

Der leuchtende Bardo von dem Dharmata

Der Grund

Häufig hört man Aussagen wie «Der Tod ist der Augenblick der Wahrheit» oder «Im Tod begegnen wir unausweichlich uns selbst». Wir haben gesehen, dass Menschen nach einem Nahtod-Erlebnis manchmal von einem Rückblick auf ihr ganzes Leben berichten, in dem ihnen Fragen gestellt wurden wie: «Was hast du aus deinem Leben gemacht? Was hast du für andere getan?» All dies deutet auf die Tatsache hin, dass wir im Tod nicht mehr vor uns selbst davonlaufen können. Ob es uns gefällt oder nicht – unsere wahre Natur wird offenbar. Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass unser Wesen aus zwei Aspekten besteht, die beide im Tode enthüllt werden: unsere absolute Natur und unsere relative Natur – was wir eigentlich sind und wie wir uns in diesem Leben verhalten haben.

Wie bereits erklärt, fallen im Tod alle Bestandteile von dem Körper und dem Geist auseinander. Wenn der Körper stirbt, lösen sich die Sinne und subtilen Elemente auf, gefolgt vom Absterben der gewöhnlichen Ebene unseres Geistes mit all deren negativen Emotionen wie Hass, Gier und Unwissenheit. Wenn schließlich alles abgefallen ist, was den erleuchteten Geist im Leben verdunkelt hat, bleibt nichts mehr, was unsere wahre Natur noch verdecken könnte. Was dann letztlich offenbar wird, ist der ursprüngliche Grund unserer absoluten Natur – einem reinen und wolkenlosen Himmel vergleichbar.

Dieses Stadium wird «Aufscheinen der Grund-Lichtheit» oder des «Klaren Lichts» genannt. Das Bewusstsein selbst geht im allumfassenden Raum der Wahrheit auf. Das «Tibetische Totenbuch» sagt über diesen Moment:

Das Wesen von allem ist offen, leer und rein wie der Himmel.
Lichte und klare Leerheit, ohne Zentrum und ohne Umgebung ist.
Die Morgendämmerung von dem reinen und nackten Rigpa.

Warum wird dieser Zustand «Lichtheit» oder «Klares Licht» genannt? Die Meister geben unterschiedliche Erklärungen. Manche sagen, diese beiden Begriffe beschreiben die strahlende Klarheit der Natur des Geistes, seine völlige Freiheit von Dunkelheit und Schleiern, «frei von der Dunkelheit der Verblendung, versehen mit Erkenntnisfähigkeit». Ein anderer Meister beschreibt Lichtheit oder Klares Licht als «Zustand geringster Ablenkung», weil alle Elemente, Sinne und Sinnesobjekte sich aufgelöst haben. Es ist aber wichtig, diese Lichtheit nicht mit physikalischem Licht, wie wir es kennen, zu verwechseln, oder mit der Erfahrung von Licht, wie sie sich im nächsten Bardo zu entfalten beginnt. Das Klare Licht, in dem die Emotionen gestorben sind, um die Lichtheit hervortreten zu lassen, lässt die Gewohnheiten unserer Leben doch weiter

bestehen – verborgen im Hintergrund unseres gewöhnlichen Geistes. Obwohl unsere Verwirrung im Tod stirbt, geben wir uns einfach nicht der Lichtheit hin, sondern weichen in unserer Angst und Unwissenheit vor ihr zurück und halten instinktiv an unserem Greifen fest.

Das ist der Mechanismus, der uns daran hindert, diesen machtvollen Moment, diese große Chance zur Befreiung, wirklich wahrzunehmen.

Der Grund des gewöhnlichen Geistes

All unsere gewohnheitsmäßigen Tendenzen, die Ergebnisse von negativem Karma, sind letztlich aus der Dunkelheit des Nichterkennens entsprungen. Sie alle sind auf dem Grund unseres gewöhnlichen Geistes gespeichert. Ich habe mich lange gefragt, welches Beispiel wohl geeignet sein könnte, um den gewöhnlichen Geist zu beschreiben. Man könnte diesen Grund mit einer durchsichtigen Glaskuppel vergleichen oder mit einer ganz dünnen, transparenten Folie, einer beinahe unsichtbaren Barriere, die unseren Geist vollständig umschließt. Das beste Bild ist aber wohl das einer Glastür. Stellen wir uns vor, wir säßen hinter einer Glastür, die in unseren Garten führt. Wir schauen durch sie hindurch in den Himmel. Da das Glas durchsichtig ist, scheint uns nichts vom Himmel zu trennen. Es könnte sogar passieren, dass wir aufstehen, hinausgehen wollen und uns den Kopf anstoßen. Aber sobald wir die Glasscheibe berühren, fühlen wir, dass dort etwas ist – etwas nimmt unsere Fingerabdrücke auf; offensichtlich steht etwas zwischen uns und dem freien Raum.

Genauso hindert uns der Grund des gewöhnlichen Geistes daran, zur Himmelsgleichen Natur unseres Geistes durchzubrechen, selbst wenn wir bereits einen Schimmer davon erhaschen können. Wie ich bereits erwähnt habe, sprechen die Meister von der Gefahr, dass Meditierende eine Erfahrung des Grundes des gewöhnlichen Geistes leicht mit der wahren Natur des Geistes selbst verwechseln. Auch wenn wir uns in einem Zustand sehr großer Ruhe und Stille befinden, ist es durchaus möglich, dass es sich dabei in Wirklichkeit um nichts anderes handelt als um das Ruhens auf dem Grund des gewöhnlichen Geistes. Das ist so verschieden von der Erfahrung der wahren Natur wie der Unterschied zwischen dem Anblick des Himmels aus einer Glaskuppel heraus und dem tatsächlichen Aufenthalt unter freiem Himmel, in frischer Luft. Um die frische Luft von Rigpa entdecken und spüren zu können, müssen wir aus dem Grund des gewöhnlichen Geistes völlig ausbrechen.

Das Ziel von allen unseren spirituellen Praktiken und unserer Vorbereitung auf den Tod muss also sein, an diesem äußerst subtilen Hindernis zu arbeiten, es allmählich zu schwächen und schließlich zu zerbrechen. Erst wenn diese Barriere vollständig beseitigt ist, steht nichts mehr zwischen uns und dem Zustand der Allwissenheit.

Die Einführung in die Natur des Geistes durch den Meister durchbricht den Grund des gewöhnlichen Geistes völlig, denn nur durch die Auflösung des konzeptuellen Geistes wird der erleuchtete Geist offenbar. Und jedesmal, wenn wir nach diesem Erlebnis in der Natur des Geistes ruhen, verliert der Grund des gewöhnlichen Geistes an Einfluss. Wir werden allerdings feststellen, dass es ausschließlich von der Stabilität unserer Praxis abhängt, wie lange wir im Zustand der wahren Natur unseres Geistes verweilen können. Unglücklicherweise sind alte Gewohnheiten äußerst hartnäckig, und der Grund des gewöhnlichen Geistes kehrt immer wieder zurück; unser Geist gleicht einem Alkoholiker, der seine schlechte Angewohnheit zwar für eine gewisse Zeit ablegen kann, der jedoch der Versuchung immer wieder erliegt und rückfällig wird, sobald er sich niedergeschlagen fühlt.

