

# Auserwähltes aus dem verständnisvollen Bönpo-Buch des Todes

**Gesammelt und in die deutsche Sprache übersetzt**

von Karl-Heinz Göhner, Göttingen 2017

## Auserwähltes aus dem Bönpo-Buch des Todes

**Gesammelt und übersetzt von John Myrdhin Reynolds**

Bönpo Übersetzungsprojekt

Vidyadhara Institut für Studien in der vergleichenden Religion

San Diego und Kopenhagen

durch John Myrdhin Reynolds, San Diego 1997



### **Vorwort**

Die hier vorgestellten ausgewählten Übersetzungen aus der Bönpo-Tradition von dem Dzogchen sind Teil meiner Arbeit, um alle relevanten tibetischen Texte aus der Sammlung von dem *Zhang Zhung Nengyü* zu übersetzen. Diese Übersetzungen werden in zwei kommenden Bänden veröffentlicht: ***Raum, Gewährsein und Energie: Eine Einführung in die Bönpo-Dzogchen-Lehren von Zhang-Zhung*** und ***Die sechs Lampen von dem Herz der Erleuchtung*** (Snow Lion Publications, Ithaca NY, 1998 und 1999). All diese Übersetzungen wurden im Laufe der Jahre in Zusammenarbeit mit Lopön Tenzin Namdak, dem führenden Bönpo-Gelehrten und Meister dieser Tradition von dem Dzogchen außerhalb Tibets, gemacht, an welchen der Übersetzer seine tiefe Dankbarkeit weitergibt. Die Kommentare, die den Übersetzungen folgen, sind ganz meine eigenen.

In diesen Kommentaren, welche ich in den Übersetzungen zur Verfügung stelle, erarbeitete ich die Sichtweise von dem Dzogchen in Bezug auf die Bardo-Erfahrung nicht nur aus der traditionellen tibetischen Perspektive in den tibetischen Kommentaren, sondern auch aus den Perspektiven der überpersönlichen Psychologie und der vergleichenden Religion. Sowohl in der Tiefenpsychologie als auch in der Beziehung zwischen dem individuellen Bewusstsein und dem kollektiven Unbewussten habe ich die Schriften von CG Jung und seinen Gefolgsleuten, wie Erich Neumann, als besonders informativ und anregend für die Entschlüsselung der Bedeutung der verschiedenen Symbolisierungen, die in Bezug auf das Bewusstsein eingesetzt werden, empfunden. In Bezug auf die Vergleichende Religion habe ich die Schriften von Mircea Eliade als besonders aufschlussreich im Hinblick auf die Unterscheidung zwischen dem Heiligen und dem Weltlichen, der Symbolik des Zentrums und des heiligen Raumes, und der Struktur der Zeit in den alten Kulturen, empfunden.

Darüber hinaus habe ich bei der Erörterung des Dzogchen-Verständnisses von *Shunyata* oder der Leerheit als das *Kunzhi*, die Basis von allem, was die endgültige Quelle und die Matrix aller möglichen Erscheinungsformen in Zeit und Raum darstellt, habe ich empfunden, dass die Erklärung von David Bohm für das holographische Modell der Realität und die darin implizite Ordnung, besonders suggestiv ist. Die Dzogchen-Texte stellen *Shunyata* nicht nur als Leerheit oder Inhaltslos dar, sondern als einen Zustand der reinen Potentialität, was diesem eine positivere Perspektive, als in der Madhyamaka-Philosophie von dem Mahayana-Buddhismus, gibt. *Shunyata* ist, wie der große kosmische Ozean von dem Mythos, welcher der Schöpfung der Welt vorausging, nicht nur Chaos und Nichtsein, sondern ebenso reines Sein, die Quelle aller möglichen Erscheinungsformen des Seins. Nicht nur einzelne Leben, sondern ganze Universen entstehen daraus und lösen sich wieder in den Zustand von *Shunyata* auf. Dies ist also nicht nur ein Zustand von der Leerheit oder dem Nicht-Sein, sondern ein Zustand von Vollständigkeit und reinem Gewahrsein, schwanger mit unendlichen Möglichkeiten für das Wissen und die Existenz. In vielerlei Hinsicht ähnelt diese positivere Vorstellung von *Shunyata* dem *Brahman* aus den Upanishaden, aber als die Basis des Seins ist *Shunyata* keine Substanz oder Entität. Im Hinblick auf die buddhistische Formulierung kann weder gesagt werden, dass es existiert, noch dass es nicht existiert. Es fehlt hier an jeder dazugehörigen Existenz und es überschreitet die Kategorien des endlichen Intellekts.

Jung und Eliade glaubten an die psychische Vereinigung der Menschheit, trotz einer Vielfalt von Kulturen. Dieselbe Annahme findet sich auch im tibetischen

Totenbuch, und so wird hier vorgeschlagen, dass die tiefen Einsichten von dem Dzogchen in der Natur von der Psyche und dem Geist, ebenso wie bei den Prozessen des Todes und der Wiedergeburt, anderswo In der tibetischen Kultur, angewandt werden können.

Darüber hinaus kann diese traditionelle Weisheit auch auf unseren heutigen Erfahrungen angewendet werden. Trotz all unserer Fortschritte in der Technologie und der wissenschaftlichen Theorie im Westen, erleiden wir modernen Menschen immer noch den Tod und den Terror des Todes. Das ist in der Tat eine letztendliche Tatsache. Vielleicht haben die tibetischen Lamas, Buddhisten und Bönpos, etwas, was uns lehren kann. Das hatte ich zumindest gedacht, und das führte mich ursprünglich nicht nur als Gelehrter und Übersetzer, sondern noch mehr als Teilnehmer und Praktizierender, in diese Studien. In gewisser Weise ist die tibetische Gesellschaft erst vor kurzem, 1959 mit der Vollendung der chinesischen kommunistischen Eroberung dieses alten Landes, aus dem Mittelalter in die moderne Welt gekommen. Aber wir im Westen sollten nicht denken, dass Tibet im Laufe der Jahrhunderte eine statische Gesellschaft war oder nur ein Museum von buddhistischen Reliquien, die aus dem mittelalterlichen Indien geerbt wurden.

Bevor der indische Buddhismus im 7. und 8. Jahrhundert unserer Epoche nach Zentral-Tibet kam, hatte Tibet seine eigene blühende einheimische religiöse Kultur, die als Bön bekannt war, der nicht nur ein primitiver Schamanismus und Glaube an die Natur war, sondern eine höhere Kultur darstellte. In Westtibet oder Zhang-Zhung war diese Kultur literarisch und in einem engen Kontakt mit den buddhistischen und den zoroastrischen Zivilisationen im Westen Zentralasiens. Auch nach der Wiederbelebung von dem indischen Buddhismus in Tibet im elften Jahrhundert, haben die tibetischen Lamas nicht nur ihre indischen Vorgänger sklavisch nachgeahmt, sondern kreativ mit diesem ererbten Material aus dem buddhistischen Indien gearbeitet und dieses ausgebreitet.

Allein im Bereich der Philosophie wurden Entwicklungen über die ererbten indischen Modelle in Logik und Erkenntnistheorie hinaus gemacht. Aber es war durch das Dzogchen und dessen besonderen ontologischen Fragen, dass der tibetische Intellekt, wie der große *Garuda* selbst, seinen Flug aufnahm und auf noch nie da gewesene Höhen aufstieg. Im Laufe der Jahrhunderte entwickelten die Tibeter eine intellektuelle und spirituelle Kultur, aus der sich zwei übergreifende philosophische Synthesen herausbildeten. Die erste war die der Gelugpa, die basierend auf den Schriften von dem berühmten Meister und Gelehrten Je Tsongkhapa (14. Jahrhundert) gegründet wurden und sich in den großen Klosterhochschulen von Zentral-Tibet, wie Gendan, Drepung, Sera und

Tashilhunpo konzentrierten. Dieses mächtige geistige Gebäude wurde auf den Fundamenten der Sakyapas und den Kadampas errichtet. Die zweite große Synthese war die der *Rime*-Bewegung der letzten zwei Jahrhunderte, die weitgehend in Kham oder Osttibet konzentriert war. Inspiriert von den Werken des glänzenden Dzogchen-Meisters Jigme Lingpa aus dem achtzehnten Jahrhundert, haben führende Lama-Gelehrte von den Rot-Hut-Schulen der Nyingmapas, den Sakyapas und den Kagyüpas zur Bildung dieser nicht-sektiererischen Bewegung beigetragen.

Tatsächlich bedeuten die Begriffe *Rimed* und *Rimedpa* 'nicht-sektiererisch'. Und hier finden wir die Namen so berühmter Lamas wie Jamyang Khyentse Wangpo, Jamgon Kongtrul, Chokgyur Lingpa, Jamgon Mipham und sogar den Bönpo-Meister Shardza Tashi Gyaltsen. Und im Mittelpunkt dieser zweiten Synthese oder der Integration aller buddhistischen und Bönpo-Gedanken, finden wir das Dzogchen, das im Allgemeinen als die höchste und wesentlichste Lehre der Buddhas angesehen wird.

Der Übersetzer möchte auch seinen Dank an Chogyal Namkhai Norbu und an Tenzin Wangyal Rinpoche aussprechen, der ihn vor einigen Jahren zu dieser besonderen Tradition von dem Dzogchen führte. Und der Dank gilt auch Benny Friis Gunnoe für ihre Hilfe in den vielen praktischen Bereichen dieser Welt von Samsara.

*John Myrdhin Reynolds  
Holte, Dänemark  
Dezember 1997*

## **Einführung**

Es gibt in Tibet zwei authentische Abstammungslinien der Übertragung von den Dzogchen-Lehren, bewahrt unter den ältesten Schulen der tibetischen Spiritualität, den Nyingmapas und den Bönpos. In beiden Schulen dieser traditionellen Weisheit wird das Dzogchen, die Lehren der Großen Vollkommenheit, als das höchste Fahrzeug der neun aufeinander folgenden Fahrzeuge der Erleuchtung, in welche die Übertragungen von dem Dharma aufgeteilt werden, eingestuft. Es gibt hier eine Reihe von Bönpo-Dzogchen-Überlieferungen, aber all diese sind *Termas* oder wieder-entdeckte Schatztexte, mit Ausnahme von dem *Dzogpa Chenpo Zhang-Zhung Nengyü* 'Die mündliche Überlieferung von Zhang-Zhung für die Lehren der großen Perfektion', das eine

kontinuierliche mündliche Überlieferung repräsentiert, von der angenommen wird, dass sie aus dem 8. Jahrhundert bis zu unserer heutigen Zeit weitergegeben wurde. Aus diesem Grund ist diese Überlieferung von besonderem Interesse für das Studium der historischen Entwicklung von den Gedanken von dem Dzogchen. Der Kern dieser Lehren sind die *Upadeshas* oder die kurzen geheimen mündlichen Anweisungen, welche der Dzogchen-Meister Tapihritsa seinem Schüler Gyerpung Nangzher Löpo gegeben hat. Beide dieser Meister lebten in der Region von dem Mount Kailash in Westtibet, damals als Zhang-Zhung bekannt. Bis zum 8. Jahrhundert unserer Zeit war Zhang-Zhung ein eigenständiges Königreich mit eigener Kultur und Sprache und hatte enge kulturelle Verbindungen mit Zentralasien und Afghanistan, beides Zentren für eine blühende buddhistische Zivilisation.

Die Bönpo-Lamas selbst behaupten, dass die höheren spirituellen Traditionen von dem Bön, bekannt als Sutra, Tantra und Upadesha oder Dzogchen, nicht aus Indien zu ihnen kamen, wie dies üblicherweise der Fall bei den tibetischen buddhistischen Schulen war, sondern von Zhang-Zhung, und noch weiter entfernt aus einer Region in Zentralasien, bekannt als Tazik. Diese Region scheint ungefähr den modernen zentral-asiatischen Republiken Tadschikistans und Usbekistans zu entsprechen, wo die religiöse Kultur heutzutage überwiegend islamisch ist. Doch vor der muslimischen Eroberung dieser Region im 8. Jahrhundert war die religiöse Kultur von Zentralasien eine faszinierende Mischung aus buddhistischen, manichäischen und einheimischen iranischen Elementen.

Nach den Lamas der Bönpo-Tradition war die ultimative Quelle ihrer höheren spirituellen Lehren ein prähistorischer Buddha, bekannt als Tönpa Shenrab Miwoche. Tönpa Shenrab wird von den Bönpos aus Tibet, Nepal und China als ein Buddha oder erleuchtetes Wesen betrachtet, so wie der indische Buddha Shakyamuni ein erleuchtetes Wesen war. Allerdings erschien Tönpa Shenrab in einer viel früheren Zeit und Geschichte, zu einer Reihe von legendären Buddhas zentral-asiatischen Ursprungs gehörend, die außerhalb Indiens lebten. In den indischen buddhistischen Schriften, wie in den *Vinayas* und den Sutras aufgezeichnet, geht die Linie von Buddha Shakyamuni bis zu Buddha Dipankara zurück, seinem vierundzwanzigsten Vorgänger in dieser Linie. Ich habe die historischen Fragen, die hierzu aufgeworfen wurden, an anderer Stelle betrachtet.

Unter dem Begriff Tönpa versteht man einen spirituellen Lehrer, der insbesondere eine Person für die Offenbarung einer höheren spirituellen Weisheit ist und damit zum Gründer einer spirituellen Tradition und einer Linie

wird, in diesem Fall diejenige von dem Bön. Der Name Bön selbst, sowie der Begriff Bönpo, was bedeutet, dass dieser ein Praktizierender von dem Bön ist, wird von einigen Gelehrten aus dem alt-tibetischen Verb '*bond-pa* abgeleitet, was bedeutet, die Götter anzurufen oder die Geister einzuladen. Aber es ist gleichermaßen möglich, dass dies, wie von anderen Gelehrten vorgeschlagen, aus dem sogdischen oder iranischen zentral-asiatischen Wort BWN (ausgesprochenes "bun") kommt, was 'Dharma' bedeutet.

Miwoche bedeutet ein großer Mensch oder ein großes menschliches Sein und Rab bedeutet 'zuerst', 'in erster Linie' oder 'am höchsten'. *Shen* bedeutet *Shenpo* oder ein Praktizierender von dem *Shen*, was nun als die höheren spirituellen Lehren von der Bön-Tradition interpretiert wird. Aber das war auch der Name seines Clans. Einige Gelehrte (Snellgrove) glauben, dass der Begriff *Shen* für eine Art Priester oder Ritual-Magier steht, während andere (Hoffman) darauf hindeuten, dass damit ursprünglich ein Schamane bezeichnet wurde. Jedenfalls betrachten moderne Bönpos und ihre Lamas Tönpa Shenrab hauptsächlich als Buddha oder erleuchtetes Wesen, das der Begründer ihrer spirituellen Tradition ist. Erst sekundär wird er von dem Bönpos, wegen eines kurzen Besuchs in Kongpo in Tibet in prähistorischer Zeit, als Quelle der schamanischen Praktiken von der göttlichen Anrufung und dem Exorzismus betrachtet. Diese schamanischen Praktiken gehören nun zu den unteren Ursächlichen Fahrzeugen von den Neun Wegen des Bön.

Sicherlich, innerhalb der tibetischen Kultur im Allgemeinen, ist der Lama dazu gekommen, die traditionelle Rolle des Schamanen als Heiler und Kommunikator mit der anderen Welt zu übernehmen. Die von dem Lama durchgeführten Pujas oder Opferungs-Zeremonien harmonisieren das Verhältnis zwischen unserer menschlichen Welt und der höheren heiligen Ordnung ebenso, wie das Verhältnis mit der anderen Welt der Naturgeister. Und bei Beerdigungszeremonien handelt der Lama als ein *Psychopomp* oder Leitfaden für die Seele der Toten, der mit der gefährlichen Reise in der anderen Welt durch den Bardo oder durch Nachtod-Erfahrungen konfrontiert wird.

Die Seele des Verstorbenen wird heute mit dem buddhistischen Begriff *Namshe* bezeichnet. Es ist dieses *Namshe*, das vom Leben zum Leben übergeht. Es ist dieses *Namshe*, das den physischen Körper zum Zeitpunkt des Todes verlässt und nach dem Tod in den verschiedenen Erfahrungen von Bardo untergeht. Zu dieser Zeit vereinigt es sich in einem subtilen, vom Geist gemachten Körper, der als *Gandharva* oder Geruch-Esser bekannt ist, gerade im Augenblick der Empfängnis mit dem Sperma oder dem weißen Element des zukünftigen Vaters und dem Ei oder dem roten Element der zukünftigen Mutter. Aber richtig

gesagt, in der buddhistischen Psychologie ist dieses *Namshe* keine Substanz oder Entität, sondern ein Prozess — ein immer fließender und sich ständig verändernder Bewusstseinsstrom, der von Moment zu Moment niemals der Gleiche ist. Der Inhalt ändert sich ständig. Dennoch besitzt es eine Art von individueller Existenz, ähnlich einem Fluss, der durch viele verschiedene Landschaften fließt. Dieser Fluss und seine Gewässer sind im ständigen Fluss, und doch ist dies alles in einem anderen Sinn der gleiche Fluss.

Darüber hinaus heißt es in der Bön-Tradition, dass Tönpa Shenrab etwa 18.000 Jahre vor unserer Zeit in dem geheimnisvollen zentral-asiatischen Königreich von *Olmo Lung-ring*, das auch als Shambhala bekannt ist, im Norden von Tibet, dem Zentrum der Welt gelebt hat. Es wird auch gesagt, dass seine Lehren zuerst in der Sprache von Tazik wiedergegeben wurden, anschließend in die Sprache von Zhang-Zhung und schließlich in das Tibetische übersetzt wurden. Aber wegen zwei früheren Verfolgungen der Bönpos in Zentral-Tibet, zuerst in der Zeit von dem siebten tibetischen König Drigum Tsanpo, und die zweite in der Zeit von dem großen buddhistischen König von Tibet, Tisong Detsan, im 8. Jahrhundert, als die Tibeter Zhang-Zhung eroberten und schließlich dessen eigenständige Existenz beendeten, gingen viele der ursprünglichen Texte von dem Yungdrung-Bön verloren. Glücklicherweise wurde eine beträchtliche Anzahl von diesen Texten von bestimmten Bönpo-Meistern, wie dem berühmten Drenpa Namkha, in verschiedenen Teilen Tibets verborgen und diese wurden Jahrhunderte später als *Terma* oder verborgene Schatztexte wieder-entdeckt.

Das Zhang-Zhung Nengyü wurde jedoch aufgrund eines besonderen Übereinkommens, das der tibetische König Tisong Detsan dem Zhang-Zhung-Meister Gyerpungpa gewährt hat, nie verborgen. Letzterer hatte die mündlichen Anweisungen für das Dzogchen von seinem eigenen Meister Tapihritsa erhalten, der ihm als ein Körper aus Licht in der Gestalt eines weisen und wundertätigen Kindes erschienen war. Die Dzogchen-Vorschriften waren von Tönpa Shenrab durch eine Linie von vierundzwanzig Meistern, die alle den Regenbogenkörper verwirklicht hatten, das heißt, sie lösten ihren physischen Körper am Ende der Karriere ihres irdischen Lebens in den leeren Raum auf, wie das Verblässen eines Regenbogens in den leeren Himmel, bis zu Tapihritsa weitergegeben worden. Tapihritsa hat diese Dzogchen-Vorschriften, die er von seinem eigenen Meister Tsepung Dawa Gyaltzen erhalten hatte, während eines neunjährigen einsamen Rückzugs in einer Höhle in der Nähe von dem Mount Kailash praktiziert. Infolgedessen erreichte er den Körper des Lichts von dem Großen Übergang, während er noch lebte und übergang damit die Notwendigkeit, die Prozesse von dem Tod und der Wiedergeburt zu durchlaufen.

Später, im achten Jahrhundert unserer Zeitrechnung, erschien er, um diese Vorschriften seinem Lieblingsschüler Gyerpung Nangzher Löpo, der damals Priester im Dienst von dem König von Zhang-Zhung war, zu lehren. Der Meister gab Gyerpungpa die Erlaubnis, dass diese Dzogchen-Vorschriften erstmals in Form kurzer Upadeshas in der Sprache von Zhang-Zhung schriftlich niedergelegt werden. Später wurden diese Upadeshas in die tibetische Sprache übersetzt und mit Kommentaren ergänzt, was die Form ist, in der wir diese heute finden.

Die drei hier vorgestellten Auswahlen werden aus dem Zhang-Zhung Nengyü-Zyklus von der Bönpo Dzogchen-Lehre extrahiert:

1. Zwei Abschnitte, übersetzt aus 'Die sechs wesentlichen Punkte von dem Bodhichitta', wobei der vollständige Text ein Übungshandbuch für die Bönpo-Praxis von dem Dzogchen ist,
2. Die vollständige Übersetzung von '*Die vier Räder Seite an Seite setzen*', die für die Lehren, welche die Bardo-Erfahrung betreffen, besonders relevant sind, und
3. der Abschnitt 'Der kleine Nagel der Zeit von dem Bardo', aus 'Der Kommentar zu den 21 kleinen Nägeln', der zu dem äußerst geheimen Abschnitt der Dzogchen-Lehren gehört. Dieser Abschnitt hat auch eine besondere Bedeutung für die Bardo-Lehren.

Die philosophische Grundlage für die buddhistische und die Bönpo-Lehre über den Bardo, den Zwischenzustand zwischen dem Tod und der Wiedergeburt, wie in den 'Tibetischen Totenbüchern' dargestellt, ist das Dzogchen. Dzogchen wird so genannt, weil es die essentiellen Lehren über den Zustand der Großen Perfektion sind, ein Zustand, der jenseits der Methoden der tantrischen Umwandlung liegt, wie diese durch den Erzeugungsprozess und den Vollendungsprozess repräsentiert werden. Es ist perfekt, weil es all-umfassend und vollständig ist, mit nichts, das ausgelassen wird, und es ist groß, weil es *Total* ist und es gibt nichts höheres oder umfassenderes als das Dzogchen. Diese große Perfektion bezieht sich auf den ursprünglichen Zustand des Individuums im Kern von jedem fühlenden Wesen. Sie existiert jenseits aller Zeit und Geschichte, alle Orten im Raum, allen Bedingungen durch Samsara und Karma, sogar jenseits der Operationen von dem Verstand oder Denkprozess. So ist dieser ursprüngliche Zustand, der auch Bodhichitta oder der Natürliche Zustand von der Natur des Geistes genannt wird, ursprünglich rein, weil er nie durch

egoistische emotionale Verunreinigungen befleckt wurde oder in die Machenschaften und Illusionen von Samsara verstrickt wurde.

Dennoch ist es zugleich spontan selbst-vervollkommnet, da er die Quelle aller möglichen Formen und Manifestationen ist. Sowohl Leerheit als auch Weite auf der einen Seite und leuchtende Klarheit und Gewahrsein auf der anderen Seite, diese beiden Seiten von dem Natürlichen Zustand waren von Anfang an unzertrennlich und niemals anders.

Das bekannteste unter den tibetischen Totenbüchern ist aus dem Terma-Zyklus von Karma Lingpa (14. Jahrhundert) entnommen, der als *Kar-gling zhi-khro* bekannt ist. Die Quelle für diese Texte zu sein, wird traditionell Guru Padmasambhava im achten Jahrhundert unserer Zeitrechnung zugeschrieben. Obwohl dieser Meister von dem Tantra und Dzogchen über Nepal und Indien nach Tibet kam, war er selbst aus Zentralasien, aus dem Land Uddiyana, dem geheimnisvollen Land der Dakinis, das nicht nur die Quelle von dem Dzogchen war, sondern auch der Ort für die Herkunft der Höheren Tantras der buddhistischen Tradition. Aber es gibt hier auch Toten-Bücher oder das Zhi-khro in der Bönpo-Tradition, einschließlich der Versionen von dem *Bar-do thos-grol*, wo Anweisungen an das verstorbene Bewusstsein durch den Lama rezitiert werden, um den Verstorbenen durch die Bardo-Erfahrung zu führen.

Hier kann ich aber, vor allem aus zeitlichen und räumlichen Gründen, nur eine begrenzte Anzahl von Dzogchen-Texten, welche den Bardo betreffen und die weitgehend theoretischer Natur sind, einschließen und Texte, die sich weitgehend mit dem Ritual und der Liturgie oder der Meditation beschäftigen, werde ich weglassen.

# Kommentar zu der Übersetzung von dem Text

Innerhalb der Sammlungen von dem Zhang-Zhung-Nengyü-Zyklus der Dzogchen-Lehren findet sich ein Text mit dem Titel 'Die sechs wesentlichen Punkte von dem Bodhichitta, nach der mündlichen Übertragung von Zhang-Zhung für die Lehren der Großen Perfektion' (*rdzogs-pa chen-po zhang-zhung snyan-brgyud las byang-chub sems kyi gnad drug ces bya-ba'i lag-len bzhugs-so*). Der Hauptteil dieses Textes, der den abgekürzten Titel *gNad-drug* hat, ist eher ein Kommentar als eine *Upadesha* oder ein Wurzeltext und stellt ein Praxis-Handbuch (...*ces bya-ba'i lag-len bzhugs-so*) dar.

Dieses Werk enthält in Wirklichkeit zwei getrennte Texten, der erste besteht aus Zitaten von zwei weiteren, noch älteren Texten, und der zweite ist ein erweiterter Kommentar zu den vorbereitenden Einführungen und Praktiken für das *Thögal*. Der erste kurze Text scheint der ältere der beiden Texte zu sein und stellt das Original von 'Die sechs wesentlichen Punkte von dem Bodhichitta' dar, was in der Tat die Natur des Geistes ist. Es gibt hier kein Kolophon am Ende dieses ersten Textes, aber vermutlich existierte dies vor der Zeit von dem Herausgeber der Sammlung, wie wir sie heute haben. Das Kolophon zum zweiten Text zeigt, dass er von Sherab Gyaltzen, dem Gründer von dem Menri-Klosters in Tibet im 15. Jahrhundert, geschrieben wurde. Hier werden Übersetzungen von zwei Auszügen aus dem Text vorgestellt, die sich direkt auf die Bardo-Lehren beziehen.

## Text Eins

### Die Huldigung

***Huldigung an Kuntu Zangpo, der das eigene Selbst-Gewahrsein deutlich offenbart!***

Die Huldigung, mit welcher der tibetische Text eröffnet wird, *Kuntu bzang-po rang-rig gsal-bar ston la phyag 'tshal-lo*, ruft den Ursprünglichen Buddha Kuntu Zangpo (kun tu bzang-po, Skt. Samantabhadra) als das Selbst-Gewahrsein auf, das sich deutlich am Herzen oder im Kern von jedem einzelnen fühlenden Wesens offenbart. Dieses Selbst-Gewahrsein offenbart und zeigt sich in der Gestalt von dem gewöhnlichen alltäglichen bewussten Leben von dem Einzelnen. Das Bewusstsein oder Gewahrsein bezeugt in sich selbst das Vorhandensein von Kuntu Zangpo, dem Ursprünglichen Buddha. Aus diesem

Grund weist der Name Kuntu Zangpo selbst auf die Bedeutung hin: dass das Beste hier in jedem fühlenden Wesen vorhanden ist. Dieses Vorhandensein ist das, was ein fühlendes Wesen fühlend macht. Dies zeigt in fühlenden Wesen auf das Vorhandensein von einem inneren Gewährsein.

Jemand, der in sich selbst jenseits von Zeit und Raum ist, sich aber selbst in der Endlichkeit von Zeit und Raum betätigt. Hier darf das Selbst-Gewährsein nicht mit dem Gebrauch von dem gleichen tibetischen Ausdruck im System der Chittamatra-Philosophie verwechselt werden, wo dieser eine zweite Erkenntnis bezeichnet, die sich der ersten oder primären Erkenntnis gewahr ist, die etwas aus der Sinnes-Erfahrung kennt. Vielmehr bezeichnet dies im Zusammenhang mit Dzogchen ein individuelles inneres Gewährsein oder Rigpa, das nur Gewährsein als solches ist. Dieses innere Gewährsein ist ontologisch und erkenntnistheoretisch vor jeder Dualität von Subjekt und Objekt, die das Bewusstsein beeinträchtigen könnte. In der Tat ist das Bewusstsein ein Gewährsein, das in seiner Betätigung, durch die Unterscheidung zwischen Subjekt und Objekt, dazugehörend diskursiv und dualistisch ist. Wie entsteht diese Situation der Selbstentfremdung? Im Hinblick auf den Prozess von dem beurteilenden Ergreifen begleitet eine grundlegende existentielle Unwissenheit dieses von Anfang an und schreitet ein, um ein ursprünglich unberührtes Gewährsein zu verfälschen, das vor dem Geist und seiner dualistischen Wissensart, dass Dinge behandelt werden, vorhanden war. Diese Unwissenheit entsteht spontan, wenn die bewusste Wahrnehmung in Aktion tritt. Die bewusste Wahrnehmung ist eine sekundäre Operation von dem funktionellen Geist.

Darüber hinaus ist diese Unwissenheit keine eigenständige Substanz oder Wirklichkeit; sie ist nicht etwas an sich, sondern nur ein Mangel an Gewährsein und ein Mangel an der Vollständigkeit des Seins. Sie ist die Schattenseite der Wirklichkeit. Und in diesem Sinne repräsentiert sie den Fall der Menschheit. Der Mythos von dem Fall der Menschheit aus einem bereits existierenden Paradies oder einem Zustand der Vollkommenheit und Ganzheit des Seins ist nicht nur im Buch der Genesis in der hebräischen Bibel zu finden, sondern ist ein extrem weit verbreitetes mythisches Motiv in den Kulturen in der ganzen Welt. Selbst ziemlich abgelegene Stämme, die ein äußerst einfaches und primitives Leben als Jäger und Sammler haben, besitzen solche Mythen.

Der Fall ist in buddhistischer Hinsicht auf eine ursprüngliche Unwissenheit oder ein mangelndes Gewährsein zurückzuführen, anstatt auf einen Akt des vorsätzlichen Ungehorsams der ursprünglichen Ahnen der Menschheit, wie es die übliche Interpretation von dem biblischen Mythos ist. Im buddhistischen

Mythos der Genesis, der in der *Vinaya* und anderswo entsprechend der physischen Evolution der Erde aufgezeichnet wurde, verlor die Menschheit gemeinsam ihre himmlischen Ursprünge im *Brahmaloka*, als die meisten ihrer Mitglieder den Film der protoplasmatischen Substanz, die sich auf der Oberfläche der Meere von neugeborenen Planeten gebildet hat, geschmeckt haben. Indem sie sich mit dieser organischen Substanz identifiziert haben, verfielen deren Bewusstseinsströme in die Erzeugung und traten in einen erneuten Zyklus der Abwanderung ein. Deren ererbten karmischen Strukturen aus ihren Existenzen in einem früheren Universum, bleiben latent in ihrem kollektiven Unbewussten, haben dann gekeimt und programmierten die zukünftige biologische Evolution dieses Planeten. Manche Mystiker können sich in ihren über-persönlichen Erfahrungen an ihre Präexistenz als Körper in dem *Brahmaloka* erinnern, wie Buddha Shakyamuni im Triveda-Sutra andeutet.

Diese ursprüngliche unverfälschte Erkenntnis oder das Gewahrsein steht im Gegensatz zu der sekundären Entwicklung von einem diskursiven und dualistischen Bewusstsein. In Bezug auf die in dem Dzogchen übliche Bildsprache kann dieses reine innere Gewahrsein mit einem Spiegel verglichen werden, und die Momente von dem diskursiven dualistischen Bewusstseins, die dieses oder jenes begriffen haben, können mit den Reflektionen im Spiegel verglichen werden. Aber diese Reflektionen sind keine reinen Reflektionen, weil sie durch die Linsen von dem funktionalen Geist oder dem mentalen Bewusstsein gefiltert werden, das in allen seinen Operationen dualistisch und verzerrt ist. So wird in den Dzogchen-Texten klar zwischen dem Geist oder dem mentalen Prozess des bewussten Lebens, der diskursiv und dualistisch ist, und der Natur des Geistes, der Ursprüngliche Zustand des Individuums, der in seiner Natur nicht-dual ist, unterschieden. Diese Natur des Geistes ist wie der Spiegel selbst und Rigpa oder innere Gewahrsein ist wie die Fähigkeit des Spiegels, zu reflektieren, was vor ihm gesetzt wurde.

Kuntu Zangpo, der Ursprüngliche Buddha, der von Anfang an erwacht und erleuchtet war, weil er den Natürlichen Zustand der Letztendlichen Realität vollständig versteht, ist daher wie der Spiegel, der alles reflektiert. Kuntu Zangpo ist das Bodhichitta oder die Natur des Geistes als solche. Folglich ist er niemals durch die emotionalen Verunreinigungen oder *Kleshas*, welche die eigentlichen Ursachen von dem Samsara oder der zyklischen Existenz repräsentieren, berührt oder verdorben worden. Er ist niemals von einem Gefühl der Ich-Identität berührt oder bewegt worden oder hat sich in den Verstrickungen mit den Illusionen von Samsara, jener Art der zyklischen Existenz, die den mentalen Prozess verkörpert, verfangen. Daher repräsentiert er einen Zustand der totalen

ursprünglichen Reinheit und ist die Verkörperung von dem *Dharmakaya* selbst, dem letztendlichen Aspekt von der Buddhaschaft und der Erleuchtung.

Mit Bezug auf die *Dharmakaya* wird in den Schriften der alten Schulen der Nyingmapas und der Bönpos die gleiche Bezeichnung, Kuntu Zangpo, für den Ursprünglichen Buddha verwendet. Obwohl Kuntu Zangpo den von Anfang an erleuchteten Ursprünglichen Buddha repräsentiert, ist er doch gleichermaßen im Herzen und im Kern von jedem fühlenden Wesen als die Basis oder der Ursprüngliche Zustand des Individuums vorhanden. Als der *Dharmakaya* ist er ohne Grenzen, ohne Einschränkungen, ohne Definitionen, ohne irgendwelche Spaltungen, wie der unendliche Himmel selbst. Er ist total alles-durchdringend und allumfassend. Weil er völlig frei von jeglichen Vorstellungen oder diskursiven Gedanken ist, wird er ikonographisch als eine nackte Buddha-Figur dargestellt, die keine Ornamente oder Verzierungen aufweist und in der Meditations-Position im Zentrum der Unendlichkeit von dem Raum sitzt. Er wird in der Meditations-Position oder in der Samadhi-Mudra gezeigt, weil er den Zustand der reinen Betrachtung darstellt, die jenseits der Funktionen des Geistes und seiner begrifflichen Begrenzungen liegt.

Seine Farbe ist ein tiefes Azurblau, weil er den *Dharmakaya* und *Shunyata*, den Zustand der Leerheit, die wie der Himmel ist, repräsentiert. Er ist von einer Aura aus Regenbogenlicht umgeben, weil er das innere Licht des inneren Gewahrseins darstellt. Er schwebt in der Mitte des unendlichen Raumes ohne irgendeine physische Unterstützung und er sitzt auf einer makellosen Lotosblüte, weil er die totale ursprüngliche Reinheit verkörpert. Dennoch manifestiert er eine klare, leere, lichtdurchlässige Form wie ein Regenbogen am Himmel, weil er eine totale spontane Selbst-Perfektion ausdrückt. Als *Dharmakaya* ist er jenseits aller Grenzen von Form und Konzeption, wobei der *Dharmakaya* tatsächlich ohne jede Form oder jedes Geschlecht ist. Diese traditionelle Form von dem formlosen *Dharmakaya* wird hier nur als Hilfe für das menschliche Verstehen dargestellt.

Die beiden Seiten der Buddhaschaft oder dem erleuchteten Gewahrsein werden durch den männlichen und den weiblichen Buddha, Kuntu Zangpo und Kuntu Zangmo, in sexueller Vereinigung, ausgedrückt. Dies zeigt die Untrennbarkeit von der leuchtenden Klarheit und der Leerheit im Natürlichen Zustand von der Natur des Geistes an, welches der Ursprüngliche Zustand des Individuums von Anfang an ist.

Kuntu Zangpo ist die Essenz der Erleuchtung oder das Bodhichitta, das von Anfang an als Reinheit und Vollkommenheit vorhanden war, aber von den

gewöhnlichen verblendeten fühlenden Wesen nicht erkannt wurde, die, wegen dem Entstehen von zufälligen Verdunkelungen, welche das Vorhandensein der ursprünglichen Erleuchtung, die Kuntu Zangpo ist, verbergen und verwischen, noch in Samsara gefangen sind. So wie dichte Wolken die ganze Weite des Himmels von Horizont zu Horizont bedecken können, so dass seine azurblaue Weite, sowie das Gesicht der Sonne, von der Sicht verborgen sind, in der gleichen Weise bleibt die innere Freiheit der Ursprünglichen Buddhaschaft von dem Anblick der dicken Wolken von Verdunkelungen, die karmisch, emotional und konzeptionell sind, verborgen.

Die innere Weite oder die Leerheit von dem weiten offenen Himmel und das innere Leuchten der Sonne sind die ganze Zeit vorhanden, bleiben aber wegen dem Anblick dieser dichten Wolken verborgen. Obwohl das Gesicht der Sonne für das Auge nicht sichtbar ist, ist es immer noch am Himmel vorhanden. Wäre es am Himmel nicht vollständig vorhanden, so würde die ganze Welt in der Finsternis liegen und in der totalen Dunkelheit könnte nichts wahrgenommen werden.

Das Gleiche ist mit der ursprünglichen Buddha-Natur des Individuums, welche die Natur des Geistes ist. Wäre diese von Anfang an nicht vollständig vorhanden, so gäbe es hier kein Wissen, kein Bewusstsein, insgesamt kein Leben im Universum. So ist die Buddhaschaft ursprünglich vorhanden; sie war die ganze Zeit, wenn auch unerkannt, vorhanden, und deshalb ist sie nicht etwas, was man erreichen, schaffen oder gar nähren kann, um zu wachsen. Sie war von Anfang an vollkommen perfekt. Sie wird in keiner Weise durch die Abwesenheit oder das Vorhandensein von Verdunkelungen erhöht oder vermindert, ebenso wie die Dimension des Himmels in keiner Weise durch die Abwesenheit oder die Gegenwart der Wolken am Himmel erhöht oder verringert wird. Oder so, wie die Natur des Spiegels durch die Abwesenheit oder Gegenwart der Reflektionen in keiner Weise verändert oder umgewandelt wird, so wird die Natur des Geistes durch die Abwesenheit oder Gegenwart dieser Verdunkelungen in keiner Weise verändert oder umgewandelt. Dennoch kommen diese dicken Schichten von Emotionen, die sowohl emotional als auch konzeptionell sind, angesammelt seit unzähligen Lebzeiten, um das Gesicht der individuellen ursprünglichen Buddha-Natur, die Kuntu Zangpo ist, zu verschleiern.

In Einzelfällen ist Kuntu Zangpo die Natur des Geistes, das Bodhichitta, die jenseits des Geistes liegt. Diese Natur des Geistes ist nicht der Geist oder der Denkprozess, ebenso wie der Spiegel nicht die Reflektionen und der Himmel nicht die Wolken sind, ist aber dennoch die Quelle für den endlichen Geist und die Gedanken, die sich daraus entfalten.

Aus der Perspektive von dem Dzogchen beginnt also der spirituelle Weg mit der Entdeckung der unmittelbaren Erfahrung von dem Natürlichen Zustand von der Natur des Geistes durch eine direkte Einführung von jemandem, der diese Erfahrung bei sich selbst erlebt hat. Dies ist ein Zeigen oder eine direkte Einführung in den Natürlichen Zustand. Dieser Natürliche Zustand oder Basis repräsentiert den ***Trikaya der Basis*** und die Ursprüngliche Buddhaschaft. Eine direkte Einführung ist wie die Anwesenheit der Sonne zwischen den Wolken, die von einem Erwachsenen einem Kind gezeigt wird, das noch nie zuvor im Freien war.

Danach ist der gesamte Verlauf des spirituellen Weges ein Prozess der Reinigung dieser verschiedenen Schichten von Verschleierungen, sowohl grob als auch subtil, die aus unzähligen vergangenen Leben angesammelt worden sind. Diese Verdunkelungen repräsentieren nicht nur das vergangene Karma des Einzelnen, sondern auch alle Impulse, emotionalen Reaktionen und egoistischen Tendenzen des Einzelnen, sowie die Ideen und Vorstellungen, die den Denkprozess ständig beeinträchtigen. Dazu gehören die subtilen Denkmuster, welche die Realität für den Einzelnen konstruieren und strukturieren. Der Pfad oder der Prozess der Reinigung gleicht den Wolken, die sich am Himmel zerstreuen, so dass das blaue Himmelsgewölbe klar und ungehindert in die Sicht kommt. Dies stellt den ***Trikaya des Pfades*** und die Buddhaschaft dar, die sich im Prozess des Werdens manifestiert.

Sobald sich die Wolken endgültig zerstreut haben und nicht wieder auftauchen, wird das Gesicht der Sonne klar sichtbar und bleibt danach im Himmel sichtbar, woraufhin die gesamte Dimension des Daseins herrlich leuchten wird. Dies stellt die ***Trikaya der Frucht*** und die Vollkommenheit der Buddhaschaft dar.

So kommt man zur endgültigen Selbsterkennung, was die Erlangung der Buddhaschaft ist.

Dies alles ist in der Huldigung untergebracht.

## **Die sechs wesentlichen Punkte**

Teil Eins, welches den ersten Text repräsentiert, stellt ein kurzes Kapitel dar, bestehend aus den wesentlichen Punkten von sechs Upadeshas für die Dzogchen-Lehre, die aus zwei längeren Texten entnommen wurden, die an anderer Stelle im Zhang-Zhung-Nengyü Zyklus gefunden wurden, nämlich das

*sNyan-rgyud sems kyi me-long* 'Der Spiegel des Geistes von der mündlichen Übertragung', und das *mThar-thug don gyi sgron-me*, 'Die Lampe der eigentlichen Bedeutung bezüglich der letztendlichen Erlangung'. Seine sechs Hauptthemen entsprechen den Sechs Lampen, die den Prozess von dem *Thögal* oder der Praxis von der Visualisierung erläutern. Diese sechs Lampen, welche die sechs wesentlichen Punkte für den Prozess der Visualisierung darstellen, werden in einem weiteren Text von diesem Zyklus mit dem Titel *sGron-ma drug* oder 'Die sechs Lampen' ausführlicher behandelt. Hier werden sie jedoch nur kurz betrachtet:

1. Erstens, gibt es hier den wesentlichen Punkt von dem Erkennen von dem *Kunzhi*, das als die Essenz verweilt, welches die Lampe der Basis betrifft, die bleibt. Diese Aussage bezieht sich auf die Basis oder den Ursprünglichen Zustand des Individuums, sonst bekannt als das Bodhichitta und der Natürliche Zustand von der Natur des Geistes. Dies ist die Essenz. Es wird nicht durch irgendwelche Ursachen erschaffen und hört nicht auf, überschreitet alle Zeit und alle Bedingungen. Aus diesem Grund nennt man es die Basis, die bleibt. Zusammengefasst ist dies *Shunyata*, was der Zustand der Leerheit und der reinen Möglichkeiten ist, und als *Kunzhi* ist es die Quelle und die Grundlage von allem. Dieses Bodhichitta ist die offene Dimension und das innere Licht im Kern des eigenen Seins.
2. Zweitens, gibt es hier den wesentlichen Punkt von dem eigenen Selbst-Gewahrsein, das im Inneren erscheint und irgendwo in der Basis bleibt, welcher die Lampe des fleischlichen Herzens betrifft. Obwohl *Kunzhi* und *Rigpa* den ganzen menschlichen Körper durchdringen, befinden sie sich hauptsächlich in dem Hohlraum im Inneren des physischen Herzens. Hier verweilt das *Kunzhi* wie der freie, offene Himmel, frei von Wolken. Und dieses individuelle Selbst-Gewahrsein, das im Inneren des physischen Herzens entsteht, das aus Fleisch besteht, ist wie die Sonne am Himmel. So dient das physische Herz als die Grundlage für den Prozess der Vision, der als *Thögal* bekannt ist.
3. Drittens gibt es hier den wesentlichen Punkt der direkt durchdringenden Schöpfung, die überall auf dem Pfad entspringt, welcher die Lampe von dem sanften weißen Nerv betrifft. Die Arten von Schöpfungen, die überall durchdringen, sind wie die Strahlen der Sonne. Es gibt hier ein individuelles *Rigpa* oder inneres Gewahrsein für jedes fühlende Wesen, das wie das Gesicht der Sonne ist, während es viele Schöpfungen gibt, die wie die Lichtstrahlen dieser einzigen Sonne sind. Diese Lichtstrahlen

gehen aus dem Hohlraum des Herzens hervor und gelangen in den hohlen lichtdurchlässigen Kanal, der am Herzen entspringt, und durchqueren diesen Kanal, bis er sich über die Hirnhaut wölbt und an den beiden Augäpfeln endet. Dieser lichtdurchlässige Kanal, der *Kati* genannt wird, und der glatte weiße Nerv, der in seiner Natur subtil ist, sollten nicht mit dem Sehnerv verwechselt werden. Dieser lichtdurchlässige Kanal ist der Weg für den Prozess der Vision.

4. Viertens gibt es hier den wesentlichen Punkt von dem Rigpa oder den inneren Gewährsein, das nackt sieht, was an jedem Tor der Sinne erscheint, der die Lampe von dem Wasserkugel-ähnlichen Auge betrifft, das alles in einer Lasso-Distanz einfängt. Die Augen dienen als die beiden Linsen für die inneren Lichter, die in den Raum vor dem Einzelnen projiziert werden. Das Auge wird die Lampe von dem Wasserkugelförmigen Auge genannt, weil es wie ein kugelförmiger Sack aus Wasser ist, sozusagen eine Linse. Die Lichter von dem Gewährsein gehen durch diese beiden Linsen hindurch und breiten sich in den Raum aus, um alles zu beleuchten, das bedeutet, alles in der Ferne wie mit einem Lasso einzufangen. Dieses Bild oder dieser Eindruck wird dann wieder in die Augen und in das Herz zurückgebracht, wo es durch das mentale Bewusstsein erkannt wird. Es besteht also hierbei ein doppelter Prozess: das projizieren von dem Licht in den Raum und, im Gegenzug, das Licht als eine äußere Realität wahrnehmen. Und deshalb dienen die Augen als Tor zu dem Prozess der Vision.
  
5. Fünftens gibt es den wesentlichen Punkt, der klar und endgültig über den Trikaya entscheidet, wenn man auf dem Pfad, egal in welcher Weise, praktiziert, was die Lampe der direkten Einführung in die reinen Reiche betrifft. Im Verlauf der Praxis von der als Thögal bekannten Vision kommt der Praktizierende aufgrund seiner direkten persönlichen Erfahrung dazu, klar und endgültig zu entscheiden, dass diese auftauchenden Visionen die Selbst-Manifestationen von der Natur des Geistes darstellen. Und innerhalb des *Bindus* oder der winzigen Sphären aus Regenbogenlicht, die in der Praxis erscheinen und die in die Ketten von dem Gewährsein einbinden, entdeckt man die reinen Visionen von unzähligen Buddha-Reichen. Das sind die reinen Bereiche. So wird man direkt in diese eingeführt und der Praktizierende kommt dazu, die vier Stufen bei der Entwicklung von der Vision zu durchqueren. Auf diese Weise werden die Praxis von dem Thögal und den Dunkel-Rückzug während seiner Lebenszeit als Vorbereitung für die Visionen dienen, die in der Bardo-Erfahrung nach dem Tod entstehen.

6. Sechstens gibt es hier, was die Lampe der Zeit von dem Bardo betrifft, den wesentlichen Punkt von dem Prozess der Trennung von Samsara und Nirvana, wenn man diese irgendwo an der Grenze zwischen Täuschung und Verstehen trifft. So wie die *Thögal*-Visionen von den reinen Reichen von Nirvana im Laufe der Praxis von dem Dunkel-Rückzug in dem gegenwärtigen Leben entstehen, so entstehen auch in den dunklen leeren Räumen von dem Bardo dieselben Visionen. Und weil man die Praxis schon während der vergangenen Lebensphase gemacht hat und Erfahrungen von diesen Thögal-Visionen hat, erkennt der Praktizierende diese im Bardo und ist vertraut mit diesen, wenn sie im klaren Licht auftauchen. Insbesondere bezieht sich dies auf die Scharen von friedvollen und zornvollen Gottheiten, die als reine Visionen entstehen.

An dem Übergang angekommen und dem Zustand der totalen Leerheit, die nach dem psychischen Tod erfahren wird, folgend, hat der Einzelne mit dem Beginn der Entfaltung von den Visionen des Klaren Lichts während er im Bardo ist, die einzigartige Möglichkeit, dazu zu kommen, diese Visionen als Selbst-Manifestationen von der eigenen Natur des Geistes zu verstehen und zu erkennen, wodurch er die Befreiung in das Nirvana erreicht. Oder man kann diese nicht verstehen und erkennen und fällt so wieder unter den Einfluss der Täuschungen von Samsara.

So gibt es hier eine einzige Basis, den Natürlichen Zustand von der Natur des Geistes, aber zwei Pfade: derjenige der Befreiung, der zu der Erleuchtung und dem Nirvana führt, und derjenige der Täuschung, der zur Wiedergeburt in Samsara führt. Und es gibt zwei Früchte oder Ziele: diejenigen eines Buddhas oder eines erleuchteten Wesens, das die innere Freiheit genießt, und diejenigen eines gewöhnlichen Lebewesens, das in der Knechtschaft und der Sklaverei der zyklischen Existenz bleibt, welche das Wesen des Leidens ausmacht.

Wie vorangehend erwähnt, wurden diese sechs wesentlichen Punkte, welche die sechs Hauptthemen für die Lehre über die Praxis von dem *Thögal* darstellen, hauptsächlich aus dem Text mit dem Titel *sNyan-rgyud sems kyi me-long* entnommen. Der Begriff *snyan-rgyud*, 'gehörte Übertragung', bezeichnet das Genre oder die Art der Literatur, zu welcher der Text gehört, und *me-long* ist das Beispiel, welches der 'Spiegel' ist. Das Hauptthema des Textes ist *sems* oder Mind, das ist sozusagen nicht der Denkprozess, sondern die Natur des Geistes, die wie ein Spiegel ist. Ein Spiegel kann eine unendliche Anzahl von verschiedenen Reflektionen enthalten, ob schön oder hässlich, gut oder schlecht,

hell oder dunkel, und so weiter. Aber alle diese verschiedenen Reflektionen ändern in keiner Weise die Beschaffenheit des Spiegels, verändern oder vermindern nicht die Natur von dem Spiegel.

In gleicher Weise kann die Natur des Geistes, wie der Spiegel, viele verschiedene Gedanken, Emotionen, Visionen und so weiter umfassen und reflektieren, aber diese, egal wie viele sie sein mögen, werden in keiner Weise dazu kommen, die Natur des Geistes zu verändern, umzuwandeln oder zu vermindern. Der Geist oder das Bodhichitta ist genau das, was es von Anfang an war und ist niemals zu etwas anderem, als sich selbst, geworden. Er ist jenseits von Zeit und Geschichte und den Bedingungen. Dennoch sind die Visionen, die er projiziert und reflektiert, hauptsächlich von zwei Arten: die reinen Visionen von der heiligen Ordnung von Nirvana, welche die reinen Buddha-Reiche sind, und die unreinen karmischen Visionen der weltlichen Ordnung von Samsara, welche die verschiedenen Schicksale der Wiedergeburt darstellen.

# I. Die drei Upadeshas

Diese sechs wesentlichen Punkte, welche den Prozess, bekannt als Thögal betreffen, wurden ursprünglich von Tapihritsa zu Gyerpungpa in Form von kurzen Upadeshas erklärt. Im zweiten Teil beziehen sich die sechs wesentlichen Punkte auf bestimmte Aspekte von der Praxis der Vision.

Als ein Anhang zu diesen sechs wesentlichen Punkten, welche die sechs Lampen für den Prozess der Vision betreffen, gibt es zwei weitere Ausarbeitungen:

1. die drei Upadeshas kurz dargestellt und
2. die vier Lampen für die Arten der Erscheinung.

Die drei Upadeshas betreffen die Mutter, die das *Kunzhi* oder der Zustand der Leerheit ist, den Sohn, der das *Rigpa* oder der Zustand des inneren Gewahrseins ist, und deren Untrennbarkeit von Anfang an wie folgt:

1. Die Mutter ist die Essenz des Geistes; sie ist nicht erschaffen, leer und völlig rein, wie der Himmel selbst.
2. Der Sohn ist die Schöpfung des Gewahrseins; er ist ohne Verdunkelungen und anhaltend klar, wie das Herz der Sonne.
3. Die Mutter und der Sohn sind untrennbar; sie verweilen als die Nicht-Dualität von der leuchtenden Klarheit und der Leerheit, wie die Sonne, die am frühen Morgen in den Himmel aufsteigt.

Diese drei kurzen Upadeshas, welche die Basis, den Pfad und die Frucht betreffen, wurden von Tapihritsa erklärt und werden nachfolgend erörtert. [26]  
[26]

## IA. Die Upadesha bezüglich der Basis

Die Upadesha über die Basis bezieht sich auf das *Kunzhi* oder die Mutter, welche die Essenz des Geistes ist. Dies ist die Basis oder der Natürliche Staat, welcher die Essenz ist. Das *Kunzhi* wird als nicht erschaffen beschrieben, das heißt, nicht durch irgendwelche vorangehenden Ursachen, als leer, was der Zustand der Leerheit selbst ist, als vollständig rein, das heißt, ursprünglich rein wie der Himmel selbst, erschaffen. Solche Metaphern wurden natürlich vor der modernen Zeit verwendet, als die Atmosphäre der Erde durch Industrieabfälle

und Treibhausgase vollständig verschmutzt worden ist. Dieser moderne Zustand des Himmels, wie in Los Angeles oder Mexiko-Stadt, und vielen anderen Städten in der heutigen Welt, die wirklich die Verbreitung der städtischen industriellen Zivilisation auf der Oberfläche der Erde darstellen, ist vielleicht suggestiv oder symbolisch für den korrosiven Einfluss von vielem modernen materialistischen und reduktionistischen Gedanken, die den Geist verschmutzen würden.

Auch nach dem physischen Tod, wenn die äußere Atmung aufhört, geht die Zirkulation der psychischen Energie im Körper für eine Zeit weiter und das verstorbene Bewusstsein erfährt den Chikhai Bardo, die Erfahrungen des Sterbens. Nach einigen Tagen hört diese Zirkulation der psychischen Energien auf, und sogar der Geist selbst hört auf zu funktionieren, und man erlebt den wahren Tod der Psyche. Dies ist der Augenblick der totalen Finsternis, ein Augenblick völliger Bewusstlosigkeit, in dem alles, was bleibt, der Natürliche Zustand ist, als ein Zustand der Leerheit in seiner vollständigen Nacktheit. Aber dieser Zustand der Leerheit ist kein leeres dunkles Nichts. Es ist vielmehr ein Zustand von offener Weite und innerer Freiheit, ein Zustand der reinen Möglichkeiten. Er wird als etwas ganz Positives und Befreiendes empfunden, nicht als eine Bedingung von Mangel oder Bedeutungslosigkeit, die Angst, Terror oder Depression anregt.

Der berühmte Nyingmapa-Lama Chatral Rinpoche hat einmal in einer mündlichen Mitteilung gesagt, dass die Angst vor der Leerheit der Beginn des Wahnsinns sei. In einem solchen Zustand fühlt man keine Grenzen oder Begrenzungen, Definitionen oder feste Wände. Es gibt hier keinen festen Boden unter den Füßen. Diese Erfahrung der absoluten Freiheit im Raum ohne körperliche Unterstützung kann berauschend sein, wie das Fliegen durch den offenen Himmel, wie dies ein Vogel macht. Oder sie kann desorientierend und erschreckend sein, sowohl Übelkeit als auch Schwindel inspirieren.

Zudem kann sie anstatt eines Freiheitsgefühls und unendlichen Möglichkeiten, als ein Gefühl von Leerheit, Sinnlosigkeit oder Bedeutungslosigkeit erlebt werden, als ob die Existenz ohne Grundlage oder Wurzeln wäre. Mangels jeglichen Zwecks und jeglicher Bedeutung, führt dies letztendlich zu Depressionen, Verzweiflung und Selbstmord. Das Leben wird einfach unerträglich. Auf diese positiven und negativen Gefühle der Leere, vor allem, wie hier, bezieht sich die Psychotherapie.

In der Prasangika-Madhyamika-Tradition wird *Shunyata* oder die Leerheit in einer eher negativen, ja sogar nihilistischen Weise behandelt, zumindest im Hinblick auf einige Autoren von dem Dzogchen. Vielleicht aber ist dies meist

eine Frage der Betonung, wobei Dzogchen die positive Bedeutung von *Shunyata* als reine Potentialität und innere Freiheit betrachtete, und alles möglich daraus gemacht hat, einschließlich der Erlangung der Buddhaschaft.

Durch die innere Energie dieses Zustandes, die in der Dimension von dem Natürlichen Zustand, dem Zustandes der Leerheit selbst, eingeschlossen ist, erwachen dort im Bardo wieder die anfänglichen Manifestationen von Schwingung und Licht. Diese Selbst-Manifestationen, welche die Klänge, Lichter und Strahlen sind, entstehen wie Illusionen als die Ausdrücke der Energien von der Natur des Geistes. Diese bildlichen Phänomene entstehen auch im Laufe der Praxis von dem *Thögal* und dem Dunkel-Rückzugs, die beide als Vorbereitungen für die Bardo-Erfahrung dienen. Wenn die Anzeige von dem Klaren Licht im Bardo erscheint, wird dies als das verstanden, was man gerade sieht oder wahrnimmt. Es wird vor dem Praktizierenden auftauchen, der dadurch versteht, dass es sich hierbei nur um aus dem Natürlichen Zustand entspringende Selbst-Manifestationen, um alle tugendhaften Qualitäten, um die heilige Ordnung von Nirvana, in Form von reinen Visionen handelt.

Aber wenn man diese nicht versteht und nicht als Manifestationen der eigenen Natur des Geistes erkennt, dann werden alle Fehler von Samsara oder der zyklischen Existenz im Bewusstsein erwachen. Dies sind dann die unreinen karmischen Visionen der weltlichen Ordnung von Samsara und die verschiedenen weltlichen Schicksale der Wiedergeburt. Dennoch entstehen diese Vorstellungen, ob rein oder unrein, unaufhörlich in ungehinderter Weise. Daher wird der Natürliche Zustand die Basis für das Hervorkommen der Manifestationen von sowohl den tugendhaften Eigenschaften von Nirvana als auch den Fehlern von Samsara. Und deshalb nennt man ihn die Basis. Es ist dieser Moment, welcher die Grenze zwischen der Befreiung und der Täuschung darstellt, diese Trennung der Wege, wobei der eine zu Nirvana und der inneren Freiheit führt und der andere zu Samsara und der Bindung an die Leidenschaften in einem endlosen Kreislauf von Tod und Wiedergeburt.

## **IB. Die Upadesha über den Pfad**

Das Nächste hier ist die Upadesha über den Pfad. Die Basis, die der Natürliche Zustand von der Natur des Geistes ist, repräsentiert die Nicht-Dualität von der leuchtenden Klarheit und der Leerheit. Seine Leere Seite oder Aspekt heißt die *Kunzhi*. Im Allgemeinen wird das *Kunzhi* die Mutter genannt, weil die ungeheure Ausdehnung des Raumes und der Zustand der Leerheit als mütterlich in der Natur empfunden werden — sie ist die Quelle und die Grundlage von

allem. Sie gebiert alle möglichen Phänomene und alle möglichen Universen, sowohl rein als auch unrein. Deshalb ist das *Kunzhi*, die weite Dimension aller Existenz, die Große Mutter.

Allerdings hat die Basis auch ihre Seite der Klarheit, die auch ihre Seite von dem Gewahrsein ist. Diese Seite repräsentiert den Sohn. Der Sohn ist die Schöpfung von dem Gewahrsein; er ist ohne Verdunkelungen und anhaltend klar, wie das Herz der Sonne selbst. Und er befand sich von Anfang in seiner eigenen dazu gehörenden Form. Obwohl diese beiden Seiten: die Leerheit und die Klarheit gegenüber dem Raum und dem Gewahrsein, gleich und gleichwertig sind, wie das Bodhichitta oder die Natur des Geistes, wird es allgemein empfunden, dass das Rigpa das Kind oder der Sohn der Mutter ist, in der gleichen Weise wie man von der Sonne spricht, die am Himmel aufsteigt. So gibt der Himmel in einem gewissen Sinn der Sonne die Geburt. Während die Sonne im Morgengrauen über dem Horizont aufsteigt, ist der Himmel die ganze Zeit vorhanden, ob es Tag oder Nacht ist. Aber das ist nur eine konventionelle Symbolik, eingesetzt für die Zwecke zur Erklärung für die Menschen. Menschen sehen den Himmel als Hintergrund und die Kugel der Sonne als Vordergrund und denken über diese als getrennt, sagen zum Beispiel, dass die Sonne in den Himmel steigt. Dennoch sind dies nur Metaphern.

Leerheit und klares Leuchten, Raum und Bewusstsein, *Kunzhi* und *Rigpa*, waren von Anfang an eins und untrennbar, das heißt, seit vor der Zeit, bevor sie durch die Tugend der sequentiellen Ordnungsprozesse von dem konzeptuellen Geist in das Vorhandensein kamen. Die Basis selbst, der Natürliche Zustand von der Natur des Geistes, ist jenseits der Zeit. Sie ist jenseits von dem Verstand oder dem Denkprozess, genauso wie der Spiegel nicht die darin gespiegelten Reflektionen ist. Für uns ordnet die Zeit die Ereignisse in einer starren linearen Sequenz an, während in dem Natürlichen Zustand, der vor der Schöpfung, und bevor die kosmische Ordnung entstand, existierte, alle Ereignisse gleichzeitig in einem einzigen Moment vorhanden sind. Daher ist dies die Basis, die alle Dinge und Ereignisse enthält.

Durch diese tiefgründige Upadesha wird man direkt in diese eingeführt und so wird man danach dazu kommen, diese zu erkennen. Dadurch wird die Sicht oder die Sichtweise unverwechselbar. Diese unverwechselbare Sicht ist diejenige von dem Dzogchen, wie sie in der Praxis der Betrachtung oder dem *Trekchö* kultiviert wird, wo man ständig im Natürlichen Zustand bleibt. Deshalb wird man, sobald man dem Natürlichen Zustand oder dem klaren Licht im Bardo begegnet, diese sogleich als alte Freunde erkennen. Und in Bezug darauf ist man achtsam und die Klarheit ist ohne Ablenkung. Das ist die korrekte Meditations-Praxis, die für

Dzogchen als solche gilt. Doch obwohl dieses Sein in dem Zustand der Betrachtung von dem Natürlichen Zustand Meditation heißt, ist dies in Wirklichkeit 'Nicht-Meditation', weil es dort keine diskursiven Gedanken oder Tätigkeiten des Geistes gibt, die in ihm vorhanden sind.

Die Betrachtung ist ein Zustand, der jenseits des Geistes und seiner konditionierten Operationen liegt. Durch die Vereinigung dieser Sicht, die das *Trekchö* ist, und dieser Meditation, die das *Thögal* ist, kommt der Praktizierende dazu, die Klänge, Lichter und Strahlen, welche die Erscheinungen oder Visionen von dem Klaren Licht sind, kraftvoll und energetisch zu reinigen. Dies bezieht sich insbesondere auf das *Thögal*, das in diesem Text als *die Praxis von dem Klaren Licht* bezeichnet wird. Das bedeutet aber nicht, dass das *Trekchö* über viele Jahre hinweg entwickelt und perfektioniert werden muss, bevor man sich in der Praxis von dem *Thögal* betätigt. In der Perspektive der Dzogchen-Lehre von dem Zhang-Zhung Nengyü praktiziert man *Trekchö* und *Thögal*, nachdem man direkt in den Natürlichen Zustand eingeführt worden ist und eine gewisse anfängliche Stabilität in der Betrachtung entwickeln, zusammen, weil diese sich gegenseitig stimulieren und verstärken. Man praktiziert *Thögal* im Zustand der Betrachtung und dies ist das *Trekchö*.

Die Praxis der Vision hilft bei der Entwicklung der Betrachtung und die Betrachtung ist notwendig für die Entwicklung der Vision. Die Vision ohne Betrachtung zu praktizieren, ohne dass der Praktizierende im Natürlichen Zustand bleibt, ist nicht besser als ein Kino-Film oder eine Fernsehsendung zu sehen und wird einem nicht mehr gut tun. Die Dimensionen von dem Sonnenlicht, dem leeren Raum oder der totalen Dunkelheit sind nur die Nebenbedingungen für die Entwicklung von Visionen. Deren eigentliche Ursache und Quelle ist der Natürliche Zustand von der Natur des Geistes. Dies ist die wahre Bedeutung der Verbindung von Sicht und Meditation.

Durch das Blicken und den tiefgründigen Pfad der Methode, die *Thögal* ist, können die Klänge und die Erscheinungen von dem Klaren Lichtes in neugeborener und frischer Weise entstehen. Dies ist wie die Welt, die zum allerersten Mal am Beginn der Schöpfung erschienen ist. Durch die konsequente Praxis wird man mit diesen Phänomenen vertraut, und durch die kraftvolle und energetische Reinigung werden die Zeichen des Erfolgs in der Praxis entlang des Pfades unverwechselbar. Durch die kraftvolle Reinigung hat man die emotionalen und begrifflichen Wolken der Verdunkelungen entfernt, welche die wahre Vision verhüllen und behindern, und es werden hier verschiedene Manifestationen erscheinen, die reine Visionen der göttlichen Formen, der

himmlischen Paläste und der reinen Buddha-Reiche sind. Diese repräsentieren die verschiedenen Arten für die Entstehung dem Klaren Licht.

Die Klänge, die wie ferne Echos sind, werden als die Klänge von dem Gewahrsein erkannt. Die Lichter, die wie Regenbögen am Himmel sind, werden als die Lichter von dem Gewahrsein erkannt. Und die Strahlen, die wie reflektierte Bilder in einem Spiegel sind, werden als die Strahlen von dem Gewahrsein erkannt. Dabei kommt man zu dem Schluss, dass diese göttlichen Formen oder glückseligen Visionen der himmlischen Hierarchien lediglich die dazu gehörenden Formen des eigenen Gewahrseins darstellen, ähnlich wie die mehrfachen Bilder des Mondes, die auf den darunter liegenden Gewässern reflektiert werden.

Folglich entscheidet man sich unmissverständlich endgültig über die Quelle der Täuschungen und darüber hinaus wird die Leerheit der Quelle für die Falschheit der sichtbaren Erscheinungen, die entstehen, deutlich offenbar. So schneidet man die Wurzeln und die Grundlagen für die Visionen von Samsara und Nirvana ab. Und indem man ununterbrochen im Natürlichen Zustand bleibt, überschreitet man beide. Dies wird in der vierten Stufe der Entwicklung von den Visionen erscheinen, die als die letzten Visionen oder als die Auffaltung und die Erschöpfung der Realität bekannt ist. Nun sind die ererbten karmischen Ursachen für die Realitätsbilder völlig aufgebraucht. So wird man zum Spiegel und ist nicht mehr die Reflektionen. Das *Kunzhi*, das ohne irgendwelche Verdunkelungen und ohne irgendwelche Bedeckungen durch Wolken ist, und das Gewahrsein oder *Rigpa*, die in ihrer Gesamtnacktheit entstehen, stellen die wahre Praxis der Betrachtung dar und diese macht die Upadesha des Pfades aus.

## **IC. Die Upadesha bezüglich der Frucht**

Schließlich gibt es hier die Upadesha über die Frucht. *Kunzhi* und *Rigpa*, welche die Untrennbarkeit und die Nicht-Dualität von der leuchtenden Klarheit und der Leerheit von Anfang an darstellen, verweilen als die innewohnende Natur von dem Dharmakaya. Dies ist bekannt als der Zustand der gesamten Ursprünglichen Reinheit und das ist das, was den Dharmakaya charakterisiert. Daraufhin werden diese Selbst-Manifestationen von der Natur des Geistes, welche die Klänge, Lichter und Strahlen sind, spontan als die innewohnende Natur der fünf Schöpfungen vollendet, das heißt, sie manifestieren sich als fünf klare Lichter. Als Manifestationen von dem Klaren Licht repräsentieren diese den Sambhogakaya. Dann entstehen durch ein besonderes Verständnis, das kein diskursiver Gedanke ist, die verschiedenen Objekte der sechs Sinnes-Aggregate,

die verschiedenen Sehenswürdigkeiten und die Klänge von Samsara und Nirvana. Dies repräsentiert den Nirmanakaya und auf diese Weise wird der Trikaya in seiner eigenen Form in Bezug auf sich selbst verwirklicht. Und in Bezug auf den Ursprünglichen Zustand des Individuums ist der Trikaya die Essenz, die Natur und die Energie.

Weil man in diesem gegenwärtigen Leben gewohnheitsmäßig praktiziert, hat man die Tiefen von Samsara aufgewühlt, das heißt, alle latenten Inhalte der unbewussten Psyche, die sich über unzählige vergangene Leben angesammelt haben, kommen daraus als unreine karmische Visionen ins Bewusstsein. Und auf diese Weise werden diese Täuschungen in ihren ursprünglichen Bedingungen gereinigt, das heißt, diese werden wieder in den Zustand der Leerheit, ihre ursprünglichen Quelle, aufgelöst, indem der Praktizierende ununterbrochen im Natürlichen Zustand von der Natur des Geistes bleibt.

Diese täuschenden Manifestationen, welche die unreinen karmischen Visionen sind, kommen dazu, sich mühelos zu entleeren und werden selbst-befreit, ohne irgendwelche Spuren zu hinterlassen. Auf diese Weise wird durch die Praxis der Vision der karmische Prozess schließlich selbst erschöpft, was als der Gipfel von der Praxis der Vision bezeichnet wird, die letzten Visionen, welche die Erschöpfung der Realität darstellen. Das Verfahren hier ist als Selbst-Befreiung bekannt.

Diese karmischen Spuren, die sowohl bewusst als auch unbewusst sind, stellen sowohl die Wolken von den emotionalen als auch von den konzeptuellen Verdunkelungen dar, die weggeräumt, zerstreut und in den Himmel des Geistes aufgelöst werden, die Dimension aller Existenz, die riesengroß, unendlich und unbegrenzt ist. So werden die klaren, offenen Räume von *Kunzhi* offenbar wie der Himmel, der frei von Wolken ist, und die Schöpfung von dem Gewahrsein entsteht in einer alles-durchdringenden Art, wie die glänzende Kugel der Sonne, die im Morgengrauen über den Horizont steigt. Daraus erscheinen, wie die Strahlen der Sonne, die magischen Erscheinungen oder die holographischen Strukturen von dem *Trikaya*, welche die reinen Visionen der heiligen Ordnung von Nirvana sind, in unerschöpflicher Weise. Und jeder Lichtstrahl dieser neu aufgestiegenen Sonne ist eine Nirmanakaya-Manifestation, die den Nutzen der Lebewesen vollendet und kontinuierlich verwirklicht. Genauso wie das Licht und die Wärme der Sonne, alle Lebewesen, die auf der Oberfläche der Erde wohnen, erhält, ernährt und heilt, so machen dies auch diese Emanationen oder Nirmanakaya-Projektionen dem Sambhogakaya, der zentralen spirituellen Sonne.

Dann spricht die Upadesha von den einzelnen Praktizierenden des Pfades, dass diese drei verschiedene Ebenen von spirituellen Fähigkeiten haben und dementsprechend drei verschiedene Gelegenheiten oder Zeiten für die Verwirklichung ihrer Befreiung haben. Die verschiedenen Prozesse für die Erlangung der Befreiung werden nachfolgend ausführlicher beschrieben.

Aber kurz: die Person mit **überlegenen Fähigkeiten** erreicht die Befreiung im *Chikhai Bardo*, indem sie in den Natürlichen Zustand eintritt und fortdauernd darin bleibt. Die Person mit **mittleren Fähigkeiten** erreicht die Befreiung im Bardo von dem Klaren Licht der Realität, wenn sie das Klare Licht als die Manifestation von der eigenen Natur des Geistes erkennt. Und die Person mit **geringeren Fähigkeiten** geht durch die Bardo-Erlebnisse und erreicht, auch wenn sie weiterhin wandert, eine bessere Wiedergeburt, wobei man in einem einzigen Leben befreit werden kann.

Somit sind die Upadeshas über die Basis, den Pfad und die Frucht abgeschlossen.

## Drei Kapazitäten von Praktizierenden

Die traditionellen Lehren sagen, dass Einzelpersonen unterschiedliche Erfahrungen von diesem Bardo haben, je nachdem, ob es sich um Praktizierende mit überlegenen Fähigkeiten, mittleren Fähigkeiten oder geringeren Fähigkeiten handelt. Die Art und Weise, wie jede Art von Praktizierenden stirbt und wie sie den Bardo erleben, ist etwas anders.

### Praktizierende mit überlegenen Fähigkeiten

Die größten Praktizierenden, diejenigen, die über alles dualistische Greifen und das Fixieren hinausgegangen sind, überschreiten den normalen Todesprozess und erreichen den Zustand, der als Regenbogenkörper bekannt ist. Am Punkt des Todes lösen sich ihr reiner Geist wieder in die endgültige Wirklichkeit oder den *Dharmata* — die völlig reine Natur von dem Geist und allen Phänomenen — auf und die groben Elemente ihrer Körper lösen sich wieder in die Basis-Realität von der Leerheit auf. Als ein äußeres Zeichen dieser Erlangung wird ihr Körper schrumpfen, und wenn es ungestört bleibt, verschwindet er gewöhnlich; diese lassen ihren Körper nicht zurück. Sie können nur ihre Haare und Nägel zurücklassen, welche die größten Teile des physischen Körpers sind, und diese Reliquien werden von ihren Schülern gesammelt und aufbewahrt.

Padmasambhava erreichte den Regenbogenkörper und viele seiner Jünger verließen diese Welt auch in dieser Form. Diese Dinge können passieren. Solche physikalischen Umwandlungen sind von keiner großen Bedeutung. Viel erstaunlichere Dinge können passieren: die Umwandlung unseres verwirrten Geistes in den Zustand der Erleuchtung. Das ist etwas, das uns wirklich überraschen sollte. Der Regenbogenkörper und andere solche physikalischen Manifestationen sollten einfach als Zeichen guter Praxis verstanden werden.

