

Sonstige Wissenswerte Dinge

Das Thigle

Das Thigle wird je nach Zusammenhang unterschiedlich definiert. Im Zusammenhang mit dieser Praxis ist es eine kleine Lichtkugel, die für bestimmte Bewusstseinsqualitäten oder, im Fall von dem zentralen Thigle, für reines Rigpa steht. Letztlich muss das Gewahrsein auch ohne Stützen stabil bleiben können, doch bis wir so weit sind, ist Licht eine gute Hilfe. Auch Licht, leuchtend und klar, gehört noch der Welt der Form an, aber es ist doch weniger substanzial als jede andere wahrnehmbare Form. Die Visualisierung der Thigles ist eine Brücke, vielleicht auch eine Krücke – nützlich so lange, bis auch Licht-Wahrnehmungen nicht mehr nötig sind, bis der Übende ohne Stütze im leeren Gewahrsein ohne Bilder bleiben kann, in jenem Leuchten, welches die Essenz von dem Licht ist.

Wenn Sie das Thigle auf den vier blauen Blütenblättern im Herz-Chakra visualisieren, kommt es nicht darauf an, dass Sie die anatomisch richtige Stelle genau treffen. Spüren Sie einfach nur die Mitte des Körpers in der Herzgegend. Setzen Sie das Gewahrsein und die Vorstellung ein, um die richtige Stelle zu finden, die Stelle des tatsächlichen Erlebens.

Die Farben der Thigles wurden nicht willkürlich gewählt. Farben haben Einfluss auf das Bewusstsein, und die verschiedenfarbigen Lichter sollen bestimmte Eigenschaften wachrufen, die dann in die Praxis zu integrieren sind – etwa in der Weise, wie die einzelnen Chakras, Farben und Silben auch im Traum-Yoga eine bestimmte Reihenfolge bilden. In dem Maße, wie wir uns für die Unterschiede sensibilisieren, werden wir die verschiedenen Eigenschaften von Gelb, Grün, Rot und Blau beim Übergang von einem Thigle zum nächsten erleben.

Dies ist jedoch keine Umwandlungs-Praxis, bei der wir unsere Identität ändern. Im Schlaf-Yoga wird die Identität vielmehr gänzlich aufgegeben. Es geht hier nicht darum, bei einer Visualisierung zu bleiben, wie dies in der tantrischen Praxis vorkommen kann. Der Geist braucht aber etwas, woran er sich festhalten kann, und wenn er nicht wenigstens dieses Licht hätte, würde er sich irgendetwas greifen.

Bevor wir das Rigpa erfahren haben, können wir uns kaum vorstellen, wie man gewahr bleiben soll, wenn weder ein Subjekt noch ein Objekt vorhanden ist. Normalerweise braucht das Bewusstsein einen Gegenstand, und genau das meint der Ausdruck »Stütze« des Bewusstseins durch eine Form oder ein Attribut.

Die Übungen, bei denen der visualisierte Gegenstand oder die eigene Identität aufgelöst werden, trainieren den Übenden darin, auch dann bewusst zu bleiben, wenn

alle dualistischen Stützen des Bewusstseins wegfallen. Sie bereiten uns auf das Schlaf-Yoga vor, sind aber noch nicht das Schlaf-Yoga selbst. Sogar die »Praxis« ist noch eine Stütze und im verwirklichten Schlaf-Yoga gibt es keine Stütze, also auch keine Praxis, mehr: Wenn der auf Stützen angewiesene Geist sich im Grund auflöst, geschieht Schlaf-Yoga, oder auch nicht.

Der Fortschritt beim Üben

Wenn man eine gut bekannte Strecke fährt, ist es mit der Präsenz meist nicht weit her. Bei der täglichen Fahrt zur Arbeit und dann wieder zurück sieht man eigentlich nichts mit einem starken Gewahrsein. Das Steuern des Wagens geht automatisch vor sich, während der Fahrer an seine Arbeit denkt oder von einem Urlaub träumt, seinen Geldsorgen nachhängt oder etwas für die Familie plant.