So wie die Glastür alle Schmutzspuren unserer Hände annimmt, so lagern sich auch alles Karma und alle Gewohnheiten auf dem Grund des gewöhnlichen Geistes ab. Und so, wie wir die Glasscheibe immer wieder putzen und polieren müssen, so müssen wir auch den Grund des gewöhnlichen Geistes wieder und wieder reinigen. Schließlich ist es so, als scheuerten wir das Glas langsam immer dünner und dünner, bis schließlich erste kleine Löcher erscheinen und es beginnt, sich gänzlich aufzulösen.

Durch unsere Praxis stabilisieren wir unser Ruhen in der Natur des Geistes allmählich mehr und mehr, bis wir sie schließlich nicht mehr nur als die absolute Natur erfahren, sondern sie zu unserer Alltagswirklichkeit wird. Je weiter dieser Prozess fortschreitet, desto mehr lösen sich unsere alten Gewohnheiten ab und desto weniger Unterschied gibt es zwischen der Meditation und unserem Alltag. Langsam werden wir in der Lage sein, unbehindert von einer Glastür direkt in den Garten hinauszutreten. Und das Zeichen, dass der Grund des gewöhnlichen Geistes schwächer wird, ist unsere Fähigkeit, immer müheloser in der Natur des Geistes zu ruhen.

Wenn die Grund-Lichtheit aufscheint, ist es ausschlaggebend, inwieweit es uns im Leben gelungen ist, unsere absolute Natur mit unserem Alltagsleben in Einklang zu bringen, und wie weit wir unsere gewöhnliche Konditionierung in dem Zustand ursprünglicher Reinheit haben klären können.

Das Treffen von Mutter und Kind

Es gibt eine Möglichkeit, uns gründlich auf die Erkenntnis der Grund-Lichtheit im Augenblick des Todes vorzubereiten, und zwar durch die höchste Ebene von Meditation, die das letztendliche Ergebnis der Praxis von Dzogchen ist. Dieser Vorgang wird «Verbindung der beiden Lichtheiten», oder auch «Vereinigung von Mutter- und Kind-Lichtheit» genannt. Mutter-Lichtheit ist ein anderer Name für die Grund-Lichtheit,

die grundlegende Natur, die allem innewohnt, die unseren sämtlichen Erfahrungen zugrunde liegt und die sich im Augenblick des Todes in ganzer Pracht entfaltet.

Die Kind-Lichtheit – auch Pfad-Lichtheit genannt – ist die Natur unseres Geistes, die wir aufgrund der Einführung durch einen Meister erkennen, und dann allmählich durch die Meditation stabilisieren und immer mehr in unser Leben integrieren. Wenn diese Integration wirklich zustande gekommen ist, dann ist die Erkenntnis vollkommen und die Verwirklichung erreicht.

Obwohl die Grund-Lichtheit die Natur von allem und gleichzeitig unsere eigene, innerste Natur ist, bleibt sie uns verborgen und wir erkennen sie nicht. Ich stelle mir die Kind-Lichtheit oft als eine Art Schlüssel vor, den uns der Meister als Hilfsmittel an die Hand gibt, um die Tür zur Erkenntnis der Grund-Lichtheit im geeigneten Moment zu öffnen.

Angenommen, wir sollen eine Frau vom Flughafen abholen: Wenn wir nicht wissen, wie sie aussieht, können wir sie leicht verpassen, weil wir sie einfach nicht erkennen. Wenn wir jedoch ein gutes Foto von ihr gesehen haben, also recht genau wissen, wie sie aussieht, erkennen wir sie sofort.

Wenn wir einmal in die Natur des Geistes eingeführt wurden und diese erkannt haben, haben wir den Schlüssel, um sie jederzeit wiedererkennen zu können. Aber so, wie wir das Foto bei uns tragen und es immer wieder anschauen müssen, um sicherzugehen, dass wir die richtige Frau am Flughafen treffen, genauso müssen wir unsere Erkenntnis der Natur des Geistes durch regelmäßige Praxis vertiefen und stabilisieren. Schließlich wird uns die Erkenntnis so vertraut, so sehr Teil von uns, dass wir das Foto nicht mehr brauchen; sobald wir der Frau begegnen, erkennen wir sie. Wenn wir die Erkenntnis der Natur des Geistes durch die stetige Praxis so weit verinnerlicht haben, werden wir fähig sein, die Grund-Lichtheit im Augenblick des Todes genauso leicht zu erkennen; und wir werden so natürlich in ihr aufgehen – sagen die Meister –, wie ein Kind in die Arme seiner Mutter läuft, wie alte Freunde sich begegnen oder wie ein Fluss ins Meer mündet.

Doch das ist außerordentlich schwierig. Es gibt überhaupt nur einen einzigen Weg, um sicherzugehen: Wir müssen die Praxis des Verschmelzens der beiden Lichtheiten vervollkommen und festigen, solange wir noch leben; und das kann uns nur dann gelingen, wenn wir uns unser ganzes Leben lang bemühen und beharrlich üben.

Was bedeutet denn nun dieses Verschmelzen der beiden Lichtheiten genau? Es handelt sich um eine sehr tiefgründige und fortgeschrittene Praxis, die hier unmöglich detailliert beschrieben werden kann. Doch soviel lässt sich sagen: Wenn der Meister uns in die Natur des Geistes einführt, dann ist das so, als hätten wir unser Augenlicht

zurückbekommen; bis zu diesem Moment sind wir blind gewesen für die Grund-Lichtheit in allem. Die Einführung des Meisters öffnet unser Weisheitsauge, mit dem wir die wahre Natur aller Erscheinungen, die Lichtnatur – das Klare Licht – all unserer Gedanken und Emotionen sehen können. Wenn wir dann unsere Praxis gefestigt und vervollkommnet haben, ist es so, als gliche unsere Erkenntnis der Natur des Geistes einer stets strahlenden Sonne. Gedanken und Emotionen entstehen nach wie vor – wie Wellen von Dunkelheit. Aber jedesmal, wenn diese Wogen anrollen, treffen sie nun auf das Licht und sind im selben Augenblick spurlos verschwunden.

Wenn wir diese Erkenntnisfähigkeit immer weiter entwickeln, wird sie schließlich Teil unserer alltäglichen Sicht der Welt. Je besser es uns gelingt, die Erkenntnis unserer letztendlichen Natur in unsere Alltagserfahrungen zu integrieren, desto größer ist die Chance, dass wir die Grund-Lichtheit im Augenblick des Todes auch wirklich erkennen. Ob wir diesen Schlüssel tatsächlich besitzen, läßt sich daran ablesen, wie wir unseren Gedanken und Emotionen in ihrem Entstehen begegnen; ob wir in der Lage sind, sie direkt mit der Sicht zu durchschauen und so ihre innewohnende Lichtheits-Natur zu erkennen, oder ob wir diese Natur mit unseren instinktiven, gewohnheitsmäßigen Reaktionen verschleiern.

Wenn der Grund unseres gewöhnlichen Geistes schließlich vollkommen rein ist, dann ist es, als hätten wir das Lagerhaus unseres Karma zum Einsturz gebracht und die karmischen Vorräte für weitere Wiedergeburten erschöpft. Wenn es uns aber nicht gelingt, unseren Geist vollständig zu reinigen, bleiben noch Reste alter Gewohnheiten und karmischer Tendenzen in diesem Lagerhaus zurück. Wann immer sich dann passende Umstände ergeben, werden diese manifest und treiben uns in neue Wiedergeburten.

