

Der natürliche Bardo dieses Lebens

Wir wollen nun den ersten der vier Bardos, den natürlichen Bardo dieses Lebens, und seine mannigfaltigen Implikationen erforschen; den anderen drei Bardos wenden wir uns dann in späteren Kapiteln im jeweils passenden Zusammenhang zu. Der natürliche Bardo dieses Lebens umfasst die gesamte Lebensspanne zwischen Geburt und Tod. Die mit ihm zusammenhängenden Lehren machen uns klar, warum dieser Bardo eine so kostbare Gelegenheit für uns darstellt, was es letztlich bedeutet, ein Mensch zu sein, und wie wir dieses Geschenk des menschlichen Lebens wirklich bestmöglich nutzen können.

Die Meister sagen uns, dass es einen Aspekt unseres gewöhnlichen Geistes gibt, der seine fundamentale Basis ist; es ist ein Zustand, der auch «Grund des gewöhnlichen Geistes» genannt wird. Er ist wie eine Art Lagerhaus, in dem die Eindrücke unserer – durch Emotionen verursachten – vergangenen Handlungen wie Samen gelagert sind. Ergeben sich passende Bedingungen, keimen sie und manifestieren sich schließlich als Umstände und Situationen in unserem Leben.

Wir können uns diese Basis des gewöhnlichen Geistes als eine Art Bank vorstellen, in der Karma in Form von Eindrücken und gewohnheitsmäßigen Tendenzen deponiert ist. Wir haben die Gewohnheit, in festgelegten Mustern zu denken – seien es positive oder negative. Diese Tendenzen können sehr leicht provoziert und ausgelöst werden und laufen immer wieder nach dem gleichen Schema ab. Durch dauernde Wiederholung werden diese Neigungen und Gewohnheiten immer eingefahrener, wiederholen sich öfter, werden schwerwiegender und gewinnen immer mehr Macht; sie wirken sogar noch im Schlaf. Auf diese Weise bestimmen sie schließlich unser Leben, unseren Tod und unsere Wiedergeburt. Wir fragen uns oft: «Wie wird es mir ergehen, wenn ich sterbe?» Die Antwort lautet: Der Geisteszustand in dem wir uns jetzt befinden, der Mensch also, der wir jetzt sind, genau der werden wir auch im Augenblick des Todes sein – wenn wir uns nicht ändern. Darum ist es so unerhört wichtig, dieses Leben dazu zu benutzen, unseren Bewusstseinsstrom, das heißt unser grundlegendes Wesen und unseren Charakter, zu reinigen, so lange es noch möglich ist.

Karmische Sicht

Wie kommt es eigentlich, dass wir als menschliche Wesen geboren werden? Alle Lebewesen mit ähnlichem Karma teilen eine gemeinsame Sicht der sie umgebenden Welt, und diese gemeinsame Wahrnehmung nennen wir «karmische Sicht». Die Übereinstimmung zwischen unserem Karma und dem Daseinsbereich, in dem wir leben, erklärt auch, wie verschiedene Formen entstehen: Sie und ich zum Beispiel, wir sind Menschen, weil wir ein bestimmtes, gemeinsames Karma teilen.

Aber schon innerhalb des menschlichen Bereichs haben wir alle auch unser ganz individuelles Karma. Wir wurden in verschiedenen Ländern, Städten und Familien geboren; wir sind unterschiedlich erzogen und ausgebildet, waren andersartigen Einflüssen ausgesetzt und haben unsere eigenen Ansichten entwickelt, und alle diese Konditionierungen sind die Ausformungen von Karma. Jeder einzelne von uns ist ein komplexes Gebilde aus der Summe seiner Gewohnheiten und vergangenen Handlungen, und wir können gar nicht anders, als die Dinge auf unsere persönliche und ganz eigene Weise zu sehen. Wir Menschen sehen uns zwar sehr ähnlich, nehmen die Dinge aber äußerst unterschiedlich wahr, und wir leben alle in unserer jeweiligen, ganz einzigartigen, eigenständigen und persönlichen Welt.

