischen Praxis wird mit dem Traum-Yoga der göttliche Körper der Meditationsgottheit (*Yidam*) erzeugt, der immer noch dem Bereich von Subjekt und Objekt angehört, während das Schlaf-Yoga auf den Geist der Gottheit gerichtet ist, auf reines nicht-duales Gewahrsein. In gewissem Sinne ist die Traumpraxis im Dzogchen zweitrangig, weil es hier noch Bilder gibt, während Subjekt und Objekt im Schlaf-Yoga ganz verschwinden und nur noch nicht-duales *Rigpa* vorhanden ist.

Einem Schüler, der mit der Dzogchen-Praxis beginnt, werden zunächst einmal Übungen »mit Attributen« gegeben. Erst wenn er hierin etwas Stabilität gewonnen hat, geht er zu den Übungen »ohne Attribute« über. Der Grund dafür liegt in der Ausrichtung unseres Bewusstseins auf Attribute, auf die Objekte des Subjekts, als das wir uns verstehen. Da wir uns ständig mit den Aktivitäten unseres unstillen Geistes identifizieren, brauchen wir am Beginn unserer Praxis etwas, woran der Geist sich halten kann. Sagt man uns: »Sei einfach Raum«, so kann dieser unstillen Geist damit nichts anfangen, weil ihm dies keinerlei Haltegriff bietet. Er macht sich dann ein Bild von der Leerheit, dem er sich anzugleichen versucht, doch das ist nicht die Praxis. Sagt man ihm aber, es müsse etwas visualisiert und dann aufgelöst werden und so weiter, dann fühlt er sich schon viel besser, denn hier gibt es immer etwas zu denken. Wir geben diesem denkenden Geist Gegenstände von dem Gewahrsein, die ihn schließlich zu dem Gewahrsein ohne Attribute führen – und eben das ist die Richtung, welche die Praxis nehmen muss.

So erhalten wir zum Beispiel den Auftrag, uns die Auflösung des Körpers vorzustellen, und das klingt gut, denn darunter kann man sich etwas vorstellen. Nach der Auflösung kommt aber ein Augenblick, wo sich keinerlei Halt mehr bietet – und das ist der Augenblick, in dem der gut vorbereitete Schüler gewahr werden kann, was *Rigpa* ist. Es hat etwas vom Rückwärts-zählen: zehn, neun, acht – bis null. Null bietet keinerlei Halt mehr, dies ist das Thigle des leeren Raumes, aber die Bewegung führt uns dorthin. Dieser Countdown bis zum Nichts hat etwas vom Gehen auf dem Weg mit Attributen bis zu der Leerheit auf dem Weg ohne Attribute.

Die Schlafpraxis hat eigentlich keine Form, und so gibt es hier nichts, worauf man sich ausrichten muss. Die Übung und das Ziel sind ein und dasselbe: jenseits der Dualität

von dem Wahrnehmendem und der Wahrnehmung in der Vereinigung von Klarheit und Leerheit zu bleiben. Es gibt hier keine Eigenschaften, kein Aufwärts und Abwärts, kein Innen und Außen, kein Oben und Unten, weder Zeit noch Grenzen – keinerlei Unterschiede. Weil es im Schlaf-Yoga anders als im Traum-Yoga keinen Gegenstand gibt, an dem der Geist sich festhalten könnte, gilt das Schlaf-Yoga als schwieriger. Luzidität im Traum bedeutet, dass man den Traum als Traum erkennt; er ist der Gegenstand des Gewahrseins. In der Schlafpraxis gibt es dagegen kein Subjekt, das sich einem Objekt gegenübergestellt sieht, sondern nur das nicht-duale Erkennen von dem reinen Gewahrsein, oder dem Klaren Licht, durch das Gewahrsein. Das Sinnes-Bewusstsein arbeitet hier nicht, also kann auch der auf Sinnes-Erfahrung angewiesene Geist nicht arbeiten. Das Klare Licht ist wie Sehen ohne Auge, ohne Objekt, ohne einen Sehenden.

