

SIEHST DU DIESEN BUDDHA?

Dzogchen Pönlop Rinpoche

Unsere spirituelle Reise kann nur beginnen, wenn wir auch wirklich den ernsthaften und anhaltenden Wunsch haben, uns selbst vom Leiden und seinen Ursachen zu befreien. Dieses ursprüngliche Verlangen ist sehr mächtig und sehr real. Es ist die Basis auf der wir den Pfad, der uns zu unserem Ziel führt, betreten. Dennoch, aus der Perspektive der Mahamudra- und Dzogchen-Tradition gibt es keinen Ort auf dem Pfad zu erreichen, kein Ende des Weges, wo eines Tages unser Durst nach Freiheit gestillt wird. Warum? Weil das, wonach wir suchen – Freiheit, Wachheit, Erleuchtung – die ganze Zeit genau hier mit uns ist.



UNSEREN BÜFFEL FINDEN

In der Mahamudra-Tradition gibt es eine Geschichte von einem Bauern, der einen Büffel besitzt. Nicht wissend, dass der Büffel im Stall ist, macht der Bauer sich auf die Suche nach ihm, weil er denkt, der Büffel sei davongelaufen. Zu Beginn seiner Suche sieht der Bauer viele verschiedene Büffel-Spuren außerhalb seines Hofes. Diese Spuren sind überall! Dann überlegt der Bauer: "Welche Richtung ist mein Büffel gelaufen?" Er entscheidet sich für eine Fährte, die ihn hinauf in die hohen Berge des Himalaja führt, doch er findet seinen Büffel dort nicht. Dann folgt er einer anderen Fährte, welche hinunter zum Meer führt. Doch als er das Meer erreicht, findet er immer noch nicht seinen Büffel. Sein Büffel ist weder in den Bergen noch am Strand. Warum? Weil er sich zu Hause im Stall seines Hofes befindet.

In der gleichen Weise suchen wir außerhalb von uns nach Erleuchtung. Hoch oben in den Bergen des Himalaja, an friedlichen Stränden und in wundervollen Klöstern, wo überall Spuren zu finden sind, suchen wir nach Freiheit. Letztendlich findest du vielleicht Spuren von Milarepa's Erleuchtung in den Höhlen, in denen er meditierte, oder Hinweise von Naropa's Erleuchtung an den Ufern des Flusses

Ganges. Du magst in verschiedenen Klöstern, in kleinen und großen Städten Zeichen der Erleuchtung vieler einzelner Meister finden. Was du jedoch nicht finden wirst, ist das, wonach du suchst – deine eigene erleuchtete Natur. Du findest vielleicht die Erleuchtung von jemand anderen, doch das ist nicht dasselbe, wie deine eigene zu finden.

Wie sehr du auch die Verwirklichung der Buddhas, Bodhisattvas und Yogis der Vergangenheit bewunderst, deine eigene innere Freiheit, deine eigene Erleuchtung, dein eigenes Gewahrsein zu finden, ist etwas ganz anderes. Wenn du deine eigene Verwirklichung erlangt hast, ist es als ob du deinen eigenen Büffel gefunden hast. Er erkennt dich und du erkennst ihn. Der Augenblick, in dem wir unseren Büffel treffen, ist ein sehr emotionaler und freudiger Augenblick.

Um unsere eigene Erleuchtung zu finden, müssen wir dort beginnen, wo wir uns gerade befinden. Wir müssen unsere Suche eher nach innen als nach außen richten. Aus der Perspektive von Mahamudra und Dzogchen befindet sich der Zustand von Freiheit oder Erleuchtung seit anfangsloser Zeit in unserem Geist. Er hat uns niemals verlassen, wie unser Büffel, der gemütlich im Stall ruht, obwohl wir die Idee entwickelt haben, dass er sein zu Hause verlassen hätte. Wir denken, dass er irgendwo da draußen ist und wir ihn finden müssen. Angesichts so vieler Spuren, die in die verschiedenen Richtungen führen, so vieler Möglichkeiten, wo er sein könnte, beginnen wir vielleicht zu halluzinieren. Wir könnten denken, dass der Nachbar ihn gestohlen hat, er für immer fort ist und entwickeln so falsche Vorstellungen und Irrglauben.

Zusammenfassend können wir sagen: Es gibt nichts außerhalb des eigenen Geistes, was 'Buddha' oder 'Buddhaschaft' genannt wird.“ Und das gleiche können wir auch über Samsara sagen: “Es existiert nicht getrennt vom eigenen Geist.“ Deshalb sang Milarepa:

*“Nirvana wird nicht von irgendwo anders her eingebracht.
Samsara wird nirgendwo anders hin verbannt.
Ich habe Gewissheit erlangt, dass der Geist der Buddha ist...”**

*'Die Drei Nägel' – komponiert und gesungen von dem ehrwürdigen Milarepa in der Tigerhöhle, der Löwenfestung in Yolmo, aus dem tibetischen Text Seite 259, übersetzt vom Marpa Translation Committee, ©2002 Marpa Translation Committee, veröffentlicht in 'Lieder der Verwirklichung'.

Die Sichtweise von Mahamudra und Dzogchen besagt, dass es nichts innerhalb von Samsara gibt, unserem Zustand dualistischer Verwirrung, was aufzugeben oder zurückzulassen wäre, und Nirvana, der Zustand der Erleuchtung, ist kein Ort zu dem wir von dort hingehen. Es ist kein Ort, den wir außerhalb von dem jetzigen, an dem wir uns gerade aufhalten, finden. Wenn du Samsara entsagen und es im physischen Sinne hinter dir lassen möchtest, wohin würdest du gehen? Zu der internationalen Raumstation, dem Mond oder dem Mars? Du würdest dich aber immer noch in Samsara befinden. Also, wie kannst du Samsara hinter dir lassen?