### Praktizierende mit mittleren Fähigkeiten

Wenn Praktizierende mit mittleren Fähigkeiten sterben, begegnen sie ihrem Tod ohne Furcht oder Kampf. Weil sie ihre Bindung an die Erscheinungen dieses Lebens überschritten haben, können sie sich einfach in der Natur des Geistes, in dem *Samadhi* von dem *Dharmata*, ausruhen. Praktizierende dieser Ebene lösen ihren physischen Körper nicht in den Regenbogenkörper auf. Sie lassen ihre Körper zurück, wie dies viele große Meister getan haben. Dennoch erkennen sie

zum Zeitpunkt des Todes die wahre Natur des Geistes.

Die Praktizierenden mit diesen beiden Fähigkeiten gehen nicht durch die Erfahrungen von dem Bardo des Todes und so müssen sie sich nicht mit Lehren und Anweisungen für diese Bardos beschäftigen. Der Tod wird für diese zur Erfahrung von einem großen *Samadhi*, einer tiefen Verwirklichung. Yogis wie Milarepa und Padampa Sangye sangen dies immer wieder. Sie sagten, der Tod für einen Yogi kein Tod sei; er ist eine kleine Erleuchtung. Das ist das Lied dieser Meister, wiederholt und erhält im Laufe der Jahrhunderte. Das ist es, was wir erleben werden, wenn wir so sterben können.

### **Praktizierende mit geringeren Fähigkeiten**

Die Praktizierenden mit geringerer Kapazität, diejenigen, die keine starke und stabile Verwirklichung von der Natur des Geistes besitzen, werden die Erlebnisse von dem Bardo zum Zeitpunkt des Todes durchmachen. Daher sind die Anweisungen von Padmasambhava entscheidend. Sie sind wie ein Notfall-Kit für den Einsatz, wenn nicht alles wie geplant verläuft. In diesem Fall haben wir einen Backup-Plan: Wenn Plan A nicht funktioniert, dann können wir wenigstens zu Plan B übergehen.

## II. Die vier Lampen

Diesen drei kurzen Upadeshas folgen die vier Lampen, welche die Arten des Erscheinens repräsentieren. Die darin innewohnende Energie der Basis drückt die Nicht-Dualität von der leuchtenden Klarheit und der Leerheit aus und verkörpert diese, das heißt, diese innere Energie präsentiert sich als die Manifestationen von Klängen, Lichtern und der Strahlen, die in ungehinderter und unaufhörlicher Weise, ob in der Praxis der Vision oder im Bardo, erscheinen. Ihre jeweiligen Arten der Erscheinung werden hier die vier Lampen genannt, das heißt Prozesse des Aufleuchtens oder Beleuchtens und des Sichtbarmachens. Diese Manifestationen werden wie folgt betrachtet:

### 1. Die Lampe der spontanen Perfektion in der Basis

Die Töne, die Lichter und die Strahlen, die spontan in der Basis selbst perfektioniert sind. Dies bezieht sich auf den Prozess der Vision im Allgemeinen, einschließlich der Visionen des Alltags im normalen Wachzustand.

Im Hinblick auf die spontane Vollendung in Bezug auf die Basis: Durch die Gegenwart der Schöpfung des eigenen Gewahrseins entstehen diese Erscheinungen, welche die Klänge, Lichter und Strahlen sind, spontan selbst-perfektioniert. Diese sind vollständig und vollkommen wie sie sind, denn sie sind die Ausdrücke seitens der Klarheit von dem Natürlichen Zustandes.

Darüber hinaus ist dieses Vorhandensein von der Schöpfung des Gewahrseins, das im Raum als Licht deutlich sichtbar wird, und dies bedeutet leuchtende Klarheit. Dies war das erste Licht zur Zeit der Schöpfung, das erste Licht von der Dämmerung des Gewahrseins. Und aus der weiten Ausdehnung von dem Zustand der Leerheit, aus der Sphäre der Weite und der Offenheit der ursprünglichen Dimension wird die anfängliche Manifestation von den Vibrationen als Klänge gehört, der anfänglich außerordentlich subtil sind, wie ein fernes Donnerrollen. Dieser subtile Klang hat die Qualität der Tiefe, als ob er über eine große und weite Distanz vibriert. Er ist wie ein Echo in den großen Bergen oder dem Grand Canyon. Und aus dem Zustande ihrer Nicht-Dualität, der Untrennbarkeit von Licht und Klang, kommen verschiedene farbige Lichtstrahlen hervor. Diese Strahlen haben Farben und Richtungen; sie nehmen Formen an und geben den sichtbaren Formen holographische Strukturen oder magische Erscheinungen. So entstehen die Visionen ganzer Welten.

Was den Ort der Quelle dieser Erscheinungen von Licht und Klang betrifft, so entspringen diese in dem Kristall, das einen Hohlraum hat, dem rotbraunen Pavillon von dem Karneol, der das physische Herz in der Mitte des menschlichen Körpers ist. Dieses Organ wird so genannt, weil es hohl wie ein Zelt oder Pavillon ist und wegen der Ähnlichkeit zu der Farbe von dem Halbedelstein Karneol. Das physische Herz ist auch als die Lampe des fleischlichen Herzens bekannt, während das innewohnende Licht von dem Gewährsein oder *Rigpa*, das sich in der Mitte des Herzens befindet, als die Lampe der Basis, die bleibt, bekannt ist. Die Basis als solches verkörpert die ursprüngliche Untrennbarkeit von *Kunzhi* und *Rigpa*. Das Herz ist also in Bezug auf den Prozess der Vision die Basis; es ist die Quelle und der Aufenthaltsort von dem inneren Licht des Gewährseins.

Das physische Herz ist mit den Augen über einen Kanal oder Nerv verbunden, eine hohle lichtdurchlässige Röhren bekannt als der *Kati-Kanal* oder die Lampe des Sanften Weißen Nervs. Dies ist der Weg, auf dem das Licht von dem Gewährsein entsteht. Dieses Licht von dem Gewährsein, das sich im Herzen befindet und das auf dem Weg dieses lichtdurchlässigen Kanals entsteht, wird dann durch die Tore der Augen projiziert, wo es in der leeren Dimension von dem Raum als holographische Visionen sichtbar wird. Die Leerheit des Raumes ist die Matrix, die alle Möglichkeiten zur Welt bringt. Sie dient als Bildschirm für die Projektion dieser holographischen Kino-Show, die aus der inneren magischen Laterne von dem Herz erscheint.

Die Augen, die wie Linsen sind, werden mit Kugeln aus Wasser verglichen und deshalb sind sie als die *Lampe von dem Wasserkugel-artigen Auge, das alles in einer Distanz einfängt*, bekannt. Die Visionen werden durch die Tore aller Sinnesfähigkeiten projiziert. Dieses innere Licht wird zunächst in den Raum geschleudert und dann in der Ferne wahrgenommen oder in einer Distanz eingefangen. Was als da draußen wahrgenommen wird, sind wirkliche holographische Projektionen, die aus dem Einzelnen hervorkommen.

Die Visionen der Welten, die dort im Raum gesehen werden, seien es reine oder unreine Visionen, werden als *die Lampe der direkten Einführung in die äußerlich reinen und unreinen Reiche* bezeichnet. Aber diese Vorstellungen von Welten, sowohl rein als auch unrein, repräsentieren keine objektive Realität, sondern sind Projektionen und Selbst-Manifestationen ohne jegliche dazu gehörende Existenz. Diese Manifestationen der Klänge, Lichter und Strahlen entstehen spontan als Ausdrücke der in der Basis innewohnenden Energie; diese Phänomene sind bekannt als das natürliche Klare Licht. Dies sollte als die Art von dem Erscheinen in Bezug auf die Basis verstanden werden und stellt eine Zusammenfassung von den Prozessen der Vision im Allgemeinen dar.

## **2. Die Lampe von den aktuellen Bedingungen der Praxis**

Die Geräusche, die Lichter und die Strahlen entstehen aufgrund der aktuellen Bedingungen oder sekundärer Ursachen. Dies bezieht sich auf das Entstehen der *Thögal*-Visionen in der Praxis. Die sekundären Bedingungen beziehen sich auf das Sonnenlicht und den leeren Raum des Himmels oder die totale Dunkelheit von dem Dunkel-Rückzug, die als Unterstützung für die Manifestationen dieser Visionen dienen.

Wenn man sich auf die wesentlichen Punkte der Upadeshas oder Erklärungen für das Dzogchen und auf die Methoden der Praxis für das *Thögal* verlässt, kommen die Klänge, die Lichter und die Strahlen dazu, natürlich aus dem Natürlichen Zustand, der die Basis ist, zu erscheinen und sie entstehen in der Praxis als etwas deutlich Erkennbares. Dieser normale Prozess von der Projektion und der Wahrnehmung von Visionen wurde vorangehend in Bezug auf die erste Lampe erläutert. Deren Erscheinen durch die jüngsten Bedingungen bedeutet, sich systematisch in den Praktiken von dem *Thögal* und dem Dunkel-Rückzug zu betätigen. Diese Praktiken bieten die jüngsten oder sekundären Bedingungen für das Entstehen von Visionen. Und nachdem man sich auf diese Praktiken verlassen hat, wird man direkt in die Tatsache eingeführt, dass die auftauchenden Lichte innere Lichte darstellen, die auftauchenden Strahlen innere Strahlen darstellen und die Klänge innere Klänge darstellen.

## **3. Die Lampe der Zeichen auf dem Pfad**

Die Töne, die Lichte und die Strahlen, die in Erfahrungen als Zeichen auf dem Weg entstehen. Dies bezieht sich auf die Manifestation der Zeichen des Erfolgs in der Praxis, wie Zeichen, welche die Reinigung der Elemente in Bezug auf die psychischen Energien und das Entstehen von reinen Visionen anzeigen.

Die Verfahren zur Trennung von den Verunreinigungen aus der Reinheit von Rigpa werden im zweiten Teil des Textes erläutert. Wenn man eine Zeitlang praktiziert hat, wird man die Reinheit erfahren, das heißt, wenn im Laufe der Praxis mit dem Sonnenlicht oder der Praxis in völliger Dunkelheit die reinen Visionen entstehen, entstehen sowohl Erfahrungen als auch die Zeichen von dem Erfolg in der Praxis. Dies ist die Bedeutung der Phrase, die sich auf das Entstehen von Erfahrungen und Zeichen des Erfolgs auf dem Pfad bezieht. Weil

man die Fähigkeit hat und die Tätigkeiten der Winde oder der psychischen Energien der Elemente erfährt, kommen beispielsweise Zeichen wie Rauch als das Zeichen des Erdelements, Zeichen wie Glühwürmchen oder Blitze als die Zeichen des Feuerelements, Zeichen wie eine Fata Morgana als Zeichen des Luftelementes, Zeichen wie das Aufgehen des Mondes als Zeichen des Wasserelementes und Zeichen wie der Himmel, frei von Wolken, als Zeichen des Raumelements und so weiter. Weil man die Fähigkeit hat, die Aktivitäten der Winde oder psychischen Energien der Elemente anzuhalten und außer Kraft zu setzen, ist es möglich, dass viele verschiedene Zeichen entstehen. Man sollte sich nur gewahr sein, dass diese nur die Energie des Geistes darstellen.

Darüber hinaus kann man im Inneren der *Bindus* oder den kleinen Lichtsphären sowohl die göttlichen Formen von den Buddhas und den Mandalas, als auch die Visionen von verschiedenen reinen Bereichen, sehen. Man sollte diese verschiedenen Zeichen des Erfolgs in der gewohnheitsmäßigen Praxis kennenlernen, bis man zu der endgültigen Verwirklichung gelangt, nämlich der Auflösung aller Formen in den Natürlichen Zustand bei der Auffaltung von den Stufen der Entwicklung von den Visionen.

#### **4. Die Lampe der Zeit von dem Bardo**

Die Töne, die Lichter und die Strahlen, die zur Zeit des Bardo entstehen. Dies bezieht sich auf die Manifestationen dem Klaren Lichts und die Visionen von den friedlichen und zornvollen Gottheiten, die im Bardo entstehen.

Schließlich wird die Art von dem Entstehen für die Visionen, die zum Zeitpunkt von dem Bardo hervorgehen, betrachtet. Zu der Zeit, in der sich Gewahrsein oder das Bewusstsein und der Körper zum Zeitpunkt des Todes getrennt haben, werden die Erscheinungen der Elemente Feuer, Wasser, Erde und Luft nach außen hin verhindert. Nach der Beendigung der äußeren Atmung, wenn man als klinisch tot erklärt wird, lösen sich die Energien der Elemente allmählich in den Raum auf. Wenn dieser Prozess abgeschlossen ist, hört die Zirkulation der psychischen Energien auf, die als die innere Atmung bekannt sind, und das individuelle Bewusstsein wird wieder von dem Natürlichen Zustand aufgenommen. Dieses Erlebnis von einem Blackout oder einer Bewusstlosigkeit, oder einem Zustand von völliger Leerheit dauert zumeist ein paar Augenblicke. Dann beginnen innerlich die Erscheinungen der Klänge, Lichter und Strahlen in der Gegenwart von dem inneren Gewahrsein zu entstehen. Täuschende Erscheinungen oder unreine karmische Visionen werden vorübergehend wegen dem Verlust der Sinnes-Wahrnehmung nach diesem zweiten Tod behindert,

dann entstehen im Laufe von fünf Tagen die Manifestationen der fünf klaren Lichter, vorausgesetzt, man hat zuvor die Praxis gemacht.

Der Text spricht jetzt von der Erfahrung von dem **Bardo des Klaren Lichts der Realität**. Über einen Zeitraum von fünf Tagen treten jedoch, im rein symbolischen Sinn, die fünf klaren Lichter nacheinander auf. Diese klaren Lichter werden *die fünf Lichter der subtilen Kanäle* genannt. Diese stellen die fünf klaren Lichter der Fünf Schöpfungen oder Weisheiten dar:

1. das weiße Licht von der Weisheit der Leerheit,
2. das gelbe Licht von der Spiegel-artigen Weisheit,
3. das grüne Licht von der Weisheit der Gleichheit,
4. das rote Licht der unterscheidenden Weisheit und
5. das blaue Licht von der Weisheit der Aktivität.

Die Zeichen der Schöpfung werden im Bardo deutlich als diese fünf klaren Lichter sichtbar und sind als die fünf Essentiellen Lichter bekannt. Beachten Sie, dass die entsprechenden Richtungen und Farben sich etwas von dem gewöhnlichen buddhistischen System unterscheiden.

Ausgehend von diesen fünf klaren Lichtern, welche die fünf Weisheiten repräsentieren, werden die fünf Dhyani-Buddhas und die fünf Buddha-Familien deutlich sichtbar. Aus dem weißen Licht im Zentrum entsteht *Shenlha*, aus dem gelben Licht im Osten entsteht *Serje*, aus dem grünen Licht im Norden entsteht *Garse*, aus dem roten Licht im Westen kommt *Namse* und aus dem blauen Licht im Süden entsteht *Godse*. Diese werden die fünf Lichter genannt, die sich überall verbreiten.

Darüber hinaus verbreitet sich jedes dieser fünf Lichter von dem Sambhogakaya überall in allen Zeiträumen und in allen Universen, die sich als fünf Lichtsphären in fünf Lichtsphären vermehren. Dieser Prozess ist als die fünf Strahlenden Lichter bekannt, und auf diese Weise werden überall, wie die Strahlen der Sonne, Nirmanakaya-Formen erscheinen. Aber in Bezug auf die einzelnen Farben und Formen dieser Nirmanakayas, entstehen diese in einer ungewissen Weise. Diese Nirmanakayas werden die fünf Lichter genannt, die ausgestrahlt werden.

Und aus diesen fünf farbigen Lichtern entstehen die verschiedenen unterschiedlichen Bilder von den Buddhas und Bodhisattvas, die erzeugt werden. Diese fünffachen Lichter, die sich vervielfachen und in die Unendlichkeit vermehren, entstehen ohne Zentrum oder Grenze als eine Unendlichkeit von Regenbögen am Himmel. Zudem entstehen die Strahlen in ungewisser Weise als

magische Erscheinungen oder Hologramme. In einer unsicheren Weise zu sagen bedeutet, dass es keine Regeln oder vorherige Bestimmungen gibt, wie mögliche Formen entstehen können. Die Vibrationen der Klänge können laut und grob sein, angenehm klingen und brüllen. Diese sind selbst-entstanden und, in der gleichen Weise wie Donner, ohne Unterbrechung.

Wenn man diese aber nicht versteht und erkennt, wird man sie als äußerlich und objektiv real begreifen. Wenn man diese Visionen der friedlichen und zornvollen Gottheiten nicht als die Selbst-Manifestationen des klaren Lichtes erkennt, dann fällt man in den Bardo der Existenz, der den Beginn von dem Prozess der Wiedergeburt darstellt. Wenn Furcht und Schrecken auf diese karmischen Visionen zurückgehen, sollte man sie durch Tantrische Umwandlungspraktiken, wie die Praktiken der friedlichen und zornvollen Gottheiten, im Bardo abschneiden, und diese Selbst-Manifestationen, die man im Bardo sieht, sollten bekannt sein und klar dafür erkannt werden, dass sie Illusionen darstellen. Dies war die Erklärung der vier Lampen über die Arten für die Entstehung von Visionen.

## TEXT ZWEI

Hier werden die Abschnitte I bis V weggelassen, weil sie sich nicht direkt auf den Bardo-Lehren beziehen, sondern mehr auf die Praxis der Vision.

### ***Huldigung an Kuntu Zangpo, der das eigene Selbst-Gewahrsein ohne Verdunkelung ist!***

Der zweite Text öffnet sich mit einer Huldigung, welche dem Ursprünglichen Buddha Kuntu Zangpo als das eigene Selbst-Gewahrsein, das ohne jegliche Verdunkelung ist, gilt (*kun tu bzang-po rang-rig sgrib-pa med la phyag 'tshal-lo*). Dieser Aspekt ist die natürliche und innewohnende Form von Rigpa, wie es in sich selbst ist, wie die Kugel der Sonne hoch am Himmel, völlig frei von Wolken. In der Erfahrung von dem Klaren Licht, die zu Beginn von dem Bardo auftritt, wird dieses Rigpa in all seiner Nacktheit offenbart, völlig ohne die Kleider von dem Körper, dem Geist und dem Karma, wie das strahlende Sonnenlicht, völlig frei von Wolken. Diese ursprüngliche und originale Nacktheit stellt das wahre Gesicht des Kuntu Zangpo dar.

Dieser zweite Text ist eigentlich ein Handbuch für die Praxis von dem *Thögal*, weshalb ich die vollständige Übersetzung des Textes in den zweiten Band

aufgenommen habe und nicht in den ersten, der sich mehr auf die Sichtweise von dem Dzogchen konzentriert. Es scheint, dass dieser zweite Text dem ersten, dem *gNad drug* als Anleitung in Bezug auf die Vorbereitungen für die Praxis von dem *Thögal* oder dem Klaren Licht angefügt wurde. Das Vorwort nach der Huldigung besagt, dass diejenigen von den Schülern, die das gereifte gute Karma besitzen, um in diesem gegenwärtigen Leben auf die Dzogchen-Lehren zu treffen und diese zu praktizieren, die sechs wesentlichen Punkte, die in diesem Praxis-Handbuch dargelegt werden, beigebracht werden sollten.

Diese sechs wesentlichen Punkte sind wie folgt:

#### I. Das Erkennen von dem Kunzhi

- A. Das Trennen der Verunreinigungen von der Reinheit von dem Rigpa
  - A1. Das Trennen der Verunreinigung von der Reinheit von dem Rigpa
  - A2. Die direkte Einführung in den Natürlichen Zustand
- B. Das Erkennen der sekundären Ursachen der Täuschungen
  - B1. Das Erkennen der sekundären Ursachen der Täuschungen
  - B2. Das Abschneiden der Quelle der Täuschungen

#### II. Die Vorgehensweisen für das innere Erscheinen von dem Selbst-Gewahrsein

#### III. Die Verfahren für das Sehen von Rigpa in seiner Nacktheit

- A. Die direkte Einführung durch das Sehen der Essenz in ihrer Nacktheit, was der Natürliche Zustand ist
- B. Die direkte Einführung durch das Sehen von dem Klaren Licht in seiner Nacktheit

#### IV. Die Verfahren für eine klare und definitive Entscheidung über den Trikaya in Bezug auf das Praktizieren auf dem Pfad, in welcher Weise auch immer

- A. Die direkte Einführung in den eigenen Trikaya an den drei Orten, die von Anfang an in ihrer eigenen Form existieren
- B. Zu einer klaren und endgültigen Entscheidung kommen
  - B1. Die direkte Einführung in das Rigpa, welches die Essenz selbst ist, und das Treffen von einer klaren und endgültigen Entscheidung über den Dharmakaya
  - B2. Die direkte Einführung in das Rigpa, welches die Höhere Einsicht darstellt und das Treffen einer klaren und endgültigen Entscheidung über den Rupakaya
    - B2.a. Die direkte Einführung selbst
      - B2.a1. Die direkte Einführung in die Lichter und Strahlen

B2.a2. Die direkte Einführung in die Klänge

B2.b. Das Treffen einer klaren und endgültigen Entscheidung in Bezug auf die tatsächliche Praxis

V. Die Methoden für die kraftvolle Reinigung

VI. Die Verfahren für die Praxis in dem Bardo

## **VI. Die Praxis im Bardo**

Die Übersetzungen dieser ersten fünf der sechs wesentlichen Punkte, welche die oben angeführte Praxis betreffen, werden hier weggelassen, weil sie nicht direkt auf die Bardo-Erfahrung bezogen sind. Was die Verfahren für die Praxis im Bardo betrifft, so werden diese im Folgenden in den folgenden Übersetzungen und Kommentaren behandelt, in denen sie als die verschiedenen Prozesse der Befreiung angesehen werden.

In Bezug auf den spirituellen Weg im Allgemeinen, der hier Bön oder der Dharma genannt wird, gibt es drei Arten von Praktizierenden:

1. das Individuum mit überlegenen spirituellen Fähigkeiten,
2. das Individuum mit mittleren spirituellen Fähigkeiten und
3. das Individuum von geringeren spirituellen Fähigkeiten.

Zu dieser dreifachen Einteilung wird manchmal eine vierte Kategorie hinzugefügt, nämlich das Individuum mit allerhöchsten überlegenen spirituellen Fähigkeiten. Was den Letzteren betrifft, so kann ein solche Person während ihrer Lebenszeit die Befreiung und Erleuchtung erlangen, ohne die Notwendigkeit, den Prozess des Sterbens und die Verwirklichung von dem, was in der Dzogchen-Tradition als der Große Übergang bekannt ist, zu durchlaufen. Andernfalls muss das Individuum den Prozess des Sterbens erleben, sowohl physisch als auch psychisch, und danach durch die Bardo-Erfahrungen gehen.

Aber im Allgemeinen wurde das Individuum mit überlegenen spirituellen Fähigkeiten direkt zuvor in den Natürlichen Zustand eingeführt und hat durch die konsequente und regelmäßige Praxis der Betrachtung seine Verdunkelungen gereinigt. Darüber hinaus wurden einem die Anweisungen über die verschiedenen Selbst-Erscheinungen der Schöpfung gelehrt, die von einem einzigen Geschmack sind, das heißt, diese sind alle gleichermaßen leer und

repräsentieren die Selbst-Manifestationen, die aus dem Natürlichen Zustand erscheinen. Eine solche Person kann, während sie stirbt, in den Natürlichen Zustand eintreten und dort bleiben, und dadurch die Befreiung auf der Ebene von dem Dharmakaya erreichen.

Dieser Prozess des Sterbens ist als der *Chikhai-Bardo*, von *chi-kha*, 'Tod, Sterben' und *bar-do* 'Zwischenzustand', bekannt. Dies ist die Zeitspanne zwischen dem Augenblick, wo die äußere Atmung aufhört, dem, was als physischer Tod bekannt ist, und die spätere Zeit, wenn die innere Atmung oder die Zirkulation der psychischen Energie aufhört. Dieses Spätere stellt einen wahren psychischen Tod dar, die eigentliche Beendigung aller mentalen Aktivitäten, selbst der subtilsten, wobei nur der Natürliche Zustand von der Natur des Geistes in seiner völligen Nacktheit zurückbleibt.

Nach diesem kurzen Moment der völligen Bewusstlosigkeit, wenn die Mechanismen des Geistes völlig aufgehört haben, beginnt, mit dem Einsetzen der Bardo-Erfahrung, das klare Licht zunächst in der weiten Dimension des Raumes zu dämmern. Der Einzelne mit einer mittleren spirituellen Fähigkeit, welcher die Kraft der Reinigung verwirklicht hat, das heißt, dadurch, dass er die Praktiken von *Trekchö* und *Thögal* während der Lebenszeit vor dem Tode verwirklicht hat und ihm die Anweisungen gelehrt wurden, ohne Wünsche und Anhaftungen gegenüber irgendwelchen Visionen, positiv oder negativ, die im Bardo entstehen können, zu sein, erkennt das klare Licht als die Selbst-Manifestation von der eigenen Natur des Geistes. Und diese Selbst-Manifestationen von den Klängen, Lichtern und Strahlen, die entstehen, werden als Illusionen betrachtet. Auf diese Weise wird man, sobald man seine wirkliche Natur erkennt, im Bardo des klaren Lichts befreit, indem man die Befreiung und Erleuchtung auf der Ebene von dem Sambhogakaya erreicht. Der Dharmakaya ist an sich völlig ohne jegliche Form oder Einschränkungen und er ist mit der Verwirklichung von Shunyata, dem Zustand der Leerheit und der totalen Weite verbunden.

Der Sambhogakaya ist mit dem klaren Licht und den Phänomenen von dem reinen Licht verbunden, das von allen groben Materialien frei ist. So ist dieses Bardo-Erlebnis als der *Bardo der Realität* in den buddhistischen Texten und der *Bardo von dem klaren Licht der Realität* in den Bönpo-Texten von dem Dzogchen bekannt. Innerhalb von diesem Bardo oder Zwischenzustand manifestieren sich im Laufe der Evolution oder der Entfaltung von dem Klaren Licht der Realität die verschiedenen leuchtenden Visionen der friedlichen und zornvollen Gottheiten gegenüber dem Bewusstsein. An jedem Punkt des Entfaltens kann man diese

reinen Visionen als Selbst-Manifestationen des klaren Lichts von der eigenen Natur des Geistes erkennen und dadurch als der Sambhogakaya befreit werden.

Indem er aber das klare Licht der Wirklichkeit nicht erkennt, fließt der Strom des Bewusstseins von dem Einzelnen in die Dimensionen von dem Bardo der Existenz und beginnt damit, sich dem Prozess der Wiedergeburt zu unterziehen. Hier muss der Einzelne von mittleren spirituellen Fähigkeiten, der eine schwache Fähigkeit zur Reinigung der Verdunkelungen durch die Praxis der Betrachtung hat, im Allgemeinen die Bardo-Erfahrung voll ausleben. Wenn aber eine solche Person die Anweisungen für das Phowa oder die Übertragung des Bewusstseins, sowie die Hingabe an die Meditationsgottheit und den Guru gelehrt hat, können reine Visionen oder Manifestationen erscheinen, auch wenn es im Bardo der Existenz eine Menge von unreinen karmischen Visionen geben wird. Zum Beispiel kann der erfahrene Praktizierende das Vorhandensein von dem eigenen Yidams anrufen oder sich sogar in den sichtbaren Aspekt dieser Gottheit verwandeln und dadurch die verschiedenen karmischen Visionen, die sich im Bardo ergeben, unterwerfen und kontrollieren.

Dies ist ein Prozess, wie das luzide Träumen, gefunden im Traum-Yoga. Durch diese Methode kann der verwirklichte Praktizierend sogar bewusst die zukünftige Wiedergeburt wählen. Und nachdem dieser in einem reinen Bereich der Devas oder an einen Platz unter den Menschen, in dem sich die Lehren des Dzogchen verbreitet haben, wiedergeboren wurde und diese Lehren noch einmal erhalten und praktiziert hat, erlebt man den Natürlichen Zustand für sich selbst und wird innerhalb eines einzigen Lebens in einer zukünftigen Existenz die Befreiung erlangen. Dies war die Upadesha für das Abschneiden von dem Strom von dem Karma in Bezug auf eine einzige Bardo-Erfahrung.

## Kolophon

Das Kolophon am Ende dieses zweiten Textes bezieht sich auch auf die sechs wesentlichen Punkte für die Verfahren von dem Praxis-Handbuch und auf eine Beschreibung des aus der Praxis abgeleiteten Bewusstseins der Erfahrungen und des Verstehens. Außerdem wird man angewiesen, diesen Text nur einem würdigen Schüler, der zur Linie der Meister gehört, beizubringen und diesen auf eine einzige Übertragung zu beschränken. Dieses Verfahren der Übertragung auf nur einen einzigen Schüler ist nun, aufgrund der Bedingungen bei den späteren Generationen weggefallen.

Das Kolophon zeigt weiter, dass die Lehren von dem Zhang-Zhung Nengyü an Trapa Chenpo, den 'großen Mönch', der zu der früheren Lama-Ya-ngal-Linie gehörte, also zu Nyamnyid Sherab Gyaltzen, dem großen Bönpo-Meister und Gelehrten, der das Kloster Menri im fünfzehnten Jahrhundert gegründet hat, übertragen wurde. Laut Lopön Tenzin Namdak gehörte dieser zum Ya-ngal-Klan, der jetzt nur noch in Dolpo in Nepal überlebt.

*[Dieser Kommentar wurde zusammengestellt von Vajranatha, John Myrdhin Reynolds, Holte, Dänemark, November 1997.]*

# TEIL ZWEI — Die vier Räder Seite an Seite setzen

Hier ist enthalten: 'Die vier Räder Seite für Seite einstellen' aus der mündlichen Überlieferung von Zhang-Zhung für die Lehren der großen Perfektion (*rdzogs-pa chen-po zhang-zhung snyan rgyud las 'khor-lo bzhi sbrag bzhugs-so*).

## Vorwort

*Huldigung an die Meister der Linie!*

Nach dem Spiegel des Geistes, der zur mündlichen Überlieferung gehört: "Wenn man die Anweisungen nicht kennt, die vier Räder nebeneinander zu stellen, dann ist der Lehrer, der den Gedankenstrom aufklärt, nur ein Gast ohne irgendwelche Verwandten und Begleiter".

Es gibt vier Teile zu diesem Text, jeder wird als ein Rad oder ein Zyklus des Unterrichts bezeichnet. Im Text werden diese Räder nebeneinander gesetzt, wie man es mit den vier Rädern eines Wagens oder Fahrzeugs tun würde.

Diese vier Räder sind wie folgt:

- I. das Rad der Basis, das bleibt;
- II. das Rad von dem voneinander abhängigen Entstehen, entweder durch Verständnis oder durch Täuschungen;
- III. das Rad der Kanäle, welches die Essentiellen Punkte des Körpers darstellt; und
- IV. das Rad der Zeit von dem Bardo.

Das sind die vier.

Wenn man das **Rad der Basis** nicht kennt, das bleibt, das heißt, der Natürliche Zustand, der die Natur des Geistes ist, dann weiß man nicht, in welcher Weise der *Trikaya* bereits vollständig und vollkommen und insgesamt vorhanden ist in Bezug auf den Geist, das heißt, die Natur des Geistes. Wenn man das **Rad der von der voneinander abhängigen Herkunft** nicht kennt, sei es durch Verstehen oder Täuschung, so kennt man nicht die gemeinsame Quelle von Samsara und Nirvana. Wenn man das **Rad der Kanäle** nicht kennt, das die

essentiellen Punkte des Körpers repräsentiert, dann kann man die Wurzel nicht als die Basis der Täuschung und Verliebtheit von diesem Aggregat, dem physischen Körper, trennen. Und wenn man das **Rad der Zeit von dem Bardo** nicht kennt, dann kann man Befreiung und Verblendung nicht trennen und unterscheiden, nachdem man gestorben ist.

## I. Das Rad der Basis, das bleibt

In Bezug auf das Wissen über diese vier Räder oder Unterrichtszyklen, ist das erste das Rad der Basis, das bleibt. Das Vorwort geht damit weiter, zu erklären, dass, wenn man, diesen Zyklus von den Lehren über die Basis, die als der Natürliche Zustand von der Natur des Geistes bleibt, nicht kennt, dann wird man nicht wissen und erkennen, dass die Buddhaschaft bereits als der *Trikaya* der Basis in dem Geist eines fühlenden Wesens vollständig vorhanden und vollendet ist. Und auch am Schluss des Textes heißt es, wenn man diese Lehre kennt, dann wird man wissen, dass der *Trikaya* von Anfang an spontan vollendet ist. Tatsächlich ist die Buddhaschaft ursprünglich im Kern des Einzelnen vorhanden, aber hier ist diese Buddha-Natur wie die Sonne, deren Gesicht von Wolken bedeckt ist. Der Pfad repräsentiert die Entfernung dieser Wolken, welche die Verdunkelungen sind, die verborgen haben, was dort überall vorhanden war. Jedoch manifestiert die Buddhaschaft erst vollständig mit der Verwirklichung der Frucht, wodurch das Gesicht der Sonne sichtbar wird, wenn sie frei von Wolken ist. So muss man den *Trikaya* der Basis, der diese ursprüngliche Buddhaschaft repräsentiert, von dem *Trikaya* des Pfades unterscheiden, welcher die Buddhaschaft darstellt, die schrittweise in Erscheinung tritt, wie die Wolken, in denen die emotionalen und intellektuellen Verdunkelungen sind, entfernt sind. Der *Trikaya* der Frucht stellt die vollkommene Buddhaschaft dar, die vollständig verwirklicht wird und nicht nur teilweise.

Dieses erste Rad oder dieser Unterrichtszyklus über die Basis, die als der ursprüngliche Natürliche Zustand von der Natur des Geistes bleibt, spricht von drei Mandalas, welche die Dimensionen von der Existenz und der Aktivität sind. Ein Mandala ist ein strukturierter Raum mit einer Mitte und einer Peripherie. Diese drei Mandalas, welche die Basis betreffen, sind:

- A. das Mandala der Dimension von dem Dharmakaya,
- B. das Mandala von dem Sambhogakaya und

C. das Mandala von dem Nirmanakaya, die überall entstehen kann.

## A. Das Mandala von dem Dharmakaya

Von den frühesten Zeiten, in den dreifachen Zeiten, von der Zeit ohne Anfang und Ende: In einer Zeit, in der die Unwissenheit eines jeden Einzelnen über Samsara und Nirvana bestand, wie hat da das *Kunzhi* in seiner natürlichen Anordnung existiert? Es verweilte wie der Himmel, ohne in irgendwelche Unterscheidungen oder Parteilichkeit zu verfallen. Und in Bezug darauf entstand das innere Gewahrsein aus sich heraus in der weiten Ausdehnung von dem *Kunzhi*. Das stellte eine leuchtende Klarheit dar und diese blieb ohne diskursive Gedanken wie das Herz der Sonne am Himmel. *Kunzhi* und Rigpa waren von Anfang an ohne jegliche Dualität, das heißt, ursprünglich. Daher ist dies als die Nicht-Dualität von der Dimension und der Schöpfung bekannt. Darüber hinaus repräsentiert diese Bedingung das Mandala der Dimension von dem Dharmakaya.

In Bezug auf das erste Mandala spricht der Text von den frühesten Zeiten innerhalb der drei Zeiten, von der Zeit ohne Anfang und Ende. Dies ist der zeitlose Moment vor der Schöpfung und die zeitliche Abfolge, wie wir sie jetzt kennen. Dies war, was vor der Schöpfung und dem Urknall war.

[Die Bindung der meisten modernen Physiker und Kosmologen an die 'Urknall'-Theorie der Schöpfung des Universums widerspricht beispielsweise der von Fred Hoyle vorgeschlagenen 'kontinuierlichen Schöpfung', was an dem unbewussten Einfluss von Biblischen Mythen und den Konzepten beim Denken der meisten Westler liegt. Selbst wenn sie bewusste Atheisten sind, dringen die Vorstellungen von Gott und der Schöpfung ein, wenn es auch nur eine Struktur der Evolutionstheorie ist, welche die Notwendigkeit eines Schöpfergottes zu Beginn des ganzen Prozesses beseitigt. Das Denken des modernen Menschen ist ebenso von Mythos und Religion strukturiert und im Westen bedeutet dies vor allem die biblischen Religionen der jüdisch-christlichen Traditionen. Wir sprechen heute von den unerklärlichen Handlungen der Götter und Geister, von den unpersönlichen Kräften der Natur, die uns noch so geheimnisvoll geblieben sind, wie es der Wille der bei den Alten Göttern war. Oder in Bezug auf das Individuum sprechen wir von unbewussten Impulsen und Neurosen, die nicht unter der Kontrolle eines bewussten Egos stehen. Und wie bei Aristoteles ist es unmöglich, an eine anfangslose Serie zu denken. Es muss eine erste Ursache geben, die selbst nicht verursacht wird. Wir denken, dass es einen absoluten Anfang für die Dinge, eine tatsächliche Schaffung des Universums, geben muss,

auch wenn es keinen Gott gibt, um die Dinge aufzurichten und sie in Bewegung zu setzen.

Der Urknall ist nur eine Urexplosion ohne Grund und ohne Erklärung, obwohl es geschehen sein musste, weil wir glauben, dass es passiert sein muss. Das Universum dehnte sich mit dieser Urexplosion ohne jeden Zweck aus, bis sich nach dem zweiten Hauptsatz der Thermodynamik ein Zustand der Stauung oder endgültigen Entropie eingestellt hat. Dies stellt den endgültigen Tod von dem Universum in einem Zustand der absoluten Trägheit und der Unbeweglichkeit dar. Das Universum hat sein langes Leben ohne Zweck und ohne Sinn gelebt und kommt unweigerlich zur Entropie — wo alles kalt, dunkel und still sein wird, wie bei einer Leiche ohne Leben und Bewusstsein. Das ist die moderne mechanische Sicht von der Wirklichkeit, dem Universums und dem Menschen. Alles ist ohne Zweck und ohne Sinn.

Das zweite Hauptsatzgesetz der Thermodynamik gilt jedoch nur für den geschlossenen Fall eines geschlossenen Systems, wie zum Beispiel bei den Maschinen, die wir jetzt aus Metall bauen. Das moderne Modell des Universums seit der Zeit von Newton im siebzehnten Jahrhundert ist das der Maschine. Das Universum ist wie ein kompliziertes Uhrwerk, das von dem Urknall, nicht von Gott, am Anfang der Zeit aufgezogen wurde und nun allmählich und unaufhaltsam abgespult wird. Wenn alle seine Federn endgültig abgewickelt sind, werden sich die Räder und die Zahnräder nicht mehr drehen und alles wird zu einem vollständigen Halt kommen. Wir haben keinen Gott mehr, um die Uhr wieder aufzuziehen. Aber Lebewesen sind keine Maschinen, sondern Organismen, und obwohl sie mit der Zeit altern, bewegen sie sich nicht einfach in Richtung Entropie, sondern reproduzieren sich. Sie sind offene Systeme.

Ebenso ist das Universum als Ganzes ein offenes System und kein geschlossenes System in der postmodernen Sicht. Ein besseres Modell, als das mechanische, wäre das organische; dies ist, als wäre das ganze Universum ein gigantischer lebender Organismus. Es ist keine statische Entität, sondern ein lebendiger Prozess, der mit anderen Universen interagiert. In der buddhistischen Sicht und in der indischen Auffassung gibt es im Allgemeinen eine Unendlichkeit von Welt-Systemen oder Universen und die Gesamtheit dieses ganzen komplexen interaktiven Systems ist offen und entwickelt sich. Die Energie kann von einem Weltsystem zum anderen fließen. Und wie einzelne organische Wesen sterben, sterben ganze Universen und werden wiedergeboren. Sie manifestieren und entfalten sich und entwickeln sich, nur um sich wieder aufzulösen und sich in ihre Quelle zurückzuziehen.

Dies ist alles ein Teil von den universellen Prozessen des Lebens, der Veränderung, des Todes und der Wiedergeburt, die unendlich weitergehen. Dies ist der zyklische Prozess namens Samsara, innerhalb dessen wir Zyklen innerhalb von Zyklen finden, eine Unendlichkeit von einzelnen Variationen. Und doch ist jeder einzelne Prozess mit dem Ganzen verbunden, einem unendlichen Vielfachen aller Universen, sowohl von tatsächlichem als auch potentiell, pulsierendem Leben. Und dieser Gesamtprozess selbst ist anfangslos. Für die Buddhisten und die Hindus ist Samsara unerschöpflich. Es gibt keine ursprüngliche Schöpfung aus dem Nichts, keinen absoluten Anfang, obwohl in relativen Beziehungen einzelne organische Wesen und einzelne Weltsysteme ins Leben gerufen werden, sich entwickeln, altern und schließlich vergehen, nur um wiedergeboren zu werden.]

Das spricht aus der kosmischen Perspektive. Aber in individuellen psychogenen Begriffen verweist dies auf den Augenblick, in dem der Geist oder der Denkprozess wieder auftaucht und wieder dem Prozess des Todes folgen wird. Eigentlich ist es der Geist, sowohl seine kausalen Konzepte als auch seine Sortier- und Ablaufprozesse, die das Chaos der Gefühlsdaten ordnen, welcher die Erfahrung von aufeinander folgenden Zeit für den Einzelnen erzeugt. Aber in dem wahren Chaos von dem Anfang fanden alle Ereignisse gleichzeitig statt. Alles, was jemals geschehen ist, und alles, was jemals geschehen wird, ist in diesem zeitlosen Moment, welcher der Natürliche Zustand ist, ursprünglich vorhanden. Dies ist der Augenblick der Basis, dem Ewigen Jetzt.

Und dies ist auch der Augenblick der reinen Möglichkeiten für das Entstehen aller möglichen Existenzformen, sei dies in der heiligen Ordnung von Nirvana oder der weltlichen Ordnung von Samsara. Dies ist genau der Moment, in dem entweder ein erleuchteter Buddha oder ein unwissendes und verblendetes Lebewesen aus jener Basis hervorgehen kann, welche die totale ursprüngliche Reinheit ist. Dies ist die Zeit des Anfangs, der Moment der Schöpfung. Dieser vorzeitliche Moment von der Leerheit, die in ihrer Natur weiblich ist, schwanger mit allen Möglichkeiten, ist die große Mutter, welche durch die Dunkelheit des Anfangs und des Wassers der Tiefe, die biblische Darstellung der Schöpfungsgeschichte, dargestellt wird. Dies wird in alten Schöpfungsmythen durch den großen ursprünglichen Ozean von dem Chaos symbolisiert.

Darüber hinaus ist, in der Dzogchen-Tradition, diese ursprüngliche Offenheit, Weite und Leerheit auch noch weiblich in der Natur. Diese Dimension für das mögliche Auftauchen aller möglichen Universen und aller Existenzformen, die zu Nirvana und Samsara gehören, soll wie der weite offene Himmel sein. Das bedeutet nicht, dass diese Dimension buchstäblich der blaue Himmel ist, den wir

über unseren Köpfen mit unseren Augen sehen, denn dieser ist nur die Atmosphäre unseres Planeten. Genausowenig sind es die dunklen Weiten des interstellaren Raumes, gefüllt mit Sternen und Galaxien, wie sie unsere modernen Teleskope sehen. Die Dzogchen-Texte behaupten nur, dass diese ursprüngliche Dimension dem Himmel gleichkommt, und wie die Lamas darauf hinweisen, ist der Himmel oder die Atmosphäre nicht bewusst. Nein, diese Dimension ist etwas weitaus fundamentaler, ein großer Raum oder eine ursprüngliche Dimension, welche gleichermaßen die physikalische Erweiterung und das Gewahrsein oder den Geist umfasst. Sie durchdringt alles vollkommen allumfassend und ist allumfassend. Und wie der Himmel selbst, ist sie völlig unparteiisch. Sie ist ebenso die Quelle von dem Heiligen und dem Weltlichen, der Ordnung und dem Chaos, dem Licht und der Finsternis, von Nirvana und Samsara, von Gut und Böse, dem Heil und der Verdammnis, von Gott und Teufel. Dennoch ist dieser Himmel oder Raum als eine Matrix aller Phänomene für sich selbst eine Offenbarung von der Kraft des Heiligen.

Dieses Motiv der archäologischen oder ursprünglichen Prinzipien, die sowohl Licht als auch Finsternis hervorbringen, sowohl das Gute als auch das Böse, ähnelt sehr dem Mythos der ursprünglichen androgynen iranischen Gottheit Zurvan, die den Gott (Ohrmazd) und den Teufel (Ahriman) hervorgebracht hat, jeweils mit dem Paar von Licht und Dunkelheit. Gott ist aus den guten Absichten von Zurvan geboren und der Teufel aus seinen Zweifeln oder Schattenseite. Bestimmte christliche Schriftsteller, wie der armenische Theologe Eznik, greifen diese Vorstellung, dass der Höchste Gott auch für die Existenz des Bösen verantwortlich sei, energisch an. Aber wenn Gott alle Güte und Licht ist, wie kann er dann die Existenz von dem Bösen in der Welt zulassen? Im Allgemeinen schreiben Christen den Ursprung von dem Bösen der perversen Natur der Menschheit (dem Mythos des Niedergangs) oder dem Eingreifen des Teufels zu, der einen noch früheren Niedergang erlebte, während er, vor dem Fall der Menschheit, ein Erzengel im Himmel war. Aber in beiden Fällen war der Fall und damit der Ursprung des Bösen ein Akt des freien Willens — der Ungehorsam gegenüber den Anordnungen des Vaters und der stolze Versuch, sich dem Vater gleichzusetzen.

Dann entsteht aus dieser weiten Ausdehnung von dem *Kunzhi*, die ursprünglichen Dimension, die dem Himmel oder dem Raum gleicht, aus sich selbst heraus, frei und spontan, ein inneres Gewahrsein oder Rigpa; was ein klares Leuchten, das ohne diskursive Gedanken ist, darstellt, wie die Kugel der Sonne, die hell und nackt im klaren offenen Himmel erscheint. Dies stellt den ersten Moment der Schöpfung dar.

Im lateinischen bedeutet *fiat lux*: "Es werde Licht!" Im Schöpfungsmythos, der in 1. Mose der hebräischen Bibel gefunden wurde, bewegten sich der Ruach Elohim oder der Geist Gottes wie ein Wind über das dunkle Wasser der Tiefe des ursprünglichen Ozeans. Im Hebräischen ist *tehom*, 'die Tiefe', mit dem babylonischen *Tiamat* verwandt, der Name für den großen, männlichen Chaos-Drachen oder die Schlange, die in den tiefen Wassern des ursprünglichen Ozeans verborgen bleibt. Der junge Heldengott, der Schöpfer, der Ordnung aus dem Chaos herausholt, musste sich erst einmal betätigen und diesen Chaos-Drachen unterwerfen, sogar töten, bevor die Welt, wie wir sie kennen, ins Sein gebracht werden konnte — das heißt, bevor wir eine geordnete Welt von dem Kosmos haben konnten.

Der mythische Bericht, der im 1. Mose gefunden wird und von jüdischen Priestern und Schriftgelehrten in Babylon während der Gefangenschaft zusammengesetzt wurde, basiert eindeutig auf der babylonischen Schöpfungsgeschichte, die in der *Enuma Elish* gefunden wurde. In diesem letzteren Werk wird der junge Heldengott Marduk genannt und er wird von den anderen Göttern als ihr Vorkämpfer gewählt, um den großen wässrigen Chaos-Drachen abzuwehren, der sie zu verschlingen droht und ihre bewusste individuelle Existenz beendet. Weil Marduk den Drachen tötet und tatsächlich das bekannte Universum aus seinem zerstückelten Körper erzeugt, gewähren ihm die Götter freudig ein Königreich. Marduk nimmt dann die Tafeln des Schicksals in Besitz und schafft die Menschheit aus Lehm, um die Diener der Götter zu sein. In the Book of Genesis, this account based on the Babylonian original is prefaced to another earlier creation myth, one of Canaanite origin, which is now found as Genesis II. In dem Buch der Genesis wird dieser auf dem babylonischen Original beruhenden Beschreibung, ein anderer, früherer Schöpfungsmythos mit einem kanaanäischen Ursprung vorangestellt, der jetzt in der Genesis II gefunden wird.

In der Genesis I ist der Name, der dem Helden von dem Schöpfergott, der die dunklen Wasser von dem Chaos zurücktreibt, gegeben wird, Elohim. Später wird dieses Gleichnis, gemäß der prophetischen Ideologie von dem Monotheismus im sechsten und fünften Jahrhundert, als eine individuelle Gottheit interpretiert, der Name selbst ist ein hebräischer Plural, der 'die Götter' bedeutet. Es war dieser Schöpfergott, der am Anfang diese Worte aussprach: "*Fiat lux!* Es werde Licht!" Dies war ein theologischer Begriff, eine Wortschöpfung, die aus Ägypten und nicht aus Babylon kam. In der Memphitentheologie konzipiert das Urbild oder der Gott, hier Ptah genannt, die Idee der Schöpfung in seinem Herzen, und dann spricht er mit seiner Zunge die Worte: "Es werde da sein!" Und so wurden alle Dinge und alle Generationen von Göttern und Menschen zur Existenz

aufgerufen. Es gab jedoch eine Anzahl von verschiedenen Schöpfungsmythen, die im alten Ägypten zirkulierten. In der heliopolitanischen Theologie, die mit dem alten Sonnenkult von On oder Heliopolis im mittleren Ägypten assoziiert ist, sprechen die Texte vom ersten Moment der Schöpfung als die brillante Sonnenscheibe des jungen heldenhaften Sonnengottes Atum, die zuerst über *Nun*, dem dunklen Wasser von dem Chaos, aufstieg. Diese erste Morgendämmerung oder dieses erstes Licht, das zum Beginn der Zeit, vor der Schöpfung aller Dinge des Himmels und der Erde, erschien, kann mit der anfänglichen Manifestation von dem Klaren Licht am Beginn der Bardo-Erfahrung nach den Erfahrungen von dem Zustand der Leerheit verglichen werden.

Diese Leerheit, die in ihrer Natur auch feminin ist, kann mit dem schwangeren Wasser des ursprünglichen Ozeans verglichen werden, aus dem alle Dinge zu ihrer Zeit entstehen werden, einschließlich dem jungen Gott des Lichts, der die Sonne von Rigpa ist. Das dunkle mütterliche wässrige Prinzip gebiert das Licht des Bewusstseins zur Zeit des Anfangs in der ersten Morgendämmerung der Schöpfung. Jedes fühlende Wesen erfährt dies mit jedem Durchgang durch den Bardo. In der Weisheits-Tradition von dem Dzogchen soll die Leerheit oder das *Kunzhi* wie der leere Himmel sein und wie die Mutter ist dies weiblich, während Rigpa oder das innere Gewahrsein als der Sohn männlich ist und mit der Scheibe der Sonne verglichen wird.

Meiner Ansicht nach ist es das Ziel von Mythos und Religion, dem menschlichen Leben hier auf der Erde einen Sinn zu geben, vor allem eine höhere spirituelle Bedeutung, in der das menschliche Leben und Handeln mit allem anderen im Universum symbolisch verknüpft ist. Für das Dzogchen würde diese Erzeugung der Bedeutung auf der radikalsten und existenziellen Ebene sein — im Augenblick unseres endgültigen Todes, der zugleich unser Wiederauftauchen aus dem Zustand der Leerheit oder der reinen Möglichkeiten ist, was der Moment der Wiedergeburt ist. Mit dem Beginn von dem Bardo blickt man in das Klare Licht der Realität, das Gewahrsein kommt dazu, das Licht wahrnehmen, das ist eigentlich seine eigene Projektion und Reflektion ist. Und in dieser chaotischen Darstellung von den Regenbogen-Lichtern bewirkt das Vorhandensein von dem Gewahrsein ein spontanes Entstehen von Ordnung, ob heilig oder weltlich, und schafft durch die selbst-manifestierten Bilder oder Hologramme, die Nirvana oder Samsara repräsentieren, einen Sinn. Dieses Licht der Schöpfung kann mit dem ersten Aufstieg der Scheibe von der Sonne von Atum über dem dunklen Wasser von dem Chaos, bekannt als *Nun*, in der Heliopolitanischen Theologie von dem alten Ägypten verglichen werden.

In den Mythologien der alten Völker sprechen die Schöpfungsmythen von den dunklen Wassern eines urzeitlichen Meeres, das alles vor der Schöpfung bedeckte. Alle Formen lagen aufgelöst in der Tiefe dieses urzeitlichen Gewässers, wie Kristalle, die in einer Lösung enthalten sind, so dass dort alles für all deren zukünftigen Möglichkeiten vorhanden war. Alle möglichen Formen sind schließlich aus diesen urzeitlichen Gewässern hervorgegangen. Das Chaos, das der Schöpfung vorausging, oder die rationale Ordnung des Daseins, war kein bloßes Nichts, sondern die ursprüngliche Substanz, aus der alles hervorgeht. Hier spricht diese Bildsprache mythisch und kosmisch, wie das dunkle Wasser von dem ursprünglichen Meer oder der weite Raum von dem ursprünglichen Chaos. Aber in buddhistischer philosophischer Hinsicht ist dieses urzeitliche Meer oder dieses wässrige Chaos tatsächlich der Zustand der Leerheit, die weite Ausdehnung des Raumes, die keine Substanz ist, sondern reine Potentialität ist, die bis heute ohne bestimmte Atome oder individualisierte Existenzen existiert. Die Leerheit ist die ursprüngliche Quelle aller Dinge, und es ist dieser Zustand der Leerheit, in den sich alle Dinge auflösen und erneut wieder entfaltet werden.

In psychogenen Begriffen, die das individuelle fühlende Wesen betreffen, bezieht sich diese Bildsprache von dem Schöpfungsmythos gerade auf das Schwarze oder den Zustand der Leerheit, die unmittelbar nach dem Augenblick des wahren psychischen Todes, am Ende des *Chikhai-Bardo*, erlebt wird. Dies ist die Zeit vor der Zeit, die uns aufeinander folgend bekannt ist, die Zeit vor der Schöpfung, vor dem ersten Licht von dem Tagesanbruch beim Dämmern von dem Klaren Licht der Realität am Anfang der Bardo-Erfahrung. So wie die Kosmologie in der antiken Mythologie die Struktur der Psyche widerspiegelt, spiegeln sich die Kosmologien und die Schöpfungsmythen von dem Entstehen der Psyche selbst im Bardo wider. Allerdings ist dieser Zustand der Leerheit, mythologisch vertreten durch die dunklen weiblichen Gewässer der Tiefe, und das Erscheinen von dem Gewahrsein (Rigpa), mythologisch als das erste Licht der Morgendämmerung und die Wiedergeburt der Sonne dargestellt, kein tatsächliches historisches Ereignis, das wie ein Ablauf von Tag und Nacht ist. Diese Sache wird nur für die Zwecke des menschlichen Verstehens erklärt.

Die Mythen der Schöpfung im alten Nahen Osten, wie die berühmte Enuma Elish von Babylon, hatten ihre Parallelen im alten Indien, wo das Wasser auch das Grundelement dargestellt hat, aus dem alle Dinge entstanden. Aber hier, bei der Betrachtung der tibetischen Totenbücher, ist Wasser eine Metapher für etwas Wesentliches. Das ursprüngliche Wasser von dem vedischen und puranischen Mythos wurde philosophisch zu der Leerheit von dem Buddhismus verfeinert. Wasser stellt, wie bei dem ersten griechischen Philosophen Thales, die Arche oder das erste Prinzip dar, aus dem alles entsteht.

Vielmehr sind *Kunzhi* und *Rigpa* ursprünglich vorhanden, weil sie von Anfang an ohne jede Dualität waren. Diese repräsentieren die ursprüngliche Nicht-Dualität von der Dimension oder Ausdehnung und der Schöpfung oder dem Gewahrsein. Sie sind von Anfang an unzertrennlich gewesen und diese Untrennbarkeit wird als das Mandala der Dimension von dem Dharmakaya bezeichnet.

Und wegen dieser ursprünglichen Untrennbarkeit von *Kunzhi* und *Rigpa* kommen die drei großen oder totalen Erscheinungsformen, welche die Vibrationen oder Klänge, die Lichter und die Strahlen sind, spontan vollkommen und mühelos auf. Diese Vibrationen und akustischen Phänomene wurden weder von irgendeinem Gott oder Akteur geschaffen, der sich zu sich selbst äußert, noch aus irgendeiner Ursache, die ihrer Erscheinung voran ging. Sie manifestierten sich einfach und spontan als der natürliche Ausdruck dieser ursprünglichen Untrennbarkeit, der Untrennbarkeit von Raum und Gewahrsein. Eine totale ursprüngliche Reinheit ist nicht nur charakteristisch für die Basis, sondern bezeichnet gleichermaßen eine spontane Selbst-Perfektion, die unaufhörlich und ungehindert Manifestationen hervorbringt.

Die Lichter, die sich spontan manifestieren, werden mit dem Sonnenlicht verglichen, das gebrochen wird, während es durch einen klaren Quarzkristall geht, wodurch Regenbogen-Strukturen in den Raum gezeichnet werden. Diese holographischen Strukturen werden Regenbogen-Paläste genannt. Die Lichter, die erscheinen, sind die Regenbogen-Lichter der fünf Grundfarben. Sie sind die dazu gehörenden Lichter von dem Kristall, der die Basis ist; sie sind Selbst-Manifestationen, weil sie nicht auf äußerliche Ursachen zurückzuführen sind, die sich auf sich selbst beziehen, und weil sie die freie spontane Manifestation von der Natur des Geistes darstellen. Die Vibrationen oder Klänge, die in der Weite des Raumes erscheinen, stellen als die Geräusche eines fernen Donners, die dazu gehörenden Klänge der Leerheit dar, welche die Ultimative Wirklichkeit ist. Und die Strahlen, das heißt, das Licht, das Richtung und Form hat, kommen dazu, die *Bindus* oder winzigen Sphären aus Regenbogen-Licht (*Thigle*) zu formen, die in sich selbst unendlich viele Bilder von himmlischen Palästen und göttlichen Formen, wie die von Buddhas und Bodhisattvas, enthalten, und diese kommen, um in der Art eines leuchtenden Netzes von Sonnenstrahlen zu bleiben.

Diese Manifestationen und Ereignisse treten sowohl mit dem Beginn von dem Bardo-Prozess als auch im Verlauf der Praxis von dem Dunkel-Rückzug auf. Alle Wahrnehmungen einer äußeren Welt beruhen auf den strahlenden Manifestationen von den Klängen, Lichtern und Strahlen. Diese sind die Bausteine aller phänomenalen Existenz und dennoch stellen sie keine feste

Substanz oder innewohnende Existenz dar. Sie sind nur flüchtige kurzlebige Ereignisse. Sie sind Projektionen von Licht und Energie und sie kommen, um das gesamte holographische Modell der Wirklichkeit zu umfassen, das wir die äußere Welt nennen. Dennoch gibt es dort nichts Wesentliches oder Objektives zu finden, nur den leeren Raum und das Licht. Darüber hinaus wiederholt sich dieser ursprüngliche Schöpfungsakt, das erste Licht der Existenz, jedes Mal, wenn das individuelle fühlende Wesen aus der Erstarrung des Todes erwacht. Dies ist auch der Fall, wenn man nachts vor dem Einsetzen von dem Traumzustand einschläft. Das gilt auch für die Praxis der Vision und den Dunkel-Rückzug, die beide als Vorbereitung für den Tod und die Bardo-Erfahrung dienen.

## B. Das Mandala von dem Sambhogakaya

*Kunzhi* und *Rigpa* sind ohne jede Dualität. In Bezug darauf erscheinen die drei großen Manifestationen, das heißt die Klänge, Lichter und Strahlen spontan vollkommen ohne jede willentliche Anstrengung unsererseits. Was die fünf **Lichter** betrifft, so bleiben diese in der Art des Sonnenlichtes und der Regenbogenpaläste, wie wenn das Sonnenlicht durch einen Kristall gebrochen wird und dadurch ein Regenbogenmuster erzeugt wird. Was die **Klänge** anbetrifft, so stellen diese die dazu gehörenden Geräusche der Leerheit dar, welche der *Dharmata* oder die Ultimative Realität ist. Sie erklingen ununterbrochen in der weiten Ausdehnung von *Kunzhi*. Und sowohl bezüglich den **Strahlen** und den *Bindus*, den winzigen Lichtsphären, als auch den unermesslichen himmlischen Palästen und Pavillons und den göttlichen Formen und Bildern — diese verweilen alle in der Art eines leuchtenden Netzes von Sonnenstrahlen. Da diese drei Manifestationen, die so sind, und der König, der das eigene Erkennende Gewahrsein ist, mit diesen paarweise verknüpft sind, ist es daher möglich, dass alles in Samsara und Nirvana unaufhörlich in seiner spontanen Vollkommenheit entsteht und hervorgeht. Dies stellt das Mandala von dem Sambhogakaya dar.

Diese drei großen Erscheinungen werden, nachdem sie selbst entstanden sind und sich in ihrer spontanen Vollkommenheit manifestiert haben, mit der Gegenwart von *Rigpa* oder dem inneren Gewahrsein verknüpft, das von Anfang an untrennbar von dem *Kunzhi* war. Und an diesem Punkt wird *Rigpa* der König genannt, der das eigene Wissende Gewahrsein ist. *Rigpa* heißt nicht der König, weil es ein König oder königlich im Sinne eines Gottes des Monotheismus ist, sondern weil *Rigpa* das Wichtigste in diesem ganzen Prozess der Manifestation ist. Es ist ein individuelles Selbst-Gewahrsein, das die drei Erscheinungsformen

von den Klängen, Lichtern und Strahlen kennt, die eigentlich Projektionen der eigenen innewohnenden Energie in der Dimension des großen Raumes, dem *Kunzhi*, sind. Und durch diesen Prozess ist, durch die Verknüpfung oder Vereinigung dieser drei Manifestationen mit dem *Rigpa* oder Gewährsein, es allem, was innerhalb von Samsara und Nirvana entsteht, möglich, unaufhörlich und ohne Pause in seiner spontanen Selbst-Vervollkommnung, zu entstehen. Dies ist bekannt als das Mandala der Sambhogakaya. Dies ist die typische Dimension von dem reinen Licht; bis jetzt gibt es hier keinen Makel an dem Material oder eine Verdorbenheit davon.

## C. Das Mandala von dem Nirmanakaya

Aufgrund dieser Nicht-Dualität von der Dimension und der Schöpfung entstehen die drei großen Erscheinungsformen unaufhörlich und ungehindert. In Bezug auf diesen Prozess können, nachdem man sich auf die sekundären Ursachen, welche das Verständnis oder Nichtverstehen sind, verlassen hat, die magischen Erscheinungen, die Nirvana und Samsara darstellen, irgendwo erscheinen. Und diese Phänomene repräsentieren die Mandalas von dem Nirmanakaya, die ausstrahlen können und überall in den drei Zeiten und in allen Dimensionen des gesamten Universums erscheinen können. Auf diese Weise ist, in Bezug auf den König, der das eigene Gewährsein ist, der *Trikaya* der Basis, von Anfang an vollkommen.

Dieser Unterrichtszyklus ist bekannt als das Rad der Basis, die bleibt.

Durch die Nicht-Dualität von Dimension und Schöpfung scheinen die drei totalen Manifestationen unaufhörlich zu sein. Diese drei Manifestationen werden groß oder total genannt, weil sie spontan am Anfang und vor allen Dingen auftauchen und alle leeren Dimensionen des Raumes, die im Sinne der Offenheit für alle Möglichkeiten leer sind, auffüllen. Die Selbst-Manifestationen der Schwingungen, Lichter und Strahlen im leeren Raum werden dann als magische Erscheinungen oder Hologramme wahrgenommen, die wahrscheinlich in einer unsicheren Weise und ohne Notwendigkeit überall ausgehen und entstehen können. Abhängig davon, ob man versteht, dass diese Phänomene als Projektionen und Manifestationen von der Natur des Geistes sind, oder dies nicht versteht und denkt, dass sie von einem selbst getrennt sind und eine objektive Realität haben, werden sie zu den Nebenbedingungen für die Manifestation von Nirvana oder Samsara. Der entscheidende Faktor in diesem Fall ist das Vorhandensein oder das Fehlen von Verständnis.

Es ist dieses Wissen oder Verständnis, das von der Knechtschaft des Karmas und der zyklischen Existenz befreit, so dass das individuelle Gewahrsein in die typische heilige Ordnung von Nirvana hinaufsteigen kann. Wenn es einem aber an diesem Wissen fehlt und man die wirkliche Natur von den Lichtern, die spontan im leeren Raum erscheinen, nicht zu verstehen und zu erkennen, fällt man noch einmal unter die Kraft der *Kleshas* oder emotionalen Verunreinigungen und fällt wieder in die weltliche Ordnung von Samsara mit seinen verschiedenen Schicksalen der Wiedergeburt zurück.

Diese holographischen Phänomene oder magischen Erscheinungen bilden die Mandalas von dem Nirmanakaya, die sich irgendwo im Raum und innerhalb der drei Zeiten manifestieren können. Diese Visionen des strukturierten Raumes, die Mandalas genannt werden, können entweder Nirvana, heilig und rein, sein oder sie können Samsara, weltlich und unrein sein, je nachdem, ob das Individuum versteht oder nicht versteht. Nur metaphorisch sprechen die Texte von Aufstieg oder Abstieg oder von der Reinheit oben und der Unreinheit unten. Der Himmel ist oben und die Höllen sind unten, aber es ist nicht die Mythologie oder kosmische Geographie, welche die Sache bestimmt. Diese sind nur Symbole und werden im Diagramm von dem tibetischen Rad des Lebens grafisch dargestellt. Vielmehr ist die Frage etwas Schöpferisches: die Gegenwart oder die Abwesenheit von dem Verständnis, das die Schöpfung ist. Und dieses Verständnis ist nicht etwas rein Intellektuelles oder etwas Erkenntnis-Theoretisches.

Dies ist kein Wissen über etwas, kein bloßes Wissen durch Bekanntheit, sondern es ist eine Sache des Seins. Wissen und Sein sind untrennbar als Verständnis verknüpft. Man ist, was man weiß, und man weiß, was man ist. Das ist dies die Schöpfung und das Verständnis betrifft die Lehre des Seins. Die Buddhaschaft oder Nirvana zu kennen ist ein Buddha zu sein. Samsara zu kennen ist ein gewöhnliches fühlendes Wesen zu sein. Dieses Gewahrsein ist, weil es nur enthüllt wird, wenn die konzeptuellen Verdunkelungen, die das Verständnis blockieren und beschränken, gereinigt werden, nicht begrifflich. Nur durch den Reinigungsprozess, welcher der Pfad ist, kann man von der schweren Last des Karmas und den Gewohnheitsmustern entlastet werden, welche die Visionen verdunkeln und verzerren.

Diese Erklärung der drei Mandalas zeigt, dass in Bezug auf den König, der das eigene Gewahrsein ist, der *Trikaya*, welcher die Buddhaschaft der Basis ist, von Anfang an perfektioniert und vorhanden ist. Das heißt, kosmologisch gesprochen, manifestiert der *Trikaya*, welcher das klare Licht ist, spontan im Augenblick der Schöpfung und spricht auf der einen Seite, in Bezug auf die

Psychogenese des Individuums, über das Klare Licht, das an der Grenze zwischen physischem und psychischem Tod manifestiert und auf der anderen Seite über den Beginn von dem Bardo oder der Nach-Tod-Erfahrung. Gerade in diesem Moment hat das Individuum die maximale Chance, dieses klare Licht der Realität zu erkennen und so die Buddhaschaft zu verwirklichen. Wenn dieses Erkennen fehlt, erlebt man einen Untergang und kommt dazu, wieder in Samsara einzutreten.

## **II. Das Rad von dem voneinander abhängigen Entstehen**

Zweitens, bezüglich dem Rad von dem voneinander abhängigen Entstehen, entweder durch Verständnis oder durch Täuschungen: In der Gegenwart von dem König, der das eigene Gewahrsein ist, ist es möglich, dass sowohl Samsara als auch Nirvana unaufhörlich in ihrer vollen spontanen Vollkommenheit hervorgehen. Es ist jedoch der Fall, dass das Nirvana aus dem Verständnis entsteht, während Samsara aus dem Nichtwissen entsteht.

Wiederum behauptet das Vorwort, dass, wenn man diesen Zyklus der Lehren bezüglich der Evolution oder dem abhängigen Entstehen von Nirvana, was durch das Verständnis ist, oder die Evolution von Samsara, die aufgrund von Täuschungen hervorkommt, nicht kennt, dann wird man die gemeinsame Quelle für Samsara und Nirvana nicht kennen und erkennen. Diese gemeinsame Quelle, die indirekt ist, ist die Basis oder das *Kunzhi*, auf welche vorangehend Bezug genommen wurde. Es ist aus dieser Basis heraus, die mit dem großen urzeitlichen Meer von dem Chaos verglichen werden kann, dass alle möglichen Manifestationen der heiligen Ordnung des Nirvana und der weltlichen Ordnung von Samsara spontan und unaufhörlich entstehen. In der Tat ist dies wie der große Kessel, der zur Großen Göttin im keltischen Mythos gehört und das kochende Wasser des Lebens enthält, aus dem alle Lebewesen hervorgehen und der niemals leer wird. Aber dies ist die Dämmerung von dem ursprünglichen klaren Licht von Rigpa, das diese elementaren Phänomene von den Klängen, Lichtern und Strahlen in die Manifestation des weiten leeren Raumes von Kunzhi bringt.

Dieses ursprüngliche Ereignis, die erste Morgendämmerung, tritt an der Grenze oder am Rand zwischen dem auf, was vor der Schöpfung war und den ersten Momenten der Schöpfung selbst. In Bezug auf die Psychogenese des individuellen fühlenden Wesens ist dies die Grenze zwischen dem Blackout nach

den Momenten des physischen und psychischen Todes und dem ersten Aufwühlen des Gewahrseins, das die Bardo-Erfahrung erzeugen wird. Dies ist, wie gesagt, der Moment eines unendlichen Potentials, wenn die beiden Wege vor dem Individuum offen liegen, der Moment, wo die Befreiung optimal möglich ist. Das Verstehen führt zur Befreiung und zum Pfad von Nirvana, während der Mangel an Verständnis und der daraus resultierende Beginn der Täuschung zum Untergang führt und man im Labyrinth von Samsara wieder eingefangen wird. Die beiden Türen sind nur zu dieser Zeit geöffnet. Es gibt hier zwei Wege und zwei Ziele, aber nur eine einzige Basis und Quelle.

Und das Fazit zum Text besagt, dass man dann, wenn man diesen Zyklus der Lehren kennt, eine klare und endgültige Entscheidung treffen wird, dass sowohl Samsara als auch Nirvana aus dem Geist stammen. Auch hier bedeutet Geist nicht den Gedankenprozess, sondern die Natur des Geistes, welche der natürliche Zustand und die ursprüngliche Basis ist, die alleine bleibt.

## A. Die Evolution von Nirvana

Was das Entstehen von Nirvana angeht: Zu dem Zeitpunkt, wenn hier die Klänge, Lichter und Strahlen erscheinen, werden diese durch das mentale Bewusstsein gut als Selbst-Manifestationen erkannt. Durch die sekundären Bedingungen, die durch diese Manifestationen geschaffen wurden, kommt der König, der das Gewahrsein ist, dazu, sich selbst zu erkennen. Da er diese kennt und ihnen gewahr ist, folgt er diesen nicht auf die Seite der Manifestation. Und da er diesen Manifestationen oder Visionen nicht folgt, werden die Visionen selbst von dem König, der das Gewahrsein ist, unterworfen und überwunden. Dadurch behält er seine eigene Macht und Unabhängigkeit in Bezug auf alle Visionen oder Erscheinungen. Und weil er diese Unabhängigkeit erlangt hat, entfalten sich kraftvoll die Emanationen von dem Nirvana.

Bei der üblichen Verwendung des Begriffs bezieht sich *Tendrel* auf eine spezifische Konfiguration von Ereignissen, die durch eine Vielzahl von Ursachen und Bedingungen verursacht wird. Aber hier bezieht sich der ganze Prozess auf die Evolution von Nirvana auf der einen Seite und Samsara auf der anderen Seite. Dafür sind die spontanen Manifestationen von Klängen, Lichtern und Strahlen im leeren Raum die dazu beitragenden Bedingungen. Dieser leere Raum der reinen Möglichkeiten liefert die Oberfläche oder den Schirm für die Projektionen einer Phantasie von bildlichen und vibrierenden Phänomenen, einem Chaos aus farbigen Lichtern und Klängen, die dann spontan organisiert und in Ordnung gebracht werden, um in Übereinstimmung mit dem Prinzip des

Verstehens und oder dem Prinzip der Täuschung wahrgenommen zu werden. So sind die beiden Ursachen bei der Arbeit hier das Verständnis und die Täuschung, die entweder zu Nirvana oder zu Samsara führen.

Wegen des Vorhandenseins von Rigpa in diesem Licht ist es möglich, dass entweder die Phänomene von Nirvana oder die Phänomene von Samsara unaufhörlich und in all ihrer spontanen Selbstvervollkommnung hervorkommen. Die drei totalen Manifestationen sind vorhanden und kommen, um die gesamte Dimension des Raumes zu füllen, sind aber in sich neutral, weder gut noch böse. Wie diese wahrgenommen werden und verstanden wird, wie die Ordnung und die Bedeutung aus dieser chaotischen Darstellung im leeren Raum hervorgehen, hängt von der Gegenwart des Verstehens oder der Schöpfung, oder deren Abwesenheit ab. Wenn das Verständnis fehlt und die Natur dieser ursprünglichen klaren Lichter nicht erkennbar wird, verfängt sich das Individuum in der Täuschung, welche der aktive Prozess des Greifens — nach der Realität, der Substanz, der Stabilität und der Objektivität — von dem ist, was man in den leeren Raum projiziert sieht. Es ist nicht das Sehen dieser chaotischen Lichter, die im Irrtum ist, sondern das Greifen nach der Wirklichkeit dessen, was in diesem Prozess aufgelegt wird.

Aus dem Verständnis bezüglich seiner Ursache entsteht die heilige Ordnung von Nirvana und aus einem Mangel an Verständnis bezüglich dessen Ursache entsteht die weltliche Ordnung von Samsara. Dies beginnt den Prozess der Evolution oder das voneinander abhängige Entstehen. Wenn man die Frage abstrakt oder allgemein erörtert, so heißt es in den Texten, dass sowohl Samsara als auch Nirvana aus derselben Basis stammen. Aber in Bezug auf die persönliche Erfahrung, wird die einzelne Person in dem vorhandenen Moment entweder Samsara oder Nirvana und nicht beides erleben. Das heißt, das Individuum ist entweder ein gewöhnliches verblendetes fühlendes Wesen oder ein erleuchteter Buddha.