Die Dauer der Grund-Lichtheit

Die Phase des Aufscheins der Grund-Lichtheit dauert für einen Praktizierenden so lange, wie er unabgelenkt im Zustand der Natur des Geistes ruhen kann. Für viele Menschen währt sie sicher nicht länger als ein Fingerschnippen, und für einige, so sagen die Meister, «so lange, wie man braucht, um eine Mahlzeit einzunehmen». Die überwiegende Mehrheit allerdings wird die Grund-Lichtheit überhaupt nicht bemerken und statt dessen in einen Zustand der Bewusstlosigkeit sinken, der bis zu dreieinhalb Tage andauern kann. Nach dieser Zeitspanne verläßt das Bewusstsein den Körper endgültig.

In Tibet hat sich daraus der Brauch entwickelt, den Körper drei Tage nach dem Tod nicht zu berühren oder auf sonstige Weise zu stören. Das ist besonders im Fall eines

Praktizierenden wichtig, der ja in der Grund-Lichtheit aufgegangen sein kann und dann im Zustand der Natur des Geistes ruht.

Aber selbst der Körper eines gewöhnlichen Menschen wurde möglichst nicht vor Ablauf des Zeitraums von drei Tagen bewegt. Da man niemals sicher wissen kann, wie weit ein Mensch in seiner Erkenntnis gelangt ist, bleibt es immer ungewiss, wann genau das Bewusstsein den Körper verlässt. Wird der Körper irgendwo berührt, wenn beispielsweise noch eine Injektion gegeben wird, dann kann das Bewusstsein an diese Stelle gezogen werden. Damit besteht die Gefahr, dass das Bewusstsein des Sterbenden den Körper durch die nächstgelegene Öffnung verlässt und nicht durch die Fontanelle, was wiederum eine ungünstige Wiedergeburt zur Folge haben kann.

Einige Meister betonen die Notwendigkeit, den Körper für drei Tage in Ruhe zu lassen, mehr als andere. Aus all diesen Gründen wäre es strenggenommen am besten, eine eventuelle Autopsie oder Verbrennung erst nach dem Ablauf von drei Tagen durchzuführen. Heutzutage jedoch, wo es praktisch fast unmöglich geworden ist, den Körper über den gesamten Zeitraum in Ruhe liegen zu lassen, sollte zumindest die Praxis des Phowa durchgeführt werden, bevor der Körper berührt oder bewegt wird.

Arteigene Strahlung

Wenn die Grund-Lichtheit im Tod aufscheint, wird ein erfahrener Praktizierender, der seine volle Bewusstheit aufrechterhalten kann, mit ihr verschmelzen und so Befreiung erlangen. Sollte es uns jedoch nicht gelingen, die Grund-Lichtheit zu erkennen, dann gehen wir in den nächsten Bardo über, den lichtvollen Bardo von dem Dharmata.

Die spezielle Lehre für den Bardo von dem Dharmata ist eine ganz besondere Übungsanweisung, die seit Jahrhunderten als das Herz der Dzogchen-Lehren gehütet wird.

Die vier Phasen von dem Dharmata

Das Sanskritwort «Dharmata», «chö nyi» auf Tibetisch, bezeichnet die arteigene, wesenhafte Natur von allem: die Essenz der Dinge, so, wie sie sind. Der Dharmata ist die nackte, unbedingte Wahrheit, das Wesen der Wirklichkeit oder die eigentliche Natur der Existenz der Phänomene. Was wir hier behandeln, ist für ein Verständnis der Natur des Geistes und der Natur von allem von grundlegender Bedeutung.

Das Aufscheinen der Grund-Lichtheit am Ende des Auflösungsprozesses hat eine neue Dimension eröffnet, die sich nun zu entfalten beginnt. Dieser Vorgang lässt sich am

Beispiel des Übergangs von der Nacht zum Tag besonders anschaulich nachvollziehen. Die letzte Phase im Auflösungsprozess des Sterbens ist die Erfahrung von Schwärze im Zustand des «vollständigen Erlangens». Diese Erfahrung wird beschrieben als «ein Himmel, in Finsternis gehüllt». Das Aufgehen der Grund-Lichtheit entspricht in unserem Beispiel der Klarheit des leeren Himmels, direkt vor Beginn der Dämmerung, in dem dann allmählich die Sonne von dem Dharmata in all ihrem Glanz aufzugehen beginnt und die Einzelheiten der Landschaft langsam erkennbar werden lässt. Das natürliche Strahlen von Rigpa wird unmittelbar manifest und lodert auf als Energie und Licht.

So, wie die Sonne im klaren, leeren Himmel aufgeht, so erhebt sich auch die leuchtende Erscheinung von dem Bardo des Dharmata im allumfassenden Raum der Grund-Lichtheit. Wir geben dieser Erscheinung von Klang, Licht und Farbe den Namen «unmittelbare Präsenz», da sie stets gegenwärtig ist, arteigen in der Weite «ursprünglicher Reinheit», ihrem Urgrund.

Das Ganze ist eigentlich ein Prozess der Entfaltung, in dem der Geist und seine grundlegende Natur sich allmählich immer deutlicher manifestieren. Der Bardo von dem Dharmata ist eine Stufe dieses Prozesses; durch seine Dimension von Licht und Energie entfaltet sich der Geist aus seinem reinsten Zustand, der Grund-Lichtheit, zu seiner Manifestation als Form im nächsten Bardo, dem Bardo des Werdens.

Ist es nicht äußerst vielsagend, dass die moderne Physik den Nachweis erbracht hat, dass sich Materie, sobald man sie eingehender analysiert, als ein Meer von Licht und Energie erweist? «Materie als solche ist verdichtetes oder <gefrorenes> Licht. Die gesamte Materie ist in bestimmten Mustern kondensiertes Licht, das sich mit einer durchschnittlichen Geschwindigkeit bewegt, die geringer ist als die Lichtgeschwindigkeit». Die moderne Physik versteht Licht auf sehr vielschichtige Weise: «Licht ist sowohl Energie als auch Information – Inhalt, Form und Struktur. Es ist das Potential für alles.»

Der Bardo von dem Dharmata hat vier Phasen, von denen jede eine Chance zur Befreiung bietet. Wenn eine Gelegenheit nicht wahrgenommen wird, dann entfaltet sich die jeweils nächste Phase. Die Erklärung dieses Bardo hat ihren Ursprung in den Dzogchen-Tantras. Dort heißt es, dass die wahre Bedeutung von dem Bardo des Dharmata letztlich nur über die sehr fortgeschrittene Licht-Praxis von dem Thögal wirklich verstanden werden kann. Aus diesem Grund spielt der Bardo von dem Dharmata in den Unterweisungen der anderen tibetischen Traditionen zu Tod und Sterben auch keine besondere Rolle. Sogar im «Tibetischen Totenbuch», das ja auch den Dzogchen-Lehren zuzurechnen ist, kommt die Abfolge dieser vier Phasen lediglich stillschweigend vor und wird nicht in offensichtlicher, klarer und geordneter Struktur erläutert.