Was wir versuchen hinter uns zu verlassen ist Dualität, den verwirrten Geist, unseren Zustand immer währenden Leidens. Physisch betrachtet, kannst du natürlich deine Heimatstadt verlassen und zu einigen abgelegenen Orten, wie Berghöhlen oder Klöster gehen. Dein Körper wird irgendwo anders sein, doch wird sich dein Geist in einem anderen Zustand befinden? Ob du in Samsara oder Nirvana bist, hängt davon ab wie dein Geist in der Berghöhle, im Kloster oder zu Hause funktioniert.

Entsprechend den Mahamudra- und Dzogchen-Belehrungen ist Erleuchtung genau hier, in der Natur unseres Geistes. Und es ist diese Natur, die wir versuchen zu entdecken, mit der wir versuchen uns zu verbinden. Es ist diese Natur, die wir versuchen zu erkennen, zu verwirklichen und zu vollenden. Das macht die ganze Reise auf diesem Weg aus.

Wie können wir diese Natur des Geistes erkennen? Die Erfahrung des Erwachenseins, von vollständiger Erleuchtung, kann dir durch viele verschiedene Methoden vermittelt werden. Es gibt den Hinayana und den Mahayana-Zugang sowie den des Vajrayana oder Mahamudra-Dzogchen, die zu Gewahrsein führen. Diese drei Wege führen alle zum gleichen Ziel. Der Unterschied liegt also nicht in dem erreichten Resultat, sondern in der Zeit, die nötig ist, um dieses Resultat zu erreichen und in den angewandten Methoden.

Es wird gesagt, dass nur der letzte dieser drei Wege die Methoden aufweist, die in einem einzigen Leben zu der Verwirklichung der wahren Natur des Geistes führen können. In der Vajrayana Liturgie wird diese Art, den Zustand des Erwachenseins zu erreichen 'die vollständige Erleuchtung in einem Augenblick erlangen' genannt. Wenn wir uns die Instruktionen zu Herzen nehmen, die Methoden

stufenweise und korrekt anwenden, wenn wir uns auf den Pfad konzentrieren und nicht in irgendwelche Seitenwege abbiegen, kann das Erwachen jede Minute geschehen. In einem Moment können wir total verwirrt sein, ein gewöhnliches fühlendes Wesen, und im nächsten Moment können wir ein vollständig erleuchtetes Wesen sein. Diese ungeheure, aber sehr realistische Vorstellung wird plötzliche Erleuchtung oder 'wildes Erwachen' genannt.

DER WEG DER HINGABE

Der Mahamudra-Pfad ist manchmal auch bekannt als Pfad der Hingabe. Mit dem Auge der Hingabe unserem Guru, unserer Linie und unseren erhaltenen Instruktionen gegenüber können wir die wahre Natur des Geistes sehen. Welche Rolle spielt der Guru auf deiner Reise zur Erleuchtung? Einerseits heißt es, dass Erleuchtung direkt da – in dir ist, andererseits heißt es, dass Erleuchtung ohne Hingabe zum Guru oder zur Linie erleuchteter Meister nicht möglich ist. Dieses klingt ein wenig widersprüchlich.

Warum ist Hingabe so wichtig und wie funktioniert sie? Hingabe ist ein Weg, ein geschicktes Mittel, durch welches du Grundvertrauen entwickelst – Vertrauen in dein eigenes erleuchtetes Herz, Vertrauen darin, dass dein Geist von jeher völlig und ganz rein ist. Diesem zu vertrauen ist das, was wir als Hingabe bezeichnen. Du kannst dieses mit Hilfe des Gurus oder der Linie erfahren. Obwohl die Beziehung zu deinem Guru persönlich ist, ist sie trotzdem jenseits des Persönlichen. Sie ist so nah, dass du meinst, du könntest sie kontrollieren. Gleichzeitig merkst du jedoch, dass diese Beziehung jenseits deiner Kontrolle ist. Sie gleicht den gewöhnlichen Beziehungen in der Welt, wie denen zur Ehefrau, zum Ehemann, zu Freunden und zur Familie. Dennoch befindet sie sich jenseits solcher weltlichen Beziehungen. Wenn du mit dieser Beziehung arbeiten kannst, öffnet sich dir eine Tür, um mit jeder Beziehung in der Welt zu arbeiten. Sie wird ein großartiges Fahrzeug für die Transformation unserer negativen Gefühle und Leiden.



Der Punkt ist hier, dass der Guru einfach die Rolle eines Spiegels übernimmt. Wenn du in einen Spiegel schaust, wird dein eigenes Gesicht reflektiert. Der Spiegel reflektiert nicht sich selbst. Er zeigt

dich, egal ob dein Gesicht sauber oder schmutzig ist, oder du einen neuen Haarschnitt brauchst. Der Spiegel ist unvoreingenommen – er reflektiert in gleicher Weise klar positive und negative Eigenschaften.

Wenn du mit Hingabe auf deinen Guru schaust, siehst du ebenso deine positiven und negativen Eigenschaften. Du siehst deine Versäumnisse, deine Kämpfe und deine sich erhebenden störenden Gefühle so wie du in einem gewöhnlichen Spiegel Schmutz auf deinem Gesicht siehst. Gleichzeitig schaust du jenseits der oberflächlichen Unreinheiten, die ganz einfach weg gewaschen werden können. Du siehst dein wahres Gesicht, deine tatsächliche Wirklichkeit, welche die vollkommene reine Natur deines Geistes ist.

