

LAMA YESHE

LEBEN TOD UND NACH DEM TOD

Tod, Zwischenzustand
und Wiedergeburt -
Die Reise von diesem
Leben zum nächsten.

Arvatara Publikation



LEBEN
TOD UND
NACH
DEM TOD

Lama Yeshe
Lama Zopa Rinpoche



Aryatara Publikation

Mit der freundlichen Genehmigung von
LAMA YESHE WISDOM ARCHIVE

Aus dem Englischen übersetzt von Monika Sandmeier,
überarbeitet von Christine Kirschstein und in Teilen Conni
Krause.

Aryatara Institut, München 2015
© LYWA Alle Rechte vorbehalten

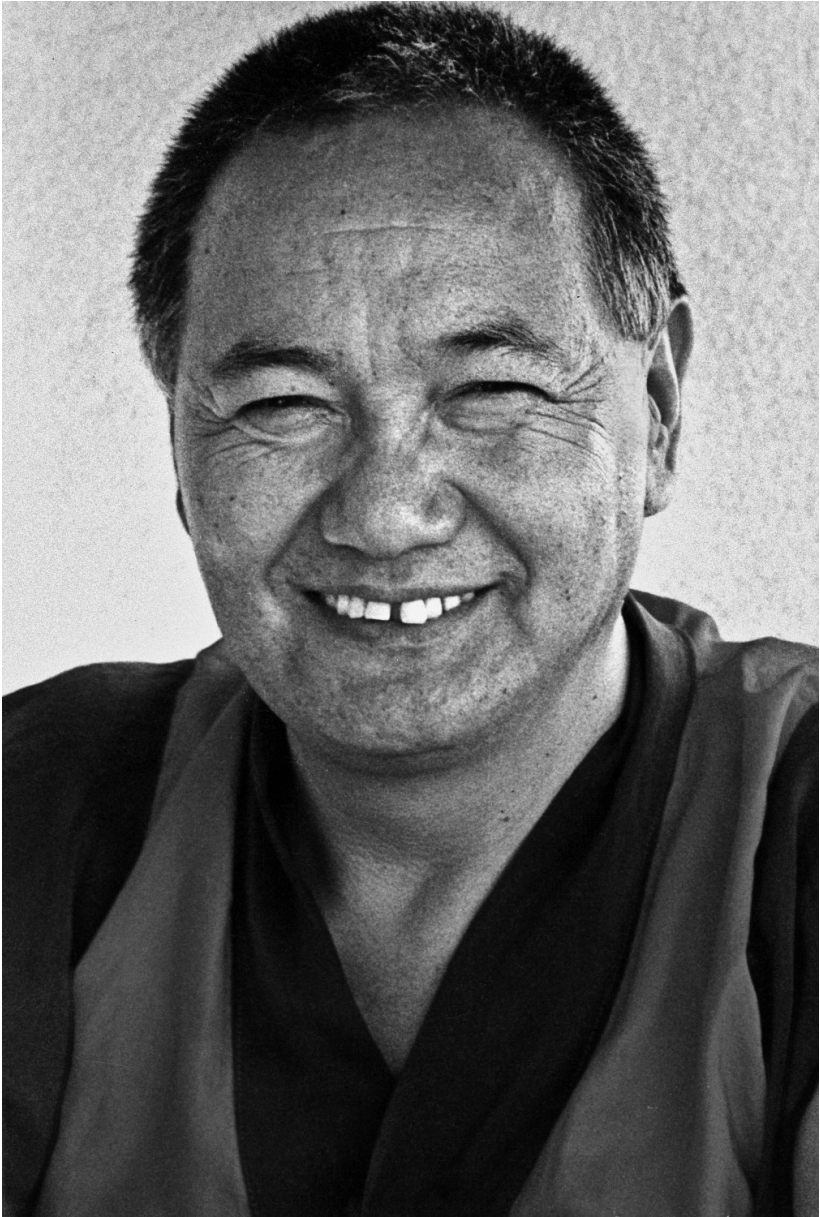
Bildmaterial von LYWA

Titelbild: Lama Yeshe am Strand, Australien 1975
Rückseite: Lama Yeshe mit Baby, Italien 1976
Lama Yeshe's Verbrennung, Kalifornien 1984

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist
ohne schriftliche Genehmigung nicht gestattet. Dies gilt auch
für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und
die Verwertung mit anderen elektronischen Systemen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Lama Zopa Rinpoche, Genf 1983, Einführende Belehrung	
Im Alltag Frieden finden	9
Lama Yeshe, Genf 1983	
Warum wir den Todesprozess verstehen sollten	25
Die Natur des Bewusstseins	43
Der Todesprozess	57
Den Tod verstehen und damit umgehen	71
Lama Yeshe, London 1982	
Übertragung des Bewusstseins	85



Vorwort

Für Lama Yeshe war 1983 ein typisch geschäftiges Jahr des Reisens und Unterrichtens. Tragischerweise war es auch sein letztes. Italien, Spanien, wieder Italien, Indien, Amerika, Frankreich, Schweden, zurück nach Italien, Schweiz und schließlich Indien und Nepal. Die Belehrungen in diesem Buch waren Lamas letzte im Westen; besonders ergreifend: ein Wochenendkurs über den Tod in Genf.

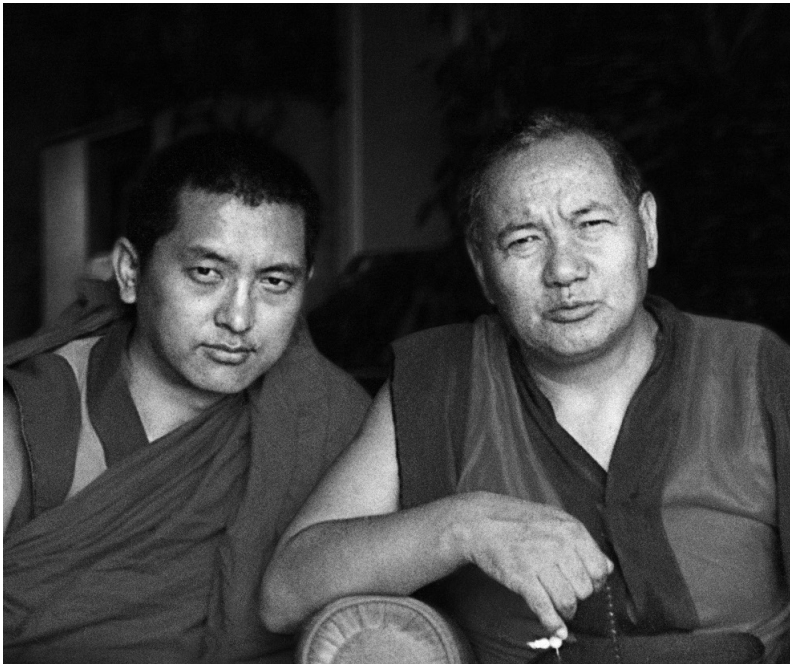
Jahrelang hatte uns Lama gesagt, dass er bald sterben würde, aber er tat es nicht, und seine augenscheinlich grenzenlose Energie und Lebensfreude trotz seiner ernsten Herzkrankheit, und die Undenkbarkeit, dass er nicht mehr da sein könnte, lullten die meisten von uns in einen Zustand der Verleugnung. Wenn er also Dinge sagte, wie seine Schlussworte dieses Seminars „Ihr könnt mir schreiben, ich werde noch nicht sofort verschwinden“ waren das die Aussagen, auf die wir uns gerne verließen. Nun, fünf Monate später gab uns Lama seine unmittelbarste Belehrung über Vergänglichkeit, als er ein für alle Mal verschwand. Aber wenigstens bleibt er in seinen Büchern, Höraufnahmen und Videos lebendig, und wir von LYWA tun unser Bestes, um Lamas Weisheit zu erhalten und sie für alle verfügbar zu machen.

Die Organisatoren des Genfer Seminars filmten das Ereignis, und wir haben diesen Film auf DVD herausgegeben, ebenfalls mit dem Titel „Vom Leben, vom Tod und nach dem Tod“. Und weil es ein Video von Lama gibt, in dem er das Jahr davor in London über die Übertragung des Bewusstseins zur Zeit des Todes spricht, haben wir dieses ebenfalls im Buch und auf die

DVD aufgenommen. Lama Zopa Rinpoche hielt eine allgemeine Rede während des Genfer Seminars; damit beginnen wir dieses Buch. Deshalb hat das Buch drei Teile: Rinpoches einführender Vortrag, Lamas Belehrungen über den Todesprozess und den Vortrag Lamas von 1982 über die Übertragung des Bewusstseins.

Ich möchte mich bei Wendy Cook und Jennifer Barlow für ihre liebenswürdigen redaktionellen Vorschläge bedanken. Wir hoffen, dass Sie dieses kostenlose Buch genießen und sich die DVD besorgen, um noch größeren Nutzen aus diesen Belehrungen zu ziehen.

- Dr. Nicholas Ribush



LEBEN TOD UND NACH DEM TOD

Lama Zopa Rinpoche, Genf 1983
Einführende Belehrung

Im Alltag Frieden finden



Im Alltag Frieden finden

Das Glück, das wir uns wünschen, das Leiden, das wir nicht wollen, das Glück, das wir zu erreichen trachten, das Leiden, das wir beseitigen wollen – all das entsteht im Geist; nicht in dem von irgendjemand anderem, sondern in unserem eigenen.

Wie also entstammt beispielsweise das alltägliche, unerwünschte Leiden, das wir zu verhindern suchen, unserem eigenen Geist? Es entsteht, weil wir unseren Geist nicht unter Kontrolle halten; wir stehen unter der Kontrolle des Geistes, der wiederum der Kontrolle verstörender Gedanken unterliegt. Das ist der Fehler, den wir machen. Wir erlauben unserem Geist, vom inneren Feind kontrolliert zu werden; wir bieten den verstörenden Gedanken den Sieg an, wir geben den verstörenden Gedanken jegliche Freiheit – der Unwissenheit, der Unzufriedenheit, dem Ärger und dem Egoismus. Statt sie zu besiegen und uns von ihnen zu befreien, geben wir ihnen vollständige Freiheit und nehmen die Niederlage auf uns. Das ist das ganze Problem. So ist es. Das ist unser alltägliches Leben.

Wenn wir uns anstrengen, unsere verstörenden Gedanken der Kontrolle unseres Geistes zu unterwerfen, werden wir Glück und Frieden in unserem Alltag finden und unser unerwünschtes Leiden wird aufhören. Solange wir aber zulassen, dass unsere verstörenden Gedanken uns kontrollieren, werden wir immer Probleme und Leid erfahren.

Auch wenn es uns nicht möglich ist, unser Selbst aufzugeben und andere Lebewesen einsgerichtet in den Mittelpunkt zu

stellen, wenn wir uns so sehr nicht ändern können, dann sollten wir, wenn wir uns geistigen Frieden im Alltag wünschen, wenigstens Gleichmut üben und verstehen, dass wir und andere Lebewesen vollständig gleich darin sind, nicht das kleinste Unbehagen erfahren zu wollen und nicht glücklich und zufrieden zu sein. Darin sind wir alle ganz gleich.

Die tantrischen Lehren der Guru Puja sagen, dass es nicht ausreicht, einfach die Worte der Lehren zu kennen oder zu verstehen – der Sinn der Worte ist, sie in die Praxis umzusetzen. Wenn wir nicht üben, was wir wissen, werden wir geistigen Frieden nicht erfahren. Deshalb sollten wir wenigstens versuchen, Gleichmut zu üben, wenn wir es nicht schaffen, unser Selbst mit dem der anderen auszutauschen, unser Selbst vollständig aufzugeben und andere Lebewesen ganz in den Mittelpunkt zu stellen.

Gleichmut

Es ist sehr logisch. Wenn du genau hinschaust, wirst du sehen, dass du selbst, deine Familie, Freunde und Arbeitskollegen, deine Landsleute und wirklich alle Lebewesen ganz gleich darin sind, Glück zu wollen und Leid nicht zu wollen. Deshalb gibt es nicht den geringsten Grund, warum dein eigenes Glück und Freisein von Leiden wichtiger wären als das von irgendetwas anderem.

Denke zuerst an deinen Ehepartner und an jemanden, den du hasst, an deinen Feind; sie sind völlig gleich. Du findest nicht einen einzigen Grund, der beweist, dass das Freisein von Leiden und das Glück der Person, die du liebst, wichtiger sind als das der Person, die dich stört. Denke dann auf gleiche Weise über deine restliche Familie, deine Arbeitskollegen, die Menschen in deiner Gemeinde, deinem Land, auf der ganzen Erde nach und schließlich über alle anderen Lebewesen. Sie sind völlig gleich, auch wenn sie unterschiedliche Sprachen sprechen, sich unterschiedlich kleiden

und unterschiedliche Hautfarben haben. Wie unterschiedlich sie auch sein mögen, darin sind sie völlig gleich.

Du und die Person, die dich stört, sind sich also völlig gleich darin, nach Glück zu streben, sich auch nicht die kleinste Unannehmlichkeit zu wünschen und nicht einmal zwei unfreundliche Worte hören zu wollen. Außerdem sind sich du und jegliche andere Person völlig gleich darin, das Recht zu haben, Glück zu erlangen und Leiden zu beseitigen. Du und andere sind auch darin völlig gleich, dass du die Hilfe anderer und sie die deine brauchen. Weil das also die tatsächliche Situation ist, wäre es sehr bestürzend und sehr kleinlich, wenn du anderen aus keinem anderen guten Grund heraus schaden würdest als dem, Glück für dich selbst zu wollen und dir die anderen egal sind; solch ein Mensch hat einen sehr ärmlichen Geist, einen äußerst bestürzenden Charakter.

Andererseits gibt es viel mehr Frieden und Harmonie in der Beziehung, wenn in einer Familie oder einem Paar wenigstens eine Person Gleichmut übt. Die Gleichheit, über die ich gesprochen habe, ist natürlich eine Tatsache, aber unsere falsche Vorstellung macht daraus „Ich bin wichtiger als die anderen, als mein Feind, als alle Lebewesen“, auch wenn es dafür nicht den kleinsten Hauch eines Beweises gibt. In Wirklichkeit existiert dieses Ich, das sich wichtiger als andere nimmt, nicht einmal; es ist eine Halluzination. An dieser Halluzination zu hängen, ist also recht komisch, aber in unserem Alltagsleben machen wir das ständig. Und daraus entsteht die ganze Verwirrung.

Die Fehler der Selbstbezogenheit

Diese egoistische Haltung ist die Quelle aller unserer Depression, Aggression, Nervenzusammenbrüche, des Mangels an Erfolg, der Begegnung mit unerwünschten Dingen, dem Auf und Ab

des Lebens und unserer alltäglichen Probleme. Je stärker unsere egoistische Haltung, desto größer sind die Probleme, die wir erfahren, und je stärker die Sorge um uns selbst, der Wunsch nach unserem eigenen Glück, desto leichter begegnen uns Unannehmlichkeiten.

Wir ärgern uns sogar über Vögel, die vor unserem Fenster zwitschern. Auch wenn sie keinerlei Absicht haben, uns zu stören und andere Menschen ihr Lied reizend finden, wird ihr Singen für egoistische Leute wie uns zu einem großen Ärgernis. Wir ärgern uns über bellende Hunde und sogar über den Wind in den Bäumen! Wenn uns Essen serviert wird, dass schon etwas lauwarm ist, machen wir daraus ein Riesenproblem. Viele ähnliche ärgerliche Dinge geschehen. Für andere sind diese vielen Dinge, die eine egoistische Person aufregen, nie ein Problem.

Aus diesen wenigen Beispielen kann man schon ersehen, dass alles dem Geist der egoistischen Person entspringt. Wenn sie in die Stadt geht, regt sie sich auf; wenn sie zu Hause bleibt, regt sie sich auf. Wo immer sie hinget, regt sie sich auf.

Man kann das besonders bei selbstbezogenen Paaren erkennen – sie streiten sich die ganze Zeit. Sie streiten im Garten, sie streiten im Haus; im Schlafzimmer, im Esszimmer, beim Frühstück und beim Mittagessen. Die einzige Zeit, in der sie nicht streiten, ist wenn sie getrennt sind. Was wir bei anderen beobachten und was wir selbst erfahren, ist genau das, was der Buddha in seinen Belehrungen erklärt hat.

Aber wenn wenigstens einer dieser beiden auf ihr oder sein Glück zugunsten des anderen verzichtet, wird ihre Beziehung friedlich und harmonisch – je größer der Verzicht, desto größer der Frieden und die Harmonie.

Allein daraus kann man schon verstehen, wie unglaublich wichtig es ist, den Geist zu ändern, Gleichmut zu üben, den Geist zu entwickeln – den alten Geist zu ändern, der nur auf

einen selbst bezogen ist, hin zu einem Geist, der andere in den Mittelpunkt stellt. Sogar für den täglichen Frieden ist es äußerst wichtig, ein gutes Herz zu entwickeln, ganz zu schweigen von der Frage des letztendlichen Glücks.

Wenn wir es unserem Geist immer erlauben, unter der Kontrolle der selbstsüchtigen Haltung zu bleiben, wenn wir in unserem Geist keine Änderung vornehmen, dann wäre es von keinerlei Bedeutung, wenn wir Milliarden von Äonen leben würden: wir hätten keinen geistigen Frieden, wir würden ständig Schwierigkeiten erleben. Je länger wir lebten, desto mehr Schwierigkeiten würden wir begegnen. Genau das würde geschehen. Und selbst wenn wir aus unserer Unzufriedenheit heraus eine Million Mal Ehemänner, Ehefrauen, Partner wechseln würden, wären wir dennoch nicht zufrieden; wir hätten immer noch keinen geistigen Frieden gefunden.

Ihr seht, wie logisch und auf Fakten beruhend das ist. Es ist so klar. Wie glücklich würde euch das z.B. machen, wenn ihr und ein anderer Mensch hungern müsstet, der andere würde etwas zu essen finden und es euch anbieten und dadurch sein Glück für eures aufgeben. Das zeigt, dass die Aufgabe von Selbstbezogenheit Glück erzeugt.

Wenn euch andere Leute schlecht behandeln, kritisieren oder eure Fehler aufzeigen und dies euren Geist verletzt, dann ist auch das eine Unzulänglichkeit der selbstsüchtigen Haltung. Wenn ihr euch nicht an euer Selbst klammern, euch selbst in den Mittelpunkt stellen würdet, dann würde euch nicht verletzen, was andere Leute Schlechtes über euch sagen. Kritik kann nur wehtun, wenn ihr auf euch selbst bezogen seid.

Um die egoistische Haltung zu besiegen und zu zerstören, müsst ihr sie als euren Feind sehen, genauso wie ihr manche Lebewesen als äußere Feinde betrachtet. Um die Selbstbezogenheit als Feind zu erkennen, müsst ihr euch ständig

ihrer Nachteile bewusst sein. Wenn ihr zum Beispiel versucht, Dharma zu praktizieren, aber aus allem, was ihr mit Körper, Sprache und Geist tut, kein Dharma wird, dann ist das der Fehler der egoistischen Haltung; eure Handlungen werden nicht zu Dharma, weil ihr der egoistischen Haltung folgt.

Auch wenn wir von verschiedenen Lehrern alle möglichen Belehrungen über Gedankenumwandlung hören, können wir, wenn wir auf Probleme treffen, uns nicht einmal an die Belehrungen erinnern, die wir empfangen haben, ganz zu schweigen davon, dass wir sie in die Praxis umsetzen. Wenn uns jemand schlecht behandelt oder missbraucht, können wir uns nicht erinnern, welche Meditationen wir dann machen sollten. Warum ist das so? Das kommt daher, weil wir der egoistischen Haltung folgen. Solange wir das tun, solange wir unsere Einstellung nicht ändern, solange wir die Anweisungen, die wir empfangen haben, nicht umsetzen, könnten die Buddhas der drei Zeiten zu uns kommen und uns hundert Äonen lang unterrichten – ihre Belehrungen würden uns nichts nutzen, sie würden unseren Geist nicht ändern. Wenn wir uns nicht von uns aus bemühen, wird nichts passieren, egal wer uns Belehrungen gibt, und sei es Jesus selbst; wir werden keinen inneren Frieden haben.

Selbst wenn wir meinen, dass wir Dharma praktizieren und Gelübde der verschiedenen Ebenen genommen haben – Pratimoksha-, Bodhisattva- und tantrische Gelübde – können wir auf keines unserer Gelübde als rein und pur verweisen. Unsere Gelübde sind wie Lumpen voller Löcher. Unsere Pratimoksha-Gelübde sind voller Löcher, unsere Bodhisattva-Gelübde sind voller Löcher, unsere tantrischen Gelübde sind voller Löcher. All dies, weil wir darauf bestehen, die egoistische Haltung beizubehalten. Solange wir das tun, werden sich auch die Wünsche für unser eigenes Glück nicht erfüllen; unser Tun zu unserem eigenen Nutzen wird keinen Erfolg haben.

Egozentriertheit verhindert nicht nur, dass wir Dinge für uns selbst machen und zeitweiliges Glück erleben, sondern auch, dass alle unsere Verblendungen aufhören und wir letztendliches Glück erfahren. Und die egoistische Haltung hindert uns auch daran, etwas Vollkommenes für andere zu tun und die Verwirklichungen zu vervollständigen, die zur Allwissenheit führen. Anders ausgedrückt, schadet schon die egoistische Haltung an sich allen anderen Lebewesen.

Wenn ihr gründlich darüber nachdenkt, werdet ihr sehen, dass der eigene Egoismus definitiv allen Lebewesen schadet. Ohne die Verwirklichungen zu vervollständigen, können wir nicht angemessen für andere arbeiten, wir können Lebewesen nicht perfekt anleiten, wir können sie nicht vom Leiden befreien und sie zum unvergleichlichen Glück der Erleuchtung führen. Deshalb schadet es unserer Fähigkeit, unsere Arbeit für andere Lebewesen zu erfüllen, außerordentlich, wenn wir die egoistische Einstellung hegen. Das ist sehr klar.

Ihr könnt erkennen, wie unglaublich wichtig es ist zu verstehen, wie das funktioniert, sogar für diejenigen, die Wiedergeburt nicht verstehen oder nicht an sie glauben. Sogar wenn wir nur alltägliches Glück erleben wollen, müssen wir die egoistische Haltung überwinden. Alles, was wir während unseres ganzen Lebens getan haben, hatte die Absicht, Glück zu erreichen. Als Kinder sind wir in Grund- und Hauptschule gegangen, als junge Erwachsene zur Universität; wir haben viele verschiedene Sprachen gelernt, viele verschiedene Themen studiert – und wofür das alles? Lediglich, um unser Leben glücklich zu machen. Das ist sehr klar, sehr einfach. Wir haben uns, dreißig oder vierzig Jahre lang, so sehr angestrengt, reich zu werden, einen guten Ruf zu genießen und so weiter. Für Glück haben wir sogar unser Leben riskiert. Ihr könnt also sehen, wie unglaublich wichtig es ist zu verstehen, was uns tatsächlich Glück bringt.

Die Antwort: Geduld üben

Als erstes sollten wir deshalb in unserem Alltag unsere Haltung ändern und, wenn wir einen Feind haben, Geduld mit dieser Person üben. Wenn uns jemand stört, sollten wir dies als Gelegenheit nehmen, Geduld zu üben. Wir müssen Gleichmut entwickeln, uns selbst zurücknehmen und andere in den Mittelpunkt stellen, indem wir an die Güte der anderen und an die Nachteile des Egoismus denken. Wenigstens sollten wir Gleichmut üben. Ihr seht also, dass wir als erstes ein gutes Herz entwickeln sollten.

Egal, wie viel Reichtum und Materielles wir angesammelt haben, egal, wie viele Jahrzehnte wir studiert haben, egal, wie gut unser Ruf ist, egal, wie viele Menschen wir unter uns haben, die für uns arbeiten – wenn wir nicht Geduld üben und kein gutes Herz haben, werden wir überhaupt keine innere Ruhe finden. Selbst wenn wir Millionen von Dollars für Häuser auf der ganzen Welt ausgeben, werden wir keine innere Ruhe finden, wenn wir uns nicht mit dem selbstbezogenen Geist auseinandergesetzt haben.

Woher kommt denn innere Ruhe? Sie kommt vom Feind. Tatsächlich ist die Person, die uns stört, auch diejenige, die uns den inneren Frieden bietet. Indem wir Geduld üben und liebende Güte und Mitgefühl für diese Person erzeugen, vermindert sich unser Ärger. Jahr um Jahr werden wir es schwieriger finden, ärgerlich zu werden, und wenn, dann für immer kürzere Zeiten. Freunde und Helfer geben uns nicht die Gelegenheit, Geduld, liebende Güte und Mitgefühl zu praktizieren. Dafür sind wir auf Feinde angewiesen.

Ihr seht jetzt also, nach bis zu fünfzig Jahren der Suche nach Glück und innerem Frieden, nach der Investition von Millionen von Dollars für eine gute Bildung und zum Kauf von Dingen, werden wir keinerlei innere Ruhe erreichen, wenn wir nicht

Geduld und ein gutes Herz üben und versuchen, unseren Geist zu ändern. Alle unsere Probleme werden gleich bleiben oder sogar schlimmer werden schlimmer als die, die wir hatten, bevor wir erzogen wurden, als wir Kinder waren. Das ist unsere Erfahrung, das können wir sogar jetzt erkennen.

Aber wenn wir genau jetzt Geduld, liebende Güte und Mitgefühl mit unserem Feind üben, mit der Person, die uns im täglichen Leben irritiert und uns kritisiert, werden wir bedeutende Verwirklichungen und unglaubliche Geistesruhe entwickeln. Ihr seht also, dass jeglicher innerer Frieden, den ihr in dieser Minute, in dieser Stunde erlebt, von eurem Feind gekommen ist. Wenn diese Person keine Gedanken der Abneigung, des Ärgers euch gegenüber gehabt hätte, wenn sie euch nicht hätte schaden wollen, hättet ihr nicht die Gelegenheit gehabt, Geduld zu üben und deshalb auch nicht den geistigen Frieden und die Ruhe, die ihr habt. Euer innerer Frieden kommt von dieser Person. Deshalb ist diese Person, die auf euch ärgerlich ist, die euch nicht mag und euch schaden will, unglaublich wertvoll und gütig.

