

# Notizen zu Mahamudra\*

von

*Padma Karpo*

Ich verneige mich vor der kostbaren Weißen Linie.<sup>1</sup>

Mahamudra, wie es hier vorgestellt wird, stellt den Geistesstrom des gewöhnlichen Bewusstseins als (tatsächlich) reines und authentisches ursprüngliches Wissen<sup>†</sup> vor.

Diese Erläuterung der Anleitungen zum ko-emergenten Yoga besteht aus drei Teilen:

X: Den Vorbereitungen;

Y: Dem Hauptteil;

Z: Dem Abschluss.

## **X DIE VORBEREITUNGEN**

Es gibt die ordentlichen und die außerordentlichen Vorbereitungen. Die gewöhnlichen Vorbereitungen wurden an anderer Stelle erklärt. Zu den außerordentlichen Vorbereitungen, für alle vorbereitenden Praktiken, von der Zufluchtnahme und der Entwicklung von Bodhicitta bis hin zum Guru-Yoga, sagt der *Vairocana Sambhodi*: „Der Körper soll gerade und in Vajra-Haltung sein, der Geist ist eins-gerichtet in Mahamudra.“

Dementsprechend sollten die Beine in der Vajra-Haltung gekreuzt sein; die Hände sollten sich im Mudra der Ausgeglichenheit unterhalb des Nabels befinden; die Wirbelsäule sollte gerade sein; die Schultern sollten offen sein; der Hals sollte wie ein Haken eingezogen sein und die Wölbung des Kehlkopfes berühren; die Zungenspitze sollte den Gaumen berühren. Die Bewusstheit wird im Allgemeinen von den Sinnesorganen und im Besonderen von den Augen gelenkt. Halte daher deine Augen offen und unbewegt, geradeaus in einem Abstand von einem Ochsenjoch fokussiert.<sup>2</sup> Diese Punkte bilden zusammen die Sieben Dharmas von Vairocana.

---

\* Auf Wunsch von James Low Ende Februar von Robert Jaroslowski ins Deutsche übersetzt; RJ

<sup>†</sup> Hier ist ‚Wissen‘ nicht als Ansammlung von Information zu verstehen, sondern als der fortwährende Prozess, zu wissen; ich wäre fast bestrebt, dafür das Wort ‚Wissung‘ zu verwenden... RJ

Diese Haltung wird als die Fünf Dharmas der Absorption bezeichnet und bewirkt, dass die Winde in den Zentralkanal eingeleitet werden. So leitet diese Haltung den nach unten gerichteten, klärenden Wind ein; die Mudra des Gleichgewichts leitet den das Feuer ausgleichenden Wind ein; die gerade Wirbelsäule und der eingezogene Bauch leiten den durchdringenden Wind ein; das eingezogene Kinn leitet den sich nach oben bewegenden Wind ein; die Zunge, die den Gaumen berührt, und der Blick leiten den das Leben erhaltenden Wind ein. Indem du diese fünf Winde in den Zentralkanal einführst, werden all die vielen karmischen Winde in den Zentralkanal eingeführt. Dadurch dämmert das ursprüngliche Wissen des Nicht-Denkens auf als ‚*der Körper in Abgeschiedenheit*‘,<sup>3</sup> oder als ‚*unbewegter Körper*‘, oder als ‚*Körper, der mühelos verweilt*‘.<sup>4</sup> Was die Sprache betrifft, werden die restlichen Winde ausgestoßen<sup>5</sup> und die Sprache verstummt. Dieser Zustand wird ‚*die Sprache in Abgeschiedenheit*‘ oder ‚*Sprache, die sich nicht bewegt*‘ oder ‚*Sprache, wie sie mühelos verweilt*‘ genannt.