Was passiert jedoch, wenn du in einem dunklen Raum vor einem Spiegel sitzt? Der Spiegel besitzt immer noch das Potential zu reflektieren und du die vollständige Qualität reflektiert zu werden. Doch ohne Licht könntest du ewig lange dort in der Dunkelheit sitzen und nichts würde geschehen. Du würdest nichts sehen. So ist es also nicht ausreichend lediglich vor einem Spiegel zu sitzen. Du musst das Licht anmachen und in diesem Fall ist das Licht das Licht von Hingabe. Wenn dieses Licht scheint und sich der Spiegel des Gurus vor dir befindet, dann kannst du das Spiegelbild der Natur deines Geistes sehr klar und deutlich sehen und dieses in einer nicht-konzeptionellen Weise. In Bezug auf unsere Erleuchtung, unsere Verwirklichung der Natur des Geistes, ist dies die Rolle des Gurus und der Linie. Der Guru ist nicht der Erschaffer deiner Erleuchtung. Er oder sie ist einfach eine Bedingung für dein Erlangen deiner eigenen Erleuchtung.

Der Spiegel macht für dich nicht das Licht an. Er führt dich nicht in den Raum und weist dich an, dich vor ihn zu setzen. Er sagt nicht: "Schau her!" Der Spiegel ist nur ein Spiegel, der einen gewissen Raum einnimmt. Du musst selbst den Raum betreten, das Licht einschalten, zu dem Spiegel hingehen und hinein schauen. Wer macht also hier den Job? Das sind wir. Wir sind die Aktiven in dieser Beziehung.

In einigen Traditionen heißt es, dass man, um göttliche Gnade zu erfahren oder mystische Erfahrungen zu machen, passiv sein muss. Doch hier ist es das Gegenteil. Du musst aktiv den Segen der Linie herbeirufen. Alles wird durch dich selbst erreicht, der Guru ist einfach eine Bedingung, ein

ausgewählter Spiegel in deinem Zimmer. Du weißt, dass der Spiegel nicht auf mysteriöse Weise dort gelandet ist. Du hast ihn ausgewählt und durch deine eigene Anstrengung dort plaziert.

Die Instruktionen der Linie sind ebenfalls nicht der Schöpfer deiner Erleuchtung, sondern einfach eine weitere Bedingung. Sie sind mächtige und tiefgründige Werkzeuge, die es erfordern, angewandt zu werden. Instruktionen sind wie Richtungen, um das Ziel deiner Wahl zu erreichen. Wenn du dich zum Beispiel in einem Gebäude befindest, das du verlassen möchtest, aber nicht sicher weißt, wo die Ausgänge sind, fragst du nach den Richtungen. Wenn du Glück hast, wird jemand da sein, der dir die verschiedenen Wege zeigen kann. Ein Weg scheint leicht zu finden sein, jedoch ein wenig kompliziert zu folgen. Dein Wegführer wird dir diesen so erklären: "Gehe zuerst die Treppe hinauf zum Dachgeschoss. Es ist dort ein wenig dunkel, aber du wirst dort eine Öffnung in einer Wand finden, durch welche du hindurch kriechen musst. Du erreichst eine andere Treppe, die hinunter in das Kellergeschoss führt. Dann gehst du geradeaus zum hinteren Teil des Raumes, wo sich eine weitere Treppe befindet, die nach oben bis zum zweiten Stock führt. Dort findest du den Ausgang." Dieses ist ein Weg – der Weg des Hinayana. Er benötigt einige Zeit, aber die Richtungen sind sehr konkret und du wirst mit Sicherheit den Ausgang finden.

Die Richtungen des Mahayana sind ein wenig direkter. Dein Wegführer sagt dir, dass es auch einen anderen Weg gibt. Gehe genau hier durch diese Tür und du wirst weitere Türen sehen, die du wiederum durchschreitest. Dahinter sind dann noch weitere Türen, durch die du gehst und dann wirst du draußen auf dem Parkplatz sein, auf dem du wahrscheinlich deinen Wagen geparkt hast.

Die Richtungen des Vajrayana zeigen, dass Ausgänge hier, dort und überall sind. Zu diesen erklärt dir dein Wegführer: "Genau hier ist ein Fenster, durch das du springen kannst und augenblicklich bist du dann draußen. Dort drüben gibt es auch Fenster. Doch wenn du möchtest kannst du die Seitentür benutzen, um nach draußen zu kommen. Es gibt tatsächlich viele direkte Ausgänge genau hier. Du brauchst nicht irgendwo anders danach zu suchen. Du kannst dir den Ausgang aussuchen, den du möchtest, dies hängt davon ab wie schnell du herauskommen möchtest.

Diese Richtungen gleichen den Anweisungen der Linie. Was bewirken sie? Alleine nicht viel. Wir hören sie andauernd – eine Anweisung nach der anderen. Dennoch, die einzige Möglichkeit jemals

aus dem Gebäude heraus zu kommen ist aufzustehen und auf unseren eigenen zwei Füßen hinaus zu gehen – nicht auf den Füßen des Gurus oder der Linie. Es gibt nicht so etwas wie 'Linien-Füße' oder 'Füße des Gurus', mit denen du gehen könntest. Du musst gewillt sein aufzustehen und auf deinen eigenen Füßen zu gehen. Wenn wir das tun können, beginnen wir unseren eigenen Ausgang aus Samsara zu dem wundervollen Raum von Freiheit zu finden. Wir beginnen den Pfad zur Erleuchtung zu finden.