Wie ich schon erwähnt habe, hätte vor Jahren, bevor ihr Geduld eingeübt habt, der Ärger auf jemanden Wochen und Monate gedauert. Es wäre schmerzlich gewesen, auch nur ein Foto dieser Person zu sehen oder an sie zu denken. Aber nach Jahren der Übung dauert der aufkommende Ärger nur noch ein paar Sekunden, bevor er verschwindet. Euer Geist verändert sich eindeutig. Bevor ihr mit dem Geistestraining angefangen habt, ist euch die Person, die euch irritiert und kritisiert hat, als sehr hässlich, sehr unansehnlich, völlig negativ und peinlich vorgekommen; aber jetzt betrachtet ihr diese ärgerliche, kritisierende Person als äußerst wertvoll und gütig. Ihr seht die Person in einem warmen Licht, wie eure Mutter, wie jemand, der euch geholfen hat und sehr gütig zu euch war. Tatsächlich hegt ihr für euren Feind sogar wärmere Gefühle als für eure Mutter.

Ihr erkennt also jetzt, dass ihr durch die Übung von Geduld unmittelbar den inneren Frieden erlangt, den ihr durch Studium und das Ausgeben von Geld über Jahre hinweg nicht erreicht habt; in dem Moment, in dem ihr Geduld übt, erlangt ihr den inneren Frieden, den euch eure umfangreiche Sammlung materieller Güter nicht gebracht hat. Ihr seht also, wie unglaublich wertvoll und wichtig es ist, ein gutes Herz zu haben ... und das kostet keinen Cent!

In den Kadampa-Belehrungen *Acht Verse der Gedankenumwandlung* heißt es, dass man in der Lage ist, alle Verblendungen zu beseitigen, alle Verwirklichungen zu vervollständigen und den Zustand der Allwissenheit zu erreichen¹, wenn man den Feind, die Person, die auf einen ärgerlich ist, als Lehrer, als tugendhaften Freund sehen kann, der einem hilft, die Übung der Vollkommenheit von Geduld zu perfektionieren. Dann ist man ohne jegliche Mühe fähig, alle Lebewesen ohne den geringsten Fehler anzuleiten.

Alle diese Vorteile – den allwissenden Geist zu erlangen, jedes einzelne Lebewesen zur Freiheit von Leid und zu unvergleichlichem Glück ohne Makel zu führen – beruhen auf unserem Feind, auf dem Lebewesen, das auf uns ärgerlich ist. Deshalb ist dieses Wesen unglaublich wertvoll.

Wenn ihr keine Geduld mit eurem Feind übt, erwartet euch die Hölle; wenn ihr es macht, werdet ihr erleuchtet.

Selbst wenn euch jemand eine Milliarde Dollar oder alle Diamanten der Erde geben würde, könntet ihr euch nicht die innere Ruhe und den geistigen Frieden erkaufen, den ihr erreicht, wenn ihr liebende Güte, Mitgefühl und Geduld mit dem Lebewesen übt, das auf euch ärgerlich ist.

¹ Vers 6: „Wenn jemand, dem ich von großem Nutzen war und in den ich viele Hoffnungen gesetzt habe, mir schlimmen Schaden zufügt, werde ich diese Person als meinen heiligen Guru ansehen.“

Wenn ihr eurem Feind jede Stunde eines Tages Hunderte von Äonen lang die ganze Erde, gefüllt mit Juwelen schenken würdet, dann wäre dies nichts verglichen mit dem Nutzen, den es euch bringt, ihm gegenüber Geduld zu üben, und dabei sprechen wir noch nicht einmal über die Erleuchtung oder all den anderen letztendlichen Nutzen, den euch der Feind einbringt, sondern nur über den abnehmenden Ärger und den alltäglichen inneren Frieden, den ihr erlangt. Selbst ein Geschenk von so vielen Juwelen könnte nicht seine Güte ausgleichen, die in der Gelegenheit liegt, Geduld zu üben und die Vorteile des großen inneren Friedens, den du dadurch erlangst.

Wenn wir uns umschauen, sehen wir überall Lebewesen – am Himmel, im Wasser, im Gebüsch – und alle sind beschäftigt in ihrer nie endenden Suche nach dem Glück. All die geschäftigen Wesen in den Städten, Dörfern, im Weltraum, unter Wasser – und immer dreht es sich um das Glück. Aber ihr versteht jetzt, dass die Übung von Geduld im täglichen Leben, der Gedanke der liebenden Güte, Mitgefühl und Bodhicitta die wichtigsten Punkte sind, um sicherzustellen, dass die Suche erfolgreich ist. Das ist das erste, worum man sich kümmern sollte, die wichtigste Sache überhaupt.

Und ihr könnt auch erkennen, dass ihr, um inneren Frieden zu erlangen und Geduld zu üben, nicht um die Welt reisen und viel Geld ausgeben müsst, um nach einem Feind Ausschau zu halten, im Versuch, einen Feind zu finden. Feinde gibt es überall! Zum Beispiel hier in eurer Familie. Ihr müsst euch nicht ans Fremdenverkehrsbüro wenden „Könnten sie mir bitte den Weg zu einem Feind zeigen? Ich muss nämlich Geduld üben.“ Feinde sind jeden Tag um euch herum – zu Hause, im Büro, auf der Straße. Genau dort. Sie sind so gütig. Ihr braucht nicht Millionen von Dollars auszugeben, um sie zu finden, damit ihr Geduld üben könnt, inneren Frieden findet und ein gutes Herz entwickelt. Sie

sind so gütig; sie kommen zu euch. Das ist, als würde man im Müll eine Million Dollar finden, oder einen wertvollen Schatz, genau vor euch, ohne dass ihr in der Ferne suchen müsstet.

Außerdem ist diese Person nicht immer euer Feind. Wenn das so wäre und sie ständig auf euch ärgerlich wäre, jeden Tag, jeden Monat, jedes Jahr, dann hättet ihr unglaubliches Glück, denn dann könntet ihr immer Geduld üben, jeden Tag, Jahr um Jahr. So ist es aber nicht – manchmal ist sie nicht ärgerlich auf euch, und dann gibt es keine Gelegenheit zu üben. Wenn ihr also nicht die Gelegenheit ergreift zu üben, wenn sie gerade richtig wütend auf euch ist, verpasst ihr die große Chance, euren Geist und ein gutes Herz zu entwickeln.

Wir sollten also ohne Verzug anfangen zu üben in dem Moment, in dem dieser ohne Mühe gefundene Schatz – die ärgerliche Person – vor uns auftaucht. Das sollte unser Plan sein. Sonst vergehen die Jahre ohne Übung, auch wenn wir viele Belehrungen über Geduld und Gedankenumwandlung erhalten. Dann plötzlich sterben wir eines Tages, und das war's. Unser Leben ist vorbei und wir haben nie geübt.

Ihr könnt deshalb sehen, wie selten, gütig und wertvoll diejenigen sind, die auf uns ärgerlich sind. Wir sollten uns ständig an ihre Güte erinnern und nie die Gelegenheit versäumen, Geduld zu üben, wenn sie uns diese geben, so schwierig das auch sein mag. Tatsächlich sollte das unsere Herzensübung sein.

Es ist leicht, mit anderen Lebewesen zu praktizieren; wir sollten das zu unserer Herzensübung machen, was am schwierigsten ist. Wenn es uns gelingt, uns an die Güte des Feindes zu erinnern, Geduld zu üben und Bodhicitta mit ihm zu entwickeln, wird es uns leicht fallen, mit anderen Lebewesen zu praktizieren.

Auf diese Weise seid ihr glücklich und genießt euer Leben, wo immer ihr auch seid – zu Hause mit euren Eltern, eurer Familie oder alleine lebend. Wenn ihr ein gutes Herz entwickelt – euer

Selbst aufgeben und andere in den Mittelpunkt stellen – seid ihr glücklich, wo auch immer ihr lebt; wenn ihr in den Bergen lebt, dann seid ihr eben da glücklich. Wenn ihr zur Arbeit ins Büro geht, ist da niemand, dem ihr ein ärgerliches Gesicht zeigen oder über den ihr euch aufregen müsstet. Wo immer ihr hingehet, umgibt euch viel Glück. Nicht nur ihr seid glücklich – ihr macht auch die Menschen glücklich, denen ihr begegnet. Auch wenn ihr gar nicht so sehr darauf aus seid, einen guten Ruf zu haben, bekommt ihr ihn durch euer gutes Herz automatisch. Selbst wenn ihr keine Hilfe benötigt, möchten andere euch helfen. Euer Leben ist glücklich und eure zukünftigen Leben werden sogar noch glücklicher.

Wenn ihr also zur Arbeit geht, erinnert euch jeden Tag an die Güte der anderen. Das ist außerordentlich wichtig. Wenigstens an die Güte eures Arbeitgebers solltet ihr euch erinnern, an die Person, die euch eure Arbeit gibt. Auch wenn ihr für eure Arbeit bezahlt werdet, solltet ihr die richtige Einstellung von Dankbarkeit haben. Die Probleme des täglichen Lebens entstehen daraus, nicht die richtige Einstellung zu haben. Auf die falsche Art zu denken, bringt Probleme; auf die richtige Art zu denken, bringt viel Frieden und Harmonie. Alles hängt von der Einstellung ab. Wenn ihr also morgens zur Arbeit geht, solltet ihr das mit der Einstellung tun, euch an die Güte derjenigen zu erinnern, die euch eure Arbeit geben. Aufgrund ihrer Güte könnt ihr euch die Notwendigkeiten, Annehmlichkeiten und Vergnügungen des Lebens leisten. Aufgrund dessen seid ihr in der Lage, Dharma zu praktizieren und ein gutes Herz zu entwickeln.

Erinnert euch deshalb an die Güte eures Arbeitgebers und geht zur Arbeit, um ihr Leiden zu erleichtern und ihnen Glück zu bringen. Wenn ihr nicht in der Lage seid, an alle Lebewesen zu denken, solltet ihr euch wenigstens an eure Arbeitgeber erinnern. Statt zu denken „Ich gehe für mein eigenes Glück,

mein Essen, meine Bequemlichkeit arbeiten“ geht stattdessen mit der Einstellung, dass ihr für andere arbeitet.

Wann immer ihr esst, trinkt, zu Bett geht oder alles andere macht, was angenehm ist, solltet ihr das genauso anderen zuliebe tun. Denkt: „Der Sinn, dass ich als Mensch geboren bin, besteht darin, das Leiden anderer Wesen zu beseitigen und ihnen Glück zu bringen. Der Sinn meines menschlichen Lebens ist es, anderen zu dienen, mich für andere einzusetzen. Deshalb werde ich diese Nahrung essen...diese Kleider tragen...schlafen gehen.“ Tut, was immer ihr tut, als Diener anderer Lebewesen.

Der große Bodhisattva Khunu Lama Tenzin Gyaltzen, Lehrer Seiner Heiligkeit des Dalai Lama, sagte: „Wenn du schaust, schaue mit Bodhicitta; wenn du isst, iss mit Bodhicitta; wenn du untersuchst, untersuche mit Bodhicitta.“ Was immer ihr tut, tut es so gut wie möglich mit dem Gedanken, anderen von Nutzen zu sein.

Noch eines: wenn ihr jemanden seht, der ärgerlich auf euch ist, erinnert euch, dass diese Person überhaupt keine Freiheit hat. Sie ist vom Ärger völlig überwältigt, wie ein Verrückter unter der Kontrolle von Drogen oder Alkohol. Sie hat überhaupt keine Freiheit; sie ist vom Ärger vollständig besessen. Denkt daran, wie jämmerlich das ist und erzeugt Gedanken des Mitgefühls. Wenn ihr sorgfältig über die Situation nachdenkt, werdet ihr feststellen, dass ein Mangel an Freiheit schon Grund genug ist, Mitgefühl zu erzeugen.

Ich werde hier aufhören, aber ich hoffe, dass ihr etwas Nutzbringendes in dem gefunden habt, was ich sagte; etwas Nutzbringendes, das ihr im täglichen Leben verwenden könnt, um inneren Frieden zu finden.

Vielen Dank.

LEBEN TOD UND NACH DEM TOD

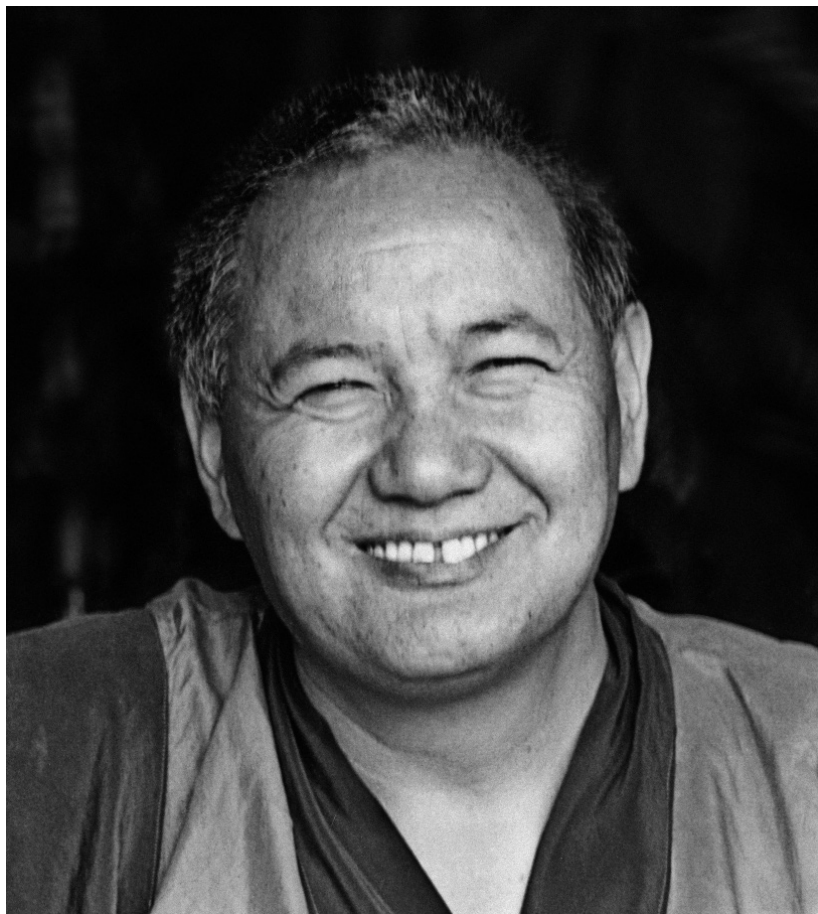
Lama Yeshe, Genf 1983

Warum wir den Todesprozess verstehen sollten

Die Natur des Bewusstseins

Der Todesprozess

Den Tod verstehen und damit umgehen



Warum wir den Todesprozess verstehen sollten

Heute Abend werde ich eine kurze Einführung in die buddhistische Sicht der menschlichen Realität, des Todes und des Zwischenzustands (*Bardo*) geben.

Die buddhistischen Lehren besagen, dass Menschen sehr hohe Qualitäten haben, insbesondere was die Intuition und die intellektuellen Fähigkeiten betrifft. Aus buddhistischer Sicht unterscheidet sich der Verlauf menschlichen Wachstums von dem von Gemüse: Die Entwicklungsgeschichte eines jeden Menschen reicht weit zurück, vor allem die des individuellen menschlichen Bewusstseins.

Im Buddhismus wird erklärt, dass die Natur des menschlichen Bewusstseins im Grunde rein und klar ist. Wir sagen auch, dass es das menschliche Bewusstsein ist, was das Wesentliche des Menschen ausmacht, nicht der menschliche Körper aus Fleisch und Blut. Wir sollten auch erkennen, dass es von den Interpretationen durch unser eigenes Bewusstsein abhängt, ob wir ein glückliches oder unglückliches Leben führen: Wenn du überzeugt bist, dein Leben sei unglücklich, dann wird es unglücklich werden. Alle menschlichen Probleme sind vom menschlichen Geist geschaffen – nicht von Gott oder Buddha. Wir sind imstande, aus unserem Leben ein Durcheinander zu machen, folglich sind wir auch imstande, die Probleme wieder zu lösen. Es ist verkehrt zu denken: „Mein Problem ist so groß wie das All, es umfasst Himmel und Erde, einfach alles; und

bevor ich also nicht Sonne und Mond zerstört habe, kann ich auch mein Problem nicht lösen.“ Das ist *verkehrt*. Wir alle sollten begreifen, dass *wir* dafür verantwortlich sind, unsere eigenen Probleme zu lösen. Wir sind verantwortlich für unsere körperlichen, sprachlichen und geistigen Verhaltensweisen. Wir können die Schuld dafür niemand anderem geben.

Die meisten menschlichen Probleme sind intellektueller Natur, weil wir Bezüge überwiegend durch den Intellekt und logisches Denken herstellen. Natürlich gibt es auch Probleme, die von der Intuition herrühren, aber die Wurzel der meisten Probleme in unserem Leben, nämlich der Gefühlsstörungen und Ängste, liegt im Intellekt. Ständig nehmen wir Denkurteile vor, und das ist unser großes Problem.

Wenn du geboren wirst und solange du noch ein Kleinkind bist, hast du keine politischen Probleme, nicht wahr? Denk darüber nach. Im Geist selbst gibt es keine politischen Probleme. Als Baby hast du keine Probleme mit Wirtschaft oder Gesellschaft, weil du noch nicht soweit bist, Denkurteile zu fällen, noch nicht reif genug für die Zwiespälte des Selbst. Als Kleinkind hattest du keinerlei religiöse Konflikte, und es gab keinen Rassismus in deinem Geist. Solange du klein bist, gibt es diese intellektuellen Probleme nicht; erst wenn du aufwächst, beginnst du dauernd zu denken: „Wer ist das?“, „Wer bin ich?“, „Womit soll ich mich identifizieren?“, „Welcher Archetyp ist charakteristisch für mich?“

Dein Ich sucht eine Möglichkeit, sich mit etwas zu identifizieren, will sich an etwas festhalten, sucht etwas Greifbares. Du kannst nicht natürlich sein. Aus diesem Grund sind wir alles andere als authentisch und folglich verwirrt und unzufrieden.

Ihr seht, dass die meisten menschlichen Schwierigkeiten dieser modernen Welt aus unseren widerstreitenden Beziehungen zueinander herrühren. Männer haben Probleme mit Frauen,

Frauen haben Probleme mit Männern – all das kommt von Denkurteilen, durch das Spielen intellektueller Spielchen, nicht durch die Intuition. Mit euren gedanklichen Vorstellungen übertreibt ihr die Dinge: „Das ist das Beste, an das ich mich halten kann! Lieber bring ich mich um, als darauf zu verzichten! Alles andere ist unrealistisch für mich, nur dies ist für mich wirklich.“

Das Problem ist, dass wir unseren Verstand auf solch unnatürliche Weise verwenden. Wir sind nicht in Berührung mit der Wirklichkeit; wir sind dermaßen unrealistisch. Wir sind verblendet, und wenn wir einen Apfel beschreiben, sagen wir deshalb: „Er hat die und die Eigenschaft, herrlich, so eine schöne Farbe, großartig, also mag ich ihn.“ Wir beschreiben die Dinge auf so übertriebene Weise, dass es uns schließlich krank macht, dass wir geistig erkranken, denn eigentlich ist das alles nur Täuschung. Du projizierst deine Fantasievorstellungen auf diesen Apfel, und das bewirkt, dass du dann unglücklich und unzufrieden mit dem wirklichen Objekt bist. Der Grund, unzufrieden mit diesem Ding „Apfel“ zu werden, ist, dass du ausschließlich auf deine Fantasievorstellung davon bezogen warst. Du warst nicht realistisch.

Gemäß buddhistischer Sichtweise sind wir fähig, unseren eigenen Geist zu überprüfen, um festzustellen, ob unser Denken angemessen ist oder nicht, ob wir Fantasien auf etwas projizieren oder nicht. Wir *sind* imstande dazu. Wie ihr wisst, bedeutet „Buddha“ „vollständig entfaltet“, und jeder von uns hat dieses Potenzial, sich vollständig zu entwickeln und alle verunreinigten Gedanken auszulöschen.

Auf gesellschaftlicher Ebene konkurrieren wir alle; in unserer Gesellschaft nutzen wir unser Land und uns gegenseitig aus. All das sind Probleme, die in Denkurteilen gründen, im Unechten, im Greifen nach etwas mit dem Gedanken: „ich will“, „ich will“.

Auf diese Weise landen wir im Unglück. Versteht ihr? Dauernd fallen wir ins Extrem, geraten außer Fassung und fühlen uns elend. Wenn wir eine riesige Fantasie aufbauen, um unser eigenes Bild zu stützen, kommen wir irgendwann an einen Punkt, an dem wir mit dieser Fantasiekonstruktion nicht mehr fertig werden. Wir ertrinken im Ozean unserer eigenen Fantasiewelt. Wir werden nicht mehr fertig damit; es wird einfach zu schwierig.

Deshalb schlage ich vor, dass wir versuchen, die Verwirrung ganz langsam aufzulösen, bevor sie zu übermächtig wird; auf diese Weise wird sich unsere Situation allmählich verbessern. Wir sollten uns fragen, ob so viele Denkurteile hilfreich sind oder schädlich. Gemäß buddhistischer Sicht sollten wir, anstatt nur den Intellekt herrschen zu lassen, unsere Weisheit, unser Unterscheidungsvermögen nutzen und untersuchen, ob sich das lohnt oder nicht. Ich behaupte, dass die Probleme unserer Gesellschaft, der Welt und der Individuen aus Denkurteilen stammen, dass sie nicht natürlich, sondern vom Ego erzeugt sind, denn es ist offenkundig, dass man diese Probleme nicht hat, wenn man geboren wird, solange man Kleinkind ist; und wenn man stirbt, hat man sie auch nicht.

Im tibetischen Buddhismus üben wir Meditation. Meditation bewirkt, glasklar zu sehen, was oberflächlich, auf der konventionellen Ebene, vor sich geht – die Konflikte unseres Selbst. Meditation gewährt euch den Zugang dazu. Je mehr ihr meditiert, desto mehr Möglichkeiten eröffnen sich, über Emotionen und Konflikte des Ego hinaus zu sehen, was tatsächlich in eurem Geist vor sich geht - so als würdet ihr ein Objekt von außen anschauen.

Wir Buddhisten sind uns darüber im Klaren, dass alle Menschen Probleme haben, Tag für Tag. Wir haben das Problem der Konflikte des Ego, wir haben emotionale Probleme, wir haben fixe Ideen. Wir haben zwar all diese Probleme, aber wir

haben auch die Fähigkeit, darüber hinauszugehen und zu sehen. Diese Fähigkeit, der Zugang dazu, ist uns eigen. Wir sollten also nicht denken: „Ich bin völlig verwirrt - das ist meine Natur: ein totales Durcheinander; es gibt keine Hoffnung, dem zu entkommen, keine Möglichkeit, mir Klarheit zu verschaffen.“ Das ist die verkehrte Einstellung. Auf diese Weise entwertet ihr die menschliche Qualität.

Buddhismus ist ein humanistisches System, eine Art wissenschaftliche Religion, die sich mit menschlichen Problemen und deren Lösung befasst – der Schwerpunkt liegt nicht auf Buddha oder Gott. Aus diesem Grund glauben wir, dass es sich für uns alle lohnt, die Wirklichkeit unseres eigenen Bewusstseins zu untersuchen, anstatt sie zu ignorieren und die ganze Betonung auf den Körper zu legen. Sich nur um den Körper zu kümmern ist ungesund und hat keinen Wert, es bringt keine Befriedigung. Befriedigung findet im Bewusstsein, nicht im menschlichen Körper aus Fleisch und Blut statt. Und das Bewusstsein unterscheidet sich vom physischen Körper und vom Gehirn.

Was ich also im Hinblick auf die Realität unseres menschlichen Lebens sagen will, ist, dass wir fähig sind, unsere Probleme, die menschlichen Probleme, zu lösen. Wir sollten begreifen: „ich habe dieses Problem zur Welt gebracht, und es liegt an mir, es zu lösen.“ Auf diese Weise entwickeln wir Selbstvertrauen. Wir müssen verstehen, dass wir Weisheit genug besitzen, das menschliche Dilemma zu lösen. Jeder Mensch besitzt diese Intelligenz und Weisheit. Denkt nicht, dass es unabänderlich zur menschlichen Natur gehört, gänzlich unwissend zu sein; Weisheit ist uns *zu eigen*, wir *haben* Liebe, wir *haben* Mitgefühl. Denkt nicht: „Ich bin ein so ärgerlicher Mensch, voller Hass, ohne Liebe, ich habe keine Weisheit, ich bin ohne jedes Mitgefühl.“ Das ist eine völlig verneinende Haltung eurer Wirklichkeit gegenüber. Wenn ihr

hingegen an euch glaubt, wenn ihr etwas Vertrauen habt und ein wenig Erfahrung mit der eigenen Weisheit und eurem Mitgefühl macht, dann fangt ihr an, natürlicher zu werden; ihr lasst zu, dass eure Intuition sich entwickelt.

Zuviel Selbstbezogenheit und Denkurteile schaden manchmal der Intuition. Intuition ist angeboren. Sie ist nicht dominiert von Philosophie, Religion, Lehrer oder Umwelt. Intuition ist da, und statt sie im Innern verschlossen zu halten, sollten wir sie schützen und zulassen, dass sie funktioniert. Wir sollten erkennen, dass wir alle menschlichen Probleme selber erschaffen. Wir sollten dafür nicht die Gesellschaft verantwortlich machen, nicht unsere Freunde, unseren Vater, unsere Mutter oder sonst irgendjemanden. Deine Probleme sind deine eigene Schöpfung. Du bist der Schöpfer deiner Probleme und du bist der Schöpfer deiner Befreiung.

Zum Zeitpunkt des Todes, während des Sterbevorgangs, verschwinden alle begrifflichen Vorstellungen – deine politischen Vorstellungen, deine wirtschaftlichen Vorstellungen, deine gesellschaftlichen, rassistischen, kapitalistischen, kommunistischen Begriffe – sie lösen sich einfach auf natürliche Weise im Raum auf. Überlegt euch das mal: Jede selbstsüchtige Haltung, jedes Vorhaben, andere auszunutzen, das du vielleicht gehabt hast, etwa in dem Gedanken: „Ich bin klug, ich werde Gewinn aus den Afrikanern ziehen, denn die sind ja unwissend. Sie wissen vieles nicht, also kann ich sie übervorteilen“ - jegliche solche eigennützige Einstellung, jeder Gedanke daran, andere auszunutzen, löst sich zum Zeitpunkt des Todes im Raum auf.