Das Ich und der spirituelle Pfad

Um die absurde Tyrannei von dem Ich zu beenden, begeben wir uns auf den spirituellen Pfad; aber der Einfallsreichtum von dem Ich ist nahezu unerschöpflich, und es kann auf jeder Stufe unseren Wunsch, frei von ihm zu werden, untergraben und verdrehen. Die Wahrheit ist einfach und die Lehren sind äußerst klar; aber mit großer Trauer stellt man fest: Sobald diese einfache und klare Wahrheit beginnt, uns zu berühren und zu bewegen, versucht das Ich sie zu verkomplizieren, weil es weiß, daß es gefährdet ist.

Zu Beginn, wenn wir uns erstmals vom spirituellen Pfad und seinen vielen Möglichkeiten faszinieren lassen, bestärkt uns das Ich vielleicht sogar und sagt: «Das ist wirklich wunderbar! Genau das Richtige für dich! Diese Lehre ist wirklich vernünftig!»

Wenn wir es dann mit Meditation versuchen oder in Klausur gehen wollen, wird das Ich säuseln: «Welch großartige Idee! Ich komme einfach mit! Wir können beide etwas lernen!» Während der Flitterwochen unserer spirituellen Entwicklung wird das Ich uns ständig antreiben: «Das ist ja alles einfach wunderbar – es ist so erstaunlich, so inspirierend...»

Aber sobald wir das, was man die «Spülbecken-Phase» des spirituellen Pfades nennen kann, betreten und die Lehren uns tief zu berühren beginnen, werden wir unausweichlich mit uns selbst konfrontiert. Die beginnende Entlarvung von dem Ich berührt seine wunden Stellen, und alle möglichen Probleme beginnen aufzutreten. Es ist, als würde uns ein Spiegel vorgehalten, an dem wir nicht vorbeischaun können. Der Spiegel ist ganz klar, ein hässliches Gesicht starrt uns jedoch finster daraus an: unser eigenes. Wir beginnen uns aufzulehnen, weil wir das, was wir da sehen, nicht ertragen können; vielleicht zerschlagen wir in einem Anfall von Wut sogar den Spiegel, aber er

zersplittert nur in tausend Stücke, aus denen gleichermaßen hässliche Fratzen uns immer noch anstarren.

Jetzt kommt die Zeit, wo wir in Zorn geraten und uns bitterlich beklagen – und wo ist unser Ich? Es steht treu an unserer Seite und stachelt uns an: «Du hast ganz recht, das ist unverschämt und unerträglich. Lass dir das nicht länger gefallen!» Und während wir ihm gebannt lauschen, fährt das Ich fort, alle möglichen Zweifel und verklemmten Emotionen heraufzubeschwören und Öl ins Feuer zu gießen: «Erkennst du jetzt endlich, dass das einfach nicht die richtigen Lehren für dich sind? Hab ich's dir nicht die ganze Zeit gesagt? Merkst du nicht, dass das nicht der richtige Lehrer für dich ist? Immerhin bist du ein intelligenter, zivilisierter und aufgeklärter Mensch des Westens, und exotisches Zeug wie Zen, Sufismus, Meditation oder tibetischer Buddhismus gehören fremdartigen, asiatischen Kulturen an. Von welchem Nutzen kann eine Philosophie heute noch für dich sein, die vor tausend Jahren im Himalaya erfunden worden ist?»

Während das Ich hämisch zuschaut, wie wir uns mehr und mehr in seinem Netz verstricken, wird es auch noch den ganzen Schmerz, die Einsamkeit und sämtliche Schwierigkeiten, die wir in der Konfrontation mit uns selbst durchmachen, den Lehren und sogar dem Lehrer anlasten: «Diesen Gurus ist es doch völlig gleichgültig, was du durchmachst. Sie wollen dich ohnehin bloß ausbeuten. Sie benutzen Worte wie Mitgefühl und Hingabe doch nur, um dich in ihre Gewalt zu bekommen...»