Dann beschließt man, einen spirituellen Weg zu gehen, und gibt sich Mühe, bei der Heimfahrt so präsent wie möglich zu bleiben und diese Zeit zur Stählung des Geistes für die Praxis zu nutzen. Dem steht jedoch unsere Konditionierung entgegen: Der Geist entschwebt immer wieder. Wir holen ihn zurück – zum Gefühl des Steuerrads unter den Händen, zur Farbe des Grases entlang der Straße –, doch das hält allenfalls ein paar Minuten an, und schon hat dieser so umtriebige Geist unsere Aufmerksamkeit wieder irgendwohin geschleppt. Bei der Meditation ist es nicht anders. Wir wenden unseren Geist dem Bild einer Gottheit, dem **A** oder dem Atem zu, doch nach kaum einer Minute ist er schon wieder unterwegs. Es kann lange dauern, sogar Jahre, bevor wir im Stande sind, auch nur eine halbe Stunde lang ununterbrochen präsent zu bleiben.

Am Beginn der Traumpraxis wiederholt sich dieses Muster abermals. Die meisten Träume sind reine Abgelenktheit, ohne jede Präsenz, und wir vergessen sie, kaum dass sie vorbei sind. Dann bekommen wir Übung, und es entstehen Augenblicke der Luzidität, die sich allmählich zu ganzen Minuten luzider Präsenz im Traum ausweiten. Auch dann können wir die Luzidität wieder verlieren, oder schon dem nächsten Traum fehlt vielleicht jegliche Luzidität. Wir kommen voran, das ist sicher und auch erkennbar, doch es verlangt unser eifriges Bemühen und eine starke Intention.

Die Schlafpraxis entwickelt sich bei vielen noch langsamer. Wenn sich jedoch trotz ausdauernden Übens kein Fortschritt zeigt – keine vermehrte Präsenz, keine deutlichen positiven Veränderungen im Leben –, dann sollte man sich damit nicht abfinden. Machen Sie Reinigungsübungen; sehen Sie, ob Sie eine Verpflichtung (*Samaya*) gebrochen haben und bringen Sie die Sache in Ordnung; arbeiten Sie mit dem Prana und der Energie des Körpers. Es gibt noch weitere Übungen, die nötig werden könnten, um Hindernisse zu beseitigen, um Ihnen eine Basis für den Erfolg im Traum- und Schlaf-Yoga zu geben.

Der Übende ist wie ein Ranken-Gewächs, das nur wachsen kann, wenn es einen Halt oder eine Stütze hat. Unser Umfeld ist von großem Einfluss auf uns, verbringen Sie also genügend Zeit in Umgebungen und mit Menschen, die Ihre Praxis eher fördern, als von ihr abzulenken. Lesen Sie Bücher über den Dharma, meditieren Sie mit anderen, nehmen Sie an Unterweisungen teil, pflegen Sie Umgang mit anderen, die den Weg gehen. Die ehrliche Einschätzung Ihrer Praxis und der Resultate liegt bei Ihnen selbst. Wenn Sie hier nicht ehrlich sind, können Sie sich jahrelang in dem Glauben wiegen, dass Sie Fortschritte gemacht haben, obwohl in Wirklichkeit eigentlich gar nichts passiert ist.

Hindernisse

Das Schlaf-Yoga ist keine Praxis, die sich nur auf den Schlaf beschränken soll. Wir üben hier, stets im nicht-dualen Gewahrsein zu bleiben, vor allem in den vier Zuständen des Wachens, Schlafens, Meditierens und Sterbens. Die Hindernisse, die wir hier ansprechen wollen, sind von ihrer Wirkung her ein und dasselbe: Wir treiben vom Klaren Licht weg in dualistische, samsarische Erfahrungen. Die Hindernisse sind:

1. das Vorhandensein von dem natürlichen Klaren Licht des Tages verlieren, wenn sinnliche oder mentale Ablenkungen eintreten;
2. das Vorhandensein von dem Klaren Licht des Schlafes verlieren, wenn es zu Ablenkungen durch Träume kommt;
3. das Vorhandensein von dem Klaren Licht von dem Samadhi bei der Meditation verlieren, wenn Ablenkungen durch das Denken entstehen;
4. das Vorhandensein von dem Klaren Licht des Todes verlieren, wenn die Visionen des Zwischenzustands ablenkend wirken.

