

Die Praxis von dem Schlaf-Yoga

Schutz

Normalerweise ist diese Praxis für das Traum-Yoga gedacht, aber Sie können die folgende Praxis auch vor der Praxis von dem tatsächlichen Schlaf-Yoga durchführen, damit Sie sich sicherer fühlen. Ab dem Schlaf-Yoga sollten Sie dann jedoch nicht mehr an die Visualisierungen und Vorstellungen von dieser Schutz-Praxis denken; der Schutz ist dann einfach vorhanden, ohne dass Sie sich an diesen erinnern.

Das Einschlafen ist ein wenig wie das Sterben, eine Reise ins Unbekannte, die man allein unternimmt. Der Schlaf macht uns normalerweise keine Sorgen, da er uns vertraut ist, aber überlegen Sie mal, was Schlaf eigentlich bedeutet. Wir verlieren uns für eine gewisse Zeit vollkommen in einer Leere, bis wir dann in einem Traum zu uns zurückfinden. Dann haben wir möglicherweise eine andere Identität, einen anderen Körper. Vielleicht sind wir an einem völlig fremden Ort, unter Menschen, die wir nicht kennen, mit Aktionen beschäftigt, die uns vielleicht ziemlich riskant erscheinen.

Als Auslöser für die Angst kann schon das Schlafen an einem ungewohnten Ort genügen. Vielleicht sind wir da sehr bequem untergebracht und bestens aufgehoben, aber wir schlafen doch nicht so gut wie daheim in der vertrauten Umgebung. Vielleicht behagt uns die Energie des ungewohnten Schlafplatzes nicht. Vielleicht stört uns aber auch nur die eigene Unsicherheit. Im Übrigen passiert es uns auch an unserem vertrauten Schlafplatz, dass wir beklommen auf den Schlaf warten oder von unseren Träumen erschreckt werden. Wenn wir mit unbehaglichen Gefühlen einschlafen, mischen sich Ängste und Spannungen in unsere Träume, der Schlaf wird unruhiger, die Praxis fällt uns schwerer. Es kann also nicht schaden, wenn wir vor dem Einschlafen ein Gefühl des Beschütztseins erzeugen und unseren Schlafplatz in einen heiligen Bereich verwandeln.

Dazu visualisieren Sie Ihren Schlafbereich als von Dakinis umringt, von schönen Göttinnen. Visualisieren Sie diese liebevollen, machtvollen Schutzwesen in grüner Farbe. Sie bleiben da, wenn Sie einschlafen, und sie bleiben die ganze Nacht wie Mütter, die über ihr Kind wachen, wie königliche Leibwächterinnen. Visualisieren Sie diese überall, an Türen und Fenstern, neben sich am Bett, draußen im Garten oder Hof – alles so, dass Sie sich vollkommen sicher fühlen.

Auch hier soll die Visualisierung wieder mehr als eine bloße Bildvorstellung sein: Sehen Sie die Dakinis mit dem geistigen Auge, aber dehnen Sie Ihre Vorstellungskraft so weit aus, dass Sie sie auch fühlen können. Dieses selbst geschaffene schützende Umfeld wirkt beruhigend und entspannend und sorgt für ruhigen Schlaf. So lebt ein Mystiker: Er wandelt sein Umfeld mit geistigen Mitteln um und sorgt dafür, dass sogar

vorgestelltes Handeln Wirkung hat. Das Gefühl von Frieden in Ihrem Schlafbereich lässt sich noch durch Gegenstände steigern, die für Sie eine direkte Beziehung zum Pfad haben – Bilder voller Frieden und Liebe, heilige Symbole und andere Dinge dieser Art.

Wenn wir uns zum Schlaf rüsten, sagt das »Mutter-Tantra«, sollen wir uns der Ursachen des Traums, des Gegenstands der Sammlung, der Beschützer und unserer selbst bewusst bleiben. Halten Sie all das als ein einziges Ganzes im Gewahrsein und es wird von großer Wirkung auf Traum und Schlaf sein.