Anhand dieser Beispiele kannst du erkennen, welche wichtige Rolle Instruktionen spielen. Doch diese Rolle ist nicht wichtiger als deine Eigene. Auf dem Pfad spielst du die aktivere Rolle. Du bist derjenige, der nach den Anweisungen handelt. Sie geben dir alle nötigen Informationen über das Herauskommen, darüber, welcher Weg der sicherste ist, welcher ein wenig riskant ist und welcher der schnellste aber gewagteste ist. Wenn du jedoch nicht handelst, wirst du noch für Äonen in diesem gleichen Gebäude umherlaufen.

Wir haben die freie Wahl und das vollständige Vermögen, über den Verlauf unserer persönlichen Reise zu entscheiden. Dies ist die Buddhistische Sicht. Besonders aus der Perspektive des Mahamudra und Dzogchen bist du das Zentrum auf dem Pfad. Deine Erleuchtung hängt von deiner eigenen persönlichen Anstrengung ab und nicht von jemandem oder etwas außerhalb deiner Selbst.

MIT UNSEREM GEIST DIE WAHRE NATUR DES GEISTES ENTDECKEN.

Die Grundnatur unseres Geistes und die aller Erscheinungen, die wir als außerhalb unseres Geistes befindlich wahrnehmen, ist strahlende Leerheit. Mit anderen Worten: obwohl alle Formen, Laute und so fort, wie auch alle Gedanken und Emotionen erscheinen, sind sie leer - obwohl sie leer sind, erscheinen sie. Es gibt verschiedene Methoden diese Natur des Geistes, die zu jeder Zeit mit uns ist, zu entdecken.

Aus der Sicht des Mahamudra und Dzogchen schauen wir zuerst direkt auf die Erscheinungen von Gedanken und Emotionen und bringen so ihre Leerheit in Erfahrung. Da solche mentalen Formen flüchtig und substanzlos sind, ist es leicht, ihre Natur von Erscheinung-Leerheit zu erkennen. Wenn sie einmal erkannt ist und wir darauf vertrauen, betrachten wir äußere Erscheinungen. Haben wir erst einmal die Natur von Gedanken und Emotionen ergründet, wird das Erkennen der wahren Natur der äußeren Welt, der äußeren Objekte, die wir mit dem Bewußtsein unserer Sinne wahrnehmen, wesentlich leichter. Wir sehen, dass sie ebenfalls leer ist.

In der Vorgehensweise des gängigen Hinayana, Mahayana oder Sutrayana ist die Reihenfolge umgekehrt. Hier steht zuerst das Äußere im Fokus unserer Analyse und wir fragen: "Wie kann Form leer sein? Wie kann ein Klang leer sein? Wie kann Geruch leer sein?" und so weiter. Durch den Prozeß der Beweisführung des Mahayana entdecken wir, dass die wahre Natur all dieser Formen Leerheit ist. Haben wir einmal gefunden, dass die Natur aller wahrgenommenen Objekte leer ist, folgern wir, dass die Natur des wahrnehmenden Subjekts auf natürliche Weise ebenfalls leer ist. Subjekt und Objekt existieren nur in gegenseitiger Abhängigkeit. Die Annäherung des Mahayana beginnt also mit der Analyse äußerer Erscheinungen, der äußeren Welt, wohingegen Mahamudra und Dzogchen damit beginnen, den eigenen Geist zu analysieren. Der Unterschied liegt darin, wie oder wo jede dieser Methoden beginnt.

Aus der Sicht des Mahamudra und Dzogchen ist es leichter und direkter zuerst deinen Geist zu untersuchen. Dein eigener Geist ist dir sehr ersichtlich. Du kennst deine Gedanken und Emotionen sehr gut und erfährst sie ganz direkt. Sie sind dir nicht verborgen. Sie sind nicht etwas, was du mit Hilfe von Analyse entdecken mußt. Deine Emotionen und Gedanken sind unmittelbar vor dir. Wenn du sie also anschaust, beruht deine Untersuchung auf Erfahrung. Dies ist nicht nur eine theoretische Analyse, als wenn du eine äußere Form, wie einen kleinen Felsen oder eine ganze Gebirgskette analysierst. Wenn du einen Gedanken oder ein Denkmuster untersuchst, ist es eine direkte Erfahrung. Manchmal ist sie zu unverhüllt, zu nah. Es ist nichts mehr zwischen dir und der Erfahrung. Unser Problem liegt oft nicht im Sehen, sondern darin, dass wir zu viel sehen - unsere rohen Gedanken und Emotionen liegen plötzlich offen dar.

Wenn wir eine Form oder einen Klang analysieren, oder uns der Metaphysik von Samen und Sprossen zuwenden, besteht dieses Problem nicht. Es ist ein rein konzeptueller Vorgang, eine akademische Übung. Durch diese Vorgehensweise werden wir 'wissen', doch unser Wissen ist nicht eine direkte Kenntnis. Deshalb wird aus der Mahamudra- und Dzogchen-Sicht eine solche Annäherung als indirekte Analyse betrachtet. Sie ist keine direkte Erfahrung. Die Stufen des Hinayana und Mahayana werden daher 'kausale Fahrzeuge' genannt. Sie verursachen die bzw. führen uns später zu der direkten Erfahrung. Die Methoden der kausalen Fahrzeuge werden uns an einem gewissen Punkt zu dieser Erfahrung bringen, doch nicht sofort.

Solche Art der Analyse gleicht den Methoden der Physik oder anderer Wissenschaften, wo in Labor-Einrichtungen geforscht wird. Buddha befand sich in Samadhi und analysierte die seinem Geist erscheinenden Phänomene. Er untersuchte sie mit durchdringender Einsicht; Wissenschaftler gehen in ihren eigenen Zustand von Konzentration und analysieren die Phänomene der äußeren Welt mit super-intelligenten, hoch-technischen Apparaten. Sie haben ihre Geräte sogar auf den Mars geschickt.