Denke nicht über das Vergangene nach. Denke nicht über die Zukunft nach. Meditiere nicht mittels Konzepte, die durch absichtliches Denken organisiert sind, und betrachte die Leerheit auch nicht so, als ob sie gar nichts wäre. Was auch immer in der Gegenwart als ein Objekt der fünf Tore<sup>6</sup> entsteht, untersuche oder analysiere es nicht im Sinne von ‚es ist dies‘ oder ‚es ist dieses nicht‘.<sup>7</sup> Richte deine Aufmerksamkeit stattdessen nach innen und ruhe gelassen wie ein kleines Kind. Lasse deinen Geist fließen, wie er mag, ohne auch nur einen Moment der Ablenkung.<sup>8</sup>

*„Lege alles Denken und alle Objekte des Denkens vollständig ab.  
Bleibe entspannt wie ein kleines Kind.*

*Wenn du auf die Worte deines Guru hörst und dich mit Hingabe bemühst,  
Wird zweifelsohne Ko-Emergenz eintreten.“*

Tillipa<sup>9</sup> sagte:

*„Nicht betrachten, nicht denken, nicht analysieren,  
Nicht meditieren, nicht überlegen – ruhe damit, wie es ist.“*

Der Dharma-König Jugendliches Mondlicht sagte: *„Nicht-Ablenkung<sup>10</sup> ist der Weg aller Buddhas.“ Dies ist bekannt als ‚Geist in Abgeschiedenheit‘, ‚unbewegter Geist‘ und ‚Geist in Ruhe, was auch immer geschieht‘.*

Nagarjuna zitiert: *„Oh Mächtiger, Achtsamkeit,\* auch die des Körpers, wird sorgfältig als der eine Pfad gelehrt, den alle Sugatas beschreiten. Halte dich daran und beschütze sie sorgfältig, denn wenn die Achtsamkeit nachlässt, wird der gesamte Dharma ruiniert werden.“*

*Achtsamkeit ist also Nicht-Ablenkung. Wie es im Abhidharma heißt: „Achtsamkeit bedeutet, die Sache, mit der man vertraut wird, nicht zu vergessen.“<sup>11</sup>*

---

\* Für engl. ‚mindfulness‘. Ich würde eigentlich hier ‚Geistesgegenwart‘ bevorzugen. RJ

## Y DER HAUPTTEIL

Dies hat zwei Aspekte: die gewöhnliche Praxis und die außergewöhnliche Praxis.

Die Gewöhnliche Praxis hat zwei Aspekte. Erstens versuchst du, die Wurzel der Meditation zu praktizieren, nämlich die Geistesruhe,<sup>12</sup> und meditierst dann im Yoga der Eins-Gerichtetheit. Zweitens, nachdem du die Wurzel des Verweilens und der Bewegung untersuchst und wahres Sehen oder Einsicht gewonnen hast,<sup>13</sup> meditierst du im Yoga der Freiheit vom Interpretieren oder konzeptueller Ausarbeitung.

**Zunächst versucht man, die Wurzel der Meditation zu praktizieren, nämlich Geistesruhe, und dann meditierst du im Yoga der Eins-Gerichtetheit.**

Die Entwicklung der Geistesruhe, der Grundlage der Meditation, vom ersten Geschmack bis zur vollen Erfahrung der Einsgerichtetheit, kann [1] mit oder [2] ohne Verwendung von Stützen praktiziert werden.

[1] Die **Verwendung von Stützen** kann (A) ohne Atemkontrolle oder (B) mit Atemkontrolle erfolgen. Praktiken ohne Atemkontrolle können die Verwendung von gewöhnlichen Gegenständen wie kleinen Steinen oder Holzobjekten beinhalten oder das Sich-stützen auf heilige Bilder, Bücher oder Stupas, die den Körper, die Sprache und den Geist des Tathagata repräsentieren.

1.<sup>14</sup> (A) Wenn du eine unreine (d.h. nicht heilige) Stütze verwendest, wie z.B. einen kleinen Holzgegenstand, platziere diesen kleinen Gegenstand vor dir als Stütze für deine konzentrierte Aufmerksamkeit. Lasse nicht zu, dass deine Aufmerksamkeit von diesem Gegenstand abschweift, entweder durch Ausbreitung nach außen oder durch Verschmelzung mit einem geistigen Geschehen im Inneren. Schau eins-gerichtet nur auf den ausgewählten Gegenstand. Stelle dir vor, dass sich dein Guru über dem Scheitel deines Kopfes befindet. Glaube, dass er oder sie tatsächlich Buddha ist. Bete zu ihm mit dem Vers: „*Alle meine Mütter, die dem Raum gleichen ...*“.<sup>15</sup> Bitte ihn um seinen Segen, damit du die höchste Vollendung des Mahamudra erlangen kannst. Stelle dir vor, dass er oder sie sich in dir auflöst und dass dein Geist mit seinem verschmilzt. Ruhe so lange wie möglich in größtmöglicher Ausgeglichenheit. Bei jedem Ereignis, das ersteht und dich von diesem Geisteszustand trennen könnte, bete zu deinem Guru und meditiere dann.

