

Integration

Haben wir Rigpa einmal erfahren, müssen wir das gesamte Leben mit ihm in Einklang bringen. Das ist die Funktion der Praxis. Das Leben braucht eine Form, und wenn wir es nicht gestalten, wird es eine vom Karma diktierte Form annehmen, die uns vielleicht gar nicht so sehr gefällt. Viele positive Veränderungen werden sich ergeben, wenn wir die Praxis zunehmend in das Leben integrieren.

Das Klare Licht und die drei Gifte

Das Klare Licht muss in die drei Wurzelgifte Unwissenheit, Begierde und Hass integriert werden. Für den ersten Schritt dieser Integration – Unwissenheit und das Klare Licht – wird das Schlaf-Yoga eingesetzt.

Die Begierde mit dem Klaren Licht in Einklang zu bringen hat etwas vom Auffinden von dem Klaren Licht im Traum. Wenn wir im Dunkel des Schlafs versinken, ist uns das Klare Licht verborgen. Wenn wir uns in das Begehren verlieren, ist unsere wahre Natur auch verborgen, doch während der Schlaf der Unwissenheit alles, sogar das Ich-Gefühl, ganz und gar verdunkelt, wirkt das Begehren in bestimmten Situationen so, dass es das Rigpa verdunkelt. Dies lässt eine scharfe Trennung zwischen dem Subjekt und dem Objekt des Begehrens entstehen. Das Wollen an sich ist eine Beschneidung des Bewusstseins; es erwächst aus einem Gefühl des Mangels, das vorherrscht, solange wir nicht wirklich in unserer wahren Natur sind. Unser wahres Begehren richtet sich auf die Ganzheit und Vollkommenheit von dem Rigpa-Zustand, doch es heftet sich immer wieder an andere Dinge, weil wir die wahre Natur unseres Geistes nicht kennen.

Wenn wir die Begierde direkt beobachten, löst sie sich auf, anstatt an ihrem Objekt zu haften. Und wenn wir in der reinen Präsenz bleiben können, lösen sich das Begehren, das Subjekt des Begehrens und der Gegenstand der Begierde in die leere Essenz auf, die sie im Grunde sind, und zurück bleibt das Klare Licht.

Die Befriedigung der Begierde kann als Mittel der Praxis genutzt werden. In der Vereinigung von Leerheit und Klarheit liegt Freude. In der tibetischen Ikonographie finden wir dies in den *Yab-Yum*-Darstellungen abgebildet, die eine männliche und eine weibliche Gottheit in geschlechtlicher Vereinigung zeigen. Solche Darstellungen verdeutlichen die nicht-duale Vereinigung von Weisheit und Methode, Leerheit und Klarheit, *Kunzhi* und *Rigpa*. Die Freude der Vereinigung findet sich in jeder Aufhebung einer scheinbaren Dualität, auch bei jener zwischen dem begehrenden Subjekt und dem begehrten Objekt. Ein Begehren, das befriedigt wird, endet in diesem Augenblick, und was als Dualität erschien, ist für den Augenblick verschwunden. Für diesen

Augenblick, in dem die Dualität ausgelöscht ist, erscheint statt derer das *Kunzhi*, der Grund von allem. Leider zieht die Kraft unserer karmischen Gewohnheiten uns normalerweise sofort in die nächste Dualität und so bleibt in unserer Erfahrung nur eine Art Lücke, fast wie ein Wegtreten, aber nicht die Rigpa-Erfahrung.

Die sexuelle Vereinigung von Mann und Frau lässt sich in diesem Sinne als Praxis nutzen. Normalerweise hat unsere Erfahrung von dem Orgasmus etwas von der lustvollen Entrückung bis an den Rand der Bewusstlosigkeit – das Begehren kommt in seiner Erfüllung zur Ruhe. Aber dieser glückselige Zustand verträgt sich durchaus mit Gewahrsein; anstatt uns gänzlich zu verlieren, können wir – ohne die Dualität von dem beobachtendem Subjekt und der beobachteten Erfahrung entstehen zu lassen – im vollen Gewahrsein bleiben und so in der sexuellen Vereinigung den Zugang zum Heiligen finden. Für einen Augenblick fällt alle Geschäftigkeit von unserem Geist ab, und zurück bleibt der leere Grund: Wir erleben die Verschmelzung von Glückseligkeit und Leerheit, von der insbesondere in den tantrischen Lehren die Rede ist.

Es gibt viele solche Situationen, in denen wir uns normalerweise verlieren, in denen wir aber auch unsere wahre Natur finden könnten. Wir verlieren uns nicht nur im Orgasmus oder in anderen intensiven Lusterfahrungen. Selbst bei kleineren Freuden fallen wir normalerweise aus unserer Präsenz und verlieren uns in dem Gefühl oder dem Gegenstand unserer Freude. Wir können uns aber darin üben, dass jedes Vergnügen und jede Lust uns daran erinnern, völlig gewahr zu sein, den gegenwärtigen Augenblick, den Körper und die Sinne mit Gewahrsein zu füllen und uns nicht ablenken zu lassen. Das ist eine der Möglichkeiten, das Begehren und das Klare Licht in Einklang zu bringen. Und diese beschränkt sich nicht auf die Erfahrungen einer bestimmten Art, sondern kann in jeder dualistischen Situation genutzt werden, in der ein Subjekt einem Objekt gegenübersteht. Wenn wir Lust als Zugang zur Praxis nutzen, geht sie nicht verloren, wir brauchen nicht gegen die Lust sein. Wenn Subjekt und Objekt sich im Klaren Licht auflösen, erleben wir die Vereinigung von Leerheit und Klarheit, und dies bedeutet Freude.