Das Ich ist so gerissen, daß es die Lehren zu seinem eigenen Nutzen verdrehen kann; man sagt ja auch, «der Teufel versteht es, die Schriften zu seinem eigenen Vorteil zu zitieren». Als letzte Waffe zeigt das Ich scheinheilig mit dem Finger auf den Lehrer und seine Anhänger und sagt: «Niemand scheint hier nach der Wahrheit der Lehren zu leben!» Damit spielt sich das Ich zum selbstherrlichen Richter über jegliches Verhalten auf. Dies ist die übelste aller Rollen, die es annimmt, um Ihre Entschlossenheit, Ihren Glauben und Ihre Hingabe an die spirituelle Entwicklung zu untergraben.

Wie angestrengt das Ich aber auch versuchen mag, den spirituellen Pfad zu sabotieren, wenn Sie kontinuierlich weitermachen, und mit der Übung der Meditation in die Tiefe gehen, erkennen Sie langsam, wie sehr Sie sich von den falschen Hoffnungen und leeren Versprechungen von dem Ich haben übertölpeln lassen. Allmählich verstehen Sie, dass sowohl Hoffnung als auch Furcht Feinde Ihres geistigen Friedens sind; Hoffnungen täuschen Sie und lassen Sie ängstlich und enttäuscht zurück, und Furcht hält Sie wie gelähmt in der engen Zelle Ihrer falschen Identität gefangen. Sie sehen also, wie umfassend die Diktatur von dem Ich über Ihren Geist gewesen ist, und in dem Freiraum, der sich auftut, wenn die Meditation Sie zeitweilig vom Greifen befreit, erblicken Sie die erfrischende Weite Ihrer wahren Natur. Sie erkennen jetzt, wie Ihr Ich – wie ein notorischer Schwindler – Sie all die Jahre intrigant mit Plänen und Versprechungen umgarnt hat, die niemals eingetroffen sind und die Ihnen nur den

inneren Bankrott gebracht haben. Wenn dies im Gleichmut der Meditation klar und deutlich wird und Sie nicht versuchen, sich darüber hinwegzutrusten oder das, was Sie entdeckt haben, zu unterdrücken, dann erweisen sich all diese Intrigen und Pläne als hohl und beginnen, in sich zusammenzufallen.

Dieser Prozess ist nicht nur zerstörerisch. Zusammen mit der ganz klaren und gleichzeitig auch qualvollen Erkenntnis der betrügerischen und gewohnheitsmäßigen «Kriminalität» des Ich wächst nämlich ein Gefühl innerer Weite, eine direkte Erfahrung der «Ichlosigkeit» und wechselseitigen Abhängigkeit aller Dinge, sowie ein lebendiger, großzügiger Humor – ein Zeichen wahrer Freiheit.

Wenn Sie gelernt haben, Ihr Leben durch Disziplin zu vereinfachen, und damit die Möglichkeiten von dem Ich, Sie zu verführen, eingeschränkt haben, und wenn Sie durch das Üben achtsamer Meditation den Zugriff der Aggression, des Greifens und der Negativität auf Ihr ganzes Wesen gelockert haben, kann langsam die Weisheit der Einsicht aufleuchten. Und diese Einsicht zeigt Ihnen im Lichte ihrer alles erhellenden Klarheit direkt und deutlich sowohl die feinsten Funktionsweisen Ihres eigenen Geistes als auch die tiefste Natur der Wirklichkeit selbst.

Der weise Führer

Zwei Persönlichkeiten haben Ihr ganzes Leben lang in Ihnen gelebt. Die eine ist das Ich: schwatzhaft, fordernd, hysterisch und berechnend; die andere ist das verborgene, spirituelle Wesen, dessen leiser Stimme der Weisheit Sie nur selten gefolgt sind. Je mehr Sie aber den Lehren zuhören, über sie nachdenken und sie in Ihr Leben integrieren, desto mehr wird die innere Stimme, die eingeborene Weisheit Ihres wachen Urteilsvermögens – die wir im Buddhismus «Unterscheidende Weisheit» nennen – erweckt und gestärkt, und Sie lernen, zwischen ihrer Führung und den verschiedenen, lautstarken und verführerischen Stimmen von dem Ich zu unterscheiden. Die Erinnerung an Ihre wahre Natur beginnt zurückzukehren und Freude und Vertrauen in Ihnen zu wecken.