Wenn dein Geist absinkt, hebe den Blick und stelle dir vor, dass du dich in einem hellen, offenen Raum befindest. Wenn du dumpf bist, kehre zu deinem vorherigen Zustand zurück und bleibe achtsam. Wenn du erregt bist, bist du auf Abwege geraten. Senke also deinen Blick und gib dem Aspekt der Entspannung Vorrang.

2. Dann stellen dir die reine Stütze des Körpers, der Sprache und des Geistes des Buddha mit einem Bild für den Körper, einem Buchstaben für die Sprache und einer Sphäre für den Geist auf.<sup>16</sup>

Ein Bild des Körpers des Buddha zu verwenden bedeutet, eine kleine Statue oder Zeichnung zu verwenden. Oder stelle dir die Gestalt des Buddha vor,

golden wie geläutertes Gold, geschmückt mit Zeichen und Merkmalen, Licht ausstrahlend und bekleidet mit den drei Dharma-Roben. Beobachte dies vor dir und richte deine Aufmerksamkeit stets darauf.

3. Was die Unterstützung der Sprache durch einen Buchstaben betrifft, so stelle dir vor dir eine fingernagelgroße Mondscheibe vor, auf der der Buchstabe Hung ཧུང་ mit einem einzigen Haar gezeichnet ist.
4. Was die Sphäre als Stütze für den Geist betrifft, so hat diese Sphäre die Form eines Vogeleis, die Größe einer Erbse und ist von Lichtstrahlen umgeben. Halte deinen Geist wie zuvor auf diese besonderen Zeichen fokussiert.
5. **(B)** In Bezug auf den Atem gibt es zwei Formen: die Unterstützung durch die Vajra-Rezitation und die Unterstützung durch eine Vase oder einen Topf.  
Was die erste Form betrifft, so ist die Unterstützung durch die Vajra-Rezitation wie folgt: Halte Körper und Geist entspannt und richte deine Aufmerksamkeit auf das Ein- und Ausatmen. Ohne sich auf irgendetwas anderes zu konzentrieren, zähle einfach die Atemzüge: eins, zwei und so weiter bis 21.600. Auf diese Weise wirst du zu einem Experten im Zählen der Ein- und Ausatembewegungen.
6. Wenn der Atem aufsteigt und eintritt, achte darauf, ob er sich durch deinen ganzen Körper oder nur in einem Teil davon bewegt und verfolge auf diese Weise, wie der Atem ein- und austritt. Auf diese Weise wirst du zu einem Experten für die Eigenschaften deines Atems.
7. Verschmelze dann deinen Geist mit deinem Atem und beobachte, wie er von deiner Nasenspitze bis zu deinem Nabel hinuntergeht, dort verweilt und dann wieder hochkommt. Auf diese Weise kannst du die Farbe und Dauer jedes einzelnen Windes sehen.
8. Achte dann auf jedes der fünf großen Elemente,<sup>17</sup> ohne sie miteinander zu vermischen, wirst du die Ausdehnung und Kontraktion des Atems verstehen, wie er sich hinein- und herausbewegt.
9. Verändere dann das Ausatmen zu einem weißen Buchstaben Om ཨྐ, das Einatmen zu einem blauen Buchstaben Hung ཧུང་ und Ruhepause des Atems zu einem roten Buchstaben Aa ཨྐ. Damit wird das Ende oder die Erschöpfung der Bewegung des Einatmens und Ausatmens für dich sichtbar.
10. Die **zweite Methode**, bei der du die Vase als Stütze verwendest, ist wie folgt. Atme den verbrauchten Atem dreimal aus, atme dann langsam den oberen Wind an der Nasenspitze ein, ziehe den unteren Wind von unten herauf und halte die (vereinigten) Winde so lange wie möglich. Auf diese Weise wird das, was als ‚schwer zu kontrollierender Geist‘ bezeichnet wird, aufgrund der Tatsache, dass er nicht als von den Winden getrennt erfahren wird, das

konzeptuelle Umherschweiften nach Objekten beenden, während die Winde aufhören, irgendwo hinzugehen.