Wenn durch die Analyse das Finden der absoluten Natur des zu untersuchenden Objekts bezweckt wird, kommen beide Methoden zu ähnlichen Ergebnissen. Keine wird eine konkrete, wahre Natur entdecken. Die moderne Physik findet keine wahre oder substantielle Existenz von Atomen und verschiedene Energieformen wie 'Strings' und 'Quarks' können nur theoretisch bestehen. Buddha nennt das Leerheit oder *Shunyata*. So ähnelt die moderne wissenschaftliche Annäherung tatsächlich der des Sutrayana.

Mahamudra und Dzogchen benutzen die Methode direkter Analyse, welche als 'die analytische Meditation des einfachen Meditierenden' oder *Kusulu* bekannt ist. 'Einfach' heißt hier nicht intellektuell unzureichend, sondern ist im Sinne von intellektuell 'unkompliziert' gemeint. Andererseits ist die Methode der Analyse im Sutrayana als 'die analytische Meditation des Gelehrten' oder *Pandita* bekannt. Sie ist eine rein theoretische oder wissenschaftliche Analyse. Der wissenschaftliche Weg ist zwar nötig, doch wenn nur er angewandt wird, werden wir auf Anhieb keine direkte Erfahrung machen.

Die Analyse des einfachen Meditierenden, in der wir von Anfang an die Geschehnisse in unserem Geist betrachten, ist sehr klar und bringt Jedem direkte Erfahrung. Mit dieser Methode, bei der du Gedanken und Emotionen genau ansiehst, kannst du ihre Natur von untrennbarer Leuchtkraft und Leerheit erkennen. Du wirst nicht irgendein festes oder materiell existierendes Ding finden. Der Grund dafür, dass wir nichts Solides finden, ist, dass auf der absoluten Ebene der Wirklichkeit nichts in solcher Weise existiert. Deshalb sind wir erfolglos, wenn wir danach suchen.

Wahre Leerheit bedeutet jedoch nicht einfach etwas 'nicht finden'. Wenn du zum Beispiel dein Zuhause untersuchst, um zu schauen, ob sich irgendwo in deinem Haus - im Dachgeschoß, im Keller, in der Küche oder ihm Wohnzimmer - ein Elefant befände, und du würdest keinen Elefanten finden, würde das bedeuten, dass Elefanten nicht existieren? Nein, es gibt Elefanten, die in Tiergärten und in der Wildnis leben.

Einfach nach etwas zu suchen und es nicht zu finden ist nicht die Art von Analyse, die uns zu der authentischen Erfahrung von Leerheit führt. Um zu einer echten Erfahrung von Leerheit zu gelangen, ist unsere Analyse darauf gegründet, dass wir etwas anschauen, was wir sehen, was uns als existent erscheint. Dieses kann ein äußeres oder ein inneres Objekt sein. Wenn wir dann dieses Objekt, zum Beispiel einen Elefanten, analysieren, betrachten wir ihn, um seine wahre Natur, seine fundamentale Wirklichkeit zu entdecken. Wir suchen nach dieser Natur, indem wir eingehend die Existenz des Elefanten und all seiner Teile - Ohren, Rüssel, Augen, den großen Leib, Beine und Schwanz - so lange untersuchen bis sich unsere Betrachtung erschöpft hat. An diesem Punkt kommen wir dann zu dem Schluß, dass wir keine wahre Existenz dieses solide erscheinenden Wesens

finden können. Trotzdem können wir diesen leeren, jedoch erscheinenden Elefanten, sehen, riechen, hören und fühlen. Dies ist die Methode der Analyse, die zu der Erfahrung von Leerheit führt.

In der gleichen Weise ist es schwierig etwas Solides zu finden, wenn wir Gedanken oder Emotionen direkt anschauen. Wir erfahren vielleicht starken Ärger, doch wenn wir solche intensiven Gefühle von Aggression anschauen, können wir sie nicht wirklich genauer bestimmen. Wir können sie nicht wirklich identifizieren. Wir mögen nicht einmal sicher sein, warum wir ärgerlich sind. Nach einer Weile löst sich unser Ärger auf. In einem Moment können wir kaum sprechen oder atmen, weil wir so aufgebracht sind und im nächsten Moment ist diese Wut spurlos verflogen. Selbst wenn wir unseren Ärger bewahren und weiterhin unseren Rivalen und Widersacher quälen wollten - nun ist es zu spät. Unser leerer, aber erscheinende Ärger ist fort. Die Wahrheit ist, dass er in erster Linie niemals war.

GEWÖHNLICHER GEIST

Der eigentliche Grund all unserer Anstrengungen auf dem spirituellen Weg, ob wir nun studieren, meditieren oder uns sozial engagieren, ist, zu unserem authentischem Geisteszustand zurückzukehren, der innewohnenden Wachheit, die sehr einfach und völlig gewöhnlich ist. Dies ist das Ziel aller drei Fahrzeuge oder „*Yanas*“ des buddhistischen Weges.