Bei Hass und Widerwillen ist das Vorgehen ähnlich. Wenn wir Verärgerung oder Zorn einfach betrachten, aber unbeteiligt bleiben oder uns zumindest nicht mit ihm identifizieren, nicht vom Zorn getrieben sind, so hört das dualistische Haften am Gegenstand des Zorns auf, und der Zorn selbst löst sich in die Leerheit auf. Wenn es uns gelingt, in dieser Leerheit unsere Präsenz zu behalten, löst sich das Subjekt ebenfalls auf. Was in diesem leeren Raum bleibt, ist das Klare Licht.

Mit dem Ausdruck »in reiner Präsenz betrachten« ist nicht gemeint, dass wir ein zorniges Subjekt bleiben, das den Zorn betrachtet, sondern dass wir in Rigpa sind, dem Raum, in dem der Zorn sich abspielt. Wenn der Zorn so betrachtet wird, löst er sich in Leerheit auf. Was bleibt, ist der Raum. Das ist die Klarheit. Aber es gibt auch noch

Gewahrsein, Präsenz. Das ist das Licht. Die Leerheit und die Präsenz können nun eins werden mit dem Zorn, weil der Zorn das Klare Licht nicht mehr verdeckt. Wo wir unsere Gedanken so betrachten und der Beobachter mitsamt dem Beobachteten verschwindet, kommt es zu einer Rigpa-Erfahrung.

Dzogchen ist nicht kompliziert. In Dzogchen-Texten finden wir häufig Zeilen, wie: »Ich bin so einfach, dass du mich nicht verstehst. Ich bin so nah, dass du mich nicht siehst.« Wenn wir in der Ferne suchen, sind wir uns nicht der Nähe bewusst. Wenn wir an die Zukunft denken, entgleitet uns die Gegenwart. Das geschieht in jeder Dimension der Erfahrung.

Die Tibeter haben ein Sprichwort: »Je mehr Weisheit, desto weniger Gedanken.« Wir können sagen: Je mehr unsere Praxis sich festigt, desto weniger wird unsere Erfahrung von Gedanken beherrscht sein. Manchen Menschen macht das Sorgen. Sie sagen: Wenn ich beispielsweise meinen Zorn loslasse, werde ich mich doch nicht mehr um das kümmern, was schlecht ist in der Welt. Als ob diese den Zorn als eine Art Antrieb brauchen. Aber so muss es nicht sein. Natürlich sind wir, gerade wenn wir einen spirituellen Weg gehen, für unser äußeres Leben verantwortlich. Wenn etwas Schlechtes passiert, müssen wir uns darum kümmern; wo etwas nicht in Ordnung ist, müssen wir uns diesem zuwenden. Aber wenn uns gerade nichts auffällt, was nicht in Ordnung ist, müssen wir uns nicht aufmachen, um etwas zu suchen. Bleiben wir lieber in unserem natürlichen Zustand. Sind wir wütend, müssen wir uns damit befassen. Sind wir es nicht, wozu dann etwas aufrühren?

Es gibt viele Menschen, die sich für gestandene und gefestigte Dzogchenpas, also Dzogchen-Übende, halten. Es gibt hier einen anderen Tibeter, der sagte: »Wenn ich die schroffen, unwirtlichen Gegenden hoch oben im Grenzland zwischen Nepal und Tibet aufsuche, bete ich zu den Drei Kostbarkeiten. Auf dem Heimweg hinunter in die blühenden Täler trällere ich.« Man hält sich leicht für gestanden und gefestigt, wenn alles glattgeht. Die wirkliche Probe kann dann in einer emotionalen Krise bestehen: Sind wir nun Dzogchenpas oder nicht? Die Dzogchen-Praxis hat etwas unerbittlich Präzises. Wir können selbst herausfinden, wie weit wir in die Praxis schon hineingewachsen sind; wir müssen nur darauf achten, wie wir auf die Situationen unseres Lebens reagieren. Wenn der Partner uns verlässt, der Mensch, den wir so innig lieben, wo sind dann all die schönen Worte der Gemeinsamkeit? Wir empfinden Qual, und auch diese müssen wir integrieren.

Das Klare Licht und die Zyklen der Zeit

Traditionell werden bei einer spirituellen Praxis die Aspekte Anschauung, Meditation und Verhalten unterschieden. In diesem Abschnitt soll es um das Verhalten gehen. Das

Verhalten wird unter dem Gesichtspunkt der äußeren, der inneren und der geheimen Vereinigung mit bestimmten Zeitzyklen betrachtet.

Auf unserem Weg durch den Tag verlieren wir im Allgemeinen Energie und unsere Präsenz. Durch die Vertiefung unserer Praxis können wir aber lernen, wie wir die verstreichende Zeit nutzen können, um zu einer stetigeren Erfahrung des Klaren Lichts zu kommen.

Die Äußere Vereinigung: Das Klare Licht im Zyklus von Tag und Nacht

Für diese Praxis werden die vierundzwanzig Stunden des Tages in Abschnitte eingeteilt. In der Vergangenheit war der Tagesablauf der Menschen mehr durch die natürlichen Zyklen bestimmt, aber das ist heute nicht mehr so. Wenn Sie einen anderen Tagesablauf haben, etwa weil Sie nachts arbeiten, dann passen Sie den Übungsablauf Ihren Lebensumständen an. Die Tageszeit spielt zwar eine Rolle für unseren Energiehaushalt, aber wir müssen nicht glauben, dass es vom Stand der Sonne abhängt, ob die in den Lehren beschriebenen Erfahrungen zustande kommen. Denken Sie sich die beschriebenen Abschnitte des Tages lieber als Metaphern für innere Prozesse. Das »Mutter-Tantra« benennt die vier Zeitabschnitte folgendermaßen:

1. Die Auflösung der Phänomene in der Basis.
2. Das Bewusstsein erreicht das Nirvana.
3. Das Erscheinen von dem angeborenen Gewahrsein im Bewusstsein.
4. Das Gleichwerden der beiden Wahrheiten im Wachzustand.