11. [2] Es gibt drei Aspekte ohne Unterstützung: die Verwicklung in plötzlich Auftauchendes unterbrechen; sich nicht in das Geschehen einmischen, was immer dieses sei; und die essentiellen Aspekte des Verweilens.

**Erstens**, was das Unterbrechen der Verwicklung in plötzlich Auftauchendes angeht: Wenn du achtsam meditierst, können Gedanken erstehen, wenn der Geist einem Objekt nachgeht. Wenn dies geschieht, fahre nicht fort, dich damit zu beschäftigen. Erinnerung dich an die Notwendigkeit, keinen einzigen Gedanken zuzulassen und konzentriere dich dann darauf, alle plötzlich auftauchenden Gedanken vollständig abzuschneiden, bevor sie sich vermehren.<sup>18</sup>

12. Indem du den Zeitraum, in dem du auf diese Weise meditierst, verlängerst, wird die Menge der diskursiven Gedanken zunehmen, bis sie schließlich einer nach dem anderen kommen und wie ein ununterbrochener Strom hervortreten. Dies wird *‚Wissen, wie die Gedanken sind‘* genannt, so als ob du einen Feind erkennen würdest, und wird auch als *‚Die erste Stufe des Verweilens wie ein Bach, der einen steilen Berg hinabstürzt‘* bezeichnet. Indem du nur einen Augenblick lang verweilst, wird das Hervortreten und Beenden der diskursiven Gedanken enthüllt.<sup>19</sup> Dadurch scheint es, als gäbe es mehr diskursive Gedanken. Die Gedanken erstehen jedoch in einem ununterbrochenen Fluss, so dass es weder eine Zunahme noch eine Abnahme gibt. Diskursive Gedanken erstehen in einem Augenblick und hören im nächsten Augenblick wieder auf – das ist, wie sie sind.

13. **Zweitens**, was das Nicht-Einmischen in das, was auch immer auftaucht, betrifft: Nachdem du wie eben beschrieben geübt hast, bleibe jetzt unbeeinflusst, wenn die Gedanken tun, was sie tun. Lasse dich nicht von den Gedanken beeinflussen und versuche nicht, sie aufzuhalten – meditiere mit deinem Geist als einem Beobachter. Auf diese Weise können sich diskursive Gedanken nicht ausbreiten und du wirst in der Lage sein, konzentriert im ruhigen Verweilen (*Shamatha*) zu ruhen.<sup>20</sup>

14. Dann tauchen blitzschnell wieder diskursive Gedanken auf, doch wenn du wie zuvor über sie meditierst, wird das kontinuierliche Verweilen länger anhalten. Das nennt man das *‚mittlere Verweilen, das wie das sanfte Fließen eines großen Flusses ist‘*. Mit Hilfe dieses essenziellen Punktes des ruhigen Verweilens kannst du zwischen dem reinen und dem verunreinigten Zustand des Geistes unterscheiden.<sup>21</sup>

Der Herr des Dharma<sup>22</sup> sagte:

*„Ein Geist frei von Künstlichkeit ist glücklich.  
Wasser frei von Verschmutzung ist sauber.“*

Der große mächtige Yogi<sup>23</sup> sagte:

*„Wenn du in ungekünstelter Frische verweilst,  
Wird die So-heit hervortreten.  
Wenn du dies wie einen fließenden Strom aufrechterhältst,  
Wird sie sich vollständig manifestieren.<sup>24</sup>  
Verwirf alle Objekte der Konzentration und Interpretationen.  
Yogis, bleibt immer in Ausgeglichenheit.“*

Über diese beiden Stile der Praxis sagte Saraha:

*„Wenn du ihn bindest, zieht er in jede der zehn Richtungen los.  
Wenn du ihn loslässt, bleibt er immer dort, wo er ist, ohne sich zu bewegen.  
Ich habe gesehen, dass er widerspenstig ist, wie ein Kamel.“*

15. **Drittens**, es gibt vier Aspekte in Bezug auf den zentralen Punkt, wie man verweilen soll.