Die Hinayana-Schulrichtung nennt diesen Zustand Egolosigkeit, Freisein von einem Selbst oder Leerheit. Die Mahayana-Schulrichtung nennt ihn die große Leerheit oder „*Shunyata*“, Freiheit von allen Ausschmückungen, von jeglicher Konzeptualität. Er ist auch bekannt als die Leerheit, die mit der Essenz des Mitgefühls ausgestattet ist oder als Bodhichitta, der Einheit von Leerheit und den Qualitäten des Mitgefühls und liebender Güte. Ferner ist er noch bekannt als die Buddha-Natur oder „*Tathagatagarbha*“, der Essenz aller Buddhas, der „so-Gegangenen“. Im Vajrayana* wird er die Vajra-Natur oder manchmal Vajra-Geist oder Vajra-Herz genannt, was sich auf die unzerstörbare Qualität

*Wird der buddhistische Pfad aus der Perspektive der drei Fahrzeuge oder 'Yanas', Hinayana, Mahayana, Vajrayana, betrachtet, gehören die Mahamudra- und Dzogchen-Linien zum Vajrayana. Aus einer anderen Perspektive kann Vajrayana als ein Aspekt von Mahamudra gesehen werden und ist dann als Mantra- oder Tantra-Mahamudra bekannt. Es gibt verschiedene Systeme der Klassifikation. Egal welche verwendet wird, eine allgemein zutreffende Aussage ist, dass alle drei, Vajrayana, Mahamudra und Dzogchen 'resultierende Fahrzeuge' sind, extrem effektive und schnelle Methoden, um die Natur des Geistes zu verwirklichen.

des Gewahrseins bezieht. Im Mahamudra wird er der gewöhnliche Geist oder „*thamal gyi shepa*“ genannt und im Dzogchen nacktes Gewahrsein oder '*Rigpa*'. Die Bedeutung all dieser Bezeichnungen deutet auf die absolut fundamentalste Realität unseres Geistes und der Phänomene hin, und zwar auf die strahlende Leerheit. In anderen Worten: alle Formen, Klänge und so weiter, und auch alle Gedanken und Emotionen erscheinen und sind doch leer, sie sind leer und dennoch erscheinen sie.

Obwohl viele verschiedenen Methoden gelehrt werden, um den grundlegenden Zustand des Geistes zu erlangen, erwecken viele dieser Methoden den Eindruck, das Gegenteil zu bewirken. In gewissem Sinne sind sie außergewöhnlich, anstatt gewöhnlich zu sein; unnormal anstatt normal zu sein; und kompliziert anstatt einfach zu sein. Der Hinayana Weg ist zum Beispiel für seine vielen detaillierten Praxisanweisungen und Verhaltensregeln nach der Meditation bekannt. Für Ordinierte existieren Gebräuche wie sich den Kopf zu scheren und schöne Roben anzuziehen, wobei es sich um

vorgeschriebene Rituale handelt, die den Übenden zu der Erkenntnis von Selbstlosigkeit führen sollen. Auf dieselbe Weise nehmen die Anhänger des Mahayana-Systems die Paramita-Übungen auf sich, um die große Leerheit zu verwirklichen. Dies sind die sechs transzendenten Handlungen von Großzügigkeit, Disziplin, Geduld, Fleiß (oder Anstrengung) Konzentration (oder Meditation) und unterscheidende Weisheit (oder Prajna). Im Vajrayana gibt es viele komplizierte Praktiken wie die Visualisation von Gottheiten und Mandalas, die zu der Verwirklichung des Vajra-Geistes führen.



Kommen wir mit all diesen Übungen wirklich unserem natürlichen Zustand näher? Die Hinayana-

* Dies bezieht sich auf die Praxis von "Tonglen" oder "Senden und Empfangen", in welcher wir mental all unser Glück und Wohlbefinden anderen zukommen lassen und im Austausch mental all ihren Schmerz und ihr Elend auf uns nehmen, und zwar mit dem Ziel, alle Wesen von ihrem Leiden völlig zu befreien. In diesem Prozess überwinden wir unsere Selbstbezogenheit und unsere Ego-Anhaftung, welche die Quelle unseres eigenen Leidens ist und unseren Erleuchtungszustand verdunkelt.

Praxis, den Kopf öfters zu rasieren, erscheint unnatürlich angesichts der Tatsache, dass es für das Haar natürlich ist, zu wachsen. Hierbei handelt es sich auch nicht um eine normale Gepflogenheit der Gesellschaft. Im Mahayana existieren viele höchst konzeptionelle und bisweilen "nicht-eingängige" Methoden um negative Geisteszustände zu reinigen, wie die geistigen Unreinheiten von anderen einzuatmen*. Im Vajrayana wird in Kontrast zur Hinayana-Praxis des Haare-Rasierens sogar zusätzliches Haar visualisiert und darüber hinaus stellen wir uns noch zusätzliche Köpfe, Arme und Beine vor. Warum machen wir so etwas, wenn es doch den Anschein hat, als würden uns solche Methoden immer weiter und weiter von dem gewöhnlichen, normalen und einfachen Geisteszustand wegführen? Dafür muss es eine vernünftige Erklärung geben! Die Antwort ist einfach - weil wir, um die Ebene des gewöhnlichen Geistes zu erreichen, um bei unserer grundlegenden Einfachheit wirklich anzukommen, unsere gewohnheitsmäßigen, dualistischen Muster manches als normal und anderes als unnormal zu bezeichnen, durchschneiden müssen. Wenn wir uns zu sehr auf die Normalität und die allgemeinen Konventionen fixieren, dann müssen wir diese Fixierung durchschneiden um unseren Geist so zu erfahren wie er wirklich ist.

Um diese festgefahrenen, dualistischen Auffassungen zu durchschneiden und zu transzendieren, schaffen wir daher von der Normalität abweichende Situationen, um uns damit auf dem Pfad zu üben. Im Gottheiten-Yoga des Vajrayana kann man sich selbst in der Form eines erleuchteten Wesens mit vielen Köpfen, Armen und Beinen visualisieren und dabei plötzlich zu der Erkenntnis gelangen, dass wir keine Ahnung davon haben, wer wir eigentlich sind – und das ist eine wunderbare Erfahrung. Wir haben gewöhnlich zu viele vorgefasste Meinung darüber wer wir sind und wie die Welt "da draußen" beschaffen ist. Wir sind so in dem Prozess des Etikettierens gefangen, dass wir nie hinter die Oberfläche dieser Etikette schauen – zu der nicht-konzeptionellen Wirklichkeit, der eigentlichen Basis.