Damit haben Sie tatsächlich den weisen Führer in sich selbst entdeckt. Da er Sie durch und durch kennt – schließlich ist er ja nichts anderes als Sie selbst –, kann dieser Führer Ihnen mit zunehmender Klarheit humorvoll dabei helfen, alle Schwierigkeiten, die Sie mit Gedanken und Emotionen haben, zu bewältigen. Ihr innerer Führer kann eine stets freudvolle, einfühlsame und aufmunternde Präsenz sein, die stets weiß, was das Beste für Sie ist, und die Ihnen hilft, immer neue Wege aus Ihrer Besessenheit von gewohnheitsmäßigen Reaktionen und verwirrten Emotionen zu finden. Wenn dann die Stimme Ihres unterscheidenden Gewahrseins stärker und klarer wird, werden Sie mehr

und mehr zwischen ihrer Wahrheit und den verschiedenen Täuschungen von dem Ich zu unterscheiden beginnen und mit Einsicht und Vertrauen auf sie hören.

Je öfter Sie auf diesen weisen Führer hören, desto leichter werden Sie einen verändernden Einfluss auf Ihre negativen Launen gewinnen; Sie durchschauen sie und können sogar über ihre absurde Dramatik und plumpen Täuschungsmanöver lachen. Allmählich werden Sie fähig, sich immer schneller von den dunklen Emotionen zu befreien, die Ihr Leben bestimmt haben; und diese Fähigkeit ist das größte aller Wunder.

Sie werden immer mehr dahin kommen, statt des umständlichen, unzusammenhängenden Geschwätzes, mit dem das Ich Ihr ganzes Leben lang auf Sie eingeredet hat, die klaren Anweisungen der Lehren in Ihrem Geist zu hören, die Sie bei jeder Entscheidung inspirieren, mahnen, und leiten. Je mehr Sie auf diese hören, desto mehr Führung werden Sie erhalten. Wenn Sie der Stimme Ihres weisen inneren Führers, der Stimme Ihrer unterscheidenden Weisheit folgen und das Ich still werden lassen, werden Sie zur Erfahrung der Gegenwart von Weisheit, Freude und Glückseligkeit gelangen, die Ihr eigentliches Wesen sind. Ein neues Leben beginnt – völlig verschieden von dem, das Sie unter der Maske von Ihrem Ich gelebt haben. Wenn dann der Tod kommt, werden Sie bereits zu Lebzeiten gelernt haben, die Emotionen und Gedanken zu beherrschen, die andernfalls in den Stadien des Todes und in den Bardo-Zuständen eine überwältigende Macht erhalten würden.

Wenn die Amnesie von Ihnen weicht, und Sie langsam Ihre Identität wiederfinden, werden Sie schließlich erkennen, dass das *dak dzin*, das Greifen nach einem Selbst, die Wurzelursache all Ihres Leidens ist. Sie werden endlich verstehen, wieviel Schmerz es sowohl Ihnen als auch anderen zugefügt hat, und Sie werden endlich erkennen, dass es sowohl das Edelste als auch das Klügste ist, sich um andere zu sorgen und nicht nur um sich selbst. Dies wird Ihr Herz heil werden lassen und Ihre spirituelle Kraft stärken.

Seien Sie sich stets bewusst: das Prinzip der Ichlosigkeit bedeutet nicht, dass es ein Ich gibt, welches die Buddhisten dann beseitigen. Es bedeutet vielmehr, dass von Anfang an niemals ein Ich existiert hat. Diese Erkenntnis wird «Ichlosigkeit» genannt.

Die drei Weisheitswerkzeuge

Die Meister sagen uns, dass der Weg zur Entdeckung der Freiheit, die in der Weisheit der Ichlosigkeit liegt, in einem Prozess des Zuhörens und Hörens, der Kontemplation und des Nachdenkens und schließlich in der Meditation liegt. Sie raten uns, zu beginnen, indem wir den spirituellen Lehren wieder und immer wieder zuhören. Jedesmal, wenn wir sie hören, erinnern sie uns an unsere verborgene Weisheits-Natur.