1. Die Auflösung der Phänomene in der Basis

Für den ersten Abschnitt wird die Zeit zwischen Sonnenuntergang und Zubettgehen, der Abend, zugrunde gelegt. In dieser Zeit scheint alles dunkler zu werden. Die Sinnesobjekte werden undeutlich, und die gesamte Sinneserfahrung ist reduziert. Die Kraft der inneren Sinne nimmt ab. Das »Mutter-Tantra« bedient sich hier des Bildes vieler kleiner Flüsse, die dem Meer zustreben: Äußere Phänomene, die Sinne, das gewöhnliche Ich, Gedanken, Emotionen und das Bewusstsein bewegen sich in Richtung Auflösung im Schlaf, im Grund.

Was hier gemeint ist, können Sie im Laufe des Abends selbst nachvollziehen, wenn Sie Ihre Vorstellung einsetzen. Anstatt sich in Richtung Dunkelheit zu bewegen, gehen Sie lieber auf das größere Licht Ihrer wahren Natur zu. Anstatt sich zersplittert zu fühlen, verteilt auf die Flüsse und Nebenflüsse der Erfahrung, fließen Sie zu der Ganzheit von Rigpa. Normalerweise sind wir eher mit den sich entleerenden Flüssen verbunden,

doch bei dieser Übung geht es darum, mit dem gefüllten Meer, mit der Basis, verbunden zu bleiben. Alles strömt auf das weite, friedvolle, strahlende Meer von dem Klaren Licht zu. Strömen auch Sie in diesem Übergang zur Nacht auf das nicht-duale Gewahrsein zu und nicht in Richtung Bewusstlosigkeit.

Dies ist der erste der vier Zeitabschnitte.

2. Das Bewusstsein erreicht das Nirvana

Der zweite Abschnitt beginnt mit dem Einschlafen und endet mit dem Aufwachen, traditionell im Morgengrauen des nächsten Tages. Stellen Sie sich diese Zeit vor, die Stille der Nacht. Der Text sagt hier: Wenn alles dunkel wird, zeigt sich ein Licht. Das ist ganz ähnlich wie bei einem Dunkel-Rückzug; Sie empfinden es da zunächst als sehr dunkel, aber bald ist alles voller Licht.

Versuchen Sie im Schlaf präsent zu bleiben, ganz eingebettet in das Klare Licht. Wenn Sie, nachdem sich alle äußeren Erscheinungen, alle Gedanken und Gefühle in der Basis aufgelöst haben, präsent bleiben, ist dies beinahe wie das Eingehen ins Nirvana, wo alle samsarische Erfahrung endet. Es ist vollkommen leer und doch voller Glückseligkeit. Wenn das verwirklicht ist, haben Sie die Vereinigung von Glückseligkeit und Leerheit erreicht: Sie sehen das Licht im Dunkeln.

Warten Sie nicht bis zum Eintritt des Schlafs, um die Erfahrung von dem Klaren Licht zu machen. Versuchen Sie schon vor dem Einschlafen im Klaren Licht zu sein. Bleiben Sie möglichst auch dann in Rigpa, wenn Sie die Visualisierungen von dem Schlaf-Yoga machen.

Das ist der zweite Abschnitt, in dem die Sinne und das Bewusstsein wie ein Mandala von dem klaren Himmel sind. Bleiben Sie möglichst bis zum Morgen in dieser kontemplativen Verfassung.

3. Das Erscheinen von dem angeborenen Gewahrsein im Bewusstsein

Der dritte Abschnitt beginnt mit dem Aufwachen und dauert bis zum vollen Aktivwerden des Geistes. Dem Text zufolge ist das die Zeit vom allerersten Morgenlicht bis zum Sonnenaufgang.

Stellen Sie sich diese Tageszeit vor: Der erste blasse Lichtschimmer erscheint am dunklen Himmel und weitet sich in die Schönheit des Tages. Erste Geräusche sickern in

die Stille ein – Vögel, Fahrzeuge, Menschen. Innerlich ist das der Übergang von der Stille des Schlafs bis zum vollen Einstieg in das Tagesleben.

Der Text empfiehlt ein sehr frühes Aufstehen. Wachen Sie wenn möglich in der Natur des Geistes und nicht im gewöhnlichen Geist auf. Nehmen Sie wahr, ohne sich mit dem Wahrnehmenden zu identifizieren. Das kann in den ersten Augenblicken des Erwachens leichter sein, weil das begriffliche Denken dann noch nicht ganz wach ist. Fassen Sie die Absicht, in reiner Präsenz aufzuwachen.

4. Das Gleichwerden der beiden Wahrheiten im Wachzustand

Der vierte Abschnitt beginnt, wenn Sie ganz in den Tag eingetreten sind, und endet bei Sonnenuntergang. Das ist der Tag, die Zeit der Aktivität und Geschäftigkeit, die Zeit des Umgangs mit Menschen. Sie tauchen ganz in die Welt ein, in Formen, Sprache, Gerüche, Gefühle und dergleichen. Die Sinne sind voll aktiv und von deren Gegenständen eingenommen. Dennoch, versuchen Sie auch hier, in der reinen Präsenz von Rigpa zu bleiben.

Wenn Sie sich in Ihre Erfahrungen verlieren, bringt die Welt Sie durcheinander. Bleiben Sie jedoch in der Natur des Geistes, so werden Sie keine Fragen finden, die gestellt oder beantwortet werden müssten. In tiefer nicht-dualer Präsenz kommen alle Fragen zur Ruhe. Dieses eine zu wissen, beseitigt alle Zweifel.