Das geschieht nicht nur, wenn man stirbt, sondern auch, wenn man einschläft. Beim Einschlafen lösen sich die begrifflichen Vorstellungen genauso auf wie im Verlauf eines natürlichen Todes. Schon wenn wir schlafen, lösen sich der Konflikt des Ego, von dem ich sprach, und die damit einhergehenden Probleme

auf. Deshalb ist es besser zu schlafen, als sich zu sehr in Denkurteilen, Emotionen, Ärger oder Hass zu verfangen, denn wenn man schläft, tritt man in einen natürlichen Zustand ein, einen Zustand elementaren Bewusstseins ohne die Dominanz des Intellekts.

Nach buddhistischer Tradition meditiert man am Morgen, denn wenn man morgens aufsteht, sind die profanen begrifflichen Vorstellungen noch nicht in Aktion, und man hat ein klein bisschen Klarheit. Im Schlaf verschwindet die Art von Energie, die sich tagsüber aufgebaut hat, für eine Weile; wenn man dann aufwacht, stellt sie sich nach und nach wieder ein. Meditierst du am Morgen, so bist du eher neutral als extrem. Die Konzentration ist dann viel besser als zu anderen Zeiten, wenn du abgelenkt oder mit dir selbst beschäftigt bist. Auch wenn du nicht meditierst, aber über etwas glasklar nachdenken willst, schlage ich vor, das besser morgens zu tun. Dafür braucht man kein großer Meditierender zu sein. Auf jeden Fall heißt Meditation im buddhistischen Sinne nicht nur, sich auf einen Punkt zu konzentrieren. Wir wenden auch analytische Meditation zur Untersuchung der Wirklichkeit an.

Es ist für jeden von uns äußerst wichtig zu wissen, wie unser Geist funktioniert, und zwar während des Tages, während des Schlafs und zum Zeitpunkt des Todes. Es ist von großer Bedeutung, dass wir lernen, uns damit auszukennen. Dann besteht keine Angst mehr, dass der Tod etwas Schreckliches wäre, dass er wie ein schwarzes Loch wäre, und wenn man das schwarze Loch erreicht, würde man davon aufgesaugt und verschluckt. Seit wir geboren sind, ist es gewiss, dass wir sterben. Und wir glauben, dass Sterben eine große Sache ist! Als ob Sterben eine bedeutendere Angelegenheit wäre als unseren Job zu verlieren oder eine Freundin, einen Freund, die Ehefrau oder den Ehemann. Das ist eine verkehrte Einstellung.

Wir denken auch, Sterben müsse immer schlimm sein – aber auch das ist nur eine Vorstellung. Tatsächlich kann Sterben schöner sein als diese Blume, denn diese Blume verschafft uns nicht die überwältigende Seligkeit, den überwältigenden Frieden, den die Todeserfahrung mit sich bringen kann. Diese Erfahrung ist erheblich besser als Ehefrau, Ehemann, Freund oder Freundin zu haben, denn die bringen euch wenig Glückseligkeit! Sie können eure grundsätzlichen Probleme nicht lösen; sie lösen nur vorübergehend ein paar emotionale Probleme. Aber zur Zeit des Todes hört jegliche Angst, jegliche emotionale Aufregung auf. Natürlich zu sterben ist ein langer, langsamer Vorgang.

Wenn wir auf natürliche Weise sterben, baut sich jedes unserer vier Elemente ab – wir nennen das „Auflösung“. Die inneren Elemente werden abgebaut, und das führt dazu, dass wir nach und nach bestimmte innere und äußere halluzinatorischen Visionen erleben. Auch die fünf psychischen und physischen Komponenten – Form, Empfindung, Unterscheidungsvermögen, Gestaltungskräfte und Bewusstsein – sinken in sich zusammen bzw. lösen sich auf.

Normalerweise glauben wir, Formen zu sehen sei ein wunderbarer Genuss. Wir meinen auch, Empfindungen zu erleben sei wichtig, und wir verschaffen sie uns, soviel wir können. Im Buddhismus wird jedoch die Absicht kultiviert, Sinnesobjekten gegenüber unverhaftet zu bleiben. Das wird Entsagung genannt. Entsagung ist etwas ganz Natürliches. Warum? Nun, als ihr geboren wurdet, hattet ihr dieses Problem der Anhaftung nicht; die Anhaftung ans Ich wurde gesellschaftlich aufgebaut; vorher gab es eine Zeit, da waren all diese Sinnesobjekte nicht vorhanden.

Wenn du noch im Mutterleib bist, entsagst du schon allem. Du hast überhaupt nichts, da gibt es kein Trachten nach etwas, nicht im geringsten. Im Mutterleib hast du keine äußeren

Sinnesobjekte, keine Objekte, nach denen du trachtest. In diesem Sinne bist du zu der Zeit bereits entsagt – es ist eine ganz natürliche Entsagung! Jetzt hast du ein Auto - das ist nicht gut genug. Du hast zwei Autos - nicht genug. Das reicht nicht, du brauchst ein Boot. Ein Boot ist nicht gut genug, du brauchst ein größeres Boot. Verstehst du? Und so geht es weiter bis in alle Ewigkeit. Das ist Unzufriedenheit. Du solltest dir klarmachen, dass man in einem Zustand von Entsagung geboren wird, mit natürlicher Entsagung, in der es kein Trachten nach irgendetwas gibt, man braucht sich nicht viele Sorgen zu machen, das ist ein ziemlich angenehmes Gefühl. Erst danach baut man Sorgen auf, so viele Sorgen, und dann stirbt man wieder, auf natürliche Weise entsagt.

Seid also natürlich. Denkt nicht, dass Entsagung und Losgelöstheit in der östlichen Philosophie etwas ist, was künstlich aufgesetzt ist – irgend so eine östliche Idee. Zufriedenheit ist nicht abhängig von materiellen Objekten. Zufriedenheit ist etwas, das aus der Einfachheit erwächst. Ich will damit nicht sagen, dass ihr schlecht seid, weil ihr aus einer wirtschaftlich besser gestellten Gesellschaft kommt. Ich bin nicht etwa bloß neidisch und setze das deshalb herab! Wir *alle* brauchen Einfachheit, um innere Zufriedenheit zu erlangen. Ich neide euch eure Vergnügungen und euren Wohlstand nicht. Die Frage ist doch: Warum seid ihr unzufrieden? Immer findet ihr einen äußeren Grund, auf den ihr es schieben könnt – „es gibt nicht genug von diesem ...“; „nicht genug von jenem ...“ Das stimmt nicht: Was fehlt, liegt im Innern, und das müsst ihr euch eingestehen.

Wenn ich „losgelöst“ sage, meine ich das mehr auf eine leichte Weise. Losgelöst heißt nicht, dass ihr euch von allem völlig lossagen müsst. Losgelöst heißt, dass ihr nicht an den Dingen hängt und angespannt seid; lockert einfach den Griff, seid entspannt, statt euch zu verkrampfen.

Meiner Meinung nach können beispielsweise Schweizer ein sehr glückliches Leben führen – Entsagen heißt nicht unbedingt, dass sie ihr Geld aufgeben sollten. Sie können ruhig Geld haben und es auf vernünftige Weise genießen, eine gewisse Wertschätzung für ihr eigenes Leben empfinden, wenn sie es mit dem einfachen Leben der Menschen in der Dritten Welt vergleichen. Andernfalls macht es euch nur unglücklich, wenn ihr eure Schweizer Franken anschaut und zur Seite legt. Ihr solltet Schweizer Vergnügungen und Schweizer Geld schätzen; schätzt eure Umwelt, genießt sie und lasst es damit genug sein. Sonst fühlt ihr euch bloß elend statt glücklich, selbst wenn ihr alles Geld der Schweiz besitzt.

Gemäß buddhistischer Philosophie hängt es von Entscheidungen eures Bewusstseins ab, ob ein Objekt euch zufrieden stellt oder nicht. Euer Bewusstsein trifft Entscheidungen, noch bevor ihr das Objekt überhaupt gesehen habt: „Das wird mich glücklich machen, das ist hübsch“; und wenn ihr es dann vor euren Augen seht, denkt ihr: „Oh, ist das hübsch“ Euer Bewusstsein entscheidet: „Das ist ein schlechter Kerl“; und wenn ihr ihn dann seht, seht ihr einen schlechten Kerl.

Der Grund dafür, dass im tibetischen Buddhismus Wert darauf gelegt wird, den Menschen ein Verständnis des Todesvorgangs zu vermitteln und beschrieben wird, was da geschieht und wie man mit den Krisen der auftauchenden Illusionen und Visionen umgeht, ist, dass es möglich ist, mit ihnen umgehen zu lernen, anstatt sich verwirren zu lassen. Man ist dann imstande, die Illusionen als Illusionen erkennen, Projektionen als Projektionen und Fantasien als Fantasien.

Wenn die vier inneren Elemente sich ineinander aufgelöst haben, ist unser subtiles Bewusstsein immer noch vorhanden. Selbst wenn der Atem schon aufgehört hat, verbleibt das subtile Bewusstsein noch. In der Schweiz denken die Ärzte, dass du

tot bist, wenn du nicht mehr atmest, damit sie dich schnell ins Kühlfach legen können! Gemäß buddhistischer Sicht ist eine Person, auch wenn sie schon nicht mehr atmet, noch am Leben und erfährt vier Visionen: die weiße Vision, die rote Vision, die schwarze Vision und dann die Vision des klaren Lichts. Diese vier Visionen steigen auf, nachdem die Atmung bereits völlig aufgehört hat, und Meditierenden ist es möglich, viele Tage oder sogar Monate lang im Zustand des klaren Lichts zu verweilen. Sie bleiben in diesem glückseligen Zustand klaren Lichts, das statt mit Verunreinigung mit allumfassender Wirklichkeit verbunden ist. Viele Menschen aus dem Westen werden nun natürlich denken: „Ach, das ist bloß ein buddhistischer Glaube; dieser Mönch spricht über seinen eigenen Glauben, mit uns Männern und Frauen in der Schweiz hat das nichts zu tun.“ Aber auch wenn es nicht eurer Erfahrung entspricht, so ist es doch ebenfalls eine menschliche Erfahrung.

Ich habe von einem Franzosen gehört, der gestorben war und wieder zum Leben erwachte. Er war kein religiöser Mensch; den Ärzten zufolge war er zwei Stunden tot und wachte dann wieder auf. Er hat dann die Erfahrungen während dieser Todeszeit aufgeschrieben. Das ist ein gutes Beispiel; er hatte keine bestimmte religiöse Überzeugung, er wusste nichts vom Buddhismus, er war medizinisch bereits für tot erklärt worden, und dann schrieb er alles auf, was er erlebt hatte, während er klinisch tot war.

Ihr könnt die buddhistische Erklärung des Todesprozesses ob ihr nun daran glaubt oder nicht leichter verstehen, wenn ihr euch klarmacht, was im Schlaf abläuft. Ich glaube, es gibt inzwischen wissenschaftliche Geräte, mit denen man aufzeichnen kann, wie sich emotionale Vorstellungen während der Vorgänge des Todes und im Schlaf auflösen. Man kann diese Abläufe wohl auch ohne buddhistische Erklärungen mittels Messgeräten erforschen.

Und den Ablauf des Schlafes kann man zu dem des Todes in Beziehung setzen. Ich nehme an, die Vortragszeit ist jetzt um. Aber vermutlich habe ich zusätzliche Verwirrung gestiftet; deshalb ist sicher gut, noch Gelegenheit zu einigen Fragen und Antworten zu geben.

Zuhörer: Ein Mensch kann etwas nur im Vergleich mit etwas anderem erkennen – wie könnten wir z.B. wissen, was Temperatur ist, wenn es keine Temperaturunterschiede gäbe? Schlechte Erfahrungen scheinen also notwendig zu sein, damit wir fähig sind, die guten zu schätzen – ich vermute, dass die Unvollkommenheit Teil der Vollkommenheit der Schöpfung ist, damit man sich darauf zu bewegen kann. Wie halten Sie es für möglich, dass man das Schlechte beseitigt und nur das Gute beibehält?

Lama: Man braucht sich keine Sorgen zu machen, dass es ohne das Schlechte nichts Gutes gäbe. Das ist bloß trostloses Denken. Natürlich stimme ich zu, dass Glück und Unglück in gegenseitiger Abhängigkeit stehen und bedingte Zustände sind. Daran ist zu erkennen, dass man in gewissem Umfang sein Unglück verringern und mehr Glück hervorbringen kann.

Zuhörer: Könnten Sie etwas dazu sagen, ob sich eventuell Konflikte ergeben, wenn jemand Christ ist und buddhistische Methoden anwenden möchte?

Lama: Das ist kein Problem! Der Gegensatz von Buddhismus und Christentum besteht wieder bloß auf intellektueller Ebene. Warum? Es gibt geringfügige philosophische Unterschiede zwischen Buddhismus und Christentum, aber unterschiedliche Philosophien sind wie unterschiedliche Kleider – Schweizer tragen Anzüge und Tibeter diese Tücher hier, aber ich bin sicher, dass jene Person dort Yak-Butter mögen würde, und ich mag Schweizer Käse und Schweizer Schokolade. Ich habe einige Schüler in Amerika, ein paar ältere christliche Damen. Wir zeigen

ihnen, was im Buddhismus gelehrt wird, nämlich zu meditieren, und worauf es im Leben ankommt – es geht ums alltägliche Leben, und darum dreht es sich im Buddhismus. Buddhismus hat nichts gegen Gott; Christentum steht nicht im Widerspruch zu Buddha. Diese alten Damen aus Indiana in den Vereinigten Staaten sind um die 80 Jahre alt, es sind ziemlich viele, und sie sagten zu mir: „Der Buddhismus hat uns ermöglicht, die Bibel besser zu verstehen. Früher haben wir nicht wirklich begriffen, was da eigentlich steht; der Buddhismus hat uns zu besserem Verständnis verholfen.“

Mal angenommen, wir versuchen, ein Problem daraus zu machen: Im Buddhismus wird beispielsweise gesagt, unsere Schwierigkeiten seien durch unseren Geist geschaffen, und im Christentum heißt es, Gott sei der Schöpfer von allem. Für mich ist das kein Widerspruch. Die christliche Doktrin, dass alles von Gott geschaffen ist, ist hilfreich für den westlichen Geist, denn das westliche Ego denkt: „*Ich* mache alles.“ Im Westen ist der Individualismus überaus stark. Ein westlicher Mensch denkt, er sei die Krone der Schöpfung – wenn man ihm also sagt: „Gott ist der Schöpfer, nicht du“, dann bremst er sich etwas. Der Buddhismus ist ebenfalls hilfreich; er sagt, dass dein Geist alle Probleme schafft – du kannst nicht Buddha die Schuld geben! Dem stimme ich natürlich entschieden zu. Natürlich kenne ich die christliche Bibel nicht so gut, aber ich studiere sie noch, und Buddhismus studiere ich auch ein wenig. Aus meiner Sicht lässt sich das Wesentliche im Christentum und das Wesentliche im Buddhismus ohne Widersprüche vereinbaren.

Lasst uns ein weiteres Beispiel betrachten: Europäer, die Buddhisten werden, denken: „Im Buddhismus gibt es Meditation, das gefällt mir. Im Christentum gibt es so etwas nicht.“ Das ist eine falsche Vorstellung. Versteht ihr, was ich meine? Viele europäische Buddhisten denken: „Ah, ich habe den Buddhismus

gefunden, Buddhismus ist eine feine Sache, da kann ich jeden Tag meditieren. Ich kann die Bardo²-Meditation machen; ich brauche nicht in die Kirche zu gehen, im Christentum gibt es ja keine Meditation.“ Sie sind stolz auf sich, weil sie auf den Buddhismus gestoßen sind. Das ist verkehrt. Sie verstehen das Christentum nicht. Im Christentum gibt es sehr wohl Meditation; sie kennen also bloß leider die Religion ihres eigenen Landes nicht.

Zuhörer: Warum schreit ein hungriges Baby, wenn es doch gar nicht verhaftet ist?

Lama: Guter Punkt! Aber: Das Baby schreit, weil es hungrig ist, das Baby schreit nicht, weil es keine Freundin hat, oder weil es seine Frau verloren hat! Nicht wahr? Und das Baby verlangt nicht sehnsüchtig Schokolade: „ah ...“ Wir schreien nach Schokolade. Und glaubst du, dass das Baby politische Probleme hat? Oder dass das Baby nicht genug Gehalt bekommt? Schreit es wegen der Arbeitslosigkeit, weil es keinen Job findet? Nun, das ist klar, oder?

Zuhörer: Viele erleben etwas, was dem Tod ähnelt, wenn sie Drogen nehmen. Was halten Sie davon?

Lama: Ich meine, das ist ein gutes Beispiel. Ja, das ist eine menschliche Erfahrung. Ich glaube, solch eine Erfahrung kann helfen zu verstehen, dass ein Mensch nicht nur aus Körper besteht. Außer dem Körper gibt es noch etwas anderes, den wesentlichen Punkt, wie ich zuvor schon gesagt habe. Das Wesentliche am Menschen ist sein Bewusstsein, der menschliche Geist – nicht diese Knochen. Allerdings hat es auch Nachteile, wenn man Drogen nimmt; es kann zum Beispiel dem Gedächtnis schaden. Die Anwendung von Drogen hat also ihre guten und schlechten Seiten. Wenn man die Erfahrung einmal gemacht hat, ist es besser, nicht weiter Drogen zu nehmen. Einverstanden? Es ist, wie wenn du eine Erfahrung mit einer Freundin machst, die

2 Zwischenzustand zwischen zwei Phasen der Existenz, siehe auch Artikel 6 dieser Unterrichtseinheit.

nicht gut zu dir ist – und dann damit aufhörst!

Zuhörer: Sie haben über vier Elemente gesprochen und nicht fünf. Können Sie sie nennen?

Lama: Erde, Wasser, Feuer und Luft.

Zuhörer: Und Sie sprechen über fünf Komponenten³. Können Sie sie bitte nennen?

Lama: Richtig. Form, Empfindung, Unterscheidungsvermögen, gestaltende Kräfte und Bewusstsein.

Zuhörer: Spielen die drei Prinzipien auch eine Rolle?

Lama: Die drei Prinzipien sind begehrlische Anhaftung, Hass und Unwissenheit.

Zuhörer: Ich meine die drei Prinzipien, die den vier Elementen zugrunde liegen⁴?

Lama: Diese drei Prinzipien gehören nicht zur buddhistischen Terminologie.

Zuhörer: Ich dachte, im Traumzustand sei das Bewusstsein größerer Art. Sie sagen, dass zur Zeit des Träumens der Intellekt ausgeschaltet ist. Das würde ich gerne noch besser verstehen.

Lama: Zuerst schläft man ein, und wenn dann, ähnlich wie beim Todesvorgang, alle vier Elemente versunken sind, erreicht man das klare Licht. *Dann* erst, aus diesen Zustand heraus, manifestiert sich der Traumkörper. Der Traumkörper ist so, als wäre man in einem westlichen Nachtclub! Der Grund, warum ich sagen würde, es ist falsch, ist, dass Schlafzustand und Traumzustand nicht das Gleiche sind. Der Traumzustand oder Traumkörper geht aus dem Schlaf hervor, wenn das Traumbewusstsein aktiv wird. Wenn man

3 In Übersetzungen auch genannt: „Aggregate“, „psycho-physische Bestandteile der Persönlichkeit“ u.Ä.

4 Der Zuhörer bezieht sich auf die drei energetischen Grundeigenschaften aller Substanz, die in bestimmten indischen Philosophien gelehrt werden (*sattva*, *rajas* und *tamas* – etwa: Reinheit/Güte, Bewegungskraft/Leidenschaft und Trägheit/Finsternis)

aufwacht, d.h. in den Wachzustand zurückkehrt, lösen sich erst die Elemente des Traumkörpers auf und man gelangt zunächst wieder zurück in den Schlafzustand und dann zum Wachzustand. Verständlich? Der Schlafzustand und der Traumzustand sind unterschiedliche Phänomene.

Zuhörer: Schaffen wir während des Traumzustands Karma?

Lama: Oh ja. Im Tantra wird erklärt, dass der Todesprozess den Vorgängen im Schlaf gleicht; und vom Tod in den Zwischenzustand (Bardo) überzugehen gleicht dem Eintreten in den Traumzustand; die Erfahrung ist ähnlich. Wenn man stirbt, versinken innerlich die Elemente des groben Körpers, genauso wie im Schlaf der grobe Körper und grobe Vorstellungen versunken sind. Auch im Schlafzustand gibt es eine Art klares Licht, und ein subtiler Körper manifestiert sich, nämlich der Körper des Traumzustands. Dieser ist so ähnlich wie der Körper im Zwischenzustand, und auch seine Aktivität ist so wie diejenige im Zwischenzustand.

Der Körper des Traumzustands ist subtiler als unser grobstofflicher Körper, und das Bewusstsein ist im Traumzustand subtiler als im Wachzustand. So haben buddhistische Meditierende die Erfahrung gemacht, dass der Traumzustand ein sehr viel klarerer Geisteszustand ist, um Verbindungen zur Zukunft herzustellen und dergleichen. Wir erklären deshalb auch, dass alles, was im Geisteszustand des Traums vor sich geht, alle aufsteigenden Ausdrücke oder Bilder völlig in Beziehung zum Wachzustand stehen; wir fällen also keine Werturteile – zum Beispiel dass der Kontakt mit einem Objekt im Wachzustand realer sei als im Traumzustand. Es ist gleichwertig.

Die Natur des Bewusstseins

Jeder Mensch hat einen Geist. Beim Geist sind grobe, subtile und äußerst subtile Zustände zu unterscheiden. Wir haben auch grobe, subtile und äußerst subtile Körper.

Das Oberflächenbewusstsein enthält die fünf Arten von Sinnesbewusstsein. Dieses Oberflächenbewusstsein gebrauchen wir täglich. Das subtile Bewusstsein kann auch intuitives Ich oder intuitive Überzeugung genannt werden. Es ist ein subtiler Sinn, den wir weder sehen noch klar verstehen können. Der grobe Geist ist so beschäftigt, dass der subtile Geist dadurch verhüllt ist. Wenn der grobe Geist nicht mehr in Aktion ist, hat das subtile Bewusstsein Gelegenheit aufzusteigen. Deshalb besteht die Methode des Tantra im tibetischen Buddhismus darin, grobe begriffliche Vorstellungen zu beseitigen, um Raum zu schaffen für die Funktion des subtilen Bewusstseins. Das ist die Aufgabe von Tantra.

Oft können wir etwas zwar verstehen, aber unsere groben Geisteszustände sind ohne Kraft, sie haben keine Macht; das subtile Bewusstsein jedoch hat die Kraft, etwas zu durchdringen und umfassend zu verstehen. Meditation durchbricht die groben, geschäftigen Geisteszustände, sodass das subtile Bewusstsein in Funktion treten kann. Meditation kann innerlich ähnliche Prozesse in Gang setzen wie den Todesprozess. Natürlich braucht man für eine Meditation, die zu Vorgängen ähnlich dem Todesprozess führt, eine starke Konzentration, die völlig in eine Richtung zielt.

Im Buddhismus wird die allumfassende Wirklichkeit als Leerheit (Shunyata) erklärt. Eliminiert man den oberflächlichen, groben Geisteszustand, kann eine Erfahrung von Leerheit aufkommen. Bei jemandem, der keine Ahnung von Leerheit bzw. letztendlicher Wirklichkeit hat, jedoch über die Vorgänge des Sterbens Bescheid weiß, können sie in gewissem Ausmaß dazu führen, dass er Leerheit erfährt. Auch wenn man während seines Lebens keine Vorstellung von Leerheit gewonnen hat, erfährt unser Bewusstsein in dem Moment, wenn sich der geschäftige Geist vollständig auflöst, eine große weite Leerheit. Wenn also die begrifflichen Vorstellungen, die gewöhnlich alles ausfüllen, angehalten werden, hat man in dem Moment die Empfindung von Raum, von etwas Leeren - die Überfülle verschwindet und dann stellt sich diese Erfahrung ein.

Wenn man Leerheit beschreibt: „Blah blah blah leer blah blah blah“, klingt es ungemein kompliziert. Buddhistische Philosophie kann sehr gelehrt und äußerst kompliziert klingen. Gewöhnliche Menschen können sich dann gar nicht vorstellen, wie es überhaupt möglich ist, die Erkenntnis von Leerheit zu verwirklichen. Nagarjuna sagt: „Blah blah blah“, Chandrakirti sagt: „Blah blah blah“. Versteht ihr? Aber wenn die geschäftigen begrifflichen Vorstellungen durch eine wirkliche, konkrete Erfahrung durchbrochen und beseitigt werden, tritt Leerheit als eine Art Todesprozess auf.

Im Allgemeinen sind wir weit von der Wirklichkeit entfernt, von der Wirklichkeit unserer selbst, von der Wirklichkeit von allem. Warum? Weil wir von dicken Schichten begrifflicher Vorstellungen bedeckt sind – ein, zwei, drei Schichten. All diese groben Geisteszustände türmen sich um uns auf wie ein Gebirge, hoch wie der Berg Meru, oder Mount Everest, sodass wir nicht in der Lage sind, uns davon zu lösen.

Im Buddhismus wenden wir methodische Meditation an,

um diese Schichten von Schleiern eine nach der anderen zu beseitigen. Das ist unsere Aufgabe. Um diese Aufgabe zu erfüllen, müssen wir die charakteristischen Merkmale unseres eigenen Geistes verstehen. Zuallererst: Geist ist keine Substanz, keine Materie. Er ist eine Art Gedankenenergie, bewusste Energie. Er hat keine eigene Farbe oder Form. Er ist formlose, transparente Energie. Seine Natur ist glasklar; er spiegelt innere Phänomene. Sogar ein schwerer, negativer Gedanke hat diese Natur, seine ihm eigene Klarheit, mit der er Wirklichkeit wahrnimmt oder Projektionen widerspiegelt. Das Bewusstsein, der Geist, gleicht dem Raum. Der Geist selbst ist nicht vermischt mit den wolkenartigen Verunreinigungen, die ihn verdunkeln. Das charakteristische Merkmal von Raum ist ein anderes als das der Verunreinigungen. Mache ich mich verständlich? Auch wenn im Raum Verunreinigung stattfindet, sind beide doch nicht von gleicher Natur.