1. Die Präsenz von dem natürlichen Klaren Licht des Tages verlieren

Im Wachleben stellen äußere Erscheinungen das Hindernis dar. Wir verlieren uns in die Erfahrung, die »Schau«, der Sinnesobjekte. Ein Geräusch kommt und zieht uns mit, ein Geruch lässt uns in Tagträume von frisch gebackenem Brot verfallen, der Wind kräuselt das Nackenhaar, und schon verlieren wir das nicht-zentrierte Gewahrsein von Rigpa und werden ein Subjekt, das eine Empfindung erlebt. Anders ist die Erfahrung, wenn wir in der Klarheit von Rigpa bleiben. Ein Laut ist zu hören, aber wir halten die Verbindung zu der Stille in ihm und verlieren die Präsenz nicht. Eine Vision erscheint, doch wir sind in der Ruhe verwurzelt und bleiben in dem unbewegten Geist. Wir überwinden das Hindernis der äußeren Erscheinung dadurch, indem wir eine Stabilität im natürlichen Klaren Licht entwickeln.

Das natürliche Klare Licht ist das gleiche Klare Licht in der Nacht, wie das Klare Licht des Tages. Kennen wir das Klare Licht des Tages, so können wir es auch im Schlaf finden. Die Praxis besteht darin, das natürliche Klare Licht von dem Wachzustand mit dem Klaren Licht des Schlafes und dem Klaren Licht von dem Samadhi zu verbinden, bis wir ohne Unterbrechung im reinen Rigpa zu bleiben vermögen.

2. Das Vorhandensein von dem Klaren Licht des Schlafes verlieren

Im Schlaf sind Träume das Hindernis für das Erkennen von dem Klaren Licht. Stellt sich ein Traum ein, so reagieren wir dualistisch auf ihn und bilden uns ein, ein Subjekt gegenüber einer Welt von Objekten zu sein. Die Wirkung ist ähnlich wie im ersten Fall, nur ist das Hindernis hier rein innerlicher Art. Wir sagen, dass Bilder das Klare Licht verdunkeln; eigentlich verdunkelt aber nicht der Traum selbst die Klarheit, sondern der Umstand, dass wir uns durch ihn von der Klarheit ablenken lassen. Deshalb beten wir im Anfangsstadium der Praxis, dass wir weder den Schlaf der Unwissenheit noch den Schlaf des Traums haben mögen. Haben wir genügend Stabilität gewonnen, kann das Träumen uns nicht mehr ablenken und dadurch kommt es zu einem Traum von dem Klaren Licht.

3. Das Vorhandensein von dem Klaren Licht von dem Samadhi verlieren

Das Klare Licht von dem Samadhi ist das meditative Klare Licht oder das Klare Licht des Bewusstseins: das Rigpa während der Meditationsübung. Im Anfangsstadium der Praxis sind Gedanken das, was das Klare Licht von dem Samadhi verdunkelt. Wenn wir während der Praxis genügend Stabilität in Rigpa gewonnen haben, können wir lernen, das Denken mit dem Rigpa in Einklang zu bringen. Bis dahin greifen wir nach jedem aufsteigenden Gedanken oder schieben ihn weg, und beides lenkt uns von Rigpa ab.

Das heißt aber nicht, dass man das meditative Klare Licht erst nach vielen Jahren der Praxis finden kann. Es gibt viele Augenblicke im Leben, in denen wir auf das natürliche Klare Licht stoßen können – es kann sogar in jedem Augenblick gefunden werden, sofern Sie Aufschluss darüber erhalten haben und es erkennen können.

4. Das Vorhandensein von dem Klaren Licht des Todes verlieren

Das Klare Licht des Todes wird von den Bardo-Visionen verdunkelt. Wenn wir uns von diesen Visionen ablenken lassen und in eine dualistische Beziehung zu ihnen eintreten, geht die Klarheit von Rigpa verloren. Wie in den bisherigen drei Fällen: Zu diesem Verlust muss es nicht kommen, wenn unsere Erfahrung des Klaren Lichts genügend Stabilität besitzt.

Der Bardo muss das Klare Licht des Todes nicht verdunkeln. Gedanken müssen das Klare Licht von dem Samadhi nicht verdunkeln. Träume müssen das Klare Licht des

Schlafs nicht verdunkeln. Äußere Gegenstände müssen das natürliche Klare Licht nicht verdunkeln.