Es muss jedoch betont werden, dass Worte höchstens eine konzeptuelle Vorstellung davon vermitteln können, was im Bardo von dem Dharmata eigentlich geschieht. Die Erscheinungen dieses Bardo bleiben so lange konzeptuelle Bilder, bis der Praktizierende die Thögal-Praxis gemeistert hat, wobei dann jede Einzelheit, die nachfolgend beschrieben wird, unzweifelhafte, persönliche Erfahrung wird.

I. Lichtheit – die Landschaft aus Licht

Im Bardo von dem Dharmata nimmst du einen Lichtkörper an. Die erste Phase von diesem Bardo beginnt, wenn «Raum in Lichtheit aufgeht»:

Plötzlich werden Sie sich einer fließenden, vibrierenden Welt von Klang, Licht und Farbe bewusst. Alle gewöhnlichen Erscheinungsformen unserer vertrauten Umwelt sind zu einer allumfassenden Landschaft aus Licht geschmolzen. Sie ist funkelnd, klar und strahlend, durchscheinend und vielfarbig, unbegrenzt von irgendeiner Dimension oder Richtung, schimmernd und in ständiger Bewegung. Das «Tibetische Totenbuch» beschreibt sie als «eine Luftspiegelung in der Ebene bei größter Sommerhitze». Ihre Farben sind der natürliche Ausdruck der dem Geiste innewohnenden Eigenschaften der Elemente: Raum wird als blaues Licht wahrgenommen, Wasser als weißes, Erde als gelbes, Feuer als rotes, und Luft erscheint als grünes Licht.

Wie stabil die überwältigenden Lichterscheinungen im Bardo von dem Dharmata sind, hängt ganz und gar von der Stabilität ab, die Sie in der Thögal-Praxis erreicht haben. Nur eine vollkommene Meisterschaft dieser Praxis wird Sie in die Lage versetzen, diese Erfahrung so weit zu stabilisieren, dass Sie diese nutzen können, um Befreiung zu erlangen. Andernfalls wird der Bardo von dem Dharmata einfach wie ein Blitzschlag unglaublich kurz aufleuchten, und Sie werden es nicht einmal bemerken. Es bleibt noch einmal zu betonen, dass ausschließlich jemand, der Thögal geübt hat, zur alles entscheidenden Erkenntnis fähig ist: dass nämlich diese strahlenden Manifestationen von Licht nicht getrennt von der Natur des Geistes existieren.

II. Vereinigung – die Gottheiten

Wenn es Ihnen nicht gelingt, diese Erscheinungen als den unmittelbaren Ausdruck von Rigpa zu erkennen, beginnen die einfachen Strahlen aus farbigem Licht sich zu verbinden und sich zu Lichtpunkten oder -kugeln verschiedener Größe, «Thigle» genannt, zusammenzuballen. In deren Innern erscheinen die «Mandalas der friedvollen und zornvollen Gottheiten» als unermessliche sphärische Lichtkonzentrationen, die scheinbar das gesamte Universum umfassen.

Dies ist die zweite Phase, und sie ist bekannt als «Lichtheit geht in Vereinigung auf», wobei das Licht in Form von Buddhas oder Gottheiten von verschiedenster Größe, Farbe, Gestalt, welche die unterschiedlichsten Gegenstände halten, manifestiert wird. Das strahlende Licht, das von diesen Gestalten ausgeht, ist blendend, der Klang ist gewaltig wie das Krachen von tausend Donnerschlägen, und die Lichtstrahlen sind wie alles durchdringende Laserstrahlen.

Dies sind die «zweiundvierzig friedvollen und achtundfünfzig zornvollen Gottheiten», die im «Tibetischen Totenbuch» beschrieben werden. Sie entfalten sich über eine bestimmte Zeitspanne von «Tagen» und nehmen jeweils eigene Mandala-Muster in Fünfer-Gruppierungen an. Diese Vision erfüllt Ihre gesamte Wahrnehmung mit derartiger Intensität, dass sie, wenn Sie diese nicht als das erkennen, was sie ist, erschreckend und furchteinflößend wird. Dann können Sie nackte Angst und blinde Panik erfassen und Sie verlieren das Bewusstsein.

Von Ihnen selbst und von den Gottheiten gehen feine Lichtstrahlen aus und verbinden Ihr Herz mit dem der Gottheiten. Unzählige Sphären aus Licht erscheinen in ihren Strahlen, die sich erst ausdehnen und dann «zusammenrollen», wenn sich sämtliche Gottheiten in Ihnen auflösen.

III. Weisheit

Wenn Sie dies wieder nicht erkennen und Stabilität gewinnen können, entfaltet sich die nächste Phase, die «Vereinigung geht in Weisheit auf» genannt wird.

Wieder geht ein feiner Lichtstrahl von Ihrem Herzen aus und entfaltet sich zu einer gewaltigen Vision, in der jedes Detail dennoch ganz präzise unterscheidbar bleibt. Dies ist der Ausdruck der verschiedenen Weisheitsaspekte, die sich zusammen in einer Schau von ausgebreiteten Lichtteppichen und leuchtenden sphärischen Thigles aus Licht folgendermaßen entfalten:

Zuerst erscheinen auf einem Teppich aus dunkelblauem Licht, saphirblaue funkelnde Thigles in Fünfergruppen. Darüber erscheinen auf einem Teppich aus weißem Licht, kristallweiß strahlende Thigles; darüber goldene Thigles auf einem Teppich aus gelbem Licht, und darüber wieder, auf einem Teppich aus rotem Licht, rubinfarbenen schimmernden Thigles. Alles wird von einer strahlenden Lichtsphäre, die wie ein ausgedehnter Baldachin aus Pfauenfedern wirkt, gekrönt.

Diese strahlende Erscheinung aus Licht ist die Manifestation der fünf Weisheiten: Weisheit des allumfassenden Raums, Spiegelgleiche Weisheit, Weisheit der Wesensgleichheit, Weisheit der Unterscheidung und Allesvollendende Weisheit. Da aber die Allesvollendende Weisheit ausschließlich in der Erleuchtung vervollkommt

wird, erscheint sie hier noch nicht. Daher fehlt ein fünfter Teppich aus grünem Licht mit seinen entsprechenden Thigles; die Eigenschaft der fünften Weisheit ist aber in den anderen Farben enthalten. Was hier manifest wird, ist unser Potential zur Erleuchtung; die Allesvollendende Weisheit erscheint dagegen erst, wenn wir tatsächlich Buddhaschaft erlangen.

Wenn Sie auch hier nicht Befreiung erlangen, indem Sie unabgelenkt in der Natur des Geistes ruhen, lösen sich alle Lichtteppiche mit ihren Thigles, zusammen mit Ihrem Rigpa, wieder in der Lichtsphäre auf, die dem erwähnten Baldachin aus Pfauenfedern gleicht.

IV. Unmittelbare Präsenz

Jetzt kündigt sich die letzte Phase im Bardo von dem Dharmata an, «Weisheit geht in unmittelbare Präsenz auf». Die Gesamtheit der Wirklichkeit präsentiert sich nun in einer ungeheuren Erscheinung. Zuerst dämmert der Zustand ursprünglicher Reinheit wie ein offener, wolkenloser Himmel. Dann erscheinen die friedvollen und zornvollen Gottheiten, gefolgt von den reinen Bereichen der Buddhas, und darunter die sechs Bereiche samsarischer Existenz.