Ich sage das, weil Menschen zu Vorurteilen neigen; wir denken: „ich bin ein schlechter Kerl, mein Geist ist schrecklich negativ“. Dauernd kritisieren wir: „mein Geist blah blah blah“, „mein Körper schlecht schlecht schlecht, blah blah blah.“ Immer kritisieren wir uns auf diese dualistische Weise. Nach buddhistischer Auffassung sind das falsche Vorstellungen. Folglich ist es jetzt meine Aufgabe zu denken: Die charakteristische Natur von Raum ist nicht Verunreinigung. Die charakteristische Natur von Verunreinigung ist nicht Raum. Daraus folgt, dass negativ zu sein auch nicht die Natur des Bewusstseins sein kann.

Buddha selbst sagte, dass die Buddha-Natur bzw. die Natur eines Tathagata in uns allen vorhanden ist; ihre Natur ist rein, glasklar. Maitreya erklärte, dass die charakteristische Eigenschaft reiner Natur, selbst wenn sie im Dreck steckt, dennoch verschieden von Dreck ist. Die charakteristische

Eigenschaft von Dreck ist anders als die der reinen Natur. Versteht ihr? Es ist genau das Gleiche. Tut mir leid, dass dieser tibetische Mönch keine schönen Dinge zur Sprache bringt, er redet immer von ekligen Dingen! Aber eins ist wichtig: Es gibt einen reinen, klaren Geist. Seine reine Natur, ein reines Bewusstsein existiert. Seine wesentliche Eigenschaft und Klarheit ist vorhanden. Aber unsere begrifflichen Vorstellungen, all diese schweren Schleier verdunkeln und umhüllen unsere Sinne. Nichtsdestotrotz ist die Natur dessen glasklar; Bewusstsein ist seiner Natur nach glasklar.

Zuallererst – das ist sehr wichtig – solltet ihr erkennen, dass eure Natur, das Wesen eures Bewusstseins, nicht völlig negativ ist. Ihr solltet erkennen, dass euch jetzt in diesem Augenblick eine glasklare Eigenschaft, eine völlig reine Natur zu eigen ist. Unser Bewusstsein hat zwei charakteristische Merkmale: konventionell und letztendlich. Auch auf der konventionellen Ebene besteht die charakteristische Eigenschaft nicht darin, negativ eingestellt oder festgefahren zu sein. Nach christlichem Verständnis gibt es zum Beispiel die Reinheit der menschlichen Seele, ohne ichhaften Widerstreit oder negative Einstellungen von Verlangen, Begierde, Hass oder Neid. Entsprechend kann, vom konventionellen Gesichtspunkt aus, das menschliche Bewusstsein von der ersten Stufe an den ganzen Weg bis zur Erleuchtung durchschreiten. Aber der Zwiespalt des Ego bleibt dabei auf der Strecke. Der unzufriedene, gefühlsmäßig rastlose Geist geht nie von der ersten, zweiten, dritten usw. bis zur zehnten Ebene (bhumi) und zur Erleuchtung. Es ist also die Essenz des menschlichen Bewusstseins, das Wesen der menschlichen Seele, was sich immer weiter hinauf, hinauf, hinauf bewegt. Die einschränkenden Hüllen der begrifflichen Vorstellungen aber bewegen sich nicht mit hinauf. Jedes Mal, wenn ihr glasklar seid, schwinden sie dahin. Ich hoffe, ihr versteht jetzt die relativen Merkmale des Geistes.

Die charakteristische Eigenschaft des letztendlichen menschlichen Bewusstseins oder der Seele besteht darin, dass es nicht zwiefältig ist. Die Nicht-Dualität des menschlichen Bewusstseins ist nicht von Emotionen beeinträchtigt, sie ist immer von glasklarer Natur.

Wir sollten verstehen, dass der zentrale Punkt eines jeden von uns das Bewusstsein ist. Bewusstsein selbst ist nicht mit negativen Eigenschaften vermischt. Es hat seine eigenen Charakteristika, sowohl in konventioneller wie auch in letztendlicher Hinsicht. Das Bewusstsein bzw. die Seele ist wie ein Ozean. Die Konflikte des Ego sind wie die Wellen. Alle Konflikte und begrifflichen Vorstellungen sind wie Wellen, die aus unserem Bewusstsein hochsteigen. Sie werden aufgewühlt – es rauscht und rauscht – und dann sinken sie ins Bewusstsein zurück.

Unser aller Bewusstsein, unsere Seele, ist also von glasklarer Natur. Zusätzlich erfahren wir, wie Wellen an der Oberfläche eines Ozeans, Begierde, Hass und Unwissenheit. Das heißt, wir haben auch die Möglichkeit, unser Bewusstsein nicht aufzuwühlen; wir können das Bewusstsein belassen wie einen Ozean, ohne dass er aufgewühlt sein muss. Das ist der Zweck von Meditation.

All die Verwirrungen, die Unzufriedenheit, der Schmerz und das Elend haben ihren Ursprung in der Ausrichtung unseres Geistes. Hast du Angst? Entspann dich. Denk, du seiest niemand. Wirklich – wenn du denkst, du bist jemand, bist du angespannt. Stimmt's? Alles klar, kein Problem.

All unsere menschlichen Probleme wurzeln darin, dass irgendwo im Geist etwas nicht stimmt. Es lohnt sich sehr, das direkt zu untersuchen. Wir sollten verstehen, dass unsere eigene Natur nicht durch und durch schlecht, nicht völlig hoffnungslos ist. Wir sollten Respekt haben vor unserer eigenen Natur, unserer eigenen Reinheit, unseren eigenen Wesensmerkmalen. Dann

können wir beginnen, vor anderen Respekt zu haben. Wenn man sich selbst als verkrachte Existenz einschätzt, als selbstsüchtig, völlig daneben und hoffnungslos, dann wird man, psychologisch betrachtet, auch andere auf gleiche Weise beurteilen. Das ist gefährlich.

Meditation

Beim Meditieren ist die Sinneswahrnehmung bzw. das Sinnesbewusstsein nicht gleichzusetzen mit dem, der meditiert. Die Menschen glauben manchmal, dass die Sinneswirklichkeit die einzige Wirklichkeit ist, weil sie so daran gewöhnt sind, die fünf Sinne zu gebrauchen. In der westlichen Mentalität besteht die Gewohnheit, die Dinge, die ihr berührt, sieht, usw. zur absoluten Realität zu machen; Sinnesobjekte sind eure einzige Wirklichkeit.

Tatsächlich aber ist ein Sinnesbewusstsein eher töricht. Es besitzt nicht die Intelligenz, zwischen richtig und falsch zu unterscheiden. Deswegen sind wir, sobald wir die Augen öffnen, ständig zerstreut und folgen dualistischen Vorstellungen. Wenn man meditiert, hört diese närrische Gewohnheit der Sinneswahrnehmungen auf ganz natürliche Weise auf.

Nimm einmal an, du bist zu Hause und denkst an eine Birne: „Oh, diese wunderschöne Birne!“ Noch bevor du zum Markt gehst, hat dein Geist sich schon ein Bild von der Birne gemacht und beschlossen, dass es eine feine Sache wäre, eine Birne zu kaufen. Wenn du dann also zum Markt gehst und die Birne siehst, wird sie sehr schön und attraktiv auf dich wirken – weil du schon eine vorgefertigte Vorstellung davon hast.

Lasst uns mal die Sinneswahrnehmung mit der Schweizer Bevölkerung vergleichen, und das Bewusstsein mit der Schweizer Regierung. Die Regierung hat bereits eine

Vorentscheidung darüber getroffen, wer von der Bevölkerung gut und wer schlecht ist. Genauso hat auch das Bewusstsein schon vorgefertigte Vorstellungen. Wenn das Sinnesbewusstsein dann ein Objekt wahrnimmt und der Geist sagt „gut“, dann ist es gut; wenn der Geist „schlecht“ sagt, ist es schlecht. Deshalb sage ich, dass die Sinneswahrnehmung töricht ist; sie hat keine eigene Unterscheidungskraft. Sie sieht nur die grobe Wirklichkeit, sie hat keinerlei Möglichkeit, die Gesamtheit der Natur von Wirklichkeit zu verstehen. Die Wissenschaftler bemühen sich außerordentlich, die Wirklichkeit mittels Einsatz von starken Mikroskopen zu verstehen, aber das ist hoffnungslos. Buddhisten haben bereits erkannt, dass man Leerheit nicht mit solchen Methoden verstehen kann.

Heute Nachmittag werden wir über unser Bewusstsein meditieren. Wir brauchen keine Angst zu haben, zum Beispiel indem wir denken: „Wie soll ich meditieren, wenn ich nicht einmal weiß, was mein Bewusstsein ist? Dieser Mönch da sagt, ich soll über mein Bewusstsein meditieren, aber wie kann ich darüber meditieren, wenn es die Quelle meiner Probleme ist?“ Solche Sorgen sind überflüssig. Obwohl wir zum Beispiel die Sonne nicht sehen können, weil wir jetzt hier in diesem Raum sitzen, sehen wir doch die Sonnenstrahlen. Wir wissen also, dass die Sonne wirklich existiert, weil wir die Sonnenstrahlen wahrnehmen. Genauso wissen wir aus eigener Erfahrung, dass Gedanken und Absichten im Zusammenhang mit unserem Bewusstsein stehen. Für die Meditation über unser Bewusstsein reicht es aus, sich das eigene Denken anzuschauen, sich des Anschauens des eigenen Denkens gewahr zu sein und sich der Betrachtung des eigenen Denkens und der Absicht gewahr zu sein. Unseren eigenen Geist zu betrachten und die Sichtweise unseres eigenen Geistes wahrzunehmen – genau das nenne ich Meditation über das Bewusstsein.

Eine andere Möglichkeit, über Bewusstsein zu meditieren, ist, die Erfahrung unserer Gedanken zu erkennen: In dem Moment, in dem wir die Augen schließen, erkennen wir, dass irgendein Gedanke aufkommt; seid euch dann nur des Wesens eures eigenen Gedankens bewusst. Ihr braucht euch nicht darum zu kümmern, ob es gute oder schlechte Gedanken sind. Versteht ihr? Das Wesentliche sowohl guter als auch schlechter Gedanken ist die Klarheit: der Geist spiegelt etwas wider.

Im Westen ruft das Wort „Meditation“ allerlei Missverständnisse hervor. Manche Leute interpretieren Meditation in dem Sinne, dass sie sich unter Druck setzen, andere meinen, es bedeute abzuheben. Beides sind Missverständnisse. Wenn man abhebt, ist man völlig abgelenkt; wenn man sich zwingt, wird man völlig selbstbezogen.

Meditation ist ganz einfach. Schließ die Augen. Was geschieht? Dein Gewahrsein schlägt aus wie ein empfindliches Gerät. Es ist wie Radar. Wenn irgendeine Art von Signal oder Schwingung da ist, bemerkst du es. Du bist empfindsam, völlig wach, aufmerksam dessen gewahr, was vor sich geht. Verständlich? Das ist, was ich Meditation über Bewusstsein nenne.

Meditieren bedeutet nicht: „Oh, da ist Licht, da ist blah blah blah...“ Wir führen keine Unterhaltung. Nehmen wir an, ihr meditiert. Ihr seid euch eurer Umgebung bewusst – des Himmels, der Lastwagen, die vorbeifahren – ihr seid euch all dessen gewahr. Aber ihr führt keinen inneren Dialog darüber, ihr sagt euch nicht: „All diese Lastwagen sind sicher schöne Lastwagen, voll mit Käse oder Saft, auf dem Weg zum Markt“ oder dergleichen. Auf diese Art von innerer Unterhaltung solltet ihr verzichten. Ihr seid zwar aufmerksam, müsst jedoch die Steuerung beibehalten und den zügellosen Geist ausschalten.

Was bewirkt, dass ihr zügellos seid? Eure Redseligkeit – „Sie ist so und so, sie sagt das, er sagt jenes, ich mag nicht, ich

mag“ – ständig reagiert ihr auf etwas. Steuerung heißt, nicht unwillkürlich zu reagieren. Wenn jemand zu euch sagt: „Du bist ein schlechter Kerl“, reagiert ihr nicht darauf, indem ihr sagt: „Er hat mich einen schlechten Kerl genannt, mein Ich ist verletzt.“ Das ist Reaktion, das ist ein unkontrollierter Geist. Und es ist ein Geist, der besessen ist. Meine Darstellung lautet, dass es zwei Objekte für den besessenen Geist gibt: entweder ein Objekt von Schönheit oder von Widerwillen. Besessen bedeutet, dass man nicht davon loskommt, an etwas Bestimmtes zu denken. Versteht ihr, was ich meine? Besessen heißt, dass ihr nicht frei oder friedvoll seid; stattdessen denkt ihr immerzu: „Das, das, das, das.“ Das bedeutet besessen zu sein. Der Geisteszustand voll Hass, Eifersucht oder verlangender Begierde ist also besessen und gestört. Deshalb lehrt euch Meditation die Gewohnheit, nicht zu reagieren, wenn Objekte für Besessenheit auftauchen.

Was hat es für einen Vorteil, eure Aufmerksamkeit auf euer Bewusstsein zu lenken statt auf diese Blume oder eure Freundin oder euren Freund? Der Vorteil besteht darin, dass eine bestimmte Art von Energie entsteht, wenn ihr genau auf euer Bewusstsein achtet. Mit dem Bewusstsein ist keine feste Vorstellung von konkreter Eigenexistenz verbunden, wie ihr sie zum Beispiel von dieser Blume oder eurer Freundin oder eurem Freund habt.

Die Schönheit der Beobachtung oder der Wahrnehmung des eigenen Bewusstseins liegt darin, dass dies dazu führt, begriffliche Vorstellungen zu durchbrechen; es führt unmittelbar dazu, dass dicke Schichten eingefahrener Vorstellungen einstürzen und große Leerheit erfahren wird. Wir brauchen diese Erfahrung mit unserem Geist, um festgefahrene Vorstellungen aufzubrechen und dadurch unsere Probleme lösen zu können. Dann weiß man, dass man dazu fähig ist, schöpft Mut und denkt: „Oh, ich kann alles hinkriegen. Wenn ich meine Probleme lösen

will, dann kann ich das.“ Gemäß dem Buddhismus ist das der menschliche Weg, sich zu befreien.

Normalerweise sind wir sehr intellektuell. Ständig urteilen wir: „Gut/schlecht, gut/schlecht, gut/schlecht“, immerzu. Aber wenn man meditiert, hört man auf, „Gut/schlecht, gut/schlecht“ zu sagen. Haltet das urteilende Denken in Gut-Schlecht-Kategorien an! Es ist zwiefältig. Wenn euer Geist gespalten ist – gut/schlecht, gut/schlecht – stopp! Seid nur aufmerksam, seid nur bewusst. Seid wie Sonne und Mond - die denken nicht: „Ich wärme die Schweizer“ oder „Ich spende den Schweizern so viel Licht - wie undankbar sie sind!“ Sonne und Mond fällen keine solchen Urteile. Auf ähnliche Weise seid wie Sonne und Mond. Das ist sehr wichtig.

Buddha Maitreya sagte, dass Bücher, Schriften, Bibeln usw. wie Brücken sind. Um einen Fluss zu überqueren, braucht man eine verlässliche Brücke. Wenn du drüben bist, kannst du sagen: „Tschüs, Brücke“. Nachdem man die Brücke überquert hat, hat es keinen Sinn mehr zu denken: „Diese Brücke ist so liebenswürdig“ oder „Diese Bibel ist so freundlich.“ Das zeigt nur, dass man an diesen Dingen haftet.

Natürlich ist es sinnvoll, auf vernünftige Art zwischen gut und schlecht zu unterscheiden – das hat seinen Wert. Aber immerzu „gut/schlecht, gut/schlecht“ zu urteilen ist nicht viel wert. Obwohl ihr also die unterscheidende Intelligenz braucht, müsst ihr an einem bestimmten Punkt darüber hinausgehen.

Lass los; sei einfach

Wie ist es möglich, dass das Wahrnehmen eures eigenen Bewusstseins zu einer Erfahrung von Nicht-Dualität führen kann? Man könnte doch argumentieren, dass es ja immer zwei Blumen gibt, eine Sonne und einen Mond, und so viele Leute.

Wie kann man Nicht-Dualität erfahren, wenn es doch überall zwei gibt? Dualität ist die konventionelle Ebene der Wirklichkeit. Wenn ihr eine Erfahrung von Nicht-Dualität gemacht habt, heißt das nicht, dass ihr Nihilisten seid; es heißt vielmehr, dass ihr eine umfassendere Sicht der Wirklichkeit erlangt habt, und die konventionelle Sicht schlägt keine Wellen mehr in eurem Geist. Das ist der Grund, warum ihr keine inneren Debatten führen solltet, wenn ihr versucht, Nicht-Dualität zu erfahren.

Während der Meditation solltet ihr nicht mit euch debattieren: „Wie soll ich das anstellen? Es gibt doch zwei Blumen, wie kann man da sagen, es gäbe keine Zweiheit?“ Mit dieser Art von innerer Diskussion solltet ihr sogleich aufhören. Ihr versucht, eine Erfahrung zu machen; das zerstört ja nicht die Blume. Versteht ihr? Ihr versucht, eine Art des Wahrnehmens und Verstehens der Ganzheit der Blume zu entwickeln.

Gemäß buddhistischer Sicht geschieht Folgendes: Wenn ihr euch ausschließlich auf die Nicht-Dualität der Blume konzentrieren könnt, verschwindet in dem Moment die Blume aus dem Gesichtsfeld; die konventionelle Blume verschwindet aus der Erfahrung. Drücke ich mich verständlich aus? Wenn ihr eure eigene Nicht-Dualität erfahrt, gibt es im Augenblick dieser Erfahrung in eurem Geist keine trostlosen begrifflichen Vorstellungen von euch selbst mehr – sie sind alle weg. Da ist nichts mehr in der Art dieses gefühlsbeladenen: „Bin ich schön oder bin ich hässlich?“ Versteht ihr, was ich meine? Diese Art von konventionellem Dialog verschwindet. Im Augenblick der Erfahrung gibt es keine Kosmetik. Folglich gibt es auch keine Sorgen über mangelnde Schönheit, weniger Falten. Wenn ihr euch weniger Sorgen macht, gibt es weniger Falten!

Wir sprechen hier über die Erfahrungsebene, eine Bewusstseins erfahrung; es ist also überflüssig sich zu sorgen: „ich verschwinde, alles verschwindet, vielleicht werde ich noch zum

Nihilisten!“ Darüber braucht ihr euch keine Sorgen zu machen. Okay? Schlagt euch lediglich die falschen Vorstellungen, die ichbezogenen Königreiche vollständig aus dem Kopf. Geht in dieser Meditation einfach in der intensiven Wahrnehmung eures Bewusstseins auf. Interpretiert auch euer Bewusstsein nicht als gut oder schlecht, seid nur präsent und lasst los. Versteht ihr? „Loslassen“ heißt nicht abheben; es heißt einfach, dass ihr mit intensivem Gewahrsein loslasst. Intensives Gewahrsein ist wie eine Sonne, die Bewusstheit ausstrahlt – und dabei belastet es. Seid einfach. Das reicht völlig aus.

Wenn ihr die Augen schließt, dann entspannt euch und seid aufmerksam. Manchmal steigen Visionen von unterschiedlicher Farbe auf. Lasst sie einfach kommen und gehen. Denkt nicht über die weiße Farbe nach, führt keine Dialoge – seid einfach. Anders ausgedrückt: seid euch der Kontinuität eures Gewahrseins bewusst - was auch immer euer Bewusstsein in diesem Moment erlebt.

Ich glaube, die Zeit ist um, oder? Wer wacht über meine Zeit? Da ich in der Schweiz bin, muss ich doch meinen geschäftlichen Zeitplan einhalten, das versteht ihr sicher. Was ich zu erklären versuche, ist, dass wir an diesem Wochenende einfach versuchen, eine Erfahrung zu machen, nämlich die Schleier allzu fester begrifflicher Vorstellungen zu zerreißen – auf diese Weise lohnt sich dieser Wochenendkurs. Versteht ihr?

Das ist mein Gefühl, und es ist mein Menschenrecht, euch das zu sagen. Ihr braucht nicht zu glauben, was ich sage. Versucht einfach, damit Erfahrungen zu machen. Dieser Mönch sagt: Gibt es da irgendeine Erfahrung oder nicht? Das ist alles. Ohne die Erfahrung in der Meditation gibt es keine Befreiung; anders kann Buddhismus nicht helfen.

Es ist also ganz einfach. Ihr braucht keine großartigen Meditierenden zu werden; entspannt euch bloß und seid bewusst. Beurteilt eure Sinneswahrnehmungen nicht als gut oder

schlecht; nehmt einfach euer eigenes Bewusstsein ohne jede Interpretation wahr. Seid einfach da. Auch wenn ein negativer Gedanke aufsteigt, macht euch keine Sorgen darüber, lehnt ihn nicht ab. Auch das Wesen des negativen Gedankens besteht darin, dass er glasklares Bewusstsein ist.

Unterhaltet euch nicht mit dem Objekt. Das ist der schlimmste Feind der Meditation. Ihr sollt euer eigenes Bewusstsein wahrnehmen. Wenn plötzlich ein Gedanke auftaucht, lehnt ihn nicht ab und denkt: „Oh nein, das ist schlecht“ - ihr solltet euch nicht darüber aufregen. Beobachtet nur das Wesen des Gedankens von innen; nehmt von eurer Seite aus nur wahr. Lasst euch nicht auf Geschwätz ein und sagt: „Wie hübsch das ist, so schön gelb, und das dort ist so und so, herrlich“ – verwickelt euch nicht ins Gespräch über das Objekt. Hört mit dem üblichen Gerede auf und seid euch des jeweiligen Gedankens nur bewusst, nehmt ihn lediglich wahr. Nochmals: der Gedanke führt euch zu seiner Nicht-Dualität; er führt euch über die Ablenkung hinaus.

Ich glaube, jetzt ist die Zeit abgelaufen. Wenn ihr eure Meditation beginnt, prüft zuerst eure Motivation. Wenn ihr merkt, dass sie Blödsinn ist, atmet einfach natürlich. Dann beobachtet nur, seid euch eurer Gedanken bewusst. In Ordnung, ich glaube, das sollte reichen. Vielleicht brauche ich ja gar nichts zu erklären. Ihr werdet es ja sowieso machen, nicht wahr?

Vielen Dank.

Der Daseinskreislauf hört niemals auf,
weil wir uns nicht an den Tod erinnern.

„Nicht heute. Nein, heute nicht.“

Leben ist nur Atem,
der ein- und ausgeht.
Wenn wir ausatmen
und nicht wieder einatmen,
ist das Leben zu Ende.
Das ist der Tod.

Bis zum Tod werden wir denken:
„Nein. Heute nicht.“

Das Leben geht schnell dahin.

Der Tod ist gewiss,
und wir wissen nie,
wann er kommt.

Er wird kommen, ganz bestimmt.

Und der Zeitpunkt ist niemals gewiss.

„Ah, heute lebe ich. Es geht mir gut.
Nicht heute.“

Warum nicht?

Lama Yeshe
Auszug aus Auflösung, LYWA

Der Todesprozess

Im Laufe unseres Lebens haben wir so viel trugbildartige Erfahrung aufgebaut, dass wir zur Zeit des Todes noch viel mehr verwirrt reagieren. Das passiert deshalb, weil sich im Alter die vier Elemente nach innen auflösen und verworrene Energien erzeugen. Wenn man älter wird, nimmt die Funktion der Sinnesorgane ab; die vier Elemente fangen bereits an abzubauen. Man sieht schlechter, erlebt Überlagerungen der Sicht, und die Sinnesorgane verursachen Verwirrung.

Wenn wir sagen: „Das Erdelement versinkt“, so ist das nur so eine Ausdrucksweise. Sie bedeutet, dass das Erdelement – der Körper – abbaut. Die Sinnesorgane alter Menschen lassen nach, funktionieren nicht mehr einwandfrei und nehmen nicht mehr klar wahr. Das Erdelement beginnt bereits in jungen Jahren abzubauen! Nicht nur die Sinnesorgane lassen nach; die fünf physischen und geistigen Komponenten werden insgesamt schwächer und bringen Verwirrung und optische Täuschungen hervor. Die Sinneseindrücke lassen auch nach und erfreuen uns nicht mehr. Wenn man schwer krank ist, hat man an Nahrung, Form, Farbe usw. keine Freude, es ist nicht mehr das Gleiche. Wir haben kein Vergnügen mehr an Sinnesobjekten, zum Beispiel an einer Blume. Die Blume ist da, aber wir können ihr nichts mehr abgewinnen. Vielleicht ärgern wir uns sogar darüber! „Diese rote Blume regt mich auf, bitte bring sie weg.“ Manche kranken Menschen reagieren aufgrund innerer Probleme auf diese Weise.

Der Abbau der vier Elemente zur Todeszeit löst bestimmte innere Erfahrungen aus, eine Wahrnehmung wie die einer Luftspiegelung und dann von Feuer und Rauch. Außen ist kein Feuer da, all das sind innere Erfahrungen. Deshalb sagen kranke Leute manchmal: „Trockne doch bitte das Wasser“, oder „löscht das Feuer.“ Das Trugbild kommt von innen – dort erleben sie, dass Feuer sie durchdringt. Das sind Halluzinationen aus dem Innern. Sie empfinden, dass da die eigentliche Natur von Feuer und Wasser aktiv ist; das Bewusstsein verwechselt also lediglich innere und äußere Erfahrung. Wenn ihr euch das klarmachen könnt, seid ihr imstande, glasklar wahrzunehmen.