1) Ruhend wie beim Spinnen eines Brahmanenfadens.

Genauso wie der Faden ein Gleichgewicht zwischen Festigkeit und Lockerheit erfordert, wirst du der Meditation, wenn dein Geist stark angespannt ist, Gedanken nachgehen, und wenn er zu locker ist, wirst du in vager Gleichgültigkeit verharren.<sup>25</sup> Daher müssen Anspannung und Lockerheit ausgeglichen sein.

Ferner sollten Anfänger sich zunächst anspannen, indem sie sich darauf konzentrieren, alle plötzlich auftauchenden Gedanken vollständig abzuschneiden, und dann, wenn sie dessen müde sind, locker lassen, indem sie sich in das erstehende Geschehen nicht einmischen, was immer es sein mag. Indem sie darüber nachdachten, dass durch den Wechsel von Anspannen und Lockern auf diese Weise Anspannung und Lockerheit ihr eigenes Gleichgewicht finden, haben uns die Weisen gelehrt, den Geist anzuspannen, wenn dies erforderlich ist, und ihn zu lockern, wenn dies erforderlich ist. Dies wird *„Ruhens wie das Spinnen eines Brahmanenfadens“* genannt.<sup>26</sup>

16. 2) Ruhens, wie wenn das Seil, mit dem das Stroh zusammengebunden ist, durchgeschnitten wird.

Alle zuvor erwähnten Gegenmittel gehen aus der Notwendigkeit hervor, nicht abzuschweifen, wenn Gedanken auftauchen. Diese Gegenmittel treten erst auf, nachdem der Gedanke aufgehört hat,<sup>27</sup> und so sind sie der Makel<sup>28</sup> der Meditation mit dem Namen *„Auf der Suche nach der Erinnerung“*. Deshalb haben wir diese Art der bewussten Erinnerung aufgegeben und lassen mit der Kontinuität des ruhigen Verweilens in Shamata die Ereignisse kommen, wie sie kommen. Den Geist frei von jeglicher Anstrengung ruhen zu lassen, wird *„Ruhens, wie wenn das Seil, das die Strohgarbe bindet, durchgeschnitten wird“* genannt.<sup>29</sup>

17. 3) Ruhend wie ein Kind, das einen Tempel anschaut.

Indem man den Elefanten des Geistes fest an die Säule der Achtsamkeit bindet, werden die Winde an ihrem eigenen Ort gebunden.<sup>30</sup> Aufgrund der Kraft hiervon werden leere Formen – wie etwa Rauch; ohnmächtig werden vor Vergnügen; Nicht-Denken frei von körperlichen und geistigen Empfindungen, wie im leeren Himmel zu sein – als Erfahrung auftreten.<sup>31</sup> Welche Erscheinungen auch immer erstehen, ob sie angenehm oder fehlerbehaftet erscheinen, greife nicht nach ihnen, indem du sie für sinnvoll hältst, noch halte ihr Erscheinen in irgendeiner Weise auf. Das nennt man *„Weder die Erscheinungen aufhalten noch nach ihnen greifen – ruhen wie ein Kind, das auf einen Tempel schaut“*.<sup>32</sup>

18. **4) Ruhend wie ein Elefant, der von einem Dorn durchstochen wurde.**

Beim Verweilen treten Gedanken, die daraus erstehen, und die Rückbesinnung, die sie erkennt, gleichzeitig auf. Das, was aufgegeben werden soll, und das Gegenmittel ist, sich von Angesicht zu Angesicht zu treffen<sup>33</sup> und so kann ein Gedanke nicht mit einem zweiten Gedanken verknüpft werden. Das Gegenmittel muss nicht durch Anstrengung erzeugt werden. Dies nennt man *„Selbst-erscheinende Achtsamkeit, die sich nach vorne bindet“*. Dieses Ruhen oder Verweilen, das weder aufhört noch sich auf der Grundlage, das Erstehen eines Gedankens zu spüren, entwickelt, ist die Bedeutung von *„Ruhend wie ein Elefant, der von einem Dorn gestochen wird“*.<sup>34</sup>