Dies ist der vierte Abschnitt, in dem die vordergründige und die höchste Wahrheit in der Vereinigung von Klarheit und Leerheit zusammentreffen.

Die Innere Vereinigung: Das Klare Licht und der Schlafzyklus

Die Abfolge ist hier ganz ähnlich wie im vorigen Abschnitt. Hier ist jedoch nicht der gesamte Tageszyklus angesprochen, sondern es geht um kontinuierliche Präsenz während irgendeines Zyklus von dem Wachzustand und dem Schlaf; es muss auch nicht der Nachtschlaf sein, sondern kann sich beispielsweise auf den Mittagsschlaf beziehen. Bevor wir einschlafen, sollten wir uns daran erinnern, dass wir hier eine Gelegenheit zum Üben haben. Das ist etwas Positives, das wir für die spirituelle Praxis und für unsere Gesundheit tun können. Wenn Sie die Übung eher als Last empfinden, sollten Sie diese nicht machen, bis Sie sich richtig dafür begeistern können und sich mit Freuden darin betätigen. Auch hier gibt es wieder vier Phasen:

1. vor dem Einschlafen;
2. nach dem Einschlafen;

3. vom Aufwachen bis zum vollen Eintritt in den Aktivitäten der Welt;
4. die Zeit des Aktivseins bis zur nächsten Schlafperiode.

1. Vor dem Einschlafen. Das ist die Zeit vom Hinlegen bis zum Einschlafen. Alle Erfahrung löst sich in die Basis auf, die Flüsse strömen ins Meer.

2. Nach dem Einschlafen. Das »Mutter-Tantra« vergleicht diese Phase mit dem Dharmakaya, dem Klaren Licht. Die äußere Welt der Sinne ist leer, doch das Gewahrsein bleibt.

3. Nach dem Aufwachen. Die Klarheit ist da, der haftende Geist noch nicht ganz wach. Das ist wie der vollkommene Sambhogakaya, nicht nur leer, sondern auch von vollkommener Klarheit.

4. Die Zeit der Aktivitäten. Der Augenblick, in dem der greifende Geist aktiv wird, besitzt eine Ähnlichkeit zu der Manifestation von dem Nirmanakaya. Die Tätigkeiten, Gedanken und die gewöhnliche Welt »laufen an«, doch das Klare Licht bleibt bestehen. Die Welt der Erfahrung manifestiert sich in der Nicht-Dualität von Rigpa.

Die Geheime Vereinigung: Das Klare Licht und der Bardo

Diese Übung zielt auf die Bewahrung von dem Klaren Licht im Zwischenzustand oder im Bardo nach dem Tod. Der Sterbeprozess hat manches mit dem Einschlafen gemeinsam. Auch hier sind wieder vier Abschnitte zu erkennen:

1. Auflösen
2. Erscheinen
3. Erfahren
4. Integrieren

1. Auflösen. Im ersten Stadium des Sterbens, in dem sich die Elemente des Körpers aufzulösen beginnen, schwindet die Sinneserfahrung, die Energien der inneren Elemente werden freigesetzt, die Emotionen versiegen, die Lebenskraft löst sich auf, und das Bewusstsein löst sich auf.

2. Erscheinen. Dies ist der erste Bardo nach dem Tod, der ursprünglich reine Bardo. Ähnlich wie unmittelbar nach dem Einschlafen ist dies in der Regel eine Phase der Bewusstlosigkeit. Der weit genug entwickelte Yogi kann von allen dualistischen Identitäten loslassen und auf dieser Stufe unmittelbar Befreiung im Klaren Licht finden.

3. Erfahren. Es folgt der Bardo von dem Klaren Licht, in dem sich Visionen einstellen. Dies hat Ähnlichkeit mit dem Übergang vom traumlosen Schlaf zum Träumen; das Bewusstsein manifestiert sich in allerlei Formen. Die meisten Menschen identifizieren sich mit einer Seite der Erfahrung, die sie als ihr Ich empfinden, und reagieren dann – wie im samsarischen Traum – dualistisch auf das als äußerlich empfundene Traumgeschehen. Der gut vorbereitete und geschulte Yogi kann auch in diesem Bardo die Befreiung finden.

4. Integrieren. Als Nächstes kommt der Bardo der Existenz. Wer ausreichend vorbereitet ist, vereinigt hier die gewöhnliche Wirklichkeit mit dem nicht-dualen Rigpa. Das ist wieder das Gleichwerden der beiden Wahrheiten, der gewöhnlichen und der absoluten. Wer diese Fähigkeit nicht entwickelt hat, identifiziert sich jetzt mit dem eingebildeten Ich und bleibt in einer dualistischen Haltung gegenüber seinen visionären Erfahrungen, merkt also nicht, dass es sich um Projektionen seines eigenen Geistes handelt. Deshalb wird es jetzt zur Wiedergeburt in einem der sechs Bereiche kommen.

Diese vier Abschnitte sind die Phasen von dem Sterbeprozess. Wir müssen in ihnen gewahr bleiben, um die Verbindung zu dem Klaren Licht zu behalten. Wenn wir auf den Tod zugehen, müssen wir möglichst in Rigpa bleiben, bevor die Sinneserfahrung sich auflösen beginnt. Warten Sie nicht bis zum Eintritt in den Bardo. Wenn etwa das Hörvermögen schon nicht mehr besteht, das Sehvermögen aber noch intakt ist, dann ist das ein Zeichen, vollständig präsent zu sein und sich nicht von den übrigen Sinnen ablenken zu lassen. Treten Sie völlig in das Rigpa ein, das ist die beste Vorbereitung auf das, was noch kommt.