Wenn diese vier Hindernisse uns den Blick verstellen, werden wir Samsara nicht entkommen, sondern zwangsläufig wieder in die samsarischen Fallen tappen. Sobald wir aber die Schlaf- und Traumpraxis wirklich beherrschen, wissen wir, wie man diese Verdunkelungen in dem Pfad integriert.

Die Schlafpraxis beschränkt sich nicht auf den Schlaf, sondern soll letztlich alle Erfahrung – im Wachzustand wie im Schlaf, im Traum wie im Bardo – mit dem Klaren Licht in Einklang bringen. Wer das erreicht, findet Freiheit. Mystische Erfahrungen und Einsichten, aber auch alle Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen stellen dann für das Vorhandensein von Rigpa keine Störung mehr dar. Was auch immer sich jetzt an Gedanken, Gefühlen und so weiter einstellen mag, lassen Sie einfach zu, dass diese sich spontan selbst befreien, dass sie sich in Leerheit auflösen und keine karmische Spur hinterlassen. Alle Erfahrung ist dann direkt, unmittelbar, lebendig und erfüllend.

Nicht-duales Gewahrsein: das Rigpa

Im Grunde ist der Geist reines, nicht-duales Gewahrsein: Rigpa. In seinem Wesen ist er eins mit allem Existierenden. Bei der Praxis ist es wichtig, dass wir ihn nicht mit dem sich bewegenden Geist verwechseln, wenn dieser einmal sehr still, sehr weit und sehr subtil geworden ist. Unerkannt manifestiert sich die Natur des Geistes als der sich bewegende Geist, doch wo wir seiner unmittelbar innewerden, ist er sowohl der Pfad zur Befreiung als auch die Befreiung selbst.

Im Dzogchen wird häufig der Spiegel als bildhafter Vergleich für Rigpa verwendet. Ein Spiegel reflektiert alles, ohne Wahl, ohne Vorlieben, ohne Urteil. Er reflektiert das Schöne und das Hässliche, das Große und das Kleine, das Tugendhafte und das Untugendhafte. Seine Spiegelungskraft unterliegt keinerlei Einschränkungen, aber auf dem Spiegel selbst bleibt keine Spur von dem zurück, was er spiegelt. Und er hört nie auf zu spiegeln.

Wie Gegenstände in einem Spiegel, so tauchen alle Phänomene der Erfahrung in Rigpa auf: Gedanken, Bilder, Emotionen, das Greifen und das Ergriffene, jedes scheinbare Subjekt und Objekt, jede Erfahrung. Der denkende Geist selbst geht aus dem Rigpa hervor und hat in ihm seinen Ort. Leben und Tod spielen sich in der Natur des Geistes ab, doch diese selbst ist ungeboren und stirbt nicht – so, wie Spiegelbilder kommen und gehen, ohne den Spiegel zu erschaffen oder zu zerstören. Durch unsere Identifikation mit dem denkenden Geist leben wir das Leben von Spiegelbildern, die auf andere Spiegelungen reagieren, Verwirrung und Schmerz erleiden und endlos

leben und sterben. Wir halten Spiegelungen für die Wirklichkeit und laufen unser Leben lang Illusionen nach.

Wenn der denkende Geist frei von Greifen und Abneigung ist, sinkt er spontan zurück in die ungeborene Natur des Geistes. Dann identifizieren wir uns nicht mehr mit den Bildern im Spiegel, sondern können mühelos alles zulassen, was die Erfahrung bietet, und wissen jeden Augenblick zu schätzen. Wo Hass entsteht, zeigt der Spiegel Hass. Wo Liebe ist, zeigt der Spiegel Liebe. Für den Spiegel sind beide nicht bedeutsam: beides sind Manifestationen der in ihm liegenden Fähigkeit zu spiegeln. Man spricht hier von der Spiegel-gleichen Weisheit: Wenn wir die Natur des Geistes erkannt haben und in ihr zu bleiben vermögen, wird kein emotionaler Zustand uns mehr ablenken. Stattdessen werden alle Phänomene und Zustände – sogar Zorn, Eifersucht und dergleichen – in die Reinheit und Klarheit freigesetzt, die ihre Essenz ist. Wenn wir im Rigpa bleiben können, haben wir das Karma an seiner Wurzel abgeschnitten und sind frei von den Fesseln von Samsara.