Es ist, als wären wir dieser Mensch, von dem wir uns vorgestellt hatten, dass er im Krankenhaus liegt und sich an nichts mehr erinnern kann, und jemand, der uns liebt und sich um uns sorgt, flüstert uns nun unseren wahren Namen ins Ohr, zeigt uns Photos unserer Familie und alter Freunde, um uns die Erinnerung an unsere verlorene Identität zurückzubringen. Wenn wir uns kontinuierlich mit den Lehren beschäftigen, werden allmählich einige ihrer Passagen und Einsichten eigenartige Saiten in uns zum Klingen bringen, Ahnungen unserer wahren Natur werden aufkeimen und ein tiefes Gefühl von etwas Heimeligem und seltsam Vertrautem wird langsam erwachen.

Zuhören ist sehr viel schwieriger, als gemeinhin angenommen wird; wirkliches Zuhören, wie die Meister es verstehen, bedeutet, uns selbst völlig loszulassen, alle Informationen, Konzepte, Vorstellungen und Vorurteile fallenzulassen, mit denen unsere Köpfe so vollgestopft sind. Wenn Sie den Lehren wirklich zuhören, werden diese Konzepte, die ja das einzige sind, was zwischen uns und unserer wahren Natur steht, langsam und beständig weg-gewaschen.

Durch die Betrachtung und die Reflektion, das **zweite** der Weisheitswerkzeuge, wird dieses Verständnis weiter vertieft. Wenn wir über das Gehörte nachdenken, beginnt es langsam unseren Bewusstseinsstrom zu durchdringen und zu unserer innersten Lebenserfahrung zu werden. Wenn sich dann durch die Betrachtung das, was wir gehört und intellektuell verstanden haben, langsam entfaltet, bereichert und das Verstandene vom Kopf ins Herz bringt, beginnen selbst Alltagserlebnisse die Wahrheiten der Lehren zu spiegeln und immer tiefer zu bestätigen.

Das **dritte** Weisheitswerkzeug ist die Meditation. Nachdem wir die Lehren gehört und über sie nachgedacht haben, setzen wir die so gewonnenen Einsichten in die Tat um und wenden sie durch den Prozess der Meditation direkt auf die Bedürfnisse des Alltagslebens an.

Die Innerste Essenz

Ohne die wahre Natur des Geistes erkannt zu haben, kann niemand angstfrei und in Zuversicht sterben. Denn nur diese Erkenntnis – vertieft in Jahren stetiger Übung – kann den Geist im auflösenden Chaos des Todesprozesses stabil erhalten. Von allen bekannten Wegen, Menschen zur Erkenntnis der Natur des Geistes zu führen, ist die Praxis des Dzogchen – des ältesten und direktesten Wissensstroms unter den Lehren des Buddhismus und gleichzeitig die Quelle der Bardo-Lehren – der klarste, effektivste und bedeutendste Zugang für die Bedürfnisse und Bedingungen der heutigen Zeit.

Die Ursprünge von dem Dzogchen gehen auf den ursprünglichen Buddha Kuntu Zangpo zurück, von dem aus sie in einer ungebrochenen Linie großer Meister bis zum


heutigen Tage übermittelt wurden. Hunderttausende haben in Indien, den Himalaya-Ländern und speziell in Tibet mit dieser Praxis Erleuchtung erlangt. Eine Prophezeiung spricht davon, dass «in dieser dunklen Zeit die Herz-Essenz von Samantabhadra wie Feuer lodern wird». Die Menschheit befindet sich an einem kritischen Punkt ihrer Entwicklungsgeschichte, und dieses Zeitalter extremer Verwirrtheit erfordert eine Lehre von entsprechender Klarheit und Kraft. Die heutigen Menschen suchen einen Weg, der frei von Dogmen, Fundamentalismus, Exklusivität, komplexer Metaphysik und kulturell-exotischem Beiwerk ist, einen Weg, der nicht in Ashrams oder Klöstern praktiziert werden muss, sondern der ins tägliche Leben integriert und überall praktiziert werden kann.