Die Grenzenlosigkeit dieser Vision liegt vollständig außerhalb unserer gewöhnlichen Vorstellungskraft. Jede Möglichkeit wird hier präsentiert: von Weisheit und Befreiung bis zur Verwirrung und Wiedergeburt. An diesem Punkt finden Sie sich mit einer hellsichtigen Wahrnehmung und einem geschärftem Erinnerungsvermögen ausgestattet. So sehen Sie zum Beispiel mit völliger Hellsichtigkeit und unbehinderten Sinnen Ihre vergangenen und zukünftigen Leben, können in den Geist anderer blicken und haben das Wissen von allen sechs Daseinsbereichen. In nur einem Augenblick können Sie sich jede Unterweisung, die Sie je erhalten haben, wieder in Erinnerung rufen, und selbst Belehrungen, die Sie nie vernommen haben, werden in Ihrem Geist wach.

Dann löst sich die gesamte Erscheinung wieder in ihre ursprüngliche Essenz auf, so, wie ein Zelt zusammenfällt, wenn seine Halteseile durchtrennt werden.

Wenn Sie die Stabilität besitzen, diese Manifestationen als die «Eigenstrahlung» von Ihrem eigenen Rigpa zu erkennen, sind Sie befreit. Ohne die Erfahrung der Thögal-Praxis können Sie allerdings den Anblick der Gottheiten, die «hell wie die Sonne strahlen», nicht ertragen. Statt dessen wird, als Ergebnis der gewohnheitsmäßigen Tendenzen Ihrer früheren Leben, Ihr Blick nach unten auf die sechs samsarischen Bereiche gezogen; und weil Sie mit jenen so vertraut sind, erscheinen sie Ihnen verführerisch und locken Sie wieder in die Täuschung.

Im «Tibetischen Totenbuch» werden den Erfahrungen im Bardo von dem Dharmata Zeitspannen von Tagen zugeordnet. Hierbei handelt es sich nicht etwa um Sonnentage von vierundzwanzig Stunden Dauer, denn in der Sphäre von dem Bardo des Dharmata haben wir ja alle Begrenzungen von Raum und Zeit vollständig hinter uns gelassen. Diese Tage sind «Meditationstage» und bezeichnen die Zeitspanne, in der es uns gelungen ist, unabgelenkt in der Natur des Geistes oder in einem einzigen, unveränderten Geisteszustand zu verweilen. Ohne Stabilität in der Meditationspraxis können diese Tage unglaublich kurz und die Erscheinung der Gottheiten so flüchtig sein, dass wir nicht einmal erkennen, dass diese überhaupt entstanden sind.

Den Dharmata verstehen

Nun, da mir der Bardo von dem Dharmata dämmert, will ich alle Regungen von Furcht und Panik aufgeben, will, was immer auch erscheint, als Ausdruck meines Rigpa und als natürliche Erscheinung von diesem Bardo erkennen. Nun, da ich diesen entscheidenden Punkt erreicht habe, will ich die friedvollen und zornvollen Gottheiten nicht fürchten, die doch aus der Natur meines eigenen Geistes entstehen.

Der Schlüssel zum Verständnis von diesem Bardo liegt darin, dass alle Erfahrungen, die in ihm gemacht werden, der natürliche Ausdruck der Natur des Geistes sind. Es geschieht folgendes: Verschiedene Aspekte der erleuchteten Energie unseres Geistes werden freigesetzt. Und ähnlich wie die tanzenden Regenbögen, die durch Lichteinfall von einem Kristall ausgehen, sein natürlicher Ausdruck sind, können auch die blendenden Erfahrungen von dem Dharmata nicht von der Natur unseres Geistes getrennt werden. Sie sind sein unmittelbarer Ausdruck. Wie erschreckend die Erscheinungen auch sein mögen, sagt das «Tibetische Totenbuch», sie brauchten unsere Furcht nicht mehr zu erregen als ein ausgestopfter Löwe.

Streng genommen ist es eigentlich nicht richtig, diese Erscheinungen «Visionen» oder gar «Erfahrungen» zu nennen, weil Visionen und Erfahrungen auf dem dualistischen Prinzip von einem Wahrnehmenden und etwas Wahrgenommenen beruhen. Wenn wir die Erscheinungen von dem Bardo des Dharmata als die Weisheitsenergie unseres eigenen Geistes erkennen können, gibt es keinen Unterschied zwischen dem Wahrnehmenden und dem Wahrgenommenen mehr, und wir erfahren Nicht-Dualität. In dieser Erfahrung ganz und gar aufgehen, bedeutet Befreiung erlangen.

Weil wir aber in diesem Stadium nicht mehr durch den physischen Körper oder eine materielle Welt abgeschirmt sind, können die im Bardo-Zustand freiwerdenden Energien der Natur des Geistes überwältigend real und scheinbar objektiv existent wirken. Sie scheinen sich tatsächlich in einer außerhalb von uns liegenden Welt zu

befinden; und ohne die Stabilität der Praxis liegt die Erkenntnis von Nicht-Dualität außerhalb unseres Erfahrungsbereichs. Sobald wir die Visionen aber als etwas von uns Getrenntes, als «äußere Erscheinungen» missverstehen, reagieren wir mit Erwartung und Furcht und geraten tief in Verblendung.

Wie zum Zeitpunkt des Aufscheinens der Grund-Lichtheit das Erkennen der Schlüssel zur Befreiung gewesen ist, so ist es auch hier, im Bardo von dem Dharmata. Nur, dass es hier um das Erkennen der Eigenstrahlung von Rigpa geht, der manifest werdenden Energie der Natur des Geistes, die schließlich den Unterschied ausmacht zwischen Befreiung und dem Weiterlaufen des unkontrollierbaren Kreislaufs von Wiedergeburten. Sehen wir uns beispielsweise die Erscheinungen der hundert friedvollen und zornvollen oder rasenden Gottheiten in der zweiten Phase von diesem Bardo einmal näher an. Die Erscheinungen bestehen aus den Buddhas der fünf Buddha-Familien, ihren weiblichen Entsprechungen, männlichen und weiblichen Bodhisattvas, den Buddhas der sechs Bereiche sowie einer Anzahl von zornvollen und schützenden Gottheiten. Sie alle erscheinen inmitten des strahlenden Lichts der fünf Weisheiten.

Wie soll man diese Buddhas oder Gottheiten verstehen? «Jede dieser reinen Formen ist der Ausdruck der erleuchteten Perspektive eines Teils unserer unreinen Wahrnehmung.» Die fünf männlichen Buddhas sind der reine Aspekt der fünf Aggregate von dem Ich. Ihre fünf Weisheiten sind der reine Aspekt der fünf negativen Emotionen. Die fünf weiblichen Buddhas entsprechen den reinen Qualitäten der fünf Elemente im Geist, die wir verblendet als die groben, unreinen Elemente unseres Körpers und unserer Umwelt erleben. Die acht Bodhisattvas sind der reine Aspekt der verschiedenen Bewusstseinsarten und Sinne, und ihre weiblichen Entsprechungen sind die entsprechenden Bewusstseinsinhalte oder Objekte.

Ob sich nun die reine Vision der Buddha-Familien und ihrer Weisheit manifestiert, oder ob die unreine Vision der Aggregate und negativen Emotionen entsteht – beide sind in ihrer grundlegenden Natur wesenhaft identisch. Der Unterschied liegt in unserer Sicht: ob wir sie als getrennt von uns erleben oder ob es uns gelingt, zu erkennen, dass sie aus dem Grund der Natur des Geistes als seine erleuchtete Energie ausstrahlen.