Alle Formen der Traum- und Schlafpraxis sind in gewissem Sinne eine Vorbereitung auf den Tod. Der Tod ist eine Weggabelung: Jeder Sterbende geht den einen Weg oder den anderen. Alles hängt davon ab, wie gut wir in der Praxis verankert sind und ob wir in der Lage sind, gänzlich im Rigpa zu bleiben. Selbst bei einem plötzlichen Tod, etwa durch einen Autounfall, gibt es immer einen Augenblick, in dem wir erkennen können, dass der Tod eingetreten ist – auch wenn es in solch einem Fall vielleicht schwieriger ist. Sofort nach diesem Erkennen muss man alles daransetzen, mit der Natur des Geistes eins zu werden. Viele Menschen haben Nahtod-Erfahrungen gemacht. Danach, sagen diese, sei alle Todesfurcht verschwunden. Sie haben den Augenblick erlebt und kennen ihn jetzt. Wenn wir an den Augenblick des Todes denken, erleben wir ihn ja nicht in Wirklichkeit, sondern nur in Gedanken, und da ist er mit mehr Furcht verbunden als der tatsächliche Todesmoment. Wenn diese Furcht weicht, wird es einfacher, sich ganz auf die Praxis einzulassen.

Die drei Vereinigungen: Zusammenfassung

In allen drei Zyklen – dem eines ganzen Tages, dem des Schlafens und Wachens und dem des Sterbens – ist eine ähnliche Abfolge zu erkennen. Zuerst die Auflösung, dann der Dharmakaya (Leerheit), dann der Sambhogakaya (Klarheit) und dann der Nirmanakaya (Manifestation). In allen Phasen kommt es darauf an, in nicht-dualer Präsenz zu bleiben. Die Aufteilung solcher Prozesse – wie etwa auch im Traum- und Schlaf-Yoga – macht es uns leichter, mit dem Gewahrsein bei den einander ablösenden Augenblicken zu bleiben; wir haben dann etwas, woran wir uns halten können, um die zwangsläufig einander folgenden Erfahrungen als Unterstützung für das Praktizieren der reinen Präsenz zu nutzen.

Das Prinzip des Verhaltens hat mit dem äußeren Lauf der Zeit zu tun. Der natürliche Zustand des Geistes erleidet keine Unterbrechung, solange wir uns nicht von ihm entfernen. Um alle äußere Erfahrung in die Praxis einzubinden, ist also im Grund nichts weiter erforderlich, als dass wir gewahr bleiben. Aber es gibt natürlich Hilfen, und deshalb wird die Zeit als ein Nebenumstand für die Praxis aufgeführt. Als günstig gelten der frühe Morgen, der Tag nach einer schlaflosen Nacht, ein Zustand der Erschöpfung oder der vollkommenen Ruhe. Es gibt viele günstige Augenblicke für das Einswerden mit dem Klaren Licht: die Erleichterung, die wir empfinden, wenn nach allzu langem Warten endlich der Gang zur Toilette möglich ist, oder der Orgasmus oder einfach der Augenblick, in dem wir etwas Schweres, das wir schleppen mussten, absetzen können. Sogar jedes Ausatmen ist, wenn es mit Gewahrsein geschieht, ein Zugang zu der Erfahrung von Rigpa. Es gibt viele Augenblicke, in denen wir halb erschöpft und halb wach sind. Wir müssen uns an das halten, was immer wach ist; von dort aus können wir das wecken, was erschöpft ist und schläft. Unsere Wachheit wird verdunkelt, wenn wir uns mit dem identifizieren, was müde wird und einschläft. Doch Wolken verdecken das Licht der Sonne nie ganz; nur dem Wahrnehmenden verstellen sie den Blick.

Der Geist und die Natur des Geistes

Die noch immer revolutionäre Einsicht des Buddhismus lautet: Leben und Tod sind im Geist, und nirgendwo sonst. Der Geist ist die universale Basis aller Erfahrung – der Schöpfer von Glück und Unglück, der Schöpfer auch dessen, was wir Leben und Tod nennen.

Es gibt verschiedene Aspekte des Geistes; die beiden wichtigsten möchte ich hier vorstellen. Der erste ist der gewöhnliche Geist, im Tibetischen *Sem* genannt. Ein Meister definierte diese Ebene folgendermaßen: «Das, was unterscheidendes Gewahrsein besitzt, was Dualität erlebt, etwas Äußeres ergreift oder abweist, ist der Geist. Er ist das, was sich mit etwas Anderem verbindet – mit Etwas, das als getrennt vom

Wahrnehmenden erfahren wird.» *Sem* ist der diskursive, dualistische, denkende Geist, der nur in Verbindung mit projizierten und falsch wahrgenommenen äußeren Bezugspunkten funktionieren kann.

Sem ist also der Geist, der denkt, plant, begehrt, manipuliert, der im Zorn auflodert, der Wogen von negativen Gedanken und Emotionen erschafft, in ihnen schwelgt und fortwährend seine eigene «Existenz» beweisen, sichern und bewerten muss, indem er Erfahrung fragmentiert, konzeptualisiert und verfestigt. Der gewöhnliche Geist ist die unbeständige und widerstandslose Beute äußerer Einflüsse, gewohnheitsmäßiger Tendenzen und Konditionierungen. Die Meister vergleichen *Sem* mit einer Kerzenflamme in einem offenen Durchgang – allen Winden der Umstände hilflos ausgeliefert.