Dies wird als die letzte Stufe des Verweilens gelehrt und ist *„wie ein Ozean, der frei von Wellen ist“*. Damit wird die Bewegung im Verweilen erkannt, das Verweilen wird dort wahrgenommen, wo es sich in der Bewegung befindet – dies wird *„Zusammenbruch der Unterscheidung zwischen Verweilen und Bewegung“* genannt.<sup>35</sup> So werden wir in die Eins-Gerichtetheit an sich eingeführt. Wenn dies geschieht, wird derjenige, der das Verweilen und die Bewegung erkennt, als *„die Wirkungsweise der Meditation“* oder *„die unterscheidende Weisheit des Erkennens jedes einzelnen Ereignisses“* oder *„innewohnende Bewusstheit“* bezeichnet.

Außerdem, aus *Das Ornament der Sutras*:

*„Deshalb erlangt man durch dies große, vollständige Reinigung von Körper und Geist als mentale Aktivität und analytisches Wissen.“<sup>36</sup>*

**19. Zweitens, diese Analyse der Wurzel des Verweilens und der Bewegung identifiziert das wahrhaft sehende Vipassana, in dem wir über den Yoga des Frei-seins von Ausarbeitung meditieren.**

Dies umfasst drei Aspekte: 1) die Analyse der Wurzel des Verweilens und der Bewegung; 2) das Identifizieren des wahren Sehens; und 3) das Meditieren über den Yoga des Frei-seins von Ausarbeitung.

**1) Analyse der Wurzel von Verweilen und Bewegung.**

Indem du das ruhige Verweilen (Shamatha) frei von diskursiven Gedanken und die unterscheidende Weisheit des Erkennens jedes einzelnen Ereignisses erhöhst, analysiere wie folgt: Wenn du verweilst, was ist die Essenz dieses Verweilens? Wie ist die Art und Weise des Verweilens? Wie kommt es zu einer Bewegung aus diesem Verweilen heraus? Wenn Bewegung auftritt, ist diese Bewegung das Ergebnis des Verlusts des Verweilens oder gibt es ein Verweilen zusammen mit der Bewegung? Ist diese Bewegung etwas anderes als Verweilen oder nicht? Was ist die Essenz der Bewegung? Wenn die Bewegung endet, auf welche Weise endet sie?

20. Anhand dieser Analyse wirst du sehen, dass weder Bewegung vom Verweilen zu etwas anderem hin, noch ein Verweilen als etwas anderes als Bewegung festgestellt werden kann, und deshalb kann keine Essenz oder Dinglichkeit von ‚Verweilen-Bewegung‘ gefunden werden. Wenn dies klar ist, ist dann die schauende Bewusstheit etwas anderes als ‚Verweilen-Bewegung‘, die betrachtet werden? Oder ist sie ‚Verweilen-Bewegung‘ selbst? Wenn wir mit dem Auge der innewohnenden Bewusstheit analysieren, gibt es nichts, was wir finden könnten, und so werden wir uns der Untrennbarkeit von Betrachtetem und Betrachter bewusst. Eine Essenz der existierenden Entität hiervon kann in keiner Weise festgestellt werden, und so wird sie ‚Die Sicht jenseits dualistischer Intelligenz‘ oder ‚Die Sicht frei von Annahmen und deren Bestätigung‘ genannt.

Gyalwai Wangpo sagte:

*„Selbst die guten Ansichten des dualistischen Intellekts lösen sich auf.  
Die Sichtweise jenseits des dualistischen Intellekts trägt nicht einmal einen Namen.  
Die Gewissheit der Untrennbarkeit von Betrachtetem und Betrachter  
wird aufgrund der Güte des Guru gewonnen.“*

Zu dieser Methode der Analyse sagte Acharya Shantideva:

*„Wer auch immer sich um jedwede Art der Absorption bemüht,  
Wird, um nicht einmal einen Augenblick in die Irre zu gehen  
Untersuchen: „Wie ist mein Geist beschaffen?“  
Auf diese Weise wird man jeden Aspekt des Geistes untersuchen.“*

Ferner gibt es das Beispiel von Brennholz und Feuer aus den *Sutras, die von Kashyapa* erbeten wurden:

*„Zwei aneinander geriebene Stöcke werden Feuer erzeugen  
Welches, nachdem es entstanden ist, beide verbrennt.  
Ähnlich verhält es sich, wenn sich die Fähigkeit des besten Wissens<sup>37</sup> manifestiert.  
Diese Manifestation wird beide Aspekte verbrennen.“<sup>38</sup>*

Da diese Art der Analyse durch die innewohnende Bewusstheit durchgeführt wird,<sup>39</sup> die nach innen schaut, ist sie als die ‚analytische Meditation des Kusali‘<sup>40</sup> bekannt. Sie ist nicht die analytische Meditation eines Pandit-Gelehrten, denn dies ist eine Analyse, die von einem nach außen gerichteten Bewusstsein durchgeführt wird.

21. 2) Vipassana oder wahres Sehen identifizieren.<sup>41</sup>



Was auch immer an Gedanken oder Plagen erstehen mag, du sollst sie nicht verwerfen, und du sollst dich auch nicht ihrer Macht unterwerfen. Was auch immer erscheint, lasse es so, wie es ist, ohne etwas damit zu tun. Indem du es im Augenblick seines Erscheinens erkennst, wird es an seinem eigenen Ort gereinigt, ohne verworfen zu werden – und so ersteht es als Leerheit.<sup>42</sup> Auf diese Weise ist man in der Lage, alle widrigen Umstände als den Weg zu nehmen, und das nennt man *„Die Umstände als den Weg nehmen“*. Indem der diskursive Gedanke sich selbst erkennt, wird er gerade dadurch befreit,<sup>43</sup> und damit erwachen wir zur Untrennbarkeit dessen, was aufgegeben werden könnte, und seiner Verwandten.<sup>44</sup> Dies ist das Herz der Vajrayana-Praxis. Sie wird *„Die Meditation der Umkehrung“* genannt.<sup>45</sup>

Gegenüber allen fühlenden Wesen, die der Natur ihres Geistes, wie er ist, nicht gewahr sind, wird dann die größte Güte<sup>46</sup> geboren. Indem du die Aktivitäten der Methode anwendest, durchläufst du die Stufen der Entwicklung von Körper, Sprache und Geist zum Wohle aller fühlenden Wesen. Indem du diesen Weg des wahren Wissens beschreitest, wird jedes Greifen nach der Wahrheit<sup>47</sup> vollständig gereinigt, und somit werden keine Plagen durch die giftige, endende Wirkung von Kraftmantras entstehen.<sup>48</sup> Diese Art zu praktizieren wird als *„Der Weg, der alles, was geschieht, weder annimmt noch ablehnt“* unterrichtet.

22. 3) Die Meditation des Yoga der Freiheit von Ausarbeitung.<sup>49</sup>

Diese besteht aus drei Teilen: a) Analyse in Bezug auf die drei Zeiten; b) Analyse in Bezug auf Dinge und Nicht-Dinge; c) Analyse in Bezug auf Gleichheit und Unterschied.

a) Analyse in Bezug auf die drei Zeiten. Der Geist der Vergangenheit hat aufgehört und existiert nicht mehr. Der Geist der Zukunft wurde nicht erschaffen und ist nicht erschienen. Der Geist der Gegenwart kann in keiner Weise identifiziert werden. Auf diese Weise untersucht, ist die Art und Weise aller Phänomene offenkundig so. Sie alle entbehren jeglicher Wahrheit und sind nichts weiter als Zuschreibungen unseres eigenen Verstandes. Wenn du dies bedenkst, wirst du wissen, dass sie durch Geburt, Beendigung oder Verweilen hindurch keine Existenz haben.<sup>50</sup>

In Übereinstimmung mit dieser Analyse hat Saraha gesagt:

*„Die Geburt der Dinge ist völlig befriedet, wie der Raum.  
Dinge sind aufgegeben worden<sup>51</sup> – was könnte folglich geboren werden?  
Von Anfang an ist alles natürlich ungeboren.  
Nachdem mein Beschützer-Guru mir dies gezeigt hat, bin ich heute dazu  
erwacht.“*