Einige Texte werden jedoch eine dritte Kategorie unterscheiden, die des Yogis oder des Praktizierenden auf dem Pfad, der eine gewisse Hellsichtigkeit und einen gewissen Grad von reinen Visionen verwirklicht hat, von dem man glaubt, er hätte ein paar kurze Einblicke in das Nirvana gehabt. Zuerst betrachtet der Text den Prozess für das Entstehen von Nirvana. Kurz nach dem Erwachen aus dem Blackout, der dem Augenblick des psychischen Todes folgt, entstehen in dieser Zeit die drei sichtbaren Objekte, welches die Klänge, Lichter und Strahlen sind. Daraufhin kommt das mentale Bewusstsein in Betrieb und es kommt durch das Vorhandensein des Verstehens dazu, diese Vibrations- und Photo-Phänomene als Selbst-Manifestationen zu erkennen, das heißt, es erkennt diese

als selbst-erzeugte Projektionen des Geistes. Mit dem Erscheinen dieser drei Objekte, die als Nebenbedingungen dienen, kommt das Rigpa oder innere Gewahrsein dazu, sich selbst in diesen zu erkennen. Wenn man diese als bloße Projektionen erkennt, greift man nicht nach deren Wirklichkeit oder Objektivität, und so sagt der Text, dass der König, der Rigpa ist, dazu kommt, um diese Erscheinungen zu überwinden und die Herrschaft und die Macht über alle aufkommenden Visionen zu gewinnen, um dadurch die Unabhängigkeit oder Selbst-Regulierung zu erhalten.

Im Hinblick auf die Entwicklung und die Evolution dieser Visionen von Nirvana, welche die heilige Ordnung des Seins sind, spricht der Text von den verschiedenen Aspekten bei der Entfaltung von reinen Visionen. Diese sind sechzehn an der Zahl, folgend auf die vorhergehende Manifestation der fünf reinen Lichter. Fünf ist hier die kosmologische Zahl; der Kosmos ist in Einheiten von Fünf organisiert und die Evolution macht auch mit Einheiten von Fünf weiter, weil das gesamte Wachstum vom Zentrum nach außen in die vier Richtungen geht. Die Aspekte von dem Erscheinen der Macht der Emanationen von dem Nirvana werden dann im Text erläutert:

1. Die fünf Lichter, die sich sichtbar manifestieren  
Bezüglich den fünf Lichtern, die sichtbar manifestieren: Aus der leeren Essenz von dem König, der das eigene Erkennende Gewahrsein ist, entsteht azurblaues Licht. Aus seiner Natur, welche klar leuchtet, erscheint weißes Licht. Aus seiner unaufhörlichen und ungehinderten Energie oder seinem Mitgefühl entsteht rotes Licht. Aus seinen unveränderlichen tugendhaften Qualitäten entsteht gelbes Licht. Und aus seinen alles durchdringenden Aktivitäten entsteht grünes Licht.
2. Die fünf Dimensionen der Elemente  
Was die fünf Dimensionen der reinen Elemente betrifft: Aus dem weißen Licht entsteht die Dimension von dem spirituellen Raum-Element. Aus dem grünen Licht entsteht die Dimension von dem spirituellen Element der Luft. Aus dem roten Licht entsteht die Dimension von dem spirituellen Element des Feuers. Aus dem blauen Licht entsteht die Dimension von dem spirituellen Element des Wassers. Und aus dem gelben Licht erscheint die Dimension von dem spirituellen Element der Erde.
3. Die fünf weiten Ausdehnungen der *Baga* (weibliches Geschlechtsteil)  
Bezüglich den fünf weiten Ausdehnungen der *Baga* oder Vagina: Aus dem weißen Licht entsteht diese als die weite Ausdehnung der Raum-Göttin. Aus dem grünen Licht entsteht diese als die weite Ausdehnung der Luft-

Göttin. Aus dem roten Licht entsteht diese als die weite Ausdehnung der Feuer-Göttin. Aus dem blauen Licht entsteht diese als weite Ausdehnung der Wasser-Göttin. Und aus dem gelben Licht entsteht diese als die weite Ausdehnung der Erd-Göttin.

4. Die fünf Grundlagen, die Unterstützung geben

Was die fünf Grundlagen betrifft, die Unterstützung geben: Von dem weißen Licht, der Basis, welche die Unterstützung für die Reinheit von Raum und Geist ist, entsteht diese als das Herz, das die Kanäle aufnimmt. Aus dem grünen Licht entsteht die Basis, welche die Unterstützung für Reinheit der Luft und des Atems ist, als die Lunge, die den Atem aufnimmt. Aus dem roten Licht entsteht die Basis, welche die Unterstützung für die Reinheit des Feuers und der Wärme ist, als das Herz, das die Wärme aufnimmt. Aus dem blauen Licht entsteht die Basis, welche die Unterstützung für die Reinheit des Wassers und des Blutes ist, welche als die Nieren erscheint, die das Blut aufnehmen. Und aus dem gelben Licht entsteht die Basis, welche die Unterstützung für die Reinheit der Erde und des Fleisches ist, als der Magen, der das Fleisch aufnimmt.

5. Die fünf Glieder, die große Gesten sind

Bezüglich den fünf Gliedern, die große Gesten sind: Aus dem weißen Licht entsteht die Emanation des Kopfes, das Glied des Raumes. Aus dem grünen Licht entsteht die Emanation des rechten Beines, das Glied der Luft. Aus dem roten Licht entsteht die Emanation des rechten Armes, das Glied des Feuers. Aus dem blauen Licht entsteht die Emanation des linken Beines, das Glied des Wassers. Und aus dem gelben Licht entsteht die Emanation des linken Armes, dem Glied der Erde.

6. Die fünf Schätze, aus denen alles entstammt

Bezüglich den fünf Schätzen, aus denen alles stammt: Aus dem weißen Licht entsteht die Schatzkammer, welche den funktionellen Geist in sich trägt, wodurch sie alles deutlich sichtbar macht und frei von Körperlichkeit ist. Aus dem grünen Licht entsteht die Schatzkammer, die den Atem enthält, um die Dinge anzuheben und zu befreien. Aus dem roten Licht entsteht die Schatzkammer, welche die Wärme enthält, um die Dinge deutlich sichtbar zu machen und auszustrahlen. Aus dem blauen Licht entsteht die Schatzkammer, die das Blut enthält, um die Dinge feucht zu machen und alles zu heilen. Und aus dem gelben Licht entsteht die Schatzkammer, die das Fleisch enthält, um die Dinge fest zu machen und alles zu produzieren.

7. Die fünf Sinnes-Fähigkeiten, die unverschmutzt sind  
Bezüglich den fünf Sinnes-Fähigkeiten, die unverschmutzt sind: Aus dem weißen Licht entsteht das Tor von der Sinnes-Fähigkeit des Auges, welche die klaren Farben unterscheidet. Aus dem grünen Licht entsteht das Tor der Sinnes-Fähigkeit der Nase, welche die Aromen deutlich unterscheidet. Aus dem roten Licht entsteht das Tor der Sinnes-Fähigkeit der Zunge, die ein Rad ist, das alles befreit. Aus dem blauen Licht entsteht das Tor der Sinnes-Fähigkeit des Ohres, das unter den Scharen von verschiedenen Klängen unterscheidet. Und aus dem gelben Licht entsteht das Tor der Sinnes-Fähigkeit des Körpers, welcher die Berührungen, wo alles miteinander in Kontakt kommt, unterscheidet.
  
8. Die fünf Arten von Sinnes-Bewusstsein, die nicht behindert werden  
Was das Sinnes-Bewusstsein betrifft, das nicht behindert ist: Aus dem weißen Licht entsteht das Augen-Bewusstsein, welches das ursprüngliche Gewahrsein als die Klarheit des Auges darstellt. Aus dem grünen Licht entsteht das Nasen-Bewusstsein, das mit der Energie des Mitgefühls in Bezug auf die Klarheit des Geruchs zusammenhängt. Aus dem roten Licht entsteht das Zungen-Bewusstsein, das die Realität in Bezug auf die Klarheit des Geschmacks ist. Aus dem blauen Licht entsteht das Ohren-Bewusstsein, das die Klarheit der reinen Klänge ist. Und aus dem gelben Licht entsteht das Körper-Bewusstsein, das die Klarheit der Berührung in Bezug auf das Wirkliche ist.
  
9. Die fünf Sinnes-Objekte, die vollständig rein sind  
Bezüglich den fünf Sinnes-Objekten, die völlig rein sind: Aus dem weißen Licht entsteht die Sphäre der Aktivität des Auges, die völlig reine, sichtbare Formen darstellt. Aus dem grünen Licht entsteht die Sphäre der Aktivität der Nase, die völlig reine Gerüche repräsentiert. Aus dem roten Licht entsteht die Sphäre der Aktivität der Zunge, die den vollkommen reinen Geschmack repräsentiert. Aus dem blauen Licht entsteht die Sphäre der Aktivität der Ohren, die völlig reine Klänge repräsentiert. Und aus dem gelben Licht entsteht die Sphäre der Aktivität des Körpers, die völlig reine Tast-Empfindungen repräsentiert.
  
10. Die fünf Gottheiten, die erkannt werden  
Bezüglich den fünf Gottheiten, die erkannt werden: Aus dem weißen Licht entsteht die Familie von **Shenlha** in der zentralen Richtung. Aus dem grünen Licht entsteht die Familie von **Garse** im Norden. Aus dem roten Licht entsteht die Familie von **Namse** in der westlichen Richtung. Aus dem blauen Licht entsteht die Familie von **Godse** in der südlichen Richtung.

Und aus dem gelben Licht entsteht die Familie von **Serje** in östlicher Richtung.

11. Die fünf Körper, die bleiben

Bezüglich den fünf Körpern, die bleiben: Aus dem weißen Licht entsteht der *Dharmakaya*. Aus dem grünen Licht entsteht die *Svabhavikakaya*. Aus dem roten Licht entsteht der *Nirmanakaya*, der überallhin ausstrahlen kann. Aus dem blauen Licht entsteht der *Abhisiddhakaya*. Und aus dem gelben Licht entsteht der *Sambhogakaya*.

12. Die fünf Familien, die erscheinen

Bezüglich den fünf Familien, die entstehen: Aus dem weißen Licht entsteht die *Tathatakula* in der zentralen Richtung. Aus dem grünen Licht entsteht die *Karmakula* in der nördlichen Richtung. Von dem roten Licht entsteht die *Padmakula* in westlicher Richtung. Aus dem blauen Licht entsteht die *Ratnakula* in südlicher Richtung. Und aus dem gelben Licht entsteht die *Svastikakula* in östlicher Richtung.

13. Die fünf Mächte, die ohne Fehler sind

Was die fünf Mächte betrifft, die ohne Fehler sind: Aus dem weißen Licht entsteht die Macht der totalen Freundlichkeit. Aus dem grünen Licht entsteht die Macht des totalen Friedens. Aus dem roten Licht entsteht die Macht der totalen Ausdehnung. Aus dem blauen Licht entsteht die Macht der Großzügigkeit. Und aus dem gelben Licht erhebt sich die Macht der totalen Erkenntnis.

14. Die fünf klar leuchtenden Schöpfungen

Bezüglich den fünf Schöpfungen, die leuchtend klar sind: Aus dem weißen Licht entsteht die Schöpfung der Leerheit. Aus dem grünen Licht entsteht die Schöpfung der Gleichheit von allem. Aus dem roten Licht entsteht die Schöpfung, die unterscheiden kann. Aus dem blauen Licht entsteht die Schöpfung der Ausübung von Aktivitäten. Und aus dem gelben Licht entsteht die Spiegel-artige Schöpfung.

15. Die fünf unübertroffenen Früchte

Bezüglich den fünf unübertroffenen Früchten: Aus dem weißen Licht entsteht der ungetäuschte Geist. Aus dem grünen Licht entstehen die hervorragenden Qualitäten. Aus dem roten Licht entsteht die Sprache, deren Natur unaufhörlich ist. Aus dem blauen Licht kommen die Aktivitäten hervor, die ohne Streben spontan vollkommen sind. Und aus dem gelben Licht entsteht der Körper, der unveränderlich ist.

## 16. Die fünf Mandalas der Großen Perfektion

Bezüglich den fünf Mandalas der Großen Perfektion: Aus dem weißen Licht erscheint das Mandala des Raumes, wo alles sichtbar ist und Klarheit verursacht. Aus dem grünen Licht erscheint das Mandala der Luft, in dem die Dinge schwebend und gleitend erscheinen. Aus dem roten Licht erscheint das Mandala des Feuers, wo die Dinge sichtbar gemacht werden und Leuchten verbreitet wird. Aus dem blauen Licht erscheint das Mandala des Wassers, das Heilung bewirkt und sich überall ausbreitet. Und aus dem gelben Licht erscheint das Mandala der Erde, das die Fortpflanzung verursacht und das unveränderlich, stabil und fest ist.

## 17. Die fünf Bereiche, die deutlich wahrnehmbar erscheinen

Bezüglich den fünf Bereichen, die sichtbar entstehen: Aus dem weißen Licht entsteht das Reich von Lhungyi Drubpa in der zentralen Richtung, das Feld, das spontan vollendet ist. Aus dem grünen Licht entsteht das Reich von Nampar Dagpa im Norden, das Feld, das völlig rein ist. Aus dem roten Licht entsteht das Reich Dewachen in der westlichen Richtung, das Feld, das Glückseligkeit besitzt. Aus dem blauen Licht entsteht das Reich von Wangdan Kodpa in der südlichen Richtung, das Feld, in dem sich diejenigen versammeln, die Macht besitzen. Und aus dem gelben Licht entsteht das Reich von Ngonpar Gawa in östlicher Richtung, das Feld, das herrlich manifestiert.

Die fünf reinen klaren Lichter geben den Grund für die fünf Aspekte von dem erleuchteten Gewahrseins und dann für die fünf reinen Elemente, die in ihrer Natur spirituell, aber nicht materiell sind. Dann entstehen aus der weiten Ausdehnung des typisch Weiblichen, hier die *Baga* oder Vagina genannt, die fünf Mutter-Göttinnen der subtilen spirituellen Elemente. Hier bezieht sich der Begriff 'Elemente' nicht auf eine Substanz oder etwas Materielles, sondern auf die verschiedenen Arten, in denen sich die Energie sowohl auf subtiler als auch auf grober Ebene manifestieren kann. Darüber hinaus entstehen aus den fünf reinen Lichtern die fünf subtilen inneren Organe und die fünf Glieder des subtilen Körpers, sowie der Geist und die fünf Sinnes-Fähigkeiten, die fünf Arten von Sinnes-Bewusstsein und die fünf Sinnes-Objekte. Dann entstehen die fünf Gottheiten, welche die fünf Dhyani-Buddhas sind, sowie die fünf Buddha-Familien, wie sie in den tibetischen Totenbüchern gewöhnlich beschrieben werden. Diese können wie folgt tabellarisiert werden:

Reines Licht: Weißes Licht, Grünes Licht, Rotes Licht, Blaues Licht, Gelbes Licht;  
Richtung: Mitte, Norden, Westen, Süden, Osten;

Buddha Familie: Tathagata-Familie, Karma-Familie, Padma-Familie, Ratna-Familie, Swastika-Familie;

Dhyani-Buddha : *gShen-lha, Gar-gsas, gNam-gsas, rGod-gsas, gSas-rje*;

Aspekt: Geist, Qualität, Rede, Aktivität, Körper;

Weisheit: Weisheit der Leerheit, Weisheit der Gleichheit, unterscheidende Weisheit, Weisheit der Aktivität, Spiegel-artige Weisheit;

Reiner Bereich: *Lhun-grub zhing-khams, rNam-dag zhing-khams, bDe-ba-can zhing-khams, dBang-bkod zhing-khams, mNgon-dga' zing-khams*;

Reines Element: Äther oder Raum, Luft, Feuer, Wasser, Erde.

Der Abschnitt schließt mit der Behauptung, dass Kuntu Zangpo die Ursache oder der Grund für die Existenz der ursprünglichen Buddhaschaft ist, weil er von Anfang an verstanden hat und deshalb niemals mit Samsara vermischt wurde.

Kuntu Zangpo ist die Ursache oder der Grund für die Ursprüngliche Buddhaschaft. Das ist, weil er von Anfang an verstanden hat und er daher niemals in Samsara verdorben oder vermischt wurde. Aus diesem Grund wird er der Erste oder der Ursprüngliche Buddha genannt. In den westlichen religiösen Begriffen könnte man ihn als das Höchste Sein bezeichnen. Aber diese Vorstellung von einem Ursprünglichen Buddha sollte nicht mit dem biblischen Monotheismus des westlichen Stils oder mit einigen vermeintlichen theistischen Tendenzen innerhalb der Entwicklung des buddhistischen Denkens selbst verwechselt werden. Die Vorstellungen sind ganz andere. Obwohl Kuntu Zangpo versteht und von Anfang an der Buddha oder erleuchtet war, erschuf er nicht Samsara.

Anders als der biblische Gott schuf er die Welt nicht durch "Es werde Licht!" und formte dann die Menschheit aus Lehm und blies seinen Geist in irgendeine irdene Nachbildung von sich selbst hinein. Das Universum oder vielmehr der komplexe natürliche Prozess, genannt Samsara, wurde niemals als Teil einer Absicht oder eines Planes geschaffen, noch hatte es einen absoluten Anfang in Zeit und Geschichte. Samsara ist als solches ein zyklisches Dasein und es geht einfach immer weiter, endlos zirkulierend und rotierend seit anfangsloser Zeit. Es wurde nicht erschaffen oder mit irgendeinem prototypischen historischen Ereignis, wie dem Urknall, in die Existenz gebracht. Es ist vielmehr eine ontologische Kategorie, eine Form der Existenz.

Aber im relativen Sinne kann man in Bezug auf die Psychogenese bei jedem einzelnen Bewusstseins-Strom in Samsara von einem relativen Anfang sprechen, der im Augenblick nach dem psychischen Tod geschaffen wird, wenn das Bewusstsein zu Beginn der Bardo-Erfahrung wieder erwacht. Der Bardo von dem

Klaren Licht wird mit den Visionen von dem Nirvana hell strahlend und der Bardo der Existenz wird mit samsarischen Visionen überschwemmt. Ohne die wirkliche Natur dieser Visionen zu erkennen, tritt der individuelle Bewusstseinsstrom oder das *Namshe* wieder in den Prozess der Wiedergeburt ein. Man wird wiedergeboren oder nochmals geboren. Also kann man in diesem Sinne für ein individuelles fühlendes Wesen sagen, dass Samsara einen Anfang hat.

Die Visionen von Samsara erscheinen jedoch natürlich und spontan aus der Natur des Geistes, dem Ursprünglichen Zustand des Individuums. Diese Visionen, welche die Welt bilden, wie wir sie kennen, wurden weder von einem überweltlichen Gott geschaffen, noch sind die Bardo-Visionen von einer Belohnung oder einer Bestrafung einer individuellen Seele, zugefügt durch einen solchen Gott, betroffen. Der besondere Aspekt dieser Visionen, ob glücklich oder erschreckend, wird vielmehr durch den Prozess des karmischen Erbes dieses Individuums bestimmt. Es ist das Karma, ein unpersönlicher natürlicher Prozess, der die Entwicklung und Entfaltung dieser Visionen, die wir unsere Welt nennen, regelt und keine überweltliche Persönlichkeit, die dies vollführt. Auch wenn die klaren Lichter im Bardo frei und spontan, ohne vorherige Ursache oder Gestaltung, entstehen, ist es der karmische Prozess, der im Gedankenstrom des Individuums wirkt, wie diese anfänglichen Darstellungen der chaotischen Lichter geordnet und interpretiert werden. Als Antwort auf die erste Frage des römisch-katholischen Katechismus: "Wer hat die Welt geschaffen?", antworten die Weisheitslehren, dass es das Karma ist, das die Welt gemacht hat. Im tiefsten Sinne sind wir die eigentlichen Schöpfer unserer eigenen Wirklichkeit. Draußen gibt es nur Raum und Licht, aber es ist die Einmischung des Geistes, die diese in die Realität unserer Welt formt und verwandelt.

Kuntu Zangpo ist nicht der Gott von dem biblischen Theismus, der zuerst die Welt erschaffen hat und dann die Menschheit, dann, wegen der Ungehorsamkeit, die ersten Menschen aus dem Paradies vertreibt, die Menschheit mit einer großen Flut bestraft, das Gesetz, einschließlich der moralischen und göttlichen Regeln, auf einem Berg legt und eine menschliche Gruppe vor allen anderen Völkern begünstigt. Kuntu Zangpo ist kein Monarch, der auf dem Gipfel des Himmels auf seinem Thron sitzt, der über Himmel und Erde herrscht und seine Engel zu verschiedenen Missionen unter der Menschheit unter ihm, ähnlich einem weltlichen Kaiser, entsendet. Im Buddhismus und im Bön gibt es solche mythologischen Bilder, wo solche Rollen von Brahma und Indra (eigentlich allgemeine Titel) gespielt werden — aber sie gelten als eine göttliche Ordnung, die noch zu der bedingten Existenz von Samsara gehört. Brahma und Indra gehören zu den Samsarischen Göttern und obwohl gut meinend und gerecht, sind diese keine Buddhas oder erleuchtete Wesen. Sie

sind fühlende Wesen wie wir selbst, obwohl viel mächtiger, weiser und länger lebend. Wenn ihr angesammelter Bestand an verdienstvollem Karma, der sie in eine so erhabene Wiedergeburt geführt hat, erschöpft ist, werden sie auch vergehen und an anderer Stelle wiedergeboren werden.

Kuntu Zangpo kein solcher Gott wie diese. Vielmehr ist Kuntu Zangpo eine Ausgabe und ein Archetyp der Erleuchtung, ohne jemals in der Zeit und Geschichte eine menschliche Existenz gehabt zu haben. Er arbeitete sich nicht durch die evolutionären Reihen von einem Mineral zu einer Pflanze, zu einem Tier, zu einem Menschen, dann zu einem Bodhisattva und schließlich zu einem erleuchteten Buddha hoch, wie die verschiedenen Nirmanakaya-Buddhas, die im Laufe der Jahrhunderte erschienen sind, dies taten. Weil aber jedes fühlende Wesen, egal wie unwissend, verblendet oder herabgesetzt, an Kuntu Zangpo als Dharmakaya teilnimmt, das sozusagen in seiner Brust einen Funken seines Lichtes beherbergt, hat man die Möglichkeit, auch das Schicksal zu verwirklichen, dass der gleiche Zustand der Buddhaschaft, der vollen Erleuchtung und Befreiung, ist, die er verkörpert.

Auch wenn die Dharmakaya in einer Unendlichkeit von fühlenden Wesen in allen Zeiten und in allen möglichen Universen untergebracht ist, wird deren Unendlichkeit und deren Fülle dadurch nicht beeinträchtigt. Kuntu Zangpo ist nichts anderes, als die Tatsache, dass es im Kern des eigenen Seins Kuntu Zangpo gibt. Er ist das Bodhichitta, das Prinzip der Erleuchtung, im Herzen der Existenz. Buddhaschaft ist sowohl einzigartig und universell, als auch individuell und unendlich in Zahlen. Sie ist überschreitend und wird nicht durch die Logik der ausgeschlossenen Mitte eingeschränkt, da sie zwangsläufig entweder ein A oder nicht -A sein muss.

## B. Das Entstehen von Samsara

Was den Vorgang für das Entstehen von Samsara anbelangt, wenn man das nicht versteht: Zu der Zeit, wo die drei sichtbaren Objekte erkennbar erscheinen, weil die Klänge, Lichter und Strahlen als Objekte für den Gedanken-Prozess selbst erscheinen, fällt das eigene Gewährsein oder Bewusstsein, das aus Gedanken, Erinnerungen und Erkenntnissen besteht, in Verwirrung über diese Objekte. Und dabei erkennt es diese nicht als Selbst-Manifestationen des Geistes, sondern begreift sie wegen ihren kennzeichnenden Eigenschaften, als ob sie reale objektiv vorhandene Entitäten darstellen. Weil diese drei Objekte die notwendigen Nebenursachen geschaffen haben, entstehen unzählige Täuschungen, um das Bodhichitta, die eigentliche Natur des Geistes, zu verdunkeln. Durch das Vorhandensein dieser Erinnerungen, Erkenntnisse und Gedanken kommt man nicht dazu, das eigene Selbst-Gewährsein zu erkennen. Dabei bewegt sich das Bewusstsein, wegen der Macht dieser Unwissenheit, zu seinem Objekt. Und nicht in seinem eigenen ursprünglichen Zustand verbleibend, verfolgt es diese Erscheinungen. Und da es den Erscheinungen folgt, verliert es seine Unabhängigkeit. Und weil seine Unabhängigkeit verloren ist, wird es durch Erscheinungen, in dem Glauben, dass diese durch eine andere Ursache sind, als durch sich selbst, getäuscht. Diese stellen also Illusionen dar. Und weil man durch falsche Vorstellungen getäuscht wird, entfaltet sich die Evolution oder die gegenseitige Abhängigkeit der Herkunft von Samsara.

Zweitens betrachtet der Text den Vorgang für das Erscheinen von Samsara, die Visionen der zyklischen Existenz für die Person, die diese nicht versteht. Erneut, nach dem Augenblick des psychischen Todes, wenn das Individuum aus der totalen Dunkelheit der Bewusstlosigkeit erwacht, wenn die ersten subtilen Vibrationen des Bewusstseins merklich als die drei sichtbaren Objekte, welches die Klänge, Lichter und Strahlen sind, auftauchen und man Ihre Natur nicht als sich selbst-manifestierende Projektionen des Geistes erkennt, wird daraufhin das Wissende Gewährsein mit Gedanken und Erinnerungen konfrontiert und fällt dadurch in Verwirrung über diese Objekte. Wenn man diese nicht von Anfang an als Selbst-Manifestationen erkennt, begreift man deren unterschiedliche Eigenschaften als real und objektiv. Dieses Netzwerk oder Feld von mehrfarbigen Lichtern bietet die Leinwand, auf die das Individuum die eigenen Täuschungen projizieren kann. Diese täuschenden Erscheinungen, die nur holographische Projektionen sind, kommen dazu, die eigene Ansicht von dem Bodhichitta oder der Natur des Geistes selbst, zu verdecken. Aufgrund dieser unaufhörlichen geschäftigen Tätigkeiten von Erinnerungen, Gründen und Gedanken kommt das Individuum nicht dazu, das eigene innewohnende Gewährsein für das, was es wirklich ist, zu erkennen.

Und wegen der Macht dieser Unwissenheit oder diesem Mangel an Gewährsein kommt ein dualistisches Bewusstsein dazu, sich von seinem eigenen ursprünglichen Ort zu seinem Objekt zu bewegen. So lebt man nicht mehr unter der Bedingung eines Spiegels, sondern in denjenigen, seiner Reflektionen. Ein geteiltes und gebrochenes Gewährsein verbleibt nicht mehr in seiner eigentlichen und ursprünglichen Bedingung, dem Natürlichen Zustand, sondern verfolgt und jagt nach Phantom-Erscheinungen, wodurch es seine Unabhängigkeit und seine innere Freiheit verliert und als gebundener Sklave unter die Herrschaft der Kräfte der eigenen Illusionen fällt. So entstehen das wechselseitige Entstehen und die Evolution von Samsara.

Die archontischen Mächte beziehen sich auf die Archonten oder 'Herrscher', das heißt, die planetaren Mächte, die das Schicksal des Menschen nach dem Gnostizismus und viel späteren hellenistischen und römischen Philosophie bestimmen und regeln. Wir kennen sie heute noch als die sieben Planeten der klassischen vormodernen Astrologie. Die babylonische oder chaldäische Wissenschaft der Astrologie, die sich im Laufe vieler Jahrhunderte entwickelte, las das Schicksal des Königs und des Staates in den Vorzeichen und Omen des Himmels, sowohl den astronomischen als auch den meteorologischen. Die Griechen nahmen die semitische Wissenschaft an und machten sie, den astronomischen Teil, zu einem präzisen mathematischen Modell der Bewegungen der Himmelskörper. Auf diese Weise kamen sie dazu, Horoskope oder Geburtskarten für einzelne Personen zu berechnen, anstatt nur das Schicksal des Stadtstaates zu vermuten. Obwohl dies mit den Griechen in ein wissenschaftliches Modell von dem Kosmos umgewandelt worden war, das einen großen Vorhersagewert hatte, behielten die Griechen die alten göttlichen Bedeutungen, die mit den Planeten, den Zeichen des Tierkreises, den Aspekten und so weiter, in Verbindung standen und dies wurde den Babyloniern oder Chaldäern zugeschrieben. Diese Verbindung der wissenschaftlichen Astronomie und der göttlichen Astrologie gipfelte in den Tetrabilios des Claudius Ptolemäus von Alexandria, dem klassischen Kompendium der griechisch-chaldäischen Astrologie, das immer noch die Grundlage der modernen Astrologie bildet.

Diese chaldäische Wissenschaft der Astrologie verbreitete sich in den hellenistischen Königreichen nach der Eroberung der Stadt Babylon von Alexander dem Großen, die er zu seiner eigenen Hauptstadt machte. Und durch die Römerzeit war dieses System der Astrologie fast als die Wissenschaft des Tages allgemeingültig geworden, so wie seit dem 17. Jahrhundert die Newtonsche Mechanik ein Modell von dem Kosmos lieferte, das im Westen zu unserer anerkannten Wissenschaft wurde, zumindest bis vor kurzem.

Mit dem Zerfall der griechischen Polis oder des Stadtstaates und den alten Tempel-Stadtstaaten des alten Nahen Ostens begannen sich die Völker der östlichen Mittelmeerwelt sich zu verlieren und zu entfremden. Diese fühlten wenig Loyalität zu den Super-Staaten der hellenistischen Könige, denen Alexander und die späteren römischen Kaiser folgten. Sie spürten, dass das Schicksal etwas war, das nicht mehr den Willen der Götter darstellte, sondern etwas Böses und Grausames war, was das Leben der Menschen verletzte. Die alten Götter von Babylon, die auf den Himmel übertragen wurden und denen entsprechende griechische Namen gegeben wurden, waren nicht mehr wohlwollend, sondern grausam oder gleichgültig. Diese kamen, um harte, fast unpersönliche Schicksalskräfte zu repräsentieren und ein unabwendbares Schicksal zu der Menschheit auf der Erde herunterzubringen — ein Schicksal, das sich in den majestätischen Bewegungen der Sterne und Planeten berechnen ließ, das aber in keiner Weise verboten werden konnte oder dem widerstanden werden konnte.

Das Schicksal eines Mannes konnte aus seinem Geburtshoroskop berechnet werden, aber er war ohnmächtig, sein Los zu überwinden. Die Mysterienreligionen, wie der Mithraismus, boten dem Individuum einen Weg, um aus dem astralen Schicksal zu entkommen, das bei der Geburt in einer Art Einweihung und dem Aufstieg der Seelen über dem Firmament und dem Schicksalsgebiet zuteil wurde, von wo es in eine reine Dimension von Licht und Geist befreit wurde. Das Christentum bot einen anderen Weg, entweder indem es die Wissenschaft der Astrologie insgesamt ablehnte oder diese Planetenmächte abstufte und sie dem Willen Gottes unterordnete.

Die gnostische Bewegung in den ersten Jahrhunderten der christlichen Ära ging noch weiter. Die Gnostiker schauten zu einem überweltlichen Bereich von dem Licht und der Freiheit, der Bereich eines unbekanntes Gottes, der durch Christus offenbart wurde, der jenseits der Sterne oder der Astralkräfte lag, die den Menschen, sowohl dem Einzelnen als auch der Gemeinschaft, das Schicksal in den Himmeln zuschrieben. Die Welt, eigentlich die unter der Herrschaft dieser astralen Mächte bewegte Welt, hauptsächlich sieben an der Zahl, war nicht die Schöpfung des Höchsten Wesens, des Höchsten Gottes, der außerhalb und jenseits des Kosmos wohnte, sondern von einer geringeren Macht, eine kleinere Gottheit oder ein Erzengel, ein Demiurge (Gr. Demiurgos), der von diesem höheren Lichtreich nichts wusste und von sich selbst glaubte, der wahre Schöpfer der Welt zu sein. Er war derjenige, der mit Adam, Noah und Moses in der biblischen Beschreibung sprach, bekannt als Laldabaoth, Saklas, Samael, auch als Aion und manchmal mit dem Planeten Saturn identifiziert. Er war ein

Gott des Gesetzes, manchmal aber auch ein Tyrann. Und es war dieser Schöpfergott, unwissend über seine eigene wahre Quelle, der die Menschheit in Unwissenheit und Knechtschaft in der Welt gebunden hat.

So ist der Weg zur Rettung der Seele von den grausamen Händen des Schicksals, von diesen astralen Kräften, die kollektiv als Heimarmene bekannt sind, kein Gehorsam gegenüber dem Gesetz von dem Tyrannen, dem kleineren Gott, der behauptet, der Schöpfer zu sein, sondern der Erhalt von der Gnosis. Die Gnosis ist ein höheres spirituelles Wissen, ein Wissen, das befreit und einen freigibt. Im Wesentlichen ist die Gnosis die Erkenntnis dessen, was wir wirklich sind — von wo wir gekommen sind und wohin wir gehen. Diese Gnosis oder Erkenntnis ist kein weltliches Wissen über die Dinge dieser Welt, sondern stellt eine wahre Selbsterkenntnis dar. Sie wird nicht von der Vernunft oder der Wissenschaft entdeckt, sondern kommt durch eine besondere Offenbarung von oben aus dem Lichtreich jenseits von dem Universum des Schicksals, die Heimarmene jenseits von Hebdomad, den Sphären von den sieben Planetenmächten.

Die Gnosis stammt aus einer Offenbarung, die von einer Retterfigur gebracht wurde, die freiwillig aus dem überweltlichen Lichtreich in diese Welt der Dunkelheit herunterkam. Dieser Retter war gekommen, um die Funken des Lichts zu retten, die in menschlichen Körpern des Fleisches gefangengehalten wurden und von den Lakaien der Astralmächte gequält wurden. Die Gnostiker identifizierten diese Retterfigur mit Jesus Christus, während die Mithraisten ihn mit Mithra identifizierten. Im Mahayana-Buddhismus ist diese Retterfigur zum Beispiel der Buddha, wie er im Saddharma-pundarika-Sutra oder Lotos-Sutra deutlich wird. In der Kulturmischung Zentralasiens verschmolzen die indische Figur von dem asketischen Buddha und die göttliche fürstliche iranische Gestalt von dem Gott Mithra als Welt-Lehrer und Erlöser und wurden in Einklang gebracht. Daraus entstand das glänzende und leuchtende Bild von Maitreya, dem zukünftigen Buddha, der kommen wird, um die gesamte Menschheit zu befreien. Beide Namen, Mithra und Maitreya, kommen aus der gleichen indo-iranischen Wurzel der Bedeutung von Freundschaft und Vertrag.

Die Parallelen von dem Gnostizismus mit dem Buddhismus sind sehr auffällig, besonders mit dem Mahayana-Buddhismus, der zumindest zum Teil im Nordwesten des Subkontinents entstanden ist, einem Gebiet von vermischter religiöser Kultur von indischer und iranischer Herkunft. Es gibt Beweise für eine starke indische buddhistische Präsenz in und um Alexandria in Ägypten, noch vor der Zeit Christi. Die möglichen buddhistischen Auswirkungen auf die

Entstehung der gnostischen Bewegung im Leben von Jesu von Nazareth und seine Beziehungen damit sind noch nicht wirklich untersucht worden.

In einigen gnostischen Systemen verkörpert und personifiziert jeder der Archonten oder Planetenmächte eine bestimmte Leidenschaft oder ein Laster, das die menschliche Seele in Mitleidenschaft zieht. Zum Beispiel regelt Merkur die Habgier, Venus die Lust, Mars die Wut, und so weiter. Wenn die Seele, die ursprünglich von reinem himmlischem und spirituellem Ursprung ist, durch die jeweiligen Planetensphären herabsteigt, um noch einmal im Fleisch der Erde Gestalt anzunehmen, wird sie allmählich in diese Gewänder der planetarischen und leidenschaftlichen Natur verstrickt. Deshalb beherrschen die Planeten und ihre entsprechenden Leidenschaften das Leben der Seele hier auf der Erde.

Im Buddhismus sind diese Archonten oder Herrscher, welche die Ursachen oder Beweggründe von Samsara sind, die *Kleshas* oder die emotionalen Verunreinigungen. Diese erscheinen der erloschenen Seele als die zornigen Gottheiten, wenn das klare Licht von dem *Dharmadhatu*, in gnostischen Begriffen das *Pleroma*, nicht erkannt wird. Der Chef dieser zornigen Gottheiten im tibetischen Totenbuch heißt Buddha Heruka, der den höheren oder den Weisheits-Aspekt der Unwissenheit und Verwirrung, *Moha*, welche die Essenz von der Ego-Anhaftung und der Abneigung sind, die alle menschlichen Emotionen verderben, darstellt. Die entsprechende Bönpo-Gottheit heißt Tsochok.

Darüber hinaus, erscheinen hier in Bezug auf das Entstehen die Visionen von Samsara uns aufgrund der Energien dieser fünf Lichter und dem Rigpa, das damit vereinigt und verbunden ist, entfaltet sich folgendes:

0. Die fünf Lichter, die sichtbar manifestieren
1. Die fünf Ursachen der Elemente in der äußeren Welt  
Bezüglich der Elemente in der äußeren Welt: Aus der Energie des weißen Lichtes entsteht das äußere Raum-Element. Aus der Energie des grünen Lichtes entsteht das äußere Luft-Element. Aus der Energie des roten Lichtes entsteht das äußere Feuer-Element. Aus der Energie des blauen Lichtes entsteht das äußere Wasser-Element. Und aus der Energie des gelben Lichtes entsteht das äußere Erd-Element.
2. Die fünf Nektare der Elemente, die innerlich sind  
Bezüglich der Effekte der Elemente, welche die inneren Nektare sind: Aus der Energie des weißen Lichtes entsteht das innere Element von dem

Bewusstsein. Aus der Energie des grünen Lichtes entsteht das innere Element des Atems. Aus der Energie des roten Lichtes entsteht das innere Element der Wärme. Aus der Energie des blauen Lichtes entsteht das innere Element des Blutes. Und aus der Energie des gelben Lichtes entsteht das innere Element des Fleisches.

3. Die fünf inneren Organe, die Unterstützung geben  
Bezüglich den fünf inneren Organen, die Unterstützung geben: Die Unterstützung für das Raum-Element funktioniert im Herzen. Die Unterstützung für das Luft-Element funktioniert in der Lunge. Die Unterstützung für das Feuer-Element funktioniert in der Leber. Die Unterstützung für das Wasser-Element funktioniert in den Nieren. Und die Unterstützung für das Erd-Element funktioniert in der Milz.
4. Die fünf Glieder, die als geschickte Handlungen auftreten  
Bezüglich den fünf Gliedern, die als geschickte Aktivitäten auftauchen: Das Glied von dem Raum-Element entsteht als Kopf. Das Glied von dem Luft-Element entsteht als das rechte Bein. Das Glied von dem Feuer-Element entsteht als der rechte Arm. Das Glied von dem Wasser-Element entsteht als linkes Bein. Und das Glied von dem Erd-Element entsteht als der linke Arm.
5. Die fünf inneren Behälter, die Nektare ansammeln  
Bezüglich den fünf inneren Gefäßen, die diese Nektare ansammeln: Das Gefäß für die Ansammlung von dem Nektar des Raum-Elements entsteht als die Hoden. Das Gefäß zur Ansammlung von dem Nektar des Luft-Elements entsteht als Dickdarm. Das Gefäß zur Ansammlung von dem Nektar des Feuer-Elements entsteht als Gallenblase. Das Gefäß zur Ansammlung des Nektars von dem Wasser-Element entsteht als Harnblase. Und das Gefäß für die Ansammlung von dem Nektar des Erd-Elements entsteht im Magen.
6. Die fünf Tore der Sinne  
Bezüglich den fünf Toren der Sinne: Das Tor von dem Raum-Element entsteht als das Sinnesorgan der Augen. Das Tor von dem Luft-Element entsteht als das Sinnesorgan der Nase. Das Tor von dem Feuer-Element entsteht als das Sinnesorgan der Zunge. Das Tor von dem Wasser-Element entsteht als das Sinnesorgan der Ohren. Und das Tor von dem Erd-Element entsteht als das Sinnesorgan des Körpers.
7. Die fünf Arten von Bewusstsein, die unter den Dingen unterscheiden

Bezüglich den fünf Arten von Bewusstsein, die zwischen den Dingen unterscheiden: Aus der Energie des Raum-Elements entsteht das Augen-Bewusstsein. Aus der Energie des Luft-Elements entsteht das Nasen-Bewusstsein. Aus der Energie des Feuer-Elements entsteht das Zungen-Bewusstsein. Aus der Energie des Wasser-Elements entsteht das Ohren-Bewusstsein. Und aus der Energie des Erd-Elements entsteht das Körper-Bewusstsein.

8. Die fünf Objekte, die Sphären der Aktivität für die Sinne sind  
Bezüglich der fünf Objekte, die Sphären der Aktivität sind: Das Objekt, welches das Raumelement ist, ist die Aktivität in Bezug auf Formen. Das Objekt, welches das Luft-Element ist, ist die Aktivität in Bezug auf Gerüche. Das Objekt, welches das Feuer-Element ist, ist Aktivität in Bezug auf den Geschmack. Das Objekt, welches das Wasser-Element ist, ist die Aktivität in Bezug auf Klänge. Und das Objekt, welches das Erd-Element ist, ist die Aktivität in Bezug auf Berührung.
9. Die fünf Gifte, welche die Ursachen von Samsara darstellen  
Bezüglich den fünf Giften, welche die Ursachen von Samsara sind: Aus der Energie von dem Raum-Element entsteht die emotionale Verunreinigung des Zorns. Aus der Energie von dem Luft-Element entsteht die emotionale Verunreinigung von dem Stolz. Aus der Energie von dem Feuer-Element entsteht die emotionale Verunreinigung von dem Neid. Aus der Energie von dem Wasser-Element entsteht die emotionale Verunreinigung der Gier. Und aus der Energie von dem Erd-Element entsteht die emotionale Verunreinigung der Verwirrung.
10. Die fünf Aktivitäten des Verhaltens, die sich aus sekundären Ursachen ergeben  
Bezüglich den fünf Aktivitäten des Verhaltens, die aus sekundären Ursachen abgeleitet werden: aus Zorn entstehen die Aktivitäten der fluchenden Gedanken, der böartigen Gedanken und der falschen Ansichten. Aus Stolz entstehen die Taten von dem dummen Geschwätz, den abwandernden Worten, Verleumdungen und Lügen. Aus Neid entstehen die Aktivitäten der Herabwürdigung, der Bosheit und der Verunglimpfung. Aus der Gier entspringen die Aktivitäten von der Habgier, dem Geiz und dem Verlangen, etwas zu besitzen. Und aus der Verwirrung entstehen die Aktivitäten des Tötens, dem Diebstahl und der falschen Wünsche.
11. Die fünf Aggregate, die fruchtbar sind

Bezüglich den fünf Aggregaten oder *Skandhas*, die fruchtbar sind: Weil das Bewusstsein mit den Aktivitäten des Zorns verbunden ist, entsteht das Aggregat von dem Bewusstsein. Weil die Impulse mit den Aktivitäten des Stolzes verknüpft sind, entstehen die Aggregate der Impulse. Weil Wahrnehmungen mit den Aktivitäten des Neides verknüpft sind, entstehen die Aggregate der Wahrnehmungen. Weil Gefühle mit den Aktivitäten der Gier verbunden sind, entstehen die Aggregate der Gefühle. Und weil Formen mit den Aktivitäten der Verwirrung verbunden sind, entstehen die Aggregate der Formen.

#### 12. Die fünf Krankheiten der Körper-Flüssigkeiten

Bezüglich den fünf Krankheiten, die sich aus Ungleichgewichten in Bezug auf die Körper-Flüssigkeiten ergeben: Aus der Energie von dem Raum-Element entstehen die vier Arten von Humor-Krankheiten. Aus der Energie von dem Luft-Element entstehen die Humor-Erkrankungen des Windes. Aus der Energie von dem Feuer-Element entstehen die Humor-Erkrankungen der Galle. Aus der Energie von dem Wasser-Element entstehen die Humor-Krankheiten des Schleims. Und aus der Energie von dem Erd-Element entstehen die Krankheiten, die Kombinationen von Krankheiten sind.

#### 13. Die fünf Tore zur Geburt

Bezüglich den fünf Toren zur Geburt: Aus der Energie von dem Raum-Element entstehen die Tore zu den vier Arten der Geburt. Aus der Energie von dem Luft-Element entsteht das Tor zu einer Geburt der Erscheinung. Aus der Energie von dem Feuer-Element entsteht das Tor zu einer Geburt aus Wärme. Aus der Energie von dem Wasser-Element entsteht das Tor zu einer Geburt aus dem Ei. Und aus der Energie von dem Erd-Element entsteht das Tor zu einer Geburt aus der Gebärmutter.

#### 14. Die fünf Pfade zum Umherziehen

Was die fünf Pfade von dem Umherstreifen betrifft: Aus der Energie von dem Raum-Element entsteht der Pfad für eine Wiedergeburt in den Bereichen der Hölle. Aus der Energie von dem Luft-Element entsteht der Pfad für eine Wiedergeburt unter den Göttern und Halb-Göttern. Aus der Energie von dem Feuer-Element entsteht der Pfad für eine Wiedergeburt unter den Menschen. Aus der Energie von dem Wasser-Element entsteht der Pfad für eine Wiedergeburt unter den Hungrigen Geistern. Und aus der Energie von dem Erd-Element entsteht der Pfad für eine Wiedergeburt unter den Tieren.

#### 15. Die fünf Früchte, die gereift werden

Bezüglich den fünf Bereichen, die gereift werden: Durch die Macht der Wut reift man die Bereiche der Hölle. Durch die Macht von dem Stolz reift man die Bereiche von den Göttern und den Halb-Göttern. Durch die Macht von dem Neid reift man den Bereich der Menschen. Durch die Macht der Gier reift man den Bereich der Hungergeister. Und durch die Macht der Verwirrung reift man die Bereiche der Tiere.

#### 16. Die fünf Bereiche, die sichtbar entstehen

Bezüglich den fünf Feldern, die entstehen: Durch die Macht der Wut entstehen die Felder mit großen Leiden, die Höllen-Bereiche. Durch die Macht von dem Stolz entstehen das Feld der Glückseligkeit, die Götter-Bereiche, und das Feld der Konflikte, die Bereiche der Halb-Götter. Durch die Macht von dem Neid entsteht das Feld der Menschen, die Verdienste besitzen. Durch die Macht der Gier entsteht das Feld, das Hunger und Durst besitzt, die Bereiche der Hunger-Geister. Und aufgrund der Macht der Verwirrung, entsteht das Feld der Berauschung, die verschiedenen tierischen Wiedergeburten.

Das ist der Grund für die Wanderungen in Samsara von den fühlenden Wesen, die zu den drei Welten gehören.

Diese fünf ursprünglichen Lichter, die, wie im Falle der Visionen von Nirvana, in ihrer ganzen ursprünglichen und inneren Reinheit wahrgenommen wurden, werden nun als fünf stumpfe Lichter wahrgenommen, die sich sichtbar und alles durchdringend im leeren Raum manifestieren. Wenn diese fünf Lichter mit dem Rigpa oder dem Gewahrsein vereinigt und verknüpft werden, entstehen aus ihren Energien die fünf unreinen äußeren Elemente, die fünf unreinen inneren Elemente, die fünf inneren Organe des Körpers und so weiter. Diese wurden im Text erarbeitet und können wie folgt tabellarisiert werden:

Die fünf Lichter: weißes Licht, grünes Licht, rotes Licht, blaues Licht, gelbes Licht;

Die fünf Elemente: Raum, Luft, Feuer, Wasser, Erde;

Die fünf inneren Elemente: Bewusstsein, Atem, Hitze, Blut, Fleisch;

Die fünf inneren Organe: Herz, Lunge, Leber, Nieren, Milz;

Die fünf Gliedmaßen: Kopf, rechtes Bein, rechter Arm, linkes Bein, linker Arm;

Die fünf Gefäße: Hoden, Dickdarm, Gallen, Blase, Harnblase, Magen;

Die fünf Sinnesorgane: Augen, Nase, Zunge, Ohren, Körper;

Die fünf Arten von Sinnes-Bewusstsein: Augen-Bewusstsein, Nasen-Bewusstsein, Zungen-Bewusstsein, Ohren-Bewusstsein, Körper-Bewusstsein;

Die fünf Sinnes-Objekte: Formen, Gerüche, Geschmäcker, Klänge, Berührungen;

Die fünf negativen Emotionen: Wut, Stolz, Neid, Gier, Verwirrung;

Die fünf Skandhas: Bewusstsein, Impulse, Wahrnehmungen, Gefühle, Form;

Die fünf Krankheiten: vier Arten von Krankheiten durch die Körper-Flüssigkeiten, Wind-Krankheiten, Galle-Krankheiten, Schleim-Krankheiten, Kombinationen von diesen;

Die fünf Arten der Geburt: vier Arten der Geburt, Geburt als Erscheinung, Geburt aus Wärme, Ei-Geburt, Gebärmuttergeburt;

Die fünf Schicksale: Höllen-Wiedergeburt, Wiedergeburt als Gott oder Halbgott, menschliche Wiedergeburt, Wiedergeburt als Hunger-Geist, Wiedergeburt als Tier.

Abschließend, da diese von der sekundären Bedingung von dem Verstehen oder Nicht-Verstehen der Sache auf diese Weise angewiesen sind, entstehen jeweils Nirvana und Samsara. Der König, der das wissende Gewahrsein ist, stellt die Basis für diese beiden dar, und er entstammt dem Bodhichitta, das heißt, der Natur des Geistes. Aber wenn man sich selbst als diesen König, der das Gewahrsein ist, erkennt, dann wird es nicht einmal die Namen oder Benennungen von Samsara und Nirvana geben.

Die Entfaltung der Täuschung ist der Grund für das Wandern in Samsara der fühlenden Wesen von den drei Welten. Diese drei Welten sind die Welt der Begierde, die Welt der Form und die formlose Welt und umfassen die Gesamtheit von Samsara. Die fühlenden Wesen, die von ihren sinnlichen Begierden beherrscht werden, ob sie grobe physische Körper wie Menschen und Tiere haben oder subtile ätherische Körper, wie die Götter und Engel, die Geister und Dämonen, die Hunger-Geister und die Bewohner der Höllenwelt, alle gehören zur Welt der Begierde. Die höheren Götter, die Elohim oder Brahma, bewohnen die rein mentalen Ebenen von der Welt der Form und der formlosen Welt im Zusammenhang mit dem kosmischen Bewusstsein und den höheren mystischen Bewusstseinszuständen.

In der hinduistischen Tradition der Brahmanen und der Puranas wird der Schöpfergott als Brahma bezeichnet. In der Tat kann der Begriff Brahma im Hinduismus und im Buddhismus mit dem Konzept eines Schöpfergottes in der westlichen biblischen Tradition verglichen werden. Aber im Buddhismus gibt es keinen einzigen Schöpfergott im absoluten Sinne. Vielmehr sind alle fühlenden Wesen die Mitschöpfer des Universums, das sie jetzt bewohnen. Dieses Universum ist das kollektive Ergebnis von deren unterschiedlichem Karma aus der Vergangenheit. Im Buddhismus ist Brahma ein Gattungsbegriff und, wie im Vinaya, dem Brahmajala-Sutra, und anderswo erklärt, dass in der fernen Vergangenheit, vor dem Fall aus dem himmlischen Paradies von dem

Brahmaloka in die Erzeugung und die physische Verkörperung auf der Oberfläche der Erde, alle Menschen einst Brahmas oder rein geistige Wesen waren, die mit einem Körper geschmückt waren und den Himmel bewohnten.

Elohim ist der Name für den Schöpfer-Gott im Buch der Genesis im Alten Testament der Bibel. Dieser hebräische Name ist ein Plural und bedeutet 'die Götter', während die singuläre Form El der Name für den alten Schöpfergott in der kanaanäischen Mythologie war. Zur Zeit von König David (ca. 1000 v.Chr.) wurde der Stammesgott der Hebräer Jahwe zumindest in den Kreisen um David mit dem kanaanäischen Schöpfergott El Elyon identifiziert, dessen Jebusitische Priester Jerusalem kontrollierten, bevor der erstere die Stadt eroberte und sie zu seiner Hauptstadt machte. Mit dem Aufstieg der gnostischen Bewegung um die Zeit Christi wurde die in dem Schöpfungsbuch der Bibel dargestellte Sicht dieses Schöpfergottes radikal neu bewertet. Obwohl er als Schöpfer der Welt und des physischen Körpers des Menschen angesehen wird, ist er nicht mehr länger das Höchste Wesen oder Höchste Gott, sondern mit geringerer Macht, bekannt als Demiurge.

Im buddhistischen Mythos der Genesis sind die Brahmas aufgrund ihrer Unwissenheit in die Erzeugung und die Wiedergeburt gefallen, weil sie vergessen hatten, dass sie ursprünglich himmlische Wesen des Lichts waren und dass sie die Schöpfer der Wirklichkeit des Universums waren, die sie jetzt um sich herum sehen. In einem sehr direkten Sinne schaffen wir als Menschen unsere eigene Wirklichkeit. Die Texte von Dzogchen erläutern diesen Vorgang im Detail.

Auch in den Worten von dem westlichen Okkultismus und der Neo-Theosophie umfasst der *Kamadhatu* oder die Wunschwelt die physischen, ätherischen und astralen Ebenen, der *Rupadhatu* oder die Formwelt umfasst die verschiedenen mentalen Ebenen und der *Arupadhatu* oder die Formlose Welt umfasst die verschiedenen Ebenen des kosmischen Bewusstseins, das in der Mystik erreicht wird. Der Begriff Brahmas, in der Pluralform, gilt richtig angewendet für die verschiedenen Wesen, welche den *Rupadhatu* oder die mentalen Ebenen bewohnen.

Jedoch repräsentieren alle diese höheren Zustände des mystischen Bewusstseins und den Bedingungen der Gottheit, egal wie erhaben und langlebig, bedingte Zustände und gehören daher zur Ordnung von Samsara und dem zyklischen Dasein. Die Wiedergeburt auf einer dieser Existenzebenen, die sich alle in den Dimensionen des Daseins befinden, stellt weder das Nirvana noch die Befreiung aus der zyklischen Existenz von Samsara dar.

Auch wenn ein Individuum wegen der Anhäufung von gutem Karma über viele Leben hinweg das Heil der Wiedergeburt im Himmel unter den Göttern oder Engeln erreichen kann, ist diese Erlösung weder endgültig noch letztendlich. Wenn der Speicher von dem positiven Karma dieses Individuums erschöpft ist, wird das restliche negative Karma, das ins Bewusstsein steigt, wieder zu den unteren Bereichen zur Wiedergeburt führen. So wiederholt sich das Muster; alte Denkgewohnheiten bleiben und die zyklische Existenz fährt fort, sich unermüdlich zu entfalten. In Samsara gibt es keine sichere Zuflucht vor diesem Schicksal. Nur dadurch, dass man dazu kommt, sich als den König, der das innere Gewahrsein ist, zu erkennen, kann man dazu kommen, sich von der Herrschaft der Täuschung zu befreien und sogar die Dichotomien von dem dualistischen Denken über Samsara und Nirvana überschreiten.

Am Anfang von dem Prozess der Entwicklung der Visionen, entweder denjenigen von Nirvana oder denjenigen von Samsara, kommt, aufgrund der Anwesenheit von Rigpa in der Dimension von *Kunzhi*, das innere Licht der Leerheit dazu, in den fünf Grundfarben zu leuchten. Jedes dieser klaren und reinen Lichter strahlt sechzehn Arten der Manifestationen von dem erleuchteten Zustand aus. Dies sind die Emanationen von Nirvana, achtzig in allem [16 x 5 = 80].

Wenn es jedoch an Verständnis mangelt und Täuschungen vorherrschend werden, werden die fünf Lichter in ihrer Qualität stumpf und unrein, und jedes Licht erzeugt sechzehn Arten von täuschenden unreinen Visionen, die mit dem physischen Körper und mit dem äußeren physischen Universum verbunden sind, wobei es für diesen verblendeten Zustand wiederum achtzig insgesamt Arten gibt. So erscheinen die Visionen des eigenen Körpers, wie auch der Welt, anstatt klar und lichtdurchlässig, wie in Nirvana, als solide und undurchsichtig, wie in Samsara. So entstehen aus einer einzigen Quelle, zwei deutlich erscheinende Ordnungen des Seins, diejenige von dem Heiligen und diejenige von dem Weltlichen.

Dieser Unterrichtszyklus wird als das Rad von dem voneinander abhängigen Entstehen, entweder durch Verstehen oder durch Täuschungen, bezeichnet.

### III. Das Rad von den Kanälen

Was das Rad der Kanäle betrifft, welche die wesentlichen Punkte von dem Körper darstellen: Zu der Zeit, wo der Körper und der Geist durch die Kraft von dem Karma verschmelzen, das heißt, zu der Zeit von der Empfängnis und dem Wachstum des Embryos in der Gebärmutter, entspricht der Körper, der das physische Aggregat oder *Skandha* ist, der Masse von dem Berg Meru. Das *Tsita* oder das physische Herz entspricht einem unermesslichen Pavillon aus Juwelen. Die vier inneren Organe und vier Gefäße entsprechen den Elementen von Feuer, Wasser, Erde und Luft.

Nach den Momenten des physischen und psychischen Todes, wenn sich die ursprüngliche Basis in ihrer ursprünglichen Nacktheit, wie im ersten Rad besprochen, darstellt und nach dem Erscheinen der ursprünglichen klaren Lichter, welche die ersten Manifestationen von dem Gewahrsein darstellen, das aus der Basis hervorgeht, bevor die Visionen von der Bardo-Erfahrungen einsetzen, wie im zweiten Rad besprochen, beginnt der Embryo des Individuums, das bald wiedergeboren wird, damit, sich zu entwickeln und innerhalb der Gebärmutter zu wachsen. Zuerst entwickelt sich das psychische Nervensystem oder das Netzwerk der psychischen Kanäle, in denen sich die Winde oder die psychischen Energien bewegen, welche die subtilen Träger für den Geist und das Denken darstellen.

Nach dem Vorwort des Textes wird man, wenn man diese Lehre über die psychischen Kanäle nicht kennt, nicht in der Lage sein, die Wurzel für die Grundlage der Täuschungen abzuschneiden, welche sowohl die weltlichen Visionen von Samsara sind als auch die Verliebtheit mit dem Aggregat oder den physischen Körper. Das Bewusstsein, das wieder in das Umherwandern gefallen ist und sich in einem physischen Leib wiederfindet, wird an diesen anhaftend, sogar davon berauscht, so dass man seine wirkliche Natur und die ursprüngliche Heimat oder Bedingung vergisst. Man ist wie ein Stern, der auf die Erde gefallen ist, und man kommt dazu, wieder im Exil unter Phantasien in der abendländischen Dunkelheit umher zu wandern. Wenn man aber andererseits, entsprechend dem Fazit zum Text, diesen Unterrichtszyklus über die wesentlichen Punkte des physischen Körpers kennt, dann wird die Grundlage für die Täuschungen sicherlich an der Wurzel abgetrennt werden.

Die drei Haupt-Kanäle entsprechen dem Baum des Lebens und dem Stamm von dem Wunsch-erfüllenden Baum. Die vier Chakras entsprechen den vier grundlegenden Weisen oder Schritten von dem Berg Meru. Die kleineren

Zweigkanäle entsprechen den Zweigen des Wunsch-erfüllenden Baumes. Die großen Gliedmaßen und die kleinen Glieder des Körpers entsprechen in dieser Weise den vier großen Kontinenten und den kleineren Kontinenten. Die äußere Haut entspricht der äußeren Begrenzung der Erde, was der Ring der Eisenberge ist. Die fünf Sinnesorgane entsprechen der Sonne, dem Mond, den Planeten und den Sternen. Die fünf Eingeweide entsprechen dem eingelagerten Reichtum in den Schatzkammern von dem Berg Meru. Und schließlich entsprechen die inneren Elemente von Fleisch, Blut, Wärme und Atem den vier Jahreszeiten.

Die Zeit, wo der Körper und der Geist durch die Kraft von dem Karma verschmelzen, bezieht sich auf den Zeitpunkt der Empfängnis und das anschließende Wachstum des Embryos im Mutterleib. In seiner Entwicklung wird der menschliche Körper dem traditionellen indischen Kosmologie-Modell angeglichen, nach dem Prinzip, dass der Mikrokosmos, der menschliche Körper und der Makrokosmos, das äußere Universum, in jeder Hinsicht strukturell übereinstimmen.

Und in mythologischer Hinsicht liefert die traditionelle Kosmologie auch eine Karte der Struktur der menschlichen Psyche. Der physische Körper wird dem kosmischen Berg Meru im Zentrum des Daseins in Einklang gebracht. Das *Tsita* oder das physische Herz ist der unermessliche Pavillon aus Juwelen, der himmlische Palast der Götter auf dem kosmischen Berg. Die vier inneren Organe und Gefäße sind die Orte für die vier Elemente. Die drei Hauptkanäle repräsentieren den Baum des Lebens und der zentrale Kanal ist der Stamm des Wunsch-gewährenden Baumes der Götter. Die vier Chakras, die entlang des Zentral-Kanals angeordnet sind, sind die vier Grundflächen einer Stupa, der kosmische Berg hat die Form einer Stupa. Die kleineren Zweigkanäle sind die Zweige dieses Wunsch-gewährenden Baumes, der im Zentrum des Daseins, in den Gärten von diesem Paradies, wächst.

Die großen und die kleinen Gliedmaßen des Körpers sind die vier großen Kontinente und die kleineren Kontinente, die den zentralen kosmischen Berg umgeben. Die äußere Haut des Körpers ist der äußere Ring der Eisenberge, die den Kosmos umgeben und dessen Peripherie und Grenzen abgrenzen. Die fünf Sinnesorgane sind Sonne, Mond, Sterne und Planeten. Die fünf Eingeweide sind die geheimen Schatzkammern im Körper von dem Berg Meru für die Speicherung des Reichtums der Götter. Das Fleisch, die Wärme, das Blut und der Atem, die inneren Elemente des Körpers, sind die vier Jahreszeiten.

Doch obwohl das Kunzhi und das Rigpa von Anfang an im Herzen wohnen, durchdringen sie im Allgemeinen den ganzen Körper, ohne etwas Äußeres oder

Inneres. Durch die fünf Lichter und die Energien der fünf Elemente entstehen die fünf inneren Organe als Unterstützung für die fünf Elemente im Körper. Die fünf Glieder entstehen als die Ausdrücke der Energien von den fünf Elementen. Die fünf Eingeweide dienen dazu, die Nährstoffe der fünf Elemente zu anzusammeln. Die fünf Sinne entstehen als die Tore der fünf Elemente und erzeugen einzeln die Energien der fünf Arten von Sinnes-Bewusstsein, die Freude an den fünf äußerlichen Sinnes-Objekten bieten.

Im Laufe der embryonalen Entwicklung kommen aufgrund der Aktivität der fünf Lichter und der Energien der fünf Elemente die fünf inneren Organe dazu, als Träger für die fünf Elemente im Körper zu dienen, wo diese dazu kommen, konzentriert zu werden. Die fünf Glieder sind Manifestationen der Energien der fünf Elemente. Und die fünf Eingeweide dienen dazu, die Essenzen oder Nährstoffe, die sich aus den fünf Elementen ableiten, anzusammeln. Diese anatomischen Strukturen und physiologischen Prozesse werden in den Texten der tibetischen Medizin detailliert dargestellt, wobei es ein großes und detailliertes korrespondierendes System auf der Grundlage der fünf Elemente gibt. Die Bönpo-Tradition schreibt den Ursprung dieses Systems der Medizin Tönpa Shenrab und seinem Sohn zu, anstatt es aus Indien und China auszuleihen.

In gleicher Weise erscheint, obwohl der König, der das Gewahrsein ist, den ganzen Körper durchdringt, das Selbst-Gewahrsein im Innern, in der Mitte von dem *Tsita* oder dem physischen Herzen. Hier, im Zentrum von einem Lotos mit acht Blütenblättern, die Knoten in den Kanälen darstellen, verweilen die fünf reinen Strahlungen der Elemente. Und die reinen Strahlen der Kanäle verweilen wie weiße Fäden. Die reine Ausstrahlung des Atems erscheint nur als sehr subtile Dämpfe und Luft-Brisen. Die reine Ausstrahlung der Wärme erscheint nur wie ein Dampf auf einem Spiegel, der von der Sonne getroffen wurde. Die reine Strahlung von dem Blut erscheint ebenso wie ein Dampfstrom, der in Bezug auf den Stein, aus dem Zinnober hergestellt wird, gereinigt wird. Und die reine Ausstrahlung des Fleisches erscheint genauso als Dämpfe auf der goldenen Oberfläche der Erde.

Auch wenn Rigpa oder das Gewahrsein den ganzen physischen Körper durchdringt, liegt das Selbst-Gewahrsein selbst im Zentrum von dem Inneren des physischen Herzens, wo es erscheint. In den meisten traditionellen Systemen der Weisheit befindet sich das Zentrum des Menschen im Herzen und nicht im Gehirn von dem Kopf, wo die moderne wissenschaftliche Vorstellung das Zentrum des Bewusstseins vermutet.

Nach den traditionellen Weisheitslehren, wie dem Dzogchen, ist der moderne Mensch aus dem Gleichgewicht geraten, weil er das Zentrum seines Wesens nicht im Herzen, sondern im Kopf oder im Gehirn findet. Daher kommt das moderne Übermaß an Intellektualität und die Entfremdung von den Gefühlen und Emotionen, die sich aus dem Herzen und dem Körper ergeben. Die moderne Wissenschaft neigt auch dazu, die Sinne, die sich hauptsächlich im Kopf befinden, als die einzige Quelle von gültigem Wissen zu akzeptieren. Die Weisheit des Herzens wird als bloße Subjektivität und ein Block für objektive wissenschaftliche Erkenntnisse abgetan.

Auch einige moderne spirituelle Menschen aus meinen Bekanntschaften in Kalifornien, würden, den Versionen des New Age-Denkens und der Neo-Theosophie von Alice Bailey folgend, die Mitte ihres Seins in einem ID-Punkt oder Individualitäts-Zentrum über dem Scheitel des Kopfes lokalisieren. Aber, energetisch gesprochen, ist das ebenso unausgeglich. Solche Menschen lehnen ihre gegenwärtige Verkörperung im menschlichen Fleisch sowie ihre Gefühle und Emotionen ab und glauben, hauptsächlich wegen deren sexuellen Wünschen, dass diese mit den sogenannten unteren Chakras in Zusammenhang stehen. Historisch entwickelte sich diese Vorstellung im letzten Jahrhundert aus einer viktorianischen Sentimentalität und Prüderie in Bezug auf den weiblichen und den physischen Körper. Dieser sentimentale Puritanismus zog besonders England und Amerika in Mitleidenschaft und macht dies in vielerlei Hinsicht noch immer.

Zu dem hellseherischen Auge entwickeln solche Individuen eine schwache blass-blaue Aura und werden übermäßig ätherisch, als ob sie einige Zentimeter vom Boden schweben würden. Diese Spiritualität stellt eine fragwürdige Spiritualität dar und ist nicht sehr hilfreich für die Verwirklichung von der Ganzheit und der Integration. Eine echte Spiritualität verlangt, dass das Individuum im Zentrum des eigenen Seins geerdet ist. Natürlich gibt es in der tibetischen Tradition, vor allem im Tantra, Meditations-Praktiken, wo höhere spirituelle Energien, die Segnungen der Buddhas und der Gurus, in diesen Identitätspunkt oder die Sphäre des weißen Lichts eingeladen werden, die über dem Scheitel des eigenen Kopfes visualisiert wird. Eine wichtige Praxis der Reinigung erfolgt auf diese Weise. Aber dann werden diese spirituellen Energien durch die Öffnung am Scheitel des Kopfes in den Körper hineingezogen. Durch den Zentral-Kanal herunter-gezogen, werden diese in dem Lotos von dem eigenen Herzzentrum versiegelt. Dieses Zentrum ist der wahre Tempel oder Palast, wo sich der König, der das Rigpa ist, befindet. Er schwebt nicht irgendwo oben über dem Kopf, wie ein blass-blauer Heißluftballon.

Auch wenn der Kopf der Ort von der Mehrheit der Sinnesorgane ist, befindet sich der Ort für die Residenz des Königs, der Rigpa ist, im Palast von dem Herzen im Zentrum des eigenen Wesens. Und innerhalb der Mitte des Herzens gibt es eine Lotosblüte mit acht Blütenblättern, welche die Knoten in den psychischen Kanälen repräsentieren und hier werden auch die reinen, strahlenden Essenzen der Elemente, wie im Text beschrieben, gefunden.

Was das *Kunzhi* betrifft, so bleibt es wie der Himmel, frei von Wolken, während das Rigpa wie die Sonne erscheint, die frei von der Dunkelheit ist. Und die Klänge, Lichter und Strahlen erscheinen wie eine Butterlampe, die in eine Vase gesetzt wird. Das mentale Bewusstsein entsteht in einer Weise, die den Strahlen des Sonnenlichts entspricht.

Darüber hinaus bleibt der *Kunzhi* innerhalb des Raumes im Inneren des physischen Herzens wie der offene Himmel, der frei von Wolken ist, während das Rigpa dort wie die Sonne, die frei von Dunkelheit ist, verbleibt. Und auch innerhalb dieser Dimension befinden sich die Manifestationen der Klänge, Lichter und Strahlen, welche die von Rigpa projizierten, wie bei einer Butterlampe, die in eine Tonvase gesetzt ist, Energien repräsentieren. Außerdem entsteht dort das mentale Bewusstsein, um diese bildlichen Phänomene wahrzunehmen, wie der Prozess, bei dem Lichtstrahlen von der Sonne ausströmen. Dies ist die Beschreibung des inneren Lichts im Herzen aller Mystiker.

In gleicher Weise befindet sich die von Anfang an bestehende Herzessenz, das heißt Rigpa; als die Basis in der Mitte des physischen Herzens. Der Pfad ist der Weg des Zentral-Kanals, bei dem das Rigpa, nachdem es unmittelbar vor dem Tor der Augen hervor gekommen ist, vor den Augen als selbst-erscheinende Phänomene im Raum vor einem selbst erscheint.

In ähnlicher Weise wird man mit direktem Bezug auf dieses *Skandha* oder diese physische Verkörperung des Individuums, durch die Anweisungen von dem Guru direkt in das Rigpa oder in das innere Gewahrsein, das die Essenz selbst ist, eingeführt. Und dabei kommt man klar und endgültig dazu, sich über das, was die Basis der Täuschung ist, zu entscheiden. Indem man direkt in das Rigpa, was die höhere Einsicht darstellt, eingeführt wurde, entscheidet man klar und endgültig darüber, was die sekundären Ursachen oder Bedingungen für die Täuschung sind. Darüber hinaus entsteht das mentale Bewusstsein, als der Ausdruck der Energie von dem *Kunzhi*. Und nachdem man unmittelbar in die Nicht-Dualität von Mutter und Sohn in Bezug auf den Geist, das heißt, die Natur

des Geistes, eingeführt wurde, entscheidet man dich klar und endgültig, was die Essenz der Täuschung ist.

Ebenso gibt es folgende drei Dinge zu betrachten: die Grundlage der Täuschung, die sekundären Ursachen der Täuschung und die Essenz der Täuschung. Weil man sich klar und endgültig darüber entschieden hat, was das Bodhichitta oder die Natur des Geistes ist, ist es nicht mehr möglich, dass Täuschungen an den Orten von Samsara erscheinen. Und nachdem man die Wurzel der Täuschung abgetrennt hat, wird man die Befreiung erlangen, ohne den Bardo weiterhin in Anspruch zu nehmen. Aus diesem Grund ist es für Täuschungen nicht mehr möglich, wieder an den Orten von Samsara aufzutauchen. Daher kann man die Wurzeln der Täuschungen abtrennen und die Befreiung erlangen, ohne durch den Bardo zu gehen.

Diese Lehre ist bekannt als das Rad der Kanäle, welche die wesentlichen Punkte des Körpers darstellen.

Der Text liefert eine kurze Beschreibung von der mystischen Anatomie und der Physiologie für die Praxis der Visionen oder dem *Thögal*, bei welchem der Praktizierende von den Täuschungen von Samsara befreit wird und den *Rupakaya* oder Form-Körper der Buddhaschaft, den Regenbogenkörper aus Licht verwirklicht. Durch die Praxis der Betrachtung oder das *Trekchö* kommt man zur Verwirklichung von dem *Dharmakaya*, aber durch die Praxis der Visionen kommt man zu der Verwirklichung von dem *Rupakaya*, bestehend aus dem *Sambhogakaya* und dem *Nirmanakaya*.

Rigpa, die Essenz, die von Anfang an vorhanden war, die nicht verursacht und nicht erzeugt wurde, liegt in der Mitte des physischen Herzens, dem heiligen Gefäß oder Gral. Es dient als Basis für die Praxis der Visionen. Dann gibt es hier den Pfad von dem lichtdurchlässigen Kanal, auch bekannt als der glatte weiße Nerv und der *Kati*-Kanal, der vom Herzen her um das Gehirn herum geht, sich in zwei Teile teilt und an den Pupillen der Augen endet. Und am Tor, das die beiden Augen sind, entsteht dann das innere Licht von dem Rigpa von selbst und wird in den Raum vor den Augen projiziert. Diese repräsentieren dann die Basis, den Pfad und das Tor. Der leere Raum vor den Augen dient als Bildschirm, auf den dieses innere Licht projiziert wird und dann sichtbar wird. So sind dieser äußere Raum, in den das innere Licht projiziert wird, und der innere Raum, in dem sich das innere Licht von Rigpa befindet, untrennbar verbunden. Deren Integration ist als der geheime Raum bekannt.