Aus einem bestimmten Blickwinkel betrachtet, ist *Sem* flackernd, instabil, greifend und ständig mit Nebensächlichkeiten und Interpretationen beschäftigt. Seine Energie wird verzehrt durch das Projizieren nach außen. Er kommt einem manchmal vor wie eine mexikanische Springbohne oder wie ein Affe, der ruhelos von Ast zu Ast hüpfte. Von einer anderen Warte aus gesehen, besitzt der gewöhnliche Geist allerdings eine unechte, dumpfe Stabilität, eine selbstgefällige und sich selbst schützende Trägheit: die bleierne Ruhe eingefahrener Gewohnheiten. *Sem* ist so durchtrieben wie ein verlogener Politiker, skeptisch, misstrauisch, meisterhaft in Betrugerei und Arglist, «genial», wie Jamyang Khyentse schrieb, «im Spiel der Täuschung». In der Erfahrung dieses chaotischen, verwirrten, undisziplinierten und sich ständig wiederholenden *Sem* – dem gewöhnlichen Geist – durchleben wir wieder und wieder Wandel und Tod.

Es gibt aber auch **die wahre Natur des Geistes**, seine innerste Essenz, die von Wandel und Tod ganz und gar unberührt bleibt. Zur Zeit liegt sie in unserem eigenen, gewöhnlichen Geist – in *Sem* – verborgen, ist verhüllt und verdeckt von der mentalen Geschäftigkeit unserer Gedanken und Emotionen. Aber so wie Wolken von einem starken Wind davon-geblasen werden können und die strahlende Sonne und den weit offenen Himmel enthüllen, so kann, unter gewissen Umständen, eine besondere Inspiration Einblicke in diese Natur des Geistes auslösen. Diese Einblicke sind von unterschiedlicher Tiefe und haben viele Grade, aber jeder erhellt unser Verständnis und bringt mehr Sinn und Freiheit. Das ist möglich, weil die Natur des Geistes der Ursprung des Verstehens selbst ist. Auf Tibetisch heißt diese Natur des Geistes *Rigpa*: ursprüngliches, reines Gewahrsein, das gleichzeitig intelligent, erkennend, strahlend und stets wach ist. Man könnte es das Wissen des Wissens selbst nennen.

Wir dürfen aber keinesfalls den Fehler machen anzunehmen, dass die Natur des Geistes sich ausschließlich auf unseren Geist beschränkt. Tatsächlich ist sie die Natur von allem. Es kann nicht oft genug betont werden: die Natur des eigenen Geistes erkennen bedeutet, die Natur von allem zu erkennen. Heilige und Mystiker aller Zeiten haben

ihre Erkenntnisse und Verwirklichung mit verschiedenen Namen geschmückt, ihnen viele Gesichter und Interpretationen verliehen; aber alle erfahren gleichermaßen die essentielle Natur des Geistes. Christen und Juden nennen sie «Gott», Hindus nennen sie «das Selbst», «Shiva», «Brahman» und «Vishnu», Sufi-Mystiker nennen sie «die verborgene Essenz», und Buddhisten «Buddha-Natur». Im Herzen aller Religionen liegt die Gewissheit, dass es eine grundlegende Wahrheit gibt, und dass dieses Leben eine geheiligte Möglichkeit ist, sich zu entwickeln und diese Wahrheit zu erkennen und zu verwirklichen.

Wenn man das Wort «Buddha» hört, denkt man unwillkürlich an den indischen Prinzen Gautama Siddhartha, der im sechsten Jahrhundert vor Christus Erleuchtung erlangt hat und den spirituellen Pfad lehrte, der heute als Buddhismus bekannt ist und dem Millionen Menschen in ganz Asien folgen. Das Wort «Buddha» hat jedoch eine viel tiefere Bedeutung: Es bezeichnet einen Menschen, jeden Menschen, der vollständig aus der Unwissenheit erwacht ist und sich dem Potential seiner Weisheit geöffnet hat. Ein Buddha ist jemand, der dem Leiden und der Frustration endgültig ein Ende gesetzt und dauerhaftes, unsterbliches Glück und Frieden gefunden hat.

In unserer skeptischen Zeit mag dieser Zustand für viele fantastisch und wie ein Traum erscheinen oder als etwas, das weit außerhalb unserer Reichweite liegt. Es ist daher wichtig, sich immer wieder zu vergegenwärtigen, dass Buddha ein Mensch wie du und ich gewesen ist. Er hat niemals Göttlichkeit für sich beansprucht, er wusste lediglich, dass er die Buddha-Natur, den Samen der Erleuchtung, in sich trug – und alle anderen Wesen auch. Die Buddha-Natur ist das Geburtsrecht eines jeden Lebewesens, und ich sage immer: «Unsere Buddha-Natur ist genauso gut wie die Buddha-Natur eines jeden Buddha.» Das ist die gute Nachricht, die uns der Buddha mit seiner Erleuchtung in Bodhgaya zukommen lassen hat und die viele Menschen so inspirierend finden. Seine Botschaft, dass Erleuchtung von jedem erlangt werden kann, enthält immense Hoffnung: Durch Übung können auch wir die Erleuchtung erlangen. Wäre das nicht eine Tatsache, dann hätten nicht unzählige Menschen bis zum heutigen Tag erleuchtet werden können.

Es heißt, dass der Buddha nach seiner Erleuchtung auch uns die Natur des Geistes zeigen wollte, dass er all das mit uns teilen wollte, was er selbst verwirklicht hatte. In seinem unendlichen Mitgefühl erkannte er aber gleichzeitig auch, wie schwer es uns fallen würde zu verstehen.