Normalerweise greift euer Ich nach bestimmten Objekten. Aber zum Zeitpunkt des Zerfalls der Elemente entswinden diese äußeren Objekte. Ihr erlebt bloß Verwirrung und Halluzinationen. Ihr verliert euren Zugriff und fürchtet euch. Gleichzeitig verliert ihr eure Ich-Identität. Denkt daran, dass die fünf Sinnesorgane abbauen, während ihr erlebt, wie die vier Elemente sich auflösen, und die damit einhergehenden Visionen erfahrt. Die Ideen, an denen ihr ein Leben lang festgehalten habt, beginnen zu schwinden; ihr verliert eure Identifikation damit und habt Angst, große Angst. Normalerweise ist eure Identität euer Gefährte; ihr fühlt euch dadurch sicher. Aber wenn sowohl innerlich wie äußerlich alles abbaut, fürchtet man sich sehr, die gewohnte Sicherheit zu verlieren.

Durch Meditationsübungen macht ihr euch mit Erfahrungen vertraut, die ihr zur Todeszeit wieder erkennen werdet. Ihr merkt, welche Bedingungen des Sterbevorgangs bewirken, dass ihr Halluzinationen erlebt. Indem ihr begreift, dass die Trugbilder nicht aus sich selbst heraus existieren, und euch nicht mit dem identifiziert, was ihr halluziniert, könnt ihr Leerheit besser verstehen.

Das Ich verlieren

Ihr solltet nicht denken, da wäre ein Ich, das von sich aus existiert. Wir versuchen, kluge Worte zu benutzen, wie zum Beispiel: „Es gibt kein getrenntes Ich“, nicht wahr? Wir versuchen, euch zu der Erkenntnis zu drängen, dass es kein Ich gibt, das aus sich selbst heraus existiert. Wir drängen zu intellektuellem Verständnis, aber zum Zeitpunkt des Todes ist kein intellektuelles Drängen mehr nötig, weil ihr auf natürliche Art die Identifikation mit der Eigenexistenz verliert. Aus diesem Grund machen viele Menschen, wenn sie meditieren, die Erfahrung, dass sie ihre Identität verlieren, und fürchten sich. Das ist *gut*; ihr solltet euch fürchten. Wir tibetischen Mönche wollen euch Angst machen. Leute im Westen mögen es nicht, wenn sie sich fürchten. Aber wir versetzen euch geschickt in eine Furcht erregende Situation. Also machen viele Leute diese Erfahrung. *Warum* befürchtest du, etwas zu verlieren? Dich selbst zu verlieren heißt, die Vorstellung von Eigenexistenz, d.h. die feste vorgefasste Meinung über *dich* zu verlieren – das ist es, was dich erschüttert. Deine eigene Projektion deiner selbst wird erschüttert; nicht deine wahre Natur, Nicht-Dualität.

Während Lama Je Tsongkhapa einen Vortrag über Leerheit hielt, machte einer seiner engen Schüler gleichzeitig die Erfahrung der Leerheit. Während er zuhörte, fing er plötzlich an zu zittern, weil er das Gefühl hatte zu verschwinden, sich vollständig zu verlieren. So griff er nach sich selbst und schüttelte sich. Die Erfahrung von Lehre und Erkenntnis kamen zusammen. So sollte es sein. Der Weg, deine wahre Natur zu entdecken ist also, die fantasierte Vorstellung deiner selbst zu durchbrechen.

Im Westen gibt es viele verschiedene Bedeutungen des Ausdrucks „sich selbst verlieren“. Es gibt Hunderte von Interpretationen des Wortes „Selbst“. Indem man sich einen

festen Begriff davon macht, fixiert man seine Wirklichkeit: „Das bin ich“. Man macht aus dem Selbst eine beständige Wesenheit, die aus sich selbst heraus zu existieren scheint. Auf ähnliche Weise schaffen Christen mit ihrer Beschreibung der Seele ein Selbst, indem sie denken: „Ich bin dieses oder jenes - das ist das Ich“. Sie haben eine starke vorgefasste Vorstellung davon, wer ich bin, was ich bin. Dieses „Selbst“ gibt es nicht; es ist lediglich eine Projektion vom eigenen Ich.

Wenn ein Mann sich beispielsweise identifiziert, indem er sagt: „Ich bin der Ehemann dieser Dame“, so präsentiert er die Vorstellung, er sei inhärent ein Ehemann. Da er sich dinghaft und inhärent für einen Ehemann hält, projiziert er solch ein Bild gleichzeitig auch auf seine Frau. Er stellt sich selbst auf eine bestimmte Weise dar und glaubt umgekehrt: „Meine Frau ist gleichfalls von sich aus Ehefrau.“ Folglich führt diese vorgefasste Meinung ins Unglück. So, wie meine Existenz von der Ehefrau abhängt, so auch ihre von mir – und wenn sie verschwindet, verschwinde also auch ich! Versteht ihr? Sobald jemand sich als inhärenter Ehemann identifiziert, projiziert er auch eine inhärente Ehefrau. Dann wird er ein Ehemann, den es nicht gibt, weil die Situation, er selbst und seine Frau nicht von Dauer, sondern vergänglich sind und sich jeden Tag verändern. Er übertreibt die gegenwärtige Wirklichkeit, indem er sie festschreibt.

Es ist gut, dass junge Leute im Westen auch eine Zeit der Verwirrung durchmachen müssen. Sie machen die Augen auf: „Was kann ich in der Schweizer Gesellschaft tun? Ingenieur werden? Wissenschaftler?“ Sie wollen sich mit etwas identifizieren. Sie empfinden, dass sie einen Beruf brauchen. Junge Leute sind verwirrt, weil die Gesellschaft sagt: „Du musst so und so sein ...“ In gewisser Weise glauben sie das, in anderer Hinsicht auch wieder nicht.

Nichtsdestotrotz suchen sie irgendeine Möglichkeit, sich zu identifizieren, aber sie finden nichts, mit dem sie sich identifizieren können - etwa eine zeitweilige oder vorübergehende Identifikation -, und dann drehen sie durch. Sie nehmen Drogen, weil sie meinen, es gibt keine Hoffnung: „Ich kann meine Identität nicht finden - es ist besser, ich steige aus.“ Das heißt nicht, dass sie kein Ich haben. Sie haben schon ein Ich. Ihr Ich will sich jedoch darüber hinaus mit etwas Bestimmten identifizieren. Sie haben schon einen Vorbegriff davon, wer sie sind, aber sie wollen diesem Vorbegriff noch eine zusätzliche Identifikation oder Würze hinzufügen, können sie jedoch nicht finden.

Diese Vorstellung von Eigenexistenz ist ganz leicht festzustellen. Das ist nicht schwer. Genau jetzt könnt ihr beobachten, mit was für einer Art von Selbstbild ihr euch identifiziert oder woran ihr euch festhaltet. Genau jetzt könnt ihr es untersuchen. Weil ihr vorgefasste Meinungen von eurem eigenen Selbst habt, seid ihr grundsätzlich in Schwierigkeiten.

Diese ständige Selbstkritik: „Ich bin nicht gut genug“, ist durch das Festhalten daran bedingt. Wenn ihr das so überprüft, versteht ihr, wie ihr euch etwas vormacht und nicht im Kontakt mit der Wirklichkeit seid – ihr könnt es sofort verstehen. Die Projektion eures eingeschränkten Bildes von euch selbst ist die Wurzel der Beschränkung von allem: Beschränkung von Liebe, Beschränkung von Weisheit, Beschränkung von Mitgefühl. Grundsätzlich habt ihr bereits beschlossen, dass ihr begrenzt seid. Deshalb wird alles – euer Leben, eure Weisheit, eure Liebe – eng, weil eure Auffassung von euch selbst begrenzt ist.

Wenn sich die vier Elemente zum Zeitpunkt des Todes auflösen, verschwinden alle groben Vorstellungen von euch selbst, euer Wohlgefühl, eure Umgebung, eure Freunde, eure Sicherheit, eure Liebe und euer Mitgefühl. Deshalb sagen

wir, wenn das Element Luft sich in Bewusstsein auflöst, verschwinden die achtzig festen Vorstellungen vom Ich. Die achtzig festen Vorstellungen des Ich hören also auf zu wirken. Das Bewusstsein erfährt innerlich große Leerheit, großen, leeren Raum, wie blauen Himmel; man erlebt innerlich ganz und gar leeren Raum. Normalerweise sind wir so angefüllt mit vorgefassten Ideen, achtzig getäuschten Vorstellungen, weil es keinen Raum gibt, die Wirklichkeit zu sehen. Zum Zeitpunkt des Todes verschwinden all diese dualistischen Vorstellungen, und das erlaubt uns, eine größere Wirklichkeit zu berühren. Das ist es also, was man erfährt.

Innere Erfahrungen zum Zeitpunkt des Todes

Weil die Energien unseres Körpers normalerweise eine verkehrte Richtung einschlagen, vermehren sich unsere Vorstellungen, die Täuschungen, explosionsartig. Aber zum Zeitpunkt des Todes treten die Energien auf natürliche Weise in den zentralen Energiekanal ein, dadurch erlebt man großen Frieden, große Leerheit. Deswegen wird im Tantra Wert darauf gelegt, die Energien in den zentralen Kanal zu lenken und dort zu aktivieren. Man richtet die Aufmerksamkeit auf die Chakras⁵, um die Energie in den zentralen Kanal zu lenken. Indem man sich auf das Herz-Chakra, das Nabel-, Hals-, Stirn- oder Scheitel-Chakra konzentriert, dringt man in den subtilen Zentralkanal ein, zieht den Energiefluss an diese Stelle und verhindert damit, dass die Energie weiter in der verkehrten Richtung aktiv ist. Yogis und Yoginis steuern ihre Energien also, indem sie sie im zentralen

5 Subtile „Energieräder“ in dem zentralen Energiekanal, der etwas vor der Wirbelsäule im Innern des Körpers verläuft. Chakras sind Fokuspunkte von Energie und Aufmerksamkeit insbesondere während der Vollendungsphase meditativer Übung im Höchsten Yogatantra.

Kanal konzentrieren, und lösen damit das gleiche Erlebnis aus wie zum Zeitpunkt des Todes.

Wenn sich die vier Elemente aufgelöst haben, hört die Atmung auf. Dann treten vier Visionen auf: eine lichtartige Vision von Weiß, von Rot, die Vision von Schwärze und schließlich von klarem Licht. Die vier Visionen ziehen uns in den zentralen Kanal. Die weiße Vision ist die Widerspiegelung weißer Energie bzw. des väterlichen Aspekts; das Bewusstsein erfährt großen, leeren Raum, der wie ausstrahlendes weißes Licht erscheint. Auf ähnliche Weise wird auch der mütterliche Aspekt bzw. die rote Energie in den zentralen Kanal gezogen, und das Bewusstsein erlebt rötliche Farbe in großem leerem Raum. Im Tantra wird erklärt, dass in jedem von uns grundsätzlich immer diese Energieverbindung von männlicher und weiblicher Energie existiert. - Nachdem dann die rote Vision abgeklungen ist, tritt kurz eine Vision von Schwärze auf.

Dann erhebt sich die Vision vom Klaren Licht, was bedeutet, dass man einen gigantischen, vollständig leeren Raum erlebt. In diesen leeren Raum hinein erstrahlt der Eindruck reinen, klaren Lichts, der die Vision des Klaren Lichts kennzeichnet. In diesem Moment der Erfahrung von Klarem Licht nimmt das Bewusstsein keinerlei Sinnesobjekte wahr. Da gibt es keine Genfer Damen und Herren und Läden; zu dieser Zeit gibt es keine UN-Versammlung, kein geschäftiges Genf ist mehr da.

Während der Erfahrung des klaren Lichts sind alle Objekte eures Ich verschwunden – die Objekte eures Stolzes, Begehrens, Hasses und der Missgunst sind weg. Eure ganze niedergeschlagene finstere Sichtweise ist weg, ihr erlebt nur Licht.

Es ist wichtig, Folgendes zu verstehen. Wenn wir verblendet sind, sind wir nicht bewusst. Wir sind unflexibel, verwirrt und daher verunreinigt. Das Sinnesbewusstsein macht dunkle

Erfahrungen. Aber wir sind glasklar, haben das Licht immer vor uns. Ich glaube wirklich, dass es immer erfahrbar ist, aber weil wir durch Unwissenheit verblendet sind, sehen wir es nicht. Wenn wir im Geist glasklar sind, findet eine Art Projektion von Licht statt. Wenn wir verwirrt und verunreinigt sind, erscheint eine verunreinigte Projektion im Geist bzw. vor euch. Das ist wichtig zu wissen.

Wenn man sich innerlich niedergedrückt und unrein fühlt, ist der Geist eine gewisse Zeit lang abgefallen. Ihr empfindet dann auch euer Leben als verunreinigtes Abbild – selbst wenn ihr hinausgeht und die Sonne scheint, habt ihr dann ein verunreinigtes Abbild. Aber wenn ihr innerlich glasklar und rein seid, ist da auch äußerlich ein Licht oder eine Vision. Das ist alles, wovon ich rede. Wie viele Leute haben diese Art von bemerkenswerter Erfahrung gemacht? Es ist ganz einfach. Ich rede nicht über irgendeine Art höherer Verwirklichung. Seid einfach nur bewusst.

In dem Maß, wie ihr im täglichen Leben verwirrt seid, wird die Verwirrung dazu führen, dass eine äußere Widerspiegelung dessen auftritt. Ebenso wird eine entsprechende äußere Widerspiegelung auftreten, wenn ihr innerlich glasklar seid. Untersucht das - es ist eine ganz einfache Angelegenheit. Es ist nicht etwa ein großartiges Meditationserlebnis. Es ist eher eine Sache der Feinfühligkeit. Wenn ihr verstimmt und extrem negativ seid, könnt ihr sehen, wie in eurem täglichen Leben äußerlich eine entsprechende Erscheinung stattfindet. Und wenn ihr glasklar und rein seid, geschieht äußerlich etwas anderes. Es ist sehr wichtig, das zu erkennen. Es geht nicht um höhere Verwirklichung; es geht darum, äußerst feinfühlig zu sein. Es geht um verneinende oder bejahende Einstellungen – das ist unser Thema, nicht wahr? Unsere Aufgabe ist zu versuchen, so offen wie möglich eingestellt zu sein – bitte untersucht diese Art von Resonanz.

Ich möchte es noch auf eine andere folgerichtige Art beschreiben: Ihr habt in den Biografien hoher spiritueller Meister gelesen, dass viele von ihnen immer reine Visionen von Gottheiten haben: Von Buddha, von Manjushri, Avalokiteshvara und anderen. Ständig erscheinen ihnen irgendwelche reinen Visionen. Bei uns hingegen tauchen immer Objekte von Ärger, Begehren, Unkenntnis oder Missgunst auf. Das ist einfach und folgerichtig, oder? Wir sind zwar alle menschliche Wesen, aber manche haben dauernd reine Visionen, und andere haben negative Visionen. Das ist nicht schwer zu verstehen.

Wir können das, was uns erscheint, und unsere Träume untersuchen, wenn wir aufmerksam darauf achten, wie sich die Muster unserer geistigen Sicht oder der Rhythmus, die Sicht unseres Bewusstseins manifestieren. Wenn wir die innere Erfahrung dessen verfolgen, was in unserem Geist vor sich geht, ist das nicht schwierig. Solche Untersuchungen sind dabei sehr hilfreich. Sie sind äußerst wichtig, denn auf diese Weise lernen wir Karma kennen. Wenn es heißt „blah blah Karma“, überzeugt uns das nicht; aber die Erfahrung von Karma – unser *eigenes* Verständnis, unser *eigene* Wahrnehmung, unser *eigenes* Bewusstsein dessen, was in unserem Leben jeden Monat, jedes Jahr vor sich geht – das wird uns helfen, Karma zu verstehen.

Wir haben von vielen berühmten Meditierenden gehört, die zur Todeszeit in Meditation verblieben. Wenn sie den Zeitpunkt der Erfahrung vom Klaren Licht erreichen, verweilen Yogis im Zustand des Klaren Lichts und meditieren. Es ist möglich, tage-, wochen- oder monatelang in diesem Zustand zu bleiben. Sogar nachdem der Atem schon aufgehört hat, kann ein Yogi noch Tage, Wochen oder Monate lang lebendig sein. Solange er meditiert, ist er noch nicht tot, er lebt noch.

Es ist also wichtig für Meditierende in der Schweiz, die Gesetze für ihre menschlichen Rechte zu ändern. Mit anderen

Worten, sie sollten eine Genehmigung der Regierung einholen. „Was meint der Lama damit: Genehmigung zum Meditieren einholen? Das brauchen wir nicht, das ist doch schon erlaubt!“ Die Genehmigung, die ihr braucht, ist Folgende: Nach dem Tod sollte der Körper nicht berührt werden, bis die Energie des Meditierenden aus seinen Nasenlöchern oder einem anderen Teil des Körpers austritt.

Es gibt auch eine andere Erklärungsweise bei uns: Manche Lamas sagen, dass die Erfahrung des Klaren Lichts die Erfahrung der Leerheit sei; andere meinen, es sei eine künstliche Erfahrung der Leerheit und nicht die eigentliche Erfahrung. Über diesen Punkt diskutieren sie. Nun, wie kann man für jemand anderen sagen, ob er die Leerheit erlebt? Vielleicht ist es nicht unsere Angelegenheit, darüber zu streiten, ob es eine Erfahrung von Leerheit ist oder nicht. Unsere Aufgabe ist es, mit den festen Vorstellungen und dem abergläubischen Hängen daran aufzuhören. Wenn man die Erfahrung von Nicht-Dualität macht, d.h. dass das Ich nicht existiert, wie wir es uns vorstellen – *das* ist die Schweizer Schokolade – das reicht völlig aus. Wir brauchen also nicht darüber zu diskutieren.

Auf intellektueller Ebene können wir uns unterhalten und ich kann fragen: „Wie ist deine Erfahrung von Leerheit?“ Und dann antwortest du: „Oh, meine Erfahrung von Leerheit ist im Moment, dass kein Freund da ist, keine Freundin und kein Problem wegen Schokolade!“ Ich frage: „Warum?“ und kann dann mit dir debattieren: „Kein Problem wegen Schokolade – das ist nicht Leerheit!“ Versteht ihr? Auf diese Art und Weise kann man diskutieren. „Es gibt kein politisches Problem – so sieht deine Erfahrung der Leerheit aus, so so. Das kann nicht Leerheit sein.“ Ich kann das jedenfalls anfechten; ich kann versuchen, dich irgendwie zu überzeugen, dass das keine Erfahrung von Leerheit ist.

Vom praktischen Gesichtspunkt aus gesehen *bauen* wir die Erfahrung der Leerheit aus dem Nichts auf. Wir müssen die Erfahrung von Leerheit erzeugen. Wir müssen sie nach und nach entwickeln – von einer Baby-Leerheits-Erfahrung über eine Teenage-Leerheits-Erfahrung, Mittlere-Jahre-Leerheits-Erfahrung, ältere Leerheits-Erfahrung zur großen Erfahrung der Leerheit. Wir sprechen über Erfahren, nicht über intellektuelle Beurteilung. Viele Intellektuelle denken, Leerheit sei *so und so*; wenn man also Leerheit erfährt, sollte es daher *so* sein! Aber das ist nur ein intellektueller Trip, kein *organisches* Sprechen über eine Erfahrung. Organisch heißt, langsam, langsam, langsam anzufangen. Man sollte allmählich eine Art Erfahrung von Leerheit aufbauen und immer weniger feste Vorstellungen konstruieren. Das intellektuelle Reden über Leerheit ist also nicht das Gleiche wie die eigentliche Erfahrung.

Ab dem Moment, in dem Erfahrung des Klaren Lichts endet, treten die Zeichen der Visionen in umgekehrter Reihenfolge auf. Während vorher die Erfahrung vom weißen zum roten Licht, von Schwärze und dann zum Klaren Licht übergang, erscheint nun, wenn die Klare-Licht-Erfahrung aufhört, die schwarze oder dunkle Vision. Dann kommen aus der Dunkelheit die rote und dann die weiße Vision, und dann treten allmählich wieder all unsere Vorstellungen auf.

Nun werden wir über den Zwischenzustand (*Bardo*) sprechen. Habt keine Eile – ich möchte, dass ihr das ganz klar versteht. Am Ende der Erfahrung vom Klaren Licht im Todesprozess wird man einen Moment lang zum *Bardo*-Körper. Man erlebt die schwarze Vision und dann beginnt die rote und dann die weiße Vision. Es baut sich wieder ein Ich auf. Falls man bewusst und feinfühlig ist, empfindet man während dieser eher getäuschten Zustände bestimmte Farbvisionen. Wenn zum Beispiel starke Begierde und Sehnsucht oder Hass aufsteigen, herrscht jeweils

eine andere Farbe vor. Man sollte diese Arten von Visionen aufmerksam wahrnehmen.

Diese Erfahrung im Todesprozess gleicht derjenigen im Schlaf. Dieser Prozess findet nicht nur beim Sterben statt, sondern auch wenn wir schlafen oder ohnmächtig werden. Ein ähnliches Element wie bei der Todeserfahrung tritt auch auf, wenn wir einen Orgasmus haben. Wir müssen nur aufmerksam genug sein. Auch wenn wir den Todesprozess schon viele Male erlebt haben, sind wir nicht bewusst oder feinfühlig genug, um es wieder zu erkennen. Wir verstehen unsere eigene Erfahrung nicht.

Ihr seht also, dass der Todesvorgang nichts Ungewöhnliches ist. Ihr habt ihn schon viele Male durchlaufen; auch während des Orgasmus erlebt ihr den Todesprozess. Aber weil ihr in glücklicher Ignoranz verharret, seid ihr euch dessen nicht bewusst, auch wenn ihr zu einem gewissen Grad erlebt, wie sich die Elemente auflösen und Visionen von weißem und rotem Licht, von Schwärze und von klarem Licht auftreten. Wenn man sehr bewusst und empfindsam auf alle Aktivitäten achtet, kann man die Todesprozesse, die im Leben stattfinden, bemerken. Ihr habt sie bereits erlebt – schon bevor ihr meditiert habt. Wir alle machen so viele wertvolle Erfahrungen – jeder von uns. Ich sage nicht, dass wir großartige Meditierende sind, aber jeder hat wertvolle Erfahrungen gemacht. Es ist wichtig, diese wertvollen Erfahrungen anzuerkennen, sich ihrer bewusst zu sein und sie sich ins Gedächtnis zu rufen. Dann wird man Vertrauen gewinnen und innerlich wachsen. Das wird helfen. Sonst werfen wir, ohne es zu wissen, unsere wertvollen Erfahrungen weg, so wie die Schweizer ihren Abfall wegwerfen. Das ist nicht richtig. Wir besitzen kostbare innere Erfahrungen, aber die werfen wir weg und heben stattdessen unsere dichten Schleier auf und tragen sie die ganze Zeit. Was wir sind, was wir erleben, kann

man nicht mit Geld kaufen; es ist das Kostbarste an uns. Aber ihr versucht, es zu ignorieren und wegzuworfen und hebt stattdessen auf und tragt, was ihr nicht seid – völlig närrisch!

Die OM AH HUM Meditation

Jetzt sollten wir besser wieder auf unsere Aufgabe zurückkommen. Visualisiert die Silben OM AH HUM. Versucht, euch ein weißes OM in der Mitte eures Gehirns vorzustellen. Erkennt, dass das weiße OM die reine Energie göttlicher Sprache ist bzw. der göttliche Klang sowie auch der göttliche Körper der Buddhas oder Bodhisattvas oder welchen Wesens auch immer, das ihr als völlig rein empfindet.

Nachdem ihr den Klang „OM“ hervorgebracht habt, tritt viel strahlend weiße Lichtenergie vom OM aus in euch ein und breitet sich durch den zentralen Kanal in eurem Körper aus. Alle Vorstellungen und unreinen Energien des Körpers werden geklärt und gereinigt. Euer ganzer Körper ist von Kopf bis Fuß vollständig von strahlend weißer, glückseliger Energie erfüllt. *Spürt* diese Energie.

Bringt zwei oder drei Minuten lang den Ton „OM“ hervor, während ihr meditiert und euren Körper damit reinigt. In dem Moment, in dem ihr mit dem Klang-Mantra OM aufhört, seid einfach gewahr, befasst euch nicht mit gut oder schlecht, reagiert nicht, führt keine inneren Gespräche – richtet nur eure ganze Aufmerksamkeit auf das Licht des Bewusstseins im Zentrum eures Gehirns. *Seid* dort. Seid intensiv bewusst und lasst los – ohne Trägheit, ohne Ablenkung.

Bevor wir aufhören, lasst uns noch ein Weilchen meditieren. Es ist nicht nötig, dass ihr euch unter Druck setzt – seid einfach natürlich, macht es euch bequem. Lasst die natürliche Energie fließen, seid, wie ihr seid. Lasst die Atemenergie natürlich

fließen. Denkt nicht daran, dass ihr Meditierende seid. Denkt nicht daran, dass ihr bescheidene Menschen seid. Denkt nicht daran, dass ihr Egoisten seid. Denkt gar nichts – seid einfach.

Legt eure Hände in eine Haltung, die bequem für euch ist, und schließt eure Augen. Visualisiert ein weißes OM in der Mitte eures Gehirns. Erzeugt drei Minuten lang ununterbrochen den Ton „OM“. Ausgehend vom OM erfüllt gleichzeitig glückselige Kundalini⁶-Energie euren gesamten Körper und reinigt die unreine Energie. Es ist wichtig zu visualisieren, dass der ganze Körper von Licht erfüllt wird. Alles ist strahlende weiße Lichtenergie. Das hilft, die kritischen Vorstellungen vom Körper zu durchbrechen.

(Alle rezitieren OMMM für zwei Minuten)

Gut. Jetzt bleibt in diesem Zustand intensiver Aufmerksamkeit – und lasst los – ohne jede Erwartung.



Intensive Aufmerksamkeit führt zur Erfahrung eines Nullpunktes - Ichlosigkeit. Leer. Nichts.

Empfinde dieses intensive Gewahrsein und lass los.



In Ordnung. Jetzt hören wir besser auf – sonst verlieren wir uns womöglich noch.

Vielen Dank.

⁶ Sanskrit-Bezeichnung für glückselige Energie, die dem physischen Körper innewohnt und durch tantrische Methoden geweckt werden kann, um durchdringende Einsicht in die wahre Natur der Wirklichkeit zu gewinnen.

Den Tod verstehen und damit umgehen

Gestern haben wir über die vielen Verwirrungen gesprochen, die beim Sterbevorgang auftauchen. Gemäß buddhistischer Sichtweise stammt alle Verwirrung, Täuschung und Krankheit aus den drei Giften Begierde, Eifersucht/Hass und Unwissenheit.