Schauen wir uns näher an, was in unserem Geist als negative Emotionen manifest wird: Wird die Begierde in ihrer wahren Natur erkannt, erscheint sie, vom Greifen befreit, als die «Weisheit der Unterscheidung». Wenn Hass und Abneigung durchschaut werden, entstehen sie als unzerstörbare Klarheit, frei vom Greifen: die «Spiegelgleiche Weisheit». Wenn Unwissenheit erkannt wird, erscheint sie als weite, natürliche Klarheit ohne Konzepte: die «Weisheit allumfassenden Raums». Stolz erkennt man, sobald man ihn durchschaut, als Nicht-Dualität und Gleichheit: die «Weisheit der Wesensgleichheit». Eifersucht wird durch Erkennen von Parteilichkeit und Greifen

befreit und entsteht als die «Allesvollendende Weisheit». Das Erscheinen der fünf negativen Emotionen ist also die direkte Folge unseres Nichterkennens von deren eigentlichen Natur. Würden wir sie nur durchschauen, wären sie gereinigt und befreit und würden als Ausdruck der fünf Weisheiten in Erscheinung treten.

Wenn wir die strahlenden Lichter dieser Weisheiten im Bardo von dem Dharmata nicht erkennen, mischt sich das Greifen nach einem Ich in unsere «Wahrnehmung» ein, und dann ist es, wie ein Meister es ausdrückte, wie bei einem Menschen, der halluziniert und alle möglichen Dinge sieht, weil er an einem hohen Fieber leidet. Wenn es uns zum Beispiel nicht gelingt, das rubinrote Licht der Weisheit der Unterscheidung zu erkennen, werden wir es für Feuer halten, weil es die reine Essenz des Feuerelements ist; wenn wir die goldene Strahlung der Weisheit der Wesensgleichheit nicht erkennen, erscheint sie, weil es sich um den reinen Aspekt des Erdelements handelt, als Erde, und so weiter.

Sobald das Greifen nach einem Ich sich in die «Wahrnehmung» mischt, werden die Erscheinungen im Bardo von dem Dharmata in die verschiedenen Grundlagen der Verblendung von Samsara transformiert, fast könnte man sagen verfestigt.

Ein Dzogchen-Meister veranschaulichte die Entfaltung dieses Prozesses, der aus Mangel an Erkenntnis und aus Greifen nach einem Ich rührt, am Beispiel von Wasser und Eis: Wasser ist gewöhnlich flüssig, ein Element, das unter anderem die wunderbaren Eigenschaften besitzt, zu reinigen und den Durst zu löschen. Wenn es aber gefriert, verfestigt es sich zu Eis. Wann immer Greifen nach einem Ich entsteht, wird sowohl unsere innere Erfahrung als auch unsere Wahrnehmung der uns umgebenden Welt auf ähnliche Weise starr und fest. Aber genau wie Eis in der Sonnenwärme wieder zu flüssigem Wasser schmilzt, so wird im Lichte des Erkennens unsere ungebundene Weisheitsnatur offenbar.

Es sollte jetzt sehr klar geworden sein, wie nach dem Aufgehen der Grund-Lichtheit und dem Bardo von dem Dharmata Samsara tatsächlich manifest wird als Ergebnis eines zweimaligen Nichterkennens der wahren Natur des Geistes. Zuerst wurde die Grund-Lichtheit, der Grund der Natur des Geistes nicht erkannt und damit die erste Gelegenheit zur Befreiung verpasst. Dann wird die Energie der Natur des Geistes manifest und bietet die zweite Chance zur Befreiung. Wird auch diese nicht wahrgenommen, verdichten und verfestigen sich die aufsteigenden negativen Emotionen zu falschen Wahrnehmungen, die dann in ihrer Summe die illusorischen Existenzbereiche schaffen, die wir Samsara nennen, und so werden wir im Zyklus von Geburt und Tod gefangengehalten. Die gesamte spirituelle Praxis ist daher der Umkehrung dieses Prozesses der Unwissenheit gewidmet: dem Entflechten, Auflösen und «Verflüssigen» dieser vernetzten und aufeinander aufbauenden, falschen

Wahrnehmungen, die uns in die Gefangenschaft einer selbstgeschaffenen Schein-Wirklichkeit geführt haben.

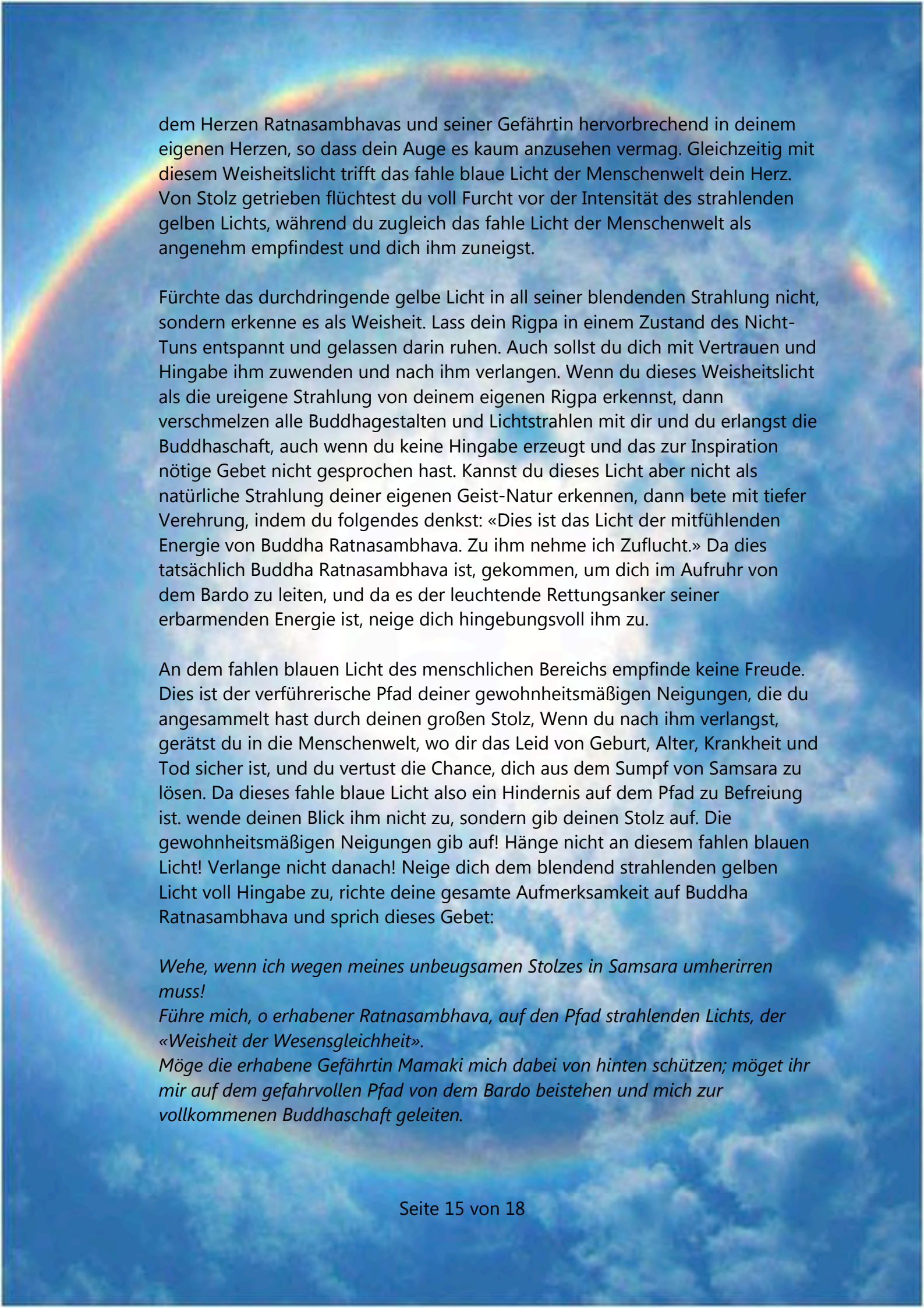
So wie zu der Zeit, als die Grund-Lichtheit im Augenblick des Todes aufgegangen ist, kann auch im Bardo von dem Dharmata die Befreiung nicht einfach wie selbstverständlich erwartet werden. Wenn nämlich das blendende Licht der Weisheit erstrahlt, wird es von einer Erscheinung einfacher, beruhigender, angenehmerer Töne und Lichter begleitet, die weniger herausfordernd und nicht so überwältigend sind wie das Licht der Weisheit. Diese fahlen Lichter – rauchfarben, gelb, grün, blau, rot und weiß – sind unsere unbewussten gewohnheitsmäßigen Tendenzen, die wir durch Hass, Gier, Ignoranz, Verlangen, Eifersucht und Stolz angesammelt haben. Diese Emotionen erschaffen auch die ihnen jeweils entsprechenden sechs Existenzbereiche von Samsara: Höllen-, Hungergeister-, Tier-, Menschen-, Halbgötter- und Götterbereiche.