Durch die Anleitungen des Gurus oder des Dzogchen-Meisters über die Entwicklung des physischen Körpers, sowohl grob als auch subtil, wird man direkt in das eingeführt, was das Rigpa ist, welches die Essenz seines eigenen Seins darstellt, und dadurch wird der Einzelne zu einer klaren und endgültigen Entscheidung, ohne weitere Zweifel bezüglich dem, was die Basis der Verblendung ist, kommen. Hier ist die direkte Einleitung durch den Meister seine Hinweise darauf, was das Rigpa in unserer unmittelbaren Erfahrung ist, die Mittel und die Wirkungen sind, so dass der Einzelne zu einer klaren und endgültigen Entscheidung kommt. Eine solche Entscheidung, wörtlich 'Abschneiden des Seils', ist keine Wahl, die auf überzeugendem oder intellektuellem Handeln oder einem Konzept beruht, die alle sekundär sind und sich auf die Arbeit des Geistes beziehen, sondern auf eine Entdeckung von etwas in unserer inneren unmittelbaren Erfahrung, etwas, was es dort schon lange gab, so dass kein Zweifel darüber übrig bleibt. Es ist wie das Graben im Erdboden von dem Kellergeschoss und die Entdeckung eines Gold-Schatzes, der dort von Anfang an verborgen gewesen ist. Früher hat man nur Gerüchte über sein Vorhandensein gehört, aber jetzt hat man es für sich selbst entdeckt und es für sich selbst gesehen, so dass keine Zweifel an dessen Existenz oder dessen Natur bestehen bleiben.

Überdies, indem man durch die höhere Einsicht direkt eingeführt wird, kommt der Einzelne in gleicher Weise dazu, zu sehen, was die sekundären Ursachen der Täuschung sind. Und wenn man unmittelbar vom Meister in die Nicht-Dualität von dem Klaren Licht der Mutter eingeführt wird, das nach dem Tode erfahren wird und das Klare Licht von dem Sohn in der Praxis erlebt hat, während man noch am Leben war, wird man erkennen, was die Essenz der Täuschung ist. Dabei werden die Grundlage der Täuschung, die sekundären Ursachen der Täuschung und die Essenz der Täuschung durch die direkte Einleitung von dem Meister und dadurch, dass man zu einer endgültigen Entscheidung kommt, klar erkannt oder für sich selbst in der eigenen Erfahrung entdeckt.

Das Individuum ist nun in der Lage, klar zwischen dem, was Geist ist, und dem, was die Natur des Geistes ist, was das Bodhichitta ist, zu unterscheiden, und so ist es nicht mehr möglich, dass Täuschungen an den Orten von Samsara auftreten. Dadurch trennt man die Täuschungen an der Wurzel ab und erhält Befreiung von Samsara, ohne den Bardo zu durchlaufen. Wie die Befreiung ohne Rückgriff auf den Durchgang durch den Bardo verwirklicht werden kann, wird in dem nachfolgend dargestellten Unterrichts-Zyklus beschrieben.

## IV. Das Rad der Zeit von dem Bardo

Was das Rad der Zeit von dem Bardo betrifft:

### A. Befreiung im Bardo

Weil sie klar und endgültig zu einer Entscheidung über Rigpa und den Natürlichen Zustand gekommen ist, während sie noch in dem physischen Körper dieses Lebens ist, erhält die Person mit höheren spirituellen Fähigkeiten die Befreiung, ohne die Bardo-Erfahrung durchmachen zu müssen. Jedoch wird die Person mit mittleren spirituellen Fähigkeiten in der Lage sein, die Befreiung im Bardo des Klaren Lichtes zu erreichen, wie nachfolgend angegeben. Äußerlich haben die Erscheinungen von Feuer, Wasser, Erde und Luft aufgehört, innerlich entstehen die Erscheinungen von Klängen, Lichtern und Strahlen. Und nachdem das Bewusstsein von dem materiellen Körper getrennt wurde, kommt das Rigpa jetzt dazu, ohne körperliche Unterstützung zu verbleiben. Zu dieser Zeit und auf diese Weise wird alles, was dem Bewusstsein erscheint, als die Bereiche der fünf Lichter entstehen.

Die Strahlen entstehen als magische Erscheinungen in einer unsicheren Weise, wie das Öffnen von einer Wolldecke oder einem seidenen Tuch im hellen Sonnenlicht. Und die Klänge entstehen nicht andauernd in der Art von Klängen in den Nasenlöchern und repräsentieren die dazu gehörenden Klänge der Leerheit von dem Dharmata oder der Ultimativen Wirklichkeit. Für diejenigen, die mit diesen vertraut sind und auf diese Weise gewohnheitsmäßig praktizieren, entstehen die obigen Lichter und Strahlen als Visionen von vollkommenen göttlichen Körpern und Mandalas.

Darüber hinaus ist das Rigpa die Grundlage für das Entstehen von dem Licht-Körper in Miniatur-Größe. Und der eigene Körper manifestiert als eine Licht-Aura, sechs Fuß in der Ausdehnung, ohne irgendeine Vorderseite oder Rückseite. In den Räumen der zehn Richtungen dieser Aura entstehen unzählige himmlische Pavillons von *Bindus* oder winzigen Sphären aus Regenbogenlicht. In den Zentren dieser fünffachen himmlischen Pavillons entstehen die fünffachen Mandalas von dem Körper, das heißt, die göttlichen Formen der erleuchteten Wesen. Dadurch, dass die Basis für das Entstehen dieses Licht-Körpers in Miniatur-Größe, in der Mitte des physischen Herzens vorhanden war, entsteht diese Ansicht nun in den Räumen der fünf Richtungen.

Und zu dieser Zeit, nachdem die sechs hellseherischen Kräfte oder Erkenntnisse und die sechs Erinnerungen erschienen sind, wird man die Befreiung erhalten.

Durch diese sechs hellseherischen Fähigkeiten wird man sowohl die Vergangenheit als auch die Zukunft mit Hellsichtigkeit sehen. Man erkennt durch die Hellsichtigkeit die Ursachen und die Folgen von dem Karma. Man wird sowohl den reinen als auch den unreinen Bereich durch die Hellsichtigkeit erkennen. Zu den Zeiten, wo die Klänge, Lichter und Strahlen erscheinen, wird man erfahren, dass der Bardo von dem Klaren Lichts der Realität tatsächlich existiert. Und hier zu dieser Zeit wird man, da man in diese direkt von dem Guru eingeführt worden ist, wissen, dass die Klänge, Lichter und Strahlen Selbst-Manifestationen sind. Außerdem wird man durch die Hellsichtigkeit den Natürlichen Zustand erkennen, welcher der König ist, der das eigene Wissende Gewahrsein ist.

Was die sechs Erinnerungen betrifft, so entspringen sie zu derselben Zeit wie diese hellseherischen Erkenntnisse. Zuerst wird man sich erinnern, dass man das gegenwärtige Leben verlassen hat. Dann wird man sich erinnern, dass der Bardo existiert. Dann wird man sich erinnern, dass Rigpa ohne materielle Unterstützung verbleibt. Nachdem man sich darauf verlassen hat, wird man sich an die Manifestationen erinnern, die zu dieser Zeit auftreten. Man wird sich an den Guru erinnern. Und man wird sich noch einmal an die Meditations-Gottheit und die Anweisungen erinnern, die vom Guru gelehrt wurden. Nachdem man sich auf diese Anweisungen verlassen hat, wird man sich daran erinnern, dass die Klänge, Lichter und Strahlen nur Selbst-Manifestationen sind. Folglich wird man sich noch einmal an den Natürlichen Zustand erinnern, welcher der König ist, der das eigene Wissende Gewahrsein ist.

Nachdem man durch die Klänge, Lichter und Strahlen die sekundären Ursachen geschaffen hat, sieht der König, der das Gewahrsein ist, in sein eigenes Gesicht. Und die Täuschungen, welche die Unwissenheit oder mangelndes Gewahrsein darstellen, werden geweckt und in ihre eigene ursprüngliche Bedingung der Leerheit gereinigt. Und der König, der das Gewahrsein ist, bleibt in seiner ursprünglichen Bedingung. Daraufhin überwindet der König, der das Gewahrsein ist, alle diese Visionen. Und da er die Unabhängigkeit in Bezug auf die Erscheinungen, das heißt, die Visionen, die im Bardo gesehen werden, erhält, taucht darauf der Trikaya als Selbst-Manifestationen auf, die danach den Nutzen für die Lebewesen vollbringen.

Der vierte Zyklus der Lehren betrifft die Zeit des Beginns der Bardo-Erfahrung nach dem Tode. Die Beschreibung im vorigen Zyklus der Lehren über die mystische Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers, welche die Grundlage für die Praxis der Visionen, sowohl im Sonnenlicht als auch im Dunkel-Rückzug ist, bezieht sich auf die Vorbereitungen, die im Laufe des

Lebens für den Tod und die Bardo-Erfahrung gemacht wurden. So wie es in der Praxis der Fall ist, sowohl bei Sonnenlicht als auch bei völliger Dunkelheit, können nach dem Einsetzen von dem Bardo nach dem physischem und psychischem Tod, die typischen heiligen Visionen der himmlischen Hierarchien von dem Nirvana im Bardo von dem Klaren Licht der Realität erlebt werden und dann die weltlichen Visionen der verschiedenen Schicksale der Wiedergeburt in Samsara erlebt werden.

Allerdings ist es wahrscheinlich, dass die Erfahrung von dem Klaren Lichts nach dem Tod so schnell, fast augenblicklich und flüchtig auftreten wird, dass das Individuum dies nicht erkennt, es sei denn, dass man während der eigenen Lebenszeit, einschließlich dem Dzogchen und der tantrischen Praxis, praktiziert hat. So wird nicht jedes verstorbene Bewusstsein diesen Bardo von dem Klaren Licht erfahren. Das ist der Grund, warum die vorherige Vorbereitung und Übung im Laufe der eigenen Lebenszeit so wichtig ist. Und wenn man das klare Licht der Wirklichkeit nicht erkennt oder auch keinen kurzen Einblick erhält, fließt der Strom des Bewusstseins unablässig weiter, angetrieben durch das individuelle Karma, in die Erfahrungen von dem Bardo des Daseins.

## **B Befreiung im nächsten Leben**

Was den Praktizierenden mit geringeren spirituellen Fähigkeiten betrifft: Wegen der Macht der kleinen gewöhnlichen Praxis während des früheren Lebens kommt es nicht zu dem Erkennen von dem Bardo des Klaren Lichts der Realität und dementsprechend entsteht der Bardo der Existenz vor dem Bewusstsein. Aber wegen der Macht der weißen oder guten Taten aus den vergangenen Leben, sind die Klänge, Lichter und Strahlen als reine Visionen entstanden und man wird dazu kommen, einen neuen Körper in einem glücklichen Schicksal der Wiedergeburt zu erlangen. Und durch das Manifestieren seines persönlichen Karmas, das verlängert worden ist, erhält er die Befreiung im folgenden Leben.

Was die Person mit geringeren Fähigkeiten betrifft, die den Eintritt in das Tor der Anweisungen während ihrer Lebenszeit nicht erfahren hat, wird diese nicht wissen, dass die Klänge, Lichter und Strahlen, die im Bardo angetroffen werden, tatsächlich nur Selbst-Manifestationen sind, und sie wird die Dinge und deren Eigenschaften ergreifen, weil sie denkt, diese seien objektiv real. Nachdem diese in Anhaftungen, Wut und Verwirrung in Bezug auf die Klänge, Lichter und Strahlen, angetroffenen im Bardo, eingegangen sind, erscheinen die verschiedenen Manifestationen der Täuschung als im Bardo gesehene Visionen und der einzelne wandert weiterhin verloren in Samsara.

Die Erfahrungen, die das Individuum in diesem Bardo durchmacht, werden durch das individuelle Karma des Individuums bestimmt. Trotzdem gibt es Praktiken, vor allem jene von dem Traumjoga oder dem luziden Träumen und die Praktiken der tantrischen Verwandlung in ein Yidam oder eine Meditations-Gottheit, die als Vorbereitung für die Erfahrungen von dem Bardo der Existenz dienen.

Die letztgenannte Praxis würde in der Erzeugung und der Verwirklichung eines subtilen Körpers von dem Geist und der psychischen Energie oder dem *Prana* in Form von seinem Yidam gipfeln und dieses ist technisch als der Illusionskörper bekannt. Allerdings ist die Verwirklichung eines solchen subtilen Körpers nicht gleichbedeutend mit der Erleuchtung und der Befreiung von Samsara, denn es bleiben doch viele Schichten von subtilen geistigen Verdunkelungen, die zu reinigen sind, auch wenn deren Form eine reine Vision des eigenen Seins darstellt. Um dies zu erreichen, braucht man aber nicht wieder eine menschliche Existenz zu übernehmen. Auch wenn die Visionen, die in diesem Bardo gesehen werden, unreine karmische Visionen darstellen, können diese dennoch als das Ergebnis von der vorhergehenden Yidam-Praxis umgewandelt werden.

## C. Die Grenze zwischen der Befreiung und der Täuschung

Ähnlich, wie zuvor, ist dies bezüglich der Grenze zwischen der Befreiung und der Täuschung, die unmittelbar nach dem Tod der Psyche und vor dem Beginn der Visionen im Zwischenzustand erscheint, wenn man in den Bardo eintritt.

Wieder besagt das Vorwort zum Text, dass man, wenn man diesen Zyklus der Lehren über das Aufkommen von dem Bardo nicht kennt, im Bardo nicht in der Lage sein wird, die Befreiung, das heißt, das Erkennen von dem Klaren Licht, und die Täuschungen oder illusorischen karmischen Visionen, die nach dem Tod entstehen, zu trennen und zu unterscheiden. Diese karmischen Visionen repräsentieren sowohl die Reste vergangener Existenzen als auch die Voraussetzungen für die zukünftige Existenz. Außerdem arbeitet die Zeit im Bardo nicht in demselben Modus wie die Wahrnehmung der Zeit im normalen Wachzustand, das heißt, die Zeit ist starr sequentiell und chronometrisch. Die Zeit im Bardo ist vielmehr der Zeit ähnlich, in der die Vergangenheit und die Zukunft zusammen kommen. In vielerlei Hinsicht ist der Bardo der Existenz wie ein ausgedehnter Traum-Zustand.

Aus diesem Grund können Traumjoga und die Praxis von dem luziden Träumen als Vorbereitung auf den Tod und die Bardo-Erfahrung dienen. Im Alltag kann der Einschlafvorgang mit dem *Chikhai Bardo* gleichgesetzt werden, der Erfahrung des Sterbens, und der Augenblick nach dem Einschlafen, aber vor dem Beginn des Traumprozesses, mit dem Bardo von dem Klaren Licht gleichgesetzt werden, da man in diesem Augenblick einen Blick auf das Klare Licht von der Natur des Geistes werfen kann. Schließlich kann man sagen, dass der Traumzustand dem Bardo des Daseins entspricht, wo man wieder unter die Herrschaft von karmischen Visionen kommt und wieder in das holographische Labyrinth eintritt.

Dieser Unterrichts-Zyklus ist bekannt als 'das Rad der Zeit von dem Bardo'.

## D. Die Funktionen der vier Räder

Ebenso weiß man bei dem Rad der Basis, das bleibt, dass der *Trikaya* in Bezug auf den Geist, das heißt, die Natur des Geistes, vom frühesten Anfang an spontan perfektioniert ist. Durch das Rad der unabhängigen Herkunft, kommt es, entweder durch Verständnis oder durch Täuschung, zu einer klaren und endgültigen Entscheidung, dass sowohl Samsara als auch Nirvana aus dem Geist, das heißt, der Natur des Geistes, entstammen. Mittels des Rades der Kanäle, das die wesentlichen Punkte des Körpers repräsentiert, wird die eigentliche Basis an der Wurzel durchtrennt. Und durch das Rad der Zeit von dem Bardo, trennt und unterscheidet man die Befreiung und die Täuschung nach dem Tod.

Wie wiederum die Schlussfolgerung behauptet, ist es durch diesen Zyklus der Lehren über die Zeit von dem Bardo möglich, die Befreiung, durch das Erkennen von dem Klaren Licht, von der Täuschung, wo man wieder unter den Einfluss und die Herrschaft der stumpfen Lichter von Samsara fällt, die zu den verschiedenen Schicksalen der Wiedergeburt in der zyklischen Existenz zurückführen, zu trennen und zu unterscheiden. Während die Befreiung den Aufstieg in das durch die Schöpfung oder das Verständnis herbeigeführte Klare Licht der Realität darstellt, repräsentiert die Täuschung einen Abstieg in die niederen Welten, geregelt von den *Kleshas* oder Leidenschaften, in diesem Fall durch einen Mangel an der Schöpfung oder dem Verständnis herbeigeführt.

In gnostischer Hinsicht bedeutet dies Aufstieg der Seele nach oben durch die verschiedenen Himmel oder die sieben planetarischen Sphären des Hebdomad, um sich über die Ogdoad oder die achte Sphäre hinaus in die reine Vision des

Pleromas, die ursprüngliche Vollkommenheit, die archetypische Welt und die heilige Ordnung von dem Buddha-Mandala, zu befreien. Oder die Seele steigt nach unten durch die planetarischen Sphären, um wieder unter die Herrschaft der dunklen dämonischen Mächte der Archonten zu fallen, den Planetenmächten, welche die Welt unten beherrschen. Dies ist die Domäne von dem Karma oder dem Schicksal namens Samsara und Heimarmene. Diese Archonten oder planetarischen Mächte, welche die menschliche Seele beherrschen, sind in Bezug auf den Dharma die *Kleshas*, die Leidenschaften oder emotionale Verunreinigungen.

Deren Chef ist Mara, der Herr dieser Welt, der Verführer und Dämon der Ego-Täuschung. Er sitzt thronend in der Mara Bhuvana, dem Gipfel von Hebdomad, dem höchsten unter den sieben Planetensphären, sowie auf dem Gipfel von der Kamadhatu oder der Wunschwelt. Von dort aus steigt er in die darunter liegenden Welten hinunter, um mit Gedanken des Stolzes und der Lust zu stören, um die Konzentration abzulenken, damit man sich nicht von den Fesseln der Leiden befreien und, von den karmischen Lasten erleichtert, zu den höheren Ebenen des Daseins aufsteigt und dadurch die Erleuchtung und die Befreiung erlangt. Mara, der Herr der Begierde und des Todes, der auch als Kamadeva bekannt ist, wird in der mithraischen Ikonografie als der löwenköpfige Gott der Zeit, Aion oder Areimnios und im Gnostizismus als Laldabaoth dargestellt. Im Bardo ist er in vielen Erscheinungsformen zu treffen, wie dem Richter des Todes und der Herr von dem Karma.

Die buddhistische Figur von Mara trägt eine bemerkenswerte Ähnlichkeit mit dem Teufel bei den Templern von Christi und mit der gnostischen Gestalt des Laldabaoth oder Saklas, dem ersten Archon, der in der siebten Planetensphäre oder Hebdomad wohnt, ist der Chef unter den sieben Archonen oder Herrschern der unteren Welt. Dies ist das Gebiet von der Heimarmene oder dem astralen Schicksal, verkörpert durch die sieben Mächte, welche die sieben Planeten der babylonischen Kosmologie und Wissenschaft darstellen. Wie bereits erwähnt, entsprechen sie im Buddhismus den wichtigsten *Kleshas*, den negativen Emotionen oder den verunreinigenden Leidenschaften, welche die Psyche dominieren.

Dies ist die kosmologische oder mythopoetische Dimension, aber in psychologischer Hinsicht für das Individuum tritt das gesamte kosmische Drama der ursprünglichen Schöpfung und des Falls auf und tritt jedes Mal wieder auf, wenn der einzelne stirbt und noch einmal kommt, um den Bardo von der Wiedergeburt in eine andere physische Verkörperung oder eine andere Art der Existenz zu erleben. Tatsächlich trat dieser Fall zu Beginn der Zeit auf, aber noch

wichtiger ist, dass er für den Einzelnen immer wieder an der Grenze zwischen dem Tod und dem Einsetzen von dem Bardo, aufgrund der existenziellen Fehler der Unwissenheit oder dem Mangel an Gewährsein, erscheint. Dieser Mangel tritt als Möglichkeit im Pleroma auf, der vollkommenen Ganzheit des Anfangs vor der Schöpfung, als Schatten oder Zweifel auf und die existentielle Unwissenheit wird mythopisch als der Fall von der Sophie oder der Weisheit dargestellt. Diese versucht, als Intellekt, eine Welt zu erschaffen, in der Nachahmung von dem Pleroma-Archetyp, aus der Hyle oder der wässerigen chaotischen unteren Urform. Aber sie versucht dies ohne die Partnerschaft ihrer Begleitung, dem Erleuchteten Gewährsein.

Das Projekt ist ein Scheitern und der Intellekt geht in einem Labyrinth der eigenen Schöpfung, das nur eine schwache Reflektion in den Wassern von dem Chaos von dem archetypischen Muster von dem Pleroma oder Buddha-Mandala ist, verloren. Doch während Sophia als Intellekt eine gefallene Frau wird, repräsentiert Sophia als Weisheit die Vollkommenheit der Weisheit, die Gemahlin des Buddhas, den Weg zurück zur Quelle. Doch für das einzelne fühlende Wesen ist es, nachdem es die karmische Frucht für jedes Leben und Sterben noch einmal erfahren hat, gerade dieser Mangel an von der Schöpfung oder dem Verständnis, der zu dem darauf folgenden Versagen führt, das strahlende Gesicht von dem Klaren Lichts der Realität zu erkennen, im Dzogchen sie Mutter genannt und im Gnostizismus der Vater. Dies ist das innere Licht, die Mitternachtssonne, die im innersten Adyton oder Heiligtum der eigenen Seele angetroffen wird.

Und das Versagen, die Natur von diesem Lichtes zu erkennen, führt zum Untergang und man kommt wieder unter die Herrschaft der Archonen, welche die *Kleshas* und die Gifte sind. Die engen Beziehungen zwischen dem Dzogchen und gewissen gnostischen Traditionen, einschließlich des Mithraismus und Manichäismus, deuten dies durch die Schemata von dem Fall und der Erlösung deutlich an.

Mythologisch stellt die Bardo-Erfahrung Abstieg der Seele in Hades oder Duat, wie die alten Ägypter es nannten, die Unterwelt der toten Geister und Vorfahren dar, durch welche die Sonne, das heißt, das Rigpa, jede Nacht hindurchgeht. Bei der Einweihung in die Mysterien wird der Kandidat dem Inneren Licht (Gr. Epopteia) vorgestellt und für den Durchgang durch die andere Welt zur geistigen Wiedergeburt vorbereitet. Das gleiche geschieht bei den Mysterien von dem Dzogchen.

Die Praktizierenden des spirituellen Weges werden in jene mit überlegenen Fähigkeiten, jene mit mittleren Fähigkeiten und jene mit geringeren Fähigkeiten unterteilt.

Dies erinnert an die dreifache Teilung der Menschheit, die in der gnostischen Tradition gefunden wurde, nämlich die Teilung in jene Individuen, die geistig oder gnostisch in der Natur sind, die Pneumatikoi, und deshalb vorbereitet sind für die Errettung durch ihre spirituellen Naturen; die Psychikoi, die entweder dem Pfad zur Rettung und dem himmlischen Aufstieg oder dem Pfad des Abstiegs zum Verderben folgen; und diejenigen, die materiell sind, die Hylikoi, die wegen ihrer materialistischen und erd-gebundenen Natur die Rettung für immer verweigert haben.

Der Mahayana lehnte jedoch die Vorstellung eines Ichantika oder Hylikos ab, das heißt, eines individuellen oder fühlenden Wesens, das, indem es eine völlig materielle oder nicht-spirituelle Natur besitzt, gesetzmäßig unfähig ist, den spirituellen Weg zur Befreiung jenseits der Sterne aufzusteigen. In der gnostischen Tradition sind, nach dem Vorbild der babylonischen Astrologie und Kosmologie, die Sterne des Firmaments oder der Himmelskugel das sichtbare Bild von dem Schicksal und dem Karma. Nach dem Mahayana besitzen eher alle fühlenden Wesen, die im Kern ihres Wesens sind, das Bodhichitta oder den Funken des Lichts, der in seiner Natur völlig überweltlich und spirituell ist. Aber das Gesicht von Rigpa ist durch die dichten Wolken der Unwissenheit und der Vergesslichkeit verdeckt. Dieser Funke des Lichts oder dieser Samen des himmlischen Feuers, der in die physische Verkörperung und die zyklische Existenz gefallen ist, ist tatsächlich das Rigpa oder das innewohnende Gewahrsein.

Dieses Rigpa oder Bodhichitta ist als ein fühlendes Wesen im Zentrum und Kern der eigenen Existenz und stellt die Natur des Geistes dar. Durch dieses Bodhichitta oder die Natur des Geistes gibt es kein fühlendes Wesen, egal wie niedrig oder degradiert oder unwissend in diesem gegenwärtigen Leben, das nicht in der Lage ist, schließlich die Erlösung zu erreichen oder die Buddhaschaft zu verwirklichen. Die Buddhaschaft ist sowohl die Essenz als auch die Möglichkeit von dem Bodhichitta, sie ist die Natur des Geistes. Und sie sollte in der eigenen unmittelbaren Erfahrung in diesem vorhandenen Moment entdeckt werden. Sie ist gewöhnlich und nichts Besonderes, weil sie die ganze Zeit dort gewesen ist; aber sie ist ein versteckter Schatz und das kostbarste von allen Juwelen. Dieses Rigpa oder innere Gewahrsein, das mit Kunzhi zusammenwirkt und die gesamte Dimension des Daseins, den *Dharmadhatu*, durchdringt, ist als solches dem Sein innewohnend. Es gibt keine Existenz ohne dies. Es ist das

ursprüngliche Gewährsein und als solches durchdringt es überall durch den ganzen Raum und durch alle Universen. Aber es ist auch individuell als fühlendes Wesen verkörpert, als Gewährsein, das bewusst ist.

Zusätzlich zu diesen kann das Individuum, das eine außerordentlich überlegene spirituelle Fähigkeit besitzt, die Befreiung erlangen, ohne dass es notwendig ist, den Tod und die Bardo-Erfahrung zu erleiden, weil ein solches Individuum in der Gegenwart eine Befreiung von Samsara erreicht hat. Dieser Prozess ist bekannt als das *Phowa Chenpo* oder der Große Übergang, wo man sich direkt in einen Licht-Körper verwandelt, ohne die vorherige Notwendigkeit, durch den Todes-Prozess zu gehen.

Jedoch kann nur der Einzelne mit einer überlegenen spirituellen Kapazität die Befreiung nach dem physischen Tod erhalten, wenn er in den Natürlichen Zustand, der im Bardo der Leerheit erfahren wird, vor dem Beginn der Visionen von dem Bardo des Klaren Lichts eintritt und darin bleibt. Darüber hinaus kann der Einzelne einer mittleren spirituellen Kapazität die Befreiung nach dem Tod im Bardo des Klaren Lichtes erhalten. In Bezug auf das Niveau der Phowa-Praxis soll das Bewusstsein von dem Praktizierenden mit überlegenen Fähigkeiten direkt in den *Dharmakaya* übertragen werden können, was der Natürliche Zustand ist, wohingegen das Bewusstsein des Praktizierenden mit mittleren Fähigkeiten in der *Sambhogakaya* übergeht, was das klare Licht ist. Das Phowa, das von dem Individuum von geringerer Kapazität ausgeübt wird, wird als der Nirmanakaya-Stil bezeichnet, da er in die Visualisierung von Buddha oder von dem Yidam übergeht.

Während des Sterbens erlebt das Bewusstsein des Individuums den fortschreitenden Zerfall der Elemente des physischen Körpers. Die verschiedenen Zeichen, die nach außen und innen erscheinen, markieren den unvermeidlichen Beginn des Todesprozesses und werden in den verschiedenen Versionen der tibetischen Totenbücher ausführlich beschrieben. Dieser eigentliche Prozess der Auflösung der Elemente beginnt nach der Beendigung des äußeren Atems oder der Atmung. Zu dieser Zeit erscheint der Leichnam des Verstorbenen dem Betrachter als sinnlos und tot. Es gibt hier keine nachweisbare Atmung oder Hirnaktivität mehr, aber das bedeutet nicht, dass das Bewusstsein oder *Namshe* weiterhin nicht funktioniert und es sich seiner Umgebung nicht gewahr ist. Obwohl das Bewusstsein mit dem Körper, der jetzt tot ist, verbunden bleibt, erlebt man eine außer-körperliche Erfahrung, bewegt sich in der Nähe seines früheren Körpers und beobachtet die Anstrengungen der Ärzte, um diesen wiederzubeleben und die Aktivitäten der trauernden Verwandten. Zuerst kann das Bewusstsein des Verstorbenen nicht einmal bewusst sein, dass er tot ist und

durch das Versagen der Bemühungen, die Aufmerksamkeit der Anwesenden zu erregen, frustriert werden. Es ist auch nicht ungewöhnlich, dies bei Nah-Tod-Erfahrungen zu erleben. Der Anblick der eigenen Leiche kann als ein vollständiger Schock entstehen.

Während dieser Periode bewohnt das Individuum einen subtilen Geist-gemachten Körper, der ein exaktes Doppel oder eine Kopie seines toten physischen Körpers ist. Es gibt hier viele Berichte, wo dieser subtile Körper erlebt wird, um sich vom schlafenden Individuum zu trennen und darüber zu schweben, in der Luft schwebend, obwohl er noch mit dem physischen Körper an solchen Punkten, wie die Medulla oblongata oder der Solarplexus, durch einen schlanken psychischen Faden verbunden ist. Einige Psychologen konnten in diesem subtilen Körper aufwachen und sich in der Nähe bewegen, ein Erlebnis, das mit dem Prozess des luziden Träumens zusammenhängt.

Viele Hellseher sind in der Lage, diesen subtilen Geist-gebildeten Körper zu sehen, der das ätherische Doppel des Einzelnen ist. Die alten Ägypter kannten dies als Ka und in der modernen okkultistischen und neo-theosophischen Literatur ist es allgemein als der Astralkörper bekannt. Über dem ätherischen Doppel und dem Astralkörper.

Nach einer Reihe von Traditionen auf der ganzen Welt verbleibt dieser subtile Körper für etwa drei Tage, vor der Abreise oder der Auflösung, in der Nähe der Leiche. Er wurde auch bei zahllosen Gelegenheiten beobachtet, wie er in der Nähe des Grabes schwebte, wo das Individuum vor kurzem als eine Art Gespenst oder als gespenstische Schale, ohne das Bewusstsein begraben wurde. Gewöhnlich hat das Bewusstsein des Individuums dieses Fahrzeug bereits verlassen, nachdem es in die Bardo-Erfahrung gegangen ist. Jedenfalls löst sich diese Schale schließlich mit der endgültigen Auflösung des restlichen Pranas oder der Lebensenergie des Individuums in die umgebende Atmosphäre auf.

Dennoch dient dieser subtile Geist-gemachte Körper für eine gewisse Zeit als Fahrzeug für das verstorbene Bewusstsein. Alle seine psychischen Sinne voll funktionsfähig, einschließlich dem funktionellen Geist, so dass er sich gewahr ist, was in seiner unmittelbaren Umgebung passiert.

Allerdings ist er immer noch mit der Zirkulation der psychischen Energie, die für eine Zeit in dem physischen Körper des Verstorbenen weitergeht, verbunden — diese Zirkulation ist als die innere Atmung oder das Atmen bekannt. Das Bewusstsein des Verstorbenen erlebt nicht nur Szenen, die um ihn herum in der normalen Welt geschehen, sondern er hat verschiedene auditive und visuelle

Erlebnisse, während die Elemente des physischen Körpers sich allmählich zurück in den Raum auflösen. Diese Erfahrungen sind in den Tibetischen Toten-Büchern beschrieben. Dadurch, dass das psychische Leben und die Zirkulation der psychischen Energie für eine Zeit nach dem Tod des physischen Körpers weitergehen, wird traditionell gesagt, dass dies mindestens drei Tage dauert. Aus diesem Grund verbrennen die Tibeter die Leiche nicht sofort nach dem Tode, sondern erst drei Tage später.

Nach dem tibetischen Volksglauben dauert der Bardo für eine Dauer von neunundvierzig Tagen für den Verstorbenen, bevor diese Person auf eine Wiedergeburt zugeht. Für diese Zeit gibt es ein System von Puja-Darbringungen für die Toten, einschließlich Butterlampen, sowie *Tsampa* oder geröstetes Gerste-Mehl, Reis, Blumen, Figürchen und so weiter, die in einem Feuer verbrannt werden. Dies geschieht in der Überzeugung, dass der Verstorbene, der jetzt wie ein ätherischer *Driza* oder Geruch-essender Geist ist, an den subtilen Essenzen dieser Brandopfer teilnehmen kann, die in dem aus dem Feuer aufsteigenden Rauch enthalten sind. Darüber hinaus wird angenommen, dass der Verstorbene die Gesellschaft mit den Lebenden für eine Zeit behalten wird, zu Zeiten aus vergangenen Gewohnheiten zurückkehrt und mit der Familie zusammensitzt, um von diesen Darbringungen und Nahrungsmitteln entgegenzunehmen.

Da der Verstorbene verärgert sein würde, wenn ihm nicht ein Teil der Nahrung angeboten würde, wird ein spezielles Ritual von einem Lama durchgeführt, der zu diesem Zweck eingeladen wird. Im Allgemeinen werden diese Rituale und Textlesungen während der erforderlichen drei Tage der Mahnwache über die Leiche des Verstorbenen durchgeführt. Erst danach wird der Körper zur Einäscherung oder zur Himmelsbestattung freigegeben. Zuerst macht der Lama die Phowa-Praxis, die Übertragung des Bewusstseins, während er in der Nähe des Kopfes der Leiche sitzt, wobei er die Liturgie rezitiert und das Bewusstsein des Verstorbenen, der aus dem Körper austritt, visualisiert. Nach dem Anzünden eines Opferfeuers mit Stöcken liest der Lama verschiedene rituelle Texte aus dem Tibetischen Buch der Toten vor, macht bestimmte Visualisierungen und zeigt verschiedene Bildkarten. Die ganze Zeit ist das Bewusstsein des Verstorbenen Zeuge und sich dieser Aktivitäten gewahr.

Eine andere Person, die als Assistentin von dem Lama dient, setzt Reis auf die Bildkarte und dann wird dieser Reis in das Feuer gegeben. Wenn der Reis brennt, geht sein Rauch direkt zum Geist des Toten in der Nähe und er kommt dazu, zu fühlen, dass er dieses Objekt tatsächlich erhalten hat. Zum Beispiel kann der Lama den Geist dem Verstorbenen sagen, dass er ein Haus braucht, während der

Assistent etwas Reis auf die Hausbildkarte legt und dann den Reis ins Feuer gibt. So erhält der Tote den Rauch und kommt dazu, zu fühlen, dass er jetzt ein Haus hat. Auf diese Weise existiert eine wirkliche Kommunikation zwischen der Welt der Lebendigen und der Welt der Toten.

Dann beginnt der Lama, die Instruktionen aus den Texten des tibetischen Buches der Toten zu lesen, die als *Bar-do thos-grol*, oder 'Die Befreiung durch das Hören während dem Bardo' bekannt sind. Der Lama weist den Verstorbenen an und spricht: "Höre auf mich, du glücklicher Sohn (oder Tochter), du bist gestorben, und du wirst vor dir Visionen sehen. Fürchte dich nicht, dies sind nur Selbst-Manifestationen von der Natur deines Geistes. Du wirst glorreiche Mandalas, leuchtende Gottheiten und so weiter sehen...". Diese Anweisungen von dem *Bar-do thos-grol* werden von den Verstorbenen gehört, weil er zu diesem Zeitpunkt ein Bewohner eines subtilen Geistes-Körpers ist, in dem der Geist und alle psychischen Sinnes-Fähigkeiten voll funktionsfähig sind.

Während dieser ersten drei Tage, bevor der Leichnam ordnungsgemäß entsorgt wird, führt der Lama den Phowa-Ritus durch und gibt Anweisungen über den *Chikhai Bardo*. Nach dieser Zeit wird er bei verschiedenen Gelegenheiten während der neunundvierzig Tage langen Dauer von dem Bardo, bestimmte Puja-Darbringungen machen und die Anweisungen für den Bardo von dem Klaren Licht und dem Bardo der Existenz lesen, während das verstorbene Bewusstsein diese imaginären Landschaften erleben wird. Darüber hinaus werden die gleichen Instruktionen in den ersten drei Tagen von den Trauerfeiern vorgelesen, um den Verstorbenen darauf vorzubereiten, was vor einem liegt, wenn man den Bardo des Sterbens verlässt. Selbst in den darauf folgenden Bardos kann der Verstorbene die Stimme des Lama hören, vorausgesetzt, er denkt an den Lama und erinnert sich an seine Anweisungen. Aus diesem Grund wird der Lama, ob buddhistisch oder Bönpo, ein Experte für Bestattungszeremonien und treibt und schickt die Geister der Toten weiter zu ihrem nächsten Leben. Der Lama ist vornehmlich ein Führer für die Seelen der Toten, welche die gefährlichen inneren psychischen Landschaften von dem Bardo durchqueren.

Dieser ganze Prozess des Sterbens der Psyche und die Auflösung der Persönlichkeit des Individuums, sowie der Prozess des Zerfalls der groben und subtilen Elemente des Körpers, von der Beendigung der äußeren Atmung bis zur Beendigung der inneren Atmung oder der Zirkulation der psychischen Energie, die das Leben des subtilen Körpers erhält, wird als *Chikhai Bardo*, 'der Zwischenzustand des Sterbens', bezeichnet.

Der eigentliche Tod der Psyche, der manchmal als der zweite Tod bekannt ist, stellt die Krönung dieses Prozesses dar. Darauf folgen drei Bardos oder Zwischenzustände, welche die Dauer zwischen diesem wirklichen psychischem Tod und der tatsächlichen Wiedergeburt im Mutterleib entsprechend der Konzeption umfassen. Diese Bardos sind wie folgt:

1. der Zwischenzustand der Leerheit,
2. der Zwischenzustand von dem Klaren Lichts der Realität und
3. der Zwischenzustand von der Existenz oder des Werdens, der den eigentlichen Prozess darstellt, der zur Wiedergeburt führt.

Alle drei dieser Bardos werden auf die eine oder andere Weise von dem Einzelnen erlebt.

Wenn man aber kein Praktizierender einer spirituellen Tradition ist, werden das erste und das zweite Bardo-Erlebnis außerordentlich kurz sein, insbesondere das zweite. Die Erfahrung des Klaren Lichtes kann nicht länger als ein entfernter Blitz in der dunklen Nacht der Leerheit sein. Das ist die flüchtige und unaufdringliche Erfahrung einer nicht erneuerten Person, die nicht in die Mysterien eingeweiht wurde. Der ganze Inhalt der alten Mysterien, wie die bei Eleusis, war, den einzelnen Kandidaten für die Erfahrung des Todes und der Wiedergeburt vorzubereiten. Dann folgt der Bardo der Existenz mit seiner unerschöpflichen Menge an karmischen Visionen, die in verschiedenen Traditionen, wie im ägyptischen Totenbuch, aufwendig beschrieben wurden.

Normalerweise soll diese Erfahrung von dem Bardo neunundvierzig Tage, also sieben Wochen dauern, aber das sind nur symbolische Tage. Aber wie schon gesagt, ist die Zeit im Bardo nicht dieselbe wie die herkömmliche chronometrische Zeit im normalen Wachzustand des Bewusstseins. Es ist mehr wie die Zeit in Träumen. Die Dauer, die jede einzelne Person im Bardo und im Prozess Wiedergeburt verbringt, variiert, gemessen an der äußeren Welt, je nach dem jeweiligen Karma dieses Individuums. Für eine Person kann der Bardo nur einen Moment dauern, bevor die Wiedergeburt aufgegriffen wird, oder er kann für Tausende von Jahren dauern.

Der erste Bardo, der in einigen Versionen der tibetischen Totenbücher als der Höhepunkt von dem vorangegangenen *Chikhai Bardo* bezeichnet wird und daher in diesem mit eingeschlossen ist, repräsentiert den Augenblick des psychischen Todes oder der Wiederaufnahme. Dies ist ein vollständiger Blackout des individuellen Bewusstseins und die Auflösung der Individualität. Manchmal wird dies mit der Sonnen- und Mondfinsternis verglichen, wo sich die weiblichen

Sonnenenergien und die männlichen Mond-Energien in den leeren Raum auflösen.

Die Praxis von dem Tummo oder der inneren psychischen Wärme, bei der die beiden polaren Energien, die Weiblichen und die Männlichen, der Sonnen und dem Mond, im Körper des einzelnen Individuums integriert sind, dient auch als Vorbereitung für diese Erfahrung. Dies bewirkt eine Verwirklichung der Schöpfung von der Glückseligkeit und der Leerheit, die den Höhepunkt der tantrischen Umwandlungs-Methode darstellt. Die Verfinsterung der Sonnen- und Mond-Energien wird auch im Sterben erfahren. Der Moment der totalen Verfinsterung oder Verdunkelung folgt dem Augenblick von der Beendigung der inneren Atmung. Dies ist ein Erlebnis der totalen Leerheit, aber zugleich glücklich. Wie schon gesagt, ist diese Leerheit nach den Dzogchen-Lehren nicht nur ein kaltes dunkles Nichts, wie es der moderne wissenschaftliche Materialismus und der *Nihilismus* haben würden, sondern eine andere Art von Bewusstsein. Das Bewusstsein wird beim Tod nicht total vernichtet, wenn das Gehirn nicht mehr funktioniert, wie beim Ausschalten des Netzschalters am Computer.

Obwohl die elektrochemische Aktivität des Nervennetzes von dem Gehirn während des normalen Wachzustandes als physische Unterstützung für den Geist und das Bewusstsein dient, ist seine eigentliche Unterstützung der Raum selbst. Und so bleibt das Bewusstsein bestehen, auch nachdem der Biocomputer des Gehirns abgeschaltet wurde. Es besteht weiterhin in dem eigentlichen Gewebe des Raumes selbst, wo es ein Teil von einem weitaus größeren Organismus ist, als seinem früheren physischen Körper. Es ist zurück in die Dimension von dem großen Raumes von *Kunzhi* entfaltet.

Aus diesem Grunde besitzt Dzogchen viele Meditations-Übungen, um in der individuellen Praxis die Verwirklichung dieser gemeinsamen Erweiterung von Raum und Gewahrsein herbeizuführen. Unsere dreidimensionale Welt des Wachzustandes, unsere herkömmliche Realität, ist nur die Oberfläche des großen Ozeans von *Kunzhi*, nur eine Facette des Raumes, die ihre eigenen tiefen Strukturen in Bezug auf Mehrdimensionalität besitzt. Diese anderen Dimensionen werden unter den Bedingungen von gewissen veränderten Bewusstseinszuständen erschlossen. Wie im Traumzustand und außer-körperlichen Erfahrungen, ist die Bardo-Erfahrung eine solche alternative Dimension. Sie ist ein Teil der totalen Mehrdimensionalität von Kuntu Zangpo, die den Ursprünglichen Zustand des Individuums darstellt.

Einige Dzogchen-Texte beziehen sich auf die Mehrdimensionalität von Kuntu Zangpo als die sechs weiten Ausdehnungen, aber diese Zahl sechs ist nur überliefert, weil die Dimensions-Erweiterungen von Kuntu Zangpo, als die Unendlichkeit selbst, tatsächlich über das Zählen hinausgehen und nicht mehr aufgezählt werden können. Aber symbolisch sind sechs Weiten, wie vier, acht und zehn, eine Zahl, die auf kosmische Vollendung hindeutet. Und so spricht man von den sechs Schicksalen der Wiedergeburt, obgleich es in Wirklichkeit eine Unendlichkeit von ihnen gibt. Einige zeitgenössische Physiker interessieren sich für die Mehrdimensionalität und die tiefen Strukturen des Raumes sowie die unerschöpfliche Energie, die in dem Raum eingeschlossen ist.

Wenn die sechs Arten von dem Bewusstsein des Geistes und der Sinne, sowie die inneren psychischen Energien ihre Tätigkeiten aufhören, stirbt die Psyche des Individuums endlich und tritt in die Bedingung des völlig leeren Raums von dem Blackout ein. Dies ist wie ein Ertrinken im großen Ozean oder wie die Auflösung eines Salzkristalls in einem Wassergefäß. Wie das berühmte Gedicht von Sir Edward Arnold, *Das Licht Asiens*, sagt: "...der Tautropfen gleitet in das leuchtende Meer". Aber das ist wirklich keine endgültige Auflösung und der letztendliche Verlust der Individualität.

Dieses lange Gedicht von Sir Edward Arnold war in den späten viktorianischen Zeiten sehr populär und behauptet, eine Darstellung des Lebens und der Lehren von Buddha Shakyamuni zu geben. Der Dichter deutet darauf hin, dass Buddha lehrte, dass das Nirvana nur eine solche Verschmelzung der Tropfen ins Meer ist, der einzelne Geist, der sich in den einzelnen universellen Geist auflöst. Viele moderne Neo-Theosophen, darunter auch Evans-Wentz, interpretieren dieses Auslöschung von dem individuellen Bewusstseins als das ultimative Ziel von dem spirituellen buddhistischen Tätigkeiten.

Aber dieses Auslöschen der Individualität in den ozeanischen Einen Geist ist nicht das Endziel von dem Nirvana, wie es im Mahayana-Buddhismus oder in Dzogchen definiert ist. Die buddhistischen Lehren über Erleuchtung, Nirvana und Leerheit sind weit subtiler als dies. Wenn ein erleuchtetes Wesen nur in die angenehmen warmen Wasser des großen kosmischen Ozeans des Einen Geistes aufgelöst würde, so würde dieses erleuchtete Wesen keinen weiteren Nutzen oder Einfluss für irgendein anderes Wesen haben. Dieses Wesen wäre bloß ausgelöscht und daher nicht vorhanden. Buddha wäre dann nur eine Erinnerung in den Köpfen derer, die in Samsara zurückgeblieben sind. Solch ein Buddha ist ohne Mitgefühl und könnte deshalb überhaupt nicht als Buddha definiert werden.

Auch wenn in diesem Augenblick nur das Wasser, das Wasser von dem urzeitlichen Chaos, so existiert, wie es zur Zeit des Anfangs war, so bleibt doch die Möglichkeit, das Salz, das jetzt in der Lösung ist, wieder herauszulösen und erneut zu kristallisieren. So stellt sich der individuelle Geistes-Strom oder das Bewusstsein, das von dem Impuls seines Karmas fortgetragen wird, wieder her und taucht aus den großen Welten des universellen Raumes wieder auf. Daher ist dieser Tod der Psyche tatsächlich ein offener, grenzenloser Zustand, der mit allen Möglichkeiten schwanger ist. Dies ist nicht nur eine Leerheit, kalt und tot, ein bloßes Nichts, sondern ein Zustand der Wartezeit.

Innerhalb dieser Offenheit für alle Möglichkeiten, dieser reinen Möglichkeit, welche die Leerheit ist, entsteht das klare Licht der Realität, welches das innere Leuchten und die Klarheit der unzerstörbaren Diamant-artigen Natur des Geistes ist. Dieses innere Licht, das nie verblasst, die innewohnende klare Helligkeit von der Natur des Geistes, ist von Anfang an die Untrennbarkeit von Raum und Gewahrsein, von *Kunzhi* und *Rigpa*. Es gab keine Zeit, in der diese getrennt waren. Und diese Untrennbarkeit ist kein Ereignis, das in der Geschichte auftritt, denn sie ging dem ontologischen Aufkommen der sequentiellen Zeit voraus, die ihrerseits die Erzeugung von dem Denkprozess des Beobachters ist.

Darüber hinaus kommt das Gewahrsein dazu, sein eigenes Gesicht in der ersten Gegenwart von diesem ursprünglichen Klaren Licht zu erkennen. Nachdem es einem zuvor in seinem vergangenen Leben, sowohl in der Schlaf- als auch in der Praxis der Visionen, als das Klare Licht des Sohnes begegnet ist, trifft man es jetzt in der seiner totalen Fülle als das Klare Licht der Mutter wieder. Diese Offenbarung von dem ursprünglichen Licht in der unberührten Dunkelheit von dem *Adyton*, dem unterirdischen innersten Heiligtum von dem Bardo, entfaltet sich daraufhin in fraktalen und eine psychedelischen brillanten Farben, die sich schließlich in eine Unendlichkeit von Universen der reinen Visionen von Nirvana entfalten, wie im Text beschrieben.

Das *Adyton* ist das innerste Heiligtum in einem klassischen Tempel. Es könnten das Bild der Gottheit oder andere heilige Gegenstände sein, wie im Salomon-Tempel in Jerusalem. In der Antike wurde der Kandidat im Laufe der Einführung in die Mysterien durch eine Reihe von völlig dunklen Kammern geführt, die symbolisch für den Tod und den Abstieg der Seele in die Unterwelt waren und zum Abschluss von dem Ritual wurde der Kandidat einem blendenden Licht dargestellt. Dies wurde als *Epotheia* oder *Illumination* bekannt und symbolisch als der Moment der Offenbarung und Umwandlung, eben von einer *Potheose*, dargestellt. Dieses Ritual simulierte die Erfahrung von der Manifestation des Klaren Lichts im Bardo, der nach dem zweiten Tod, dem Tod der Psyche, folgte.

An diesem Punkt im Ritual der Einweihung enthüllte der Hierophant bestimmte Dinge und sagte bestimmte Dinge, bei denen es dem Kandidat verboten war, vor Nicht-Eingeweihten über die Qualen von den Strafen von den Göttern zu sprechen. Aber wegen dieser Hierophanie, wurde der Kandidat ein Neophyt und gewann Zugang zur Unsterblichkeit, das heißt, das Wissen von der wahren Unsterblichkeit des Geistes.

Der Gipfel des Einweihungsrituals war die Offenbarung von dem inneren Lichtes im Kern des eigenen Seins und der Nachweis der eigenen himmlischen Herkunft des Individuums, was im Dzogchen als das Klare Licht der Realität bekannt ist. Mit den berühmten Eleusinischen Mysterien scheint es, dass die Kandidaten für die Einweihung eher einen dramatischen Wiederaufbau der Todes- und Wiedergeburtserfahrungen erhielten, und zwar mit einem Getränk, das mit Mutterkorn gepanscht war, in dem der Wirkstoff LSD war. Während der ganzen Nachtwache in dem total dunklen Inneren von der Telesterion, brachte dieses psychedelische Droge Lichtvisionen mit sich. Auf diese Weise wurde ein Erlebnis der Unsterblichkeit des Geistes gewonnen. Der Kandidat brauchte sich nicht mehr vor dem Tod zu fürchten. Die Einweihungen in die verschiedenen Mysterien der Antike waren um die Motive von Tod und Wiedergeburt herum strukturiert. Daher die Ähnlichkeiten der Mysterien, von denen es eine Anzahl solcher Kulte in hellenistischer und römischer Zeit bis zu ihrer Unterdrückung durch die triumphierende christliche Kirche gab, zu den tibetischen Totenbüchern.

Für den Praktizierenden ist dies die Erfahrung von dem Bardo des Klaren Lichts und gerade in diesem Moment, bekannt als die Grenze zwischen Befreiung und Täuschung, zwischen dem Nirvana aufgrund des Verstehens und dem Samsara, weil es nicht verstanden wird, präsentiert sich hier die maximale Gelegenheit zur Verwirklichung der Buddhaschaft. Dies ist die Trennung der beiden Wege.

Sobald sich das Bewusstsein von dem physischen Körper und dem Gehirn als seine materielle Unterstützung getrennt hat, bleibt das Rigpa oder das innewohnende Gewährsein jetzt ohne jegliche physische Unterstützung. Es bleibt schwebend in der Mitte des Raumes, seine einzige Unterstützung ist der Raum selbst. In diesem Moment, befreit von allen physischen Beschränkungen und Konditionierungen, ist es jetzt möglich, dass alles manifestieren könnte. Rigpa befindet sich in diesem Augenblick nicht an einem bestimmten Punkt des Raumes, sondern befindet sich im Zentrum der Existenz, ein Punkt, der nirgendwo und doch überall ist. Es ist jetzt im Zentrum, wo die Schöpfung in der Zeit des Beginns begann, der Zeit der ersten Dämmerung von dem Klaren Licht über dem dunklen Wasser von dem Chaos. So kommt das Körper-lose

Bewusstsein, das nun in der reinen Möglichkeit des leeren Raumes frei schwebt, die erste Morgendämmerung zu erleben, die anfänglichen Schwingungen, die Lichter und die Strahlen, die in einer dunklen, unendlichen Raumlücke entstehen. Dies ist der genaue Moment der neuen Schöpfung, wie bereits erläutert.

Wenn das verstorbene Individuum zuvor ein Dzogchen- und Tantra-Praktizierender war, also das Erkennen und Umwandeln geübt hat, wird er leicht erkennen, dass diese klaren Lichter Selbst-Manifestationen von der eigenen Natur des Geistes sind. Wie der Kristall und die Regenbögen das Licht brechen, ist der Spiegel die Quelle für die Projektion der Bilder, die er reflektiert. Die Natur des Geistes wird sowohl mit dem Kristall als auch mit dem Spiegel verglichen. Die Metapher ist nicht perfekt, denn hier sind der Kristall und der Spiegel auch die Quelle des Lichtes, dem dazu gehörenden Licht oder dem inneren Licht, denn dieses Licht ist keinem anderen zuzuschreiben und kommt nicht von außen. Die anfänglichen Manifestationen von dem Licht entstehen als die reinen Bereiche der fünf klaren Lichter, wie in den tibetischen Totenbüchern beschrieben. Und aus den Strahlen entstehen in einer unsicheren Weise magische Erscheinungen oder Hologramme. Das heißt, sie sind unsicher, weil sie als Wahrscheinlichkeiten ins Dasein kommen, nicht als Ereignisse, die nach einem Plan oder durch vorangegangene Ursachen hervorgebracht werden.

Und die Geräusche oder anfänglichen Schwingungen in dem Gewebe des Raumes entstehen als die dazu gehörenden Geräusche oder die Leerheit, welche die ultimative Wirklichkeit ist. Diese ursprünglichen Vibrationen sind die ersten Erscheinungsformen des Daseins, doch allen diesen Erscheinungen fehlt jegliche dazu gehörende Existenz. Man nennt diese manchmal *Nada* oder subtiler Klang.

In Bezug auf die Praxis des Einzelnen entstehen diese Klänge unkontinuierlich als die Klänge der wechselnden Atmung der Ein- und Ausatmung und als andere spontan erzeugte Klänge im Körper. Diese werden vom Guru als Beispiele gezeigt, um eine direkte Einführung in die innewohnenden Klänge des Raumes selbst zu geben. Und wenn der Dzogchen-Praktizierende schon vorher durch die gewohnte Praxis von den Visionen und dem Dunkel-Rückzug vorbereitet worden ist, wird sich diese ursprüngliche chaotische Darstellung von farbigen Lichtern und Fraktalen spontan in die Visionen von göttlichen Formen und Mandalas zusammensetzen. Im Allgemeinen sind diese göttlichen Formen als die Friedlichen- und die Zornvollen Gottheiten bekannt. Wie oben angedeutet, repräsentieren diese Mandalas mit einem Zentrum und einer Grenze einen strukturierten heiligen Raum, eine Art von Ewigkeit.

Diese Mandalas erscheinen als Blasen oder als winzige Sphären aus Regenbogen-Licht (*Thigle*), die sich spontan, wie lange Stränge der DNA, zu Ketten des Gewahrseins verbinden. Der gesamte molekulare Kosmos wird wiederhergestellt und sitzt in jedem Atom, wo Buddha-Figuren gesehen werden. Schließlich werden diese Ketten zu Netzwerken, die den ganzen Raum füllen, erinnernd an die Blasen-artige große Mauer der Galaxien, die durch die mächtigsten Teleskope am Rande des bekannten Universums gesehen werden. Das sind die Visionen vom Anfang und wenn man weit genug sieht, sieht man die Reflektion des eigenen Gesichtes.

Und in all diesen *Bindus* oder winzigen Sphären aus Regenbogenlicht (*Thigle*) sind die reinen spirituellen Formen von Buddhas und Bodhisattvas, den Mandalas und den himmlischen Palästen, den heiligen Orte und die großen Heiligen, und so weiter, zu sehen. Diese göttlichen Formen der erleuchteten Wesen sind die reinen Visionen von Nirvana. Der Text beschreibt weiterhin, in welcher Weise diese Darstellung dem Bewusstsein des verstorbenen Dzogchen-Praktizierenden, dessen bisherige Praxis von dem *Thögal* eine Vorbereitung auf die Erfahrung der Visionen im Bardo von Klaren Licht darstellte, erscheint. Zu dieser Zeit ist Rigpa die Grundlage für das Entstehen der Erfahrung von einem Körper mit einer kleinen Größe, etwa der Größe des Daumens, bei dem Individuum. Dies ist wie ein Salzkristall, der aus der Lösung herausfällt. Daraufhin spürt man eine Aura aus Licht um diesen Körper, die sich über sechs Fuß erstreckt und weder eine Vorderseite noch eine Rückseite hat, da sie in ihrer sphärisch ist. Dann werden in den Räumen der zehn Richtungen von dieser kugelförmigen Aura unschätzbare Zahlen von fünffachen Pavillons, Blasen von *Bindus* oder winzige Sphären aus Regenbogenlicht entstehen. Innerhalb dieser kugelförmigen Pavillons oder Blasen aus Licht sind eine Unendlichkeit von viel kleineren davon zu sehen, die jeweils zu Fünften gruppiert sind, und in den Zentren von all diesen sind Bilder der reinen Bereiche von Nirvana, der heiligen Ordnung, zu sehen. Das sind die fünffachen Mandalas des Körpers, die göttlichen Formen der erleuchteten Wesen, die Buddhas und die Bodhisattvas.

Rigpa ist die Grundlage für das Entstehen des Körpers, von dem manchmal als eine Daumen-große oder kleinformatige menschliche Gestalt aus Licht, das im Herzen liegt, gesprochen wird. Und wegen der Grundlage für das Entstehen von diesem kleinen Körper aus Licht, der in der Mitte des physischen Herzens vorhanden war, während man im physischen Körper lebte, entsteht diese Darstellung, die oben beschrieben wurde, auf diese Weise in den Räumen der zehn Richtungen. Obwohl Geist und Körper sich im Tod getrennt haben und letzterer zerfällt, wird das Rigpa, der Kern des eigenen Wesens, wieder zum Mittelpunkt der eigenen Individualität und stellt sich selbst wieder als Körper aus

Licht her. Dies ist wie ein Kristall, der im hellen Sonnenlicht liegt und unzählige Regenbögen in den Raum projiziert.

Die beiden Aspekte oder zwei Seiten der Ursprünglichen Basis, welche der Natürliche Zustand ist, sind deren ursprüngliche Reinheit, die Leerheit, und ihre spontane Selbst-Perfektion, die ihr klares Leuchten ist. Daher hat der Natürliche Zustand, obwohl er seine Seite der Leerheit hat, gleichermaßen die unerschöpfliche Möglichkeit, alle möglichen Formen auf seiner Seite der Klarheit hervorbringen, einschließlich dem *Rupakaya*, der reinen leuchtenden Form von einem erleuchteten Wesen oder Buddha. Welche spezifischen Formen aus dem klaren Licht hervortreten, hängt von sekundären Ursachen ab, wie der Reinigung von Verdunkelungen, sowohl subtil als auch grob. Wenn die Wolken, die Verdunkelungen sind, entfernt oder aufgelöst werden, wird das Gesicht der Sonne, welche der *Rupakaya* ist, natürlich und spontan offenbart. So gibt es in jedem einzelnen Strom des Bewusstseins immer die Möglichkeit der Erleuchtung. Aber in gleicher Weise besteht wegen der Gegenwart von dem verbleibendem Karma, das nicht gereinigt worden ist, immer die Wahrscheinlichkeit, dass wieder unreine Formen aus dem unberührten Zustand der Leerheit auftauchen.

Nichtsdestoweniger beschmutzt oder verdirbt das Aufkommen dieser unreinen Formen in keiner Weise den Natürlichen Zustand, so wie die Spiegelungen in einem Spiegel, ob gut oder schlecht, schön oder hässlich, in keiner Weise die Natur des Spiegels verändern oder umwandeln. Weil das Karma eines individuellen Bewusstsein-Stroms innerhalb des eigentlichen Gewebes von dem Raumes selbst eingepflanzt oder eingepflanzt wird, wie die Aussaat von Samen in der Erde von einem fruchtbaren Feld, taucht die Individualität dieses Bewusstsein-Stroms aus dem Raum von dem Zustand der Leerheit, zunächst als Klares Licht auf. Dieser Prozess ist nur natürlich und unaufhörlich. Wie eine Mutter, gebiert der leere Raum unaufhörlich Licht und Gewahrsein. Dies stellt die Seite von dem klaren Leuchten und spontanen Selbst-Perfektion dar. Aber die spezifischen Formen, die diese Manifestationen annehmen können, hängt von dem Karma des Individuums ab.

Nachdem man die Erleuchtung eines Buddhas durch die Praxis der Betrachtung erreicht hat und dazu gekommen ist, im Natürlichen Zustand zu verweilen, wird man dann durch die Praxis der Visionen oder dem *Thögal* den *Rupakaya* als diese Körper aus Licht verwirklichen, die Projektionen von der Natur des Geistes sind. Diese sind wie die Regenbögen, die durch einen Kristall geworfen werden. Auf diese Weise kann man als erleuchtetes Wesen vorgehen, um anderen Lebewesen zu nutzen und diese anzuleiten. Dies kann erreicht werden, indem

man *Nirmanakaya*-Formen in alle Dimensionen und Zeiten projiziert. Jene Schüler der Lehren, die den Glauben haben, die geistig reif sind und die, ob sie sich in diesem gegenwärtigen Leben oder im Bardo befinden, können dazu kommen, diese *Nirmanakaya*-Formen wahrzunehmen und ihre Segnungen und Lehren zu empfangen. Obwohl die Sonne überall auf der Erdoberfläche gleichmäßig scheint, muss man doch aus der Dunkelheit der Höhle herauskommen, um die Vorzüge des warmen Sonnenscheins zu erhalten.

In diesem Augenblick, an der Schwelle der Erleuchtung im Bardo, kommt man spontan zu der Verwirklichung der sechs hellseherischen Kräfte und Erkenntnisse und zu den sechs Erinnerungen. Die ersten sind wie folgt:

1. man kennt hellsichtig sowohl die Vergangenheit als auch die Zukunft;
2. man kennt hellsichtig die Ursachen und die Folgen von dem Karma;
3. man kennt hellsichtig sowohl die reinen als die unreinen Bereiche;
4. man weiss, dass der Bardo von dem Klaren Licht der Realität tatsächlich existiert;
5. man weiss, dass die Klänge, Lichter und Strahlen Selbst-Manifestationen sind; und
6. man kennt hellsichtig den Natürlichen Zustand, welcher der König ist, der das eigene Wissende Gewahrsein ist.

Was die sechs Erinnerungen betrifft, so entstehen diese zu derselben Zeit wie diese hellseherischen Kräfte oder Erkenntnisse. Wenn die Klänge, Lichter und Strahlen im Bardo auftauchen, erkennt man zuerst diese Phänomene und erinnert sich daran, dass man gestorben ist und erkennt, dass man sich jetzt im Bardo von dem Klaren Licht befindet. Dann, wenn man die Visionen, die entstehen und sich entfalten, in diesem Klaren Licht sieht, wird man sich zu dieser Zeit an den Guru und das Yidam erinnern. Und indem man sich an diese erinnert, wird man sich an die Dzogchen-Lehren und Anweisungen erinnern, die man zuvor erhalten hat, wo man direkt darauf hingewiesen wurde, dass diese Visionen die Selbst-Manifestationen von der Natur des Geistes darstellen, und so wird man sich an den Natürlichen Zustand erinnern, in den man während der eigenen Lebenszeit direkt eingeführt wurde und der in der Praxis angetroffen wurde. Es ist alles eine Frage des Erkennens und der Erinnerung.

Diese Erinnerungen sind im Text wie folgt aufgelistet:

1. man erinnert sich, dass man von dem vorhandenen Leben abgereist ist;
2. man erinnert sich, dass der Bardo existiert und man erinnert sich, dass das Rigpa ohne jede materielle Unterstützung besteht;

3. man erinnert sich an die Manifestationen, die zu diesem Zeitpunkt auftreten, und man erinnert sich an den Guru;
4. man erinnert sich noch einmal an die Meditations-Gottheit und an die Anweisungen, die vom Guru gelehrt wurden;
5. nachdem man sich auf diese Anleitung gestützt hat, erinnert man sich, dass die Klänge, Lichter und Strahlen nur Selbst-Manifestationen sind; und
6. man erinnert sich noch einmal an den Natürlichen Zustand, welcher der König ist, der das eigene Wissende Gewahrsein ist.

Diese Erinnerungen sind anhaltend und in der Struktur des Raumes selbst eingeprägt. Und indem man sich an die Anweisungen von dem Guru erinnert, kann man, obwohl man sich im Bardo befindet, den Natürlichen Zustand erkennen und in ihm bleiben.

Durch die notwendigen sekundären Ursachen, die durch die Anwesenheit dieser drei Erscheinungsformen gegeben wurden, kommt der König, der Rigpa ist, das heißt, das innere Gewahrsein, dazu, in diesen sein eigenes Gesicht zu sehen. Das ist wie ein Mensch, der sein eigenes Spiegelbild in einem Spiegel sieht. Aber indem man erkennt, dass diese nur die eigenen Projektionen repräsentieren, kommt man nun in den Zustand des Spiegels, welcher der Natürliche Zustand von der Natur des Geistes ist, anstatt in die Reflektionen, welche illusorische holographische Projektionen darstellen. Mit dieser Selbsterkenntnis werden die Täuschungen, welche die Manifestationen der Unwissenheit darstellen, gereinigt oder in deren eigenem ursprünglichen Zustand, der Leerheit, geweckt. Außerdem kommt der König, der Rigpa ist, dazu, danach in seiner eigenen ursprünglichen Bedingung zu bleiben, welche diejenige von der Bedingung des Spiegels ist.

Auf diese Weise kann man sagen, dass der König, der Rigpa ist, alle Visionen und Täuschungen unter seine Herrschaft bringt und damit seine eigene Souveränität und Unabhängigkeit in Bezug auf die im Bardo und danach erfahrenen Visionen verwirklicht. Diese drei Manifestationen präsentieren nun die Eigenschaften von dem Trikaya: die Klänge entsprechen dem Dharmakaya, die Lichter dem Sambhogakaya und die Strahlen dem Nirmanakaya. Daraufhin manifestiert das ganze Universum, die gesamte Schöpfung, als die heilige Dimension von dem *Nirmanakaya*. Alle Formen werden zu Gottheiten und Mandalas. Alle Klänge werden zu Mantras. Und alle Gedanken und Erinnerungen werden zu der Betrachtung. Dies ist die Verwirklichung von dem Großen Siegel, dem *Mahamudra*.

Nachdem der Trikaya in dieser selbst-aufkommenden Weise erschienen ist, kommt man nunmehr dazu, den Nutzen von unzähligen Wesen zu verwirklichen. Anders als die Praxis von dem Tantra, wo die Umwandlung von unserem gesamten Sein und der Umgebung in die reinen Visionen die bewusste Anstrengung des Verstandes in Bezug auf die Visualisierung, die Mantra-Rezitation, und so weiter, erfordert, findet hier in Dzogchen die Umwandlung natürlich und spontan ohne Anstrengung statt. Auf diese Weise verwirklicht das Dzogchen das ultimative Ziel von dem Tantra. Man kann nun das Wohlergehen und die Anleitung für alle fühlenden Wesen spontan und ohne Anstrengung durch bloßes Sein, das heißt, durch die Manifestation der eigenen Erleuchtung durch das spontane Aussenden von unendlich vielen Nirmanakaya-Manifestationen, vollbringen. Das geschieht natürlich, mühelos und spontan, ohne diskursive Gedanken, als freier Ausdruck von der eigenen Energie oder dem Mitgefühl, wie die Sonne, die unzählige Lichtstrahlen in den klaren, offenen Himmel ausstrahlt und dadurch auf der gesamten Oberfläche der Erde scheint.

Extrahiert aus dem Spiegel des Geistes der mündlichen Übertragung. 'Die Anweisungen für das Setzen der vier Räder Seite an Seite' sind hiermit abgeschlossen.

SARVA MANGALAM!

*Übersetzt von Vajranatha, John Myrdhin Reynolds*

*Der Kommentar zur Übersetzung dieses Textes wurde von Vajranatha, John Myrdhin Reynolds, in Holte, Dänemark, im November 1997 zusammengesetzt.*

# Text A

## 19. Der Kleine Nagel von der Zeit des Bardo

*Huldigung an Kuntu Zangpo, der perfekte Buddha, der die Selbst-Befreiung selbst ist!*

Die grundlegende Natur wird zum Zeitpunkt der Befreiung und der Täuschung aufgedeckt. Dies erfolgt, wenn die äußeren Elemente in ihrem ursprünglichen Zustand zerfallen und wenn die inneren Elemente innerhalb der Spannweite von dem Kunzhi selbst verdeckt werden. Das Subjekt, die Objekte und die diskursive Gedanken werden alle aufgelöst und wieder in der Weite des Raumes von der Natur des Geistes aufgenommen. Zu diesem Zeitpunkt verbleibt Rigpa in seiner Nacktheit und das selbst-entstandene ursprüngliche Gewahrsein findet sich selbst ohne Schleier oder Verdeckungen.

Für bestimmte glückliche Individuen, die zu einer klaren und endgültigen Entscheidung gekommen sind und die drei Netze aufgerissen haben, sind die drei Kräfte von dem Löwen und dem Garuda ausgereift. Wenn man sich zu dieser Zeit nicht befreit, dann wird der erste Bardo auftreten. Durch die Lichter, die zu dieser Zeit im Bardo erfahren werden, sind die Bereiche, die man wahrnimmt, sowohl ohne Zentren als auch ohne Grenzen. Dies ist ähnlich zu dem Erscheinen von einem Regenbogen am Himmel. Die Klänge, die wahrgenommen werden, sind immateriell und hallen in der Weite des Raumes wider. Dies ist zum Beispiel dem Prozess des Donners ähnlich, der selbst-entstanden ist und während dem Sturm ohne Unterbrechung ist. Die Strahlen stellen magische Erscheinungen dar und zeigen sich in einer unvorhersehbaren Art und Weise, die ähnlich dem Öffnen eines glänzenden Seidentuches oder einer Woldecke im hellen Sonnenlicht ist.

Für diejenigen, die mit solchen visionären Erfahrungen vertraut sind und auch die Betrachtung von dem Natürlichen Zustand gut kennen, erscheinen die göttlichen Formen und die Mandalas perfekt und vollständig. Zu diesem Zeitpunkt erscheinen, anhand von den hellseherischen Kenntnisse und den Erinnerungen, die drei Arten von Manifestationen in einer frischen und neuartigen Weise, und man macht damit nicht in der üblichen und vertrauten Art und Weise weiter. Daraufhin wird das aktuelle Gewahrsein zurück in die Basis, die der natürliche Zustand ist, geführt. In diesen Visionen, sieht man das eigene Gesicht. Dies ist ähnlich, wie das eigene Gesicht auf der Oberfläche eines Spiegels zu sehen. Das Selbst-Gewahrsein trifft sich selbst. Dies ist zum Beispiel ähnlich, wie wenn der Kronprinz in seiner Stadt als solcher bekannt und anerkannt ist. Unwissenheit und Verblendung werden geweckt und in ihren eigenen ursprünglichen Bedingungen gereinigt. Dies ist zum Beispiel ähnlich, wie wenn die Sonne über eine Insel reist, die im Dunkeln liegt. Der König, der das Rigpa ist, bleibt in

seiner eigenen ursprünglichen Bedingung. Dies ist zum Beispiel ähnlich wie der Kronprinz, der sich in seiner eigenen Hauptstadt aufhält.

Die Geräusche, die Lichter und die Strahlen werden im Geist gereinigt. Dies ist zum Beispiel ähnlich wie das Aufsammeln der Strahlen von der Sonne in ihrer Mutter, der Sonne. Das Unreine wird in der Weite der Reinheit befreit. Dies ist zum Beispiel ähnlich zu dem Eis, das sich in den See auflöst. Was verschmutzt ist, wird in den Zustand des Unverschmutzten befriedet. Dies ist zum Beispiel ähnlich zu Salz, das sich im Wasser auflöst. Das Karma und die Kleshas, die negativen Emotionen, werden in die Basis befreit. Dies ist zum Beispiel ähnlich, wie wenn der Glanz des Himmels von Wolkenmassen entfernt wird. Es rüttelt die Tiefen von dem Samsara der drei Bereiche auf. Dies ist zum Beispiel ähnlich, wie wenn die Quelle von dem Fluss ausgetrocknet ist: das Fließen von dem Fluss wird abgeschnitten und endet. Samsara und Nirvana sind ohne Dualität und werden in der Basis gereinigt. Dies ist zum Beispiel wie das Verblässen von dem Bild des Regenbogens, wenn er sich am Himmel auflöst. Was man sieht, ergibt sich aus der Kraft von den Mandalas von dem Trikaya. Zum Beispiel sind diese Nirmanakayas ähnlich zu den Strahlen der Sonne oder den Bildern des Mondes, die auf dem Wasser reflektiert werden.

Für diejenigen Personen, die wenig Vertrautheit mit diesem haben, bleibt der König, der das Rigpa ist, in der Verborgenheit. Nachdem man dort für zumindest ein bis drei Tage verweilt hat, wird innerhalb von sieben Tagen allmählich die Reinheit der Visionen entstehen. Aber diese Bereiche werden nicht perfekt und vollständig erscheinen. Aufgrund des Vorhandenseins von bestimmten Nebenbedingungen, kann es immer noch zur Befreiung des Individuums im Bardo kommen. Aber wenn man die Befreiung zu dieser Zeit nicht findet, werden verschiedene unreine Visionen entstehen. Allerdings kann man im Bardo der Existenz auch reine Visionen sehen und man hat immer noch die Möglichkeit, sich schnell aus diesem Kontinuum der Wanderungen an einen glücklichen Ort der Wiedergeburt zu befreien.

Diejenigen Personen, denen der Zugang zu der Tür von den Anleitungen für das Dzogchen fehlt, werden nicht einmal die Klarheit von dem Natürlichen Zustand erkennen. Ihre Visionen werden als real und als Manifestationen durch andere äußere Ursachen wahrgenommen. Dadurch ist die Barriere der Verblendung an ihnen befestigt und so wandern sie verloren in Samsara weiter. Aus diesem Grund sollte die glückliche Person zu einer eindeutigen und endgültigen Entscheidung kommen.

Der kleine Nagel der Zeit von dem Bardo ist nun abgeschlossen. SAMAYA!