Alle Trugbilder sind von den drei Giften verursacht. Ohne die drei Gifte wird man während des Sterbevorgangs keine Probleme haben. Sterben ist dann glücklich. Das ist ein wichtiger Punkt. Manchmal beschreiben wir das Sterben so, dass die vier Elemente versinken oder sich auflösen und Verwirrung aufsteigt. Nur jemand, bei dem die drei Gifte vorhanden sind, hat Ursachen dafür geschaffen, dass die Elemente aus dem Gleichgewicht geraten. Auflösung der vier Elemente bedeutet, dass die vier Elemente aus dem Gleichgewicht sind. Tibetische Texte verwenden Bezeichnungen wie Versinken von Erde, Wasser und Feuer, aber sie versinken nicht tatsächlich ineinander. Das ist lediglich eine Ausdrucksweise gelehrter Begrifflichkeit dafür, dass die vier Elemente verfallen oder aus dem Gleichgewicht geraten. Wenn ein Element schwindet, entsteht also eine bestimmte Art von Verwirrung; wenn ein weiteres schwindet, tritt eine andere Verwirrung auf.

Das stärker werdende Ungleichgewicht der Energien im Körper bewirkt, dass sich die drei Gifte erheben. In der Terminologie der tibetischen Medizin heißt es, dass Begierde *lung* erzeugt. „*Lung*“ bedeutet in diesem Zusammenhang, dass

die Energie des Luftelements nicht im Gleichgewicht ist. Wenn Begierde aufsteigt, fließt die Luft nicht ruhig, das Atmen wird schwer. Hass und Eifersucht veranlassen die Produktion von Galle. Unwissenheit fördert TBC. Sehnsüchtige Begierde erzeugt eine starke Luftenergie, die das Nervensystem beeinträchtigt. Hass erzeugt zu viel Galle und beeinträchtigt das Feuerelement. Unwissenheit vermehrt den Anteil des Wasserelements. Sind bestimmte Energien eines Menschen überaktiv, so wird das auch die jeweiligen Elemente zu stark aktivieren und bewirken, dass Verwirrung entsteht.

Ein Übergewicht eines der Elemente schafft ein Ungleichgewicht, das uns umbringen kann. Das Luftelement in uns soll eigentlich unser Leben erhalten, nicht wahr? Aber wenn es aus dem Gleichgewicht geraten ist, kann es tödlich sein. Ebenso ist unsere Herz- und Wärmeenergie lebenserhaltend; aber wenn die Energie explodiert, kann sie auch tödlich sein. Es ist notwendig, dass wir Wasser haben, nicht wahr? Aber zu viel davon kann uns auch umbringen. Ein Gleichgewicht der vier Elemente im Körper bewirkt also Gesundheit. Wenn jedoch eines dieser Elemente aus dem Gleichgewicht gerät, kann das für uns tödliche Folgen haben. So ist unsere tatsächliche Situation.

Viele Menschen im Westen haben Bücher über den Zwischenzustand gelesen, die schreckliche Visionen beschreiben - wie zum Beispiel jemand mit einem Messer auf einen losgeht oder monströse Gestalten einen umzubringen drohen. In gewisser Weise scheint das übertrieben. Ihr fragt euch vielleicht, wie Begierde so grauenhafte Visionen erzeugen kann. Aber ich glaube, das könnte stimmen, weil wir von Geburt an bis jetzt so viel schädliche Einstellungen, Unwahrheiten und Schleier von Falschheit angesammelt haben, und genauso auch schon in unzähligen früheren Leben. Unsere Leben sind wie Veröffentlichungen verwirrter Zustände.

Ich habe gehört, dass ein berühmter Sänger weltweit so viele Schallplatten verkauft hat, dass sie aufeinander gestapelt doppelt so hoch wären wie der Mount Everest. Unsere Kundgebungen von dicken Schleiern der Verwirrung sind auch zwei- oder dreimal so groß wie der Mount Everest. Deshalb erlebt man durch die Eindrücke von Verwirrung während des Todesprozesses alle möglichen Erscheinungen.

Ein gutes Beispiel dafür finden wir im Westen, wenn wir von Leuten hören, die Krebs haben. „Krebskrankheit – dann geh mal ins Krankenhaus.“ Man kann beobachten, wie manche Krebspatienten nach vielen Monaten der Krankheit förmlich überschnappen. Für mich ist das die Hölle. Ich brauche mir gar keine anderen Beschreibungen der Höllenbereiche anzuhören. Zwar haben wir detaillierte Beschreibungen der Hölle, aber für mich reicht es zu sehen, wie unglaublich manche Krebspatienten leiden. Das ist eine außergewöhnliche Art von Leiden; sie leiden schlimmer als Tiere. Ihr könnt es selbst sehen; es ist unvorstellbar. Manchmal sind sie bei Bewusstsein, dann versinken sie wieder im Unbewussten, gehen wieder durch den Todesvorgang. Für mich ist das eine Erfahrung der Hölle. Es ist genauso wie im Zwischenzustand. Eine Vision taucht auf wie *Hum*⁷. Die *Yamas* (Herren des Todes) erscheinen *Hum* - und versuchen, dich zu verschlingen. Das sind unsere furchtbaren Hungergeister.

1978 fuhr ich nach San Francisco, um Krebspatienten zu besuchen. Als ich diese Menschen gesehen hatte, konnte ich die ganze Nacht nicht schlafen. Es war einfach zu viel für mich. Es war, als blicke man in die Hölle. Ich konnte überhaupt nicht mehr schlafen.

Wichtig ist, dass ihr so glasklar wie möglich bleibt. Seid jeden Tag möglichst glasklar. Bewahrt eure Klarheit und erzeugt

⁷ Symbol des Geistes, Keimsilbe, aus der in der Visualisierung Erscheinungen von Gestalten hervorgehen

mit Körper, Sprache und Geist keine verwirrten Situationen. Dann gibt es keine Probleme. Ihr seid innerlich ausgeglichen, körperlich noch ausgeglichener, und es besteht weniger Gefahr, dass ihr krank werdet.

Wenn während des Meditationsprozesses Verwirrung entsteht, dann erkennt, dass die verwirrte Erscheinung ein Trugbild ist, dass sie nicht wahrhaft so existiert. Dann könnt ihr die Nicht-Dualität [von Geist und Erscheinung] auch während des Todesprozesses erkennen; euer Verständnis, dass nichts von der Seite des Objekts aus existiert, wird stabiler. Davon hängt es ab, wie ihr mit der Situation umgehen könnt. Wenn ihr zu aufgewühlt seid, verliert ihr die Kontrolle. Aber wenn ein Trugbild aufkommt und eure Bewusstheit stark genug ist, damit umzugehen, dann könnt ihr es beeinflussen.

Menschen, die an schrecklich schweren Krankheiten oder Verwirrungen leiden, sind dem zum Beispiel nicht gewachsen. Weil die Verwirrung so übermächtig ist, können sie keinen klaren Geisteszustand aufrechterhalten. Aber wenn ihr auf natürliche Weise sterbt, ohne übermäßig schwere Krankheit oder Verwirrung, dann könnt ihr damit fertig werden und glasklar eure Schlüsse ziehen. Ihr könnt beobachten, wie sich das äußerlich widerspiegelt. Mit anderen Worten: Der Grad der Bewusstheit und Einflussmöglichkeit, die wir während des Todesvorgangs haben, hängt stark davon ab, wie stark die drei Gifte sind.

Vielleicht fragt ihr euch, wie es möglich sein kann, beim Sterben begehrlische Anhaftung zu verspüren. Begehrlische Anhaftung kommt durch Wunschvorstellungen zustande. Selbst während des Wachzustandes wird unser Leben von den Wunschvorstellungen begehrlischer Anhaftung angetrieben. Während des Todesvorgangs gehen die Körperfunktionen zu Ende, aber Wunschvorstellungen kommen weiterhin auf: man

greift nach einem zukünftigen Leben. Es ist, wie wenn man träumt. Genauso ist begehrlische Anhaftung beschaffen. Sie ist so stark, dass die drei Gifte innerlich selbst dann noch aktiv sind, wenn der Körper schon kalt ist, und es keinen Kreislauf mehr gibt.

Wenn man Glück hat, stirbt man auf natürliche Weise ohne schwere Krankheit oder Verwirrung. Glückliche Menschen sterben sehr sanft. Der Vorteil davon ist, dass sie die Situation beeinflussen können, weil sie glasklar sind. Wenn sich die Elemente dann auflösen, treten zwar verwirrende Erscheinungen auf, aber sie erkennen sie als Trugbilder. Sie haben nicht die Vorstellung, dass das Feuer oder Wasser von sich aus existiert und dergleichen; deshalb geraten sie nicht außer Fassung. Wenn sich nach und nach die Elemente langsam auflösen und versinken, werden sie auf natürliche Weise klarer und immer mehr eins mit dem Zustand der Nicht-Dualität und der Abwesenheit von Eigenexistenz. Das leitet sie langsam über in den Zustand völlig Klaren Lichts. Die Situation hilft ihnen dabei, statt Verwirrung zu stiften; sie ist hilfreich, weil sie in tieferer Berührung mit der Wirklichkeit ist. Der Todesvorgang kann also sowohl nachteilig wie auch von Vorteil sein.

Man sollte sich nicht zu sehr sorgen, dass Sterben unbedingt schwierig sein muss, und dass man als Tiger, Esel, Affe oder überhaupt in einem der drei elenden Bereiche wiedergeboren wird. Ich sage das deshalb, weil wir in gewissem Maße liebevolle Güte besitzen. Jemand, der zum Zeitpunkt des Todes liebevolle Güte in sich hat, sollte sich nie darum sorgen, dass er eine elende Wiedergeburt erleben wird. Es gibt keine Möglichkeit, mit liebevoller Güte in die drei elenden Bereiche zu gelangen.

Die OM AH HUM Meditation (Fortsetzung)

Jetzt werden wir noch einmal meditieren. Beim letzten Mal haben wir unseren Körper gereinigt. Jetzt werden wir unsere Sprache reinigen. Stellt euch ein rotes AH an eurem Hals-Chakra vor. Lass rote Lichtenergie vom AH ausstrahlen. Macht euch klar, dass das rote AH die reine Sprache der Buddhas und Bodhisattvas ist. Reinigung heißt, zu verstehen, dass unbeherrschter Geist und unbeherrschte Rede in gegenseitiger Abhängigkeit voneinander wirken. Negative Eigenschaften der Sprache sind, anderen durch Lügen und Verleumdung Schaden zuzufügen und Schmerz zu verursachen. Das Mittel, unreine und ungezügelter Sprache zu reinigen, ist, einen glasklaren Geist zu bewahren und die Sprache zu beherrschen

Visualisiert also ein rotes AH. Dieses rote AH ist wie die Sonne beim Sonnenuntergang. Visualisiert, wie das rote AH von eurem Hals-Chakra ausstrahlt. Euer ganzer Körper wird in diese wunderbare strahlende Lichtenergie eingehüllt. Gleichzeitig wiederholt den Ton und *seid*, wie zuvor, wieder in diesem Zustand intensiver Aufmerksamkeit für euer eigenes Bewusstsein. Bleibt darin ohne jede Erwartung oder Interpretation. Seid einfach in einem Zustand intensiver Aufmerksamkeit.

(Alle rezitieren AAAHHH)

Macht euch klar, dass eure Erfahrung eines ungeteilten, nicht getrennt existierenden Ich – nichts als leerer Raum Wirklichkeit ist und der Wahrheit entspricht. Das verstärkt die Kraft eures Verstehens. Kraftvolles Verstehen. Diese Erfahrung ist wesentlich wirklicher als eure phantasierte Sinneswelt im Wachzustand. Wenn ein unbeherrschter, ablenkender Gedanke auftaucht, erkennt die Möglichkeit, den Zwischenzustand zu

beeinflussen, indem ihr seht, dass nicht nur ihr, sondern alle Lebewesen in dieser Lage sind. Entwickelt Ausgewogenheit und viel liebevolle Zuneigung für alle anderen. Besinnt euch auf eure Zuneigung zu anderen. Auf diese Weise wird der unbeherrschte, abgelenkte Geist zum Mittel, die Energien der Liebe zum Fließen zu bringen. Wenn dann liebevolle Güte aufsteigt, richtet das intensive Gewahrsein dieser Energie wieder auf euer Bewusstsein.

Es geht also um zweierlei: Belasst entweder die intensive Aufmerksamkeit beim eigenen Bewusstsein oder richtet, wenn Ablenkung aufsteigt, die intensive Aufmerksamkeit der liebevollen Güte auf euer Bewusstsein. Wechselt zwischen diesen beiden Zuständen ab.

Als nächstes nimmt dann die Kraft der Liebe in eurer Herzgegend im zentralen Kanal Gestalt an, so wie ein Vollmond. Visualisiert an eurem Herzen ein strahlend blaues HUM auf einer Mondscheibe. Macht euch klar, dass dies die ungeteilte Weisheitsenergie der Buddhas und Bodhisattvas ist. Euer Herz ist rein, frisch, ruhig, geöffnet durch das strahlende Licht von Mond und HUM. Grenzenlos strahlendes blaues Licht strömt aus dem HUM.



Alle engherzigen Gedanken verschwinden.



Alle Unentschlossenheit schwindet.



Alle Besessenheit hört auf.



Ausgehend vom blauen HUM und dem Mond erfüllt viel strahlendes, blaues Licht euren ganzen Körper. Ihr spürt im ganzen Körper Glückseligkeit.



Seid ihr von unendlichem blauem Licht umfasst, bleibt kein Raum für fanatische, dualistische Vorstellungen.



Wiederholt gleichzeitig zwei Minuten lang den Ton HUM. Spürt anschließend, wie unendliches blaues Licht, gleich eurem Bewusstsein, die gesamte universelle Wirklichkeit umfasst. Eure intensive Aufmerksamkeit schließt die ganze allumfassende Wirklichkeit mit ein. Spürt und seid, ohne jede Erwartung oder Verblendung.

(Alle rezitieren HUUUMMM für zwei Minuten)

Wir brauchen zwei Erfahrungen: die der Weisheit und die der Methode. Das intensive Gewahrsein eurer Bewusstseins-Wirklichkeit ist eine Weisheits-Erfahrung. Das ist der Weg der Weisheit. Und wenn ihr davon abgelenkt werdet, die Konzentration verliert, so ist diese Erfahrung der Ablenkung ein großartiges Mittel, um wieder liebevolle Güte zu wecken -

das ist die Methode. Wenn keine Ablenkung auftritt, bleibt in der Weisheit. Ihr habt also zwei Aufgaben neben eurer täglichen Arbeit: Wenn kein Problem da ist, richtet eure Aufmerksamkeit auf den Aspekt der Weisheit; wenn ihr abgelenkt seid, schaltet ihr um auf die Methode, die liebende Güte.

Es ist sehr hilfreich, das Mantra OM AH HUM zu rezitieren. Da ihr ja so beschäftigt seid, könnt ihr kein langes Mantra rezitieren; rezitiert also nur OM AH HUM. Es steht für alle Mantras. Besonders, wenn ihr OM sprecht, erwacht in euch etwas: intensive Aufmerksamkeit aktiviert und weckt die Bewusstheit.

Ich habe gehört, dass Wissenschaftler mit Tönen experimentiert haben, um Teile des Gehirns wiederherzustellen. Sie wissen selbst nicht, wie das funktioniert, aber sie haben herausgefunden, dass Töne bei der Heilung des Gehirns wirksam sind. Sie haben entdeckt, dass Mantras die Wachanteile des Gehirns aktivieren, nicht schläfrige Zustände. Wenn ihr OMMM sagt, könnt ihr feststellen, dass das dem gesamten Nervensystem irgendwie Energie zuführt. Der Zweck der Meditation ist also eher, die Wachheit zu fördern statt schläfrig zu machen – aufzuwachen zu einer weiten und allumfassenden Wirklichkeit, nicht in dem Sinn, eine fanatisch übertriebene Wirklichkeit anzustacheln. Mantras stellen die Verbindung her zu einer größeren Wirklichkeit. Dafür sind Mantras nützlich.

Abschluss

Ich glaube, mein Thema für dieses Wochenende ist damit abgeschlossen. Es kommt darauf an, dass ihr selbst eine glasklare Überzeugung davon gewinnt, nicht nur intellektuell, sondern durch eure eigene Erfahrung in der Meditation, dass ihr in einem *gewissen* Maße ohne Ablenkung oder Trägheit intensive

Aufmerksamkeit auf euer Bewusstsein richten könnt. Das reicht aus. Intensive Aufmerksamkeit auf das eigene Bewusstsein zu lenken, ist der buddhistische Weg, eine Atomrakete herzustellen. Sich des eigenen Bewusstseins intensiv gewahr zu werden heißt, eine Atomrakete einzusetzen, um in die Nicht-Dualität des Alls einzutreten. Wenn man sie einsetzt, gibt es nicht diese oder jene Richtung. Indem man die Aufmerksamkeit auf das eigene Bewusstsein richtet, ist diese innere Nuklearrakete fest auf das Ziel eingestellt, in den Raum der Nicht-Dualität einzutreten.

Anders ausgedrückt: Wenn ihr entschlossen seid, auf diese Weise zu meditieren, werdet ihr in gewissem Ausmaß Nicht-Dualität erfahren, das garantiere ich euch, mit Unterschrift. Und noch eine dritte Empfehlung: Wenn ihr Nicht-Dualität oder Leerheit erlebt, solltet ihr damit gleichzeitig die Kraft intensiver Aufmerksamkeit und des Verständnisses stärken. Das ist die Wirklichkeit. Führt keine Gespräche über „dieses“ und „jenes“, sondern baut innere Stärke auf. Ich weiß nicht, ob das in Worten ausgedrückt werden kann, aber irgendwie liegt dort innen, in der inneren Kraft, das Gewahrsein des Geistes zu umfassen, die Wirklichkeit.

Warum ist es nötig, die Kraft des Verstehens so zu betonen? Weil wir normalerweise denken, dass unsere fantasierten Vorstellungen die Wirklichkeit sind und uns daran klammern. Aber wenn wir Nicht-Dualität erfahren, verstehen wir, dass es lediglich unsere Gewohnheit ist, die uns glauben lässt, unsere fantasierten Vorstellungen seien Tatsachen, und die innere Erfahrung sei folglich etwas Unwirkliches – unser Denken ist genau verkehrt herum. Versteht ihr? Deshalb ist Kraft erforderlich.

Ich glaube, das reicht jetzt. Die Vorgänge im Zwischenzustand habe ich nicht erklärt – wir bräuchten zu viele intellektuelle Erklärungen dafür. Es ist schwierig zu zeigen, wie jemand in

die nächste Wiedergeburt eintritt; dafür sind viele Einzelheiten erforderlich und das braucht Zeit. Das Wichtigste aber ist Erfahrung. Dann könnt ihr durch die Erfahrung sehen, wie man in den Zwischenzustand eintreten kann, ohne dass ich sage: „Zwischenzustand blah blah, Wiedergeburt blah blah.“ Durch Erfahrung könnt ihr entdecken. - Jetzt werden wir noch drei kurze Fragen ermöglichen. Bestimmt habe ich einige von euch irritiert. Wenn also das, worüber ich gesprochen habe, keinen Sinn ergibt oder euch eher verwirrt hat, so fragt bitte.

Zuhörer: Wie können wir Sterbenden helfen?

Lama: Das hängt von Hintergrund, Wissen, religiöser Schulung und philosophischer Überzeugung des Sterbenden ab. Aber wie dieser Hintergrund auch sein mag, ausschlaggebend ist, dass man auf etwas zurückgreift, was der Person Energie gibt bzw. sie aufweckt. Das Wichtigste ist, Sterbende nicht zu verärgern. Wenn sie bereit sind zu gehen, lasst sie in Ruhe. Sagt nicht weiterhin: „Nimm die Medizin“, oder „Unterschreibe hier.“ Auch zu bejammern, dass er nun sterben muss, macht es dem Sterbenden nur schwerer.

Nehmt einmal an, ich sei ein sterbender Vater, und du kämst und würdest anfangen zu weinen: „Ach Vater, wie soll ich bloß weiterleben, wenn du stirbst?“ Dann wäre ich sehr verstört und könnte nicht damit fertig zu werden. Lasst also einfach los, ja? Veranlasst einen Sterbenden nicht dazu, sich große Sorgen zu machen, und wühlt seine Gefühle nicht auf; lasst ihn einfach in Frieden. Ich glaube, das ist sehr wichtig.

Gebt ihm Vertrauen, soviel ihr könnt. Versucht, ihm zu helfen, etwas indem ihr sagt: „Du kannst glücklich sein, wenn du stirbst. Sorg dich nicht, alles wird gut sein. Es ist eine gute Zeit zu gehen!“ Alles, was seine Anhaftung und seinen Hass vermehrt, ist ungut. Auch eine ruhige, friedliche Umgebung ist von Bedeutung.

Falls er Christ ist, versichert ihm: „Gott wird dich in seine Obhut nehmen. Du hast es gut - du wirst den Himmel sehen.“ Es ist förderlich, so etwas zu bejahen, denn auch wenn er nicht so christlich eingestellt sein mag, ist er in diesem Moment doch unbewusst innerlich auf der Suche nach etwas, an dem er sich festhalten kann, nach einer Möglichkeit, Zuflucht zu nehmen. Wenn wir also „Jesus“ oder „Gott“ sagen, ist er unwillkürlich berührt. Das ist sehr hilfreich; ich glaube, das ist gut möglich.

Viele Menschen im Westen sagen, dass sie mit der Religion ihres Landes nichts zu tun haben wollen. Trotzdem kann ich sehen, dass die Religion ihres Landes große Wirkung auf ihr Leben und ihre Mentalität hat. auch wenn sie bewusst sagen: „Ich will nicht christlich sein“, sind sie im Unterbewusstsein christlich geprägt. Deshalb berührt es sie, wenn sie in einer verzweifelten Lage sind, ohne etwas, woran sie sich halten können, und du zu ihnen von „Gott“ oder „Jesus“ sprichst. Ist jemand Buddhist, so kannst du natürlich auch „Buddha“ sagen.
Zuhörer: Was kann man für jemanden tun, der auf dem Sterbebett sagt: „Ich fahre zur Hölle“?

Lama: Ja, das ist wahr - manche können sehen, dass sie schon auf dem Weg zur Hölle sind, und dann sagen sie: „Ich kann sehen, dass ich in die Hölle komme.“ Ich denke, es ist sehr schwierig, diesen Menschen auf intellektueller Ebene zu helfen; in diesem Moment befinden sie sich in einer hoffnungslosen Situation. Vielleicht ist es möglich, auf medizinische Weise zu helfen, indem man den sterbenden Menschen beruhigt, statt der Verwirrung noch mehr Energie zuzuführen; das könnte eine gewisse Hilfe sein. Anderweitig, muss ich sagen, ist es sehr schwierig.

Zuhörer: Wir haben im Zen-Buddhismus Koans, die uns helfen zu erkennen, dass nichts aus sich selbst heraus existiert. Es gibt zum Beispiel den Ausspruch, ein Koan: „Wie ist der Ton einer

klatschenden Hand?“ Wie kann solch ein Ausspruch uns helfen, Leerheit zu erkennen? Wie steht „der Ton einer klatschenden Hand“ in Verbindung zur Leerheit?

Lama: Erinnert ihr euch, dass ich von dem Mann gesprochen habe, der seine Ehefrau für inhärent existent hält, und der Frau, die ihren Freund dafür hält? Diese Beispiele bedeuten dasselbe. Versucht einmal, den einen ohne den anderen zu realisieren. Versteht ihr? In Wirklichkeit sind es nur feste Vorstellungen, eine Art Fantasie. Die Schweizer Regierung hat Schweizer Franken im Besitz, die von sich aus existieren, und glaubt, dass diese inhärenten Schweizer Franken eine vollkommene Schweizer Gesellschaft schaffen, die von sich aus existiert. So ist das. Diese ganze Fantasie, die wir für Realität halten, von der wir meinen, sie existiere aus sich selbst heraus, steht nicht im Kontakt mit der Wirklichkeit. Du musst hier einen Kontakt herstellen, um einen Ton zu erzeugen (klatschender Ton). Ihr versucht also gleichsam, einen Kontakt zur Wirklichkeit herzustellen, und entdeckt, dass eure Vorstellungen, Fantasien und vorgefassten Meinungen versuchen, die Wirklichkeit zu berühren, einen Ton zu erzeugen – aber sie erzeugen keinen Ton. So verschwindet die Nullnummer der fantasierten Eigenexistenz. Das ist der Weg, um Leerheit zu erfahren.

Der Laut OM ist etwas, das in Verbindung mit anderen Faktoren entsteht und mein gesamtes Nervensystem beeinflusst. Es gibt kein von sich aus existierendes OM, es gibt keinen allein aus sich heraus existenten (klatscht) Ton. Der klatschende Laut hängt von den Händen ab, von Raum, Energie und dann...(klatscht)...da. Jeder Ton ist abhängig, entsteht ganz und gar in abhängiger Verbindung. Das erzeugt dann...(klatscht in die Hände)...einen Ton. Der Ton selbst zeigt, dass er keine Eigenexistenz hat.

Im Buddhismus wird oft von Nicht-Dualität, Abwesenheit

von Eigenexistenz gesprochen. Wenn man zum Beispiel in eine Höhle geht und den Ton „Ahhh“ erzeugt, wirft die Höhle „Ahhh“ zurück. Kennt ihr das? Töne sind perfekte Beispiele, wie Dinge in abhängigen Verbindungen entstehen. Verständnis der Natur wechselseitiger Abhängigkeit heißt zu verstehen, dass es kein feststehendes von sich aus existierendes Ich gibt oder einen aus sich heraus existierenden Begriff.

Zu meinen, dieser Ton (klatscht) sei von sich aus existent, hieße zu glauben, er sei nicht abhängig von bestimmten Bedingungen. Versucht, die buddhistische Logik zu verstehen: Wenn dieser Ton (klatscht) aus sich heraus existieren würde, dürfte er nicht abhängig davon sein, dass diese zwei Hände zusammenkommen; dann wäre er kein Phänomen, das durch abhängige Verbindungen zustande kommt.

Ich denke, wir haben jetzt ein gutes Verständnis von Phänomenen wechselseitiger Abhängigkeit. Auch diese Zusammenkunft ist keine Zusammenkunft, die von sich aus existiert. Vielen Dank.