Die Dakini Salgye Du Dalma



Dem »Mutter-Tantra« zufolge gibt es eine Beschützerin und Hüterin von dem heiligen Schlaf. Es ist hilfreich, sich mit ihrer Essenz zu verbinden, welche auch die Natur der Praxis ist, weshalb sie uns führen kann und den Übergang vom unbewussten zum bewussten Schlaf segnet. Ihr Name ist *Salgye Du Dalma*. Er lautet in der Übersetzung »Die unvorstellbar Klärende«. Sie ist das Leuchten, das in der Dunkelheit von dem normalen Schlaf verborgen ist.

In der tatsächlichen Schlaf-Praxis ist sie formlos, aber beim Einschlafen visualisieren wir sie als eine Lichtkugel, ein Thigle. Wir visualisieren hier nicht Formen, wie etwa die Silben im Traum-Yoga, sondern einfach Licht, denn wir bewegen uns hier auf der Ebene der Energie, jenseits der Form. Wir versuchen alle Unterscheidungen wie Innen und Außen, Ich und Andere aufzulösen. Unser Geist hat die Gewohnheit, beim Visualisieren einer Form zu meinen, diese sei etwas anderes als er selbst, und wir müssen über diesen Dualismus hinausgehen. Die Dakini steht für das Klare Licht. Sie ist das, was wir in unserem reinen Zustand schon immer sind: klar und leuchtend. In der Schlaf-Praxis werden wir zu dieser Dakini.

Wir nehmen also Verbindung zu unserem eigenen wahren Wesen auf, wenn wir in Beziehung zu Salgye Du Dalma treten. Erinnern wir uns so häufig wie möglich an sie, um diese Verbindung zu stärken. Tagsüber können wir sie in ihrer Sambhogakaya-Form visualisieren: rein weiß, leuchtend und schön. Ihr durchscheinender Körper besteht ganz und gar aus Licht. In der rechten Hand hält sie einen Krummdolch, in der linken Hand eine Schädelschale. Ihren Aufenthaltsort hat sie im Herz-Chakra, wo sie auf einer weißen Mondscheibe sitzt, die auf einer goldenen Sonnenscheibe ruht, die wiederum auf einem vierblättrigen Lotos von blauer Farbe ruht. Stellen Sie sich wie beim Guru-Yoga vor, wie sich die Dakini in Sie hinein auflöst und mit Ihnen zu einer Essenz verschmilzt.

Sie befindet sich in Ihrem Herzen und begleitet Sie, wo Sie auch sein mögen. Wenn Sie essen, bringen Sie ihr etwas davon dar. Bringen Sie ihr auch dar, was Sie trinken. Sie können mit ihr sprechen. Wenn Sie irgendwo sind, wo Sie lauschen können, lassen Sie die Dakini zu Ihnen sprechen. Natürlich sollen Sie nicht wirklich Stimmen hören wie ein Psychotiker – benutzen Sie Ihre Fantasie. Wenn Sie Bücher über den Dharma gelesen oder Vorträge zu diesen Themen gehört haben, können Sie sich vorstellen, dass sie Ihnen Unterweisungen zu den Dingen gibt, die Sie schon wissen. Lassen Sie sich von ihr dazu anhalten, präsent zu bleiben, die Unwissenheit durchzuschneiden, mitfühlend zu handeln, achtsam zu sein und Ablenkungen zu widerstehen. Ihr Lehrer steht vielleicht nicht immer zur Verfügung, Ihre Freunde auch nicht, aber diese Dakini ist immer da. Machen Sie sie zu Ihrer ständigen Begleiterin, zur Führerin bei Ihrer Praxis. Sie werden sehen, dass der Austausch Ihnen allmählich immer realer erscheinen wird. Sie wird Ihr Verständnis von dem Dharma verkörpern und Ihnen dies zurückspiegeln. Wenn Sie sie stets gegenwärtig halten, wird der Raum, in dem Sie sind, Ihnen lichtvoll erscheinen, und Ihr Geist gewinnt an Luzidität. Die Dakini lehrt Sie, dass das Leuchten und die Luzidität das Klare Licht sind, das Sie selbst im Grunde sind. Üben Sie das ein, bis sogar das Gefühl von dem Getrenntsein oder aufsteigende negative Emotionen Sie automatisch an die Dakini erinnern. Dann werden Sie die Verwirrung und emotionale Verwicklungen Sie zum Gewahrsein zurückführen, wie eine Tempelglocke, die den Beginn der Meditation ankündigt.