# Text B

## 19. Der Neunzehnte Kleine Nagel

Neunzehntens, in dem Kleinen Nagel von der Zeit von dem Bardo, gibt es drei Themen.

### I. Die Huldigung

Wenn es bei dem Ersten im Wurzel-Text heißt: "Huldigung an Kuntu Zangpo, der perfekte Buddha, welcher die Selbst-Befreiung selbst ist", (*kun tu bzang-po rang-grol rdzogs sangs-rgyas la phyag 'tshal-lo*), drückt dies die Huldigung aus. Die Bedeutung ist hier, dass, wenn man das Bodhichitta versteht, man die Buddhaschaft ohne Rückgriff auf die Bardo-Erfahrung erlangen kann.

### II. Die Erklärung von dem Text

Zweitens, unter den Themen in dem Haupttext gibt es hier zwei Teile, nämlich:

- A. die Lehren in Kürze über die Befreiung und die Täuschung und
- B. die ausführliche Erklärung.

#### A. Die Lehren über die Befreiung und die Täuschung in Kürze

Wenn es bei dem Ersten im Text heißt: "Es wird zu der Zeit der Befreiung und der Täuschung entdeckt", bedeutet dies, dass, wenn man in dieser Zeit versteht, wird man befreit, während, wenn man nicht versteht, dies zum Anlass für die Täuschung wird.

Wenn jemand fragt, wann die Zeit dafür ist, heißt es im Text: "Dies ist, wenn die äußeren Elemente in ihren ursprünglichen Zustand zerfallen und wenn die inneren Elemente in den Weiten von dem Kunzhi verborgen werden". Der Prozess von der Auflösung der Elemente und der Prozess ihrer Wiederaufnahme wird in dem Text von dem *Byang-chub sems kyi gnad drug* erläutert.

Wenn es im Wurzel Text heißt: "Das Subjekt, die Objekte und die diskursive Gedanken werden alle in der weiten Ausdehnung von der Natur des Geistes aufgelöst", zeigt dies, dass zum Zeitpunkt der Trennung von Körpers und Geist, das Subjekt, die Objekte und alle diskursiven Gedanken in die weite Ausdehnung von Kunzhi aufgelöst werden.

Wenn es heißt: "Zu dieser Zeit verweilt das Rigpa in seiner Nacktheit und die selbst-entstandenen ursprünglichen Erkenntnisse sind ohne Schleier oder Verdunkelungen", bedeutet dies, dass es zum Zeitpunkt der Trennung von Körper und Geist möglich ist, dass das Karma jemanden rein sein kann oder dass es unrein sein kann. Dennoch können für einen kurzen Moment, wenn der illusionäre Körper, der physische Körper, von dem mentalen Prozess der diskursiven Gedanken und von allen Schleiern und Verdunkelungen, vertreten durch die sichtbaren Objekte, getrennt worden sind, werden das Kunzhi und das Rigpa wie der Himmel frei von Wolken und wie die Sonne frei von Dunkelheit. Für einen kurzen Moment verweilen diese ohne Schleier oder Verdunkelungen.

## **B. Die ausführliche Erklärung**

Zweitens, im Hinblick auf die ausführliche Erklärung gibt es zwei Teile:

1. die Lehre von der Prozess der Befreiung und
2. die Lehre über den Prozess der Täuschung.

### **B1. Der Prozess der Befreiung**

Innerhalb von dem Ersten gibt es drei Aspekte, das heißt:

- a. der Prozess der Befreiung für den Einzelnen mit überlegenen Fähigkeiten,
- b. für den Einzelnen mittleren Fähigkeiten und
- c. für den Einzelnen geringeren Fähigkeiten.

#### ***B1a. Die Befreiung für den Einzelnen mit überlegenen Fähigkeiten***

Wenn es bei dem Ersten im Text heißt: "Bestimmte glückliche Menschen, die zu einer klaren und endgültigen Entscheidung gekommen sind, haben, nachdem sie die drei Netze auseinander gerissen haben, die drei Energien perfektioniert", bedeutet dies, dass diejenigen Personen, die über Vertrauen verfügen und gerade jetzt den physischen Körper verlassen haben, dass diese, nachdem sie die drei fangenden Netze von Körper, Rede und Geist aufgerissen haben, daraufhin die Energien von Körper, Rede und Geist perfektioniert werden und man kontinuierlich das Wohl der Lebewesen sichern kann.

## *B1b. Die Befreiung für den Einzelnen mit mittleren Fähigkeiten*

Wenn es bei dem Prozess der Befreiung für den Einzelnen mit mittleren Fähigkeiten in dem Text heißt: "Wenn man nicht davon befreit ist, dann wird der Erste Bardo entstehen", so bedeutet dies, dass in dem Moment, wenn der Körper und der Geist sich trennen, wenn man sich nicht genau in diesem Moment befreien kann, wenn man in der Bedingung von dem natürlichen Zustand verweilt, dann als Nächstes der Bardo von dem Klaren Licht der Realität erscheinen wird.

Aber wenn jemand fragt, wie dieser erscheint? Zu dieser Zeit haben sich sowohl alle Aktivitäten der Elemente Feuer, Wasser, Erde und Luft, als auch alle Manifestationen des äußeren Behälters und den inneren Inhalt, die Welt und ihre Bewohner, für den Einzelnen aufgehört, deshalb werden die Manifestationen von den Klängen, Lichtern und Strahlen unweigerlich erscheinen.

Bezüglich dieses Prozesses gibt es zwei Aspekte:

1. der Prozess von ihrem Erscheinen und
2. der Prozess von ihrer Befreiung.

### **B1a.1. Der Prozess von dem Erscheinen**

Wenn es bei dem Ersten, dem Prozess von ihrem Erscheinen in dem Text heißt: "Für die Lichter sind die Bereiche weder mit Zentren noch mit Grenzen". Daher erscheinen die Manifestationen der fünf Lichter ohne Oben oder Unten; sie sind ohne Haupt- oder Zwischen-Richtungen, und sie sind ohne Mitte oder äußerstes Ende.

Welches Beispiel ist ähnlich zu diesem? Wie es im Text heißt: "Dies ist ähnlich zu dem Erscheinen von einem Regenbogen am Himmel." Daher erscheinen diese wie die Regenbögen, die am Himmel erscheinen.

Wenn es heißt: "Die Klänge sind immateriell und erklingen in der großen Ausdehnung von dem Raum", bedeutet dies, dass die innewohnenden Geräusche von der Leerheit, welche die Ultimative Realität ist, in einer selbst-entstandenen Weise in die Weite des Geistes vibrieren und erklingen.

Welches Beispiel ist ähnlich zu diesem? Wie es in dem Text heißt: "Der Prozess von dem Donner ist selbst-entstanden und wird nicht unterbrochen", bedeutet dies, dass Donner am Himmel in kontinuierlicher Weise wiederholt.

Wenn es heißt: "Die Strahlen stellen magische Erscheinungen dar und zeigen sich in einer ungewissen Art und Weise", bedeutet dies, dass diese Manifestationen von

Strahlen, welche die magischen Erscheinungen von Rigpa darstellen, dazu kommen, zu erscheinen, aber sie erscheinen ohne Aktivität seitens von dem Rigpa.

Welches Beispiel ist ähnlich zu diesem? Wie es sagt: "Es ist ähnlich wie das Öffnen von einem glänzenden Seidentuch oder einer Wolldecke". Dies bedeutet, dass es ähnlich wie das Öffnen von einer Wolldecke oder einem glänzende Seidentuch im hellen Sonnenlicht ist, wo die Reflektionen von dem Sonnenlicht irgendwo darauf entstehen können.

Im Hinblick auf eine Person, die vertraut ist und sich auskennt, heißt es: "Die göttlichen Formen und die Mandalas entstehen als Lieblings-Methode und sind vollständig", bedeutet dies, dass diejenigen, die gut mit den Anweisungen bezüglich den Visualisierungs-Praktiken im Dzogchen vertraut sind und zu dieser Zeit damit vertraut sind, manifestiert von dem König in Miniatur-Größe, der Rigpa ist, sein eigener Körper als ein Klafter-langer Lichtkörper.

Darüber hinaus ist der Illusions-Körper der Gegenwart, der aktuelle physische Körper, nicht so. Dieser Lichtkörper manifestiert ohne Vorder- oder Rückseite und ist ohne Haupt- oder Zwischenrichtungen und in den Räumen der zehn Richtungen von diesem Körper erscheint eine unkalkulierbare Anzahl von *Thigles* und Pavillons. Außerdem erscheinen innerhalb von jedem dieser *Thigles* fünf mal fünf Pavillons. In den Zentren dieser fünffachen Pavillons erscheinen fünf mal fünf göttliche Formen. Diese erscheinen in der Art von Reihen und Haufen. Hinzu kommt, dass diese göttlichen Körper und Pavillons nicht von anderswo herkommen. Sie erscheinen aus dem inneren Gewahrsein, welches das eigene Sein ist.

Weiterhin erscheint dies von der Basis für das Erscheinen von diesem Lichtkörper in Miniatur-Größe, der sich in der Mitte von dem eigenen physischen Herz befindet, wie etwas in Bezug auf die Räume in den zehn Richtungen. Darüber hinaus ist dieses fleischliche Herz materiell, aber die sichtbaren Lichter, die aus dem physischen Herz erscheinen, sind immateriell.

## B1a.2. Der Prozess der Befreiung

Wenn es bei dem Prozess der Befreiung im Text heißt: "Zu dieser Zeit, durch die hellseherischen Kenntnisse und die Erinnerungen", zeigt dies an, dass die sechs hellseherischen Kenntnisse und die sechs Erinnerungen im Strom von dem Bewusstsein des Individuums erscheinen, nachdem man befreit wurde. Diese hellseherischen Fähigkeiten und diese Erinnerungen werden in dem *Byang-chub sems kyi gnad drug* näher beschrieben.

Wenn es in dem Text heißt: "Die drei Arten von Manifestationen erscheinen in einer frischen und neuartigen Art und Weise", bedeutet dies, dass die Klänge, die Lichter und

die Strahlen als informelle und vertraute Situation für Rigpa erscheinen. Dies ist zum Beispiel, wie Treffen mit jemanden, den man oftmals zuvor getroffen hat.

Wenn es heißt: "Man muss nicht in bekannter Weise mit diesen weitermachen", bedeutet dies, dass, wie in dem Fall, in dem man, wegen der Kraft der eigenen Vertrautheit damit, zuvor etwas verwendet hat, Rigpa weiterhin mit Bezug auf die wahre Bedeutung von dem Natürlichen Zustand wirkt.

Wenn es heißt: "In diesen Visionen sieht man sein eigenes Gesicht", bedeutet dies, dass zu dieser Zeit diese Manifestationen von den Klängen, den Lichtern und den Strahlen, wie auch die Visionen von den göttlichen Formen und die Thigles, von selbst als das innewohnende Gesicht von dem eigenen inneren Gewahrsein erscheinen und dadurch das eigene Sein selbst sehen. Welches Beispiel ist ähnlich zu diesem? Es ist ähnlich, wie die Umrisse von dem eigenen Gesicht auf der Oberfläche von einem Spiegels zu sehen.

Wenn es heißt: "Das Selbst-Gewahrsein trifft sich selbst mit sich", bedeutet dies, dass zu dieser Zeit durch die Aktivitäten von den Nebenbedingungen, vertreten durch die drei Erscheinungsformen, das eigene Sein, das der König ist, der das Gewahrsein ist, dazu kommt, sich selbst zu treffen. Dies ist zum Beispiel ähnlich, wie bei der Gelegenheit, wenn der Kronprinz unter dem gewöhnlichen Volk wandert und er als ihr Prinz anerkannt wird.

Wenn es heißt: "Die Unwissenheit und Täuschung werden geweckt und in deren eigenen ursprünglichen Bedingung gereinigt", zeigt dies, dass, weil man den König, der das Gewahrsein ist, ordnungsgemäß als sich selbst erkannt hat, in einer selbst-erwachenden Weise aus dem Dunkel der Unwissenheit erwacht. Dies ist zum Beispiel ähnlich wie die Sonne, die über einer Insel aufsteigt, die in der Dunkelheit liegt.

Wenn es heißt: "Der König, der das Gewahrsein ist, bleibt in seinem eigenen Originalzustand", bedeutet dies, dass in dieser Zeit, weil Rigpa in seinem eigenen Zustand bleibt, dies nichts verfolgt und nicht den Visionen folgt. Dies ist zum Beispiel ähnlich wie bei dem Kronprinz, der in seiner eigenen Hauptstadt bleibt.

Wenn es heißt: "Die Klänge, Lichter und Strahlen werden in dem Geist gereinigt", bedeutet dies, dass zu dieser Zeit, die Klänge, die Lichter und die Strahlen, nachdem sie perfektioniert wurden und zusammen in der weiten Ausdehnung Kunzhi gesammelt wurden, diese weggehen. Dies ist zum Beispiel ähnlich wie das Aufsammeln von den Strahlen der Sonne in deren Mutter.

Wenn es heißt: "Das Unreine wird in die weiten Ausdehnung von dem Reinen befreit", bedeutet dies, nachdem dass die unreinen Erscheinungen von Feuer, Wasser, Erde und Luft, in der weiten Ausdehnung von den fünf reinen Lichtern selbst-befreit wurden, diese verschwinden. Dies ist zum Beispiel ähnlich wie Eis, das sich in den See auflöst.

Wenn es heißt: "Das Verschmutzte in den Zustand von dem Unverschmutzten befriedet", bedeutet dies, dass diese illusorischen Aggregate oder Skandha's, die verschmutzt sind (unser grober physischer Körper), nachdem sie in den unverschmutzten Zustand von dem Ursprünglichen Gewahrsein und dem Körper selbst-befriedet wurden, verschwinden. Dies ist zum Beispiel ähnlich wie Salz, das sich in Wasser auflöst.

Wenn es heißt: "Das Karma und die Kleshas werden in die Basis befreit", zeigt dies, dass, weil mit all das Karma und die Kleshas oder emotionale Verunreinigungen, welche die Ursachen von Samsara darstellen, direkt in der Basis, welche der Natürliche Zustand ist, selbst befreit wurden, diese weggehen. Beispielsweise ist dies ähnlich wie der Himmel, der Wolkenmassen entfernt.

Wenn es heißt: "Es rührt die Tiefen von dem Samsara der drei Bereiche auf" zeigt dies, dass, weil das Karma und die Kleshas, welche die Ursachen von dem Samsara darstellen, selbst befreit sind, diese verschwinden, nachdem sie damit die Leiden von Samsara, was das Ergebnis ist, bis in die Tiefen aufgerührt haben. Dies ist zum Beispiel wie die Situation, wo die Quelle des Flusses austrocknet, und es keinen Grund für die Abnahme des Wassers an seinem Ende gibt.

Wenn es heißt: "Samsara und Nirvana sind ohne Dualität und werden in der Basis gereinigt", bedeutet dies, dass alle Unterscheidungsmerkmale, auf die mit der Dualität von Samsara und Nirvana zugegriffen wird, verschwinden, nachdem diese in der Basis, welche der Natürliche Zustand ist, selbst-gereinigt wurden. Dies ist zum Beispiel ähnlich wie das Verblässen von dem Bild des Regenbogens, wenn er sich am Himmel auflöst.

Wenn es heißt: "Es erscheint aus der Kraft der Mandalas von dem Trikaya", bedeutet dies, dass zu diesem Zeitpunkt der Sambhogakaya aus der Energie von dem Dharmakaya und dem Nirmanakaya erscheint, nachdem der letztere von der Energie von dem Sambhogakaya entstanden ist, kommt dieser dazu, den Nutzen der Wesen zu verwirklichen. Zum Beispiel kommen diese Nirmanakayas wie die Strahlen der Sonne hervor oder sie erscheinen wie die Bilder von dem Mond, der sich auf dem Wasser spiegelt.

### **B1c. Die Befreiung für den Einzelnen mit geringeren Fähigkeiten**

Drittens, wenn es für den Prozess für die Befreiung des Einzelnen von geringerer Kapazität im Wurzel-Text heißt: "Für diejenigen Personen, die wenig Vertrautheit mit den Erfahrungen von diesen Phänomene haben, bleibt der König, der das Rigpa ist, im Schoß von dem Kunzhi verborgen", zeigt dies, dass diese, selbst wenn sie die Anweisungen für das Dzogchen gelehrt haben, für diejenigen Personen, die kleingeistiger Natur sind und wenig Vertrautheit mit der Praxis und der Erfahrung von dem

Dzogchen haben, der König, der das Rigpa ist, im Schoß von dem Kunzhi verborgen bleibt. Diese wissen nicht einmal oder sind gewahr, dass sie in der wirklichen Bedeutung von dem Natürlichen Zustand verweilen, und deshalb verweilen sie nicht in der Weise von einem Siegreichen, das heißt, einem Buddha.

Wenn es heißt: "Nachdem es dort für einen bis drei Tage geblieben ist", bedeutet dies, dass Rigpa in den engen Stellen von dem Kunzhi bleibt. Es kann dort für einen Tag, zwei Tage oder drei Tage nach dem Tod bleiben, oder es kann auch nur für einen Augenblick oder für eine kurze Dauer dort bleiben.

Wenn es heißt: "Innerhalb von sieben Tagen wird die Reinheit nach und nach entstehen", zeigt dies, dass innerhalb von einem Tag bis zu sieben Tagen nach dem Tod, an jedem dieser Tage nacheinander das weiße Licht, das grüne Licht, das rote Licht, das blaue Licht, das gelbe Licht, und so weiter, erscheinen werden.

Wenn es heißt: "Aber die Bereiche werden noch nicht perfekt und vollständig erscheinen", bedeutet dies, dass aufgrund der Kraft der geringen Vertrautheit mit der Praxis, die göttlichen Formen und die Mandalas in keiner vollständigen und vollkommenen Weise entstehen. Vielmehr erscheinen gerade die Klänge, Lichter und Strahlen.

Wenn es heißt: "Aufgrund der Anwesenheit von bestimmter sekundären Bedingungen, kann es hier zur Befreiung im folgenden Bardo für diese Person kommen", bedeutet dies, dass zu einem späteren Zeitpunkt dazu kommt, nachdem man tugendhafte Taten durchgeführt hat, nachdem man von den Gurus in den Anweisungen von dem Dzogchen unterrichtet wurde und die Prophezeiungen vom Yidam empfangen hat, dass man die Befreiung im Bardo von dem Klaren Licht findet.

Wenn es heißt: "Aber wenn man zu dieser Zeit nicht die Befreiung findet, erscheinen hier verschiedene unreine Visionen", bedeutet dies, dass, wenn man sich nicht von dieser Erfahrung von dem Bardo befreit, nachdem die fünf reinen Lichter in die Verborgenheit gegangen sind und verdeckt wurden, hier die Manifestationen von Feuer, Wasser, Erde und Luft entstehen, welche die unreinen Elementen darstellen.

Wenn es heißt: "Man kann reine Visionen im Bardo der Existenz sehen", bedeutet dies, dass man, nachdem der Bardo der Existenz von diesem früheren Bardo entstanden ist, aufgrund der Macht von dem weißen Karma, dazu kommen kann, einige reine Visionen von diesen Klängen, Lichtern und Strahlen zu sehen.

Wenn es heißt: "Man wird dazu kommen, schnell aus diesem Kontinuum, der Seelenwanderung an die guten Plätze, befreit zu werden", bedeutet dies, dass man in Bezug auf dies, dass man von einem reinen Ort zum anderen übergeht, nachdem man das eigene Karma der Wiedergeburt langwierige ausgereift hat, man letztendlich zur Befreiung kommt.

## **B2. Der Prozess der Täuschung**

Zweitens, wenn es für die Lehre über den Prozess der Täuschung im Text heißt: "Diejenigen, denen der Zugriff zu dem Durchgang der Anweisungen von dem Dzogchen fehlt, werden nicht einmal die Klarheit von dem Natürlichen Zustand erkennen", bedeutet dies, dass für einen, der noch nicht systematisch in die Tür der Anweisungen von dem Dzogchen eingetreten ist, wird dieser, nachdem der Körper und der Geist beim Tod getrennt wurden, zu der Zeit, wenn er in dem Zustand von dem Klaren Licht verweilt, nicht einmal die klare Leuchtkraft von dem Natürlichen Zustand erkennen, wenn dieser ohne Verdunkelungen oder Verdeckungen ist.

Wenn es heißt: "Diese Visionen werden als wirklich und als Manifestationen aufgrund von etwas anderem, wahrgenommen werden", bedeutet dies, dass man in dem Bardo von dem Klaren Licht die Klänge, Lichter und Strahlen als Selbst-Manifestationen nicht einmal erkennt. Man nimmt diese Visionen wie als außerhalb von sich selbst existierend und jenseits von dem eigenen Geistesstrom wahr.

Wenn es heißt: "Man bringt die Dichtung der Täuschung an und wandert weiterhin in Samsara", bedeutet dies, dass man im Bardo der Existenz, einige täuschende Visionen, nachdem diese, in Bezug auf die Klänge, Lichter und Strahlen erschienen sind, dazu kommt, deswegen die Ursachen für das Samsara erzeugen, und deshalb weiterhin verloren in Samsara herumwandert.

Und wenn es im Text heißt: "Aus diesem Grund sollte die glückliche Person zu einer eindeutigen und endgültigen Entscheidung kommen", zeigt dies, dass, weil die Befreiung und Verblendung in der Tat etwas ganz spezielles und besonderes sind, die glückliche Person, die ein gutes Karma besitzt, während der heutigen Zeit, während man noch am Leben ist, dazu kommen wird, eine klare und endgültige Entscheidung zu treffen.

## **III. Das Fazit**

Drittens ist die Schlussfolgerung angemessen im Text angegeben. Der Kommentar zu dem Neunzehnten Kleinen Nagel ist abgeschlossen.

## Text C

### 19. Der Kleine Nagel der Zeit von dem Bardo

Hauptthema: Die Zeit von dem Bardo nach dem Tod.

Hier ist "Der Kleine Nagel der Zeit von dem Bardo" (bar-do dus kyi gzer-bu). Wenn es nachlässt, dass wir das klare Licht als unser eigenes Rigpa, oder das Licht von dem Gewahrsein in dem weiten Raum von Kunzhi, zu erkennen und wir deshalb nicht mehr im Natürlichen Zustand bleiben können, dann erscheinen zwangsläufig die Erfahrungen von dem Bardo. Zuerst gibt es den Bardo von dem Klaren Lichts der Wirklichkeit mit seinen reinen Visionen von friedlichen und zornvollen Gottheiten. Aber wenn sie diese Visionen nicht als Selbst-Manifestationen erkennen, folgt diesem Bardo der Existenz mit seinen unreinen karmischen Visionen. So beginnt der Wiedergeburtprozess. Dennoch besteht in diesen Bardos immer noch die Möglichkeit, die Befreiung zu verwirklichen, indem man sich an den Guru und die Lehren erinnert.

#### I. Die Huldigung

Die Huldigung sagt: "Huldigung an Kuntu Zangpo, der vollkommene Buddha, der die Selbst-Befreiung selbst ist" (*kun tu bzang-po rdzogs sangs-rgyas la phyag 'tshal-lo*). Wenn wir das Bodhichitta, die Natur des Geistes, erkennen und verstehen, können wir die Buddhaschaft, ohne die Notwendigkeit, in den Bardo-Erfahrungen unterzugehen, erreichen. Kuntu Zangpo steht für unsere Selbst-Reinigung und unsere Selbst-Befreiung, indem wir im Natürlichen Zustand bleiben, welcher die Täuschungen von dem Bardo und seine Schrecken auflöst. Somit beschützt dieser uns auf diese Weise.

#### II. Die Erklärung von dem Text

Hier gibt es zwei Themen:

- A. die Lehren in Kürze über die Befreiung und die Täuschung und
- B. die ausführliche Erklärung.

## **A. Die Lehren über die Befreiung und die Täuschung in Kürze**

Wenn wir zum Zeitpunkt des Übergangs verstehen, dann können wir befreit werden, und wenn nicht, dann fallen wir wieder in die Täuschungen in Wahn und damit in eine Wiedergeburt in Samsara. Zu der Zeit des Sterbens zerfallen unsere äußerlichen Elemente in ihren ursprünglichen Zustand und unsere inneren Elemente lösen sich in dem Kunzhi auf. Dies stellt einen dualen Prozess von dem Zerfall und den Prozess der Einsammlung und Wiederaufnahme dar. Dieser Prozess der allmählichen Auflösung wurde an anderer Stelle genauer beschrieben. Unser Geist löst sich in der weiten Ausdehnung von der Natur des Geistes auf. Alle diskursiven Gedanken und sogar das Subjekt und das Objekt lösen sich in die weite Ausdehnung von der Natur des Geistes auf. Das Bewusstsein, das Namshe, findet sich selbst von seinem alten materiellen Körper ausgeschieden und ist nun alleine im Raum. Dadurch Rigpa wird nackt. Es ist selbst-entstandenes ursprüngliches Gewahrsein ohne Verdunkelungen und Verdeckungen aufgrund von dem Denkprozess und so wird es wie die Sonne, die frei von Wolken ist.

## **B. Umfangreiche Erläuterung: Zwei Themen**

Auch hier gibt es zwei weitere Themen:

1. Der Prozess der Befreiung und
2. Der Prozess der Täuschung.

### **B1. Der Prozess der Befreiung**

Mit dem Tod trennen wir den Körper und den Geist, so dass zu diesem Zeitpunkt der Natürliche Zustand nackt erscheinen wird, ob wir ein Praktizierender sind oder nicht. Die Befreiungsprozess wird hier im Text in Bezug auf die drei Ebenen von Fähigkeiten der Praktizierenden beschrieben, nämlich für den Einzelnen der überlegenen Fähigkeiten, den Einzelnen mit mittleren Fähigkeiten und den Einzelnen mit geringeren Fähigkeiten.

#### *B1a. Die Befreiung für die Einzelnen mit überlegenen Fähigkeiten*

Als die Einzelnen von höchster Kapazität haben wir Dzogchen bis zu seinem Höhepunkt in der Entwicklung von der Vision praktiziert und deshalb besitzen

wir volles Vertrauen. Wir sind bereit, das endgültige Ziel zu erreichen. Wir sind wie die Löwenjungen, die keine anderen Tiere im Dschungel fürchten und wie das Garuda-Küken, das vollständig ausgewachsen ist, wenn es aus dem Ei kommt, wobei es vollständig ausgewachsen und in der Lage ist, zu fliegen. Wir sind beim Tod in den Natürlichen Zustand eingetreten, sind ohne Ablenkungen und dadurch von den Netzen von Körper, Rede und Geist befreit. Wir haben Vertrauen und erkennen, dass wir im Bardo der Leerheit sind. Dieser Bardo kann nur einen Moment oder bis zu sieben Tage dauern, aber Nicht-Praktizierende erleben nur Bewusstlosigkeit. Diese Bardo-Erfahrung ist ähnlich zu dem Prozess, wenn wir einschlafen.

### *B1b. Die Befreiung für die Einzelnen mit mittleren Fähigkeiten*

Als die Einzelnen mit mittleren Fähigkeiten erleben eine totale Ohnmacht und den weiten Raum der Leerheit, aber es gelingt uns nicht, uns genau in dem Moment des Übergangs zu befreien, wenn sich der Körper und der Geist trennen. Auch wenn wir in dem Zustand von dem Natürlichen Zustand verweilen, wird hier der Bardo von dem Klaren Licht der Realität für uns entstehen. Dennoch bietet dieses Bardo auch eine maximale Chance, um die Befreiung zu erlangen, wenn die Klänge, Lichter und Strahlen unweigerlich erscheinen. Diese stellen die dazugehörenden Klänge, Lichter und Strahlen von dem Natürlichen Zustand dar.

In Bezug auf diesen Prozess der Befreiung für den Einzelnen mit mittleren Fähigkeiten, gibt es zwei weitere Überlegungen:

1. der Prozess von ihrem Erscheinen und
2. der Prozess von ihrer Befreiung.

#### **B1a.1. Der Prozess von ihrem Erscheinen**

Bei der erste Überlegung, dem Prozess von ihrem Erscheinen, erscheinen im Hinblick auf die Lichter, die Manifestationen der fünf Lichter, ohne etwas darüber oder darunter; diese sind ohne Haupt- oder Zwischen-Richtungen und sie sind ohne Zentrum oder Gebietsgrenzen. Was wir sehen, ist Licht ohne Substanz und diese innewohnenden Lichter erscheinen wie Regenbögen am Himmel.

Die Klänge sind unwesentlich; sie vibrieren und erklingen in einer selbst-entstandenen Weise in der weiten Ausdehnung des Geistes. Sie sind die dazu gehörenden Klänge der Leerheit, welche die letzte Wirklichkeit ist. Sie sind selbst-entstanden und ununterbrochen, wie ferner Donner, der im Himmel in einer kontinuierlichen Weise erklingt.

Die Manifestationen der dazu gehörenden Strahlen, welche die magischen Erscheinungen von Rigpa darstellen, kommen dazu, spontan in einer unsicheren und unvorhersehbaren Art und Weise, ohne einen Vorsatz oder vorsätzliche Aktivitäten von dem Teil des Geistes, zu erscheinen. Dies ist wie das Öffnen von einer Wolldecke oder einem glänzenden Seidentuch im hellen Sonnenlicht, wo die Reflektionen von dem Sonnenlicht überall darauf erscheinen können. Dadurch werden hier Visionen von Mandalas und Gottheiten erscheinen, die wie Regenbögen den Himmel füllen.

## Das Erscheinen von dem Licht-Körper

Im Hinblick auf eine Person, der diese drei Manifestationen von den Klängen, Lichtern und Strahlen vertraut und gut bekannt sind, heißt es im Text, dass die göttlichen Formen und die Mandalas als perfekt und vollständig in sich selbst erscheinen. Dies bedeutet, dass diejenigen, die diese Anweisungen zur Visions-Praxis im Dzogchen gut kennen und zu diesem Zeitpunkt damit vertraut sind, sich in einem Lichtkörper wiederfinden werden, der in unserem Herzen entstanden ist. Darüber hinaus manifestieren spontan die sechs hellseherischen Kenntnisse und die sechs Erinnerungen. Daraufhin wird hier, von dem König in Miniatur-Größe, der das Rigpa ist, seine eigene Form als Klafter-langer Lichtkörper manifestieren. Unser gegenwärtiger Illusions-Körper, das heißt, unser aktueller materieller Körper, ist nicht so. Vielmehr beginnt er damit, sich in den Raum aufzulösen. Die groben Elemente kehren in ihre reine Form als farbige Lichter zurück.

Dieser Lichtkörper manifestiert ohne Vorder- oder Rückseite und er ist ohne Haupt- oder Zwischen-Richtungen. Das fleischliche Herz, das Tsita, kann materiell sein, aber diese sichtbaren, wenn auch immaterielle Lichter, erscheinen aus dem physischen Herzen wie die makellose Lotosblüte aus dem Schlamm des Sumpfes. Von der Basis für das Erscheinen von diesem Lichtkörper in Miniatur-Größe, die das Licht von dem Gewahrsein in der Mitte unseres physischen Herzens ist, wird in den Räumen der zehn Richtungen um diesen Körper herum eine unvorhersehbare Anzahl von *Thigles* und Pavillons aus Regenbogenlicht erscheinen. Außerdem erscheinen innerhalb eines jeden von diesen *Thigles*,

fünf-mal-fünf Regenbogen-Pavillons. In den Zentren dieser fünffachen Pavillons werden fünf-mal-fünf göttliche Formen erscheinen. Diese können in einer Art von Reihen und Haufen wie Hierarchien erscheinen. Hinzu kommt, dass diese göttlichen Körper und Pavillons nicht von anderswo oder durch fremde Ursachen erscheinen. Sie entstehen nur aus dem inneren Gewahrsein (Rigpa), das unser eigenes Wesen ist.

## B1a.2. Der Prozess der Befreiung

In diesen Visionen, kommen wir dazu, unser eigenes Gesicht zu sehen. Es ist wie der Blick auf uns selbst in einem klaren Spiegel. Diese göttlichen Formen und Thigles stellen das dazu gehörende Gesicht von unserem eigenen Gewahrsein dar. Unser eigenes Sein sieht sich selbst, unser eigenes Selbst-Gewahrsein trifft sich selbst. Es gibt hier ein Erwachen in einem Selbst-Erwachen; unsere Unwissenheit und Verblendung lösen sich von selbst auf. Wir erkennen und finden uns selbst in unserem eigenen ursprünglichen Zustand, so wie das Rigpa wie ein König ist, der auf seinem Thron in der Hauptstadt bleibt. Deshalb vergehen auch die Klänge, Lichter und Strahlen. Alle unreinen Elemente werden in dem reinen Klaren Licht von selbst befreit. Unser Karma und unsere Kleshas werden in die Base freigesetzt, so dass dies wie der Himmel ist, in dem die Wolkenmassen weggeräumt sind. Der Sambhogakaya erscheint aus der innewohnenden Energie von Dharmakaya und der Nirmanakaya erscheint aus der innewohnenden Energie von dem Sambhogakaya und damit kann der Letztere damit weitermachen, den Nutzen der Lebewesen spontan zu erreichen.

### *B1c. Die Befreiung für den Einzelnen mit geringeren Fähigkeiten*

Bei dem Einzelnen von geringerer Kapazität bleibt unser Rigpa in der Verborgenheit von den Falten von dem Kunzhi. Obwohl wir diese Anweisungen für das Dzogchen gelernt haben, wissen wir nicht, wie man im Natürlichen Zustand bleibt oder nur für eine kurze Zeit darin verweilt. Wir können uns bis zu sieben Tage in diesem Zustand von dem leeren Raum befinden. Dann manifestiert unweigerlich das Klare Licht, das unser angeborenes Gewahrsein ist, und es erscheinen nacheinander klare Lichter in verschiedenen Farben: weiß, grün, rot, blau und gelb. Diese Klänge, Lichter und Strahlen erscheinen vor uns im Bardo von dem Klaren Licht, jedoch sind die Mandalas und Gottheiten nicht vollständig. Durch das Erkennen von diesen, können wir in diesem Bardo befreit werden, aber wenn es uns nicht gelingt, diese als Selbst-Manifestationen zu erkennen, kommen wir dazu, uns selbst im Bardo der Existenz, mit seinen

unerbittlichen karmischen Winde und seinen Massen von unreinen karmischen Visionen, zu finden. Die fünf reinen klaren Lichter sind in Verborgenheit und verdeckt weg und die Klänge, Lichter und Strahlen erscheinen jetzt als karmische Visionen. Zu diesem Zeitpunkt sollten wir auf den Guru und unsere Yidam Gottheit meditieren und diese inbrünstig zur Hilfe rufen und uns an die Dzogchen-Lehren erinnern. Dennoch können wir, aufgrund der Tugend von der Praxis, immer noch in eine Wiedergeburt in guten Bedingungen eintauchen und uns in unserem nächsten Leben befreien.

## **B2. Der Prozess der Täuschung**

Wenn wir die ersten reinen Visionen im Bardo nicht als Illusionen und Selbst-Manifestationen erkennen, dann erscheinen unreine Visionen und der Prozess der Täuschung beginnt. Wir sehen diese unreine Visionen in dem Bardo der Existenz als grundsätzlich vorhandenen und einige von ihnen deuten auf unsere zukünftige Wiedergeburt hin. Wir haben das Klare Licht nicht als das eigene Leuchten von unserem Natürlichen Zustand erkannt. Wir haben das Klare Licht und die Klänge, Lichter und Strahlen nicht als Selbst-Manifestationen erkannt, sondern denken, dass diese außerhalb von uns und durch fremde Ursachen sind. Wir sind nicht zu einer klaren und endgültigen Entscheidung über diese Visionen als Selbst-Manifestationen gekommen, deshalb denken wir, dass diese Visionen real, solide, konkret und außerhalb von uns sind, und so dadurch wandern wir auch in weiterhin, verloren in den Täuschungen von Samsara.

Damit ist die Neunzehnte Kleine Nagel über die Zeit der Bardo-Erfahrungen nach dem Tod beendet.

# **BARDO LEHREN VON DEM MUTTER-TANTRA**

**Mit Kommentaren von Lopön Tenzin Namdak**



Übersetzt von John Myrdhin Reynolds  
Copyright © 2010 von John Myrdhin Reynolds, Berlin

# **DAS KAPITEL FÜR DIE BEFÖRDERUNG ENTLANG DES PFADES VON DEM BARDO**

AUS DEM TANTRA DER MANIFESTIERTEN BUDDHASCHAFT VON DEM PFAD

## **VORWORT**

*Nochmals wurde es von der Mutter der Buddhas, Kundulma, die alles unterwarf, gefragt: "Aus den sechs Essenzen von dem Pfad der Meditation, erkläre uns bitte den wesentlichen Punkt des Verweilens".*

## **DIE FÜNF PRINZIPIELLEN THEMEN** **Teil I: Die Erklärung von dem Bardo dieses Lebens**

In diesem Zusammenhang hat der Ursprüngliche Buddha Kuntu Zangpo einen Erlass herausgegeben, in dem es heißt: "Bezüglich dem wesentlichen Punkt des Verweilens, ist dieser ohne Vorstellungen, seine Natur ist die Klarheit".

Zur Zeit des Verweilens werden die drei Gruppen von fünf wesentlichen Punkten oder Thigles gereinigt. Wenn die Natur ohne Vorstellungen und klar ist, wird dadurch der Trikaya selbst offenbart. In Bezug auf die Zeit des Verweilens ist man sicher, obwohl es viele Faktoren gibt. Die Fähigkeit für Glück oder Sorge während einem *Kalpa* ist ähnlich zu einem einzigen Moment. Die Bedeutung in Kürze lautet: Ob zum Guten oder zum Bösen, mit den letzten drei langen Atemzügen zum Zeitpunkt des Sterbens wird es die Vorderseite unseres Fußes nach oben zu einer höheren Wiedergeburt treiben oder uns nach unten zu einer geringeren Wiedergeburt stolpern lassen.

### **Nicht-Anhaftung an sichtbare Erscheinungen**

Man kann die Ursachen für die Wiedergeburt mit Hilfe der sechs Arten von Nicht-Anhaftung wie folgt abschneiden: Angesichts der Gewissheit des Sterbens sollte es hier zunächst eine Nicht-Anhaftung an Erscheinungen geben. Mit dem endgültigen Tod des Individuums gibt es hier keinen Ort, um hinzugehen. Indem man nirgendwo hinget, ist man nicht unter der Macht der *Yamas* (den Herren des Todes), ansonsten wird es keinen Platz für unser Gehen (oder Schicksal) geben, außer den Bereichen von den Höllen des Verlangens und des Zorns. Wenn es hier schlechte Gedanken gibt, gibt es keine Methode des Schutzes für einen selbst durch die Buddhas. Wenn man jedoch weiss, dass alles eine Illusion

ist, dann gibt es keine Wut gegen einen Feind. Weil man weiss, dass der Tod vergänglich ist, gibt es hier keine Sehnsucht nach Nebenbedingungen mehr. Weil man sicher weiss, dass man diese sieben Arten von Nicht-Anhaftungen (vorangehend zitiert und nachfolgend gegeben) hat, gibt es hier keine anderen Anweisungen, die gegeben werden müssen.

## **Nicht-Anhaftung an reizvolle Sinnes-Qualitäten**

Weil es sicher ist, dass es jemanden in die niedrigeren Schicksale wirft, sollte man ohne Anhaftungen an herrliche Sinnes-Qualitäten sein. Unser Vaterland oder Heimatland ist dann ohne Macht, es erscheint uns wie eine Wolkenstadt der *Gandharvas* (Gottheiten zum Wohle der Götter). Nahrung und Reichtum sind ohne Macht über uns, verhalten sich nur eine kleine Weile wie Blasen auf dem Wasser. Sehnsucht nach unseren Verwandten stellt eine Menge von Henkern dar. Der Geist, der nach Aktivitäten, wie Nahrung und erlesenen Seidenkleider greift, wird gegenüber dem Körper hassend, er ist wie in einer Falle. Gutes Essen wird in unserem Mund, wie Giftedornen und bittere chinesische Kräuter, geschmäht. Der eigene Körper stellt, weil er die Form eines Gefängnisses ist, großes Leiden dar. Die Ergebnisse der eigenen Wünsche existieren nicht anders, als eine Stadt der Pretas oder der hungrigen Geister. Wenn man daran anhaftet, herrliche Qualitäten zu empfinden, entstehen diese als die Feinde von dem Boddhisattva.

## **Nicht-Anhaften an Dinge**

Weil man sicher ist, abzureisen und dieses gegenwärtige Leben zu verlassen, sollte es keine Anhaftung an alle Dinge geben. Irgendwann, in Bezug auf einen selbst, wird man ankommen und sich mit der großen Zeit des eigenen Todes treffen und auf diesem Campingplatz wird es zu spät sein, um die Wahl zwischen Glück und Kummer zu treffen. Weil die Erfahrungen im Bardo in verschiedene Arten von Dingen wechseln, sind diese ohne Nutzen. Selbst wenn diese genauso groß sind wie Meru selbst, ist dies nicht sehr großartig. Wenn diese so klein wie eine Nadel und ein Faden sind, sind sie auch ohne Nutzen. Mit Waffen, Rüstungen und heldenhafter Energie wird hier nicht gekämpft. Besitzt man Scharen von Gefolgschaften von politischen Themen, kann man nicht in diese Schar eintreten. Auch wenn man einen großen Reichtum an Verdienst und Vieh besitzt, so bleibt hier doch die Täuschung des Todes bestehen.

Nachdem man in ein nacktes Rigpa entkommen ist, das immateriell ist, findet man sich nackt und ohne Kleidung vor. Man wandert wegen seines Karmas überall umher. Weil es hier nicht leer ist, ist man diesbezüglich dennoch ohne

Helfer oder Begleiter. Auch wenn man an die Eltern angekettet ist, werden diese als Dämonen und als Hindernisse handeln. Wenn man an diese anhaftet, wird dies sogar für einen Buddha zum Untergang.

## **Nicht-Anhaftung an das Machen von Darbringungen**

Weil man sicher ist, dass man im Bardo geführt wird, sollte man nicht an die Versendung der Puja-Darbringung an die Buddhas und die Gurus und zu unseren Gästen, die Götter und Menschen sind, anhaften. Man kann die verschiedenen Arten von behindernden Geistern mit Großzügigkeit versöhnen und diese den Lebewesen der sechs Schicksale ebenso geben, wie denjenigen im Bardo. Dadurch wird der Verdienst an den Orten jenseits dieses gegenwärtigen Lebens hunderttausendfach sein. Wenn man jedoch an das Erbe des physischen Körpers befestigt ist, wird dies die Ursache für eine weitere Wiedergeburt in den Grenzgebieten sein.

Wenn man stirbt, kann man von einem ausgezeichneten Lehrer geführt werden, aber wenn man die Buddhaschaft nicht kennt und wenn man letztlich nicht zur Nicht-Anhaftung gelangt, wird man sicherlich in falsche Ansichten und Wege abweichen. Darüber hinaus werden falsche Gedanken in Bezug auf die Buddhas produziert und diese Gedanken werden zu Dämonen werden.

## **Nicht-Anhaftung in Bezug auf das Greifen nach Wahrnehmungen**

Weil es sicher ist, von Nutzen zu sein, sollte man die Nicht-Anhaftung im Hinblick auf das Greifen bewahren, welches das große Bein und die feste Wurzel der unverwechselbaren Selbst-Manifestationen ist. Böse Zustände und Hindernisse kommen nicht hervor, wenn es hier die Hilfe und Assistenz des verdienstvollen Karmas gibt. Die klare Visualisierung von dem Guru als Freund und Helfer repräsentiert die Heilung des Geistes. Weil man nach den Wahrnehmungen greift, zerstört man die Brücke des Weges, um zu einer höheren Wiedergeburt zu gelangen. Liebe und Sehnsucht stellen den Strick dar, der unser Bein an den Pfosten des Kummers bindet. Durch den Wunsch, unseren Feind zu töten und das Kultivieren von dem Zorn auf ihn, rollt man den Hang in den Abgrund hinunter.

Das Gehen und die Ansammlung von Verdienst zu verweigern wird einen Führer für den Sterbeprozess ernennen. Daraufhin wird die Eskorte der Anweisungen

die Scharen und die Bindungen projizieren, die einen begleiten werden. Diese Wurzel der Praxis ist ähnlich wie ein wirklicher Held, der in die Schlacht eintritt. Diejenigen, die diese Ursachen nicht besitzen, können stattdessen schlechte Bedingungen antreffen. Auch wenn diesen hier heilige Gefolgschaften erscheinen mögen, wird man, weil man von den *Maras* (Herren der Finsternis) getäuscht wird, von diesen davongetragen werden.

## **Nicht-Anhaftung an das Verständnis**

Weil es sicher ist, zu existieren, sollte es hier keine Anhaftung an das Verständnis geben. Als das eigene Rigpa ist dies die Natur von dem Dharmakaya. Aber in dem erscheinenden System ist dies die Strahlung der Lichtstrahlen von der Schöpfung oder dem ursprünglichen Gewährsein. Diese Visionen stellen das klare Licht von dem Dharmakaya dar, das wie die Lichter von der Schöpfung ist, das die fünf Buddha-Familien repräsentiert. Aber wenn man diese nicht erkennt, werden diese Selbst-Manifestationen die fünfhunderttausend Begegnungen mit dem Feind sein. Aber die reinen Visionen sind tatsächlich Begegnungen mit den himmlischen Welten des Paradieses. Das ist Buddhaschaft.

## **Teil II: Methoden zur Reinigung von Visionen im Bardo des Sterbens**

Weil man weiß, dass man aus dem physischen Körper zum Zeitpunkt des Todes in den Dharmakaya befreit wird, wird man begierig sein, zu sterben. Weil man den Höchsten Körper der Schöpfung erlangen wird, wird man begierig sein, diesen bösen, materiellen Körper zu verlassen, und man wird begierig sein, eine unendliche Anzahl von Lebewesen durch das Mitgefühl zu unterwerfen und umzuwandeln. In der Stunde des Todes ist der Geist des höchsten Individuums glücklich und zufrieden und produziert einen Eifer, um zu sterben. Volles Vertrauen besitzend, spricht man Bitten und Gebete und produziert seine Entwicklung kraftvoll, und geht über zu einer höheren Existenz. Von dem Reich von Buddha geht man weiter zur Buddhaschaft.

Insbesondere gibt es hier die Kapazitäten für Personen, die geringer, mittelmäßig und überlegen sind in Bezug auf die Praktizierenden. Wo es hier keine Auswanderung in Bezug auf Samsara geben wird, gibt es drei Methoden der Reinigung ohne weiteren Untergang zu den niedrigeren Wiedergeburten.

Bei dem **Praktizierenden von geringerer Kapazität** werden vor ihm die funkelnden fünf Lichter entstehen, die Visionen sind. Dies sind illusorische

Erscheinungen, wie Häuser und Heimat, zerstörte Boote, Baumhütten, Abgründe, dunkle Löcher, und so weiter, wobei das Eintreten in diese wieder zu einer phänomenalen Existenz führen wird. Man wird von Schrecken und Ängsten heimgesucht und letztlich entsteht das Auseinanderfallen der fünf Elemente. Daher sollte man meditieren, wenn man bedenkt, dass diese Phänomene tatsächlich die fünf Arten von Schöpfung darstellen.

Was den **Praktizierenden der mittleren Kapazität** anbelangt, reinigt man sich in dem Zustand, in dem die fünf Lichter plötzlich entstehen. Darüber hinaus repräsentiert diese Existenz das Höchste Mysterium der Basis, wo deren Erscheinung oder Vision, sichtbar als das Mandala von der Gefährtin Kyema Ödtso erscheint. Was sein Erscheinen betrifft, so entsteht es als die Reinheit der fünf Lichter und der fünf Buddha-Familien. Was den Aufenthaltsort betrifft, so befindet sich der selbst-entstandene Palast im Herzen. Was das Sehen betrifft, wird durch das Selbst-Gewahrsein gesehen, was die Energie von der Natur des Geistes ist. Was die Meditation betrifft, so meditiert man mit dem Zustand des augenblicklichen Erscheinens. Was die Begegnung betrifft, so ist dies die direkte Einführung in den Herrn und seine Gemahlin als Erscheinung und Leerheit. Was das Gewahrsein angeht, so ist man sich der Visionen von dem Bardo sehr bewusst. Was die Klarheit betrifft, so ist diese als die Körper oder göttlichen Formen, die Reiche und Gefolgschaften deutlich sichtbar. Bezüglich der Befreiung wird man in die Buddhaschaft der fünf Buddha-Familien befreit.

Wenn sich das **Individuum der überlegenen Fähigkeit** nicht in die fünf Körper im Bardo reinigt, wird er sich, allein durch die Umwandlung, nicht in einen offensichtlich sichtbaren Buddha verwandeln. Sogar die Betrachtung ist der Dharmakaya und die anschließende Erlangung reinigt die Erscheinungen. Mit der Meditation über die Vereinigung von Erscheinungen und Leerheit bleibt man in dem ersten Zustand der ruhigen Betrachtung.

In Bezug auf die Meditation auf dem Erzeugungsprozess, kommt hier das folgende Gewahrsein, das weiß, dass dies der Bardo ist. Indem man über die Vereinigung des Erzeugungsprozesses und des Vollendungsprozesses meditiert, behält man die zweite nachfolgende Erlangung. Zum Zeitpunkt des Einschlafens, verwandelt man sich, wenn man im Traumzustand erwacht, falls man einen luziden Traum hat, in einen Illusionskörper von dem eigenen *Yidam* oder der Meditationsgottheit. Weil man mit dessen Vereinigung meditiert, behält man alle Drei (den Zustand der ruhigen Betrachtung, die anschließende Erkenntnis und das Gefühl, ein *Yidam* zu sein). In der Tat meditiert man über die Essenz, welche der Zustand von Leerheit ist, und über das strahlende Licht, das Klarheit und Leuchten ist. Weil man über die Vereinigung von Leerheit und Klarheit

meditiert, fixiert man sich auf die aufeinander folgende Wiederaufnahme der Elemente während des Sterbens. Durch das Hervorrufen der Erinnerung an die Große Glückseligkeit in der Absoluten Wahrheit, reinigt man die Schrecken und Ängste, die man während des Sterbens erlebt hat. Indem man über die Vereinigung von Glückseligkeit und Angst meditiert, wird man die Türen zur Wiedergeburt behindern.

In jedem von diesen gibt es auch dreizehn Dinge, nämlich die Reinigung des Körpers, seine Bedürfnisse und sein Nutzen, die innerste Ansicht, die Meditation, die direkte Einleitung, den Namen des Körpers, den in Frage kommenden Bardo, den Namen der Meditation, die Integration und die Übertragung, die Zeichen und das Ergebnis. Das ist die Lehre über die Erlangung der Buddhaschaft in Bezug auf die Bardo des Sterbens.

## Teil III: Die Erklärung von dem Bardo des Dharmakaya

In Bezug auf die Erlangung der Buddhaschaft als der Dharmakaya gibt es hier drei Systeme, nämlich die Methode der Verbindung, den Höchsten Dharma und die Erlangung der Buddhaschaft des klaren Lichts.

### Die Zeichen der Nähe des Todes

Erstens, was die Zeichen der Behinderung anbetrifft, werden diese durch die fünf Hindernisse erklärt, deren Erfahrungen sich aus der Nähe des Todes für das Individuum ergeben, wobei sich zum Beispiel die Sinnes-Fähigkeiten ändern, wie beim Abschneiden von Rauch. Die **äußeren Zeichen** des Sterbens repräsentieren die Verdunkelung der Sinnes-Fähigkeiten, welche die fünf Tore sind. Durch die Ausführung von frommen Tätigkeiten des eigenen Körpers, der Rede und des Geistes werden diese entfernt. Die **inneren Zeichen** des Todes entstehen als Veränderungen im eigenen Strom der Träume. Weil man fromme Tätigkeiten mit Fleiß und Mühe durchführt, während man auf dem Pfad ist, werden die engen Durchgänge entfernt. Die **geheimen Zeichen** des Todes stellen die Behinderung des Stroms der Erhöhung von Verschmutzungen dar. Indem man jedoch den Strom von der Lebenskraft des Gurus über die vitalen Winde herbeizieht, entfernt man diese Verschmutzungen. Die **äußerst geheimen Zeichen** des Todes werden durch Bewegungen der vitalen Winde, die in einer einzigen Richtung gesammelt werden, dargestellt. Weil man aber über die acht anleitenden Anweisungen meditiert, werden diese sicher verhindert. In dem Fall, wenn diese nicht verhindert werden, werden die Zeichen des Todes

hervorkommen, und sofort wird es hier Wünsche und Anhaftungen geben. Daraufhin kommt man dazu, indem man ordnungsgemäß die Abreise aus dem Körper ausübt, durch die Praxis von dem *Phowa* oder der Übertragung des Bewusstseins, das eigene Bewusstsein völlig aus dem sterbenden physischen Körper auszustoßen.

## **Die Behinderung von Erscheinungen**

Dann gibt es hier fünf Ebenen von Behinderungen in Bezug auf äußere Erscheinungen: die Elemente, die Lebenskraft oder das Prana, die *Kleshas* oder emotionalen Verunreinigungen und das Wissen oder das, was bekannt ist. Erstens, weil äußere Erscheinungen behindert werden, werden die fünf Tore der Sinne verdunkelt, die fünf Sinnesobjekte sind nicht mehr deutlich sichtbar und ihre fünffache Klarheit verschlechtert sich. Weil sich die fünf vitalen Winde getrennt haben, gibt es hier keine Unterstützung mehr, und man verliert Farbe, die Körperwärme ist minimal, die Atmung ist mühsam und es gibt schlechte Gerüche, die aus dem Körper ausgeschieden werden. Unsere Erinnerung wird neblig. Die vitalen Winde werden durch die fünf Verbindungen zwischen den Sinnesorganen und den inneren Organen gesammelt und die fünf Glieder hängen herab. Dies ist ähnlich wie das Herausziehen der Zeltstifte, wenn der Gast abreist.

## **Die Behinderung der fünf Elemente**

Weil die fünf Elemente behindert werden, entstehen bestimmte äußere und innere Zeichen. Wenn das **Erdelement** behindert wird, weil man nicht mehr zur Körperkoordination fähig ist, fühlt man sich schwer und man weint: "Hebe mich an!" (Das sind äußerliche oder äußere Zeichen). Darüber hinaus entstehen Erscheinungen auf dem Weg, gelb in ihrer Form, als innerliche oder innere Zeichen.

Wenn das **Wasserelement** behindert wird, schrumpft die Zunge. Das Mundwasser und das Augenwasser trocknen aus. Man fühlt großen Durst und wünscht Wasser zu trinken (Das sind äußere Zeichen). Außerdem erscheinen Erscheinungen in einem blassen weißen Licht als innere Zeichen.

Wenn das **Feuerelement** behindert wird, wird die Wärme des Körpers von den Extremitäten gesammelt und man möchte seine Glieder am Feuer wärmen. Die Körperwärme steigt auf, um irgendwo anders hingebacht zu werden (Das sind äußere Zeichen). Darüber hinaus entstehen Erscheinungen in rotem Farbton als inneres Zeichen.

Wenn das **Luftelement** behindert wird, kehrt der Atem als eine keuchende Einatmung zurück und geht in einer langen Bewegung wieder als Ausatmung nach außen (Das sind äußere Zeichen). Darüber hinaus entstehen Erscheinungen mit einer grünen Farbe als innere Zeichen.

Dann, weil das **Raumelement** behindert wird, wird die äußere Atmung vollständig abgeschnitten und hört ganz auf. Daraufhin engagiert man sich im letzten Todeskampf und Erscheinungen auf dem Weg treten als Klarheit auf. Dies wird ähnlich dem Einsturz eines Nomadenzeltes sein, weil der wichtige Gast nun abgereist ist.

Zu dieser Zeit sollten für den **geringeren Praktizierenden** die verschiedenen Arten von dem Zerfall der fünf Elemente gelehrt werden. Für den **mittleren Praktizierenden** ergeben sich die Aspekte der fünf Lichter. Für den **überlegenen Praktizierenden** werden die fünf Arten von der Schöpfung sichtbar manifestieren.

Für alle *Kleshas*, die im Ozean von Samsara nicht gereinigt wurden, kommen fünf große *Kalpas* des Glücks und des Kummers. In nur fünf kurzen Momenten. Nach den philosophischen Grundsätzen von *Zabkar* oder dem System des Tantras gibt es hier fünf Lichter und fünf Arten der Schöpfung. In Bezug auf die Zersetzung und die Nicht-Zersetzung gibt es hier die fünf Buddha-Familien und die fünf Umwälzungen oder Zyklen.

## **Die Behinderung der Lebenskraft**

Wegen der Behinderung von dem Prana oder der Lebenskraft und den geistigen Kanälen, kommen der Geist oder das Bewusstsein dazu, sich vom karmischen Körper zu trennen. Dies ist wie das Durchschneiden des Zeltseils, worauf das Zelt zusammenbricht und auf den Boden fällt. Das Blut fließt durch die Kanäle des Körpers, der Atem wird darin angesammelt und die Lebenskraft verschlechtert sich im Herzen.

Wegen den Täuschungen des **geringeren Individuums** gibt es eine schreckliche schwarze Dunkelheit und es erscheint das Herabfallen eines Regens aus Blut, was die roten Winde von dem Karma darstellt. Für das **mittlere Individuum** gibt es hier die Selbst-Manifestationen oder Visionen, welche die Tore der Sinnesfähigkeiten behindern, worauf sich der Atem ansammelt, das Blut entartet, und es entsteht ein Gewahrsein hiervon. Für das **überlegene Individuum** entstehen die ursprünglichen Erkenntnisse oder Arten von Schöpfung, wie die Sonne. Man

steigt das Pferd der Erleuchtung und versteht, dass die Eskorte Amrita-Nektar ist. Deren Visionen könnten diese dazu führen, zu den bösen Schicksalen oder auch zum Himmel, oder sogar zum Trikaya, zu gehen.

Zu dieser Zeit werden wird man jenseits dieses gegenwärtigen Lebens gehen, den physischen Körper zurücklassen und die Sinne auflösen. Im Hinblick auf das Zurücklassen dieses gegenwärtigen Lebens geht der Atem nach draußen, die Lebenskraft oder das Prana wird getrennt und das Rigpa (Gewahrsein) fällt in die Ohnmacht der Bewusstlosigkeit. Was den physischen Körper betrifft, den man zurückgelassen hat, so bleibt dieser auf seinem Totenbett. In Bezug auf die Auflösung der Sinne, lösen sich die Sinnes-Fähigkeiten auf, ohne etwas zu sehen oder etwas wahrzunehmen. Dies ist ähnlich wie der Zusammenbruch des Inneren einer Residenz, wenn der Gast abgereist ist. Die Trennung von Körper und Geist oder deren Nicht-Trennung oder deren Neutralität sind hier die Beispiele.

Weil die innere Atmung abgeschnitten worden ist, kommen Geister und schlechte Gerüche hervor. Das Bewusstsein bewegt sich noch in den psychischen Kanälen und reitet auf der inneren Atmung. Weil sie mit dem Herz verbunden ist, wird, wenn die Wärme des Körpers verschwindet und zerstreut wird, die geheime Atmung abgeschnitten. Daraufhin ist das Leiden wegen der Trennung von Körper und Geist groß.

Die philosophischen Grundsätze dem *Chab-nag* (das System der Magie) behaupten, dass es diese noch drei zusätzliche Arten gibt: die Seele, die psychische Energie und den Geist oder das Bewusstsein. Man kann fragen, ob dies falsche Vorstellungen sind oder nicht, oder ob diese rein oder unrein sind?

## **Die Behinderung der fünf *Kleshas***

Wenn die fünf *Kleshas* oder emotionalen Verunreinigungen, behindert werden, gibt es hier **fünf Momente**. **Erstens**, am Anfang: weil die vitalen Winde in den Zentralkanal eintreten, wird das Bewusstsein glücklich werden. Innerhalb davon wird eine sanfte Glückseligkeit oder angenehme Empfindung, wie der Rauch von Weihrauch, erlebt werden und externe Objekte, wie der Aufstieg des Mondes, als ob alles im hellen weißen Mondlicht gebadet wird, werden auf dem Weg klar sein. Dabei werden dreiunddreißig Gedanken, die aus dem Zorn hervorgehen, behindert. Wegen dieses Glücks, kann man in den wünschenswerten Götter-Bereichen oder auch als ein Mensch wiedergeboren werden.

**Zweitens**, darauf folgend: weil die vitalen Winde in den Zentralkanal eindringen, ist man sich der erhabenen Freude gewahr. Dies ist ähnlich der Sonne, die am frühen Morgen am Himmel aufsteigt, und der leuchtenden Klarheit von der Lampe oder dem inneren Licht von dem Herzen. Innerlich ist es alles in einem rötlichen Licht gebadet. Dabei werden die vier Gedanken, die aus der Begierde hervorgehen, behindert. Weil diese Erfahrungen durch Freude erzeugt werden, gibt es die Möglichkeiten einer Wiedergeburt in den beiden höheren Bewusstseinszuständen.

**Drittens**: wenn man im Zentralkanal im *Samadhi* bleibt, ist dies, im Inneren von dem Einzelnen, ähnlich der totalen Dunkelheit von der Nacht, wenn die Sterne am äußeren Himmel entfernt sind. Dabei werden die sieben Gedanken, die aus Verwirrung hervorgehen, behindert. Weil hier der *Samadhi* erzeugt wird, gibt es die Möglichkeiten einer Wiedergeburt auf den neun Stufen der neun höheren Bewusstseins-Zustände.

**Viertens**: wegen der Befestigung an den Zentralkanal, kennt das Gewahrsein die Realität, das innere Zeichen davon ist, dass der äußere Himmel klar und ungehindert erscheint. Dabei werden die drei Gedanken, die aus Neid oder Eifersucht hervorgehen, behindert. Wegen dieser Wahrheit gibt es die Möglichkeit einer Wiedergeburt in den sieben Arten von der Heimat der Reinen Länder.

**Fünftens**: wegen der Vertrautheit mit dem Zentralkanal, kennt das Gewahrsein die Leerheit oder den Zustand der Leerheit. Was das innere Zeichen von diesem anbetrifft, so existiert hier ein unendliches ewiges Objekt, das ohne Grenzen ist. Dadurch wird die zweifache Subtilität und Grobheit, die aus dem Stolz hervorgeht, behindert. Wegen dem Erzeugen dieser Erfahrung der tiefen Leerheit, gibt es die Möglichkeiten einer Wiedergeburt in den vier Ebenen von dem formlosen Bereich des Bewusstseins. Durch die Behinderung dieser insgesamt fünfundachtzig *Kleshas*, werden dabei die zwanzigtausend *Kleshas* und die siebenhunderttausend Verdunkelungen gereinigt.

Durch die Tugend dieser fünf Erfahrungen von der Glückseligkeit oder den angenehmen Empfindungen, wie erhabene Freude, *Samadhi*, Wirklichkeit und Leerheit, entsteht alles, weil man wiedergeboren werden kann, vollständig, einschließlich der Kleidung.

## Die Behinderung des Wissens

### Die Sichtweise von den *Phanyulwas*

Nach den philosophischen Lehren der *Phanyulwas* (die Praktizierenden von der Prajnaparamita des Sutra-Systems) sind die drei Grenzen absolut. Ob verdeckt oder frei von Verdunkelungen, geht der Geist in das Reich der Götter von dem Zwischenzustand für die fünf Wiedergeburten ein. Weil das eigene Wissen behindert wird, treten die drei Momente auf. Das Wissen von den vierundachtzigtausend Toren von dem Bön kann diese jedoch sofort entfernen, so wie eine einzige Lampe die dunkle Finsternis, die seit hunderttausend Jahren andauert, sofort entfernen kann. Demzufolge gibt es hier drei Aspekte dieser Verdunkelung des Wissens, nämlich: den Erkennenden, das Erkennen und den Stolz, etwas unter den sechs Objekten des Wissens zu erkennen. Was bekannt ist, ist die Ursache, und so ist man nicht in der Lage, die Täuschung des leeren Körpers, den das Wissen nicht vernichtet, zu kennen. Zu dem Zeitpunkt des Sterbens und danach im Bardo, gibt es die zwei Verdunkelungen, die bleiben. Man ist gewahr und weiss und bekommt dadurch die Macht des Erkenners. In diesem Bardo und sogar unter den Göttern des Zwischenzustands, ist das klare Licht verdeckt.

Was das Gewahrsein und das Wissen anbetrifft, so weiss man, und weil es hier einen großen Stolz in diesem Wissen gibt, verdeckt und verletzt dieser das Erreichen von den *Bhumis* oder den Stufen des Pfades im Bardo der Realität. Drei dieser Verdunkelungen werden in **drei Momenten** verdeckt. Mit dem **ersten Moment** erkennt man, dass man ohne Körper ist. Dies kann in einige Einzelheiten unterteilt werden. Mit dem **zweiten Moment** erkennt man, dass man ohne ein Selbst ist, und man versteht intuitiv alle Vorteile davon. Mit dem **dritten Moment** ist man ohne Einbildung und erreicht dadurch die vollkommene Buddhaschaft.

Was die Nicht-Anhaftung betrifft, erhält man sofort den Höchsten Dharma. Das klare Licht des Sterbens, das im Bardo der Realität erscheint, hat die Natur von der Frucht oder dem Ergebnis und der *Alaya-Paramita*. Besitzt man die zwölf endgültigen Dinge, sind diese weitreichend und vollständig rein. Man bleibt dadurch nur für die Dauer von fünf Tagen oder drei Tagen und vier Nächten. Dieser König unter den Buddhas ist der *Dharmakaya* und der Buddha der letztendlichen Realität.

Was die vier gültigen Erkenntnisse der direkten Wahrnehmung im Hinblick auf die Guten Lehren der vier Portale betrifft, so sind diese das Objekt, welches der physische Leib, die Stütze, ist, und dieser ist in dem Prozess von Geburt und Tod mit eingeschlossen.

## **Die Sichtweise von den *Pönsepas***

Nach den philosophischen Grundsätzen der *Pönsepas*, den Praktizierenden von dem Dzogchen, gibt es hier drei Prinzipien, die absolut sind. Nachdem man das Wissen an der Wurzel behindert und abgeschnitten hat, erreicht man die vollkommene Buddhaschaft. Was die Frucht betrifft, so ist es im Bardo des klaren Lichts der Wirklichkeit, dass der Körper der großen Glückseligkeit, der aus der weiten Weite von der Natur des Geistes der Buddhaschaft entsteht, verwirklicht wird. Dieser bleibt im Zustand des Raumes, der Dimension, die selbst frei von Befleckungen oder Verunreinigungen ist. Dies ist die ursprüngliche Buddhaschaft, deren Natur das selbst-entstandene Selbst-Gewahrsein ist, und diese wird als das *Dharmakaya* offenbar, der ungeboren und frei von begrifflichen Ausarbeitungen ist, weil er die ultimative Erlangung aller Buddhas darstellt.

In Bezug auf die eigentliche Bedeutung von diesem Bardo, sieht man in der Art einer Illusion in sieben Zeiten von sieben Zeitperioden, wie alle Buddhas der zehn Richtungen *Pujas* durchführen. Nach diesen können Sie mit leeren Klängen rufen: "Kye-ma! Mögen diese Buddhas, welche Körper angenommen haben, kommen, um alle Vorteile ihres Mitgefühls für fühlende Wesen verwirklichen!" Dies sagend, wenn man den Nutzen der anderen ohne Anstrengung vollbracht hat, erreicht man die Buddhaschaft, welche die Vergangenheit völlig überschreitet.

## **Die Sichtweise der Vier Portale von dem Bön und der Schatzkammer**

Die philosophischen Lehren der Vier Portale von dem Bön behaupten, dass man die Buddhaschaft im Bardo auf dieser Seite erreichen wird, aber die philosophischen Grundsätze der Schatzkammer stellen die Offenbarung dar, dass diese jenseits davon, im folgenden Bardo, auftreten wird. Es gibt hier kein Versprechen, es sei denn, dass man danach zugunsten der Lebewesen arbeitet. Um die Buddhaschaft zu erlangen, existiert diese Schatzkammer aller Buddhas.

## Teil IV. Die Erklärung von dem Bardo des Sambhogakaya

Dementsprechend gibt es in der Buddhaschaft die Ursache, den Pfad und die Frucht. Was das System des Aufkommens von Gedanken im Bardo der Ursache anlangt, so wird man dadurch nicht im Zustand von Shunyata bleiben können und es werden hier verschiedene diskursive Gedanken erscheinen. Darüber hinaus werden ein oder zwei von den *Kleshas* oder den negativen emotionalen Verunreinigungen, diese mit verschiedenen Arten von Hilfe unterstützen. Wegen der Täuschungen, die durch die Manifestationen von Klängen, Lichtern und Strahlen entstehen, strahlen hier leuchtende Lichter wie der Ozean, der durch Wellen gestört wird, aus. Daraufhin werden die Strahlen wie ein Niederschlag von Waffen, die vom Himmel fallen, fallen und ein heftiges Gebrüll, gleichzeitig brüllend, wie tausend Donner-Drachen, wird aufkommen. Weil man der Täuschung oder der Selbst-Manifestation oder dem Mangel an der dazugehörenden Existenz dieser Phänomene gewahr werden kann, wird man zu den *Durgati* (den bösen Schicksalen) oder dem *Svarga* (Himmel) oder sogar zu der Stufe der Buddhaschaft gehen. Wenn man in Bezug auf das, was verborgen ist, erschrocken, kann dieses, wie vorhergehend getan, gereinigt werden. Dann werden diese als die Phänomene von dem Körper und als der Bereich der Buddhaschaft hervorgehen.

Was die Natur von diesem Bardo anbelangt, gibt es hier die Lehre über seine zehn Aspekte, die wie folgt sind:

- (1) Was die Ursache von diesem Bardo betrifft, wandert man durch die Unwissenheit im Ozean von dem Bardo.
- (2) Was die Nebenbedingungen betrifft, so erkennt man, wegen der eigenen Täuschungen, die Visionen, die in diesem Bardo auftauchen, nicht als die Selbst-Manifestationen von dem eigenen Geist.
- (3) Was seine Essenz betrifft, so sind es die verschiedenen Arten von dem Greifen nach dem Körper hinsichtlich des Geistes.
- (4) Was den früheren physischen Körper betrifft, so ist dieser irgendwo unnütz geworden und, zusammen mit allen seinen Sinnen, weggeworfen worden.

- (5) Was die Ernährung oder das Futter im Bardo betrifft, so sehnt man sich, wegen des Verlangens, intensiv danach und isst Gerüche, die von Brandopfern verströmt werden.
- (6) Was das volle Ausmaß der Lebensdauer in diesem Bardo-Körper anbelangt, so kann diese siebenmal sieben Zeitmaßstäbe oder sogar sieben *Kalpas* andauern.
- (7) Was die Zeit im Bardo angeht, so ist diese halb auf dieser Seite und halb auf der anderen Seite von dem Bardo aufgeteilt.
- (8) Was die magischen Erscheinungen anbelangt, so kann man durch die Kraft von dem eigenen Karma dazu kommen, durch das gesamte dreitausendfache Universum zirkulieren.
- (9) Was die Gruppen von Bardo-Wesen betrifft, die man antreffen kann, gibt es hier sehr viele von diesen, aber sie können zu zehn oder fünf Arten von *Gandharvas* zusammengefasst werden.
- (10) Und was das Ergebnis betrifft, so wird man schließlich an einen der Orte der sechs Schicksale der Wiedergeburt gehen und eine von den vier Arten des Geburtsprozesses erfahren.

## **Die Visionen im Bardo**

Die Erscheinungen oder Visionen, die im Bardo erfahren werden, sind von drei Arten, nämlich Täuschungen, Selbst-Manifestationen und wahre oder tatsächliche Erscheinungen. Weil man sich nicht an die wirkliche Bedeutung dieser Visionen, die leere Formen sind, hält, sondern unter die Kraft von dem eigenen Karma kommt, wird die selbst-entstandene Schöpfung wie etwas Falsches. Die Götter und Dämonen, die uns eine Hilfe leisten, sind die Herren des Todes, und man wird von diesen Dämonen verfolgt. Nachdem diese, durch das Karma der *Yamas*, zu einer Beurteilung geführt worden sind, berechnen sie daraufhin unsere Tugenden im Vergleich mit unseren Sünden aus dem früheren Leben. In *Ashidupaidel* zählen diese im Detail das Erscheinen von allem auf, was zuvor angesammelt wurde und vor uns selbst werden die Visionen von den drei Orten von *Durgati* oder den bösen Schicksalen der Wiedergeburt unter den Höllen, den *Pretas* und den Tieren, erscheinen. Dadurch wird man den Winden von dem Karma übergeben, ohne irgendeine Unabhängigkeit zu behalten. Auch wenn man die Handlungen eines früheren Lebens bereuen kann, ist man ohne

irgendwelche Möglichkeiten, um diese Situation zu beheben, und es ist einfach zu spät.

In Bezug auf die Selbst-Manifestationen, sind in den Palästen von den Göttern und bei den Menschen, erzeugt durch die zehn Tugenden, sowohl Rad-drehende Könige als auch die Götter des Himmels, wie Devendra Shatakratu, Viprachitti, Brahma, und die verschiedenen Arten von *Tushita-Devas* zu sehen. Diese Ereignisse von der spirituellen Freude begegnen uns eifrig vor uns und es werden für uns sowohl der Körper als auch die Wohnung, die wir uns wünschen, welche in Übereinstimmung mit dem eigenen Karma sind, erscheinen.

In einer Residenz, die eine reine Vision der Schöpfung von dem Trikaya ist, gibt es die Buddhas und die Bodhisattvas, Rad-drehende Könige und Gefolgschaften von Göttern und Menschen. So wird es hier einen Wunsch zur Wiedergeburt irgendwo, wo es die Trikaya-Buddhas und die Bodhisattvas gibt, geben. Man wird dazu kommen, die Gurus, Yidams und Dakinis zu treffen. Und im Zustand der Schöpfung von dem Samadhi, wird die große Glückseligkeit sichtbar gezeigt.

## **Die Umwandlungen auf dem Pfad**

In Bezug auf die 'Realität' bezüglich der Umwandlungen auf dem Pfad, gibt es drei Aspekte, nämlich:

- (1) die Lichter, die Strahlen und die Klänge werden in den Körper, die Rede und den Geist, umgewandelt;
- (2) die Basis, der Pfad und die Frucht, werden in die Buddhaschaft umgewandelt; und
- (3) die Erscheinungen, der Geist und das Verständnis werden in die Gottheit, den Bön und den Shen umgewandelt.