Durch die Fähigkeit, in Rigpa zu bleiben, werden auch andere spirituelle Ziele leichter erreichbar. Tugend zu üben fällt uns leichter, wenn wir vom Greifen, vom Gefühl des Mangels, frei sind. Mitgefühl fällt uns leichter, sobald wir nicht mehr überwiegend mit uns selbst beschäftigt sind. Und die Umwandlung von uns selbst wird umso eher möglich, je weniger wir an falschen, viel zu eng gefassten Identitäten haften.

Das »Mutter-Tantra« bezeichnet die Natur des Geistes als den »ursprünglichen Geist«. Dieser ist wie das Meer und der gewöhnliche Geist ist wie die Flüsse, Seen und Bäche, die an der Natur des Meeres teilhaben und in es zurückkehren, aber vorübergehend als scheinbar gesonderte Gewässer existieren. Der sich bewegende Geist wird auch mit Luftblasen auf dem Meer des ursprünglichen Geistes verglichen, die sich je nach Stärke der karmischen Winde bilden oder auflösen. Die Natur des Meeres jedoch bleibt unverändert. Rigpa geht spontan aus dem Grund hervor. Sein Wirken ist unablässige Manifestation – alle Phänomene bilden sich in ihm, ohne es zu stören. Durch die Fähigkeit, gänzlich in der Natur des Geistes zu bleiben, werden die drei Körper (Kayas) von Buddha verwirklicht: der Dharmakaya als die Gedanken-freie Essenz, der Sambhogakaya als unablässige Manifestation und der Nirmanakaya als die nicht-getäuschte mitfühlende Aktivität.

Grund-Rigpa und Pfad-Rigpa

Im Zusammenhang der Praxis unterscheidet man zwei Arten von Rigpa. Das ist zwar nur eine begriffliche Unterscheidung, aber für die Unterweisung wertvoll. Grund-Rigpa ist das grundlegende Gewahrsein auf die Basis. Jedes Wesen, das einen Geist besitzt –

Buddhas und samsarische Wesen gleichermaßen –, hat teil an diesem Gewährsein, denn aus ihm geht jeglicher Verstand hervor.

Das zweite ist das angeborene innere Gewährsein des Pfades, und damit ist die individuelle Erfahrung von dem durchdringenden Gewährsein gemeint. Es wird Pfad-Rigpa genannt, weil es die unmittelbare Rigpa-Erfahrung bezeichnet, zu der ein Yogi kommt, der den Dzogchen-Pfad geht und die Einführung, Einweihung und Übertragung erhalten hat. Es kann erst in der Erfahrung realisiert werden, wenn der Schüler direkt darauf hingewiesen wird.

Der Grund dafür, dass sich das Pfad-Rigpa manifestieren kann, liegt in der Tatsache, dass unser Geist aus dem ursprünglichen Gewährsein des Grundes hervorgeht. Wird das ursprüngliche Gewährsein unmittelbar erfahren, nennen wir es innewohnendes Gewährsein, und das ist das Pfad-Rigpa, das sich dem Yogi offenbart. In diesem Zusammenhang bezeichnen wir das ursprüngliche reine Gewährsein als Rigpa und das Pfad-Rigpa als *Rang-rig*. Ersteres wird mit Sahne verglichen, Letzteres mit Butter: dieselbe Substanz, aber etwas muss getan werden, damit die Butter entsteht. Dies ist in dem Sinne hervortretendes oder Pfad-Rigpa, dass wir mal in ihm sind und es ein andermal wieder verlassen, um in den gewöhnlichen Geist zurückzufallen. Es ist keine durchgängige Erfahrung. Rigpa selbst ist jedoch immer gegenwärtig, ob wir es erkennen oder nicht. Das ursprüngliche Grund-Rigpa ist Präsenz, weder entstehend noch vergehend.

Unterstützende Übungen

Es folgen kurze Beschreibungen von zumeist im »Mutter-Tantra« empfohlenen Übungen, die als Unterstützung der Hauptpraxis gedacht sind.