Wenn diese Beziehung zur Dakini Ihnen zu fremd oder abgehoben erscheint, werden Sie ihr vielleicht eine psychologische Bedeutung geben wollen. Das ist in Ordnung. Sie können sich diese als von Ihnen getrennt oder als ein Symbol vorstellen, mit dem Sie Ihre Absicht und Ihren Geist ausrichten. Auch in diesem Fall sind jedoch Entschlossenheit und Beständigkeit die wichtigsten Hilfsmittel für den spirituellen Weg. Wenn Sie eine Yidam-Praxis machen, können Sie sich bei dieser Übung auch an Ihren Yidam oder an irgendeine Gottheit oder an ein erleuchtetes Wesen halten; worauf es bei Ihrer Praxis ankommt, ist Ihr Einsatz, nicht die Form. Dennoch ist es gut zu wissen, dass das »Mutter-Tantra« gerade die Dakini Salgye Du Dalma mit dieser Praxis in Verbindung bringt. Die Hinwendung zu ihrer Gestalt und Energie hat eine lange Tradition, und der Anschluss an die Kraft dieser Linie kann eine große Hilfe sein.

Die Vorstellung ist eine große Kraft, stark genug, uns ein Leben lang an die Leiden von Samsara zu binden, und stark genug, um den Dialog mit der Dakini real werden zu lassen. Viele Schüler des Weges scheinen den Dharma als etwas starr Festgelegtes zu sehen, doch das ist er nicht. Der Dharma ist flexibel und der Geist sollte sich ihm darin anschließen. Wir müssen selbst herausfinden, wie wir den Dharma so einsetzen können, dass er unsere Verwirklichung fördert. Anstatt sich vorzustellen, wie der morgige Tag wohl sein wird, anstatt an die Auseinandersetzung mit dem Chef oder den vor Ihnen liegenden Abend mit Ihrem Partner zu denken, könnte es besser sein, diese schöne Dakini vorhanden sein zu lassen, die das höchste Ziel der Praxis verkörpert. Wichtig ist, dass Sie Ihre Absicht so stark machen, wie sie für die Praxis sein muss, und eine starke Beziehung zu Ihrem wahren Wesen aufbauen – zu dem, wofür die Dakini steht. Beten Sie zu ihr so oft wie möglich für den Schlaf von dem Klaren Licht. Dadurch wird Ihre Absicht jedes Mal neue Kraft bekommen.

Letztlich sollten Sie eins mit der Dakini werden, was aber nicht heißt, dass Sie, wie in der tantrischen Praxis, ihre Gestalt annehmen müssen. Das bedeutet: in der Natur des Geistes zu bleiben, in jedem Augenblick in Rigpa sein. Im ursprünglichen Zustand zu bleiben ist die beste Vorbereitung und die beste Praxis.