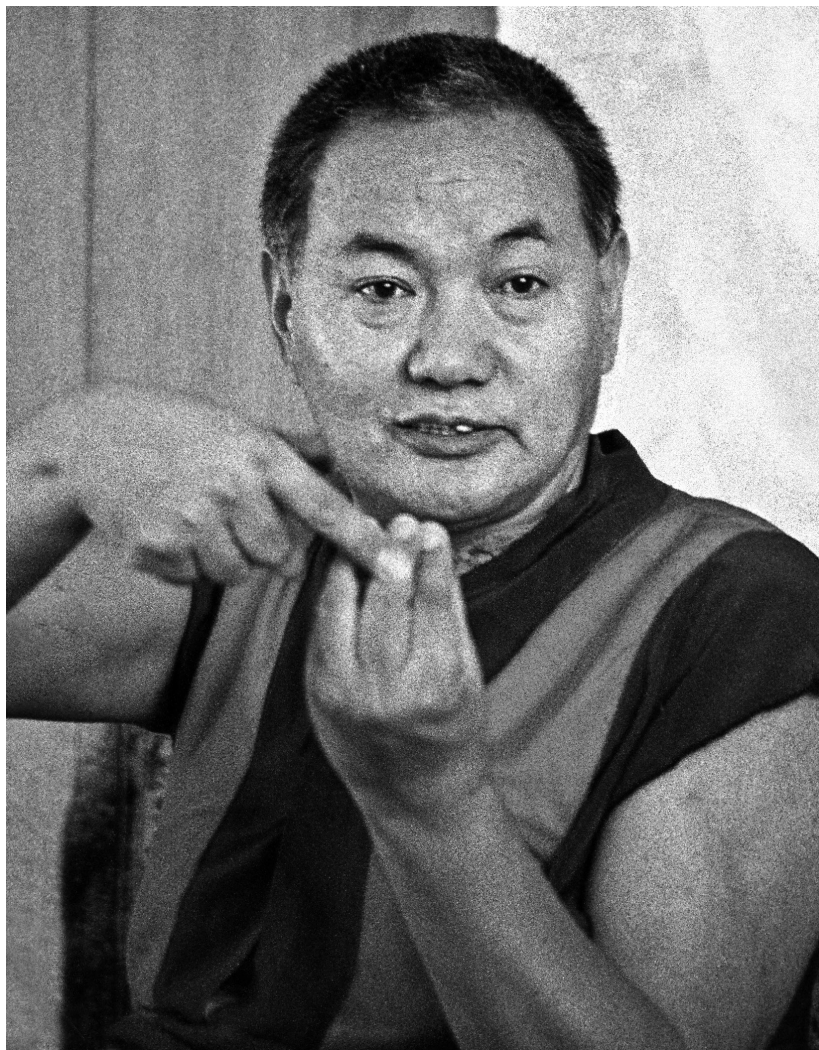
Ich danke auch den Leuten, die mich in die Schweiz eingeladen haben, um diese Aufgabe wahrnehmen zu können. Sie haben so viel Mühe aufgewendet, das alles zu organisieren. All eure harte Arbeit – wenigstens einen kleinen Teil des Nutzens werde ich für andere widmen, in Ordnung? Vielen Dank. Wenn mein Vortrag viel Verwirrung gestiftet hat, könnt ihr mir schreiben. Ich bin ja noch auf der Erde, und ich werde antworten. In gewissem Maß bin ich für das verantwortlich, worüber ich spreche; ihr könnt mir also schreiben. Ich werde nicht sofort verschwinden. Ich muss noch meinen eigenen Schlamassel in Ordnung bringen! Vielen Dank!“

(Fünf Monate später starb Lama Yesche.)

LEBEN
TOD UND
NACH
DEM TOD

Lama Yeshe, London 1982

Übertragung des Bewusstseins



Übertragung des Bewusstseins

Heute Abend soll ich über die Übertragung des Bewusstseins (tib. Powa) sprechen, eine yogische Praxis aus dem Himalaya. Nun, wie es der Zufall will, unterhielt ich mich das letzte Mal, als ich im Himalaya war, mit einem Bergyogi über seine Erfahrungen mit dieser Übung...

Nein, tatsächlich stammt die Methode der Bewusstseinsübertragung von den Belehrungen Buddha Shakyamunis. Das ist nicht die Erfindung irgendwelcher tibetischer Mönche. Sie wurde von Shakyamuni dargelegt, durch eine mündliche Übertragungslinie weitergegeben, kam nach Tibet und ist jetzt Teil der tibetischen Tradition.

Wer soll die Übertragung des Bewusstseins üben und was ist ihr Nutzen?

Zunächst einmal sind aus buddhistischer Sicht das menschliche Leben und der Tod Ereignisse von gleicher Bedeutung. Es gibt keinen Grund zu glauben, das Leben sei wichtig und der Tod schlecht und unbedeutend. So sollte man nicht denken. Beides ist wichtig.

Wir wünschen uns alle ein glückliches Leben, nicht wahr? Yogis aus dem Himalaya jedoch bevorzugen einen glücklichen Tod. Sie wollen keinen Tod, der katastrophal, unglücklich oder verwirrt ist.

Natürlich brauchen diejenigen, die in ihrem Leben Erleuchtung erlangt haben, ihr Bewusstsein nicht zu übertragen, aber denjenigen, die das nicht geschafft haben und die ein weiteres Leben annehmen müssen, bleibt keine andere Wahl. Bestimmte überwältigende Bedingungen, wie zum Beispiel schwere Krankheiten oder falsches Denken, Greifen oder Anhaftung schaffen zum Zeitpunkt des Todes eine katastrophale Situation und können Yogis daran hindern, perfekt zu sterben; deshalb üben Yogis diese Methoden der Bewusstseinsübertragung, bevor solche Umstände eintreten.

Aufgrund von Karma, der Lebenskraft oder welchen Ursachen auch immer scheinen wir ohne Ausweg in unserem Sinnes-Schwerkraft-Anhaftungs-Körper festzustecken. Yogis jedoch üben so, dass ihnen die Übertragung des Bewusstseins aus ihrem Sinnes-Schwerkraft-Körper heraus möglich wird und befreien sich von Angst und einem schrecklichen Tod. Wenn sie also fühlen, dass sie frei sind, dass der richtige Zeitpunkt gekommen ist, ihr Bewusstsein zu übertragen, können sie das tun, indem sie die geeignete Meditationstechnik anwenden.

Ich spreche hier nicht nur über Philosophie. Viele tibetische Mönche und Meditierende haben diese Techniken angewandt, als die richtige Zeit gekommen war. So habe ich zum Beispiel gehört, dass 1959, als die Chinesen Tibet erobert hatten, viele gewöhnliche Mönche diese Methoden benutzt haben, um dieses Leben glücklich zu verlassen, weil sie spürten, dass sie nicht mehr das Recht haben würden, ihren religiösen Glauben auszuüben. Das ist eine wahre Tatsache. Deshalb ist es sehr nützlich, diese Art von Erfahrung zu haben.

Für Leute aus dem Westen ist es wichtig, darüber Bescheid zu wissen, denn bis jetzt habt ihr Phänomene des Bewusstseins und die Fähigkeit, euren Geist sinnvoll einzusetzen, weitgehend vernachlässigt und wart stattdessen mit materiellen Dingen

beschäftigt. Es ist also gut, diese Gedanken einzuführen, dass ihr nämlich die Macht habt, katastrophale Lebensumstände zu beseitigen, indem ihr die Angst vor dem Tod, die Angst vor dem Leben und die Anhaftung an die Schwerkraft der Sinne auslöscht. Jeder kann das, weil alle Buddhanatur haben. Sie existiert in uns allen, deshalb sollten wir nicht glauben, dass wir feststecken und nichts dagegen machen können. Wir haben die Fähigkeit, uns von Verwirrung und Leiden zu befreien.

Es ist wichtig zu erkennen, dass die Hauptquelle unseres Glücks, unseres Elends, unserer Angst und Verwirrung der Geist ist, nicht der äußerliche Körper. Um unseren Geist aber vollständig zu verstehen, müssen wir ihn untersuchen. Die Natur unseres Geistes zu verstehen ist auch der Weg zur Freiheit von aller Angst.

Wir müssen die richtige Zeit wählen, um unser Bewusstsein zu übertragen; es ist uns nicht gestattet, dies zur falschen Zeit zu tun, denn das wäre Selbstmord. Wir kennen bestimmte Zeiten und wissenschaftlich festgelegte Zeichen des bevorstehenden Todes, die anzeigen, wann es angemessen ist, Powa auszuführen. Es gibt detaillierte Erklärungen von inneren und äußeren Zeichen, die auftreten um zu zeigen, dass der Tod wahrscheinlich nahe ist. Es ist aber auch möglich, diese Situation zu verändern.

Wir wissen bereits, dass es uns in gewissem Ausmaß möglich ist, jeglichen Umstand zu verändern, auch einen Mangel an Lebensenergie. Leben ist eine energetische Kraft; wenn diese schwindet, kann sie in unserem Nervensystem reaktiviert werden. Wir haben Methoden, das Leben zu verlängern und das Einsetzen des Todes aufzuschieben; darauf werde ich hier aber nicht näher eingehen, dies ist einfach nur ein Einführungsvortrag.

Warum übertragen wir also das Bewusstsein? Der Tod wird kommen; die natürliche Übertragung des Bewusstseins wird sowieso kommen, warum also diese Methoden anwenden? Der

Grund ist, dass wir üblicherweise durch Krankheit sterben, und wenn sie zu weit fortgeschritten ist, überwältigt sie uns und wir kommen mit ihr nicht zurecht. Bevor unsere Krankheit sich also zu diesem Punkt hin entwickelt hat und wir noch in relativ gutem Zustand sind, übertragen wir zu dieser Zeit unser Bewusstsein. Sonst wäre es, als begingen wir Selbstmord. Wir sollten Powa also nicht ohne ein richtiges Verständnis der Zeichen und Hinweise auf den herannahenden Tod ausüben, sondern wir tun es, wenn wir einen bestimmten Punkt erreichen, an dem wir noch glasklar und beherrscht sind.

Auf welche Weise führen wir Powa aus? Im Wesentlichen geht es darum, unsere Konzentration und Energie in den richtigen Kanal zu leiten und zu verhindern, dass sie den falschen Weg einschlagen. Es gibt natürlich äußerst detaillierte technische Anweisungen, wie man das macht.

Was ich mit „den falschen Weg einschlagen“ meine ist, dass das Bewusstsein den Körper durch die falsche Öffnung verlässt, wie Mund, Nase, Nabel oder die unteren Öffnungen. Die Belehrungen des Buddha erklären sehr genau die verschiedenen Arten von Wiedergeburt, die wir erlangen, wenn unser Geist den Körper durch eines dieser Tore verlässt.

Hier geht es deshalb darum, dass unser Bewusstsein durch den Scheitelpunkt unseres Kopfes entweicht. Wenn wir dieses Tor öffnen können und durch es hindurch bewusst, absichtlich und achtsam unseren Geist vom Körper trennen können, geben wir uns selbst die Möglichkeit, unsere nächste Wiedergeburt bestmöglichst auszuwählen und dann kontinuierlich von einem glücklichen Leben zum nächsten zu gehen. Das ist der Hauptpunkt.

Es ist auch wichtig zu erwähnen, dass du, auch wenn du dein ganzes Leben lang ein guter, freundlicher, liebender Mensch gewesen bist, falls du beim Sterben nicht klarkommst

und möglicherweise ärgerlich stirbst, dadurch all das Positive zerstörst, das du ein Leben lang getan hast.

Deshalb nennen wir die Übertragung des Bewusstseins eine Supermethode. Sogar jemand, der unfassbar negative Dinge gemacht hat, wie zum Beispiel Hitler, der Millionen von Menschen umgebracht und unglaublich negatives Karma geschaffen hat, kann sich von all seinen Negativitäten verabschieden, wenn er zum Zeitpunkt des Sterbens diese Methode einwandfrei anwendet und mit einem reinen, klaren Geist stirbt. Weil der Tod wirklich eine Art Endziel ist, müssen wir sicherstellen, dass wir zu dieser Zeit glasklar sind. Wenn wir das können, ist das unsere Versicherung für ein perfektes nächstes Leben.

Himalaya-Übende müssen sich aber vorbereiten, bevor sie sich mit Powa beschäftigen. Sie üben die Techniken und stellen sicher, dass sie keine Anhaftung an auch nur ein einziges materielles Atom haben, dass sie an keinem einzigen Objekt festhalten. Das ist das Allerwichtigste.

Was einem guten Tod im Weg steht, was Ängste auslöst, ist ein Geist, der klammert. Jegliches Objekt, das anklammernde Anhaftung verursacht, während man stirbt, wird zur Quelle von Verwirrung und führt zu einem schlechten nächsten Leben.

Manche Leute aus dem Westen möchten von Wiedergeburt nichts hören, aber die meisten fühlen, dass nach dem Tod etwas passiert, ob man das nun Wiedergeburt nennt oder nicht. Das ist gut genug. Ob man sagt, dass Wiedergeburt existiere oder nicht - solange man vom Herzen her oder auch nur intellektuell spürt, dass etwas nach dem Tode weitergeht, reicht das aus.

Üblicherweise verschenken Tibeter, die bald sterben werden, alle ihre Besitztümer, sodass sie zum Zeitpunkt des Sterbens nichts besitzen. Das ist fantastisch. Es hat mir als junger, unerfahrener Mönch sehr geholfen zu sehen, wie die Älteren alles weggegeben haben und auf vollkommene Weise gestorben sind. Das gab mir

Selbstvertrauen. Intellektuell können wir das natürlich verstehen, aber zu sehen, wie andere das tatsächlich tun, lässt dich glauben, dass du es selbst auch fertig bringst. Das ist sehr wichtig.

Wir sagen auch, dass wir unser Bewusstsein in ein reines Land übertragen. Aus buddhistischer Sicht ist ein reines Land kein Ort da draußen, der auf dich wartet. „Rein“ bedeutet eine Widerspiegelung deines eigenen reinen Gedankens, deines eigenen reinen, klaren Geistes. Das verstehen wir unter reinem Land. Jegliche Erscheinungsform der Umgebung, gut oder schlecht, entstammt dem Geist; sie existiert nicht außerhalb, aus sich selbst heraus, da draußen.

Wie wir wissen, projizieren wir normalerweise gerne gute Dinge, aber irgendwie kommen die schlechten Abbilder auch, ohne dass wir das kontrollieren können. Prüfe das selbst. Um gute Dinge zu projizieren, ist es wichtig, positiv und glücklich zu sein, aber nicht zu übertreiben. Man kann andere Menschen auf realistische Weise in gutem Licht sehen. Das ist wichtig. Leute erscheinen so, wie man das will. Wenn man sie in schlechtem Licht sehen will, dann werden sie dir auch so erscheinen. Gute oder schlechte Sichtweisen kommen aus dir selbst heraus, nicht aus äußeren Objekten.

Das heißt, dass wir im Hinblick auf unsere Sichtweisen und Konzepte eine Wahl haben. Wir haben auch die Fähigkeit, unsere Ansichten, ob positive oder negative, zu verstärken. Da wir eine Wahl haben, sollten wir uns immer für die guten entscheiden.

Es gibt Meditationstechniken, um die Energie der Lebenskraft, die zum Zeitpunkt des Sterbens unseren Körper durch die verschiedenen Öffnungen verlässt, zurückzuhalten und zu steigern. Diese Meditationen helfen uns dabei, diese Energie im Inneren zu halten und so unsere Lebensspanne zu verlängern. Erinnerung euch, dass Leben von der Bewegung des Atems abhängt. Wie viele Atemzüge tust du in 24 Stunden?

Zählt man das im Westen? Der Buddhismus macht das.

Wir untersuchen unsere Atmung. Wenn der Atem unregelmäßig geht und stärker aus einem Nasenloch ausströmt, kann das ein Zeichen für den nahenden Tod sein. Das sind Warnsignale, wenn du sie wahrnimmst. Wenn du prüfst und dieses Ungleichgewicht feststellst, kannst du deinen Atemrhythmus ändern und durch Meditation dein Leben verlängern.

Die Übertragung des Bewusstseins wird nicht durch den Geist alleine ausgeführt. Wenn wir üben, unser Bewusstsein zu übertragen, benutzen wir auch die energetische Kraft der Bewegung des äußeren Atems, indem wir bestimmte Techniken der Meditation auf den Atem verwenden. Diese Meditationen zu üben beinhaltet auch die Konzentration auf die Chakren, zum Beispiel das des Herzens oder des Nabels. Auf diese Punkte zu meditieren bringt unterschiedliche Verwirklichungen und Erfahrungen. Anders gesagt setzt der tibetische Buddhismus nicht nur geistige, sondern auch körperliche Mittel ein.

Neuere wissenschaftliche Untersuchungen haben Lustareale und chemische Stoffe im Gehirn erwähnt. Vergleichbar spricht das tibetisch-buddhistische Tantra über ein Zentrum des Wohlbefindens oder Glücks. Wenn wir uns darauf konzentrieren, aktivieren wir dessen Energie und rufen ein Erlebnis der Glückseligkeit hervor. Deshalb richtet sich die Methode auf verschiedene Chakren, wenn wir über die Übertragung des Bewusstseins meditieren. Und der Erfolg darin bewirkt verschiedene Anzeichen, beispielsweise die Erzeugung von Hitze, verbesserte Verdauung und so weiter. Es fühlt sich auch so an, als säße man nicht mehr in der Anhaftung an die Anziehungskraft der Sinne fest und als hätte man irgendwie das weltliche Leben überwunden. Wir sollten unser Leben entfalten, es genießen. Das heißt, unsere angeborenen Potentiale dazu zu verwenden, unsere normalen Fesseln und Trägheit zu überwinden.

Natürlich fürchten sich viele Menschen vor dem Tod, weil sie erstens glauben, dass er eine Katastrophe mit vielen Schwierigkeiten und Leiden sein wird, und zweitens, weil sie davon ausgehen, dass nach dem Tod großes Elend auf sie wartet. In ihren Projektionen und Annahmen wird das so geschehen. Um diese Sorgen zu beenden, um die Angst vor dem Tod und dem nächsten Leben zu lindern und sich eine gute Wiedergeburt zu sichern, reicht es vollkommen aus, die eigene Selbstbezogenheit und die Anhaftung an Körper und gesellschaftliche Stellung zu verringern und Liebe und Güte anderen gegenüber zu vergrößern – auch wenn es nicht gelingt, sein Bewusstsein zu übertragen. Eine anderen zugewandte Einstellung ist an sich friedlich, deshalb gewährt sie einen guten Tod und die Freiheit von Sorgen über eine schlechte Wiedergeburt, auch wenn man sein Bewusstsein nicht übertragen kann.

Dein Bewusstsein kann nicht nur in ein reines Land übergehen, es kann auch in einen anderen Körper eintreten. Der Geist ist wirklich machtvoll. Durch Meditation und Konzentration kannst du Objekte erhitzen oder bewegen. Durch die Kraft des Geistes kannst du auch emotionalen Aufruhr beseitigen, wie Anhaftung, Verwirrung usw. – das ist ja auch der Hauptgrund, zu praktizieren. Anders ausgedrückt: Du kannst deinen Geist vollständig verändern; du kannst dein Leiden in Glück umwandeln.

Die Frage ist jedoch, ob du das wirklich willst. Bist du wirklich auf der Suche? Wenn du ein wahrer Suchender bist, weißt du intuitiv, dass du etwas machen kannst. Das ist die Kraft des menschlichen Geistes. Setze deiner Wertung über dich keine Schranken. Wir haben alle gute Gedanken, positive Gedanken, die wir grenzenlos entwickeln können. Das ist die Schönheit des menschlichen Bewusstseins; es hat unbegrenztes Potential. Wir alle haben ein bisschen liebende Güte – dieses kleine Maß kann

zu grenzenloser liebender Güte hin entwickelt werden.

Das Wesen von liebender Güte ist Frieden und Glück. Das Wesen von Selbstbezogenheit und Anhaftung ist Leiden und Verwirrung. Wenn du also ein entspanntes und glückliches Leben haben willst, musst du bereit sein, deine Einstellung zu ändern, daran glauben, dass du wirklich dazu in der Lage bist und darauf vorbereitet sein, die nötige Anstrengung einzusetzen. Ein schwacher Geist lässt jegliches Potential erlöschen.

Der Grund, warum wir uns in der Falle fühlen ist, weil wir so an unserem Körper hängen. Wir identifizieren unseren Körper weitgehend als „Ich“. Die Wahrheit ist jedoch, dass wir nicht unser Körper sind. Du bist nicht deine Knochen. Deine wahre Essenz ist dein Bewusstsein, das weder Form noch Farbe hat. Eine materialistische Haltung meint „Ich bin der Körper“. Das ist ein grundsätzlich falsches Denken. „Ich bin mein Körper“ wird zu „mein Körper ist schön, also bin ich schön; mein Körper ist hässlich, also bin ich hässlich; mein Körper ist glücklich, also bin ich glücklich“. Das ist die verkehrte Einstellung. Jemand kann gerade Fleischbrocken aus deinem Körper schneiden und trotzdem ist dein Geist glückselig, friedlich und ruhig. Das ist möglich. Darum geht es. Dein Körper kann krank sein, dein Geist aber völlig strahlend und glücklich. Mein Punkt hier ist also, dass ihr alle Konzepte von „Ich bin mein Körper“ aufgeben solltet.

Die meisten Leute aus dem Westen verstehen den Unterschied zwischen Körper und Geist nicht. Das ist aber notwendig. Deshalb ist es schwierig für euch zu erkennen, dass es ein Leben nach dem Tod gibt. Wenn du glaubst, dass du der Körper bist, dann bleibt dir nur zu denken, wenn es mit dem Körper zu Ende geht: „Wie kann ich weitermachen? Wo bin ich?“

Der Buddhismus sagt nicht, dass du dauerhaft existierst oder dass das Du diesen Lebens unverändert ins nächste übergeht. Wenn der Buddhismus über Wiedergeburt spricht, wird gesagt,

dass dein Bewusstsein die Form verändert und einen anderen Körper annimmt. Warum? Weil du ohnehin dauernd nach etwas greifst; wenn also die Beziehung zu diesem Körper aufhört, klammerst du dich natürlich an etwas anderes. An diesem Punkt nimmt dein Bewusstsein einen anderen Körper an, und deshalb nennt der Buddhismus dies Wiedergeburt. Das heißt nicht, diesen Körper ins nächste Leben mitzunehmen.

Die grundlegende Einsicht ist, dass sich nach dem Tod dein Bewusstsein fortsetzt und deine Erfahrungen weiterträgt. Wenn du das verstehst, kannst du dich entspannen. Dann musst du dich nicht dauernd geschäftig halten: „In diesem Leben im 20. Jahrhundert muss ich alles erledigen; ich muss in diesem Leben alle Erfahrungen machen.“ Du kannst so viele Trips auf dieser Erde unternehmen. „Ich will das machen, ich will jenes machen, ich möchte auf den Affentrip gehen, ich möchte auf den Hühnertrip gehen, ich will den Schweinetrip machen... das muss ich jetzt tun, weil ich sie sonst verpasse. Ich habe nur dieses eine Leben.“ Das stimmt nicht – du wirst viele zukünftige Leben haben, es gibt also keinen Grund zur Eile.

Wenn du die Macht des Geistes verstehst, findest du einen Weg, zufrieden zu werden. Das ist für alle von uns sehr wichtig. Wir müssen einen Weg zur Erfüllung finden, unser Leben zufrieden machen, statt mit dem Gefühl zu leben, unser Leben wäre leer und sinnlos. Du solltest dein Leben als das Wertvollste empfinden, wertvoller als alles Geld der Welt.

Durch das Wissen um das charakteristische Wesen deines eigenen Bewusstseins bringst du also Frieden in dich selbst und in die Welt im allgemeinen, denn du erlangst ihn durch deine eigene Erfahrung. Frieden ist deine eigene Erfahrung, nichts äußerliches. Die Schönheit des Friedens ist etwas, das erfahren werden muss, und mit dem Frieden kommt die Zufriedenheit. Er muss in dir erzeugt werden, und wenn das geschehen ist,

kannst du ihn an andere weitergeben. Dann kannst du wirklich Frieden in die Welt bringen. Bevor du Frieden für andere und in die Welt bringen kannst, musst du ihn erst selbst erfahren. Das Gegenteil von Frieden ist Klammern; der Geist, der klammert, ist das Gegenteil des Friedens. Du kannst das in dir selbst und in der Welt um dich herum sehen.

Statt mit dem Vortrag weiterzumachen, wäre es jetzt vielleicht besser, wenn ich einige Fragen beantworte.

Zuhörer: Was sollten wir tun im Fall eines plötzlichen Todes, wie z.B. bei einem Unfall?

Lama: Das ist schwer zu sagen. Das hängt von Zeit und Raum ab. Wenn keine Zeit oder kein Raum da ist, um den Geist zu ordnen, dann musst du einfach loslassen. Das ist dann so. Aber wenn Zeit und Raum da ist, wenn du etwa weißt, dass der Unfall passieren wird, dann kannst du deinen Geist in der richtigen Weise einrichten. Statt Angst zu haben, kannst du deinen Geist konzentrieren, oder du kannst dein Bewusstsein übertragen, wenn du die Zeit dafür hast. Es hängt von Zeit und Raum ab.

Zuhörer: Was ist, wenn wir bewusstlos sterben oder, wie es oft im Westen passiert, im Krankenhaus unter starken Medikamenten oder Beruhigungsmitteln?

Lama: Wenn du bewusstlos bist, dann lass los. Das kannst du nicht ändern, außer in einer Situation, in der ein Medikament dein Bewusstsein wieder herstellt. Wenn man nicht mit dem Verstand eines Sterbenden kommunizieren kann, gibt es nicht viel, was man tun kann.

Zuhörer: Lama, könnten Sie bitte beschreiben, was Bewusstsein ist, und ob man zwischen Ego-Bewusstsein und dem Unbewussten unterscheidet?