Das entspricht wiederum dem, was beim Sterben geschieht: Befreiung zu finden ist im ersten Bardo, dem ursprünglich reinen Bardo, schwieriger als im daran anschließenden Bardo des Klaren Lichts, in dem wiederum Bilder aufsteigen. Beim Eintritt des Todes kommt es zu einem Augenblick der völligen Auflösung von der subjektiven Erfahrung im Grund von *Kunzhi*, bevor sich dann die Bardo-Visionen einstellen. In diesem Augenblick gibt es – wie beim Einschlafen, wenn die Tageserfahrung sich völlig auflöst – kein subjektives Ich. Wir sind dann einfach nicht vorhanden. Anschließend steigen im Schlaf Träume und im Bardo Bilder auf, und indem wir diese wahrnehmen, lässt die Kraft der karmischen Tendenzen erneut den Eindruck von einem wahrnehmenden Ich entstehen, das die Gegenstände seiner Wahrnehmung erfährt. Wieder in der Dualität gefangen, fallen wir im Schlaf wieder in samsarische Träume oder setzen im Bardo unseren Weg zur Wiedergeburt fort.

Durch die Schlafpraxis können wir im ursprünglich reinen Bardo die Befreiung finden. Sind wir jedoch im Schlaf-Yoga nicht weit genug fortgeschritten, werden wir den anschließenden Bardo-Visionen ausgesetzt sein, die wir jedoch ebenfalls zur Befreiung nutzen können, wenn wir das Traum-Yoga beherrschen. Können wir jedoch weder auf das Schlaf-Yoga noch auf das Traum-Yoga zurückgreifen, so bleiben wir weiterhin im Kreislauf von Samsara gefangen.

Sie müssen selbst entscheiden, welche dieser beiden Praxisformen für Sie am besten geeignet ist. Die Dzogchen-Lehren unterstreichen immer die Notwendigkeit, sich selbst zu kennen, über die eigenen Fähigkeiten und Schwierigkeiten Bescheid zu wissen und dieses Wissen zu nutzen, um den Weg zu gehen, der den größten Nutzen verspricht. Es bleibt jedoch anzumerken, dass es nur wenige Menschen gibt, denen das Schlaf-Yoga leichter fällt als das Traum-Yoga; deshalb ist es im Allgemeinen empfehlenswert, mit dem Traum-Yoga zu beginnen. Solange Ihr Geist noch Halt an Dingen sucht, ist es sinnvoller, mit dem Traum-Yoga zu beginnen, denn hier findet der Geist Halt an den Träumen selbst. Die Traumpraxis wird uns leichter fallen, wenn wir im *Rigpa* sicher verankert sind, denn wir haften jetzt nicht mehr an den Dingen an, empfinden uns nicht mehr als Subjekt, sind also in der Lage, die für den Tiefschlaf kennzeichnend ist. Ein

weiterer empfehlenswerter Grund, mit dem Traum-Yoga zu beginnen, liegt darin, dass man bis zur Luzidität im Schlaf viel länger braucht als bis zur Luzidität im Traum. Wenn man dann für lange Zeit geübt hat und immer noch keinen Erfolg sieht, kann sich eine Entmutigung einstellen und diese wird zum Hindernis auf dem Weg.

Letztlich münden die beiden Yogas ineinander ein. Wenn wir das Traum-Yoga ganz verwirklicht haben, wird sich das nicht-duale Gewahrsein von Rigpa im Traum manifestieren. Das wird zu vielen Klarheits-Träumen und schließlich zum Aufgehen der Träume im Klaren Licht führen. Das ist auch die Frucht der Schlafpraxis. Wenn wir im Schlaf-Yoga Fortschritte machen, werden die Träume von selbst luzider und es stellen sich spontan Klarheits-Träume ein. Die luziden Träume eignen sich dann zu der Ausbildung von der geistigen Flexibilität. Für die Vollendung ist es in beiden Yoga-Formen die Voraussetzung, dass wir auch tagsüber in der reinen Präsenz von Rigpa bleiben.