Die Vorbereitungen

Stress, der mit ins Bett genommen wird, folgt dem Schläfer in den Schlaf. Bringen Sie den Geist also möglichst in den Rigpa-Zustand. Gelingt das nicht, so bringen Sie den Geist zumindest in den Körper, in den Zentral-Kanal, ins Herz. Die Übungen zur Vorbereitung auf das Traum-Yoga gelten auch für das Schlaf-Yoga. Nehmen Sie Zuflucht zu Lama, Yidam und Dakini oder üben Sie den neunfachen Reinigungsatam und das Guru-Yoga. Zumindest sollten Sie Gedanken fassen, die Ihr Engagement und Ihre Praxis fördern, etwa indem Sie Mitgefühl entstehen lassen. So viel kann jeder tun. Beten Sie außerdem um den Schlaf von dem Klaren Licht. Wenn Sie andere Übungen

haben, die Sie normalerweise vor dem Schlafengehen machen, können Sie diese weiterhin machen.

Eine brennende Kerze oder ein gedämpftes Licht während der Nacht bewahrt dem Geist eine gewisse Wachheit. Das Schlafen bei Licht fühlt sich anders an, und dieses Anderssein kann man zur Unterstützung von dem Gewahrsein nutzen. Achten Sie, sofern Sie bei Kerzenlicht schlafen, auf Feuersicherheit. Das Licht hilft jedoch nicht nur, eine gewisse Wachheit zu wahren, sondern es repräsentiert auch die Dakini Salgye Du Dalma. Die Klarheit und Leuchtkraft eines Lichts sind ihrem Wesen näher als irgendetwas anderes in der Welt der Form. Stellen Sie sich das Licht im Zimmer als die Dakini vor, die Sie mit ihrem Wesen umgibt. Lassen Sie das äußere Licht die Verbindung zu Ihrem inneren Licht sein, zu dem Leuchten, das Sie sind. Das Herstellen einer Beziehung zwischen der äußeren Lichterfahrung und der Praxis stellt eine Hilfe dar; sie gibt dem Geist eine Richtung und Stütze auf seinem Weg zur Auflösung in das reine Gewahrsein. So wird äußeres Licht eine Brücke zwischen der von Gedanken beherrschten Welt der Form und der Gedanken-freien unmittelbaren Erfahrung von dem Formlosen.

Eine weitere vorbereitende Übung, die gelegentlich angewendet wird, besteht darin, dass man für eine Nacht, drei oder sogar fünf Nächte, schlaflos bleibt. Das entkräftet den gewöhnlichen Geist. Dieses Mittel wird traditionell angewendet, wenn der Meister ganz in der Nähe ist. Wenn der Schüler nach der Zeit der Schlaflosigkeit schließlich schläft, weckt der Meister ihn während der Nacht immer wieder und stellt ihm Fragen: Warst du bewusst? Hast du geträumt? Bist du in den Schlaf der Unwissenheit gefallen?

Wenn Sie dies ausprobieren möchten, verabreden Sie sich mit einem erfahrenen Praktizierenden, dem Sie vertrauen. Nach Ihrer schlaflosen Nacht, anfangs belassen Sie es besser bei einer Nacht, richten Sie es möglichst am nächsten Abend so ein, dass Sie eine Massage bekommen, die den Körper entspannt und die Kanäle öffnet. In der Nacht lassen Sie sich von Ihrem Helfer dreimal wecken und die obigen Fragen stellen. Nach jedem Aufwachen widmen Sie sich dann der im nächsten Kapitel beschriebenen Praxis und schlafen wieder ein. Der gewöhnliche Geist befindet sich manchmal in so großer Erschöpfung, dass er ganz still wird. Dann ist es leichter, sich im Klaren Licht wiederzufinden.

Die Schlafpraxis

Wie im Traum-Yoga gibt es hier während der Nacht vier Aufwachzeiten, also vier Übungsperioden. Im Schlaf-Yoga sind jedoch alle vier Übungsphasen gleich.

Sie liegen in der Löwenhaltung auf der rechten Seite. Visualisieren Sie im Herz-Chakra einen blauen Lotos mit vier Blütenblättern. In der Mitte befindet sich die Dakini Salgye Du Dalma, visualisiert als ihre Essenz, eine klare Sphäre reinen Lichts, ein Thigle, durchsichtig wie ein vollkommener Kristall. Das Thigle ist selbst farblos, gibt aber die Farbe der Blütenblätter als ein strahlendes weißlich-blaues Licht wieder. Verschmelzen Sie derart mit diesem Thigle, dass Sie selbst blaues Licht werden.