Lama: Bewusstsein ist eine Art von klarer Energie, die alle existierenden Gegebenheiten widerspiegelt, obwohl sie selbst weder Form noch Farbe hat. Ego-Bewusstsein ist Bewusstsein,

das aber ausgemerzt werden muss. Aus buddhistischer Sicht ist Ego-Bewusstsein negativ, ein negativer Aspekt des Bewusstseins, der nach und nach aufgegeben werden muss. Aber das allgemeine Bewusstsein, das sich von Leben zu Leben fortsetzt, brauchst du nicht loszuwerden. In ihm sind sowohl die positiven als auch negativen Bewusstseinsaspekte enthalten. Die positiven setzen sich fort und müssen nicht aufgegeben werden. Es ist das negative, bzw. Ego-Bewusstsein, das ausgemerzt werden muss, weil es die Quelle allen Konflikts und aller Verwirrung ist; das Ego muss aufgegeben werden.

Zuhörer: Wie können wir jemandem, der im Sterben liegt, aber kein Wissen von oder Kontakt mit dem Dharma hat, dabei helfen, einen leichteren Tod zu haben?

Lama: Wenn du die persönliche Lebensgeschichte dieses Menschen kennst – seinen Lebensstil, Glauben, seine Religion, seine Überzeugungen usw. – kannst du versuchen, das in den Prozess einfließen zu lassen. Das ist eine gute Art zu helfen. Aber egal ob der Mensch religiös ist oder nicht, musst du sicherstellen, dass die Umgebung friedlich und ruhig ist und den Menschen nicht ärgerlich oder unruhig macht. Lass ihn in Ruhe; zeig nicht: „Du stirbst; das tut mir weh.“ Lass ihn freudig gehen. Das ist sehr wichtig.

Zuhörer: Könnten Sie etwas zur Übertragung des Bewusstseins sagen, die bei der Geburt stattfindet, ob das so ist und ob wir den, der geboren wird, dabei unterstützen können?

Lama: Es ist möglich, sich seine Wiedergeburt auszusuchen, man hat die Wahl. Man denkt an die Art von vollkommener Sicht und Konzepten, die man möchte, hält die Kontinuität dieser vollkommenen Sicht aufrecht, und schließlich führt dich das in diese Art von Situation. Macht das Sinn?

Zuerst sollte man verstehen, dass es aufgrund der Kontinuität des Bewusstseins tatsächlich weder Tod noch Wiedergeburt

gibt. Was wir „Tod“ und „Wiedergeburt“ nennen, ist etwas Künstliches – momentane, relative Veränderungen der Form, das ist alles. Man ändert einfach seine gewöhnliche Form, aber der wirkliche Geist, das was man vom Zeitpunkt der Geburt an hatte und das sich nach dem Tod fortsetzt, geht ohne Unterbrechung weiter.

Anders ausgedrückt: man nimmt seine Erfahrungen mit. Aus buddhistischer Sicht umfasst der Geist nicht nur die Erfahrungen dieses Lebens, sondern trägt die Erfahrungen von unzähligen Leben. Das ist das, was wir Karma nennen. Und weil es uns angeboren ist, nach etwas zu greifen, an dem wir uns festhalten können – Greifen liegt in der Natur des Ego; es kann nicht existieren, ohne nach etwas zu greifen – suchen wir immer auch nach dem Tod noch nach etwas, an dem wir uns festhalten können, wenn die Kraft, die den Geist mit dem Körper verbindet, bereits verschwunden ist. Aus diesem Grund geschieht Wiedergeburt durch Greifen.

Wenn man aber glasklar ist und auf eine befreite Art und Weise stirbt, braucht man sich keine Sorgen zu machen; man kann sich das vollkommene Glück im nächsten Leben wählen. Es gibt nichts, worüber man beunruhigt sein müsste. Wenn man aber zum Zeitpunkt des Todes verwirrt und schrecklich ängstlich ist, führt das zu einer anderen Art von Leben. Das entscheidet sich zur Zeit des Todes.

Zuhörer: Sollten wir es als Bodhisattvas zulassen, dass Bodhicitta unsere zukünftige Wiedergeburt bestimmt, oder sollten wir versuchen, die vollständige Befreiung aus dem Daseinskreislauf zu erreichen?

Lama: Bodhisattvas widmen sich mehr der Sicherheit, dem Glück und der Befreiung anderer als ihrer eigenen. Ihre Pflicht ist es, andere zur Vervollkommnung zu führen und sich nicht mit ihrer eigenen Befreiung zu befassen. Ein sterbender Bodhisattva

betet dafür, im nächsten Leben Bodhicitta zu verwirklichen, nicht darum, schnell persönliche Befreiung zu erlangen und an einen angenehmen Ort zu kommen. Das wäre selbstsüchtig, nicht wahr? Es kann jedenfalls manchmal zu sehr viel Not und Enttäuschung führen, wenn man die eigene Befreiung anstrebt. Wenn man sich anderen widmet, gibt einem das Zeit und Raum, um nicht zu ersticken. Manchmal werden Leute, die für ihre eigene Befreiung meditieren, sehr verspannt.

Zuhörer: In welchem Maß ist die Liebe zu einem einzelnen Menschen Anhaftung? Verhindert sie den geistigen Zustand, der für die Übertragung des Bewusstseins notwendig ist?

Lama: Das kommt darauf an. Eine menschliche Beziehung zu haben heißt nicht notwendigerweise, Anhaftung und Klammern aufzubauen. Wenn du aber diese Art von Beziehung hast, dann wird das sehr wohl zu einem Hindernis, deinen Geist zu befreien.

Zuhörer: Warum gibt es heutzutage so viel Leiden in den Beziehungen zwischen Männern und Frauen? Was für eine Bedeutung hat das? Und was hilft uns dabei, dem zu begegnen und damit zu leben?

Lama: Das ist einfach. Zuerst einmal haben die Menschen des 20. Jahrhunderts zu viel Aberglauben, zu viel Freiheit, ihr Ego auszuleben, und das schwappt über in ihre Beziehungen, die dazu tendieren, zu stark, zu extrem und zu oberflächlich zu sein. Das Ergebnis davon ist Konflikt und Unzufriedenheit. Das ist also meine Antwort: Wenn menschliche Beziehungen oberflächlich und extrem sind, führt das zum Konflikt. Sie sind nicht realistisch. Du kannst aus der Vase und den Blumen nicht eins machen. Auf intellektueller Ebene wollen Leute in extremen Beziehungen aus zwei Menschen einen machen; es gibt zu viel Erwartung, dass aus zwei Menschen einer wird – das ist nicht möglich. Anders ausgedrückt: Aus zwei Egos lässt

sich nicht eines machen. Außerdem hat aus buddhistischer Sicht jeder von uns seine eigenen persönlichen Vorstellungen und geistigen Elemente, denen wir die Freiheit zugestehen müssen, sich auszudrücken. Auch wenn du fühlst, dass diese Person dein inniger Freund ist, kann er oder sie nicht eins mit dir werden – außer ihr beide entdeckt die absolute Wahrheit.

Zuhörer: Wie können wir geistig klar und glücklich sein mit so viel Leiden um uns herum?

Lama: Diese Frage ist nur eine Ausrede! Was du eigentlich sagst ist: „Ich bin unglücklich und unzufrieden, weil so viele andere Menschen unglücklich und unzufrieden sind.“ Das ist nicht logisch. Du bist für dein eigenes Glück verantwortlich; du bist für deine eigene Zufriedenheit verantwortlich; du bist für dein eigenes Elend verantwortlich.

Natürlich kannst du dem Leiden anderer nicht achtlos gegenüber sein. Du musst verständnisvoll sein. Aber ein Geist, der Verständnis für andere hat, bringt mehr Zufriedenheit als Unglück. Ich möchte, dass du das verstehst. Manche Leute haben diese falsche Auffassung: „Wie kann ich zufrieden sein, während so viele andere hungrig und unzufrieden sind?“ Das ist falsches Denken. Wenn du Verständnis, Liebe und Mitgefühl für alle diese Menschen hast, dann bringt dir das mehr Zufriedenheit; aber normalerweise reagieren wir auf die Leiden anderer emotional; wir werden emotional gestört. Das ist kein echtes Mitgefühl, sondern nur eine emotionale Reaktion, die auf einem falschen Verständnis der Situation beruht. Eine korrekte Einsicht in die Situation ruft liebende Güte hervor, und das Ergebnis davon ist mehr Glück und Freude statt Unglück.

Deine Frage zeigt also eine fehlerhafte Logik. Viele Leute fragen solche Dinge; ich glaube, das ist falsches Denken. Zum Beispiel kann man sagen: „Wie können Menschen auf der Welt in Frieden leben, während es doch Krieg, Töten und Blutvergießen

im Nahen Osten gibt?“ Meiner Meinung nach ist das die falsche Frage.

Natürlich können wir sagen: „Wie kann ich glücklich sein, während es so viel Elend in der Welt gibt?“ Relativ gesprochen kann man diese Frage stellen, aber wissenschaftlich gesehen ist sie falsch. Du kannst erfüllt und zufrieden sein, auch wenn andere das nicht sind. Buddha Shakyamuni zum Beispiel gab die Verwirrung von Samsara auf, handelte dementsprechend und erreichte die Erfahrung der Erleuchtung. Dies geschah durch seine außerordentlichen Anstrengungen in seine persönliche Entwicklung. Währenddessen sind wir mit unserem beschränkten Mitgefühl und unserem beschränkten Denken immer noch hier. Es hängt also völlig vom Einzelnen ab. Wenn du für den Frieden handelst, wirst du Frieden bekommen; wenn du dich auf den Pfad des Unglücks begibst, wirst du unglücklich enden.

All das heißt aber nicht, dass du kein Verständnis für andere haben solltest. Verständnis für andere gibt dir Zufriedenheit und Glück, kein Unglück.

Zuhörer: Sie sagten, Frieden sei das Gegenteil von Klammern. Ist es korrekt zu sagen, Frieden sei die Zufriedenheit mit dem, was ist? Schmerz oder Freude oder das, was gerade passiert, einfach mit Geduld und Gleichmut zu akzeptieren? Ist es das, was Frieden und Sicherheit gibt?

Lama: Da bin ich mir nicht sicher. Annehmen ist in Ordnung, aber es hängt davon ab, wie. Wenn du die Einstellung hast: „Was kommt, kommt; ich kann eh nichts machen“, dann ist das die falsche Haltung. Das ist Schwäche, denn dann akzeptierst du alles, was so passiert. Weises Annehmen wäre es, wenn du dir zum Beispiel die Nase gebrochen hast; das ist schon geschehen, die Situation ist da, also ist es besser, das zu akzeptieren. Es ist aber falsch, sich dafür zu entscheiden, alles, was auch immer passiert, anzunehmen.

Tatsächlich hast du die Fähigkeit, eine Situation zu verändern und sie dahin zu lenken, wo du sie haben willst. Da du den freien Willen hast, Dinge zu verändern, solltest du auch die unterscheidende Weisheit haben, die beurteilen kann: „Ich akzeptiere bestimmte Dinge, die passieren, aber andere muss ich verändern.“ Das denke ich.

Manche religiöse Menschen neigen dazu, zu viel zu glauben: „Meine Erfahrungen kommen von Gott; ich muss also alles annehmen“; „Alles hat seine Ursache in Karma; ich kann nichts daran ändern“; „Ich bin heute hungrig; ich muss meinen Hunger akzeptieren.“ Das ist alles falsch. Du kannst die Situation verändern. Darin liegt die Schönheit unseres Lebens. Ich sage euch, dass ihr definitiv jede Situation verändern könnt. Das ist die Macht des Menschen. Ihr könnt das Buddhanatur, die menschliche Natur oder was auch immer nennen.

Es ist also für uns alle sehr wichtig zu erkennen, dass wir mit jedem schwierigen Gedanken, der entsteht, umgehen, ihn umwandeln können. Das ist die Macht des Menschen, und deshalb sagen wir, dass das menschliche Leben so großartig ist. Tiere sind dazu nicht in der Lage. Wir sind nicht deshalb vom Glück begünstigter, weil wir Reichtümer ansammeln können. Das ist falsch. Manche Tiere können reicher als Menschen sein. *Zuhörer:* Christus hat gesagt: „Liebe deinen Nächsten“. Was bedeutet Liebe für Sie?

Lama: Nun, ich glaube, dass Jesus sehr praxisnah war. Er lehrte uns, weniger selbstbezogen zu sein, andere zu lieben und sich mehr ihrem als unserem eigenen Glück zu widmen. Wenn du immer gemein und aufgebracht bist, deine Familie und Kollegen ärgerst, verspannt und ohne Liebe um dich herum bist, gleichzeitig Aussagen machst wie „Ich liebe alle auf der Welt, ich gebe mich allen hin“, dann aber, wenn ein durstiger Mensch dich um einen Schluck Wasser bittet, ihm sagst: „Geh weg und

lass mich in Ruhe“, dann macht das keinen Sinn.

Deshalb sage ich, dass Jesus sehr praxisnah war. Liebende Güte heißt, dass wir mit denen anfangen, die um uns sind. Tatsächlich ist es so, dass wir mit uns selbst anfangen müssen. Zuerst sollten wir uns selbst lieben und wertschätzen. Dann, wenn wir unsere eigenen guten Qualitäten erkennen, können wir langsam, nach und nach, Liebe für andere entwickeln. Wenn du auf dich selbst ärgerlich bist, wirst du dich sicher über andere ärgern. Das ist einfach wissenschaftliche Psychologie. Seid aus diesem Grund ebenfalls praxisnah. Umgebt euch mit Liebe. Das ist wirklich zweckmäßig.

Diese Frage ist tatsächlich sehr wichtig. Es ist eine echte Katastrophe, wenn Gefährten – Ehemann und Ehefrau, Freund und Freundin – sich nicht lieben, aber zusammenbleiben müssen. Wenn du kein Vertrauen in den anderen mehr hast, verlierst du auch das Vertrauen in andere Menschen. Du achtest deinen Partner nicht, hast eine schlechte Meinung über dich selbst, hast eine schlechte Meinung über deinen Partner – wie kannst du da eine gute Meinung über andere haben? Du verlierst deine innere Würde.

Es ist also am besten, dort zu beginnen, wo man selber gerade steht, nahe bei sich selbst, wenn man liebende Güte übt. Dann wird es realistisch. Du kannst nicht jeden Tag nach Afrika reisen und sagen: „Ich liebe Afrikaner, ich will ihnen dienen.“ Du kannst nicht allen Afrikanern das Frühstück servieren. Du tust besser daran, deinem Mann oder deiner Frau das Frühstück zu machen.

Zuhörer: Muss ich meine Eltern lieben und ehren? Das fällt mir sehr schwer.

Lama: Aus buddhistischer Sicht haben sich deine Eltern all die Jahre, seit du im Mutterleib warst, um dich gekümmert, und wenn du darüber nachdenkst, schaffst du Raum, sie zu lieben. Findest

du keine elterliche Güte, über die du nachdenken kannst? Fühlst du in deinem Leben keine elterliche Güte? Wenn nicht, dann ist das falsch. Erstens sagst du, dass du Eltern hattest; es muss also eine Zeit gegeben haben, in der sie sich um dich gekümmert haben und in der du ihnen wichtig warst. Schau dir außerdem an, wie viele Eltern um uns herum für ihre Kinder sorgen. Das ist unglaublich. Wenn ich sehe, wie Eltern sich 24 Stunden um ihre Kinder kümmern, dann komme ich mir wie ein selbstsüchtiger Mönch vor! Mütter können nicht ausschlafen, und das nicht nur einen oder zwei Tage lang, sondern über Monate, sogar Jahre hinweg. Das ist zu viel.

Wenn du also positiv an diese Situation denkst, kannst du immer viel Güte in dem finden, was deine Eltern für dich getan haben. Wenn du aber, wie ich zuvor schon erwähnt habe, einen negativen Ansatz entwickelst, dann wird dir die ganze Welt als negativ erscheinen. Wenn du also schlecht über deine Eltern denkst, dann werden sie dir natürlich schlecht vorkommen.

Menschen, die ihre Eltern hassen, sind sehr eigenartig. Ihre Eltern haben sich jahrelang um sie gekümmert und sie hassen sie, aber sie können ihre Liebe zu jemandem beteuern, den sie erst kürzlich getroffen haben und erst seit ein paar Tagen kennen. Sie glauben, ihr neuer Freund oder ihre Freundin seien sehr liebenswürdig, aber sie empfinden keine Zuneigung für die Menschen, die sich jahrelang um sie gekümmert haben und mit denen sie eine sehr starke karmische Verbindung haben. Wissenschaftlich gesprochen ist das einfach falsch. Du sagst: „Ich liebe dich“ zu jemandem, dem du gerade erst begegnet bist, der dich im Augenblick anzieht und nach dessen Berührung du dich sehnst, aber du weist deine Eltern zurück, die dir jahrelang ihre Liebe gezeigt haben. Das ist unvernünftig, psychologisch krank und wissenschaftlich unkorrekt. Bedauernswert.

Außerdem ist das gefährlich. Es zeigt, dass du dein eigenes

Leben nicht verstehst. Es verringert die liebende Güte in der Welt. Jegliche Freude, die du erfährst, kommt nämlich von anderen Menschen. Dein Körper kommt von deinem Vater und deiner Mutter, deine Kleidung kommt von Leuten, die sie hergestellt haben, deine Nahrung entsteht aus den Anstrengungen anderer ... jedes Vergnügen stammt von anderen Menschen. Deshalb sind Menschen die gütigsten Wesen. Weil jede Freude, die du dir vorstellen kannst, von anderen kommt, solltest du immer für sie widmen.

Zuhörer: Ist die Übertragung des Bewusstseins etwas, das jeder als eine bestimmte Technik lernen kann, oder muss man dies das ganze Leben über in abgeschiedener Meditation üben, um es ausführen zu können?

Lama: Jeder kann diese Technik lernen. Sie ist recht einfach. Dazu muss man sich in keine Höhle begeben. Diese Art von Übung ist auch nicht nur Meditation. Sie hat eine wissenschaftliche Grundlage. Wir verwenden auch körperliche Kräfte. Deshalb ist es etwas, das jeder verstehen und benutzen kann. Lasst uns aber heute Abend nicht unser Bewusstsein übertragen, sondern stattdessen Spaß haben!

Zuhörer: Wenn man eine schlechte Wahl für seine Wiedergeburt trifft, wäre Abtreibung dann nicht ein guter Ausweg und würde deshalb kein negatives Karma für die Mutter schaffen?

Lama: Das wäre definitiv negativ, aber noch nicht sicher. Es hängt davon ab, was aus der Situation der Mutter werden würde, wenn sie das Kind bekommt. Wenn es für beide zu großem Leid führen würde, wenn sie die Schwangerschaft fortsetzt – wenn zum Beispiel beide sterben – dann wäre eine Abtreibung vernünftiger. Wenn aber das Kind aus selbstsüchtigen Motiven abgetrieben wird, ist das schwerwiegendes Karma.

Aber auch schweres Karma kann vollständig gereinigt werden; man kann es verändern. Es ist nichts, das absolut

unveränderlich ist. Das ist das Schöne daran. Man kann jegliche Art von negativer Energie auslöschen. Man sollte nicht denken: „Ich habe schlechtes Karma geschaffen; jetzt ist mein Leben vorbei. Der Rest meines Lebens wird eine Katastrophe.“ Das ist falsch. Du machst gute und schlechte Dinge in deinem Leben; die guten und die schlechten halten sich mehr oder weniger die Waage. Das ist in Ordnung. das ist alles nur Energie. Was du auch tust, gute oder schlechte Taten, es ist alles nur Energie. Es kommt darauf an, was stärker ist, das Positive oder das Negative. Wenn deine positive Energie wächst, wird deine negative Energie automatisch weniger; wenn deine negative Energie zu sehr zunimmt, hat die positive keine Kraft mehr. Du kannst deine karmische Energie aber steigern oder sie gänzlich loswerden. So funktioniert das, es ist ganz natürlich.

Negativitäten gehören zur bedingten Realität: relativ, veränderlich, vergänglich. Darin liegt ihre Schönheit. Ganz gleich wie viel Negatives du geschaffen hast, du hast das Potential, es zu überwinden. Es ist nicht notwendig, herumzulaufen und zu denken: „Ich habe schlechtes Karma erzeugt; ich sollte mich für den Rest meines Lebens schuldig fühlen.“ Das ist falsches Denken. Das heißt, dass du an einem dauerhaften Begriff von Negativität festhältst. So etwas wie dauerhaft existierende Negativität gibt es nicht.

Erinnert ihr euch an die Vier Edlen Wahrheiten? Die erste ist wahres Leid und dessen erstes Kennzeichen ist Vergänglichkeit. Wahres Leid, jegliches Leid, ist vorübergehend und vergänglich, und sein Wesen ist leer, nichtdual. Wenn du dann aber ein Konzept daraus machst: „Diese leidvolle Situation ist das schlimmste in meinem Leben; ich werde immer leiden, weil ich das verdiene“, wenn du dich selbst so fertig machst, dann ist das ganz falsch. Wenn es keine Lösung gäbe, wäre das natürlich so, aber es gibt für alles eine Lösung. Jede negative Handlung hat ein Gegenmittel,

das sie verschwinden lassen kann. Deshalb solltest du an keiner dauerhaften Auffassung jeglicher Negativität festhalten. Das ist die Grundlage der Methode, die der Buddha gelehrt hat: du kannst in diesem Leben in den spirituellen Pfad eintreten und in diesem Leben Erleuchtung erreichen – in diesem Leben, in einem Leben. Das zeigt, dass du die Kraft oder Fähigkeit hast, alle negativen Energien zu beseitigen und von allen Ich-Konzepten und dualistischen Gedanken frei zu werden.

Wenn es keine weiteren Fragen gibt, möchte ich mich herzlich bedanken. Es tut mir leid, dass es heute Abend ziemlich allgemein war, aber ich glaube nicht, dass dies die richtige Zeit und der richtige Ort ist, um die Meditationstechniken für die Übertragung des Bewusstseins genau zu beschreiben. Der Grund, warum ich dieses Thema gewählt habe ist, dass Leute im Westen diese Auffassungen verstehen sollten, um damit etwas aus ihrem Leben zu machen. Das ist mein Hauptpunkt.

Das heißt nicht, dass aus euch große Yogis oder Meditierende werden. Darum geht es mir nicht. Aber ihr könnt mit eurem Leben etwas anfangen, mit eurem Geist, damit euer Geist das ganze Leben lang glücklich ist. Das ist das Wichtigste für alle von uns. Wir möchten für den Rest unseres Lebens glücklich sein. Wir wollen uns alle aus unglücklichen Situationen befreien und in der Lage sein, mit allem zurechtzukommen, was von Augenblick zu Augenblick passiert. Der Buddhismus lehrt uns, wie das geht.

Widmung

*Mögen durch die Verdienste, die
geschaffen wurden durch das
Verbreiten von Buddhas Lehren
zum Wohle aller Wesen
die spirituellen Lehrer ein langes und
gesundes Leben haben
und all ihre Dharma-Wünsche
sofort in Erfüllung gehen.*

Lama Thubten Yeshe

Kyabye Lama Thubten Yeshe wurde 1935 in der Nähe von Lhasa in Tibet geboren. Im Alter von sechs Jahren kam er ins Kloster Sera in Tibet und folgte dort dem traditionellen Ausbildungsweg eines Geshe.

1959 musste er seine Studien unterbrechen und mit vielen tibetischen Landsleuten nach der Machtübernahme der Chinesen in Tibet ins indische Exil flüchten. Er setzte seine Studien in den Flüchtlingslagern in Nordindien fort, wo er auch seinem Hauptschüler Lama Thubten Zopa Rinpoche begegnete.

Sie siedelten sich schließlich in der Nähe der Stupa von Boudhanath, einige Kilometer von Kathmandu, in Nepal an. Dort gründeten sie 1969 das spätere Kloster Kopan und begannen 1971 mit regelmäßigen buddhistischen Belehrungen für Menschen aus dem Westen. 1975 gründete Lama Yeshe die „Gesellschaft zur Erhaltung der Mahayana Tradition“ (FPMT), in der Zentren und Projekte in aller Welt zusammenarbeiten.

Bis zu seinem Tod im Alter von 49 Jahren im März 1984 in Los Angeles war er ständig auf Reisen und lehrte in der ganzen Welt. Lama Yeshe war ein lebendes Beispiel des Pfades, den er lehrte, und er bewegte das Herz von Tausenden während der 15 kurzen Jahre, die er unter Westlern lebte. Seine Inkarnation, Tenzin Ösel Rinpoche, wurde als Sohn spanischer Eltern im Februar 1985 geboren.

Weitere kostenfreie Publikationen des Aryatara Instituts

Eine Aufgabe des Aryatara Instituts ist es unter anderem, das Dharma in jeglicher Form für so viele Menschen wie möglich auf der Welt in deutscher Sprache anzubieten.

Alle Publikationen stehen auch auf unserer Website zur Verfügung.

Ein Hauch von Aggregaten

Ein erfrischender Hauch Meditation

Die Meditation und Rezitation des Vajrasattva

Die Direkte und Fehlerfreie Methode

Tugend und Wirklichkeit

Das Yoga der Darbringung von Speisen

Die Freude des Mitgefühls

Die 32 Zeichen des Buddhas

Aryatara Institut

Barerstr. 70, Rgb.

D-80799 München

www.aryatara.de

ati@aryatara.de



LEBEN TOD UND NACH DEM TOD

„Seit wir geboren sind, ist es gewiss, dass wir sterben werden. Und wir glauben, dass Sterben eine große Sache ist! Als ob Sterben eine bedeutendere Angelegenheit wäre als unseren Job zu verlieren oder eine Freundin, einen Freund, die Ehefrau oder den Ehemann. Das ist eine verkehrte Einstellung.

Wir denken auch, Sterben müsse immer schlimm sein – aber auch das ist nur eine Vorstellung. Tatsächlich kann Sterben schöner sein als diese Blume, denn diese Blume verschafft uns nicht die überwältigende Seligkeit, den überwältigenden Frieden, den die Todeserfahrung mit sich bringen kann. Diese Erfahrung ist erheblich besser als Ehefrau, Ehemann, Freund oder Freundin zu haben, denn die bringen euch wenig Glückseligkeit! Sie können eure grundsätzlichen Probleme nicht lösen; sie lösen nur vorübergehend ein paar emotionale Probleme. Zum Zeitpunkt des Todes aber hört jegliche Angst, jegliche emotionale Aufregung auf.“

- Lama Yeshe