Meister

Eine stärkere Hinwendung zu Ihrem wahren Wesen wirkt sich unterstützend auf Ihre Schlafpraxis aus. Stellen Sie sich den Meister am Scheitelpunkt Ihres Kopfes vor, und lassen Sie eine starke Verbindung und Ergebenheit entstehen. Die Verbindung zum Meister kann sehr rein sein, auf reine Ergebenheit gebaut. Aber visualisieren Sie nicht einfach nur ein Bild des Meisters; die Ergebenheit muss sehr stark sein, und Sie müssen seine Anwesenheit wirklich empfinden. Beten Sie kraftvoll und aufrichtig. Dann lösen Sie den Meister in Licht auf und dieses Licht tritt durch den Scheitelpunkt in Sie ein und steigt zum Herzen ab. Stellen Sie sich den Meister in Ihrem Herz-Chakra verweilend vor und schlafen Sie ein. Die Nähe, die Sie zum Meister empfinden, ist in Wahrheit die Nähe zu Ihrem eigenen wahren Wesen. Dies ist die Stütze von dem Lama.

Dakini

Auf einem strahlenden Lotos im Herzen visualisieren Sie die Dakini Salgye Du Dalma auf einer Sonnenscheibe sitzend. Sie ist klar, durchscheinend und leuchtend wie ein helles Licht.

Fühlen Sie deren Vorhandensein, ihr Mitgefühl und ihre Fürsorglichkeit. Sie beschützt Sie, sie hilft Ihnen, sie führt Sie. Sie ist das, worauf Sie sich uneingeschränkt verlassen können. Sie ist die Essenz von dem Klaren Licht, Ihr Ziel, die Erleuchtung. Lassen Sie Liebe zu ihr entstehen, Vertrauen und Achtung. Sie ist das Licht der Erleuchtung. Konzentrieren Sie sich auf sie, beten Sie zu ihr und schlafen Sie ein.

Verhalten

Suchen Sie einen Ort auf, an dem Sie völlig ungestört sind. Bestreuen Sie den Körper mit Asche. Nehmen Sie schwere Nahrung zu sich, die Windstörungen vertreibt. Und jetzt bewegen Sie sich, drücken Sie aus, was in Ihnen ist, springen Sie wie wild umher und lassen Sie heraus, was Sie blockiert oder ablenkt. Niemand ist da, also gebärden Sie sich ruhig wie ein Verrückter, wenn Ihnen danach ist. Lassen Sie es eine Entspannung sein, nach der Sie gereinigt und gelöst sind. Toben Sie alle Anspannungen aus sich hinaus.

Und jetzt beten Sie voller Inbrunst zum Meister, zum Yidam, zur Dakini und zum Zufluchtsbaum. Beten Sie kraftvoll, bitten Sie um die Erfahrung von dem Klaren Licht. Dann schlafen Sie in dieser erweckten Erfahrung.

Gebet

Wenn Sie das Klare Licht des Tages, der Meditation und von dem Schlaf noch nicht erlebt haben, dann bitten Sie immer wieder darum. Man vergisst diese einfache Kraft des Wünschens und Betens nur allzu leicht. Wir meinen, das Beten müsse etwas ganz Besonderes sein, an irgendeine höhere Macht außerhalb unserer selbst gerichtet, aber so ist es nicht. Es kommt nur darauf an, dass Sie das Trachten und Begehren in Ihrem Gebet ganz stark empfinden, dass Sie Ihr Herz hineinlegen.

Einst hat vielleicht Kraft in den Worten gelegen, wenn die Menschen einander eine gute Nacht oder einen guten Tag wünschten, aber heute sind das nur noch Formeln, die wir mechanisch von uns geben, ohne viel von ihrem eigentlichen Sinn zu fühlen.

Dieselben Worte, vielleicht sogar im gleichen Tonfall, und doch sind sie jetzt kraftlos. Geben Sie Acht, dass Ihnen das nicht beim Beten passiert. Ein Gebet besitzt Kraft, aber sie liegt nicht in den Worten; sie liegt in dem Gefühl, das Sie hineinlegen. Lassen Sie Ihre Absicht stark werden, und legen Sie diese in Ihr Gebet.

Auflösen

Diese Übung gibt einen Eindruck, wie die Sammlung bei der Praxis sein soll. Am Anfang stehen ein Licht und jemand, der das Licht wahrnimmt, doch die Absicht ist, die beiden zu vereinigen.