Auf jedem der vier Blütenblätter befindet sich ebenfalls ein Thigle, so dass es insgesamt fünf Thigles sind. Vorne ist ein gelbes Thigle, das den Osten repräsentiert. Auf Ihrer linken Seite steht ein grünes Thigle für den Norden, hinten ein rotes Thigle für den Westen und rechts ein blaues Thigle für den Süden. Diese Thigles stehen für Dakinis, die in ihrer leuchtenden Essenz als verschiedenfarbige Lichter visualisiert werden. Visualisieren Sie die Dakinis nur in dieser Form von leuchtenden Sphären oder Kugeln. Die vier Thigles sind wie das Gefolge der Dakini Salgye Du Dalma. Versuchen Sie zu empfinden, dass Sie vom Schutz der Dakinis umgeben sind, empfinden Sie ihre liebevolle Anwesenheit so, dass Sie sich geborgen und entspannt fühlen.

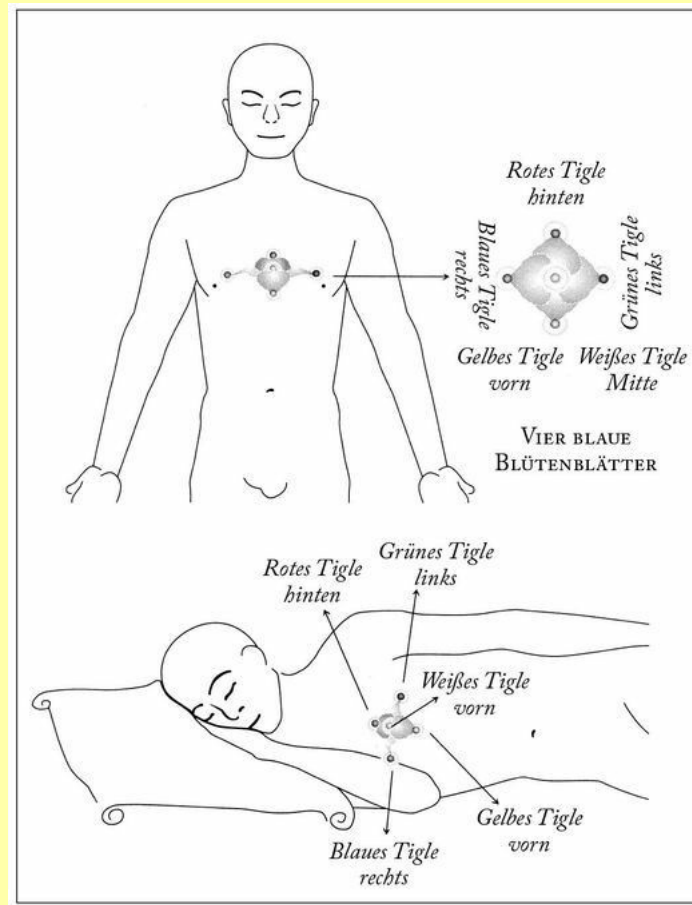
Beten Sie zu der Dakini, dass Sie den Schlaf von dem Klaren Licht und keine Träume, anstatt den Schlaf der Unwissenheit, erleben mögen. Geben Sie Ihrem Gebet Kraft und Hingabe und wiederholen Sie es immer wieder. Das Beten wird Ihre Absicht verstärken. Eine starke Absicht, das kann nicht oft genug betont werden, ist die Grundlage der Praxis. Bieten Sie Ihre ganze Hingabe auf, um die Absicht so sehr zuzuspitzen und so kraftvoll zu machen, dass sie die Wolken der Unwissenheit, die das Klare Licht verdunkeln, durchstoßen kann.