Sobald wir mit tiefgründigen und geschickten Methoden, wie sie auf dem Pfad des Vajrayana zu finden sind, arbeiten, durchschneiden diese die eigentliche Wurzel unserer dualistischen Konzepte. So könnte man in einem gewissen Sinne sagen, dass wir uns mit diesen Methoden der Konzepte bedienen, um jenseits der Konzepte zu gelangen bzw. uns mit Gedanken befassen um jenseits der Gedanken zu gelangen. Ein gutes Beispiel dafür ist ein Vogel, der vom Boden abhebt. Wenn ein Vogel

fliegen möchte, so muss er zunächst entweder ein bisschen Anlauf nehmen oder sich vom Boden abstoßen um in die Lüfte zu steigen. Er ist also auf die Erde angewiesen, bevor er sie verlassen und in den Himmelsraum abheben kann. Auf dieselbe Weise müssen wir uns zu Beginn dualistischen Konzepten anvertrauen, um in den Raum der Nicht-Konzeptualität oder Non-Dualität abheben zu können.

Das ist es, was all diese Belehrungen für uns zu leisten im Stande sind. Durch Worte und Konzepte zeigen sie uns die Natur der Phänomene, nämlich die Leerheit jenseits von Worten und Konzepten. Wenn Buddha, nachdem er die wahre Natur des Geistes und der Welt erkannt hatte, niemals darüber gesprochen und seine Weisheit niemals durch Worte übermittelt hätte, hätten wir jetzt keine Möglichkeit, diesem tiefgründigen Pfad zu folgen.

Sobald es sich um den Mahamudra-Dzogchen Pfad handelt, machen uns die Meister dieser Traditionen mit dem gewöhnlichen Geist oder dem nackten Gewahrsein, auf höchst einfache Weise bekannt. Solch ein Meister könnte zu einem Schüler sagen, "Schau, eine Blume. Siehst Du sie?" Der Schüler wird antworten, "Ja, ich sehe die Blume". Der Meister wird fragen, "Siehst Du den wundervollen Sonnenschein heute da draußen?". Der Schüler wird antworten, "Ja, ich sehe den wundervollen Sonnenschein heute". Dann wird der Meister sagen, "Das ist es."

Dies ist angeblich die höchste Belehrung des Mahamudra-Dzogchen Pfades. Die höchste Belehrung ist so einfach und direkt, völlig komplikationslos. Als ich in der Shedra studierte, der monastischen Hochschule, erreichte ich einen Punkt an dem ich das Gefühl hatte, meine Konzepte würden sich ziemlich rasch vervielfältigen. Da wir jeden Tag Texte auswendig lernten und Debatten über philosophische Sichtweisen führten, schienen sich meine Konzepte jeden Tag so zu vermehren, bis der Punkt erreicht war an dem ich das dringende Gefühl verspürte, zu meinem Meister gehen zu müssen um mit ihm zu sprechen. So ging ich zu Khenpo Rinpoche*. Ich erzählte ihm, ich hätte den Belehrungen entnommen, dass durch Studium und Praxis unsere Konzepte sich allmählich auflösen

*Während der Studienjahre von Pönlop Rinpoche war Khenpo Tsültrim Gyamtso Rinpoche der Hauptlehrer am Karma Shri Nalanda Institut vom Rumtek Kloster in Sikkim. Der Shedra-Kurs ist ein 9 Jahre dauerndes Programm intensiver Studien.

und verschwinden würden, bis zu dem Punkt, an dem wir vollkommen konzeptfrei sind. Tatsächlich hätte ich aber eine gegenteilige Erfahrung gemacht! Je mehr ich studierte, desto mehr Konzepte entwickelte ich. Als ich meinem Meister darüber berichtete, sagte er, "Ja, das mag deine Wahrnehmung sein, aber was in Wirklichkeit gerade passiert, ist, dass deine Konzepte subtiler werden.

Wie können wir dies verstehen? Wenn wir beispielsweise einen Becher betrachten, sehen wir normalerweise seine Form und Farbe. Stellen wir ihn aber unter ein Mikroskop, werden wir eine ganze Farbpalette und Strukturen erkennen, jenseits dessen, was wir jemals zuvor gesehen haben – wir werden sogar die auf dem Becher lebenden Bakterien sehen. Wenn wir unsere Gedanken und Konzepte auf die gleiche Weise durch das Mikroskop unseres unterscheidenden Bewusstseins betrachten, sehen wir sie auf einer wesentlich subtileren Ebene, wir sehen sie wesentlich detaillierter.

Anstatt uns von der vorhandenen Realität zu entfernen, bringt uns unser verfeinertes konzeptionelles Verständnis einer direkten Erfahrung näher. Wir können das Erscheinen und Vergehen der Gedanken betrachten. Wir können wahrnehmen, wie sie Emotionen hervorrufen und unseren Geist mit der Energie von Leidenschaft, Ärger oder Eifersucht färben.

In diesem Stadium der Betrachtung mögen wir denken, "Das ist hoffnungslos. Ich werde niemals dazu fähig sein, die unaufhörlichen zwingenden Bewegungen des Geistes zu beruhigen." Aber aus der Sicht des Mahamudra-Dzogchen, ist die Tatsache, dass wir die Aktivität des Geistes nun so klar sehen, ein Zeichen des Erfolges in der Meditation, und nicht des Scheiterns. In der Regel sehen wir nicht das permanente Erscheinen der Gedanken oder wie sich diese von Moment zu Moment bewegen und verändern. Wir sehen nicht, wie wir ihnen folgen oder bemerken nicht den Moment an dem uns unsere Aufmerksamkeit entgleitet - wir verlieren völlig den Faden. Wann immer wir unsere Gedankenmuster erkennen stellt dies daher einen tiefgründigen Moment dar – er wird uns direkt zur Erfahrung des gewöhnlichen Geistes führen.