Entspannen Sie sich so weit wie möglich. Schließen Sie die Augen, und beginnen Sie mit einer präzisen Visualisierung von dem weißlich-blauen Thigle im Herz-Chakra, etwa in der Größe von einem Daumen-Abdruck. Lassen Sie es größer werden und sich ausbreiten. Es ist gut, wenn Sie das Licht von dem Thigle sehen können, aber wichtiger ist, dass Sie es fühlen. Lassen Sie das Licht von Ihrem Herzen ausstrahlen und alles, was es berührt, auflösen. Das Zimmer, in dem Sie sind, löst sich auf, dann das Haus, der ganze Ort, die Gegend, das Land. Lassen Sie die ganze Welt, das Sonnensystem, das Universum im Licht von dem Thigle aufgehen. Was auch immer der Geist berührt – Orte, Menschen, Dinge, Gedanken, Bilder oder Gefühle –, lösen Sie dies auf. Die drei Welten der Begierde, der Form und von dem Formlosen lösen sich auf. Wenn alles Äußere in Licht aufgegangen ist, wenden Sie das Licht zu sich selbst, zuerst zu Ihrem Körper: Lassen Sie das Licht Ihren Körper auflösen, so dass er sich in blaues Licht auflöst, das mit dem blauen Licht in Ihrer Umgebung eins wird. Lösen Sie Ihren Geist auf – jeden Gedanken, jede Regung. Lösen Sie alle Probleme Ihres Lebens auf. Verschmelzen Sie mit dem Licht. Werden Sie das Licht. Jetzt gibt es kein Innen und Außen mehr, kein Ich und Nicht-Ich. Nichts in der Welt oder bei Ihnen selbst wirkt noch substanziell. Es gibt nur dieses Leuchten im Raum von dem Herzen, der jetzt durchdringender Raum ist. Es finden noch Erfahrungen statt, aber Sie lassen alles, was Ihnen jetzt begegnet, spontan im blauen Licht aufgehen. Lassen Sie dies ohne Mühe geschehen. Es gibt nur noch dieses Licht. Und jetzt löst sich sogar dieses Licht langsam in den Raum auf.

Hier sollten Sie während des Schlafs bleiben.

Ausbreiten und Zusammenziehen



Die tibetische Silbe HUNG

Visualisieren Sie Tausende von blauen HUNG-Silben, die beim Ausatmen aus beiden Nasenöffnungen strömen. Sie entspringen dem Herzen und wandern durch die Kanäle nach oben, um den Körper beim Ausatmen durch die Nase zu verlassen. Wie sich diese ausbreiten, durchdringen sie den ganzen Raum und alle Dimensionen. Und sie lösen alles auf, was ihnen begegnet. Ihr Leuchten bringt Licht in den gesamten Raum. Beim Einatmen kehrt das Licht der HUNG-Silben zurück und lässt den Körper und den Geist in Licht aufgehen, bis es kein Innen und Außen mehr gibt. Setzen Sie diese Visualisierung fort, bis nur noch das sich ausbreitende und sich zusammenziehende Licht der HUNG-Silben vorhanden ist. Lösen Sie sich selbst in dieses Licht auf und bleiben Sie in diesem nicht-dualen Zustand. Machen Sie diese Übung tagsüber so oft wie möglich, einundzwanzig Atemzüge lang oder noch länger.

Unser Geist flüchtet sich gern in Tricks. Der Standard-Trick besteht darin, dass er sich als das Subjekt ausgibt und dann alles andere als von diesem Subjekt getrennt erscheinen lässt. Bei dieser Übung wird alles, was Sie als außerhalb Ihrer selbst wahrnehmen, beim Ausatmen aufgelöst. Der Wahrnehmende selbst wird beim Einatmen aufgelöst. Außen und Innen werden leuchtend und klar und verschmelzen ununterscheidbar ineinander. Findet der Geist doch wieder einen Durchschlupf in die Dualität, so schicken Sie das Gewahrsein als blaue HUNG-Silben hinter ihm her. Will er nach einem Objekt greifen, lassen Sie es in Licht aufgehen. Will er sich auf sich selbst als Subjekt zurückwenden, lösen Sie auch das auf. Schließlich kann jedes Gefühl von Festigkeit vergehen – von hier und dort, von Subjekt und Objekt, von Dingen und Entitäten.

Im Allgemeinen sehen wir diese Übung als eine Möglichkeit, um zur Erfahrung von dem Klaren Licht zu kommen, aber sie dient auch dazu, diese Erfahrung, wenn sie gemacht wurde, abzusichern und aufrechtzuerhalten.