Wenn wir die Dharmata-Natur unseres Geistes nicht schon im Leben erkennen und stabilisieren, werden wir instinktiv von den fahlen Lichtern der Sechs Bereiche angezogen, sobald unsere grundlegende Tendenz zum Greifen, die wir während unseres Lebens weiter gestärkt haben, ausgelöst wird und somit wieder erwacht. Eingeschüchtert von der dynamischen Strahlkraft der Weisheit, weicht das Bewusstsein zurück. Die angenehmeren, fahlen Lichter – die Einladung unserer gewohnheitsmäßigen Verhaltensmuster – locken uns in eine Wiedergeburt, die von der jeweiligen negativen Emotion bestimmt wird, die in unserem Karma und in unserem Bewusstseinsstrom vorherrscht.

Betrachten wir den ganzen Prozess nun anhand des «Tibetischen Totenbuchs» am Beispiel der Erscheinung eines der friedvollen Buddhas. Der Meister oder spirituelle Freund wendet sich mit folgenden Worten an das Bewusstsein des Verstorbenen:

Oh Sohn / Tochter aus erleuchteter Familie, lausche ohne Ablenkung! Am dritten Tage wird die reine Essenz des Elements Erde als ein gelbes Licht zu scheinen beginnen. Zugleich wird aus dem gelben Buddha-Land des Südens, «das Glorreiche» genannt, der Buddha Ratnasambhava vor dir erscheinen. Von gelber Körperfarbe und mit einem wunscherfüllenden Juwel in seiner Hand ruht er auf einem von Pferden gestützten Thron, umschlungen von seiner erhabenen Gefährtin Mamaki. Er ist umgeben von den beiden männlichen Bodhisattvas Akashagarbha und Samantabhadra sowie den beiden weiblichen Bodhisattvas Mala und Dhüpa. So sind sechs Buddhaformen aus der Weite des Regenbogenlichts erschienen.

Die wesenhafte Reinheit von dem Skandha der Gefühle-- die Weisheit der Wesensgleichheit – strahlt als gelbes Licht, mit kleinen und großen Thigles aus Licht geschmückt, blendend, klar und dem Auge unerträglich; es trifft dich aus



dem Herzen Ratnasambhavas und seiner Gefährtin hervorbrechend in deinem eigenen Herzen, so dass dein Auge es kaum anzusehen vermag. Gleichzeitig mit diesem Weisheitslicht trifft das fahle blaue Licht der Menschenwelt dein Herz. Von Stolz getrieben flüchtest du voll Furcht vor der Intensität des strahlenden gelben Lichts, während du zugleich das fahle Licht der Menschenwelt als angenehm empfindest und dich ihm zuneigst.

Fürchte das durchdringende gelbe Licht in all seiner blendenden Strahlung nicht, sondern erkenne es als Weisheit. Lass dein Rigpa in einem Zustand des Nicht-Tuns entspannt und gelassen darin ruhen. Auch sollst du dich mit Vertrauen und Hingabe ihm zuwenden und nach ihm verlangen. Wenn du dieses Weisheitslicht als die ureigene Strahlung von deinem eigenen Rigpa erkennst, dann verschmelzen alle Buddhagestalten und Lichtstrahlen mit dir und du erlangst die Buddhaschaft, auch wenn du keine Hingabe erzeugt und das zur Inspiration nötige Gebet nicht gesprochen hast. Kannst du dieses Licht aber nicht als natürliche Strahlung deiner eigenen Geist-Natur erkennen, dann bete mit tiefer Verehrung, indem du folgendes denkst: «Dies ist das Licht der mitfühlenden Energie von Buddha Ratnasambhava. Zu ihm nehme ich Zuflucht.» Da dies tatsächlich Buddha Ratnasambhava ist, gekommen, um dich im Aufruhr von dem Bardo zu leiten, und da es der leuchtende Rettungsanker seiner erbarmenden Energie ist, neige dich hingebungsvoll ihm zu.

An dem fahlen blauen Licht des menschlichen Bereichs empfinde keine Freude. Dies ist der verführerische Pfad deiner gewohnheitsmäßigen Neigungen, die du angesammelt hast durch deinen großen Stolz, Wenn du nach ihm verlangst, gerätst du in die Menschenwelt, wo dir das Leid von Geburt, Alter, Krankheit und Tod sicher ist, und du vertust die Chance, dich aus dem Sumpf von Samsara zu lösen. Da dieses fahle blaue Licht also ein Hindernis auf dem Pfad zu Befreiung ist, wende deinen Blick ihm nicht zu, sondern gib deinen Stolz auf. Die gewohnheitsmäßigen Neigungen gib auf! Hänge nicht an diesem fahlen blauen Licht! Verlange nicht danach! Neige dich dem blendend strahlenden gelben Licht voll Hingabe zu, richte deine gesamte Aufmerksamkeit auf Buddha Ratnasambhava und sprich dieses Gebet:

Wehe, wenn ich wegen meines unbeugsamen Stolzes in Samsara umherirren muss!

Führe mich, o erhabener Ratnasambhava, auf den Pfad strahlenden Lichts, der «Weisheit der Wesensgleichheit».

Möge die erhabene Gefährtin Mamaki mich dabei von hinten schützen; möget ihr mir auf dem gefährvollen Pfad von dem Bardo beistehen und mich zur vollkommenen Buddhaschaft geleiten.