Was also ist Dzogchen? Dzogchen ist nicht einfach eine Lehre oder eine weitere Philosophie, nicht noch ein kompliziertes System mit vielen verführerischen Techniken. Dzogchen ist ein Zustand: Der ursprüngliche Zustand, der Zustand des völligen Erwachenseins – die Herz-Essenz aller Buddhas, aller spirituellen Pfade und der Gipfelpunkt jeder individuellen spirituellen Entwicklung. Dzogchen wird oft als «Große Vollkommenheit» übersetzt. Dzogchen bedeutet tatsächlich: Der bereits aus sich selbst vollkommene Zustand unserer ursprünglichen Natur, die keiner Vervollkommnung bedarf, da sie von Anbeginn immer schon vollkommen gewesen ist – wie der Himmel.

Alle buddhistischen Lehren lassen sich im Rahmen von «Grundlage, Pfad und Frucht» erklären. Die Grundlage von Dzogchen ist der fundamentale, ursprüngliche Zustand, unsere absolute Natur, die bereits vollkommen und immer präsent ist. Aus der Sicht des Grundes ist unsere absolute Natur dieselbe wie die der Buddhas. Auf dieser Ebene gibt es, wie die Meister sagen, nicht das kleinste bisschen zu lehren oder zu üben.

Wir müssen jedoch verstehen, dass die Buddhas einen Weg genommen haben, wir dagegen einen anderen. Die Buddhas erkennen ihre ursprüngliche Natur und sind erleuchtet; wir erkennen diese Natur nicht und sind daher verblendet. In den Lehren wird diese Tatsache mit dem Ausdruck «Ein Grund – zwei Pfade» beschrieben. Auf der Ebene des Relativen ist unsere innewohnende Natur von unserer Bedingtheit verhüllt, und wir müssen den Lehren folgen und üben, um zur Wahrheit zurückzukehren: Das ist der Pfad des Dzogchen. Unsere ursprüngliche Natur schließlich zu verwirklichen bedeutet, vollständige Befreiung und Buddhaschaft zu erlangen: Das ist die Frucht von Dzogchen, und sie ist tatsächlich innerhalb eines Lebens erreichbar – vorausgesetzt, ein Übender widmet sich dem mit ganzem Herzen und ganzem Geist.

Die Dzogchen-Meister sind sich der Gefahren, die eine Verwechslung des Absoluten mit dem Relativen mit sich bringt, sehr wohl bewusst. Wer die Wechselbeziehung dieser beiden Seiten der Wahrheit nicht richtig versteht, läuft Gefahr, die relativen Aspekte der spirituellen Praxis sowie das karmische Gesetz von Ursache und Wirkung zu übersehen oder gar zu verachten. Wer jedoch die Bedeutung von Dzogchen wirklich



erfasst hat, wird einen um so tieferen Respekt vor der Gesetzmäßigkeit von Karma haben und die Notwendigkeit innerer Reinigung und anderer spiritueller Praktiken nur um so tiefer und eindringlicher empfinden. Solch ein Mensch wird freudig und mit lebendiger, natürlicher Disziplin nach der Beseitigung dessen streben, was zwischen ihm und seiner wahren Natur steht, weil er die unermessliche Weite kennt, die verdunkelt in ihm liegt.

Die Dzogchen-Lehren sind wie ein Spiegel, der den Grund unserer ursprünglichen Natur mit solch befreiender Reinheit und makelloser Klarheit reflektiert, dass wir grundsätzlich davor geschützt sind, in die Falle des begrifflichen Verstehens zu geraten, wie subtil, überzeugend oder verführerisch es auch sein mag.

Was ist das Wunderbare am Dzogchen? Alle Lehren führen letztlich zur Erleuchtung, aber das Einzigartige am Dzogchen ist, dass es sich einer Sprache bedient, die selbst auf der relativen Ebene der Unterweisungen das Absolute niemals mit Konzepten verunreinigt. Das Absolute wird ohne Beeinträchtigung in seiner nackten, dynamischen Einfachheit belassen, und dennoch wird jeder Mensch, der einen offenen Geist besitzt, mit Begriffen angesprochen, die so bildhaft und zündend sind, dass sie ihm – noch bevor er erleuchtet ist – einen tiefen Einblick in die Schönheit des erwachten Zustands gewähren können.