Denn obwohl wir dieselbe innere Natur besitzen wie der Buddha, haben wir sie doch nicht erkannt, weil sie so verschlossen und eingehüllt ist in unseren individuellen, gewöhnlichen Geist. Stellen Sie sich eine leere Vase vor: Der Raum innen ist der gleiche wie der Raum außen. Nur die zerbrechlichen Wände der Vase trennen den einen vom anderen. Unser Buddha-Geist ist eingeschlossen von den Wänden unseres

gewöhnlichen Geistes. Aber wenn wir Erleuchtung erlangen, dann ist es, als ob die Vase zerspringt. Der Raum «innen» verschmilzt augenblicklich mit dem Raum «außen». Diese werden eins. In diesem Moment erkennen wir: Sie sind niemals getrennt oder verschieden gewesen, sie waren immer schon dasselbe.

Der Himmel und die Wolken

Wie immer unser Leben auch aussehen mag, unsere Buddha-Natur ist unser ureigenster Besitz. Und sie ist immer vollkommen. Weder können die Buddhas in ihrer unendlichen Weisheit sie verbessern, noch können die begrenzten Wesen in ihrer scheinbar unendlichen Verwirrtheit sie verderben. Unsere wahre Natur ließe sich mit dem Himmel vergleichen und die Verwirrtheit des gewöhnlichen Geistes mit den Wolken. An manchen Tagen ist der Himmel vollständig von Wolken verhangen. Wenn wir unten auf der Erde stehen und nach oben schauen, ist es schwer zu glauben, dass es etwas anderes als Wolken geben kann. Aber wir brauchen nur in einem Flugzeug aufsteigen, um über der Wolkendecke die grenzenlose Weite des klaren, blauen Himmels zu entdecken. Von dort oben erscheinen die Wolken, die wir für alles gehalten haben, so unbedeutend und ganz weit unten.

Wir sollten uns immer zu erinnern versuchen, dass die Wolken nicht der Himmel sind. Ohne zu ihm zu «gehören», hängen sie auf fast schon lächerliche Weise einfach dort und ziehen vorbei. Sie können den Himmel niemals in irgendeiner Weise verschmutzen oder beflecken.

Wo genau befindet sich nun diese Buddha-Natur? Sie liegt in dieser himmelgleichen Natur unseres Geistes. Ganz offen, frei und grenzenlos ist sie so grundsätzlich einfach, dass sie niemals verkompliziert, verdorben oder verschmutzt werden kann – so rein, daß sie selbst über die Konzepte von Reinheit und Unreinheit hinausgeht. Diese Natur als himmelgleich zu bezeichnen, ist natürlich nur eine Metapher, die uns helfen soll, ihre allumfassende Unbegrenztheit zu verstehen. Die Buddha-Natur besitzt jedoch eine Eigenschaft, die der Himmel niemals haben kann: die strahlende Klarheit des Gewahrseins. Es heißt:

Es ist einfach dein makellostes, gegenwärtiges Gewahrsein, erkennend und leer, nackt und wach.

Die vier Hindernisse

Warum ist es für viele Menschen so schwierig, die Tiefe der Natur des Geistes auch nur zu ahnen? Warum scheint diese Vorstellung so vielen befremdlich und

unwahrscheinlich? Die Lehren sprechen von vier Hindernissen, die uns davon abhalten, die Natur unseres Geistes hier und jetzt zu erkennen:

1. Die Natur des Geistes ist einfach zu nah, um von uns erkannt zu werden. So, wie wir unfähig sind, unser eigenes Gesicht zu sehen, ist es für den Geist schwierig, in seine eigene Natur zu schauen.
2. Sie ist zu tiefgründig, um von uns erfasst werden zu können. Hätten wir auch nur eine Ahnung davon, wie tief sie wirklich ist, würden wir sie bis zu einem gewissen Grad bereits erkennen.
3. Sie ist zu einfach, als dass wir es glauben könnten. In Wirklichkeit ist alles, was wir zu tun haben, im nackten, reinen Gewahrsein der stets gegenwärtigen Natur des Geistes zu ruhen.
4. Sie ist zu wunderbar, als dass wir uns auf sie einstellen könnten. Ihre bloße Weite ist zu immens, um von unserem engen Denken verkraftet werden zu können. Wir können es einfach nicht glauben. Wir können uns nicht einmal vorstellen, dass Erleuchtung die wahre Natur unseres Geistes ist.

Wenn diese vier Hindernisse schon in einer Kultur wie Tibet galten, die sich doch überwiegend dem Streben nach Erleuchtung widmete, um wieviel schärfer und treffender muss ihre Wahrheit für die moderne Zivilisation gelten, die sich weitgehend dem Kult der Verblendung verschrieben hat? Die moderne Welt kennt keine allgemeine Information über die Natur des Geistes. Schriftsteller und Intellektuelle erwähnen sie so gut wie nie; moderne Philosophen sprechen niemals direkt von ihr; die Mehrzahl der Wissenschaftler verneint schon die bloße Möglichkeit ihrer Existenz. Sie spielt keinerlei Rolle in der modernen Kultur: Niemand besingt sie, niemand spricht von ihr in Theaterstücken, und sie kommt nicht ins Fernsehprogramm. Wir werden tatsächlich in dem Glauben erzogen, dass ausschließlich das existiert, was wir mit unseren gewöhnlichen Sinnen wahrnehmen können.

Trotz dieser massiven und nahezu allumfassenden Leugnung ihrer Existenz erhaschen wir dennoch hin und wieder flüchtige Schimmer dieser Natur des Geistes – inspiriert vielleicht von einem schönen Musikstück, von dem ruhigen Glück, das wir manchmal in der Natur empfinden, aber auch von den allergewöhnlichsten Alltagserlebnissen. Diese Natur kann erscheinen, während man einfach zuschaut, wie der Schnee sachte fällt, wie die Sonne hinter einem Berg aufgeht, oder wie ein Sonnenstrahl auf geheimnisvoll bewegende Weise ins Zimmer fällt. Solche Augenblicke der Einsicht, des Friedens und der Glückseligkeit erleben wir alle, und sie bleiben uns seltsam in Erinnerung.