Normalerweise glauben wir, dass unsere Wahrnehmungen, Gedanken und Emotionen zu gewöhnlich sind, um viel zu bedeuten. Einfach eine Blume oder Sonnenschein an einem wunderschönen Tag zu

sehen ist doch was viel zu schlichtes, um tiefgründig zu sein. Als Meditierende streben wir immer nach dem Tiefgründigen und daher sehen wir an unseren weltlichen Erfahrungen vorbei. Wir suchen das Außergewöhnliche. Etwas Großes. Wir wollen das "Maha", oder eine "bedeutende", religiöse Erfahrung von der wir wissen, dass sie sich irgendwo da draußen befindet, an einem mysteriösen Ort, genannt "die heilige Welt". Wann immer wir versuchen nach außen zu schauen, ist dies allerdings der Ausgangspunkt, an dem wir uns von unserer erleuchteten Natur entfernen. Wir beginnen uns vom natürlichen Geisteszustand wegzubewegen – dem Grundzustand von Mahamudra und Dzogchen. "Nach außen zu schauen" bedeutet nicht, unser Haus buchstäblich zu verlassen und im Hinterhof unseres Nachbarn zu stöbern, oder unsere Taschen zu packen und den Bus zur nächsten Stadt zu nehmen, oder unseren Kopf zu rasieren und in ein Kloster einzutreten. "Nach außen zu schauen" bedeutet *außerhalb dessen zu schauen, was auch immer wir in diesem Augenblick gerade erfahren*.

Denke aus der Perspektive deiner eigenen Erfahrung darüber nach. Was tust du, wenn plötzlich ein aggressiver Gedanke aufkommt? Du wirst möglicherweise versuchen diesen Gedanken zu stoppen, seine Energie umzuleiten, indem du ihn rechtfertigst oder ihn sogar korrigierst, indem du diesen "negativen" Gedanken in einen "positiven" verwandelst. All dies tun wir, weil wir das Gefühl haben, dass dieser Gedanke, so wie er ist, nicht gut genug ist um darüber zu meditieren. Wir werden über unseren nächsten reinen Gedanken meditieren oder, besser noch, in der Essenz der Lücke zwischen unseren Gedanken, sobald wir eine erkennen, ruhen. Auf diese Weise verpassen wir ständig den Moment in dem wir jetzt erwacht sind. Und das Problem ist, dass wir niemals den Anschluss an die Wachheit des nächsten Momentes finden, an unsere zukünftige Wachheit. Wenn jetzt Aggression da ist, dann ist diese Aggression im Grunde genommen, in ihrer eigentlichen Natur, lebendig wach, leer und strahlend. Wie unser einfältiger Mahamudra- und Dzogchen-Meister sagen würde: "Siehst Du es? Das ist es".

Möglicherweise meditierst du lieber über den Buddha als über deine Emotionen. Der Buddha ist immer perfekt entspannt und ungezwungen, darum fühlst du dich so wohl. Wenn du über deine Emotionen meditierst, wirst du dich leicht beunruhigt und unbehaglich fühlen. Du wirst möglicherweise denken, dass deine mentale Gesundheit gefährdet ist oder die Umgebung deines

Geistes sich nicht in einem heiligen, erhabenen oder spirituellen Zustand befindet. Es ist zu einem bestimmten Grad hilfreich, gerade zu Beginn unseres Trainings, über reine Objekte wie Bilder des Buddhas, Gottheiten oder große Meister zu meditieren. Wenn du allerdings von solchen Objekten abhängig werden solltest, könnte dies negative Konsequenzen nach sich ziehen. Solltest du das Gefühl haben, die Erfahrung von 'heilig' oder die Verbindung mit deinem fundamentalen, erleuchteten Geist nicht durch deine Erfahrungen alltäglicher Wahrnehmungen, Gedanken oder Emotionen herstellen zu können, dann bekommst du ein ernsthaftes Problem. Unsere Emotionen sind uns so vertraut und alltäglich, wie Blumen und Sonnenschein, und dies ist eine großartige Nachricht, wenn es darum geht, den gewöhnlichen Geist zu verwirklichen. Wir haben so viele Gelegenheiten. Wir sollten sie zu schätzen wissen und nutzen.

Das, was du gesucht hast – die wahre Natur deines Geistes – war die ganze Zeit über immer bei dir. Sie ist auch jetzt bei dir, in diesem Moment. Die Lehren besagen, dass, wenn wir in die Essenz unseres gegenwärtigen Gedankens – welcher es auch immer sei – eindringen, wenn wir ihn direkt betrachten können und in seiner Natur ruhen, dann können wir die Weisheit des Buddha verwirklichen: gewöhnlicher Geist, nacktes Gewahrsein, strahlende Leere, die absolute Wahrheit. Die Zukunft wird immer außer Reichweite sein. Wir werden niemals den Buddha der Zukunft treffen. Der gegenwärtige Buddha ist immer in Reichweite. Siehst Du diesen Buddha? Wo schaust du hin?

“Siehst Du diesen Buddha?” von Dzogchen Ponlop Rinpoche, Auszug aus “Wildes Erwachen”- eine Serie von Vorlesungen, die in Vancouver und Toronto im Februar 2004 gehalten wurden. © 2006 The Dzogchen Ponlop Rinpoche.