Wenn man sich daran erinnert, sich selbst umzuwandeln während man in diesem Bardo ist, dann ist es nicht möglich, dass man nicht in die erleuchtete Manifestation einer Meditations-Gottheit umgewandelt wird. Weil es hier ein Gewahrsein gibt, dass dies tatsächlich der Bardo ist, wird dies sicher in Erinnerung behalten werden.

Bezüglich der Frucht heißt es in der Schrift, dass man hier die Buddhaschaft von dem Sambhogakaya erzeugen wird. In Bezug auf den Geist, wird man aus dem Licht von dem Klaren Licht, dazu kommen, dies als den Körper zu erkennen.

Tatsächlich repräsentiert dies den höchsten Körper, denjenigen mit den zweiunddreißig Markierungen und den achtzig Merkmalen. Und dieser Körper kommt dazu, alles zu durchdringen und schließlich die Räume der zehn Richtungen zu erreichen. Erscheinungen, die sich als Klänge von den Winden manifestieren, gehen als Stimmen aus diesen Geräuschen hervor, welche die dazugehörenden Klänge von den vierundachtzigtausend Bön-Lehren erzeugen. Und die Buddhas und die Bodhisattvas werden überall zu Lehrern. Von den Lichtstrahlen, die aus dem eigenen Geist hervorgehen, entstehen die verschiedenen Reiche. Durch die Tugenden einer unvorstellbaren Anzahl von erleuchteten Aktivitäten kommen diese Buddhas zusammen mit ihren Gefolgschaften, um die Reifung und die Befreiung zum Wohle der lebenden fühlenden Wesen herbeizuführen.

## **Teil V. Die Erlangung der Buddhaschaft im Bardo von dem Nirmanakaya**

### **Die Behinderung der Tore zur Wiedergeburt**

In Bezug auf 'Klarheit' gibt es hier drei Themen im Hinblick auf die Erlangung der Buddhaschaft als Nirmanakaya. Indem man zur Basis wird, behindert man die Tore zur Wiedergeburt in Samsara. Aber indem man darin eintritt, verwandelt sich der eigene Geistes-Strom in den Zustand von dem *Trikaya*. *Shunyata* oder der Zustand der Leerheit ist der Dharmakaya und das Yidam oder die Meditations-Gottheit, in die sich der Praktizierende verwandelt hat, ist der Sambhogakaya. Während die Tür zur Wiedergeburt den Nirmanakaya repräsentiert, sei es durch eine Ei-Geburt, eine sichtbare Geburt, eine Geburt aus Wärme oder eine Gebärmutter-Geburt. Man bleibt dabei im Zustand von dem Klaren Licht und meditiert über die Arrays von Buddhas, Stupas, Wolken von Silben, die sechs *Dulshen*, welche die Führer in den verschiedenen Schicksalen der Wiedergeburt sind, und so weiter. Hier ist es von wesentlicher Bedeutung, sich von dem Greifen, durch unseren Gedankenstrom, nach der Realität der Bardo-Visionen, zu trennen.

Das Objekt des Eintretens ist die Unterstützung der Schöpfung an der Tür zur Wiedergeburt und dies ist in seiner Natur eine Illusion. So verdichten wieder die vierzig Arten der Schöpfung, sie sich in allen Zuständen von *Shunyata* befinden. Der Guru, das Yidam und die drei Unterstützungen von Körper, Rede und Geist dienen als Objekte von dem Glauben und der Hingabe. Man meditiert über die Visionen, die im Bardo entstehen, einfach als Illusionen und Täuschungen. Die wichtigste Sache ist es, die Anhaftungen, welche nach der Wirklichkeit dieser Visionen im Bardo greifen, umzukehren.

Im Hinblick auf die sekundären Existenz-Bedingungen im Bardo gibt es hier drei Aspekte:

1. die Ursachen, welche die negativen Emotionen von Begierde oder Ärger sind,
2. die Nebenbedingungen, die zur Hauptursache beitragen, und
3. die Methoden, um diese abzuwenden.

Erstens kann es hier Wünsche für folgende fünf Dinge geben: ein Haus, Land, Kleidung, ein männliches oder weibliches Geschlecht (diese repräsentieren die folgenden Ursachen für die Wiedergeburt). Was die sekundären Bedingungen, welche dazu beitragen, betrifft, so gibt es hier die Ängste vor Hunger und Durst, Angst vor Kälte und die Suche nach einer Zuflucht. Was die Methoden zur Abwendung betrifft, so gibt es hier für den überlegenen Praktizierenden die Meditation auf die Leerheit, für den mittelmäßigen Praktizierenden die Meditation über sich selbst als das Yidam, und für den geringeren Praktizierenden die Meditation über die Nicht-Anhaftungen. Der große wesentliche Punkt hier ist, die beiden Hauptaspekte, nämlich die Begierde und den Zorn, abzuwenden. Wenn man diese Begierde oder Wut aus irgendeinem Grund nicht abwenden will, sollte man, weil es notwendig ist, dennoch eine Wiedergeburt durch das eigene Karma anzunehmen, absichtlich eine Tür zu einer bevorstehenden zukünftigen Wiedergeburt wählen. Auf der Suche nach einem Bereich der Wiedergeburt, nach zukünftigen Eltern, nach den echten Dharma-Lehren, nach Gefolgschaften von Freunden und Gefährten, und nach einem Land der Tugend, geschieht es durch unsere Wunschgebete, dass man eine intensive Sehnsucht aussendet und sagt: "Möge ich dazu kommen, dieses Mal den Nirmanakaya zu erhalten!"

Reitend auf dem Pferd von dem Buchstaben **A oder** unter der Annahme von dem Körper von unserem Yidam in Miniaturform, steigt man zu dem Scheitel von dem Kopf des zukünftigen Vaters herunter und steigt die Länge seines Zentralkanals hinab. Mit seiner Ejakulation, verlässt man seinen Penis und tritt in den Schoß der zukünftigen Mutter ein, wodurch man ein *Tulku* wird, der dort, als Embryo im Mutterleib, sitzen bleibt. Dies ist die Lehre über die Grundlage von Erscheinungen oder Visionen in diesem Bardo und es ist sicher, dass man in einer Weise, welche man will, wiedergeboren wird.

## **Täuschende Visionen im Bardo**

Im Hinblick auf die vier Bardos, die nacheinander erfahren werden, gibt es vier Objekte, die Täuschungen darstellen:

1. im Bardo von der Geburt und dem Tod sind die Visionen Täuschungen;
2. im Bardo der Wirklichkeit ist das, was auch immer bekannt ist, Täuschung;
3. im Bardo dieser nahen Seite erscheinen unsere karmischen Spuren als Täuschungen; und
4. im Bardo der anderen Seite jenseits davon, stellen Begierde und Wut Täuschungen dar.

Hier in dieser gegenwärtigen Zeit von dem Bardo der Geburt und dem Tod sollte man Stolz in die Friedlichkeit integrieren. Im Bardo von dem Klaren Licht der Wirklichkeit sollte man Verwirrung in die Schöpfung integrieren. Im Bardo dieser nahen Seite sollte man Unwissenheit und Neid in die Weite oder Offenheit integrieren. Und im Bardo der anderen Seite, sollte man, mit klarem Verständnis, Begierde und Wut in die Schöpfung integrieren.

Was die Sichtweise betrifft, so ist der ungeborene Dharmakaya als das Klare Licht zu verstehen. Was die Meditation betrifft, so erhält man unablässig das Yidam aufrecht, welches der Sambhogakaya ist. Was das Verhalten betrifft, behindert man, ohne Dualität, die Türen zur Wiedergeburt mithilfe von dem Nirmanakaya. Was die Frucht betrifft, so ist diese die Vollkommenheit und die Vollständigkeit von dem Trikaya, die als Svabhavika-Kaya, die integrierte Essenz der drei Körper selbst, bekannt ist.

## WIDMUNG

"Oh Dakini, welche du alles im Bardo unterwirfst, dieser Weg ist außerordentlich schwierig, aber lebensnotwendig. Weil die Bedeutung sehr groß ist, ist dieser Weg, der sowohl tiefgründig als auch ausgedehnt ist, in der Tat schwierig, man sollte sich dabei hervorragend an ihn halten. Somit werden die philosophischen Lehren, die zusammen mit deren wirklichen Bedeutung vorhanden sind, Dir hiermit anvertraut". So sprach der Ursprüngliche Buddha Kuntu Zangpo einen Erlass für die Dakinis aus.

*Aus dem Tantra der Manifestierten Buddhaschaft auf dem Pfad, welcher die Sonne des Mitgefühls, das Mutter-Tantra, ist, ist dieses Kapitel für die Beförderung entlang des Weges von dem Bardo das achte.*

*Übersetzt von John Myrdhin Reynolds  
Kathmandu, Nepal, Februar 2007*



# DIE LAMPE, WELCHE DIE ERLÄUTERUNGEN VON DEM BARDO ERKLÄRT

Von Lopön Tenzin Namdak

Hier ist die Lampe enthalten, welche die Erklärung der Ausführungen für den Bardo, unter den sechs Pfaden von dem Mutter-Tantra, hervorbringt "(*Ma rgyud lam drug bar-do'i rnam-bshad gsal byed sgron-me zhes bya-ba bzhugs*).



## VORWORT

Am Anfang des Textes wird die Tugend von dem einleitenden Abschnitt eindeutig bewiesen: Innerhalb der unveränderlichen Essenz von der Klarheit und Leerheit dieses natürlich angeordneten Systems (die ultimative Wirklichkeit oder der Dharmakaya), erhebt sich tanzend der Rupakaya, welcher das Höchste Geheimnis ist, in einer sichtbaren Weise. Er ist der Höchste Meister von diesem Pfad der Anweisungen von den Methoden, welche die Extreme der Existenz und des endgültigen Friedens, nämlich Samsara und Nirvana, durch jedes der unterscheidenden Zeichen seiner göttlichen Form, behindert. Nachdem die Erklärung der Bardos bereits unter den sechsten Pfaden verbreitet worden ist, ist diese Erklärung, im Hinblick auf einen Kommentar zu den Themen von dem Originaltext nicht mehr vorhanden, weder sichtbar noch zu hörbar. Bei der Gelegenheit der Erläuterung dieser Methoden in Bezug auf die Praktiken für die Bardos, wurden sekundäre Bedingungen angetroffen, die bestimmte Schwierigkeiten darstellten. Unter Berufung auf eine Sehnsucht und einen Wunsch über diese

Angelegenheit, habe ich jetzt dieses Projekt der Zusammensetzung eines Kommentars zu dem Wurzeltext begonnen.

## **DIE GRUNDSÄTZLICHEN UNTERTEILUNGEN DES TEXTES**

Im Hinblick auf die Themen des ursprünglichen Textes, findet hier die erste Unterteilung von dem Wurzel-Text statt, der in der Untersuchung von der Dakini, gefunden in der Rahmen-bildenden Erzählung, offenbart wird. Im Hinblick darauf gibt es drei Hauptthemen, nämlich:

- I. die Anfrage, die in der Rahmen-bildenden Erzählung gemacht wird,
- II. die Erklärungen von dem Themen des Textes, die in Erwiderung auf ihre Bitte gemacht wurden, zusammen mit
- III. Die Aufzählung von dem Vertrauen in die anvertrauten Lehren in Kürze zu ihr.

## **WURZEL-ABSCHNITT I: DIE RAHMEN-BILDENDE ERZÄHLUNG**

### **Die Anfrage der Dakini**

"Wieder wurde die Anfrage von der Dakini Bardo Kundulma, welche die Rufanlage dieses Tantras ist, gemacht. Zuvor wurden die Untersuchungen mit einer intensiven Sehnsucht und Hingabe in jedem der Geistes-Ströme der sechs Schwester-Dakinis des Pfades gemacht. Daraufhin betete und bat Bardo Kundulma, die Dakini, welche alles im Bardo unterwarf, den Lehrer Kuntu Zangpo, indem sie sagte: "Von den sechs Pfaden, bitte erkläre uns die wesentlichen Punkt des Verweilens". Auf diese Weise bat sie ihn.

## **WURZEL-ABSCHNITT II: DER HAUPTTEXT ÜBER DEN BARDO**

### **Die Hauptthemen des Textes**

Die zweite Unterteilung des Textes ist die Offenbarung und die Darstellung der vielen Themen im Text, die seine Antworten zu der Dakini repräsentieren.

Für diesen zweiten Teil heißt es entsprechend dem Text: In Bezug darauf erließ der Lehrer Kuntu Zangpo ein Edikt und verkündigte: "In Bezug auf den wesentlichen Punkt des Verweilens, ist man ohne Konzepte, dessen Natur ist die Klarheit".

"Zur Zeit des Verweilens in diesem gegenwärtigen Leben, werden die drei Gruppen von fünf wesentlichen Punkten gereinigt. Wenn die Natur ohne Vorstellungen und klar ist, wird dadurch der Trikaya offenbart". Indem es so gesagt wurde, wird es hier kurz dargestellt. Und wenn es im Wurzeltext heißt: "Auch wenn es hier vieles in Bezug auf das Verweilen gibt...", wird dies dann ausführlicher erklärt.

## Abschnitt A: Die Lehre in Kürze

Bezüglich dem ersten, die Demonstration der wichtigsten Themen in Kürze, gibt es hier fünf wichtige Punkte zu beachten:

1. In Bezug auf *gnas* gibt es hier die Zeit des Verweilens in diesem gegenwärtigen Leben,
2. in Bezug auf *Thigle* gibt es hier die Methode für die Reinigung der Visionen, die zum Zeitpunkt des Sterbens kommen,
3. in Bezug auf *dmigs-med* gibt es hier das System zur Verwirklichung der Buddhaschaft von dem Dharmakaya,
4. in Bezug auf *de-bzhin* gibt es hier die Ursache, den Pfad und die Frucht der Buddhaschaft von dem Sambhogakaya, und
5. in Bezug auf *gsal* gibt es hier das System für die Verwirklichung der Buddhaschaft von dem Nirmanakaya.

Diese fünf repräsentieren die drei Hauptthemen, welche die Verwirklichung der Buddhaschaft in Bezug auf die Bardo-Erfahrung betreffen.

### 1. Die kurze Erklärung von dem Bardo dieses Lebens

Erstens gibt es die hier die Erklärung von der Zeit des Verweilens in diesem gegenwärtigen Leben und zweitens gibt es hier die ausführliche Erklärung in Bezug darauf, welche nachfolgend an anderer Stelle folgt.

Hier, an dieser Stelle, gibt es drei wichtige Betrachtungen:

1. Die Methoden zur Reinigung mit den sechs Nicht-Anhaftungen anlässlich des Bardos von dem Verweilen in diesem gegenwärtigen Leben;
2. die kurze Erklärung von dem Bardo des Sterbens; und
3. die Erklärung für die Begriffe oder Namen für den Bardo des Sterbens und für den Bardo dieses Lebens.

Was die erste Erwägung, nämlich die sechs Nicht-Anhaftungen, betrifft, so wird dies nachfolgend näher erläutert.

## 2. Die kurze Erklärung von dem Bardo des Sterbens

Was das zweite anbelangt, so heißt es in Bezug auf den Bardo von dem Sterbe-Prozess entsprechend dem Text: "Eines ist sicher! Die Kapazität für Glück oder Sorge von einem Kalpa ist ähnlich zu einem einzigen Moment. Ob wir Gutes oder Schlechtes gemacht haben, mit unseren letzten drei langen Atemzügen, ob wir eine große Ansammlung oder eine kleine Ansammlung hinterlassen, in diesem einzigen Moment, wird dies dazu führen, dass die Vorderseite unserer Füße nach oben zu einer höheren Wiedergeburt getrieben werden oder nach unten zu einer niedrigeren Wiedergeburt getrieben werden". Dies sind hier vier Verse (Zeilen).

Nachdem wir zu der Zeit einer einzigen Wiedergeburt wieder geboren sind, wird dies der Bardo von der Zeit des Verweilens zwischen Geburt und Tod genannt. Und man wird in dieser Bedingung im vollen Ausmaß der Zeit bis zum Erreichen, bis zum Ende des Lebens durch eine endlose Krankheit, die den Tod bringt, aktiv. Für diese Zeit kann es für den Einzelnen unvorstellbare Ansammlungen von verdienstvollem Karma, nicht verdienstvollem Karma und sogar Karma, das unbestimmt ist, geben, auch wenn dies vor einer langen Zeit gewesen sein könnte.

Was die abschließende Stufe von unserem Leben betrifft, ist dieser einzelne Bardo des Sterbens sicher. Alle Lebewesen mit dem vollen Ausmaß der Wiedergeburt könnten je nach Fall, weil es notwendig ist, sich mit dieser Zeit zu treffen, die Dauer dieser Zeit kann lang oder kurz sein, aber dies ist ungewiss, weil es von den Handlungen dem Verhalten und dem Karma jeder einzelnen Person abhängt, wie ein größeres oder kleineres Ausmaß der Reinigung von langer Zeit in weiter Entfernung von diesem, obwohl man sich zu dieser Zeit des Sterbens irgendwo anders befinden könnte.

In Bezug auf drei Individuen mit unterschiedlichen spirituellen Fähigkeiten, gibt es hier für das Individuum mit überlegenen Fähigkeiten, da ihm die Sicht des Dzogchen bekannt und vertraut ist, die Ursache, die es ihm ermöglicht, sich in dem Zustand der Betrachtung oder *Rigpa* niederzulassen. Für den Yogi oder Praktizierenden, welcher die Reinigung in Bezug auf die Mantras besitzt, gibt es die Ursache, die es ihm ermöglicht, fleißig im Yoga der beiden Stufen zu streben. Aber für die geringeren Individuen, wo es nur eine Reinigung in Bezug auf die Sutras gibt, ist es notwendig, dass man sich in der Form von verschiedenen frommen Praktiken, wie zum Beispiel der Zuflucht, dem produzieren von Bodhichitta, dem Betätigen in irgendwelchen Anweisungen bezüglich der Zehn Paramitas oder Vollkommenheiten, dem Rezitieren von den Wunschgebeten und den Widmungen des Verdienstes, und so weiter, mit Fleiß betätigt.

In einer kurzen Zeit, wie dieser, gerade in nur einem einzigen Augenblick, wird es, wenn es die Fähigkeit gibt, die harmonischen Methoden von der Praxis der Sichtweise und der Meditation miteinander zu verbinden und sich mit diesen zu verbinden, weil es die Ursache des Verstehens gibt, noch eine lange Zeit dauern, wo, in der Sprache dieses Landes, auch ein Augenblick als ein *Kalpa* bezeichnet werden kann. Man kann für eine

lange Zeit (während vieler Leben), die tugendhaften Qualitäten und vollkommenen Fähigkeiten erhalten, indem man fleißig in den frommen Praktiken, und so weiter, bestrebt ist.

Deswegen gibt es hier keine lange Zeit des Sterbens zu jener Zeit, wenn man Dinge, wie die *Kleshas* von Begierde, Wut und Verwirrung, und so weiter, als auch den wahren Reichtum, die Herrlichkeit und den Ruhm, und so weiter, wegen der großen Macht und Kraft entsprechend ihren Konsequenzen, zu Objekten des Geistes macht. Zu jener Zeit findet man, wenn man auf tugendhafte, nicht-tugendhafte, neutrale Ursachen und so weiter schaut, dass das Glück das Ergebnis der Tugend ist, das Leiden das Ergebnis der Sünde und eine unbestimmte Wiedergeburt das Ergebnis der Neutralität ist und so weiter. Dies sind in der Tat die Konsequenzen und diese Konsequenzen kommen unweigerlich hervor.

Ähnlich ist die Tugend des weißen Aspekts, welche die hervorragende Ursache, die *Kleshas*, welche schlecht sind, und die Neutralität oder Unbestimmtheit und so weiter, darstellt. Auch wenn man sich in einem dieser, zum Zeitpunkt der Entfernung von den letzten drei lange Ausatmungen, während dem letzten Zeitpunkt des Sterbens, betätigt, ist dies dennoch eine Zeit von überaus großer Wichtigkeit. Zum Beispiel ist dies ähnlich wie ein Schwein im Sommer auf der Straße: instinktiv geht es, auf eigene Faust und ohne Notwendigkeit, auf alle grünen Flecken, um dort von dem Hirten geführt zu werden.

Nachdem sich irgendwelche Spuren von weltlichem Reichtum, Ruhm, Berühmtheit und Macht niedergelassen haben, liegt der Vorteil darin, über die Tugend, die Nicht-Tugend und die Neutralität, wie oben erklärt, nachzudenken. Wenn man ein Praktizierender mit überlegenen Fähigkeiten ist, bewegt man sich nach oben und geht über das Leiden hinaus in das Nirvana. Und wenn nicht das, dann in den *Svarga* oder Himmel. Andernfalls wird man hier in die *Durgati* niedergeworfen, was die bösen Schicksale der Wiedergeburt und so weiter darstellt. Was hier im Text die Vorderseite des Fußes genannt wird, wird durch diese Ursachen erzeugt werden. [Anmerkung: So wie die Vorderseite des Fußes die Richtung anzeigt, die man nach oben oder unten gehen wird, so bestimmen die karmischen Ursachen, in welche Richtung man nach dem Tod gehen wird: entweder nach oben zu *Svarga* oder nach unten zu *Durgati*.]

### **3. Die kurze Erläuterung der Begriffe**

Drittens, was die Erklärung der Begriffe 'der Bardo von dem Verweilen' anbelangt, so heißt es: "Am Ende des Bardos von dem Verweilen (in diesem Leben) kann man unter vielen Krankheiten sehr leiden und dazu kommen, in dem Bett eines sterbenden Patienten zu bleiben". So erklärt das auch die Bezeichnung für den 'Bardo des Sterbens'. Und sobald dieser produziert worden ist, bleibt er bei dieser Gelegenheit, oder sogar bis zum vollen Ausmaß der Zeit, bestehen, bis man dadurch an die endgültige Krankheit angeheftet wird, die schließlich den Tod verursacht.

Entsprechend dem Text: "Wegen der Erfahrung der endgültigen Krankheit am Ende von dem Bardo des Verweilens, ist der Begriff 'Verweilen' an diesen gebunden".

## Abschnitt B: Die ausführlichen Erläuterungen

### Teil I. DIE ERLÄUTERUNG VON DEM BARDO DIESES LEBENS

Erstens, im Hinblick auf die ausführliche Erläuterung von dem Bardo des Verweilens (in diesem Leben), wird dieser in Bezug auf 'Verweilen', so genannt, weil er die Zeit des Verweilens in dieser Gegenwart ist. Im Hinblick auf die Herbeiführung einer Umkehrung oder Abschneidung der sechs Ursachen, welche die Wiedergeburt in den Orten der sechs Bereiche von Samsara bestimmen, gibt es hier die Erklärungen der sechs Nicht-Anhaftungen. Bezüglich der sechs Objekte der Anhaftungen, sind diese wie folgt:

1. sichtbare Erscheinungen,
2. reizvolle Sinnes-Qualitäten,
3. Entitäten oder Dinge,
4. Substanzen, gegeben als Opfergaben,
5. Gedanken, die greifen, und
6. Verständnis.

Diese Themen werden nun detailliert betrachtet.

#### 1. Nicht-Anhaftung zu sichtbaren Erscheinungen

Zuerst wird das Thema über sieben Nicht-Existenzen gelehrt. Wegen der Anhaftungen an angenehme sichtbare Gegenstände, unangenehme Gegenstände und jene Gegenstände, die dazwischen liegen, ist man eng verbunden und hat keinen Nutzen für sich selbst. Sich selbst seiend, ist derjenige, der anhaftet, immer noch derjenige, der gewiss sterben wird.

- (1) Zur Zeit des Sterbens werden, weil man nicht in der Lage sein wird, irgendwelche Vorteile durch diese Gegenstände der Anhaftung zu erhalten, jene Lebewesen, die sich auf die vier Arten von Geburt verlassen und davon abhängen, am Ende keinen anderen Ort haben, als den Tod, zu dem diese gehen können, weil es keine andere Person gibt, die unter die Energie eines anderen gebracht werden kann, indem sie auf etwas anderes, als sich selbst hört.
- (2) Die Lebewesen, die sich auf eine der Möglichkeiten der vier Geburtsformen verlassen und davon abhängen, sind einfach Phänomene. Diese werden nicht unter die Macht von *Yama* oder die Kraft von dem Karmas gebracht, weil man ein fühlendes Wesen ist.
- (3) Die Lebewesen, die sich im normalen Verhalten, weder gut noch schlecht, in Lust und Wut, betätigen, sind Phänomene. Es gibt hier, außer der Hölle, keinen Platz für sie, an den diese gehen können, weil es eine umfangreiche Aufzählung von Ansammlungen gibt, welche verursachen, dass man zur Hölle geht.

- (4) Die Individuen, welche in ihrem Geistes-Strom etwas wie böse Gedanken, boshafte Gedanken, giftige Gedanken, falsche Ansichten und so weiter, besitzen, sind Phänomene. Sie haben keine Mittel, um von den Buddhas geschützt zu werden, weil es keine Verbindung des Glaubens in diesen gibt, durch den die Buddhas sie ergreifen und aus dem Ozean von Samsara herausziehen können.
- (5) Personen, die wissen, dass es sich um Illusionen und leere Formen handelt, sind Phänomene, sie haben keine Gefühle von dem Greifen mit Wut auf vorgestellte Feinde, weil es hier kein Greifen nach der Realität von den Objekten des Zorns gibt.
- (6) Die Personen, die wissen, dass sie die Natur haben, nicht in der Dualität zu bleiben, haben sofort die Selbst-Erkenntnis erzeugt, dass das ganze Universum und dessen Bewohner, zu dieser Zeit, durch stabile und permanente Sehnsüchte gegenüber Verwandten, die mit den Geistes-Strömen der eigenen Eltern verbunden sind, verbunden ist. Und diese sind, unmittelbar zu dem Zeitpunkt, wenn der Tod kommt, ohne Nutzen, weil man weiß, dass es notwendig ist, zu gehen.
- (7) In den Geistes-Strömen von Menschen, die neu in die Anweisungen eingetreten sind, gibt es hier die Anweisung der Methode, für das Erzeugen von Gewissheit für den Wunsch der Befreiung von Samsara.

Es gibt nichts hier nichts Höheres als diese sieben Nicht-Existenzen.

Es gibt hier das Abschneiden der sieben Ursachen über die sieben Nicht-Anhaftungen, nämlich:

1. Wegen der Gewissheit des Todes gibt es dort keine Anhaftung an sichtbare Erscheinungen.
2. Mit dem endgültigen Tod der Person gibt es dort keinen Ort (Bereich), um hinzugehen.
3. Weil man nirgendwo hingeht, wird man nicht unter die Macht von *Yama* gebracht.
4. Es gibt keine Orte, um dort hinzugehen, außer den Bereichen von den Höllen der Begierde und des Zorns.
5. Mit schlechtem Denken gibt es keine Methode des Schutzes, auch nicht durch die Buddhas.
6. Wenn man weiss, dass alles eine Illusion ist, wird es dort keinen Zorn auf einen Feind geben.
7. Weil man weiss, dass der Tod vergänglich ist, gibt es dort keine Sehnsucht nach Verwandten und Bedingungen.

Bezüglich der Anweisungen, die als 'Gewiss' bekannt sind, gibt es diese sieben Nicht-Existenzen.

## **2. Die Nicht-Anhaftung an die Sinnes-Qualitäten**

Zweitens, bezüglich der Nicht-Anhaftung an herrliche Sinnes-Qualitäten, ist das Greifen des Denkprozesses nach Sehenswürdigkeiten, Geräuschen, Gerüchen, Geschmäckern und Berührungen, welche köstliche Sinnes-Qualitäten darstellen, ohne Nutzen für den Einzelnen. Anlässlich des Sterbens wird derjenige, der solche Anhaftungen besitzt, durch diese Dinge, die Objekte der Anhaftung sind, in der Luft hängen, weil man jetzt von diesem gegenwärtigen Leben abreisen muss. Dementsprechend kann derjenige, der Anhaftungen besitzt, bei der Gelegenheit des Sterbens, nicht auf diejenigen schauen, welche an der Wirklichkeit von den Ländern und Schlössern deren Vorfahren festhalten, weil man dann nicht einmal mehr die Kraft hat, diese zu betrachten. So werden diese Länder und Burgen als eine große Stadt gesehen und wahrgenommen, wie sie von der Atmosphäre aus über der Erde, kurz nach dem Aufhören eines schweren großen Regensturms, irgendwo an der Grenze eines Ortes, den man in Indien 'eine Stadt der *Gandharvas*' nennt, gesehen werden können.

Darüber hinaus, nach dem *mDzod*: "In Bezug auf jeden Zyklus von Spannen (Ergründungen) von Shenrab, ist es sicher, dass dies nicht weniger als hunderttausend Städte sind". Wir glauben, dass dies so ist, wie es hier ausgelegt wird. Eine Stadt der *Gandharvas*, die so ist, ist, obwohl sie zum Objekt des Sehens wird, nicht dauerhaft oder stabil.

Man besitzt anlässlich des Sterbens auch Anhaftungen, wenn es um Nahrung und Reichtum geht, die von einem selbst gemacht wurden. Dies ist nicht die Zeit, dass man die Kraft hat, diese zu genießen. Diese wurden nicht als reale Entitäten geschaffen, die, wie Nahrung und Reichtum, dauerhaft und stabil sind, weil sie in nur einem Augenblick, wie Blasen auf dem Wasser, zerstört werden können. Dadurch, dass man selbst eine Verbindung zu den Massen der Sehnsucht nach Verwandten besitzt, die in vier Verwandtschafts-Verhältnissen versammelt sind, schafft man durch verschiedene Verhaltensweisen, wie zum Beispiel durch das aufgeregte Rufen nach jenen anlässlich des Sterbens, sekundäre Bedingungen. Dieses Verlangen und die Anhaftungen sind in Wahrheit Henker, die verschiedene Leiden erzeugen. Dadurch, dass wir verschiedene Ängste und Schrecken im Geist ansprechen (hervorrufen), gibt es dort keinen Vorteil in solcher Nahrung.

Dementsprechend erzeugen diejenigen, die Anhaftungen besitzen, anlässlich des Sterbens sekundäre Bedingungen, welche die Begierden und Anhaftungen an Massen von Schmuck und an erlesene Seidenkleider darstellen, die zu unserem eigenen Verhalten werden. Es sind gerade diese Begierden und Anhaftungen, die uns an unseren eigenen Geistes-Strom binden und fesseln, und dadurch wird die Richtung der eigenen Sichtlinie nicht der Befreiung übergeben. Das Machen von guten Taten ist wie

eine Falle, weil es dem Entstehen von Unglück im Körper gleichkommt. Denn derjenige, der Anhaftungen besitzt, erzeugt, anlässlich des Sterbens, durch jene Speisen, die köstlich sind und die das eigene Leben erhalten, die sekundären Bedingungen von Begierden und Anhaftungen. Und noch einmal sind diese wie ein Giftdorn oder ein bitteres chinesisches Gewürz, das Schaden an uns selbst verursacht, weil es keinen Nutzen aus der Ursache macht, die unseren Mund füllt. Jede Person, die Anhaftungen besitzt, greift stark nach dem geliebten eigenen Körper und erhält diesen zu allen Zeiten und unter allen Umständen. Dies ist wie die Bewachung durch einen starken Wächter in dem Gefängnis des Fleisches. Durch das starke Greifen nach dieser Nahrung, der Kleidung und den Neuigkeiten, welche die Lebensdauer schützen, erzeugt man in kurzer Zeit große Leiden.

Ebenso das Ergebnis der Herstellung großer Anhaftungen an herrliche Sinnes-Qualitäten, weil es in der Stadt oder im Land der *Pretas*, den hungrigen Geistern, keine Hoffnung auf was anderes als Qualen gibt. Eine Person, die in Gedanken greift, ist durch diese Wünsche und Anhaftungen gebunden und gefesselt. Wenn diese aus dem Geistes-Strom der Bodhisattvas hervorgehen, werden diese auch zu Feinden auf dem Weg, weil es dort kein Karma gibt.

Nach dem Text: "Weil es sicher ist, dass es einen in die niederen Wiedergeburten wirft, sollte man ohne Anhaftungen an herrliche Sinnes-Qualitäten sein. Das Vaterland oder die Heimat ist ohne Macht, genau wie eine Stadt der *Gandharvas*. Nahrung und Reichtum sind ohne Macht, nur für eine kleine Weile wie Blasen auf dem Wasser aktiv. Die Sehnsucht nach den Verwandten stellt eine Menge von Henkern dar. Für den Geist sind das Greifen nach den Tätigkeiten des Essens und nach Seiden-Kleidern für den Körper, wie eine Falle. Gutes Essen wird im Mund durch Giftdornen und bittere chinesische Gewürzen verschmät. Der eigene Körper stellt, weil er die Gestalt eines Gefängnisses hat, großes Leid dar. Das Ergebnis der Begierde existiert nicht anders, als eine Stadt der *Pretas*. Wenn man eine Anhaftung hat, erscheint diese als der Feind von dem Bodhisattva".

### **3. Nicht-Anhaftung zu Dingen**

Drittens, bezüglich der Nicht-Anhaftung zu Dingen oder Entitäten: Jene normalen Lebewesen, die Anhaftungen besitzen, begehren solche Dinge wie die eigenen *Upachara*-Darbringungen, sowie Fülle und Reichtum, Freizeit, Gewinn, Ruhm, angenehme Töne, und so weiter, und werden anhaftend an dieses. Permanenz und Stabilität sind für denjenigen, der anhaftet, von keinem Nutzen. Zu jeder Zeit, nachdem man diese Objekte der Anhaftung darin platziert haben, sind diese kraftlos. Weil es sicher ist, dass es notwendig ist, von diesem gegenwärtigen Leben zu gehen, vervollständigt derjenige, der an Dinge und Substanzen anhaftet, die *Samskaras*, die Manifestationen der unbewussten Impulse der eigenen Lebensspanne, und zum Zeitpunkt der Begegnung mit der großen Zeit des Todes, bei dieser Gelegenheit, wird es zu spät sein, die Wahl zwischen Glück und Leid zu treffen. Ununterbrochen sind die

Wesen im Nomadenlager zu jener Zeit ohne Kraft, um irgendwo hinzugehen. Wegen der Veränderung in der Art der Dinge, die vorangeht, sind diese nicht in der Lage, diese aufzuhalten. Sogar unsere Verdienste, die Stärke und der Reichtum, die so groß wie Meru sind, sind zum Zeitpunkt des Todes tatsächlich nicht sehr viel, oder so wenig, dass es gerade für eine Fertigkeit mit einem Faden und einer Nadel ausreicht.

Man kann den Tod nicht betrügen. Selbst wenn man die Nebenbedingungen auf der Seite von der Rüstung und den Waffen, und alle heldenhaften Energien der Welt zusammenbringt, und tapfer wie ein Champion mit dem Tode kämpft, so ist es doch nicht möglich, dass man siegen wird. Dort gibt es keine Unterstützung von Freunden und Verwandten oder von den vielen Scharen in den Gefolgschaften von Samsara, so viele wie sie sind, in Bezug auf deren Energie, Kraft und Macht, weil es dort keine Ursache für die Herbeiführung der Hilfe dieser Scharen für diesen Kampf mit dem Tod gibt. Auch wenn der Verdienst und der Genuss von dem fülligen Reichtum und dem Ruhm sehr stark zunehmen, werden diese zum Herrn des Todes geschickt, weil sie unverschleiert sind.

Nach dem Text: "Weil man sicher ist, aus diesem gegenwärtigen Leben zu gehen, sollte es keine Anhaftung an die Dinge geben. Irgendwann, in Bezug auf sich selbst, wird man mit der großen Zeit des Todes im Nomadenlager ankommen. Dann wird es zu spät sein, um die Wahl zwischen dem Glück und den Sorgen zu treffen. Weil diese sich in alle möglichen Dinge verwandeln, sind sie von keinem Nutzen. Wenn diese genauso groß sind wie Meru, ist dies dort nicht viel. Wenn sie so klein sind wie eine Nadel und ein Faden, wird man ohne Geschick sein. Mit Waffen, Rüstungen und heldenhafter Energie gibt es dort noch keinen Kampf. Besessene Scharen von Gefolgschaften von politischen Themen besitzend, kann man immer noch nicht den Scharen beitreten. Mit Verdienst und Reichtum durch Vieh, gibt es dort noch keine Täuschung des Todes."

Ebenso, gibt es, in welcher Weise auch immer, die Zeit und das Land, die Form und die Wohnung, von der Zeit des Todes? Wenn man auf die Nebenbedingungen und das Karma schaut, wenn man denkt, als was wird der Aspekt des Werdens, die Wiedergeburt, vorhanden sein? Auch wenn er nicht mit der Gestalt der Körper übereinstimmt, die unter den vier Arten der Geburt zusammengefasst werden, wenn man ihn mit etwas, wie einer Gebärmuttergeburt in der Region der Wünsche darstellt, nachdem die Entität von dem *Rupaskandha*, dem physischen Körper, welcher durch die fünf *Skandhas* und die Leiden gebunden und gefesselt ist, skeptisch zurückgelassen hat, gibt es hier das Selbst-Gewahrsein. Dieses Bewusstsein, das eine Natur besitzt, die mit den karmischen Spuren verbunden ist, fällt aus der Mitte der Massen von den karmischen Zusammenhänge einzeln ab, weil es notwendig ist, zu gehen. Zu dieser Zeit hat man so viel wie möglich die reiche Fülle von anderen angesammelt und lässt diese Existenz zurück. Ohne geschickte Mittel, werden auch die Kleidung und die Ornamente keine dienlichen Darbringungen für sich selbst sein. Vielmehr ist es notwendig, nackt herumzuziehen, getrennt von dem alten physischen Körper. Es wird notwendig sein, in jedes Land und an jeden Aufenthaltsort zu gehen. Ohne die Macht der eigenen

Wünsche, ist man seitens des Seins auf der Erde, ohne Gewissheit, ohne Begleiter, ohne unabhängige Bewegung, und man wird überall durch eine große Anzahl von karmischen Spuren geschleudert, die zuvor durch einen selbst angesammelt wurden.

Zu dieser Zeit, wenn man dort auf diese Weise angekommen ist, ist der gemeinsame normale Durchführer von Aktionen, der diese Herz-Essenz von der Leerheit und dem Mitgeföhl nicht besitzt, die daraus hervorgeht, dass sie sich innerhalb von dem eigenen Geistesstrom, ohne Abnahme oder Verlust, vereinigt haben, nicht in der Lage sein, die Anweisungen, die entstanden sind, weil man sich auf einen qualifizierten Guru oder auch einen guten spirituellen Freund verlassen hat, der die notwendigen Zeichen besitzt, eine solche Hilfe aufzurufen. Insbesondere können hier, zu diesem Zeitpunkt des Sterbens, die allgemeinen acht weltlichen Dharmas vorhanden sein. Und wenn dort keine Objekte des Geistes oder Bindungen hervorgehen, die Geistesketten für alle Eltern, Gefolgschaften, Subjekte oder Genüsse genannt werden, werden dadurch Dämonen oder Hindernisse daraus gemacht werden. Man ist dadurch gebunden und gefesselt, weil dies wieder sekundäre Bedingungen für das Weiterziehen schaffen wird. Darüber hinaus, wenn Begierden und Anhaftungen, wie solche an Buddhas oder Bodhisattvas, hervorkommen, wird gesagt, dass dies zum Untergang führen wird.

Entsprechend dem Text: "Ist man in ein nacktes Rigpa entkommen, das immateriell ist, ist man nackt und ohne Kleidung. Man wandert wegen dem Karma überall umher. Weil es hier diesbezüglich nicht leer ist, ist man ohne Hilfe oder Begleiter. Auch wenn man an die Eltern gekettet ist, handeln dieses als Dämonen und Hindernisse. Wenn man diese anhaftet, wird dies auch für einen Buddha oder Bodhisattva zum Untergang".

#### **4. Nicht-Anhaftung an das Machen von Darbringungen**

Viertens, bezüglich der Nicht-Anhaftung an die Versendung von Darbringungen im Hinblick auf die vier Gäste, die zu den Objekten von der großzügigen Puja-Darbringung werden. In Bezug auf diese Nicht-Anhaftung, wird dies, durch die Darbringung der Puja ohne Verfälschung durch Habgier und göttliche Hindernisse, großen Nutzen bringen, denn es ist sicher, dass jene heiligen drei höchsten Objekte der Zuflucht den Schüler dazu führen werden, in der Freiheit untergebracht zu sein und allwissende Kenntnisse zu erwerben.

Bezüglich der vier Gäste, welche die Puja-Darbringungen erhalten, sind diese wie folgt:

- (1) Die Buddhas und die Gurus, die in den zehn Richtungen und den drei Zeiten wohnen, sowie die Yidams oder Meditationsgottheiten und die friedlichen und zornvollen Gottheiten, sind die Gäste, die unserer Ehrfurcht und Anbetung würdig sind.
- (2) Die Ozeane der eidgebundenen Wächter von den Lehren der Buddhas, wie die zweiundsiebzig Schützer, sind die Gäste mit tugendhaften Eigenschaften.

- (3) Jene Geister wie die Lha, Lu, Sadak, Nyän, Töd und die dreiunddreißig Yengde, zusammen mit den Emanationen von Tausenden von verschiedenen Arten von Behindernden Geistern, sind die Gäste, die uns karmische Vergeltungen zufügen können.
- (4) Schließlich repräsentieren die Götter, die Halbgötter, die Menschen, die Tiere, die Pretas und die fühlenden Wesen, welche die Höllen bewohnen, das heißt, jene fühlenden Wesen, die das volle Ausmaß der Reinigung durch ihr eigenes Karma besitzen, die Gäste, die das Mitgefühl verdienen.

Diese werden als die vier Gäste visualisiert.

Weil man die Puja-Darbringung für die Anhäufung von Verdienst an diese Gäste der Ehrfurcht und Verehrung ohne Begierde oder Anhaftung macht, sammelt der Shen-Praktizierende Verdienste und reinigt die Verdunkelungen. Weil man die Puja-Darbringung ohne Anhaftung an die Gäste macht, die tugendhafte Eigenschaften besitzen, werden diese Wächter der Lehren der Buddhas mit Handlungen beauftragt, die das Glück und das Wohlergehen für die fühlenden Wesen erhöhen. Weil man Darbringungen macht, visualisiert man Materialien, die wünschenswert und angenehm für die Gäste sind, die karmische Vergeltungen zufügen können, werden dadurch karmische Schulden gereinigt. Weil man Darbringungen macht, sendet (visualisiert) man jedoch viele erfreuliche Sinnes-Qualitäten für die Gäste aus, die unser Mitgefühl empfangen, wodurch man das Leiden in Bezug auf das volle Ausmaß der Reinigung für jeden von ihnen reinigt. Dabei kommt man dazu, den Pfad in den Eintritt der Befreiung, sowie Glückseligkeit und Glück, zu erlangen. Indem man großzügige Puja-Darbringungen für die Ansammlung von Verdienst macht, wie diejenigen ohne Anhaftungen an die Schüler, werden mehrere Hunderttausende von Ansammlungen von Verdienst hervorkommen.

Wenn aber jemand eine Kette von solchen Gedanken hat, dass man, nach dem Tod Besitztümer, weltlichen Reichtum und Ruhm, sowie Gefolgschaften, Untertanen und Verwandten für die eigene Person zu erhalten wünscht, so wird dies die Ursache für die eigene Wiedergeburt in einem Grenzland ohne Dharma sein.

Nach dem Text: "Weil man sicher ist, von diesen Gurus und Buddhas geführt zu werden, sollte man beim Versand der Puja-Darbringungen an diese nicht anhaftend sein. Bezüglich der Gäste, die Götter und Menschen sind, stimmt man diese, mit Großzügigkeit, in Bezug auf die verschiedenen Arten von behindernden Geistern und fühlenden Wesen von den sechs Schicksale der Wiedergeburt, ebenso wie jene im Bardo, versöhnlich. Dabei wird der Verdienst an den Orten jenseits dieses gegenwärtigen Lebens hunderttausendfach. Aber wenn man hier an die Vererbung des materiellen Körpers angebunden ist, wird dies eine Ursache für die Wiedergeburt in den Grenzgebieten sein".

Von der Person, welcher der uneingeschränkte Weg der Befreiung und des allwissenden Wissens gelehrt wird, wird gesagt, dass sie gut gelehrt ist und Kraft in sich hat. Wenn man aber nichts von der Buddhaschaft weiss, weil man letztlich nicht zum Verständnis der Nicht-Anhaftung gelangt, wird man in das Falsche und Verkehrte abweichen. Denn wenn Gedanken, die falsch und abweichend sind, im Geistes-Strom von irgendeinem Buddha oder Bodhisattva erzeugt werden, wird dies ein Dämon für diese tugendhafte Qualität werden.

Nach dem Text: "Man wird von einem ausgezeichneten Lehrer geführt werden. Wenn man aber nichts von der Buddhaschaft weiss und wenn man letztlich nicht zur Nicht-Anhaftung gelangt, wird man in falsche Ansichten und falsches Verhalten abweichen. Weil falsche Gedanken in Bezug auf einen Buddha erzeugt werden, wird es ein Dämon".

## **5. Nicht-Anhaftung in Bezug auf das Greifen**

Fünftens, bezüglich der Nicht-Anhaftung in Bezug auf das Greifen nach irgendetwas: Weil es das Greifen und Festhalten zu allen Aspekte, ob rein oder unrein, durch das wissende Gewahrsein von dem eigenen Geistesstrom gibt, ist es notwendig, dringend bei der Nicht-Anhaftung zu bleiben, weil das wissende Gewahrsein, das so vorhanden ist, die Ursache für die Verwirklichung von Ansammlungen des Verdienstes ist, genannt 'das große Bein' ist. Dies ein überaus wichtiger Punkt, dass Selbst-Manifestationen nicht zurück- oder umgedreht werden. Genannt 'das Eigene', stellt dies die Befreiung von dem Natürlichen Zustand aus den vier Extremen dar. Wenn verschiedene Personen gegenüber Erscheinungen wie jenen Objekten, in das Greifen und die Anhaftung eintreten, wenn diese als Extreme erscheinen, werden solche Erscheinungen umgekehrt und verfälscht. Aber in ihren innewohnenden Bedingungen, durch das Selbst-Gewahrsein, bleiben diese, ohne sich von dem Natürlichen Zustand zu entfernen, der in sich selbst frei von Extremen ist. Diese unmissverständlichen Erscheinungen oder Visionen sind die feste Wurzel oder die Basis für die Erlangung von der Erleuchtung und der Befreiung".

Nach dem Text: "Weil es sicher ist, von Nutzen zu sein, gibt es hier die Nicht-Anhang zum Greifen. Das große Bein und die feste Wurzel sind die unverwechselbaren Selbst-Manifestationen".

In Bezug auf das Bleiben wie hier, praktiziert man für eine lange Zeit natürlich die Ansicht, bei der keine Hindernisse von irgendetwas Äußerem oder Innerem hervorkommen. Vielmehr gibt es die unübertroffene Freundschaft und die Hilfe durch die Anhäufung von Verdienst und Weisheit. Für den Shen-Praktizierenden, der sich im Hinblick auf die korrekte Sichtweise betätigt, gibt es gelegentlich die Gelegenheit, dass ein angenehmer Freund oder aber ein Lama, tatsächlich mit einem selbst verbunden ist, wodurch sich eine klare Visualisierung in der Praxis der Sicht und in der Meditation

ergibt. Und durch die Tür der Reue und die Entsagungen wird die Stärke des Geistes von dem Schüler oder dem Praktizierenden geheilt, indem dieser die Vorteile des Fleißes und die tugendhaften Qualitäten des Weges ausübt. Daher bittet man um die Hilfe eines Freundes um die Erhöhung der spirituellen Entwicklung.

Das Greifen nach Wahrnehmungen und Gedanken ist wie eine Brücke von Mitteln und die Weisheit für die Ausübung des Pfades des Shen-Praktizierenden, weil es durch einen Denkprozess des falschen Denkens zerstört werden wird. Was den Denkprozess betrifft, der an die Objekte der Begierde, an die vier Extreme und an den Verwandtschaftspfad, gebunden ist, stellt dieser ein Seil dar, das an unser Bein gebunden ist. Und mit diesem Seil sehr fest verbunden, wird man für eine lange Zeit an das volle Ausmaß von Leiden und Sorgen gebunden sein. Einen Gedankenprozess zu erzeugen, der dem Ärger gegenüber dem Objekt des Ärgers, das unangenehm ist, angeheftet wird, wird zum Anlass, hinzufallen, um dann den steilen Abhang hinunter in den Abgrund von Samsara zu rollen.

Nach dem Text: "Böse Bedingungen und Hindernisse kommen nicht hervor, wo es die Hilfe von Verdienst gibt. Die klare Visualisierung von dem Guru repräsentiert die Heilung durch den Geist. Weil man nach Wahrnehmungen greift, zerstört man die Brücke für den Pfad, der zu gehen ist. Liebe und Sehnsucht repräsentieren das Seil, das unser Bein an den Kummer bindet. Der Wunsch, den Feind und den Zorn bei ihm zu töten, wird uns in den Abgrund werfen".

Seitens der Sadhana-Praxis, vertraut der Denkprozess, während der Dauer von dem Bardo des Verweilens in diesem gegenwärtigen Leben, auf das besondere Gewahrsein in Bezug auf die vier Quellen, welche die höchsten Objekte sind, nämlich:

- (1) Zuflucht nehmen;
- (2) das unübertroffene Bodhichitta zu produzieren, um anderen zu helfen;
- (3) die Reinigung durch das Bekennen der Ansammlung von den eigenen Übertretungen mit den vier Stärken; und
- (4) die Ansammlung von Verdienst und Weisheit, angesammelt durch die Zehn Paramitas.

Dann, nachdem man bereits gestorben ist, gibt es hier die Führung und die Verwirklichung der Erfahrungen, die nachfolgend angegeben werden. Diese Praktiken, gefunden in den mündlichen Anweisungen der Gurus und in den heiligen Schriften anlässlich des Bardos, werden als Ermahnungen für die Bindungen der Eskorten geäußert, die unsere Helfer und Freunde sind. Die starke Wurzel der Praxis des Yogis liegt darin, mit der Praxis der Erzeugungsstufe und der Vollendungsstufe, in Bezug auf die Erfahrungen und das Verständnis, stabil und vertraut zu sein. Dies ist wie ein Held, der in die Schlacht eintritt, und deshalb ist es notwendig, angesichts der Existenz von sowohl dem Prozesses des Sterbens, als auch der Bardo-Erfahrung, furchtlos zu sein.

Entsprechend dem Text: "Zuflucht nehmen und die Ansammlung von Verdienst werden den Führer für den Sterbe-Prozess ernennen. Die Eskorte der Anweisungen projiziert die Scharen und Bindungen, die einen begleiten werden. Diese Wurzel der Praxis ist ähnlich wie ein Held, der in die Schlacht eintritt".

Ebenso werden diejenigen, die nicht in dem Zustand in Bezug auf die Praxis bleiben, mit den Visionen von dem Bardo auf ihre eigenen Begierden und Anhaftungen stoßen und diese werden die Ursachen und die Nebenbedingungen für das Entstehen von schlechten Gedanken sein. Wieder werden diese getäuscht werden und damit wieder in die Wanderung von Samsara kommen. In der gleichen Weise ist es möglich, auch wenn hier einige Gefolgschaften der Buddhas, die 'heilige Gefolgschaften' genannt werden, für diejenigen gibt, die noch keine Stabilität in der Praxis des Pfades erhalten haben, dass diese trotzdem von den Täuschungen von Mara weggetragen werden.

Nach dem Text: "Diejenigen, die diese Ursache nicht besitzen, können bösen Nebenbedingungen begegnen. Und obwohl die heiligen Gefolgschaften erscheinen können, kann man, weil man noch von Mara getäuscht werden kann, von ihm weggeführt werden".

## **6. Nicht-Anhaftung an das Verstehen**

Sechstens, bezüglich der Nicht-Anhaftung an das Verstehen, ist das selbst-entstandene ursprüngliche Gewahrsein dem Natürlichen Zustand die Vereinigung von Klarheit und Leerheit. Auch was die Natur betrifft, welche die angeborene Anordnung von dem ist, was zu wissen ist, ist es sicher, dass diese rein ist.

Was das Verständnis oder die Gewissheit anbetrifft, dass es so ist, wird dies durch das Selbst-Gewahrsein verstanden. Was dies betrifft, so ist man nicht-anhaftend an dem Greifen nach Anhaftung und an den Stolz des Verstehens oder der Gewissheit gebunden. Für den Einzelnen, der einen solchen Geistesstrom besitzt, ist es notwendig, dass man ohne die Gedanken der Anhaftung ist, die denken: "Ich weiss!" Oder "Ich bin sicher, dass es so ist!" Diese Natur des Geistes, die als die eigene Rigpa oder das innere Gewahrsein bezeichnet wird, ist die Essenz des Natürlichen Zustands, welche die Vereinigung oder die Klarheit und Leerheit darstellt. Dies repräsentiert die Ursprüngliche Reinheit und ist die Grundlage für das Entstehen und so weiter. In der Tat wurde diesem der Name von dem *Dharmakaya von der Basis und der ursprünglichen Buddhaschaft der Basis* gegeben. Nachdem man sich auf diese Basis gestützt hat, entstehen die Aspekte von Samsara und Nirvana, welche die sichtbare Darstellung ihrer Energie anzeigen.

An die Basis gebunden besteht die Natur der selbst-entstandenen Schöpfung als Strahlen aus Licht, Leuchten und so weiter. Darüber hinaus, kommt das Erscheinen einer beliebigen Energie am Anfang aus dieser Basis. In der Mitte verweilt es auch im

Zustand dieser Basis und am Ende bleibt es, obwohl es befreit wird, bei der Befreiung in diesen Zustand, ohne an irgendeinen Platz zu gehen. Alle Anblicke, Klänge, Gerüche, Geschmäcker und Berührungen die auftauchen, werden Erscheinungen genannt, und alle diese Erscheinungen existieren in der Natur dieser Basis und werden das Klare Licht der Realität genannt.

In dem System von Dzogchen haben diese, die mit dem Erscheinen von dem Klaren Licht der Realität zu tun haben, jene Erscheinungen wie vorangehend, die Natur der Basis. Diese gewöhnlichen Erscheinungen sind unreine Visionen, während von jenen klare Lichter, die angesichts von dem Yogi entstehen, behauptet wird, dass dieses reine Visionen zu repräsentieren. Wir denken, dass diese klaren Lichter der Realität von dem Mantra-System angenommen werden, spontan vollendet in ihrer Natur zu sein. Wenn man mit irgendwelchen Anordnungen von Mandalas und Gottheiten vertraut ist, die als die Natur der fünf Erkenntnisse und die dazu gehörende Ausstrahlung dieser fünffachen Erkenntnisse, wie das Entstehen der fünf Arten von Farben und so weiter, erscheinen, erscheinen diese als Visionen von dem Klaren Licht. Anlässlich des Bardos werden diese als Eskorten für einen selbst auftreten. Jedoch könnten jene Arten von gewöhnlichen Personen, die nicht wissen, dass die Visionen in Wirklichkeit leere Formen sind, bei denen gesagt werden kann, dass Visionen Selbst-Manifestationen wie diese sind, sagen diese, hinsichtlich jener Massen von zunehmenden Anhaftungen, die in der Weise von Erscheinungen oder Visionen verwirklicht werden: "Diese Visionen sind tatsächlich Manifestationen aufgrund eines anderen!" Alle Visionen, alles, was erscheint, wird als verschiedene unangenehme Massen auftauchen, wie von mehreren Hunderttausenden von Scharen von Feinden und denen, die einem selbst Schaden zufügen würden, verfolgt zu werden und gleichzeitig gegenüberzustehen.

Jedoch stellen jene Visionen von den Yogis, die Erfahrungen im wirklichen Natürlichen Zustand haben, reine Visionen dar. Diese unvorstellbaren, angenehmen und ausgedehnten Visionen von himmlischen Reichen der Buddhas sind vorhanden, wie man ankommt, und man empfängt diese. In deren Inneren entstehen verschiedene Aspekte von den Buddhas, zusammen mit ihren spirituellen Söhnen. Um mit diesen vertraut zu werden und sich in ihnen zu integrieren, geschieht dies durch die Praxis von dem Erzeugungs-Prozess und dem Vollendungs-Prozess, der zuvor vervollständigt wurde.

Nach dem Text: "Weil es sicher ist, zu existieren, gibt es hier die Nicht-Anhaftung für das Verstehen. Was das eigene Rigpa betrifft, ist dies die Natur von dem Dharmakaya. Was das entstehende System betrifft, so ist dies die Ausstrahlung der Lichtstrahlen von dem ursprünglichen Gewährsein. Diese Visionen repräsentieren das Klare Licht von dem Dharmakaya. Die fünf Lichter von dem ursprünglichen Gewährsein sind die fünf Buddha-Familien, zu denen man kommt und diese empfängt. Die Selbst-Manifestationen sind das Kommen und Empfangen von Feinden, etwa fünfhunderttausend an der Zahl. Die Reiche in reinen Visionen, zu denen man kommt und diese empfängt, sind die Buddhaschaft.

Jene Personen, die mit der wirklichen Bedeutung vertraut sind und von dem materiellen Körper befreit worden sind, der ein verschmutztes Aggregat ist, der aber die Natur der ursprünglichen Buddhaschaft der Basis besitzt, produzieren einen intensiven Eifer, um zu sterben. Darüber hinaus gibt es keinen Vorteil bei der Herstellung von einem solchen intensiven Eifer, um unabhängig zu sterben. Nachdem man diesen materiellen Körper, der ein verschmutztes Aggregat ist, beiseite geschoben hat, produziert man einen Eifer, weil man die Fähigkeit erhält, den Illusionskörper der Vereinigung sichtbar anzunehmen.

Dies stellt den höchsten Körper von der Schöpfung oder dem ursprünglichen Gewährsein, den *Jnanakaya*, dar. Nachdem man einen solchen Körper erhalten hat, denkt man den Nutzen für andere. Man produziert Eifer wegen des Beginns der vollkommenen Kraft des Beginns, um tatsächlich in deren Nutzen einzutreten, und strebt in jeder Art und Weise an, diese mit dem eigenen großen Mitgefühl zu unterwerfen und umzuwandeln, um unendlich vielen Wesen zu nützen. Jede hervorragende höchste Person oder jeder Yogi, besitzt vollkommene tugendhafte Eigenschaften, weil man anfängt, über den Schmerz, in das Nirvana, hinauszugehen, ist man freudig und produziert Eifer, weil durch die Übungsrituale die Lebensdauer von dem verschmutzten Aggregat, dem materiellen Körper, verringert wird. Nun, weil dies die Ängste vor dem Untergang in Samsara und insbesondere in den bösen Schicksalen umkehrt, ist der Geist glücklich.

Nach dem Text: "Weil man von dem materiellen Körper in die Buddhaschaft befreit wird, wird man begierig sein, zu sterben. Weil man den höchsten Körper von dem ursprünglichen Gewährsein, den *Jnanakaya*, erlangen wird, wird begierig sein, diesen materiellen Körper zu verlassen, und man wird, wegen seines Mitgefühls, begierig sein, unendlich viele Lebewesen zu unterwerfen und umzuwandeln. In der Stunde des Todes ist der Geist des höchsten Individuums glücklich und zufrieden und produziert einen Eifer, um zu sterben.

In Bezug auf den praktizierenden Yogi, der solche tugendhafte Qualitäten perfektioniert hat, mit Sorgfalt und Vertrauen in der Sicht und in der Meditation, äußert man Bitten. Man produziert mit Hilfe von verschiedenen Methoden eine gewaltige eigene Entwicklung. Man durchquert aufeinander folgend die zehn Stufen oder *Bhumis* und manifestiert offensichtlich in dem Reich der vollkommen perfekten Buddhaschaft und überschreitet darin total jeden Kummer (Nirvana). Dies ist der Anlass für den Bardo des Verweilens in der eigenen Lebensdauer.

Entsprechend dem Text: "Das volle Vertrauen besitzend, äußert man Bitten als Gebete und produziert kraftvoll die eigene Entwicklung und geht über in das Nirvana ein. In dem Reich von Buddha geht man weiter, um die Buddhaschaft zu erreichen.

## Teil II. DIE METHODEN ZUR REINIGUNG DER VISIONEN

In Bezug auf den 'essentiellen Punkt' oder *Thigle* gibt es hier die Erläuterung der Methoden zur Reinigung der Visionen, die entstehen, wenn man stirbt.

### A. Das Entstehen von Erscheinungen beim Auflösen der Elemente

Zweitens, im Hinblick auf die Arten von dem Entstehen für die Erscheinungen bei der Auflösung der Elemente, heißt es nach dem Text: "Insbesondere gibt es die Personen mit geringeren Fähigkeiten, mittleren und überlegenen Fähigkeiten. Wenn es hier in Samsara eine Weiter-Wanderung gibt, gibt es drei Methoden der Reinigung, um den Untergang in geringere Wiedergeburten zu vermeiden.

Betrachtet man nun die drei Fähigkeiten von Personen, welche die Abwanderung und den Untergang in die niederen Wiedergeburten verhindern, so gibt es diese drei Arten von Personen mit geringerer Kapazität, Personen mit mittlerer Kapazität und Personen mit überlegener Kapazität. Im Hinblick auf die Methoden zur Reinigung von Visionen gibt es, zusammen mit den Arten von dem Entstehen für die Visionen, folgende:

1. diejenigen mit geringeren Fähigkeiten,
2. diejenigen mit mittleren Fähigkeiten und
3. diejenigen mit überlegenen Fähigkeiten.

#### 1. Die Person mit geringeren Fähigkeiten

Erstens, für jene Individuen mit geringeren Fähigkeiten, jene Arten von gewöhnlichen Wesen, die nicht praktiziert haben oder die soeben in die Anweisungen eingetreten sind, werden bei der Auflösung der Elemente von ihrem materiellen Körper zum Zeitpunkt des Todes, klar und funkelnd die groben fünf Lichter als Selbst-Manifestationen entstehen. In Bezug auf diese Visionen von Lichtern sind diese nur Täuschungen, in die man daraufhin hineinstürzt, oder man wird gewaltsam in etwas von der phänomenalen Existenz gesetzt, wie Staubstürme und Orte, wo man Dinge einsetzen oder ansammeln kann, wie Nester in Bäumen, oder in bodenlose Abgründe oder tiefe dunkle Löcher und Berge direkt vor einem selbst, und so weiter.

Dies erzeugt unermessliche Schrecken und Ängste für den Einzelnen. Durch diese Schrecken und Ängste geplagt und durch gewisse Arten von bestehenden Verbindungen mit den karmischen Spuren in Bezug auf die Anweisungen zum Zeitpunkt des Todes, kann es das Erkennen all dessen geben, was die Phänomene des Zerfalls unserer fünf Elemente darstellt. Wenn man das weiss und sich dessen gewahr ist, werden alle diese Aspekte des Zerfalls der Elemente und diese Visionen der fünf Lichter als von der Natur der fünf ursprünglichen Erkenntnisse erkannt. Man sollte zu diesem Zeitpunkt mit unbeweglichem *Rigpa* oder innewohnendem Gewahrsein direkt auf jene Phänomene meditieren.

Nach dem Text: "Es werden die funkelnden fünf Lichter, die Visionen sind, erscheinen. Dies sind illusorische Erscheinungen, wie Häuser und Heimaten, zerstörte Boote, Baum-Unterkünfte, Abgründe und dunkle Löcher, die einen wieder in eine phänomenale Existenz stoßen werden. Man wird von Ängsten und Schrecken geplagt und es wird der aufeinander folgende Zerfall der Elemente entstehen. Man sollte meditieren und diese Phänomene als die fünf Weisheiten oder ursprünglichen Erkenntnisse erkennen."

## 2. Die Person mit mittleren Fähigkeiten

Zweitens, bezüglich dem Individuum mit mittleren Fähigkeiten: zum Zeitpunkt von dem Entstehen dieser Visionen des Zerfalls der Elemente, wie oben angedeutet, hat der Yogi-Praktizierende, der das volle Ausmaß an mittlerer Beharrlichkeit und Sorgfalt repräsentiert, verstanden, dass diese Visionen nur Formen sind, die als selbst-leuchtend aus diesem Zustand, in dem man verweilt, ohne sich zu bewegen, erscheinen und leer sind. Darüber hinaus ist dies die Basis für das Erscheinen und das *Höchste Mysterium der Basis*. Dieses Yidam entsteht aus der Basis, welche die Leerheit und das klare Leuchten von dem inneren Gewahrsein ist. Dies ist die Natur der Vereinigung von Klarheit und Leerheit und die Ursprüngliche Buddhaschaft der Basis. Diese Visionen, die entstehen, ohne sich von dem Zustand der Basis zu entfernen, erscheinen als die Visionen im Mandala von der Gefährtin Kyema Ötso. Obwohl der Lord die Seite in diesem System von dem Mutter-Tantra die Leerheit darstellt und die Erscheinung von der Gefährtin an der Seite der Klarheit angebracht ist, bleibt die Basis, die bestehen bleibt, die Natur von sowohl der Klarheit als auch der Leerheit. Ohne sich vom Natürlichen Zustand zu entfernen, meditiert man über die Buddhas der fünf Buddha-Familien als die fünf Lichter, und so weiter.

Darüber hinaus wird der visualisierte Ort der Meditation als selbst-entstandener himmlischer Palast, der sich in der Nähe von den Herzzentrum und innerhalb von dem Zentral-Kanal befindet, erzeugt oder produziert. Man meditiert und sieht dort die Meditations-Gottheit. Dieses Gewahrsein, das über den Entstehungsprozess und den Vollendungsprozess meditiert, nennt man *das Selbst-Gewahrsein, das die Energie von der Natur des Geistes repräsentiert*. Die Essenz der Gottheit oder deren Natur wird durch dieses Selbst-Gewahrsein gesehen.

Was die Methode der Meditation betrifft, so ist die Unterstützung oder die Residenz, dieser himmlische Palast, und die Bewohner, die durch diesen unterstützt werden, sind die Gottheiten, über welche man durch den augenblicklich erscheinenden Natürlichen Zustand meditiert. Der *Samadhi* oder die Betrachtung der Realität und die Aspekte der Betrachtung von den universellen Erscheinungen sind hier nicht getrennt. Dieser göttliche Körper ist auch nicht von der Herz-Essenz von der Leerheit und dem Mitgefühl getrennt. Wenn man in der Lage ist, die beiden Extreme von der Existenz und dem ultimativen Frieden, das heißt, Samsara und Nirvana, zu behindern, erscheint dies augenblicklich.

Was die Lehre über die sichtbaren Aspekte von dem Lord und der Gemahlin betrifft, so sind diese göttlichen Körper oder Formen in dieser Weise, um das Symbol zu zeigen oder um sie als Paar, nämlich als Leerheit, welche die Essenz von dem Natürlichen Zustand ist, und als Klarheit oder Erscheinungen (Vision), zu erkennen. Was die Visionen im Bardo betrifft, so sind sie sehr klar und scheinen grob zu sein, das heißt, substantiell, solide und real. Das Yoga von den Mantras gräbt tief unter den Oberflächen der Erfahrungen. Diese in jeglicher Weise auftretenden groben Visionen von dem Bardo tauchen eindeutig als die Hauptgottheiten und ihre Gefolgschaften, die göttlichen Formen und die Reiche der Buddhas auf. Alle Mandalas, wo die Residenzen und die Bewohner in solchen Visionen erscheinen, werden verstanden und dadurch in die Buddhaschaft der fünf Buddha-Familien befreit. Nichtsdestoweniger wird die göttliche Form, die von einem selbst in jedem Yoga praktiziert wird, klar als die Hauptgottheit sichtbar sein. Wenn diese Visionen in dem Bardo, alle Mandalas der Residenzen und deren Bewohner nicht deutlich als die Natur von der Herz-Essenz von Leerheit und Mitgefühl verstanden werden, werden die Formen rau wie grobes Flanell-Tuch. Aber wenn erkannt wird, dass sie einem selbst erschaffen wurden, das heißt, von dem eigenen Geist, werden sie als Täuschungen verstanden. Wenn nicht, werden diese Visionen schließlich Angst und Schrecken erzeugen, die Ursachen für die Rückkehr in die vier Arten der Geburt und für die fünf Ursachen die fünf *Kleshas*, welche die Hauptursachen für die Wiedergeburt sind. Wenn der Yogi in Bezug auf diese Visionen im Bardo jedoch die Annahme eines Illusionskörpers durch die Praxis der Vollendungsstufe verwirklicht hat, bekommt er letztlich ohne Hindernisse jene augenblicklich entstehenden tugendhaften Qualitäten, die unter diesen Pfaden die höchsten sind.

Nach dem Text: "Was den Praktizierenden mit mittleren Fähigkeiten betrifft, so reinigt man sich in dem Zustand, in dem die fünf Lichter augenblicklich erscheinen. Darüber hinaus repräsentiert dieses Phänomen das *Höchste Mysterium der Basis*, während sein Erscheinungsbild sichtbar als das Mandala von Kyema Ötsho erscheint. Was sein Entstehen betrifft, so entsteht er als die Reinheit der fünf Lichter und der fünf Buddha-Familien. In Bezug auf seinen Aufenthaltsort, verweilt er in dem selbst-entstandenen himmlischen Palast im Herz-Zentrum. Was das Sehen betrifft, so erkennt man dies durch das Selbst-Gewahrsein, das die Energie von der Natur des Geistes repräsentiert. Was die Meditation betrifft, so meditiert man mit dem Zustand von dem augenblicklich entstehenden Natürlichen Zustand. Was die Begegnung betrifft, so ist dies die direkte Einführung für den Lord und die Gemahlin als Erscheinung und Leerheit. Was das Gewahrsein betrifft, so ist man sich der Visionen im Bardo sehr gewahr. Was die Klarheit betrifft, so ist diese als die Körper, die Reiche und die Gefolgschaften der Gottheiten deutlich sichtbar. Bezüglich der Befreiung wird man in die Buddhaschaft der fünf Buddha-Familien befreit. Wenn man aber getäuscht ist, wird man durch die fünf Ängste und Schrecken in die fünf Ströme der samsarischen Wiedergeburt von den fünf Ängsten und Schrecken getrieben. Aber wenn man gereinigt ist, dann ist dies der erscheinende höchste Pfad, um Glück zu haben".

### 3. Die Person mit überlegenen Fähigkeiten

Drittens, bezüglich dem Individuum der überlegenen Fähigkeiten: auch wenn der Yogi zum Höchsten geworden ist und zu überlegenem Fleiß fähig ist, wenn er nicht nach den Methoden des Pfades, über den Weg von den Mantras, die Reinigungen von dem macht, was gereinigt werden sollte, wird es für ihn schwierig sein, sich zu der Zeit zu erinnern, in der es anlässlich von dem Bardo notwendig ist, denn wenn er die Umwandlung nur macht und sich erinnert, wird er noch nicht zu einem sichtbar manifestierenden Buddha werden.

Nach dem Text: "Wenn das Individuum der überlegenen Fähigkeit nicht in die fünf Körper reinigt, das heißt, umwandelt, während er im Bardo ist, wird es sich durch diese Umwandlung allein nicht in einen sichtbaren Buddha verwandeln".

Weil dies im Text für einen von minderwertigem Intellekt und minderwertiger Sorgfalt gesagt wird, wird es für diejenigen, die so sind, sicher noch schwieriger sein, die tugendhaften Eigenschaften des Pfades zu erhalten. Darüber hinaus werden selbst ein Individuum, das zu großer Anstrengung fähig ist, die Ergebnisse dieser Methode schwer zu verwirklichen sein.

## B. Die fünf Gruppen der Vereinigung in der Meditation

Bezüglich der Methoden gibt es hier folgende fünf Gruppen:

- 1) die Betrachtung und die spätere Erlangung,
- 2) den Erzeugungs- und den Vollendungs-Prozess,
- 3) den Traum und die Illusion,
- 4) die Leerheit und Klarheit,
- 5) das Glück und die Furcht

repräsentieren die fünf Gruppen und in Bezug auf jede von ihnen, gibt es dreizehn Faktoren für die Erklärung von jeder:

1. den Körper,
2. das, was gereinigt werden sollte,
3. die Bedürfnisse und die Vorteile,
4. die innerste Sichtweise,
5. die Meditation,
6. die direkte Einführung,
7. der Name von dem Körper,
8. der Bardo,
9. der Name von der Meditation,

10. die Vermischung oder Integration,
11. die Übertragung,
12. die Zeichen und
13. das Ergebnis.

### *1 Die Betrachtung und die spätere Erlangung*

In Bezug auf die Wurzeln dem ersten, das heißt, die Meditation in Bezug auf die Vereinigung des Zustandes der Betrachtung und der darauf folgenden Erlangung, sagt der Text: "Selbst der Zustand von der Betrachtung repräsentiert den Dharmakaya, während die nachfolgende Erlangung die Erscheinungen oder Visionen reinigt. Mit der Meditation über die Vereinigung von den Erscheinungen und Leerheit verweilt man am Anfang von diesem Prozess".

"Was die Betrachtung betrifft, so wird diese mit dem Namen von dem Dharmakaya, der unter dem zusammengefasst wird, was der Basis und dem Pfad, das heißt, der Praxis von dem Natürlichen Zustand, angemessen ist, bezeichnet. Und das, was nachfolgende Erlangung genannt wird, wird deutlich als der Aspekt von dem Sambhogakaya und dem Nirmanakaya sichtbar, der die Herz-Essenz von der Leerheit und dem Mitgefühl besitzt. Im Allgemeinen sind die verschiedenen subtilen und groben Anhaftungen das, was durch Mantra-Praxis gereinigt werden soll, und insbesondere anlässlich des Bardos gibt es diese Glieder, und das, was gereinigt werden muss, ist die Anordnung, dargestellt durch subtile und grobe Anhaftungen an gewöhnliche Erscheinungen". Hier bleibt man, in Bezug auf deren klare Erscheinung, für einen Moment in einer Bedingung, die dem Fallen in die Bewusstlosigkeit, ohne Erinnerungen, gleicht.

"Weil es dick und ohne Gedanken ist, ist das Gewahrsein ähnlich, wie beim Fallen in die Bewusstlosigkeit. Die Massen der Finsternis, der Dunkelheit und der Dualität werden versammelt und kommen, um das klare Licht zu verdecken".

"Weil sie durch die Manifestationen von Lichtern, Strahlen und Klängen getäuscht werden, gehen hier sehr viele Lichter hervor, die wie ein Ozean sind, der durch die Winde aufgewühlt wird. Diese Lichter, Strahlen und Klänge verwandeln sich in den Körper, die Rede und den Geist. Täuschende Erscheinungen wie Häuser und Heimaten, zerstörte Boote, Nester in Bäumen, darüber hinaus scharfe Abgründe und dunkle Löcher, kommen alle, um einen in die phänomenale Existenz zu treiben. Dort sinken Strahlen wie Regenfälle von Waffen aus dem Himmel herunter. Es gibt hier ein heftiges Gebrüll wie das brüllende Geräusch von tausend Donnerdrachen".