Man könnte denken, dass wir diese Einblicke manchmal sogar beinahe verstehen, aber die moderne Gesellschaft gibt uns keinen Rahmen oder Sinnzusammenhang, in dem wir sie begreifen könnten. Schlimmer noch: Statt uns zu ermutigen, diesen Einblicken nachzugehen und nach ihrem Ursprung zu forschen, gibt man uns – sowohl unterschwellig als auch ganz offen – zu verstehen, solche Dinge besser zu unterdrücken. Wir wissen, dass uns niemand ernst nehmen würde, wenn wir versuchen sollten, dies mitzuteilen. Daher unterdrücken wir, was eigentlich zur größten Offenbarung unseres Lebens werden könnte, wenn wir es nur erkennen würden. Es ist vielleicht der dunkelste und beunruhigendste Aspekt der modernen Zivilisation, daß sie das, was wir in Wirklichkeit sind, nicht zur Kenntnis nimmt und sogar unterdrückt.


Nach innen schauen

Nehmen wir einmal an, wir machten eine vollkommene Umkehr und hörten auf, nur in eine Richtung zu schauen. Man hat uns gelehrt, unser ganzes Leben der Jagd nach Gedanken und Projektionen zu widmen. Selbst wenn über den «Geist» gesprochen wird, bleibt doch alles beschränkt auf Gedanken und Emotionen. Wenn unsere Wissenschaftler das untersuchen, was sie für den Geist halten, haben sie nur seine Projektionen im Auge. Niemand schaut je in den Geist – den Grund aller Entfaltungen – selbst. Und das hat tragische Konsequenzen:

Obwohl das, was gemeinhin «Geist» genannt wird, allgemein geachtet und viel diskutiert wird, ist er dennoch nicht verstanden, oder falsch verstanden, oder nur einseitig verstanden worden.

Und weil er nicht korrekt verstanden wurde, so, wie er von sich aus ist, entsteht die unermessliche Anzahl philosophischer Ideen und Behauptungen. Mehr noch – da die gewöhnlichen Menschen ihn nicht verstehen, erkennen sie auch nicht ihre eigene Natur, und wandern unaufhörlich in den Sechs Daseinsbereichen der Drei Welten umher und erfahren so Leiden. Den eigenen Geist nicht zu verstehen, ist daher ein tragischer Fehler.

Wie können wir die Situation umkehren? Ganz einfach. Unser Geist hat zwei Haltungen: Er kann nach außen schauen oder nach innen. Schauen wir jetzt einmal nach innen. Der Unterschied, den diese kleine Veränderung in der Orientierung herbeiführen kann, ist enorm. Diese kleine Richtungsänderung kann möglicherweise sogar die drohenden Weltkatastrophen abwenden. Wenn sehr viel mehr Menschen die Natur ihres Geistes kennen würden, wäre ihnen auch die wunderbare Natur der Welt bewusst, in der sie leben, und sie würden mutig und bestimmt für ihren Schutz eintreten. Es ist interessant, dass der tibetische Ausdruck für «Buddhist» nangpa lautet. Nang heißt «innen» und pa «jemand»; es bedeutet also: jemand mit Einsicht, jemand mit Innenschau, jemand, der



die Wahrheit nicht außen sucht, sondern in sich, in der Natur seines Geistes. Alle Lehren und Übungen des Buddhismus zielen auf diesen einen Punkt hin: in die Natur des Geistes zu blicken und dadurch die Angst vor dem Tod zu überwinden und die Wahrheit des Lebens zu entdecken.

Nach innen zu schauen, wird uns große Feinfühligkeit und großen Mut abverlangen – wenigstens einen völligen Wandel in unserer gesamten Lebenseinstellung und unserem Verständnis des Geistes. Wir sind so süchtig danach, nach außen zu schauen, dass wir den Kontakt mit unserem Inneren fast vollständig verloren haben. Wir fürchten uns davor, nach innen zu blicken, weil die Gesellschaft uns keinerlei Vorstellung vermittelt, was wir dort finden werden. Wir können sogar glauben, dass ein solcher Eindruck das Risiko des Wahnsinns in sich birgt. Diese Furcht ist einer der letzten und wirksamsten Tricks von dem Ego, uns von der Entdeckung unserer wahren Natur abzuhalten.

Wir stopfen also unser Leben mit Hektik voll, um das geringste Risiko auszuschalten, uns selbst anschauen zu müssen. Selbst die bloße Vorstellung von Meditation kann Menschen schon erschrecken. Unter Begriffen wie «Ichlosigkeit» oder «Leerheit» stellen sie sich Erfahrungen vor, die sich anfühlen, als würde man aus der Schleuse eines Raumschiffs gestoßen und müsste für immer in einem dunklen, kalten Vakuum dahintreiben. Nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein! Aber in einer Welt, die sich der Ablenkung verschrieben hat, haben Schweigen und Stille etwas Erschreckendes. Wir schützen uns vor ihnen durch Lärm und irrwitzige Geschäftigkeit. In die Natur unseres eigenen Geistes zu schauen, ist das Letzte, was wir wagen würden.

Manchmal könnte man denken, wir wollen überhaupt nicht fragen, wer wir wirklich sind, aus Angst, wir könnten eine andere Wirklichkeit entdecken als die uns vertraute. Was würde eine solche Entdeckung aus unserem bisherigen Leben machen? Wie würden Freunde und Kollegen auf das reagieren, was wir dann wüssten? Was würden wir mit dem neuen Wissen anfangen? Mit Wissen kommt Verantwortung. Mancher Gefangene zieht es vor, nicht zu fliehen – selbst wenn seine Zellentür offensteht.