Eintritt in den Schlaf

Das Einschlafen ist zwar ein kontinuierlicher Prozess, aber wir unterteilen es, als Stütze für die Bewusstheit, in fünf Stufen. In der weiter unten folgenden Übersichtstabelle zeigt die linke Spalte die fortschreitende Abkoppelung von den Sinnen und Sinnesobjekten bis hin zum völligen Fehlen einer »Schau«, also bis zu dem Stadium, in dem alle Sinneserfahrung zum Erliegen kommt.

Normalerweise ist unsere Identität von der Welt der Sinne abhängig. Im Schlaf verschwindet diese Welt: das, was unser Bewusstsein trägt, fällt in sich zusammen, und wir schlafen ein, wir werden bewusstlos. Das Schlaf-Yoga bedient sich nun den Thigles, um das Bewusstsein aufrechtzuerhalten, wenn die Verbindung zur Außenwelt abreißt. Parallel zur allmählichen Auflösung der Sinneserfahrung nimmt der Übende nacheinander die Verbindung zu den fünf Thigles auf, bis die Außenwelt völlig verschwunden ist und er in das reine nicht-duale Leuchten von dem Klaren Licht eingeht. Der Übergang von einem Thigle zum nächsten sollte so sanft und glatt wie

möglich vor sich gehen, ganz dem gleitenden, stufenlosen Prozess des Einschlafens entsprechend.



Stadien beim Erlöschen der Sinnes-Tätigkeit

SINNESERFAHRUNG	FARBE	RICHTUNG	ORT
a. Schau	Gelb	Osten	Vorne
b. Abnehmende Schau	Grün	Norden	Links
c. Zurückgehende Schau	Rot	Westen	Hinten
d. Endende Schau	Blau	Süden	Rechts
e. Keine Schau	Weißlich-Blau	Zentrum	Zentrum

- a. Wenn Sie sich in der richtigen Haltung hingelegt haben, bleibt die Sinneserfahrung noch gänzlich bestehen: Sie sehen, Sie hören, Sie fühlen das Bett und so weiter. Das ist der Augenblick der »Schau«, der Sinneserfahrung, die das gewöhnliche Ich noch aufrechterhält. Bewegen Sie sich nun in die Richtung von dem reinen Bewusstseins, für welches das Thigle steht. Im ersten Schritt

lassen Sie Ihr Gewahrsein mit dem Thigle an der Vorderseite verschmelzen, mit einem wunderbar warmen gelben Licht, in das sich der gewöhnliche Geist allmählich auflösen kann.

- b. Wenn die Augen zufallen, beginnt der Kontakt zur Welt der Sinne zu schwinden. Das ist die zweite Phase, die der abnehmenden Schau. Verlagern Sie Ihr Gewahrsein auf das grüne Thigle zur Linken. Lassen Sie zu, dass Ihre Identität sich mit der schwindenden Sinneserfahrung ebenfalls auflöst.
- c. Während die Sinneserfahrung weiter verstummt, verlagern Sie Ihr Gewahrsein auf das rote Thigle. Das Einschlafen ist ein vertrauter Vorgang – das Schwinden der Sinne, das langsame Versiegen des Empfindens. Normalerweise verlieren Sie sich selbst, wenn die äußeren Stützen der Identität wegfallen, aber jetzt lernen Sie, ohne alle Stützen zu existieren.
- d. Wenn die Sinneserfahrung beinahe erloschen ist, verlagern Sie Ihr Gewahrsein auf das blaue Thigle zur Rechten. Jetzt ist es in allen Sinnen sehr still, und es besteht kaum noch Kontakt zur Außenwelt.
- e. Beim endgültigen Eintritt in den Schlaf, wenn aller Kontakt zu den Sinnen des Körpers endet, verschmilzt Ihr Gewahrsein gänzlich mit dem weißlich-blauen Thigle in der Mitte. Wenn jetzt alles richtig läuft, ist das Thigle an dieser Stelle nicht mehr Gegenstand Ihres Gewahrseins, das heißt, Sie visualisieren kein blaues Licht und nehmen es nicht an einer bestimmten Stelle wahr. Vielmehr werden Sie jetzt das Klare Licht sein und während des Schlafs in diesem Zustand bleiben.