Auf der anderen Seite: "Innerhalb der himmlischen Paläste der Götter und Menschen, die Selbst-Manifestationen sind, gibt es, aufgrund der zehn Tugenden, Räder-drehende Könige und Götter wie Devendra Shatakratu", und so weiter.

Es erscheinen hier jegliche Arten von reinen und unreinen Visionen und diese sollten umgewandelt werden, insbesondere die Anhaftungen an deren Realität, sollten umgewandelt werden. Es sind diese Visionen, welche das Wichtigste sind, das zu reinigen ist, und der wichtigste Reiniger ist die Essenz von dem Trikaya. Die Essenz dieser Meditation ist der göttliche Körper im Sinne der Praxis von dem Erzeugungsprozess, der die Herz-Essenz von der Leerheit und dem Mitgefühl besitzt.

Am Anfang ist die Basis oder die Grundlage von der Meditation über die Meditationsgottheit der *Samadhi* der Realität und danach gibt es die Vereinigung von dem *Samadhi* der Realität oder der Leerheit und den zweiten *Samadhi* von dem universellen Leuchten oder der Klarheit. Danach kann die Meditation über jedes Mandala von der Residenz und deren Bewohnern zu Hindernissen für die Existenz und den ultimativen Frieden, das heißt, Samsara und Nirvana, wo Anhaftung vorhanden ist, führen. Daher sollte es auch anlässlich des Bardos, weil man verursacht, die Aspekte von dem Bardo der Existenz über den göttlichen Körper, welcher den Aspekt von dem Trikaya besitzt, umzuwandeln, keine Anhaftungen an deren Realität geben.

Nach diesem Text: "Wenn man sich daran erinnert, sich umzuwandeln, ist es nicht möglich, dass man nicht umgewandelt wird. Hier gibt es das Gewahrsein von dem Bardo und man fixiert sich darauf, behält es in Erinnerung".

Dieser mentale Körper von dem Bardo, stellt, aufgrund der früheren Praxis der Umwandlung in den Körper oder die göttliche Form von dem Yidam, tatsächlich die eigene Seite der geschickten Mittel der Methode von der Meditation über den Vollendungs-Prozess dieses Systems dar. Wenn man mit den Erfahrungen aus der früheren Praxis vertraut ist, wird man anlässlich des Bardos die Ergebnisse der Praxis verwirklichen. Aber wenn man anlässlich des Bardos neu mit dieser Praxis der Umwandlung beginnt, glauben wir, dass es in der Tat schwierig sein wird, so etwas in dieser Zeit zu verwirklichen.

Was auch als Betrachtung oder als der Zustand von dem Dharmakaya bezeichnet wird, ist ein Name für den *Samadhi* oder die Betrachtung der Realität, welches der Zustand der Leerheit ist. Dieser Natürliche Zustand ist nur die Natur von der Klarheit und der Leerheit, welche die Objekte des Bewusstseins überschreiten, und das, was die nachfolgende Erlangung genannt wird, ist die Bedingung von diesem Natürlichen Zustand, alles, was in den Visionen von dem Körper oder der göttlichen Gestalt von der Gottheit vertraut ist, in sich selbst klar und stabil ist. Oder man kann auch zur Zeit der Meditation über die Leerheit, dazu kommen, jede Visualisierung zu vernachlässigen, wie dass man den göttlichen Körper von sich selbst vergisst, daher ist es notwendig, auch für eine längere Zeit zu praktizieren, um den Nutzen zu verwirklichen.

Dann kommt es auch, ohne auf grobe Anstrengungen und Bemühungen zu achten, zu einer Vertrautheit mit den Erfahrungen, in denen die Erscheinungen und die Leerheit sich gegenseitig helfen. Anlässlich des Bardos von diesem Leben, der auch als der

Bardo von Geburt und Tod bezeichnet wird, derjenige, der als erster Bardo bezeichnet wird, behält man, weil man praktiziert hat, die Vertrautheit mit den obigen Erfahrungen, und man denkt, dass diese von Vorteil sein werden. Wenn man eine Zeitlang praktiziert, gibt es hier die Meditationen von dem Erzeugungsprozess und die Yoga-Praktiken, in denen Erfahrungen auftreten, dann schafft man die Nebenbedingungen auf der Seite der Erscheinungen, die im Bardo auftreten, und dies als *Der Bardo von dem nachfolgenden Gewährsein* bekannt. Die Praktiken von dem eigenen Yoga werden seitens der Erscheinungen im Bardo durch den Erzeugungsprozess beibehalten, das heißt, man erkennt dies als den vom Erzeugungsprozess geschaffenen Körper und ist sich dessen gewahr.

## 2. Die Meditation, welche die Erzeugung und die Vollendung vereinigt

Zweitens, durch die Meditation in Bezug auf die Vereinigung von dem Erzeugungsprozess und dem Vollendungsprozesses behält man das Ergebnis in den beiden Bardos. Der Natürliche Zustand wird mit dem Pfad von dem Erzeugungsprozess und dem Vollendungsprozess verbunden, so dass es notwendig ist, über die Vereinigung dieser beiden zu meditieren. Weil die Eigenschaften von dem Vollendungsprozess das Ergebnis von dem vorangehenden Erzeugungsprozess sind, ist es schwierig, diese zu vereinen. Indem man aber über die Vereinigung von dem Erzeugungsprozess und dem Vollendungsprozesses auf diese Weise meditiert, wird dies auch in den beiden Bardos so sein. Und anlässlich des Bardos der Realität denken wir, dass dieser die Vertrautheit mit den Erfahrungen auf dem Pfad, die man zu seinen Lebzeiten hat, erklärt.

Nach dem Text: "In Bezug auf die Meditation über den Erzeugungs-Prozess gibt es hier das nachfolgende Gewährsein, das weiss, dass dies der Bardo ist. Indem man über die Vereinigung von dem Erzeugungsprozess und dem Vollendungsprozess meditiert, erhält man das letztere".

## 3. Zur Zeit des Schlafes die Träume als Träume erkennen

Drittens gibt es hier in diesem System von dem *Magyü* oder Mutter-Tantra, wenn sie zum Zeitpunkt des Schlafes die Träume als Träume erkannt haben, zwei besondere Vorteile im Hinblick auf die Umwandlung von diesen. Zu der Zeit des Schlafes, nachdem man Träume als Träume erkannt hat und für eine lange Zeit aufmerksam auf die Sicht von dem Natürlichen Zustand geblieben ist, wird dies darüber hinaus dazu führen, diesen zu verursachen, zu bleiben, und in Erinnerung zu sein. Die Visionen der Träume werden als die göttlichen Formen der Residenz und deren Bewohner, die in Wirklichkeit unser Yidam sind, vorgestellt. Obwohl diese Realität stabil ist, existiert diese Methode neben der Methode zu der Verwirklichung von dem Illusionskörper. Zu der Zeit danach, ist es am Anfang notwendig, dass es hier Gewissheit in der Erfahrung

davon gibt. Nach der führenden Erklärung denken wir, dass, nachdem wir mit der Methode, diese individuell zu reinigen, vertraut gemacht haben, diese unter der Macht einer leichten Integration existieren. Seitens der Träume besitzen im Allgemeinen alle Visionen und Erscheinungen, und insbesondere die vitalen Winde und der Geist, und der leere göttliche Körper, die Natur der Befreiung von den vier Extremen.

Weil wir von ihnen als leere Formen sprechen, werden diese beiden als ein Illusionskörper erzeugt und praktiziert, der die Grundlage für irgendetwas Richtiges in der Vollendungsphase bildet. Ferner, nachdem man sich auf die anschließende Platzierung der Gliedmaßen in dem Erzeugungsprozesses verlassen hat, sind die vitalen Winde und der Geist in den Zentral-Kanal eingetreten, verweilten dort und wurden darin aufgenommen, danach existiert hier die Methode zur Verwirklichung von dem Illusionskörper, deshalb sollte man nicht denken, dass diese gegeneinander arbeiten. Man praktiziert gut auf dem Pfad von jeder Methode und es ist notwendig, das einzelne Ergebnis zu kennen, das letztendlich verwirklicht wird.

Zu der Zeit, wo es hier Vertrautheit gibt, das heißt, mit Erfahrungen in Bezug seitens der Erlebnisse in den Träumen und den Aspekten der leeren Formen, die Illusionen sind, bei der einzigen Gelegenheit im Bardo, manifestiert auf dieser Seite das, was als der dritte Bardo bekannt ist, wovon gesagt wird, dass man auf dem Pfad bleibt, wo es die zuvor bekannten Erfahrungen gibt.

Nach dem Text: "Zur Zeit des Schlafes, wenn man im Traum erwacht, wobei man einen klaren Traum hat, kann man in den Illusionskörper von seinem Yidam übergehen. Wegen der Meditation über deren Vereinigung behält man alle drei: Leerheit, Klarheit und deren Vereinigung".

#### *4. Die Essenz von dem Mandala der Residenz und deren Bewohner*

Viertens ist es die Essenz aller Aspekte von dem Mandala des Wohnsitzes und dessen Bewohner, die dort sind, die Herz-Essenz von der Leerheit und dem Mitgefühl zu besitzen. Diese Aspekte, alle inneren und äußeren Anordnungen, Bewegtes oder Unbewegtes, Stabiles oder Bewegung, sind die reinen Visionen, die wir oben erklärt haben. Alles auf der Seite der Erscheinungen, welche die Residenz und deren Bewohner sind, sind reine Visionen und die unbewussten Impulse, die innerhalb einer Lebensspanne in dem Bewusstsein eines jeden Yogi-Praktizierenden manifestieren, der damit vertraut ist, dass die Natur dieser leeren Formen die Wiederaufnahme oder das Einsammeln der Elemente in dem Zustand der Leerheit repräsentiert. Durch den Pfad, in dem die Erfahrungen anlässlich des Bardos vertraut sind, besteht hier der Nutzen, diese integrieren zu können.

Nach dem Text: "Man meditiert über die Essenz, welche die Leerheit ist, und über das strahlende Licht, das die Klarheit und das Leuchten ist. Während man über die

Vereinigung von Leerheit und Klarheit meditiert, konzentriert man sich auf die Wiederaufnahme der Elemente".

### 5. Die absolute Große Glückseligkeit

Das geschickte Mittel der fünften Vereinigung ist die große Glückseligkeit in absoluten Begriffen. Diese Bardo-Praxis ist die fünfte unter den sechs Vereinigungs-Praktiken von dem Vollendungsprozess. Wenn er mit der Bedeutung von dem selbst-entstandenen ursprünglichen Gewährsein, das der Natürliche Zustand ist, vertraut ist, bringt dies für den Yogi Nutzen. Nachdem man sich zuvor auf geschickte Mittel verlassen hat, wie das Tragen auf dem Pfad an einem wilden Ort und die Methode von dem Ausstoßen des Bewusstseins, das heißt, die Praktiken von Chöd und Phowa unter den sechs Methoden von dem Vollendungsprozess, gibt es hier den Natürlichen Zustand, der als die große Glückseligkeit bekannt ist. Die Aspekte von dem Mandala sind wie oben beschrieben. Wenn man während der Zeit seiner Lebensspanne das Yoga übt, nur mit den Erfahrungen in der Wiedervereinigung vertraut zu sein, wird man in der Zukunft die Türen der Wiedergeburt versperren können, die auf die Kraft der *Kleshas* oder der negativen emotionalen Verunreinigungen zurückzuführen sind. Wir denken, dass es von Nutzen für den Einzelnen sein wird, eine zukünftige mögliche Wiedergeburt durch das Mitgefühl und die Wunsch-Gebete zu wählen.

Nach dem Text: "Durch das Hervorrufen der Erinnerung an die Große Glückseligkeit in absoluten Begriffen reinigt man alle Schrecken und Ängste. Indem man über die Vereinigung von Glückseligkeit und Angst meditiert, behindert man die Türen zur Wiedergeburt".

Ebenso, in Bezug auf die fünfte Vereinigung, das heißt, die Bardo-Praxis, werden, in Bezug auf jedes der oben zitierten dreizehn Themen, wie der Körper oder die göttliche Form, diese im Detail an anderer Stelle erklärt. Tatsächlich existieren diese als Ursachen. Indem das Gewöhnliche kurz beschrieben wird, kann dies auf diese Weise in einen innersten Kern kondensiert werden, damit es im Gedächtnis erhalten bleibt. Zum Zeitpunkt der letztlichen Erlangung der Vertrautheit, durch die Praktiken von dem Vollendungsprozess, mit den Erfahrungen von all diesen, wird, in Bezug auf das Erlangen von dem Status von dem Trikaya der Buddhas, gelehrt, dass man dazu kommen wird, um dies als das, was ist, genannt *die Buddhaschaft der Frucht*, zu erhalten.

Entsprechend dem Text: "In Bezug auf jeden einzelnen Punkt von diesen, gibt es auch dreizehn Überlegungen, wie die Reinigung in den Körper, die Bedürfnisse und die Vorteile, die innerste Ansicht, die Meditation, die direkte Einführung, den Namen des Körpers, den Namen der Meditation, den Bardo, die Integration, die Übertragung, die Zeichen und das Ergebnis. Das war die Lehre über die Erlangung der Buddhaschaft".

## **Teil III — DIE DARLEGUNG VON DEM BARDO VON DEM DHARMAKAYA**

Drittens, mit Bezug auf 'ohne Vorstellungen', gibt es hier die Erklärung von dem Bardo von dem Dharmakaya.

Drittens, im Hinblick auf die Erklärung von dem Bardo von dem Dharmakaya, heißt es nach dem Text: "Was das Sein 'ohne Vorstellungen' im Hinblick auf das System der Erlangung der Buddhaschaft als Dharmakaya betrifft, gibt es hier drei solcher Systeme, nämlich die Methoden der Verbindung, den höchsten Dharma und das Erreichen der Buddhaschaft von dem Klaren Licht".

So ist dies kurz im Text dargelegt worden und ausführlicher, gibt es hier die folgenden drei:

- A. Zuerst gibt es die Lehre über die fünf Hindernisse auf dem Pfad, welche die Methoden der Verbindungen darstellen.
- B. Zweitens gibt es die Erklärung von dem Bardo der Realität, welcher der höchst Dharma und letztendlich der letzte Dharma ist.
- C. Die Erklärung von dem Bardo des Klaren Lichts der Realität.

### **A. DIE FÜNF HINDERNISSE AUF DEM WEG**

Hinsichtlich der ersten Betrachtung, der Lehre über die Hindernisse auf dem Weg, handelt es sich in Bezug auf die Methode der Verbindungen um zwei Unterteilungen:

1. die Anzeichen für eine Behinderung und
2. die Behinderung selbst.

#### **1. Die Zeichen der Behinderung, welche die Nähe des Todes anzeigen**

Was das erste betrifft, heißt es nach dem Wurzeltext: "Für jedes Individuum werden hier Erlebnisse von dem Zerfall der Elemente als Zeichen der Nähe des Todes auftreten".

Bezüglich der Arten der Erfahrungen von den Elementen: Weil es eine Knospe gibt, die in den Elementen von den eigenen materiellen Aggregate sammelt, kommt es als Zeichen von der Nähe des Todes in Bezug auf den Zusammenhang zwischen dem Bewusstsein und dem eigenen Aggregat-Komplex, und als Zeichen der zunehmenden Verschmutzung, zu einer Schwächung der Kräfte der Elemente, die durch den Aggregat-Komplex gesammelt werden. Darüber hinaus entstehen Wahrnehmungen und Gefühle der Schwächung von den Kräften und Fähigkeiten von irgendeinem Ort, wie die Hitze des eigenen Körpers, seine Kraft, sein Atem, seine Festigkeit und so

weiter, als sichtbare Objekte. Die Sinne werden zum Beispiel wie ein Ausschnitt von Rauch".

Weil die Selbstursache die Substanz des Feuers umkehrt, ist sie als die Folge davon, wie die Rückkehr des Rauches. Man trennt die Verbindung des Bewusstseins von dem Aggregat-Komplex. Allmählich ändern und vermindern sich die Kraft und die Stärke der Sinnes-Fähigkeiten. Formen sind nicht mehr deutlich sichtbar für die Augen, die Ohren hören nicht mehr deutlich, die Nase riecht nicht mehr, die Zunge nimmt keinen Geschmack mehr wahr, der Körper nimmt keine Berührung mehr wahr, und so weiter.

Nach dem Text "Erstens, was die Zeichen der Hindernisse betrifft, werden diese durch die fünf Hindernisse erklärt. Diese Erfahrungen ergeben sich für den Einzelnen durch die Nähe des Todes. Die Sinnes-Fähigkeiten verändern sich zum Beispiel, wie das Ausschneiden von Rauch von einem Feuer, wenn es erlischt. Die äußeren Zeichen des Todes stellen die Verdunkelung der Sinnes-Fähigkeiten von den fünf Toren dar".

Da es keine Täuschung von der Wahrheit des voneinander abhängigen Entstehens geben kann, gibt es im Allgemeinen unsere eigene Praxis von dem Yoga von dem Erzeugungsprozess und dem Vollendungsprozess, und insbesondere die Meditation über den Körper oder die göttliche Form und dem Yidam, und die Praxis des Betrügens von dem Tod. In Bezug auf die Rede macht man Aufzählungen der Rezitationen des Herzmantras von dem Yidam. Und in Bezug auf den Geist gibt es die fromme Praxis, in dem Samadhi oder in der Betrachtung der Realität zu bleiben. Darüber hinaus existiert, auch während der gegenwärtigen Lebenszeit, die Fähigkeit oder Macht, mit Gebeten die Hindernisse für die Lebenskraft zu beseitigen.

Nach dem Text: "Durch die Durchführung dieser frommen Tätigkeiten werden diese entfernt".

Und nochmals nach dem Text: "Die inneren Zeichen des Todes entstehen als Veränderungen im Strom der Träume".

In Bezug auf die eigenen persönlichen Erfahrungen in der Yoga-Praxis werden die Veränderungen im eigenen Strom der Träume als innere oder innerliche Zeichen des Todes bezeichnet. Es gibt verschiedene Zeichen, wie Zeichen in der Art des Erscheinens. Auch wenn diese hier nicht verdeutlicht werden, werden sie im '*Chi rtags gsal sgron*, der Lampe, welche die Zeichen des Todes verdeutlicht, die zu dem *Yangs rtse klong-chen*-Zyklus gehört, klargestellt und aufgeklärt, und man kann dort nachschauen. Darüber hinaus wird dort auch 'Das Betrügen von dem Tod', zu der Zeit von dem Entstehen dieser Zeichen erklärt. Hier in diesem Fall können, weil man eifrig den Pfad praktiziert, diese Hindernisse, wie eine schmale Passage auf der Straße, die zuvor blockiert wurde, entfernt werden. In Bezug auf das Praktizieren von dem Pfad von dem Yoga wird gesagt, dass man in der Lage ist, diese Hindernisse zu entfernen, wie wenn

man mühelos die Hindernisse, die eine enge Passage auf der Straße blockieren, entfernt, wenn man intensiv mit Fleiß und Anstrengung übt.

Was die geheimen Zeichen des Todes betrifft, wenn man sehr genau die eigenen Bestandteile analysiert und es keine gleiche Bewegung in der Atmung und den vitalen Winde gibt, bei dieser Gelegenheit, kann es eine Behinderung für den Strom der vitalen Winde geben. Bei der Entstehung der oben erwähnten Zeichen, haben wir, nach der Lang-Lebenspraxis aus den Texten von dem Magyü oder dem Mutter-Tantra, den Aspekt der Lebenskraft aus der Herzmitte von dem visualisierten Guru zu ziehen, die zähflüssig wie ein Strom dicker Milch ist. Dies heilt die Lebenskraft von dem Yogi und beseitigt im Allgemeinen die Hindernisse für seine Lebenskraft.

Nach dem Text: "Die geheimen Zeichen des Todes stellen die Behinderung des Lebensstroms durch die Erhöhung der Schadstoffe dar. Indem man aber durch die vitalen Winde, den Strom von der Lebenskraft von dem Guru zieht, entfernt man diese Schadstoffe".

Darüber hinaus, was die Zeichen des Todes betrifft, die letztendlich erscheinen, sind diese als die äußerst geheimen Zeichen des Todes bekannt: alle Bewegungen der vitalen Winde durch die Nasenlöcher des eigenen Körpers, verlaufen in eine einzige Richtung, so gibt es als Ausatmung lange Bewegungen nach außen und die Inhalationen werden kürzer und kürzer. Und als Mittel oder Methode für das Einsammeln von dem, was geht, meditiert man mit den vier Anweisungen, die Visionen oder Erscheinungen, bekannt als die acht Erklärungen für das geheime Verhalten, haben. Es wird gesagt, dass die Abwendung sicher ist. Wenn man die völlig vertraut mit diesen Erklärungen ist, wird man am Tor des *Vidyadhara* (Stadium der Macht des langen Lebens) bleiben. Wenn man das nicht kann, kommt man unter die Macht des normalen Karmas und der *Kleshas*.

Auch wenn man sich mit solchen Mitteln wie dem 'Betrug des Todes' ausüben kann, gegenüber dem Shen-Praktizierenden, der die Vertrautheit nicht perfektioniert hat und das volle Maß an Stabilität in Bezug auf den Weg erreicht hat, wenn die Zeichen des Todes wieder hervorkommen, sollte der Yogi den eigenen Bewusstseinsstrom untersuchen und in irgendeiner Weise in dem Zustand von dem totalen ursprünglichen Gewahrsein, ohne diskursive Gedanken, bleiben, das in keinem Intellekt eingeschlossen ist oder in einen solchen eintritt, der den acht weltlichen Anliegen (Dharmas) beigefügt ist. Wenn man seine eigenen Erfahrungen, wie beim Betätigen in Praktiken mit diskursiven Gedanken und ohne diskursive Gedanken, verglichen hat, sollte man sich bemühen und sich richtig damit beschäftigen, an Orte zu gehen, die abgelegen sind, um das Phowa zu vollbringen.

Nach dem Text: "Die äußerst geheimen Zeichen des Todes werden durch die Bewegungen der vitalen Winden repräsentiert, die in eine einzige Richtung gesammelt werden. Wenn man jedoch auf die acht Anleitungen für das geheime Handeln

meditiert, werden diese sicherlich abgewendet. Aber, wenn diese nicht abgewendet werden, werden auf jeden Fall die Zeichen des bevorstehenden Todes hervorgehen, und es wird sofort Begierden und Anhaftungen geben. Daraufhin übt man sich selbst in der richtigen Weise, indem man den Körper verlässt, man stößt das Bewusstsein durch das Phowa, die Praxis von der Übertragung des Bewusstseins, komplett aus".

## 2. Die Prozesse der Behinderung

Zweitens, nach dem Text: "Dann gibt es fünf Stadien der Behinderung in Bezug auf Visionen, Elemente, Prana, *Kleshas* und das, was bekannt ist".

Im Hinblick auf die Erläuterungen zu den Behinderungen gibt es fünf, nämlich:

- (1) die Behinderung der Erscheinungen,
- (2) die Behinderung der Elemente,
- (3) die Behinderung von dem Prana oder der Lebenskraft,
- (4) die Behinderung der *Kleshas* oder emotionalen Verunreinigungen und
- (5) die Behinderung des Wissens oder von dem, was bekannt ist.

### (1) Die Behinderung der Erscheinungen

Bezüglich dem Ersten, heißt es nach dem Text: "Weil die Erscheinungen behindert werden, werden die fünf Tore der Sinne verdeckt, wodurch die fünf Sinnes-Objekte nicht mehr klar zu sehen sind und sich deren fünffache Klarheit verschlechtert. Bei dem Individuum, wo die zeitlichen Bedingungen der Behinderung entstehen, sehen die Augen die Formen nicht eindeutig, die Ohren hören die Klänge nicht eindeutig, die Nase nimmt die Gerüche nicht wahr, die Zunge erlebt keinen Geschmack und der Körper nimmt keine Berührungen wahr. Dadurch verschlechtern sich die fünf Klarheiten der Sinne". Weil die Schnur, welche die Unterstützung von dem Sinnes-Bewusstsein und die innere Unterstützung von den Sinnes-Fähigkeiten verbindet, abgetrennt worden ist, verschlechtert sich die Fähigkeit der Sinne, Objekte zu erfassen.

Die fünf wichtigsten vitalen Winde oder *Vayus* [18] sind als *Udana*, der aufsteigende Wind; *Apana*, der sich abwärts bewegende Wind, *Vyana*, der alles durchdringende Wind, *Samana*, der hitzeausgleichende Wind und das *Prana*, der Wind, der die Lebenskraft ergreift, bekannt. Weil ihre Verbindungen zwischen den Unterstützungen dieser vorhergehend erwähnten vitalen Winden und den inneren Organen, sowie den Behältern im Körper, abgeschnitten werden, kommen die vitalen Winde dazu, sich von diesen zu trennen. Als Zeichen dieser Trennung kann man den Kopf nicht mehr stützen, die Farbe des eigenen Körpers wird blass, man verliert die Körperwärme, die Atmung verlangsamt sich, man nimmt schlechte Gerüche wahr und das Gedächtnis wird vernebelt. Weil die Verbindungen zwischen den vitalen Winden und den inneren Organen, zusammen mit den Behältern, abreißen und weil man nicht mehr in der Lage

ist, die fünf Gliedmaßen — den Kopf, die beiden Arme und die beiden Beine — unabhängig voneinander zu bewegen, fühlt man sich überwältigt. Zum Beispiel ist dies so, als wenn man die Zeltstäbe eines Nomadenzeltes aus schwarzem Yakhaar nach der Abreise des Gastes herauszieht: die Form des Zeltes hält nicht mehr und es fällt zusammen.

Auf diese Weise stellt die nihilistische Sicht der *Tirthikas* den Besitz von falschen Gedanken dar. Diese Materialisten behaupten, dass der Körper und der Geist, weil sie von einer einzigen Substanz oder Materie sind, und weil es nur diesen einzigen materiellen Körper gibt, daraufhin, wenn sie sich trennen, der Geist oder das Bewusstsein gelöscht wird. Wenn der materielle Körper vollständig im Feuer verbrannt ist, bleibt nur noch Asche übrig. Nachdem diese Asche von den Winden zerstreut wurde, stellt dies eine totale Vernichtung dar, wo nichts übrigbleibt. Da die Asche von einem erloschenen Feuer durch die Winde zerstreut wird, behaupten die Materialisten, dass daraus nichts wird und nichts zurücklassen wird. Dies stellt jedoch eine totale Täuschung dar. Wenn man sich mit einer solchen philosophischen Lehre befasst, ist es nicht möglich, zu etwas anderem, als einem bösen Ergebnis, zu gelangen.

Nach dem Text: "Weil die fünf vitalen Winde sich getrennt haben, gibt es keine Unterstützung mehr, der Körper verliert seine Farbe, die Körperwärme ist minimal, die Atmung ist mühsam, es gibt schlechte Gerüche und die Erinnerung wird vernebelt. Die vitalen Winde werden durch die fünf Verbindungen gesammelt und die fünf Glieder hängen jetzt herunter. Dies ist ähnlich wie das Herausziehen der Zeltstifte beim Abreisen des Gastes. Wenn die philosophischen Lehren der Vernichtungs-Wissenschaftler behaupten, dass die Asche eines erloschenen Feuers nur von den Winden weggetragen wird, so ist dies der Pfad der Täuschung".

## (2) Die Behinderung der fünf Elemente

Zweitens gibt es hinsichtlich der Behinderung der fünf Elemente zwei Erwägungen:

- a. die Zeichen selbst und
- b. die Methoden, um diese zu kennen, welches die überlegenen, die mittleren und die unterlegenen sind.

### **a. Die Zeichen der Behinderung der Elemente**

Bezüglich dem Ersten, heißt es nach dem Text: "Weil die fünf Elemente behindert werden, entstehen die äußeren und die inneren Zeichen".

In Bezug auf diese Zeichen gibt es zwei Überlegungen für jedes Element, nämlich:

- die äußeren Zeichen und

➤ die inneren Zeichen.

### ***(a) Die Zeichen der Behinderung von dem Erd-Element***

Erstens, hinsichtlich der Behinderung von dem Erd-Element, gilt für die äußeren oder äußerlichen Zeichen: Weil der physische Körper nicht mehr in der Lage ist, sein Gewicht zu tragen, strengt man sich an und ruft: "Hebe mich auf!" Als innere oder innerliche Zeichen entstehen alle Erscheinungen vor einem, als ob man durch einen Weg aus gelbem Licht geht.

### ***(b) Die Zeichen der Behinderung von dem Wasser-Element***

Im Hinblick auf die Behinderung von dem Wasser-Element kommen verschiedene Flüssigkeiten aus den Körperorganen, wie Blut, hervor. Nach dem Abtrennen der Schnur, die das Bewusstsein und das Wasser verbindet, wird, als äußeres Zeichen, die Zunge kürzer. Das Wasser von dem Mund, den Ohren und den Augen wird ausgetrocknet. Es gibt hier einen großen Durst und den Wunsch nach Wasser. Als inneres Zeichen entstehen alle Erscheinungen in einem hellen weißen Licht.

### ***(c) Die Zeichen der Behinderung von dem Feuer-Element***

Weil das Feuer-Element behindert wird, wird allmählich die Körperwärme gesammelt und man will die Glieder am Feuer erwärmen. Wenn man die Sache genau analysiert, entweicht die Körperwärme mehr und mehr an der Stelle für die endgültige Übertragung von dem Bewusstsein im Körper. Zur Zeit des Sterbens ist dies ein Zeichen. Dies ist der Ort, an dem sich der Körper und der Geist trennen werden. Als inneres Zeichen entstehen alle Erscheinungen als rot schimmernde Farbe.

### ***(d) Die Zeichen der Behinderung von dem Wind-Element***

Weil das Luftelement behindert wird, wird der Atem, nachdem er mit einem Einatmen zurückgekehrt ist, wieder mit einer langen Bewegung oder Ausatmung nach außen gebracht, und im Hinblick darauf soll er schließlich von dem sterbenden Patienten entweichen. Als inneres Zeichen entstehen alle Erscheinungen in einem grünlichen Farbton.

### **(e) Die Zeichen der Behinderung von dem Raum-Element**

Hinsichtlich des Raum-Elements, das behindert wird, wird das äußere oder äußerliche Atmen gänzlich abgeschnitten und hört auf. Als äußere Zeichen werden Arme und Beine hochgezogen und verkrampfen, was als der Todeskampf bezeichnet wird. Und bezüglich der inneren Zeichen, entstehen alle Erscheinungen durch den Weg der Klarheit. Zu dieser Zeit, nachdem man die Form des physischen Körpers verloren hat, ist man nicht mehr fest oder stabil. Dies ähnelt dem Zusammenbruch der Nomadenzelte am Übernachtungslager am Tag der Abfahrt eines wichtigen Gastes.

Nach dem Text: "Wenn das Erd-Element behindert wird, fühlt man sich, weil man nicht mehr Koordination-fähig ist, schwer und man schreit: "Hebt mich an!" Erscheinungen entstehen auf dem Weg der Sinne in gelber Farbe. Wenn das Wasser-Element behindert wird, schrumpft die Zunge, das Wasser im Mund und den Augen trocknet aus. Man fühlt viel Durst und wünscht Wasser. Alle Erscheinungen entstehen in einem hellen weißen Licht. Wenn das Feuer-Element behindert wird, wird die Wärme des Körpers von den Extremitäten gesammelt und man will seine Glieder durch das Feuer erwärmen. Die Körperwärme steigt auf, um irgendwo anders hin zu übertragen werden. Und Erscheinungen in roter Farbe entstehen. Wenn das Wind-Element behindert wird, kehrt der Atem als Inhalation zurück und geht dann wieder in einer langen Bewegung oder Ausatmung nach außen. Es wird gesagt, dass dieser für den Sterbenden verloren geht. Erscheinungen entstehen in einer grünen Farbe. Wenn das Raum-Element behindert wird, wird die äußere Atmung völlig abgeschnitten und hört ganz auf. Man betätigt sich im letzten Todeskampf und Erscheinungen entstehen auf dem Weg der Klarheit. Dies ist vergleichbar mit dem Zusammenbruch eines Nomadenzeltes, weil der wichtige Gast jetzt abgereist ist".

### **b. Die Methoden, um diese zu kennen, welches die überlegenen, die mittleren und die unterlegenen sind**

Zu dieser Zeit sollte man die Praktiken betrachten, die überlegen, mittelmäßig und unterlegen in Bezug auf die frommen Aktivitäten des Pfades sind, und es gibt hier drei Methoden zum Verständnis. Für den Yogi mit geringeren Fähigkeiten gibt es die Auflösung der fünf Elemente und man weiß, dass man sich gerade aus dem physischen Körper ausgestoßen hat. Der Yogi mit mittleren Fähigkeiten versteht zu dem Zeitpunkt, wenn hier diese Zeichen von den Arten der Auflösung von den Elementen des physischen Körpers entstehen, die Phänomene, wie die fünf Farben, welche die Aspekte von dem Klaren Licht der Basis repräsentieren. Für den Yogi mit überlegenen Fähigkeiten hat, anlässlich der Annahme von dem Illusionskörper der Vereinigung, von dem gesagt wird, dass dieser die Natur der fünf ursprünglichen Erkenntnisse ist, nunmehr alles die Natur von den göttlichen Formen und Bereichen.

Hinsichtlich der Arten von der Verstopfung der fünf Elemente, sind die Stufen der Methoden zum Verständnis sehr wichtig. Hier kommt man, wenn man die Methoden

des Erkennens und die Methode des Verstehens von anderen niedrigeren Fahrzeugen und philosophischen Grundsätzen nicht rückgängig macht, als ein Vertreter wieder, der sich für viele *Kalpas* in Ansammlungen und Reinigungen betätigt".

Jene gewöhnlichen Wesen, die nicht in diesen Pfad eingetreten sind, werden, weil sie mit den Erfahrungen im Natürlichen Zustand nicht vertraut sind, wie zum Beispiel mit der Auflösung und Wiederaufnahme der obigen fünf Elemente, und weil sie normalerweise an diesen Erscheinungen anhaftend sind, von diesen und wieder in den Ozean von Samsara geleitet. Daher müssen diese gereinigt werden. Diese befinden sich in Angst und Reue im Hinblick auf die *Kleshas*.

Nach dem Text: "Zu dieser Zeit werden für die Praktizierenden mit geringeren Fähigkeiten die verschiedenen Arten der Auflösung der fünf Elemente gelehrt. Für den Praktizierenden mit mittleren Fähigkeiten ergeben sich die Aspekte der fünf Lichter. Und für den Praktizierenden mit überlegenen Fähigkeiten werden sich die fünf Arten der Schöpfung manifestieren. Für jedes der *Kleshas*, das nicht im Ozean von Samsara gereinigt wird, werden in nur fünf Momenten fünf große *Kalpas* von Glück und Sorge kommen".

Die philosophischen Grundsätze von dem geheimen Mantrayana, das unser eigenes System ist, werden die philosophischen Grundsätze von Zabkar 'die tiefgründigen weißen philosophischen Lehren' genannt. Zuvor wurden vorangehend die fünf Lichter und so weiter, erklärt. Wegen den tugendhaften Eigenschaften und der Natur von der Betrachtung der Realität und der Betrachtung von dem universalen Leuchten, wurde jedoch von einem Teil der Umkehrung sehr viel von der Natur der fünf Arten der Schöpfung erklärt, der Gottheit, dem Körper und dem himmlischen Palast, der Hauptfigur und dem Gefolge, den Emanationen und weiteren Emanationen, der Anordnung von dem, was neu ausgesendet wurde, den Stufen von dem Ansammeln und der Wiederaufnahme der Anordnungen, welche die Emanationen enthalten, und die Aspekte von der Stabilität als Zersetzung oder Nicht-Zersetzung. Alle diese Aspekte, so viele wie es hier auch gibt, wurden aus dem Inneren der beiden Stufen von dem Erzeugungsprozess und dem Vollendungsprozess erklärt.

Nach dem Text: "Nach den philosophischen Grundsätzen des Systems von Zabkar gibt es hier die fünf Lichter und die fünf Arten der Schöpfung. Für die Zersetzung und die Nicht-Zersetzung gibt es hier die fünf Buddha-Familien und die fünf Zyklen oder Umwälzungen".

### *(3) Die Behinderung von dem Prana oder Lebenskraft*

Drittens, im Hinblick auf die Behinderung von dem Prana oder der Lebenskraft gibt es drei Überlegungen:

1. die Arten der Behinderung,
2. die Arten der Erscheinungen, die überlegen, mittelmäßig und geringer sind, und
3. die Ergebnisse dieser Behinderungen.

Themen werden zusammen mit folgendem erklärt:

- (1) über das jetzige Leben hinausgehen,
- (2) der zurückbleibende physische Körper und
- (3) die Auflösung der Sinne.

#### **a. Die Arten der Behinderung**

Was das erste betrifft, so trennt sich der Geist von dem materiellen karmischen Körper und man wird das volle Ausmaß jener Wiedergeburt ausschöpfen, welche durch die Macht des Karmas, das zuvor angesammelt worden war, etabliert worden ist. Für den Körper dieser Zeit ist dies zum Beispiel wie das Abschneiden von dem Seil eines Nomadenzeltes, woraufhin es zusammenbricht und auf den Boden fällt. Wegen der Trennung von den vitalen Winden, wird das Aufsteigen und Fließen des Blutes verursacht, so dass es in die Kanäle des Körpers eintritt. Danach fließt es aus einer Richtung in das Herz.

Nach dem Text: "Wegen der Behinderung von dem Prana und der Kanäle trennt sich der Geist vom karmischen Körper, und zwar so, als ob jemand ein Zeltseil schneidet, so dass es zusammenbricht. Blut fließt durch die Kanäle, der Atem wird gesammelt, und das Prana oder die Lebenskraft verschlechtert sich im Herzen".

#### **b. Die Arten von Erscheinungen oder Visionen**

Zweitens, in Bezug auf jene Arten von Nicht-Reinigungen für gewöhnliche Wesen, werden, wegen dem Abstieg von den Blutstropfen, im Innern sekundäre Zustände geschaffen, und man sieht sie als das Bleiben von Angst oder Furcht, wie eine schreckliche schwarze Dunkelheit als eine Selbst-Manifestation, und

den Niedergang eines Regenfalls aus Blut bezüglich den roten Winden von dem Karma.

Nach dem Text: "Wegen den Täuschungen von dem Individuum mit geringeren Fähigkeiten wird es eine schreckliche schwarze Dunkelheit geben und das Herunterkommen eines Blutregens, der die roten Winde von dem Karma repräsentiert".

Bezüglich dem Individuum mit mittleren Fähigkeiten: weil es Sorgfalt in Bezug auf frommen Tätigkeiten und eine Vertrautheit mit den Erfahrungen in der Praxis gab, werden die Visionen, die ähnlich zu den Möglichkeiten der Elemente von dem eigenen Komplex der Körper-Aggregate umgekehrt und die Tore zu den Sinnes-Fähigkeiten behindert, und das kehrt die Tätigkeiten von der Atmung und den vitalen Winden um. Das Blut, das sich in den Kanälen bewegt, verschlechtert sich im Inneren des Herzens und es entsteht das Gewahrsein, dass es hier Visionen gibt.

Entsprechend dem Text: "Für das Individuum mit mittleren Fähigkeiten gibt es Selbst-Manifestationen, die Visionen sind und die Tore der Sinnes-Fähigkeiten behindern, worauf sich der Atem sammelt und das Blut entartet, wobei hierüber ein Gewahrsein hervorkommt".

In Bezug auf den Yogi-Praktizierenden mit überlegenen Fähigkeiten heißt es, dass seitens der Vision die Visionen zu diesem Zeitpunkt rein sein werden. Für das eigene Gewahrsein erscheinen, aus einem Zustand, der sich nicht von der Basis bewegt, alle Erscheinungen oder Visionen unablässig als das Gesicht der ursprünglichen Erkenntnis von dem Gewahrsein. Alle Erscheinungen angesichts der ursprünglichen Erkenntnisse von dem Gewahrsein sind unverfälscht, weil sie als wahr und real begriffen werden. Und weil diese Visionen behindert werden, heißt es, dass sie reine Visionen oder Visionen von dem ursprünglichen Gewahrsein sind. Diese wahren Visionen oder Visionen der Schöpfung, die so sind, sind sie seitens der Erscheinungen von den Verdunkelungen getrennt und sollen wie der Aufgang der Sonne sein. Die tiefgründige Praxis des Yogis, der ein solches Verständnis besitzt, soll erleuchtet sein, und das ist wie ein Pferd, das auf der Stufe der Buddhaschaft reist und letztendlich Verzicht und Verständnis besitzt. Diese tugendhaften Qualitäten des Pfades von dem Erzeugungsprozess und dem Vollendungsprozess, die höchst geschickte Mittel darstellen, und die unterscheidende Weisheit sind der Amrita-Nektar oder das Elixier der Unsterblichkeit, was wie eine Medizin ist, die den Tod heilt. Und folgt man diesem in der Weise des Verstehens, ist dies wie eine Eskorte, die einen vor Schrecken und Ängsten schützt. Verlässt man sich auf die vier Arten von

langlebigen *Vidyadharas*, verwirklicht man den Pfad der Mantras von dem Mahayana.

"Für das Individuum mit überlegenen Fähigkeiten, erscheinen die Schöpfungen der ursprünglichen Erkenntnisse von den reinen Visionen wie die Sonne. Man wird auf das Pferd der Erleuchtung steigen und den verstehen, dass die Eskorte wie Amrita-Nektar ist".

### **c. Die Ergebnisse von den Visionen**

Was die Resultate und Konsequenzen von diesen Individuen mit geringeren, mittelmäßigen und überlegenen Visionen betrifft: Weil er normalen Täuschungen folgt, wandert das Individuum mit geringeren Fähigkeiten in die *Durgati*-Höllen. Was die Seite der Erscheinungen anbetrifft, wo für den Praktizierenden mit mittlerer Fähigkeit die Elemente wieder aufgenommen werden, wandert man, weil man weiß, dass dies so ist, in die *Svarga*-Himmel. Die Person mit überlegenen Fähigkeiten reist, weil sie weiß, dass diese Visionen reine Visionen sind, welche die Natur von dem ursprünglichen Gewahrsein haben, aus Samsara ab in den Status von einem Buddha.

Nach dem Text, "Visionen können einen dazu führen, in die *Durgati*-Höllen oder *Svarga*-Himmel zu gehen, oder sogar dazu, den Trikaya zu erlangen".

### **d. Das Hinausgehen über dieses Leben und die Auflösung der Sinne**

Viertens, was das Hervorkommen dieser drei anbelangt: das Hinausgehen über das jetzige Leben, das Verlassen von dem materiellen Leibes und die Auslösung der Sinne, werden diese jetzt nacheinander betrachtet.

#### **(1) Über dieses jetzige Leben hinausgehen**

Was das jetzige Leben anbetrifft, wenn der letzte Atemzug aus dem Körper gegangen ist, und die vitalen Winde sich im Inneren von dem Herzen gesammelt haben, fällt man in die Bewusstlosigkeit. Es wird gesagt, dass die Trennung von dem Prana oder der Lebenskraft gleichzeitig mit diesem geschieht. Damit ist das volle Ausmaß von der Zeit für die Lebenserwartung dieses gegenwärtigen Lebens vervollständigt, in die man durch früheres Karma übergegangen ist. Weil sich das Gewahrsein (*Rigpa*) von seiner Unterstützung,

dem materiellen Körper, in jenem zeitlichen Zustand getrennt hat, bleibt man ohnmächtig in der Bewusstlosigkeit.

## (2) Das Zurücklassen von dem materiellen Körper

Zweitens, was den toten materiellen Körper betrifft, bleibt dieser reglos am Ort des Bettes von dem verstorbenen Patienten, der gerade gestorben ist.

## (3) Die Auflösung der Sinne

Drittens gibt es hier zu dieser Zeit die sogenannte Auflösung. Weil die Verbindung des Bewusstseins mit den Sinnes-Fähigkeiten abgetrennt worden ist, lösen sich die Sinnes-Fähigkeiten, ohne die Wahrnehmung von irgendwelchen äußeren Sinnes-Objekten, auf.

Nach dem Text: "Was das Zurücklassen dieses gegenwärtigen Lebens, das Zurücklassen des materiellen Körpers und die Zerstreung der Sinne zu jener Zeit betrifft, geht der Atem nach außen, die Lebenskraft wird abgetrennt, und das Gewahrsein (Rigpa) fällt in die Ohnmacht der Bewusstlosigkeit. Was den verbleibenden materiellen Körper betrifft, so bleibt dieser reglos auf dem Sterbebett. In Bezug auf die Auflösung zerstreuen sich die Sinnes-Fähigkeiten, ohne zu sehen oder irgendetwas wahrzunehmen.

Als Beispiel für das, was zu diesem Zeitpunkt erscheint, heißt nach dem Text: "Dies ist ähnlich wie das Zusammenbrechen von dem Inneren eines Wohnsitzes, wenn der Bewohner abgereist ist. Das heißt, es ist wie das zusammenbrechende Innere von einem Nomadenzelt, wenn es von dem Bewohner verlassen worden ist. Die Trennung von Körper und Geist, deren Nicht-Trennung oder deren Neutralität sind die Beispiele".

Im Allgemeinen bleibt die Trennung der Schnur, die Körper und Geist verbindet, bestehen, weil man sich an Wünsche hält, die durch die Kraft der karmischen Spuren mit dem physischen Aggregat verbunden sind. Zum Beispiel ist dies wie die Visionen von früheren Bedingungen, die entstehen, wie das eigene Land, das Gefolge, Besitz, Reichtum, und so weiter.

Weil die innere Atmung abgeschnitten worden ist, wird gesagt, dass sich die vitalen Winde, die als Reittiere für das Bewusstsein dienen, und das Bewusstsein selbst bewegen, indem sie sich auf die Wege der Kanäle (*Nadis*) von dem

Individuum mit geringeren Fähigkeiten verlassen, wobei sie mit der Hitze von dem Individuum mit geringeren Fähigkeiten in Verbindung stehen. Wenn diese aus dem Körpers getrieben werden, indem man das *Phowa* oder die Übertragung des Bewusstseins vollbringt, denken wir, dass die Anwendung von dem Abschneiden der geheimen Atmung zu diesem Phänomen hinzugefügt werden sollte. Im Allgemeinen wird erklärt, dass, nachdem die Wärme des Körpers verschwunden ist, diese Wärme verschwinden wird. Das *Rigpa* von dem Individuum mit geringeren Fähigkeiten verschwindet auch an dem Ort der Übertragung, wenn man das *Phowa* macht. Anlässlich der Übertragung von dem Körper (= Herz) und dem Geist (= Bewusstsein), verlässt der Yogi mit überlegenen Fähigkeiten, der gerade von einem Eifer zum Sterben besessen ist, den Körper mit Freude, während andere, wegen des Leidens bei der Trennung von Körper und Geist, viele Qualen und Ängste erfahren.

Nach dem Text: "Weil die äußere Atmung abgeschnitten ist, werden hier Geister und schlechte Gerüche hervorkommen. Das Bewusstsein bewegt sich noch in den psychischen Kanälen und reitet auf der inneren Atmung. Weil sie mit der Wärme des Körpers verbunden ist, wird die geheime Atmung, wenn diese Wärme verschwindet und zerstreut wird, abgeschnitten. Daraufhin wird das Leiden, das aus der Trennung von Körper und Geist auf diese Weise hervorkommt, groß sein".

Nach dem *Chab-nag*-System, das der innere Teil von den Vier Toren von dem Bön ist, und nach dem System des *Srid gshen theg-pa* unter den neun Wegen von dem Bön, wird behauptet, dass dementsprechend jedes fühlende Wesen die Natur von der Seele, der psychischen Energie und dem Bewusstsein besitzt. Von diesen wird angenommen, dass es Täuschungen sind, und es wird auch behauptet, dass dies keine Täuschungen sind, und es wird sogar behauptet, dass diese rein sind, und so weiter. Es gibt tatsächlich verschiedene philosophische Lehren, die solches, wie oben, behaupten.

Darüber hinaus heißt es im Text: "Die philosophischen Grundsätze von *Chab-nag* behaupten, dass es die Seele, die psychische Energie und den Geist oder das Bewusstsein gibt. Sind dies Täuschungen oder keine Täuschungen, sind diese rein oder unrein?"

#### (4) Die Behinderung von den *Kleshas* oder emotionalen Verunreinigungen

Viertens, bezüglich der Behinderung von den *Kleshas* oder negativen emotionalen Verunreinigungen, erscheinen diese in fünf aufeinander folgenden

Perioden, Zeiten oder fünf Momenten. Nach dem Text: "Wenn die fünf *Kleshas* behindert werden, gibt es fünf Momente".

#### a. Die weiße Erfahrung

Darüber hinaus gibt es in Bezug für jeden von ihnen fünf Überlegungen:

1. der Ort,
2. die Erfahrung,
3. das Beispiel,
4. die emotionale Verunreinigung selbst und
5. das verschmutzte Ergebnis.

Zuerst, bezüglich dem Ort: am Scheitel-Chakra, das die obere Extremität von dem Zentral-Kanals ist, gibt es eine kleine Sache, welche den Aspekt von dem Buchstaben HAM besitzt, der das weiße Bodhichitta darstellt, das man vom Vater geerbt hat. Wenn es nach unten absteigt, fällt es in die Mitte von dem Inneren des Herzens. Zu dieser Zeit gibt es eine sehr glückselige Erfahrung oder angenehme Empfindung, die, wegen dem Abstieg von dem Bodhichitta durch den Zentral-Kanal natürlich entsteht, was eine sekundäre Bedingung für die Wiedergeburt darstellt.

Was das Beispiel anbetrifft, so gibt es bei dem Äußeren und dem Inneren die Erfahrung eines inneren Gewahrseins, die wie Weihrauch ist, den der Wind nicht bewegt. Als äußerlich sichtbares Objekt ist dies wie das Licht von dem aufgehenden Vollmond. Diesen Klarheiten oder klaren Phänomenen gelingt es, angesichts dem Entstehen der Erscheinungen, erfolgreich die Objekte der Sinne zu behindern.

Zu dieser Zeit sind die dreiunddreißig Gedanken behindert, welche die Natur der Visionen besitzen, die aus dem Zorn hervorgehen. Deshalb heißt es, obwohl diese nicht durch die Stärke der Gegenmittel behindert werden, diese Erkenntnisse oder das Gewahrsein von Visionen, welche die *Kleshas* sind und durch die Macht der Behinderung in die Manifestation kommen, werden befriedet.

Nach dem Text: "Am Anfang ist das Gewahrsein glückselig, weil diese in den Zentral-Kanal eintreten. Im Inneren gibt es dort eine sanfte, angenehme Empfindung wie Weihrauch. Und äußere Objekte sind auf dem Pfad der Sinne

klar wie der Aufgang von dem Vollmond. Dabei werden die dreiunddreißig Gedanken, die aus dem Zorn hervorgehen, behindert".

Was die dreiunddreißig Aufzählungen der Gedanken betrifft, sind dies:

1. Frei von Anhaftungen, besitzt dieser einen Aspekt, wo es keine Begierde auf das Objekt gibt.
2. In Bezug auf dies, kann es für den größeren Teil, mittelgroß oder klein sein.
3. In Bezug auf das äußere Objekt schießt man darüber hinaus und in Bezug auf das innere Objekt kommt es hierher.
- 4-6. Die Sorge, von einem schönen Objekt getrennt zu sein, kann groß, mittelgroß oder klein sein.
7. Der Geist bleibt friedlich oder ruhig.
8. Der Geist ist aufgeregt oder diskursive Gedanken sind rau und grob.
- 9-11. Die Angst, unangenehmen oder hässlichen Dingen zu begegnen, kann groß, mittelgroß oder klein sein.
- 12-14. Das Verlangen, das an einem Objekt anhaftet, kann groß, mittelgroß oder klein sein.
15. Man greift nach einem Gegenstand, der herrliche Sinnes-Qualitäten hat.
16. Die Nicht-Tugend der Zweideutigkeit in Bezug auf die Tugend.
17. Nahrung begehren.
18. Getränke begehren.
- 19-21. In Bezug auf Wahrnehmungen gibt es Glück, Sorge und Gleichmut.
22. Der Erkenner oder Agent.
23. Die Handlung, die bekannt sein soll.
24. Wenn die Handlung bekannt ist, so sind dies die drei Gedanken.
25. Der individuelle Gedanke, der das Gewahrsein und die Unwissenheit analysiert.
26. Nachdem man sich selbst oder Phänomene zur Vernunft gebracht hat, ist man sich der Scham bewusst, die das Sündige vermeidet.
27. Mitgefühl, das vom Leiden getrennt sein will.

28. Liebe, die völlig bewahrt, was man sich vorstellt.
29. Der Gedanke, der begehrt, was attraktiv ist.
30. Die Angst, die keinem Geist verweilt, der sicher ist.
31. Die Ansammlung der Begierde, Besitztümer anzusammeln.
32. Der Neid, der den Geist, in Bezug auf den Wohlstand anderer, stört, weil er existiert, und
33. Zu dieser Zeit entsteht nur ein verunreinigtes Glück.

Wenn man aber mit anderen Helfern in Verbindung steht, so ist dies die Ursache dafür, dass man wieder einen menschlichen Körper oder auch eine Wiedergeburt im Bereich der Götter erhält.

#### b. Die rote weitere Zunahme

Was die weitere Zunahme von der unteren Extremität des Zentral-Kanals an betrifft, so kehrt der rote Teil, der von der eigenen Mutter erhalten wird, nach oben zurück und sammelt sich im Herzen. Und so, im Hinblick auf diese weitere Zunahme, gibt es wieder fünf Aspekte:

1. der Ort,
2. die Erfahrung,
3. das Beispiel,
4. die emotionale Verunreinigung selbst und
5. das verschmutzte Ergebnis.

Der rote Teil, der die weitere Zunahme genannt wird, bewegt sich aufwärts bis zum Herzen, wo man sich dessen gewahr wird. Weil sie innerhalb des Zentral-Kanals spontan ins Herz eindringt, erlebt man als Erfahrung eine intensive Freude, die verschmutzt ist. Was das Beispiel anbetrifft, so ist dies wie das Licht einer Lampe gegenüber dem inneren Gewahrsein. In der Art einer äußeren Erscheinung oder Vision, gibt es den Aspekt des rötlich-gelben Lichtes der Sonne. Von dem Erscheinen gegenüber dem eigenen Gewahrseins, gibt es, weil es sich zu sichtbaren Objekte umgekehrt verhält, nichts von diesen. Zu dieser Zeit werden die vierzig Gedanken behindert, welche die Natur der weiteren Zunahme haben und aus der Begierde entstehen.

Nach dem Text, "Zweitens, weil die vitalen Winde in den Zentral-Kanal eindringen, ist man sich einer intensiven Freude gewahr. Dies ist ähnlich der

Sonne, die außen aufgeht, und der innerlich leuchtenden Klarheit einer Lampe. Dadurch werden die vier Gedanken, die aus dem Verlangen kommen, behindert".

Was deren weitere Aufzählung betrifft:

1. Der Geist wird anhaftend an ein nicht erhaltenes Objekt.
2. Der Geist haftet an ein Objekt an, das bereits erhalten wurde.
- 3-5. Nachdem er eine schöne Sache erblickt hat, erlebt der Geist Freude, die groß, mittelmäßig oder klein sein kann.
6. Weil der Geist den gewünschten Zweck verwirklicht hat, erfährt er Begeisterung.
7. Weil der Geist entzückt ist, erfreut er sich immer wieder an der Erfahrung.
8. Er macht sich Gedanken in Bezug auf den vorherigen Vorteil.
9. Wegen des Sehens der schönen Dinge, gibt es hier die Aufregung eines abgelenkten Geistes.
10. Man ist mit diesem Objekt zufrieden und einverstanden.
11. Ein Gedanke, der begehrt, sexuell zu kopulieren.
12. Ein Gedanke, der begehrt, zu Küssen.
13. Ein Gedanke, der etwas schmecken will.
14. Ein Geistes-Strom, der stabil und unveränderlich ist.
15. Streben, um die Tugend zu verlassen.
16. Ein Stolz, der begehrt, an der Spitze zu sein.
17. Aktionen, die immer getan werden.
18. Aktionen oder Handlungen, die zur Vervollständigung gemacht werden.
19. Ein Geist, der wünscht, anderen Reichtum zu schenken.
20. Die Macht, die begehrt, die Scharen von anderen zu besiegen.
21. Die Neigung, sich mit Taten der Tugend vertraut zu machen.
- 22-24. Der Geist, der nicht tugendhaftes Verhalten durch die Macht der Arroganz, die groß mittelmäßig oder klein sein kann, begehrt.
25. Die Arroganz, die ohne Grund mit den Heiligen streiten will.
26. Weil man auf schöne Gegenstände blickt, wird man hochmütig

- oder kokett, weshalb man das Maximum begehrt.
27. Eine unangenehme Veranlagung, welche zur Bosheit greift.
  28. Tugend, die nach tugendhaften Taten streben will.
  29. Klarheit der Worte, die für das Verständnis der Bedeutung für andere gemacht werden.
  30. Die Wahrheit, die man sprechen will, ohne die Wahrnehmung zu ändern.
  31. Unwahrheit, die man mit dem Wechsel der Wahrnehmungen sprechen will.
  32. Sicherheit, die für das Yidam sehr stabil ist.
  33. Wunsch, das Objekt nicht vollständig zu begreifen.
  34. Großzügigkeit, die man dem Ehegatten geben will.
  35. Ersuchen, das wünscht, andere zu ermahnen, die tugendhaft sind.
  36. Heldentum, das den Sieg über die Feinde, wie die *Kleshas*, begehrt.
  37. Hat man sich selbst und Phänomene unter die eigene Macht gebracht, gibt es hier keine Scham, die das Sündige vermeidet.
  38. Klugheit, die andere mit Fabrikationen verführt, das Gift, das böse Anschauungen reinigt.
  39. Die Verachtung gegenüber anderen nicht verhüten und
  40. Geist, der Intrigen schmiedet und nicht geradeaus oder ehrlich ist.

Weil es hier diese vierzig gibt, wird hier selbstverständlich ein gleicher Teil der intensiven Freude produziert, die verschmutzt ist. Deshalb gibt es hier verschiedene Ursachen für die Herbeiführung einer Wiedergeburt auf der zweiten Stufe der Konzentration, zusammen mit einem Denkprozess, der an diese anhaftet.

Nach dem Text: "Weil diese Erfahrungen durch eine intensive Freude erzeugt werden, gibt es die Möglichkeit der Wiedergeburt auf der zweiten Stufe der Konzentration".

### c. Die nahe schwarze Erlangung

Drittens, in Bezug auf die nahe Erlangung, gibt es wie zuvor fünf Aspekte:

1. der Ort,
2. die Erfahrung,
3. das Beispiel,
4. die emotionale Verunreinigung selbst und
5. das verschmutzte Ergebnis.

Was den Ort betrifft, so entspringen die weißen und roten Teilchen zusammen mit den vitalen Winden und dem Geist aus dem Pfad von dem Zentral-Kanal. Sie verschmelzen in der Mitte des Herzens und bleiben dort wie beim Samadhi oder der Betrachtung. Zu dieser Zeit, ist die Erfahrung der inneren Wahrnehmung wie das sichtbare Licht der Sterne und, als die Erfahrungen eines sichtbaren Aspekts, bleibt es in einem ähnlichen Aspekt, wie die totale Dunkelheit. Zu dieser Zeit werden die sieben Gedanken, die natürlich erhalten werden und die aus der Verwirrung hervorgehen, behindert.

Nach dem Text "Drittens, wenn der Samadhi im Zentral-Kanal bleibt, ist dies im Inneren ähnlich wie die totale Dunkelheit der Nacht, wobei der äußere Himmel frei von Sternen ist. Dadurch werden die sieben Gedanken, die aus der Verwirrung hervorgehen, behindert".

Was die Aufzählung betrifft:

1. man ist in der Mitte mit nichts,
2. man ist sicher, die Erfahrungen, die in Erinnerung sind, zu vergessen,
3. es gibt Täuschungen, wie das Greifen auf das Wasser in einer Fata Morgana,
4. man spricht nicht, ist ohne den Wunsch, um sich selbst auszudrücken,
5. man bedauert einen müden Geist,
6. Faulheit und keine Neigung zur Tugend und
7. mit Zweifeln angefressen und mit Zwielficht geplagt.

In diesen zeitlichen Bedingungen ist das mentale Bewusstsein natürlich stabil, ähnlich wie im Samadhi. Zu der Zeit, in der es mit anderen Helfern verbunden ist, produziert es einen ähnlichen Teil mit einem verunreinigten Samadhi, der eine Wiedergeburt in irgendeiner passenden unter den neun Ebenen der Konzentration hervorbringt.

Darüber hinaus, nach dem Text, "Da ein solcher Samadhi produziert wird, gibt es die Möglichkeit einer Wiedergeburt in einer der neun Stufen der Konzentration".

In unserem eigenen System gibt es, in Bezug auf die Natur der Erlangung, weil der Strom der nahen Erlangung in zwei nachfolgenden Stufen existiert, nach dem Behinderung dieser sieben diskursiven Gedanken, das mentale Bewusstsein. Weil es zuvor an dem Zentral-Kanal in der Mitte des Herzens angebracht war, ist die Erfahrung in Bezug auf die erste Stufe des nahen Erlangens die Wahrheit, die in der Form eines subtilen Stroms von Bewusstsein bestehen bleibt. Als Beispiel für das Zeichen der Erfahrung, ist die Erfahrung von dem inneren Gewahrsein wie der ungehinderte Himmel. Was die Art der sichtbaren Objekte betrifft, so sind diese wie der klare, leere Himmel ohne Wolken. Zu dieser Zeit werden die drei Gedanken im Geistes-Strom, die aus Eifersucht hervorgehen, behindert.

Nach dem Text: "Wegen der Bindung an den Zentral-Kanal kennt das Gewahrsein die Realität. Als inneres Zeichen ist das äußere Objekt des Himmels klar und ungehindert. Dabei werden die drei Gedanken, die aus Eifersucht oder Neid hervorkommen, behindert".

Was deren Aufzählung angeht: Bei dem Gedanken, der für einen anderen Gutes wünscht, denken wir, dass er groß, mittelgroß oder klein sein kann. Was das verunreinigte Ergebnis betrifft: Wenn dieser Samadhi, der den Aspekt der Wahrheit besitzt, mit irgendwelchen Hilfsfaktoren verbunden ist, wird er zu einem Grund für die Wiedergeburt in den reinen Aufenthaltsorten, weil es dort zahlreiche verschiedene harmonische Umstände gibt.

Nach dem Text: "Wegen dieser Wahrheit gibt es die sieben Heimaten in den reinen Aufenthaltsorten".

Überdies, im Hinblick auf die zweite Stufe der nahen Erlangung: bezüglich dem Ort, in der Mitte des Herzens, verweilt das geistige Bewusstsein, zusammen mit den vitalen Winden, in der Art der Vertrautheit. In Bezug auf die eigene Erfahrung: indem man die Fixierung auf die Konzepte durch das Gewahrsein vollständig zerstört hat, kommt man dazu, in der Leere zu erwachen. Zu dieser Zeit gibt es hier, in Bezug auf die Erfahrung des Gewahrseins, das Erlebnis der Unbegrenztheit und des Seins jenseits aller Grenzen. Darüber hinaus bleibt man hinsichtlich von sichtbaren äußeren Objekten in einem Zustand der Trägheit ohne Stabilität. Zu jener Zeit wird der Stolz, der aus einem Stolz stammt, der sich sein eigenes besonderes Phänomen (das Selbst) vorstellt, das doppelt so subtil und grob ist, behindert.

Nach dem Text, "Fünftens, wegen der Vertrautheit mit dem Zentral-Kanal, gibt es ein Gewahrsein, das die Leerheit kennt. Als inneres Zeichen hiervon existiert ein

unendliches äußeres Objekt, das ohne Grenzen ist. Dabei werden die Subtilität und die Grobheit, die sich aus dem Stolz ergeben, behindert".

Was das verschmutzte Ergebnis anbetrifft, so gibt es hier gegenüber dem mentalen Bewusstsein irgendwo eine Leerheit ohne Visionen oder innerlichen und äußerlichen Erscheinungen, das nichts Spezielles oder Besonderes schafft, wie eine Sichtweise, die etwas versteht. Wenn sie aber, zusammen mit Konzepten, eine Hilfe besitzt, so ist dies eine Ursache für die Wiedergeburt in der weiteren Zunahme der vier Extreme, und es wird gesagt, dass es hier gleiche Teile gibt.

Nach dem Text: "Wegen der Erzeugung dieser Erfahrung der Leerheit, gibt es die Möglichkeiten einer Wiedergeburt auf den vier Ebenen des formlosen Bereiches". Und nochmals, nach dem gleichen Text: " Durch die Behinderung der fünfundachtzig *Kleshas* reinigt man die zwanzigtausend *Kleshas* und die siebenhunderttausend Verdunkelungen".

Nach dem Text: "Durch die fünf Erlebnisse der angenehmen Empfindungen von Glückseligkeit, ekstatische Freude, Samadhi, Wahrheit und Leerheit, weil man wiedergeboren wird, kommt alles als vollständig, einschließlich der Kleidung".

Für diese gibt es im Allgemeinen anlässlich des Bardos, wo die Methoden der Wiedergeburt erklärt werden, wie zum Beispiel durch Konzentrations-Ebenen, die gewöhnlich verschmutzt sind, wenn man die Art der Wiedergeburt versteht, keine Wiedergeburt.

## 5. Die Behinderung des Wissens

Fünftens, bezüglich der Behinderung des Wissens: nach Abschluss der drei oberen Visionen, nachdem die Verdunkelungen durch die *Kleshas* behindert worden sind, wird erklärt, dass eine Behinderung der groben Verdunkelungen auftritt, um zu wissen, dass diese Erscheinung während der Länge von drei Momenten auftritt.

### a. Die Ansicht des *Phänyulwas*

Desweiteren heißt es, unter den philosophischen Grundsätzen der *Phänyulwas*, dass die drei Extreme oder Grenzen absolut sind. Diese behaupten, dass das Absolute ohne Teile ist, wie eine Grenze, die klein wie ein Atom ist, eine Grenze der Zeit, wie ein Augenblick, eine Grenze der Kürze eines Klangs. Zudem werden jegliche Hindernisse der Erkenntnis zu den Zeiten von den drei Momenten eines Intellekts behindert, die an das Folgende gebunden sind:

1. das Ergreifen von einem Gegenmittel gegen die Behinderung,
2. das Ergreifen, wenn man frei von Behinderungen ist, und
3. zu behaupten, dass man im Gegenzug die Frucht erhält, frei von Behinderungen zu sein, wie im Reich der Halbgötter.

Anderswo, gleich zu diesem, werden auch die verschiedenen Arten von Gedanken, welche Verdunkelungen für das Gewahrsein oder Wissen sind, durch die vierundachtzig Tore von dem Bön behindert. Obwohl es zum Beispiel eine Dunkelheit gibt, die andauert, bis einige hunderttausend Jahre verstrichen sind, wird diese in einem einzigen Augenblick durch das Licht einer Lampe entfernt. In gleicher Weise ist der Yogi in der Lage, die Verdunkelungen von vielen Leben zu entfernen. Aber für die gewöhnliche Mehrheit werden, auch durch die Stärke der Gegenmittel, die Verdunkelungen nicht besiegt. Zu dieser Zeit denken wir, weil die Scharen von Gedanken für dieses Leben behindert sind, bezüglich der Behinderung der Verdunkelungen, die sich manifestieren, dass es möglich ist, diese zu erklären.

Nach dem Text: "Nach den philosophischen Lehren der *Phänyulwas* sind die drei Grenzen absolut. Ob verdeckt oder frei von Verdunkelungen, geht der Geist für fünf Wiedergeburten in das Reich der Halbgötter. Weil das Wissen behindert wird, gibt es drei Momente. Darüber hinaus kann die Kenntnis der vierundachtzigtausend Tore von dem Bön diese sofort entfernen, so wie eine Lampe sofort die Dunkelheit von hunderttausend Jahre entfernen kann".

Dementsprechend gibt es hinsichtlich der Methoden zum Erkennen der Behinderungen des Wissens zweimal drei Methoden:

1. der Gedanken-Prozess, der anhaftet, denkt, dass er das Wissen kennt;
  2. der Gedanken-Prozess, der anhaftet, denkt, er ist der Kenner;
  3. zusammen mit dem Gedanken-Prozess, der an das Denken anhaftet, gibt es Stolz auf das Objekt, das durch den Gedanken-Prozess bekannt ist, welcher der Erkennende ist.
- 
1. der Gedanken-Prozess, der anhaftet, greift nach dem Wissen im Hinblick auf das Objekt;
  2. der Gedanken-Prozess, der anhaftet, existiert als der Erkenner, und
  3. zusammen mit dem Gedanken-Prozess, welcher anhaftet, denkt der Intellekt stolz: Das ist bekannt!

Deswegen sind dies insgesamt sechs.

Nach dem Text: "Nach den Phänyulwas gibt es drei Aspekte, die sich auf die Behinderung des Wissens beziehen, nämlich den Erkenner, das Erkannte und der Stolz des Erkennens. Was bekannt ist, ist die Ursache, und dass man nicht fähig ist, zu wissen".

Für den Yogi, der den Pfad praktiziert, ist es notwendig, die Berechnung der verschiedenen Arten von Gedanken, durch die ursprünglichen Erkenntnisse von dem Selbst-Gewahrsein, beizubehalten. Durch das Einbeziehen von irgendwelchen Behinderungen, die Gedanken sind, die man nicht wissen kennt, wird nichts in einem unveränderlichen großen Nutzen ausgeschöpft, und darüber hinaus werden sie behindert.

Entsprechend dem *Ye thig 'grel*: "Zum Zeitpunkt des Nicht-Erkennens von der ursprünglichen Erkenntnis und inneren Gewährsein, kann man, obwohl man sich in dem Erzeugungsprozess und der Umkehrung der Ursachen der Wiedergeburt betätigt, das Leiden von der *Durgati-Hölle* und Samsara im Allgemeinen mit diesen diskursiven Gedanken reinigen, weil der Erzeugungsprozess aus Gedanken besteht, jedoch bleibt weiterhin eine totale Unwissenheit bestehen, und deshalb wandert man weiterhin in Samsara".

Auch nach demselben Text oben: "Wenn wir nicht alles im Sinne des Erzeugungsprozesses durch das Selbst-Gewahrsein erkennen, wird in der Praxis ein ernsthafter Einsatz diskursiver Gedanken übernommen, bis man müde wird, Samsara immer wieder aufs Neue zu erschaffen".

Wenn man jedoch den Natürlichen Zustand von der Vereinigung von Klarheit und Leerheit beibehält, wird das, was man als selbst entstandene Schöpfung und selbst-gewahre Schöpfung bezeichnet, von großem Nutzen sein wird.

Noch einmal nach dem *Ye thig 'grel*, "Wegen der Kraft und der Kapazität der Begegnung von Mutter und Sohn, wird die innewohnende Natur von allem sofort erkannt, und diese ist in der Lage, ein großer Vorteil zu werden, wie sie vom Erzeugungsprozess der Geheimen Mantras abgeleitet wird".

Weil es so ausgelegt worden ist, ist der Natürliche Zustand dafür bekannt, dass er von den Extremen der Natur, wo die Klarheit und die Leerheit unzertrennlich sind, und der Ursache für das Wissen von sich selbst durch sich selbst, frei ist. In der Tat, ist er die Basis und die Grundlage von dem Mantra-Pfad. Wenn man dies aber nicht weiss, wird das Objekt durch Unwissenheit verfälscht. Der daran gebundene Gedanken-Prozess erzeugt dies als eine substantielle Entität, die nicht leer ist, und der Natürliche Zustand des Wissens schneidet es nicht an der Wurzel ab. Und weil es als eine subtile Entität erfasst wird, die nicht leer ist, hat die Natur von diesem Bardo den Aspekt einer leeren Form. Die Erscheinungen zu diesem Zeitpunkt haben die Natur von Illusionen. Man versteht ihre Essenz zusammen mit dem Vorherigen und dass sie behindert werden.

Nach dem Text: "Die Täuschung des leeren Körpers vernichtet das Wissen nicht und schneidet nicht es an der Wurzel ab. Und zu diesem Zeitpunkt und im Bardo gibt es die beiden Behinderungen".

## b. Der Illusionskörper

Zweitens, auch wenn man die Natur des Natürlichen Zustandes kennt oder erkennt, dass seine Natur von Extremen frei ist, weil er unter die Macht des Greifens nach Anhaftungen gekommen ist, bei denen man an die Methoden der Erkennenden anhaftet, und weil man nicht von den Behinderungen getrennt ist oder von den, Gedanken anlässlich des Bardos befreit ist, geht man auf dem Pfad der tantrischen Praktiken kontinuierlich weiter, wobei es dabei fortwährend Behinderungen gibt, wie bei der Verwirklichung oder der Praxis von dem Illusionskörper des Lichtkörpers, wie sie unter den Halbgöttern von dem Klaren Licht gefunden wird.

Nach dem Text: "Man ist gewahr und weiss und kommt damit unter die Macht des Erkenners. In diesem Bardo und unter den Halbgöttern ist das Klare Licht verdeckt".

### c. Die Sichtweise von Mahamudra

Drittens, jeder von den tantrischen Praktizierenden besitzt, wie er auf dem Pfad der Mantras ist, die Natur der Leerheit und ist frei von äußeren Extremen, wie sie auf dem Pfad der Form von dem getragen werden, was als die Natur von Mahamudra bekannt ist und praktizieren diese. Bei dieser Methode gibt es einen Stolz, der denkt: "Ich weiss!". Weil man nicht getrennt und frei ist von einem großen Greifen, das denkt: "Ich verstehe!", heißt es, dass man im Hinblick auf die Erlangung der *Bhumis* auf dem Mantra-Pfad und im Bardo der Wirklichkeit behindert wird. Das bedeutet, dass es sehr wichtig ist, diese Angelegenheit genau zu untersuchen.

Nach dem Text: "Indem man gewahr ist, weiss man. Und weil es hier in diesem Wissen einen großen Stolz gibt, behindert und verletzt dieser die Erlangung der *Bhumis* im Bardo der Realität".