Nachdem du dieses Gebet der Inspiration mit tiefer Verehrung gesprochen hast, löst du dich in Regenbogenlicht im Herzen Buddha Ratnasambhavas und seiner Gefährtin auf und wirst zu einem Sambhogakaya-Buddha im Reinen Land des Südens, das man das «Glorreiche» nennt.

Diese Beschreibung der Erscheinung von Buddha Ratnasambhavas schließt mit der Erklärung, dass aufgrund dieses «Aufzeigens» durch den Meister oder den spirituellen Freund Befreiung sicher ist, wie schwach das eigene Vermögen des Verstorbenen auch sein mag. Aber selbst nach mehrmaligem «Aufzeigen», so sagt das «Tibetische Totenbuch», gibt es einige, die dies wegen ihrem negativen Karma nicht erkennen und keine Befreiung erlangen können. Von Begierde und Verblendung verstört, und eingeschüchtert von den verschiedenen Tönen und Lichtern, ergreifen sie die Flucht. Dann erscheint am folgenden «Tag» der nächste Buddha, Amitabha, der Buddha unendlichen Lichts, mit seinem Gottheiten-Mandala im Glanz seines blendend roten Lichts, und mit ihm wird der fahle, verführerische gelbe Lichtpfad ins Reich der Hungergeister manifest, der aus unserer Gier und Niedertracht entstanden ist. Das «Tibetische Totenbuch» stellt in der Folge die Erscheinung jeder einzelnen der friedvollen und zornvollen Gottheiten in ähnlicher Weise vor.

Die Manifestationen im Bardo von dem Dharmata werden als «unmittelbar präsent» bezeichnet. Das bedeutet, dass sie innewohnend und unkonditioniert in uns allen vorhanden sind. Ihr Erscheinen ist nicht abhängig von irgendeiner spirituellen Verwirklichung – wohl aber ihr Erkennen. Es sind universelle und grundsätzliche Erfahrungen – durchaus nicht nur Tibetern vorbehalten. Die Art und Weise, wie sie wahrgenommen werden, hängt allerdings von unserer Konditionierung ab. Da diese Erscheinungen ihrem Wesen nach unbegrenzt sind, können sie natürlich jede erdenkliche Form annehmen.

Aus diesem Grund können die Gottheiten auch in den uns am meisten vertrauten Formen erscheinen. Für Praktizierende des christlichen Glaubens können sie etwa die Gestalt von Christus oder der Jungfrau Maria annehmen. Grundsätzlich ist der einzige Sinn und Zweck dieser erleuchteten Manifestationen der Buddhas, uns zu helfen, und darum nehmen sie die Formen an, die für uns die geeignetsten und hilfreichsten sind. In welcher Form die Gottheiten aber auch immer erscheinen mögen – es ist wesentlich zu erkennen, dass sie in ihrer ursprünglichen Natur definitiv nicht verschieden voneinander sind.

Einsicht


Im Dzogchen heißt es, dass, genauso wenig wie ein Mensch die Grund-Lichtheit erkennen kann, ohne eine echte Erkenntnis von der Natur des Geistes und Stabilität in

der Praxis von Trekchö erlangt zu haben, wohl kaum jemand ohne die Stabilität von Thögal den Bardo von dem Dharmata erkennen kann. Ein Meister der Thögal-Praxis, der die Lichtheit der Natur des Geistes erkannt und stabilisiert hat, hat bereits zu Lebzeiten die Manifestationen kennengelernt, die auch im Bardo von dem Dharmata auftauchen werden. Diese Energie und das Licht sind also in uns – obwohl sie momentan verborgen sind. Wenn dann aber der Körper und die größeren Bewusstseins Ebenen sterben, werden diese Energien ganz von selbst frei und die wahre Natur unseres Geistes bricht als Klang, Farbe und Licht hervor.

Die Praxis von dem Thögal ist jedoch nicht der einzige Weg, der diesen Bardo als Weg zur Befreiung nutzbar macht. Auch Menschen, die das buddhistische Tantra praktizieren, können zu den Erscheinungen im Bardo von dem Dharmata im Rahmen ihrer Übung einen Bezug herstellen. Im Tantra wird das Prinzip der Gottheiten benutzt, um eine Verbindung herzustellen. Es ist schwierig, einen Bezug zu dem Vorhandensein von erleuchteten Eigenschaften herzustellen, wenn diese keine Form oder Basis für die persönliche Kommunikation bieten. Die Gottheiten sind als Metaphern zu verstehen, welche die unendlichen Energien und Qualitäten der Weisheit der Buddhas einfangen und in einer uns zugänglichen Form darstellen. Diese Kräfte als Gottheiten zu personifizieren, ermöglicht es dem Übenden, sie zu erkennen und mit ihnen in Verbindung zu treten. Wenn er sich in der Praxis der Visualisierung darin übt, diese Gottheiten zu erschaffen und wieder in sich selbst hinein aufzulösen, erkennt er schließlich, dass der Geist, der die Gottheit wahrnimmt, und die Gottheit selbst nichts voneinander Getrenntes sind.

Im tibetischen Buddhismus arbeiten die Übenden mit einem Yidam, das heißt, sie üben die Praxis von einem speziellen Buddha, mit dem sie eine starke karmische Verbindung haben. Er ist für sie die Verkörperung der Wahrheit und die persönliche Verbindung, das Herz ihrer Praxis. Menschen, die Tantra praktizieren, werden die Erscheinungen im Bardo von dem Dharmata nicht als äußere Phänomene wahrnehmen, sondern sie in Beziehung zu ihrer Yidam-Praxis setzen und sich mit ihnen vereinigen, in ihnen aufgehen. Da sie den Yidam in ihrer Praxis als die natürliche Strahlung des erleuchteten Geistes kennengelernt haben, können sie die Erscheinungen mit dieser Einsicht wiedererkennen und sie als die Gottheit erstehen lassen. Mit dieser reinen Wahrnehmung erkennt ein Praktizierender alles, was im Bardo erscheint, als nichts anderes als eine Ausdrucksform von dem Yidam. Durch die Kraft von seiner Übung und den Segen der Gottheit erlangt er so im Bardo von dem Dharmata Befreiung.

Darum wird in der tibetischen Tradition Laien und Praktizierenden, die mit der Yidam-Praxis nicht vertraut sind, der Rat erteilt, die Erscheinungen unmittelbar als Avalokiteshvara, den Buddha des Mitgefühls, zu erkennen, oder auch als Padmasambhava oder Amitabha – je nachdem, welche Gestalt ihnen am vertrautesten



ist. Kurz gesagt bestimmt der Weg, den wir in unserem Leben geübt haben, auch die Art und Weise, wie wir die Erscheinungen im Bardo von dem Dharmata erkennen.

Sehr aufschlussreich ist es auch, den Bardo von dem Dharmata als einen Ausdruck von Dualität in ihrer letztlich reinsten Form zu betrachten. Wir sind gleichzeitig Mitteln zur Befreiung und der Verlockung durch den Ruf unserer alten Gewohnheiten und Instinkte ausgesetzt. Wir erfahren zu ein und derselben Zeit die reine Energie des Geistes und seine Verwirrung. Es ist fast, als würden wir gedrängt, uns klarzuwerden – uns für die eine oder andere Seite zu entscheiden. Ob wir eine solche Wahl aber überhaupt haben, hängt – das muss nun nicht mehr ausdrücklich betont werden – von der Intensität und Vollkommenheit unserer spirituellen Praxis im Leben ab.