Beachten Sie, dass diese fünf Stufen nicht mentale Erscheinungen darstellen, sondern sich auf das allmähliche Aufhören der sinnlichen Erfahrung beziehen. Normalerweise durchlaufen wir diesen Prozess unbewusst; bei dieser Praxis soll er jedoch im Gewahrsein ablaufen. Die einzelnen Schritte sollen nicht scharf abgegrenzt sein. Lassen Sie das Gewahrsein beim allmählichen Rückzug des Bewusstseins von den Sinnen ohne merkliche Verlagerungs-Bewegungen durch die Thigles wandern, bis nur noch nicht-duales Gewahrsein – das Klare Licht von dem zentralen Thigle – übrig bleibt. Wie der Körper in den Schlaf sinkt, so sinken Sie in das Klare Licht. Das Wandern von einem Thigle zum nächsten soll nicht von Entscheidungen geleitet, nicht von Ihnen veranlasst sein; überlassen Sie es Ihrer Absicht, den ganzen Prozess in Ihrer Erfahrung ablaufen zu lassen.

Sollten Sie mitten in der Praxis ganz wach werden, so fangen Sie wieder von vorn an. Sie müssen nicht starr an der Form der Praxis festhalten. Es spielt auch keine Rolle, ob Sie die Stadien langsam oder schnell durchlaufen. Bei manchen Menschen zieht sich

das Einschlafen über einige Zeit hin, andere liegen kaum, da schlafen sie auch schon. In beiden Fällen ist aber der Ablauf der gleiche. Eine Nadel gleitet in einem einzigen Augenblick durch fünf Schleier, und doch gibt es fünf unterscheidbare Stufen ihres Durchgangs durch die zarten Gewebe. Halten Sie sich nicht jedes Mal eigens vor Augen, welches Stadium welches ist, achten Sie nicht einmal auf die saubere Fünfteilung des ganzen Vorgangs. Die Visualisierung ist nur eine anfängliche Stütze für das Gewahrsein. Verlieren Sie sich nicht in Details – viel wichtiger ist, dass Sie das Wesen der Praxis erfassen und umsetzen.

Man kann die Thigles auch in der anderen Drehrichtung durchlaufen. Sie beginnen wieder mit dem gelben Tigle an der Vorderseite, das für die Erde steht. Dann gehen Sie aber zum blauen Thigle (Wasser) an der rechten Seite über, von dort zum hinten gelegenen roten Thigle (Feuer) und zum grünen Thigle (Luft) an der linken Seite. Zuletzt erreichen Sie wieder das zentrale weißlich-blaue Thigle, das den Raum repräsentiert. Das ist die Abfolge, in der sich die Elemente beim Sterbeprozess auflösen. Probieren Sie aus, welche Reihenfolge für Sie günstiger ist.

Wie bei der Traumpraxis empfiehlt es sich auch hier, in ungefähr zweistündigen Abständen dreimal pro Nacht aufzuwachen. Wenn Sie etwas Erfahrung gewonnen haben, brauchen Sie die Abschnitte nicht mehr künstlich festzulegen, sondern können sich an die natürlichen Aufwachzeiten halten. Wiederholen Sie bei jedem Aufwachen den gleichen Übungsablauf. Und erkunden Sie bei jedem Aufwachen die Erfahrungen des vorangegangenen Schlafabschnitts: Ging Ihnen das Gewahrsein verloren, so dass Sie einfach im Schlaf der Unwissenheit waren? War es gewöhnlicher samsarischer Schlaf mit samsarischen Träumen? Oder waren Sie im Klaren Licht, im reinen nicht-dualen Gewahrsein?