Das Erkennen, das so ist, und der Erkennende, zusammen mit dem Gedanken, der in dieser Erkenntnis stolz ist, werden, durch die drei Momente von den drei vorherigen Visionen, behindert. Für den Yogi mit überlegenen Fähigkeiten gibt es, als das Erbe dieser Behinderung, ein Verstehen für die Länge von drei Momenten. Deshalb gibt es hier eine Ursache für die Erklärung der Stufen dieser Anwendung im Hinblick auf die Arten von dem Entstehen.

Erstens, im Hinblick auf die Leerheit, wird diese in das Detail oder den Aspekt aufgeteilt, der anlässlich der Behinderung der nachfolgenden Täuschung existierte, welche einen Körper aus Atomen erzeugt. Unmittelbar danach erweitert die Natur von dem Natürlichen Zustand, der ohne Selbst ist, die unterscheidende Weisheit, die alles versteht. Danach, aus dem Zustand, der frei von den Massen von Gedanken ist, die stolz auf das Wissen sind, heißt sie ohne Eitelkeit (Nicht-Eitelkeit). Wieder verweilt man in der Weise, um nicht zurückzukehren, und dies ist das Ziel der vollkommenen Buddhaschaft. Dadurch wird der Trikaya manifestiert.

Nach dem Text: "Drei dieser Verdunkelungen werden in drei Momenten behindert. Mit dem ersten Moment erkennt man, dass man ohne einen materiellen Körper ist. Diese Übung kann in einige Details unterteilt werden. Mit

dem zweiten Moment erkennt man, dass man ohne ein Selbst ist, und versteht alle Vorteile. Mit dem dritten Moment ist man ohne Eitelkeit oder Identitätsgefühl und erlangt dadurch die vollkommene Buddhaschaft".

Im Allgemeinen kommen aus diesem Text in gewissem Maße die bestehenden oder nicht-bestehenden Anordnungen von Methoden hervor, um tugendhafte Eigenschaften und Verständnis zu erhalten, die überlegen, mittelmäßig oder minderwertig sind. Man muss diese, in Bezug auf die individuellen Gelegenheiten, in die Methoden der Erklärung von den umfangreichen Tantra-Abschnitten zerlegen. In diesen Texten und Anleitungen, heißt es bezüglich der Bedeutung: "Wenn es hier keine Anhaftungen des Geistes gibt, dann gibt es hier kein Samsara". Diese Nicht-Anhaftung, die Erlangung der Schöpfung von dem großen Höchsten Dharma, welcher der Weg der Vereinigung ist, nicht erreicht zu haben, denken wir, dass sogar eine einzige vollständige Charakterisierung der Nicht-Anhaftung von Nutzen für den Beginn der Wiedergeburt ist.

Nach dem Text "Für die Nicht-Anhaftung erhält man sofort den Höchsten Dharma".

Diese Praxis verlängert die Erfahrung von dem Klaren Licht während des Sterbens und wenn man im Samadhi oder in der Betrachtung, ununterbrochen im Bardo der Realität bleibt. Für die Unterstützung, stellt sie den Illusions-Körper dar und für den Pfad ist sie die Natur von der Frucht und soll über das Alaya hinausgehen und das Alaya reinigen, wo die Verdunkelungen der *Kleshas* gesammelt wurden. Man kommt dazu, die zwölf tugendhaften Qualitäten von dem letztendlichen Erreichen von dem Natürlichen Zustand zu erlangen.

Was die verschiedenen Bedürfnisse betrifft, den Bardo zu betrachten, wird es am Ende der drei Erscheinungen sein, als ob man in Ohnmacht der Bewusstlosigkeit gefallen ist und so bleibt man für eine gewisse Zeit, von einem Augenblick bis zu fünf Tagen, im Bardo der Realität oder dem Alaya, welche die zwölf Letztendlichkeiten besitzt. Im Hinblick darauf ist dies die ursprüngliche Buddhaschaft der Basis, die auch als der Buddharaja Dharmakaya bekannt ist, das heißt, der Dharmakaya, welcher der König unter Buddhas ist.

Nach dem Text "Dieses Klare Licht des Sterbens, das im Bardo der Realität erscheint, hat die Natur der Frucht und das Alaya. Es besitzt die zwölf Letztendlichkeiten, ist weit und vollkommen rein. Man bleibt dort nur für die Dauer von fünf Tagen oder drei Tagen und vier Nächten. Dieser Buddharaja Dharmakaya ist die ultimative Realität".

## d. Die direkte Wahrnehmung der Realität nach den vier Portalen von dem Bön

Ist es passend zu sagen, dass man sieht oder nicht sieht, von welcher Weise die Basis ist? Das heißt, man kann fragen, ob man den Natürlichen Zustand direkt wahrnehmen kann? Im Hinblick auf die vier Portale von dem Bön gibt es vier Arten direkter Wahrnehmung, die gültige Erkenntnisse repräsentieren. Was das Sehen dieses natürlichen Zustands auf irgendeine Weise betrifft, so heißt es, dass er durch nichts anderes als die ursprüngliche Erkenntnis von dem Selbst-Gewahrsein gesehen wird. Was den Pfad von dem Objekt hiervon betrifft, ist der Bardo dieses Lebens die Unterstützung hierfür. Nach der Wiedergeburt ist dies die Zeit von dem vollen Ausmaß, bis man in dieser Lebenszeit stirbt.

Nach dem Text: "Was die vier gültigen Erkenntnisse betrifft, welche die unmittelbare Wahrnehmung in Bezug auf die Bön-Lehren der Vier Portale darstellen, so ist das Objekt des materiellen Körpers die Unterstützung und er ist in dem Intervall von Geburt und Tod mit eingeschlossen".

## e. Die Sichtweise der *Pönsepas*

Im Hinblick auf den Natürlichen Zustand, der verstanden werden soll, werden, da die philosophischen Grundsätze der *Pönsepas* drei absolute Grundsätze haben, als die Leerheit, die Realität und die Natur des Geistes, behaupten diese, dass das Absolute der Natürliche Zustand ist.

Zuerst wird der Natürliche Zustand des Wissens an der Wurzel abgeschnitten und ist dadurch natürlich leer, was als solches verstanden werden sollte. Und was damit gemeint ist, steht für die Behinderung der Unwissenheit. Nachdem man über die Leerheit, bezüglich der Behinderungen von dem Objekt des Greifens nachgedacht hat, werden diese Behinderungen aufgegeben und es wird behauptet, dass man die vollkommene Buddhaschaft erhält.

Nach dem Text: "Nach den philosophischen Grundsätzen der *Pönsepas* gibt es drei absolute Prinzipien, die absolut sind. Nachdem man das Wurzel-Wissen, das bekannt ist, behindert und abgeschnitten hat, erreicht man die vollkommene Buddhaschaft".

Der Yogi, der die Mantras praktiziert und eine gewisse Vollständigkeit in Bezug auf die Reinigung bei dem Pfad von dem Erzeugungsprozess und dem

Vollendungsprozess erreicht hat, sollte die Geburt, den Tod und den Bardo reinigen, und was hier reinigt, ist die Vertrautheit auf dem Pfad dieser beiden Stufen. Vor allem der Yogi, der, während dem Bardo, als der Illusionskörper in der Vereinigung erscheint, versteht den Vidyadhara der spontanen Vollkommenheit und hat die Absicht, eine vollkommene Wiedergeburt zu erlangen. Was seine tugendhaften Eigenschaften betrifft, so gibt es wegen der drei vorherigen Erscheinungen und so weiter, die tugendhafte Qualität des Verstehens ohne Behinderungen. Und die Frucht oder das Ergebnis dem Pfad, von dem vorherigen Bardo von dem Klaren Licht der Realität, was die Essenz von dem kontinuierlichen Strom des Verstehens der eigenen Praxis ist, erlangt man die ursprüngliche Buddhaschaft der Basis, welche die ausgedehnte Weite der großen Glückseligkeit von der Natur des Geistes, oder der Dharmakaya oder die großen Glückseligkeit, ist. Manifestiert man den Svabhavika-kaya, der frei von den Behinderungen der *Kleshas* und des Wissens ist, besitzt dieser Dharmakaya, der ungeboren ist, ohne die vier Extreme und frei von konzeptuellen Ausarbeitungen ist, in einer Weise, welche die Natur des Raumes ist, bleibt man in einem Zustand, in dem letztlich zu den beiden allwissenden Erkenntnissen von Qualität und Quantität gelangt, ohne wieder nach Samsara zurückzukehren. Diese Natur, die so bleibt, wird als ursprüngliche Buddhaschaft in Bezug auf die selbst-gewahre und selbst-entstandene Schöpfung manifestieren. Dadurch erhält man den Status der höchsten Buddhaschaft, die ultimative Erlangung aller Buddhas.

Nach dem Text: "Bezüglich der Frucht, ist dies im Bardo von dem Klaren Lichts der Realität, der Körper der großen Glückseligkeit aus der weiten Ausdehnung von der Natur des Geistes der Buddhaschaft. Diese bleibt im Zustand des Raumes, der Dimension, die selbst frei von Befleckungen und Verunreinigungen ist. Dies ist die ursprüngliche Buddhaschaft, deren Natur selbst-entstanden und selbst-gewahr ist, und sie manifestiert als der Dharmakaya, der ungeboren und frei von konzeptuellen Ausarbeitungen ist, weil er die höchste letztendliche Erlangung aller Buddhas darstellt".

Bezüglich der Frage, wieviel Zeit man in dem Zustand der Betrachtung in dieser Weise verbringt, ist dies für ein gewöhnliches Wesen im Allgemeinen eine Zeit von siebenmal sieben Zeitperioden, und so kommt dazu, die Buddhaschaft während der Zeit von dem Bardo oder in einer späteren höheren Wiedergeburt zu erreichen. Jedoch kann man während siebenmal sieben Zeitperioden letztlich den Körper erreichen, der eine Illusion ist, nämlich den Sambhogakaya, und im Hinblick auf das letzte Erreichen besitzt der Geist die ursprünglichen Erkenntnisse von dem Kennen der Qualität und Quantität. [72] Man verstreut Blumen für die Buddhas, die in den zehn Richtungen wohnen und äußert

Wunsch-Gebete. Nachdem man Pujas mit den dazu gehörenden Klängen von Illusionen vollzogen hat, macht man zu ihnen Bitten, sagt: "Kyai!" und so weiter, und manifestiert erneut den Illusionskörper der Vereinigung, der rein ist. Man gibt Gedanken und hört ihnen zu. Es gibt hier jene fühlenden Wesen, die, wegen ihres Leidens, die Natur der unerträglichen Qual besitzen. Man macht weitere Bitten und sagt: "Mögen diese Wesen das Glück, von den Leiden frei zu sein, verwirklichen! Weil es hier den Zweck des Mitgeföhls gibt, mögen diese dazu kommen, den Nutzen zu verwirklichen!"

Nach dem Text: "In Bezug auf die tatsächliche Bedeutung dieses Bardos, entstehen siebenmal sieben Zeitperioden, alle Buddhas der zehn Richtungen führen, nur in der Art und Weise einer Illusion, Pujas durch. Nachdem man den leeren Klang "Kyai-ma!" ausgerufen hat, werden diese Buddhas, die einen Körper ergriffen haben, dadurch veranlasst, alle Vorteile und Zwecke ihres Mitgeföhls für fühlende Wesen zu verwirklichen".

Die Buddhas, die in den zehn Richtungen wohnen, werden auf diese Weise angefleht, zu diesem Zweck unverschmutzte Handlungen Anstrengungen, frei von Unreinheiten zu unternehmen. Durch eine spontane Vollkommenheit ohne Anstrengung nehmen diese die ernsthafte Anwendung auf, Taten zu vollbringen, die das Glück fördern und frei von Leiden sind, wie zuvor erwähnt. Was diese Taten anbetrifft, werden diese auch durch einen selbst ergriffen und erkannt, nachdem sie anfänglich im Geist hervorgebracht wurden. Jetzt erhält man, durch den Pfad von dem Mahayana, den manifestierten Status von dem Trikaya, oder das, was man das totale Überschreiten von dem Leiden oder Mahanirvana nennt. Dies ist die Frucht, die bis zur Buddhaschaft verwirklicht wird.

Nach dem Text: "Wenn man sozusagen den Nutzen der anderen ohne Anstrengung vollendet hat, erreicht man die Buddhaschaft, die das Nirvana völlig überschreitet".

## f. Das Erlangen der Buddhaschaft nach den vier Portalen von dem Bön

Was die Methoden angeht, den Nutzen jener Wesen zu verwirklichen, ist dies, weil es notwendig ist, Taten zu vollbringen und das Rad der Vorschriften zu drehen, bezüglich der Methoden von dem Chefs der Dharma-Räder oder den Zyklen, die auf die Vier Portale von dem Bön schauen, der Verzicht auf die beiden Verdunkelungen, die durch den Gedankenstrom gesammelt werden.

Man begreift die beiden Ansammlungen und betrachtet die philosophischen Grundsätze, die behaupten, dass man sich zu den beiden Kayas bekennt, und man dreht das Rad von dem Bön in irgendeiner Weise, sei es konventionell oder endgültig. Und 'Die Schatzkammer' kondensiert diese überarbeiteten Versionen für die verschiedenen Gefolgschaften der Schüler, die als die gewöhnlichen Portale von dem Bön bekannt sind. Diese versammeln diejenigen, die gereift werden. Diejenigen, die befreit werden, sind diejenigen, die das Rad von dem Bön der mündlichen Anweisungen, die ultimativ sind, drehen. Wenn diese als Sutras gesammelt und überarbeitet werden, gibt es keine Taten, die nicht zur Verwirklichung des Vorteils der fühlenden Wesen gehören, gibt es kein Versprechen, das verwirklicht wird, weil es nicht notwendig ist, dies zu verwirklichen. Jeder, der den Status der vollkommenen Buddhaschaft erhalten hat, in der Folge aber viele Taten vollbringt, um einige Lebewesen zur Erlangung der Buddhaschaft zu führen, ist unerschöpflich in Bezug auf die tugendhaften Qualitäten von geschickten Mitteln und unterscheidender Weisheit, und ist deshalb wie eine Schatzkammer, die niemals abnimmt.

Nach dem Text: "Die philosophischen Grundsätze von den Vier Portalen behaupten, dass man sie hier im Bardo, dem Bardo von dieser Seite, erreicht, während die philosophischen Lehren der Schatzkammer offenbaren, dass es jenseits davon, im Bardo der weiter entfernten Seite, erscheint. Es gibt hier kein Versprechen, außer für den Nutzen der Lebewesen zu arbeiten. Um die Buddhaschaft zu erlangen, ist dies die Schatzkammer aller Buddhas".

Das Obige war nur die Erklärung von dem vollen Ausmaß von dem Verständnis von der Bedeutung der Wörter in den Formulierungen, ohne Konzepte und 'der Bardo von dem Dharmakaya'.

## Teil IV. DIE ERLÄUTERUNG VON DEM BARDO DES SAMBHOgakAYA

Bezüglich dem vierten Teil heißt es nach dem Text: "Entsprechend der Buddhaschaft von dem Sambhogakaya gibt es hier die Ursache, den Pfad und die Frucht". In Bezug auf die Themen von diesem Bardo von dem Sambhogakaya gibt es drei, nämlich:

- A. die Ursache von diesem Bardo,
- B. die Umwandlungen auf dem Pfad und
- C. die letzte Frucht.

Dies sind die drei Überlegungen.

### A. Die Ursache von diesem Bardo,

In Bezug auf die erste Erwägung gibt es zwei weitere Überlegungen:

- 1. die Ursache selbst und
- 2. die Visionen im Bardo.

#### 1. Die Ursache

Was die erste Betrachtung anbelangt, gilt für die Ursache nach dem Text: "Was das System des Aufkommens von Gedanken im Bardo der Ursache betrifft, kann man nicht im Zustand der Leerheit bleiben und daraufhin werden diskursive Gedanken erscheinen. Außerdem werden ein oder zwei der *Kleshas* verschiedene Arten von Visionen wiedergeben".

Es gibt das gewöhnliche Individuum, das die verschiedenen Arten von Erfahrungen, um in die Tore von dem Bön einzutreten, nicht hat, auch wenn er in sie eingetreten ist, hat er diese verschiedenen Arten von Praktiken nicht zu deren Abschluss gebracht. Deshalb findet er sich im Bardo der Realität wieder, wie jemand, der sich in einer tiefen Ohnmacht befindet. Daraus entstehen während dem Bardo schwach die Bedingungen für das Entstehen der Manifestationen, von Klängen, Lichtern und Strahlen. Gedanken in Bezug auf Begierde, Zorn und Verwirrung sind entstanden, und die Bewegungen und Störungen der *Kleshas* werden immer stärker und nehmen zu, wodurch verschiedene Emanationen aus dem Verstand, der Erinnerung und dem Karma erzeugt werden. Die Leerheit, die jetzt die Natur der Erscheinungen von den Klängen, Lichtern und Strahlen hat, wird man durch diese Bedingungen, die durch den diskursiven Geist nicht verstanden werden, getäuscht. Wie die Bewegung der Wellen auf dem Ozean, wurden die Visionen von den Lichtern und Strahlen, wegen den Störungen durch die Winde, immer gröber, undurchsichtig und fest-erscheinender. Von dem Himmel angesichts unserer eigenen Selbst-Manifestationen von diesen Phänomenen kann es nun zu

einem Niederschlag von Waffen kommen und es können verschiedene Quellen des Schadens und von Gefahren von verschiedenen Arten für das Individuum ausgehen, wie von den Elementen und Strahlen, das heißt, den sichtbaren Formen, die stark und mächtig sind. Was die Geräusche anbetrifft, so kommen die falschen Phänomene als ein heftiges und kräftiges Gebrüll, wie das Erklingen eines tausendfachen Donners. Es kommt Entsetzen auf und man hört erschreckende Schreie und Ausrufe wie "Töte!" "Schlage!" "Zerschneide!" "Zermalme!" und so weiter.

Nach dem Text: "Wegen der Täuschungen aufgrund dieser Manifestationen von Klängen, Lichtern und Strahlen strahlt leuchtendes Licht, wie ein Meer, das durch Winde gestört wird, aus. Darauf können Strahlen wie ein Regenfall von Waffen vom Himmel herabkommen und ein zornvolles Brüllen ertönen, das wie das Geräusch von tausend gleichzeitig brüllenden Donner-Drachen klingt".

## 2. Die Visionen im Bardo

Zweitens gibt es die Erklärungen von den Visionen im Bardo in Bezug auf drei Überlegungen, nämlich:

- a. die kurze Erklärung der täuschenden Visionen,
- b. die Natur dieser Visionen, die im Bardo erfahren werden, und
- c. die umfangreiche Erklärung dieser Visionen.

### a. Täuschende Visionen

Hinsichtlich der Täuschungen gibt es drei weitere Überlegungen:

- (1) täuschende Visionen,
- (2) Selbst-Manifestationen und
- (3) wahre Manifestationen.

Was die erste Überlegung betrifft, so wird man durch solche Visionen, die eigentlich Täuschungen sind, dazu gezwungen, in die Orte von der *Durgati*-Hölle einzugehen.

Was die zweite Betrachtung anbetrifft, so wird man, indem man sich dieser Visionen als tatsächliche Selbst-Manifestationen des eigenen Geistes gewahr ist, zu den Orten von den *Svarga*, den himmlischen Paradiesen der Götter, kommen.

Bezüglich der dritten Überlegung kommt man, indem man sich ihrem Mangel an dazu gehörender Existenz gewahr ist, auf die Stufe oder das *Bhumi* der Buddhaschaft.

Nach dem Text: "Weil man durch Täuschungen getäuscht werden kann, oder sich der Natur ihrer Selbst-Manifestation, oder dem Fehlen jeglicher dazu gehörenden Existenz dieser Visionen, die im Bardo entstehen

Bei solchen Gelegenheiten, die auf diese Weise erschreckend sind, werden man, sobald sie unmittelbar als der eigene Geistes-Strom erlebt werden, nicht verborgen werden oder in der Zukunft verborgen bleiben, in der Lage sein, diese auf irgendeine Weise zu ertragen. Im Hinblick auf dieses Bleiben in Angst und Schrecken, wird hier, wenn man sich der Angst und dem Schrecken gewahr ist, und sich dessen gewahr ist, was passiert ist, diese als das erkennt, was sie sind, jetzt hier zu dieser Zeit des Verweilens in diesem gegenwärtigen Leben, wenn man die Betrachtung, die Konzentration und die Meditation praktiziert, solange die Praxis die Hand ist, im Hinblick auf das, was aus dem Munde des Gurus hervorgeht, was die Anweisungen der Buddhas betrifft, für einen selbst der richtige Weg von dem Bön oder dem Dharma in Bezug auf die Wirklichkeit des Körpers und dem zukünftigen Bereich, wenn man gestorben ist und in die Bardo-Erfahrungen und die nachfolgende Wiedergeburt übergeht, entstehen.

Nach dem Text: "Wenn man Angst in Bezug auf das hat, was gekommen ist, um verborgen zu bleiben, kann dies gereinigt werden, wie es vorangehend gemacht wurde. Dann wird es als die Phänomene von dem Körper und dem Bereich hervorgehen".

## b. Die Natur der Visionen im Bardo

Was die Art der Visionen in diesem Bardo betrifft, so sind zehn Aspekte zu berücksichtigen:

1. Die primäre Ursache der Bardo-Erfahrung. Was die primäre Ursache der Bardo-Erfahrung betrifft, wandert man im Ozean von dem Bardo im Grunde wegen der Unwissenheit oder dem Mangel an Gewahrsein.
2. Die Nebenbedingungen  
Was die dazugehörigen Nebenbedingungen angeht, so wird man getäuscht, weil man diese Visionen oder Erscheinungen im Bardo nicht als Selbst-Manifestationen des eigenen Geistes erkennt.
3. Die Essenz dieser Erfahrung  
In Bezug auf deren Essenz sind dies die verschiedenen Arten des Greifens nach einem Körper als ein Teil Geistes.
4. Der aufgegebene materielle Körper  
Was den zurückgelassenen früheren materiellen Körper anbetrifft, so wird er

einfach zusammen mit den Sinnen weggeschmissen.

5. Die Nahrung im Bardo

Was die Nahrung oder die Nahrung, die im Bardo verbraucht wird, anbetrifft, sehnt man sich intensiv mit viel Verlangen danach und konsumiert Geschmack oder Gerüche.

6. Das volle Ausmaß der Lebensdauer im Bardo

In Bezug auf die gesamte Lebensdauer, die im Bardo erfahren wird, kann diese letztendlich so kurz wie siebenmal sieben Zeitabschnitte oder so lang wie sieben *Kalpas* oder große Zyklen der Zeit sein.

7. Die zu verbringende Zeit im Bardo

Was die zu verbringende Zeit im Bardo angeht, so hat man, für die frühere Hälfte der Zeit von dem vollen Ausmaß des Verweilens im Bardo die Erscheinung des früheren Körpers, und für die zweite Hälfte entsteht ein neues Aussehen. Zusammen mit der wirklichen Form und der Kleidung des künftigen Körpers wird man die Wiedergeburt empfangen.

8. Die psychischen Erscheinungen, die im Bardo erfahren werden

Was die psychischen Erscheinungen betrifft, besitzt man, da dieser mentale Körper subtil und ungehindert, durch die Entfernung oder durch feste Gegenstände, auch in Bezug auf das dreitausendfache Universum selbst, subtil und ungehindert ist, die Macht und Fähigkeit, überall in Samsara zu reisen, sobald man nur daran denkt.

9. Die Gruppen von Wesen, die man im Bardo trifft

Was nun die Gruppen betrifft, können diese, was die Arten von Wesen betrifft, obwohl es sehr viele von diesen gibt, die im Bardo angetroffenen werden, zu fünf oder zehn Gruppierungen zusammengefasst werden. Was die zehn Arten betrifft, so sind dies, wie es in den Sutras heißt, die zehn *Gandharvas* der zehn Richtungen. Oder bezüglich der Gruppierung in fünf Klassen von diesen, heißt es nach dem *Bön-nyid thig-le'i 'grel*: "Darüber hinaus werden mit den reinen Winden die fünf Befleckungen oder Verunreinigungen durch die hohlen Kanäle nach oben durchgeführt, wobei offensichtlich die fünf Verunreinigungen von dem Körper erzeugt werden, nämlich:

1. Eiter,
2. Ohrenschmalz,
3. Nasen-Schleim,
4. Brust-Schleim, und
5. Speichel.

Und die fünf Arten von *Gandharvas* werden erzeugt, um mit diesen

Verunreinigungen verbunden zu sein".

Erneut nach dem Text: "Der König der *Gandharvas* steigt in Bezug auf das Raum-Element in den Himmel. In Bezug auf das Luft-Element bewegt sich der *Gandharva* in einer Querrichtung. In Bezug auf das Feuer-Element dient der *Gandharva* als Teilnehmer. In Bezug auf das Wasser-Element bewegt sich der *Gandharva* überall. Und in Bezug auf das Erd-Element besitzt der *Gandharva* Rauheit oder Grobheit und ist schädlich".

#### 10. Das Ergebnis oder Frucht

Und schließlich gelangt man, bezüglich dem Ergebnis, irgendwohin, geeignet für die vier Arten der Geburt, und verbleibt in den sechs Schicksalen der Wiedergeburt.

Nach dem Text: "Es werden hier die zehn Aspekte der Natur von dem Bardo gelehrt: Was die primäre Ursache der Bardo-Erfahrung betrifft, so wandert man im Ozean von dem Bardo im Grunde durch Unwissenheit. Was die damit verbundenen Nebenbedingungen anbelangt, so erkennt diese die Täuschungen nicht als Selbst-Manifestationen des eigenen Geistes. Was die Essenz betrifft, so sind es die verschiedenen Arten des Greifens nach einem Körper als ein Teil des Geistes. Was den früheren zurückgelassenen materiellen Körper anbelangt, so wird er hemmungslos zusammen mit den Sinnen weggeworfen. Was die Nahrung anbetrifft, so sehnt man sich intensiv mit viel Verlangen danach und isst Geschmack oder Gerüche. In Bezug auf das volle Ausmaß der Lebensdauer können dies sieben mal sieben Zeitperioden oder sogar sieben *Kalpas* sein. Was die Zeit im Bardo angeht, greift man sowohl auf dieser Seite als auch auf der anderen Seite von einer Zeit im Bardo nach gültigen Erkenntnissen. Was die psychischen Erscheinungen angeht, so zirkuliert man je nach der Kraft des eigenen *Karmas*, im dreitausendfachen Universum selbst. Was die Gruppen der Wesen angeht, so gibt es sehr viele von ihnen, aber sie können in zehn oder fünf Arten zusammengefasst werden. Was das Ergebnis anbelangt, so geht man zu einem Platz unter den sechs Schicksalen und den vier Arten der Wiedergeburt".

### c. Die ausführliche Erklärung

Was die ausführliche Erläuterung hinsichtlich der Visionen im Bardo betrifft, so gibt es hinsichtlich der oben zitierten Visionen drei Überlegungen:

- (1) die täuschenden Visionen,
- (2) die Selbst-Manifestationen und
- (3) die wahren Manifestationen.

## (1) Die täuschenden Visionen

Zuerst kommt hier, hinsichtlich der Täuschungen oder Visionen im Bardo, im Hinblick auf die Erklärung von deren Entstehen, in Bezug auf die ausführlichen Erklärungen, zusammen mit der Ursache, jedes Wesen unter die Kraft seines individuellen Karmas, weil man, in Bezug auf das richtige Verständnis von dem Natürlichen Zustand, in der Extremität von dem Karma bleibt. Man macht, wegen der Kraft von dem Karma und der *Kleshas*, mit unendlich vielen Täuschungen weiter. Obwohl man durch den Natürlichen Zustand in seinem eigenen Gedankenstrom, als selbst-entstehendes ursprüngliches Gewahrsein, das unbedingt ist, bleibt, fixiert sich der diskursive Geist nicht darauf, und dieses Nicht-Erscheinen belastet den Intellekt nicht. Nachdem man die entsprechenden Substanzen und den Reichtum, der eine falsch verstandene Erscheinung ist, umgeformt hat, holt man diese herunter. Diesem folgend, erzeugt man daraufhin in Bezug auf die eigene individuelle Anhäufung von dem Karma und den großen Arten, verbunden mit dem Anteil der zehn Tugenden die spontane gleichzeitig entstehende Gottheit, erzeugt Schutz und Nutzen in Bezug auf die Unterstützung und die Hilfe. Aber in Bezug auf die großen Arten von Verbindungen zu den zehn Nicht-Tugenden, geben dann der spontan gleichzeitig erscheinende Dämon oder die Häuptlinge und Gefolgschaft der sieben Herren des Todes, die zuvor einbezogen, geworfen und gebunden waren, einem einen Stoß und führen ihn in das Gericht von dem Karma zu Yama, die Ansammlungen von Tugenden und Sünden des Individuums, die oben zitiert wurden, und in früheren Lebensabschnitten angesammelt wurden, genau zu berechnen.

Was den Namen dieser Seite (*Bhumi*) betrifft, wo das Gericht dieses Gesetzes von Yama existiert, wird es *A-shi 'dus-pa'i dal* genannt. Wir denken, dass es der Name einer Region ist, die Angst einflößend und schrecklich ist. In dieser Gegend sind die Häuptlinge der Gefolgschaften von dem Karma von Yama entsetzlich schrecklich, und verschiedene von ihnen besitzen eine Art von übermäßiger Hitze und Wut. Diese zählen die karmischen Taten und Verdunkelungen auf, die man früher ansammelt hat. Darüber hinaus werden diese nach verschiedenen Methoden aufgelistet und berechnet, wie das *khram-shing* der Berechnungen, die geworfenen Würfel und die Kieselsteine, weiß und schwarz, auf den Skalen gewogen, der Spiegel von dem Karma, die Hellsichtigkeit von dem Superintendenten, und so weiter.

Auf diese Weise ist es nutzlos, etwas zu tun, wie etwa das Verstecken oder Verbergen von dem, was man in der Vergangenheit getan hat, oder Schmeicheleien und manipulative Reden. Im Hinblick auf das verschiedene Karma und dessen Konsequenzen ist es sicher, dass die Zeugen direkt und ehrlich sein werden. Für eine solche Person wird, angesichts deren eigenen Manifestationen, im Allgemeinen das volle Ausmaß der Reinigung der Felder der drei Orte von der *Durgati*-Hölle, und insbesondere das volle Ausmaß der Reinigung durch einen selbst und die Reinigung der Aufenthaltsorte überall, erscheinen. Man wünscht, zu diesem Aufenthaltsort oder Ort zu gehen, oder ohne irgendeine Unabhängigkeit zu sein, die ohne Begierde ist, wird man ohne die Unabhängigkeit aufgrund der Macht von dem eigenen früheren Karma überlassen. Was das volle Ausmaß der Reinigung von Ängsten und Schrecken

von den Aufenthaltsorten oder Orten, die dem ähnlich sind, angeht, wird es für diejenigen, die solche Erfahrungen wahrnehmen, nachdem sie die Resultate der vorher durch sich selbst gemachten Anhäufungen erkannt haben, obwohl diese jetzt bei, dieser Gelegenheit, bereuen, jegliche geschickte Strategie oder jedes geschickte Mittel der Befreiung, ohne die Möglichkeit sein, dies zu tun, weil es jetzt einfach zu spät ist!

Nach dem Text sind "Visionen im Bardo sind von drei Arten, nämlich: Täuschungen, Selbst-Manifestationen und wahre Manifestationen. Weil man die wirkliche Bedeutung nicht bewahrt, sondern unter die Kraft des Karmas kommt, wird das selbst-entstandene ursprüngliche Gewahrsein wie etwas Falsches. Die Götter und Dämonen, die eine Hilfe leisten, sind die Herren des Todes und man wird von diesen Dämonen verfolgt. Nachdem man von den *Yamas* von dem Karma zur Verurteilung geführt worden ist, berechnen diese dann die Tugenden und Sünden, und in *A-shi 'dus-pa'i dal* zählen sie die Anhäufungen der Ansammlungen auf, und vor einem erscheinen die Visionen der drei Orte von den *Durgati*-Höllen. Man wird ohne jede Unabhängigkeit den Winden von dem Karma übergeben. Auch wenn man es bereut, ist man ohne jedes Mittel, und es ist einfach zu spät!"

## (2) Selbst-Manifestationen

Zweitens, wenn angesichts eines Individuums, das zum großen Teil mit den zehn Tugenden verbunden ist, Selbst-Manifestationen entstehen, erfreut man sich in den Ländern, Palästen und Residenzen der großen Herren unter den Göttern und den Menschen. Als Freunde und Helfer gibt es hier Herren von Menschen und Rad-drehenden Königen, das heißt, diese sind freundliche Helfer, wie die Devendra Shatakratu, die Asurendra Viprachiti und die Brahmas. Man sieht und beteiligt sich an verschiedenen Genüssen und an angenehmer Musik an Orten wie dem *Tushita*- oder dem *Yamya*-Himmel. Es gibt hier Aktivitäten, wie dass angenehme Freunde kommen, um einen zu treffen und zu begleiten. Es entstehen Freuden in unendlich vielen Visionen von Ländern und Burgen, Genüssen und Körpern, die für einen selbst angenehm sind.

Nach dem Text: "In Bezug auf die Selbst-Manifestationen der Paläste von Göttern und Menschen, die durch die zehn Tugenden geschaffen wurden, gibt es Rad-drehende Könige, sowie Devendra Shatakratu, Viprachiti und Brahma, und die verschiedenen Arten von Himmlischen Paradiesen, wie die der *Tushita*-Himmel der Götter. Die Schauspiele des Genusses kommen eifrig zu einer Begegnung vor einem selbst. Und es entsteht sowohl der Körper als auch der Aufenthaltsort, den man wünscht und der mit dem eigenen Karma vereinbar ist".

### (3) Wahre Manifestationen

Drittens, bezüglich den wirklichen Erscheinungen: im Angesicht der Erscheinungen des Individuums, das nach den Lehren in Bezug auf dem richtigen Weg gereinigt hat, entstehen in den Aufenthaltsorten, welche schöne und charmante Residenzen sind, aus den ursprünglichen Erkenntnissen und den Strahlen des Lichts, welche die Natur von den Gottheiten und den Mandalas haben, die befriedigend, bereichernd, bezaubernd und heftig sind, als der Dharmakaya, der Sambhogakaya und der Nirmanakaya. Das Rad von dem Dharma wird durch unzählige Buddhas, wie viele es auch sein mögen, im Aspekt von den Körpern der vollkommenen Buddhas, sowie von Bodhisattvas, Raddreh-Königen und Gefolgschaften von Göttern und Menschen, gedreht. Auch für einen selbst kommt eine Sehnsucht hervor, um irgendwo, wie unter den Trikaya-Buddhas und den Bodhisattvas, wiedergeboren zu werden. Und es kommt dazu, vor sich selbst Persönlichkeiten, wie die Gurus, die Yidams, die Dakinis und so weiter, zu treffen. Hinter uns sind diese als eine Eskorte versammelt. Für sich selbst bleibt man, ohne sich aus dem Zustand von dem Samadhi zu bewegen, in einer klaren ursprünglichen Erkenntnis, welche eine leuchtende, strahlende und glückselige Natur besitzt.

Nach dem Text: "In einer Residenz, die eine reine Vision der Schöpfung von dem Trikaya ist, gibt es Buddhas und Bodhisattvas, Rad-drehende Könige und Gefolgschaften von Göttern und Menschen. Es wird eine Sehnsucht nach einer Wiedergeburt, dort, wo es die Trikaya-Buddhas und die Bodhisattvas gibt hervorkommen. Man wird dazu kommen, die Gurus, Yidams und Dakinis zu treffen, und im Zustand des ursprünglichen Gewahrseins von dem Samadhi wird die große Glückseligkeit sichtbar gezeigt".

### **B. Die Umwandlungen auf dem Pfad**

Zweitens gibt es im Hinblick auf die Wirklichkeit die Umwandlungen auf dem Pfad und hier gibt es drei Überlegungen, nämlich:

1. die Umwandlungen von den Lichtern, Strahlen und Klängen in den erleuchteten Körper, die erleuchtete Rede und den erleuchteten Geist;
2. die Umwandlung von der Basis, dem Pfad und der Frucht in den Zustand der Buddhaschaft; und
3. die Umwandlung von Erscheinungen, dem Verstand und den Gedanken in *Lha*, *Bön* und *Shen*.

Weil es heißt: "Wenn man sich erinnert, diese Visionen im Bardo umzuwandeln, ist es nicht möglich, dass diese nicht umgewandelt werden", werden die drei oben genannten Umwandlungen in Bezug auf vier Aspekte erklärt:

1. irgendwelche Umwandlungen,

2. Umwandlungen irgendwo,
3. Umwandlungen von jedermann, zusammen mit
4. Methoden von Umwandlungen.

## 1. Umwandlungen

Erstens, bezüglich irgendwelchen Umwandlungen, die geschehen können, sind die Basis für das Entstehen die Klänge, Lichter und Strahlen, seitens der Visionen oder Erscheinungen im Bardo, und die repräsentieren die Essenz, die Natur und die Energie. Es gibt hier ein Gewahrsein, das diese Visionen im Bardo begreift, und dann gibt es die Massen von Gedanken, die sich diesen anschließen.

Zweitens, bezüglich den Umwandlungen irgendwo, repräsentiert ein Licht, welches das erste unter diesen drei Manifestationen ist, den Körper von dem eigenen Yidam. Die Klänge repräsentieren die Rede von dem Yidam und die Strahlen repräsentieren den Geist von dem Yidam. Bezüglich den zweiten drei Überlegung verwandelt sich die Essenz in den Dharmakaya, die Natur verwandelt sich in den Sambhogakaya und die Energie verwandelt in den Nirmanakaya.

Bezüglich den dritten Umwandlungen haben die Visionen oder Erscheinungen die Natur von Göttern und Göttinnen, die Erkenntnisse stellen das Verständnis des Pfades von den Mantras dar und die Scharen von Gedanken verwandeln sich in die erleuchteten Aktivitäten der *Shen*-Praktizierenden.

Was die Umwandlung von jedermann betrifft, ist dies das Verstehen von dem Geist und die Betrachtung von dem *Shen*-Praktizierenden.

## 2. Die Methoden der Umwandlung

Was die Umwandlungen mit irgendwelchen Methoden, die praktiziert werden, betrifft, so gibt es hier zwei:

- a. die Reinigung im Allgemeinen, entsprechend dem Pfad, wie in den heiligen Schriften erklärt; und
- b. die Reinigung im Hinblick auf die Methode der Träume.

### a. Die Methoden, erklärt in den Schriften

Bezüglich dem Ersten, wird die Methode der Umwandlung, erklärt in der heiligen Schrift, auf folgende Weisen erreicht:

1. die äußere Erzeugung durch das, was der wesentliche Punkt von dem Samadhi genannt wird, was die unveränderliche Klarheit von dem ursprünglichen Gewährsein ist;
2. die Selbst-Manifestation oder die innere Erzeugung durch das, was der wesentliche Punkt von dem Mitgefühl genannt wird, was das Denken ist, dass alles die Schöpfung ist; und
3. das spontane gleichzeitig erscheinende Erzeugungsverfahren, genannt der wesentliche Punkt von der unterscheidenden Weisheit oder *Prajna*, was das Objekt mit den Eigenschaften überschreitet.

## b. Die Methode der Träume

Zweitens kann man sich, nachdem man sich auf die Methoden der Träume verlassen hat, auch selbst reinigen. Dies ist ähnlich der Bedeutung, die besagt: "Der wesentliche Punkt der Natur ist der Höchste unter den Klarheiten von der Schöpfung".

Nach dem *Lam rgyud*, dem Tantra des Pfades: "Aus einem einzelnen Individuum können hier zwei oder drei Individuen hervorgehen. In Bezug auf das Umwandeln in die Gottheit, schaut man in das Gesicht der Gottheit von dem Höchsten Mysteriums. Darüber hinaus kann eine einzelne Frau in zwei oder drei Frauen umgewandelt werden. Daraus wird sie zu der Gefährtin Kyema Ötso und dann erhält man die Ermächtigungen von ihr".

Und nach dem Kommentar: "Die Visionen werden in die eigenen Träume integriert, die Träume werden in den Bardo integriert und der Bardo wird in das Klare Licht integriert".

Man erkennt die Träume beim Träumen nicht als Träume, weil man sich im Allgemeinen nicht gewahr ist, dass alle Erscheinungen Illusionen sind. Und weil man das nicht erkennt, wird man sich nicht gewahr sein, dass der Bardo tatsächlich der Bardo ist, und wenn man das nicht weiß, ist man, nachdem man zur Abscheu und zur Ablehnung von dem Klaren Lichts der Realität gekommen ist, weil man mit der Stadt von Samsara nicht fertig, nicht aus diesem Sumpf von dem Samsara der drei Welten befreit.

Nach dem *gNyid lam 'grel*, dem Kommentar über den Pfad des Schlafes: "Weil man es so getan hat, nachdem man dies erkannt hatte, nachdem man in den Samadhi von dem Strom des Flusses von dem ununterbrochenen ursprünglichen Gewährseins eingegangen ist, ist das Erlangen der Buddhaschaft im ersten Bardo in der Art und Weise von Wasser, das nach unten fließt, um auf den Haupt-Körper von dem Wassers zu treffen. Die Praxis ist das fließende Wasser und der Natürliche Zustand ist der Haupt-Körper des Wassers. Dieser wesentliche Punkt, wird durch die wirkliche Bedeutung, auch als dieser Pfad gelehrt".

Wieder nach demselben Text: "Wenn man nicht weiß, dass die Herkunft für das Vorgehen aller Buddhas gerade dieser Bardo von dem Klaren Lichts der Realität ist, dann wird sich, obwohl man sich für hunderttausend Jahre in frommen Praktiken betätigt, sich der Weg in mehrere Pfade verzweigen und die Haare von Buddha werden vermischt. Zum Zweck des Wunsches, dieses Klaren Licht des Todes zu erkennen, offenbart sich das Klare Licht der Natur und man erkennt das Klare Licht des Schlafes. Auch wenn man auf das Klare Licht von dem Samadhi meditiert, ist es in dieser Hinsicht die Absicht. Dieser einzige Augenblick hat große Bedeutung, denn er ist die Buddhaschaft. Es repräsentiert das Erreichen der Buddhaschaft durch kraftvolle Mittel. Was das Empfangen von Anweisungen betrifft, so ist der Erhalt von diesen wie der plötzliche Abstieg eines Blitzes.

Bezüglich dem Erhalt der Praxis, erscheint diese als eine Methode, die plötzlich auftaucht. Wenn man dabei stirbt, so schickt man immer wieder ein intensives Sehnen, indem man denkt: "Ich sollte mich selbst im Klaren Licht des Todes erkennen". Man sollte auch im klaren Licht des Schlafes auf diese Weise verbleiben. Wenn man die letzten drei Momente des Einschlafens beibehält, ist es sicher, dass man diese zum Zeitpunkt des Todes behalten und erkennen wird. Wenn man dies beim Einschlafen nicht in dieser Weise erkennt, wird es schwierig sein, dies zum Zeitpunkt des Todes zu tun.

Es wird eine dichte Abwesenheit von Gedanken geben, die wie der Schlaf ist, und dann entstehen wieder Gedanken, die wie Träume sind. Und hören Sie aufmerksam zu! Der Bardo wird wie das Erwachen aus einem tiefen Traumlosen Schlaf entstehen. Wenn man im Klaren Licht des Todes bleibt und die Schwingungen und das Klare Licht der Realität integriert, wird man die Buddhaschaft für sich selbst erlangen. Man bleibt an dem Platz von der Residenz von dem *Trikaya* und dort kommt das Kommen von dem Rigpa in den *Dharmata* hervor.

Was das Hervorkommen der drei Phänomene betrifft, welche den Dharmakaya des Geistes enthalten, verweilt man, was die Visionen angeht, ohne jegliche dazu gehörende Existenz. In Bezug auf die Klarheit ist dies Rigpa, das ohne Bewegung ist, und in Bezug auf das Zeichen bleibt man, durch den Zustand der Nicht-Anhaftung, in der Buddhaschaft.

Nach dem Text: "In Bezug auf die Realität der Umwandlung entlang des Pfades gibt es drei Aspekte:

1. die Lichter, die Strahlen und die Klänge werden in den Körper, die Sprache und den Geist umwandelt;
2. die Basis, der Pfad und die Frucht werden in die Buddhaschaft umgewandelt; und
3. die Erscheinungen, der Geist und das Verständnis werden in die Gottheit, den Dharma und den *Shen* umgewandelt".

Diese Texte lehren eindeutig die Methode, um sich selbst in den Körper oder die göttliche Form von dem Yidam umzuwandeln, welcher sowohl die Natur der Träume und das klare Licht des Schlafes ist, als auch die Integration mit dem Klaren Licht, zusammen mit den Methoden, um den Illusionskörper zu verwirklichen.

Nachdem man dies ausstrahlt, heißt es nach dem Text: "Wenn man sich erinnert, sich umzuwandeln, und wenn es nicht unmöglich ist, sich nicht umzuwandeln, erinnert man sich daran, weil es das Gewahrsein von dem Bardo ist".

Wenn es heißt: "Wenn man sich daran erinnert, sich umzuwandeln", ist es notwendig, dass diese Darstellungen sehr präzise in Bezug auf die anleitenden Anweisungen für die Durchführung auf dem Pfad des Schlafes und der Träume sind. Wenn es im Allgemeinen notwendig ist, reinigt man die kostbare Ursache, welche die Erinnerungen zum Wohle der Erinnerung hervorbringt, um die Visionen im Bardo umzuwandeln.

### c. Die Buddhaschaft der Frucht

Bezüglich der Buddhaschaft, welche die Frucht oder das Ergebnis ist, ist man bei dieser Gelegenheit seitens der Erscheinung von dem mentalen Körper zu dem Sambhogakaya-Aspekt von Buddha geneigt, aber dieser Körper ist gewiss nicht Einzel, weil man unzählige Ausstrahlungen aussenden kann, wie den höchsten Niramankaya, den Nirmanakaya, welcher kunstvoll gemacht ist, und den Niramankaya, der eine Wiedergeburt als *Tulku* ist, und die Prophezeiung ist in Übereinstimmung mit dem Nutzen der Anhänger.

Darüber hinaus ist dies in Bezug auf die Natur von dem Geist das Klare Licht und auf der Seite der Vision von dem Klaren Lichtes ist dies die Verwirklichung von dem Körper. Was diesen Körper anbetrifft, ist er, weil er die Aspekte von den vollkommenen speziellen Dharmas, von den zweiunddreißig Markierungen und den achtzig Eigenschaften besitzt, der größte unter den Körpern. Wenn man die Kraft dieser aufgezählten Emanationen, im Universum, in den zehn Richtungen und sogar darüber hinaus, unterbringt, geht eine unvorstellbare Zahl von weiteren Ausstrahlungen hervor, ausgestrahlt in Harmonie mit den Schülern und deren Bedürfnisse.

Dementsprechend bewegen sich die vitalen Winde durch die Kraft der unaufhörlichen Energie von der Basis und von dort kommen Erscheinungen als Klang-Schwingungen hervor. Daraus, weil sie auftauchen oder zur Rede werden, drehen diese die Räder von dem Dharma, was die vierundachtzigtausend Tore von dem Bön in deren Anzahl sind. Man bewegt sich nicht von der Basis weg und entsteht als die innere Energie der Basis. Diese werden verkündet und verbreitet, ohne sie zu bewegen. Für jene Buddhas, welche das Rad der Vorschriften auf diese Weise drehen, gibt es die Übertragung von dem Geist, für die Bodhisattvas gibt es die symbolische Übertragung, und für die

Lebewesen, die Schüler von den Bodhisattvas sind, wird das Rad des Dharmas der Neun Fahrzeuge gedreht.

Das ist die mündliche Übertragung. Von diesem Körper, der den Körper von der Illusion oder von dem vollkommenen Buddha annimmt, der auf diese Weise verzichtet und verstanden hat, gehen Strahlen aus und aus diesen Strahlen gehen unvorstellbare Anzahlen von Reichen aus, in denen sich Ozeane von Mandalas befinden.

Die Hauptschützer von den Mandala und den Reichen, zusammen mit ihren Gefolgschaften und weiteren Gefolgschaften, entstehen über unvorstellbare Anordnungen von erleuchteten Tätigkeiten im Einklang mit den Temperamenten der Schüler, als einheitliche illusorische Körper, um als die Beschützer von Lebewesen, die Schüler sind, zu handeln. Diese sind versammelt, ohne sich in Gefolgschaften zu versammeln. Diese Versammlungen werden durch die Lehren von dem Bön gereift und sie erledigen ununterbrochen erleuchtete Tätigkeiten, welche diejenigen, die gereift sind, befreien. Diese erklären vollkommenen Verzicht und Verständnis. Auch diese Aktivitäten sind mit dem Verständnis von jedem Yogi-Praktizierenden in Übereinstimmung. Sie erklären die Umwandlungen der Visionen von dem Bardo auf dem Pfad. Dies ist also von großer Wichtigkeit und Notwendigkeit, um sich selbst in der Praxis von dem Pfad zur Zeit des Verweilens in diesem gegenwärtigen Leben sorgfältig zu üben, wie es oben erklärt wurde.

Nach dem Text: "Was die Bedeutung der Schrift betrifft, so erzeugt man die Buddhaschaft als Sambhogakaya. In Bezug auf den Geist, verwirklicht man diese aus dem Klaren Licht als den Körper. In der Tat ist dies der höchste unter den Körpern, die alle Zeichen und Eigenschaften besitzen. Und es kommt dazu, überall alles zu durchdringen, bis es letztendlich den Himmel der zehn Richtungen erreicht, wo es die dazu gehörenden Klänge der vierundachtzig Dharma-Lehren verkündet. Die Buddhas und die Bodhisattvas werden überall zu Lehrern. Von den Strahlen, die aus dem eigenen Geist austreten, entstehen die verschiedenen Reiche. Durch die unvorstellbare Anzahl erleuchteter Tätigkeiten kommen diese Buddhas zusammen mit ihren Gefolgschaften zu einer Reifung und Befreiung zum Wohlergehen der Lebewesen".

## **Teil V. DIE BEHINDERUNG DER TORE ZUR WIEDERGEBURT DURCH DEN NIRMANAKAYA**

Fünftens gibt es hier die Behinderung der Tore der Wiedergeburt durch den Nirmanakaya, was die Bedeutung von dem Begriff 'Klarheit' ist. Dafür gibt es drei Überlegungen:

1. die Herbeiführung von dem Eintritt in das Tor der Wiedergeburt;
2. das Objekt von dem Eintritt in die Wiedergeburt; und
3. die sekundären Bedingungen für den Eintritt in die Wiedergeburt.
4. Die vier Klassen von dem Bardo.

### **1. Die Herbeiführung von dem Eintritt in das Tor der Wiedergeburt**

Erstens, im Hinblick auf die Herbeiführung des Eintritts in das Tor der Wiedergeburt, hat ein Yogi, der mit den Methoden, wie dem Mantrapfad, um in die Tore der Wiedergeburt einzutreten, vertraut ist, hat die Kraft und die Fähigkeit, um zu wählen, in welche Wiedergeburt er eintritt. Auch wenn jemand ohne die Fähigkeit ist, das Tor der Wiedergeburt zu wählen, kann er sich immer noch mit Wunsch-Gebeten, und so weiter, verbinden. Aber gewöhnliche Lebewesen gehen hinüber und werden anlässlich des Bardos durch den Wind von dem Karma einfach in ihre nächste Wiedergeburt geschleudert. Aber wo es eine Vertrautheit mit der Praxis von dem Mantra-Pfad gibt, sollte das eigene Sein, wenn das Gewahrsein (Rigpa) zum Zeitpunkt des Ergreifens der nächsten Wiedergeburt auftritt, in die Natur von dem Trikaya umgewandelt werden, das heißt, in das Yidam oder die Meditationsgottheit umgewandelt werden. Darüber hinaus ist der eigene Natürliche Zustand der Dharmakaya von der Basis und die Illusion, welche die Unterstützung davon ist, ist der Sambhogakaya.

Es gibt vier Arten, um in die Wiedergeburt einzutreten, nämlich: die Eiergeburt, die Geburt der Erscheinung, die Geburt aus Hitze und Feuchtigkeit, sowie die Geburten aus der Gebärmutter. Man sollte die Fähigkeit haben zu wählen, welche davon geeignet ist. In Übereinstimmung mit dem eigenen Karma erzeugt man eine Anordnung von Buddhas oder den Aspekt von einer Stupa, wie man danach greift, um wiedergeboren zu werden, oder eine Wolke von Buchstaben mit verschiedenen Buchstaben. Das denkt man. Man meditiert über eine göttliche Form unter den sechs *Dulshen*, welche geeignet ist. Aus dem Zustand von dem Verweilen in der Natur des Klaren Lichts von dem Natürlichen Zustand der Realität ergibt sich das Entstehen der Wiedergeburt. In welcher Weise auch immer, ist es sehr wichtig und notwendig, in einem Zustand der Trennung und Freiheit zu bleiben, und nicht unter die Macht des normalen Greifens von dem eigenen Gedankenstroms zu fallen. Wenn man sich nicht von Anhaftungen trennt, welche nach der Realität greifen, oder nach dem eigenen normalen Geistesstrom, wird man die Grenzen des Daseins nicht abschneiden und in die Wiedergeburt eintreten.

Nach dem Text: "In Bezug auf die 'Klarheit' gibt es drei Themen in Bezug auf die Erlangung der Buddhaschaft als der Nirmanakaya. Um die Grundlage zu bekommen, behindert man die Tore zur Wiedergeburt in Samsara. Aber wenn man eintritt, wird der eigene Geist-Strom in den Zustand von dem *Trikaya* verwandelt. Die Leerheit ist der Dharmakaya und das Yidam ist der Sambhogakaya. Das Tor der Wiedergeburt stellt den Nirmanakaya dar, sei es durch eine Ei-Geburt, eine Geburt als Erscheinung, eine Geburt aus Feuchtigkeit oder Gebärmutter-Geburt. Man bleibt im Zustand des Klaren Lichts. Dort meditiert man auf eine Anordnung von Buddhas oder einen Stupa oder eine Wolke von Buchstaben oder die sechs *Dulshen*, welche die sechs Söhne, die jeweils in einem anderen Schicksals-Bereich zum Wohle der Wesen arbeiten, von Tönpa Shenrab sind. Der wichtigste Punkt ist, sich vom Greifen des Geistes-Stroms nach der Realität der Visionen, die im Bardo gesehen werden, zu trennen".

## **2. Das Objekt von dem Eintritt in die Wiedergeburt**

Zweitens ist in Bezug auf das Objekt des Eintritts, ist der Gegenstand für das Entstehen der Wiedergeburt, weil man in dem oben zitierten Yoga vertraut ist, die Natur des ursprünglichen Gewährseins, die wie eine Illusion ist, oder die Natur der fünfundvierzig *Thigles* oder den essentiellen Punkten des ursprünglichen Gewährseins, die Natur, wo Klarheit und Leerheit ohne Dualität sind, oder das Yidam, das die Unterstützung von Körper, Rede und des Geist ist, und der Guru, der zum Objekt des Glaubens wird. Oder man ergreift die Wiedergeburt aus dem Zustand der Meditation, als einer, der mit dem Intellekt fähig ist, diese als die Natur von Visionen, die Illusionen und Täuschungen sind, zu begreifen. Kurz gesagt ist es von großer Bedeutung, über die Trennung von den Anhaftungen an die konkrete Realität der im Bardo erfahrenen Visionen, in die Wiedergeburt einzutreten.

Nach dem Text: "Das Objekt von dem Eintritt in die Unterstützung von dem ursprünglichen Gewährsein an dem Tor der Wiedergeburt ist in seiner Natur eine Illusion. Es verdichten sich wieder die vierzig ursprünglichen Erkenntnisse, welche alle den Zustand der Leerheit repräsentieren. Der Guru, das Yidam, die drei Unterstützungen von Körper, Rede und Geist, und so weiter, dienen als Objekte des Glaubens. Man meditiert gerade über die Visionen im Bardo als Illusionen und Täuschungen. Der wichtigste Punkt besteht darin, die Anhaftungen, die nach der Realität dieser Visionen greifen, umzukehren".

## **3. Die sekundären Bedingungen für den Eintritt in die Wiedergeburt**

Drittens, im Hinblick auf die sekundären Bedingungen für den Eintritt in die Wiedergeburt gibt es drei hauptsächliche Bedingungen:

1. die Ursachen der Wiedergeburt,
2. die Nebenbedingungen für die Wiedergeburt und

### 3. die Methoden zur Abwehr von diesen.

Was **das Erste** betrifft, so wird es durch Ursachen wie Verlangen, Wut und so weiter unterstützt. Dennoch stellen Wünsche, wie für ein Haus, für ein Land, für Kleidung, für ein männliches Geschlecht oder für ein weibliches Geschlecht, alle nahen Ursachen der Wiedergeburt dar. **Zweitens** sucht man, wegen Furcht und Schrecken, verzweifelt nach Zuflucht und Hilfe, oder jemand könnte sich aus Hunger und Durst an Nahrung und Getränke halten, oder manche könnten unter Kälte leiden und daraufhin vor dieser Kälte Zuflucht suchen, oder jemand wird von Hitze gequält und sucht irgendwo in der Kühle Zuflucht. Dabei fängt man an, etwas zu greifen, um irgendwo wiedergeboren zu werden.

Was die **Methoden zur Abwendung** dieser Leiden, erlebt bei Wiedergeburt, betrifft: Für die Person mit **überlegenen Fähigkeiten** gibt es eine Meditation über die Leerheit, für die Person mit **mittleren Fähigkeiten** gibt es die Meditation über das Yidam und die Person mit **geringeren Fähigkeiten** meditiert ohne Anhaftungen oder Wünsche. Wenn man auch in diese Praktiken eingetreten sein mag, ist es dennoch der wichtigste Punkt, die Aspekte von der Begierde und dem Zorn abzuwenden.

Sogar zur Zeit von dem Bardo des Verweilens auf natürliche Weise wird eine Person, die zum größten Teil schlechtes Karma hat, nicht mit einem Guru oder einem guten spirituellen Freund zusammenkommen, und sie wird nicht in der Lage sein, danach in die Lehren der Buddhas einzutreten. Diejenigen, die nicht dazu kommen, Begierde und Wut abzuwenden, verlieren, obwohl sie klug und geschickt sind, die Bedeutung und werden dann nicht in der Lage sein, mit der Praxis weiterzumachen. Wegen der Kraft ihres Karmas und der *Kleshas*, wird es danach noch mehr und kontinuierlich notwendig sein, dass sie die Wiedergeburt in den Orten der sechs Bereiche annehmen.

Aber zu dieser Zeit, kann man ein brauchbares Tor für die zukünftige Wiedergeburt wählen. Eine Person, die ein gutes Karma besitzt wird erkennen, dass sie in einem Reich, in dem die Tugend zunimmt und deren Eltern Tugend besitzen, in einem Land, in dem sich der Höchste Dharma ausgebreitet hat, wiedergeboren wird. Man äußert Wunsch-Gebete, welche die Gefolgschaften von zukünftigen Verwandten und Freunden und harmonische Bedingungen für die Wiedergeburt anbauen. Darüber hinaus schickt man Sehnsucht aus und sagt: "Möge ich dazu kommen, einen physischen Körper zu erhalten, der ein Tulku sein wird, der Kraft, Reinheit und Reichtum besitzt und eine ausgezeichnete Unterstützung für den Erhalt der Anweisungen und auch für einen geeigneten Ort der Wiedergeburt sein wird". Wenn man im Bardo aufwacht und achtsam ist, kommt man dazu, wenn man auf das Pferd der Silbe **A** aufgestiegen ist oder als der Körper von dem Yidam auf die Scheitel des Kopfes eines zukünftigen Vaters herabgestiegen ist, geht man durch dessen Zentral-Kanal, verlässt diesen durch seinen Penis in die Scheide und kommt dazu, im Mutterleib der zukünftigen Mutter zu verweilen. Innerhalb davon, spontan vervollkommenet als die vier Körper, welche die Basis für Erscheinungen sind, wie die Art der Manifestation, wo man auf dem Sitz von

Sonne und Mond verweilt, ist es sicher, dass es auf irgendeine Art und Weise zur Demonstration von der Art der Verwirklichung einer Reinkarnation, ob rein oder unrein, kommen wird. Man sollte auf die schauen.

Nach dem Text: "Im Hinblick auf die sekundären Bedingungen von dem Eintritt in die Wiedergeburt gibt es drei Bedingungen, die Ursache, welche die Begierde oder Wut sein kann, die Nebenbedingungen und die Methode, um diese abzuwenden. Es kann hier fünf Arten von Begierde geben, nämlich: ein Haus, ein Land, Kleidung, das männliche und das weibliche Geschlecht, die alle eine nahestehende Ursache für die Wiedergeburt repräsentieren. Was die Nebenbedingungen angeht, so kann es hier Hunger und Durst, Angst vor der Kälte geben und das Suchen von Zuflucht davor. Was die Methoden der Abwendung von diesen Ursachen und Zuständen betrifft, so gibt es für die Person mit überlegenen Fähigkeiten die Meditation über die Leerheit, für die Person mit mittleren Fähigkeiten die Meditation auf das Yidam und für die Person mit geringeren Fähigkeiten das Meditieren ohne Anhaftungen. Der wichtigste Punkt ist, die beiden Hauptaspekte, die Begierde und die Wut, abzuwenden. Wenn man aus irgendwelchen Gründen nicht dazu kommt, die Begierde und Wut abzuwenden, dann wird es notwendig sein, die Wiedergeburt durch das eigene Karma anzunehmen. Man sollte bewusst das Tor für die Wiedergeburt wählen, das für einen geeigneten Bereich, Eltern, Dharma-Lehren, Gefolgschaften von Freunden und Verwandten und ein Land der Tugend sorgt. Durch Wunsch-Gebete sendet man eine intensive Sehnsucht und sagt: "Möge ich dazu kommen, den Nirmanakaya zu erhalten!" Man steigt auf das Pferd von dem Buchstaben **A** oder steigt als der Körper von dem Yidam zu dem Scheitel des Kopfes eines künftigen Vaters herab, sinkt durch den Zentral-Kanal herunter und verlässt ihn mit seiner Ejakulation durch den Penis, um in die Vagina der zukünftigen Mutter einzugehen, um damit in ihrem Schoß zu einem *Tulku* zu werden. Und dort bleibt man auf einem Sitz von Sonne und Mond.

Dies ist die Lehre über die Grundlage des Erscheinens oder der Manifestation und es ist sicher, dass man

#### **4. Die vier Klassen von dem Bardo**

Im Allgemeinen macht man in Bezug auf den Bardo eine Aufteilung von diesem in vier Klassen, nämlich:

1. der Bardo von der Geburt bis zum Tod,
2. der Bardo der Realität,
3. der Bardo von dieser Seite und
4. der Bardo von der anderen Seite.

Darum gibt es auch folgende vier Täuschungen in Bezug auf diese:

1. Im Bardo von der Geburt bis zum Tod werden Visionen durch verschiedene Nebenbedingungen geschaffen. Das sind Täuschungen.
2. Im Bardo der Realität produzieren die verschiedenen unterschiedlichen Operationen des Geistes, das, was als und der Erkennen und das Erkannte bekannt ist, Täuschungen.
3. Im Bardo dieser Seite treten, durch die Macht der angesammelten karmischen Spuren und durch das, was bisher vertraut war, die Täuschungen in Erscheinung.
4. Im Bardo der anderen Seite werden, aufgrund der großen Hitze von dem angesammelten Karma, die Nebenbedingungen, wie Begierde, Zorn und Täuschungen erzeugt.

Aber wenn man hier zu dieser Zeit die Anweisungen praktiziert, damit man nicht unter die Macht der schlechten Bedingungen, wie die Begierde und die Wut fallen kann, bleibt man zum Zeitpunkt des Sterbens bestimmt hier und, im Allgemeinen, bleibt man für eine lange Zeit im sogenannten Bardo von der Geburt bis zum Tod. Man meditiert auf das Friedliche als das Gegenmittel zum Stolz. Oder man verwandelt sich selbst in den Körper von dem eigenen Yidam, begleitet von göttlichem Stolz. Man sollte jede Meditation in Übereinstimmung mit den eigenen Fähigkeiten üben. Oder man integriert das ursprüngliche Gewahrsein von der Verwirrung in das Klare Licht der Realität. Man kann über alles meditieren, was auch immer das ursprüngliche Gewahrsein ist oder über die Gottheit, die für die Selbst-Befreiung von der Verwirrung geeignet ist.

Auf der Seite der Visionen, welche die karmischen Spuren von dem Bardo dieser Seite repräsentieren, meditiert man im Allgemeinen und ausgiebig über sich selbst als die göttliche Form oder als den Körper von den Yidam, oder über das umfangreiche ursprüngliche Gewahrsein von der Eifersucht. Jene Täuschungen, die im Bardo auf der anderen Seite auftauchen, oder die Methoden, um nicht in die Begierde und den Zorn zu entfliehen, die in dem ursprünglichen Gewahrsein integriert sind, werden klar verstanden.

Was die Herz-Essenz der eigentlichen Bedeutung anbetrifft: Wenn es nicht zu einem Graben oder Ausgraben unter den Anweisungen und Meditations-Erfahrungen kommt, wie jene zum Ausüben von dem Pfad des Schlafes und der Träume, die aus den anleitenden Erklärungen in den Texten von dem Magyü oder Mutter-Tantra hervorgehen, wird es anlässlich des Bleibens im Bardo, zunächst schwierig sein, sich an die Praktiken zu erinnern, um den Pfad weiterhin zu gehen. Darüber hinaus gibt es sehr viele schlechte Bedingungen, wie die Schwierigkeit des Verweilens mit Stabilität in der Meditation.

Kurz gesagt, bezüglich dem ausgezeichneten essentiellen Punkt der mündlichen Anweisungen, gibt es hier in der Zeit des Verweilens in Bezug auf die Sichtweise, die Meditation, das Verhalten und die Frucht oder das Resultat, nachdem man den Körper

und den Geist einsgerichtet aufgerollt hat, die Praxis der Meditation. Es wird eine unverwechselbare Wahl zwischen dem Glück oder den Sorgen hervorkommen.

Deshalb sollte man mit dieser Sichtweise vertraut sein und sowohl das Verständnis als auch die Erfahrung besitzen, dass die Natur des Klaren Lichts von dem Dharmakaya, der Natürliche Zustand, ohne die Erzeugung der vier Extreme ist. Das Meditieren in zunehmendem Maße, ohne von dieser richtigen Sicht getrennt zu sein, ist die Yoga-Praxis von dem Sambhogakaya, der eine Illusion ist. Man sollte Vertrauen in die Praktiken von dem Erzeugungsprozess und dem Vollendungsprozess gewinnen. Aus einem Zustand, wo man von den vier Extremen befreit ist, gibt es auf der Seite des Verhaltens oder Handelns, das spontan vollendet und mühelos ist, die erleuchteten Tätigkeiten von dem Befrieden, Bereichern, Verzaubern und zornvoll zu sein. Dabei vollzieht man, ohne von Begierden erfasst zu werden, Taten, welche die Tore zur Wiedergeburt verhindern, die ihrerseits die Macht zu etwas anderem von dem Karma und den *Kleshas* besitzen. Die Essenz oder das Ergebnis der Verwirklichung der Ressourcen des Geistes von dem Yogi-Praktizierenden ist das Erreichen der vollkommenen Buddhaschaft von dem *Svabhavika-Trikaya*, dem *Trikaya* der integrierten Essenz.

Nach dem Text: "In Bezug auf die vier Bardos gibt es vier Objekte, die Täuschungen darstellen. Im Bardo von der Geburt bis zum Tod sind die Visionen, die entstehen, Täuschungen. Im Bardo der Realität ist alles, was erkannt wird, Täuschung. Im Bardo dieser nahen Seite erscheinen die eigenen karmischen Spuren als Täuschungen und im weiteren Bardo jenseits, auf der anderen Seite, sind Begierde und Zorn Täuschungen. Hier in dieser gegenwärtigen Zeit von Geburt und Todes sollte man den Stolz mit dem Friedlichen integrieren. Danach integriert man die Schöpfung der Verwirrung in das Klare Licht der Realität. Im Bardo auf dieser nahen Seite integriert man das Nicht-Gewahrsein in umfangreiche Eifersucht. Im Bardo auf der anderen Seite integriert man die ursprünglichen Erkenntnisse von der Begierde und dem Zorn in klares Verständnis. Was die Sicht betrifft, so wird verstanden, dass der ungeborene Dharmakaya das klare Licht ist. Bezüglich der Meditation erhält man unaufhörlich den Yidam, welcher der Sambhogakaya ist. Bezüglich dem Verhalten ohne Dualität behindert man das Tor zur Wiedergeburt und dies stellt den Nirmanakaya dar. Was die Frucht betrifft, so ist diese die Vollkommenheit von dem *Trikaya*, welcher der *Svabhavika*, die integrierte Essenz selbst, ist".

### **WURZEL-ABSCHNITT III: DER ABSCHLUSS**

Drittens, hinsichtlich des dritten Wurzelabschnitts, im Hinblick auf das Anvertrauen dieser Anweisungen an die Dakini, gibt es in Kürze zwei Überlegungen:

- A. die Anweisungen, anvertraut der Dakini, und
- B. die Zusammenfassung in Kürze.

## A. Die Anweisungen, anvertraut der Dakini

Was das erste betrifft, so musste dies jemandem anvertraut werden. Im Hinblick auf die Anweisungen gibt es, um diese jemandem anzuvertrauen, zwei Überlegungen:

Bezüglich der **ersten Überlegung**, war die Empfängerin die Dakini Bardo Kundulma.

Bezüglich der **zweiten Überlegung**: weil sie großen Themen besitzen, die vital und herzlich sind, ist es sehr schwierig und sehr selten, dass diese tiefgründigen Anweisungen namens 'dieser Weg', auch in einer Zeit wie dieser, hervorkommen. Zu einer glücklichen Zeit wie dieser, sind diese Anweisungen, die so tiefgründig sind, und zusammen die harmonischen Bedingungen hervorgehen, sehr umfangreich und schwer zu verstehen. Die vollständige Erklärung von dem Bardo sollte klar und sehr genau erklärt werden. Auch in einer Zeit wie dieser sollten nun die Anweisungen für den Bardo wie diese, die herausgekommen sind, sehr strikt eingehalten werden, weil es sehr schwierig ist, dies aus dem Tantra-Abschnitt zu erklären, ohne diese an schlechte Behälter zu verlieren, das heißt, diese an Einzelpersonen zu geben, die diese nur verschwenden oder wegwerfen. "Nun sind Ihnen diese Anweisungen, zusammen mit der Bedeutung der Worte oder den philosophischen Lehren über den Bardo, anvertraut!" So verkündigte Kuntu Zangpo diesen Erlass an Khagyong Karpo.

Nach dem Text: "Oh weiblicher Buddha, du, die Dakini, die alles im Bardo unterwirft, hinsichtlich dieses schwierigen und vitalen Pfades ist die Bedeutung sehr wichtig. Aus diesem Grund ist dieser Pfad, der tiefgründig und sehr umfangreich ist, schwierig zu gehen. Man sollte dies hervorragend aufbewahren. Die philosophischen Lehren, zusammen mit ihren Bedeutungen, sind Ihnen nun anvertraut!" Dies sagend, erließ er diesen Erlass.

## B. Die Zusammenfassung in Kürze

Zweitens, bezüglich der Zusammenfassung dieser Sache in Kürze: nach dem 'Tantra von der Manifestation der Buddhaschaft auf Pfad, was die Sonne von dem Mitgefühl, das Mutter-Tantra von Höchsten Geheimnis ist', ist dies das achte Kapitel, in dem die Anweisungen für den Bardo, bekannt als das 'Tragen auf dem Pfad des Todes', erklärt werden.

## C. Das Nachwort

Was das Nachwort des Autors betrifft:

- (1) Den vollständigen wichtigsten Punkt dieser sehr tiefgründigen Anleitung sehend,  
Nachdem man kraftvoll, durch ein sehr klares Rigpa (Intelligenz), die Zweifel abgeschnitten hat,  
Nicht ohne vollkommenes Vertrauen, mit viel Sicherheit zu sprechen,  
Habe ich dies mit vielen Ansammlungen von Mitgefühl geschrieben.
- (2) Wandernd und Umherziehend durch viele Dörfer, wie Wasser,  
Habe ich mit meinen Ohren sehr viel Unsinn gehört.  
Um mich an die tugendhaften Eigenschaften dieser sehr tiefgründigen Anweisungen zu erinnern,  
Habe ich dies ehrerbietig niedergeschrieben.
- (3) Heutzutage gibt es Herden von Eseln mit guten lauten Stimmen und viel Stolz, etwas zu wissen,  
Diese sind wirklich lang-ohrig vor Stolz und Eifersucht, wünschen sich, was offensichtlich ist,  
Aber können nicht unterscheiden, ob es Sand oder Goldstaub ist.  
So schütten sie dies zusammen, als ob es hier nur eines gibt.
- (4) Na dann, warum ist jeder Zyklus meiner Handlungen Für die Herstellung von Freude für Sie?  
Mit guten vorherigen Ansammlungen von Verdienst in dem Tor dieser üppigen Lehre,  
Gibt es die Dankbarkeit für das Reifen von dem Glück in diese Lehren.
- (5) Es ist ein Fehler, diese Methode hier mit angehäuften Wolken des Staubes zu erklären.  
Der reine Text ist tatsächlich ein wahres Mandala der Sonne,  
Und  
Und die Seite der Widersprüche, die sie umhüllen, sind die Gottheiten, die sichtbar vor uns entstehen. Weil ich dies bekenne und dafür sühne, möge dies dazu führen, dass es sich zu Hunderttausenden von Lichtquellen vermehrt!
- (6) Durch jeden Verdienst des weißen Aspekts, der so ist,  
Komme ich dazu, nachdem die schmalen Stellen des Bardo überquert wurden, befreit von Erschöpfung,  
Den Status der vollständigen Allwissenheit manifestiert habe,  
Dies mit einem Geist, unparteiisch im Hinblick auf die Bedingungen, zu widmen.

Mit diesen Worten im Hinblick auf die Methoden und Erklärungen aus dem Text einige Fragen gehabt zu haben, ist es in meinem eigenen Geist zu einer groben Erklärung gekommen, machte ich eindringlich eine Analyse im Hinblick auf den Wortlaut der

Schrift uns vervollständigte in kurzer Zeit diese Anordnung mit den Aspekten der Lehre bei Triten Norbutse.

Übersetzt von John Myrdhin Reynolds, Kathmandu, Nepal, Januar-Februar 2007.