23. b) Die Analyse in Bezug auf Dinge und Nicht-Dinge lautet wie folgt. Existiert also dein eigener Geist als ein existentes Ding? Oder existiert er als ein Nicht-Ding? Wenn er als ein Ding existiert, existiert er dann als das Ergriffene oder als der Greifende? Wenn er als das Ergriffene existiert,<sup>52</sup> wie ist seine Form oder Farbe? Der Greifende erschöpft sich gerade in dieser Erscheinung selbst.<sup>53</sup> Wenn er als ein Nicht-Ding betrachtet wird, woher

kommt dann die Vielfalt der Erscheinungen? Wenn deine Untersuchung ergibt, dass er als reale Entität existiert, dann ist es angemessen, ihn als ein Ding zu betrachten. Doch wenn du ihn mit Bewusstheit untersuchst,<sup>54</sup> kann nichts gefunden werden, was wirklich existiert, und daher können auch keine Phänomene gefunden werden, die als existente Dinge angesehen werden könnten.

Dennoch gibt es den Wirkungskreis<sup>55</sup> des ursprünglichen Wissens der innewohnenden Bewusstheit, und so ist (das Geschehen) nicht nicht-existent und hat sich nicht in die Richtung des Nicht-Dinges entwickelt. Da dies der Fall ist, gibt es Freiheit sowohl vom Ding als auch vom Nicht-Ding, so dass wir nicht auf die Pfade der Beständigkeit oder der Auslöschung geraten sind. Dies wird ‚Der mittlere Weg‘ genannt. Außerdem wird er nicht durch das Befolgen logischer Zeichen oder durch Umkehrung derselben gefunden. Vielmehr ist es so, dass du durch die Kernunterweisungen des Gurus einen Schatz in der Handfläche ruhen siehst, und deshalb wird er ‚Groß‘ genannt.

*„Im deinem Herzen zu bewahren, was dein Guru dir gesagt hat  
Ist wie einen Schatz zu sehen, der in deiner Handfläche ruht.“*

24. c) Die Analyse in Bezug auf Gleichheit und Unterschied ist wie folgt. Ist dieser Geist singular oder multipel? Wenn er singular ist, wird der so genannte ‚Geist‘ als ‚als Vielfalt erscheinend‘ bezeichnet und inwiefern ist er dann singular? Wenn er mannigfaltig ist, wie kann dann alle Vielfalt in ihren individuellen Essenzen, die Leerheit sind, gleich sein?<sup>56</sup> Da er jenseits von Vielfalt liegt und frei von Grenzen ist, nennt man dies das ‚Mahamudra, das völlig nicht-verweilend ist‘.<sup>57</sup> Für den Yogi und die Yogini, die dafür wach sind, ist ihre Ausgeglichenheit in jedem einzelnen Moment einfach das ursprüngliche Wissen der innewohnenden Bewusstheit. Es gibt nicht die geringste Erscheinung von irgendetwas anderem als diesem, und deshalb wird dies ‚Ohne Erscheinungen‘ genannt.<sup>58</sup> Da auf diesem Weg jegliches Festhalten an der wahren Existenz in jeglichen Phänomenen aufgehoben wird, ist die Erscheinung in der post-meditativen Erfahrung wie eine Illusion. Darüber hinaus heißt es:

*„Nach vorne und nach hinten und in alle zehn Richtungen  
In Richtung der Gegenwart dessen, was man sieht  
Heute hat der Beschützer alle gegenwärtige Verwirrung durchtrennt.  
Jetzt gibt es niemanden mehr, den ich dazu befragen muss.“*

25. **Zweitens, die außergewöhnliche Praxis** hat zwei Aspekte: A) den Yoga des Einen Geschmacks, den gleichen Geschmack aller Phänomene als die Untrennbarkeit von Erscheinung und Geist; und B) den Yoga der Nicht-Meditation, die Gewissheit, dass alle Phänomene der innewohnende<sup>59</sup> ko-emergente Dharmakaya sind.

**A) Der Yoga des Einen Geschmacks**, der gleiche Geschmack aller Phänomene als die Untrennbarkeit von Erscheinung und Geist. Dies hat drei Teile: 1) Erscheinung wird als Geist am Beispiel von Schlaf und Traum eingeführt; 2) Erscheinung und Leerheit werden

als Einheit am Beispiel von Wasser und Eis eingeführt; 3) die Gewissheit, dass alle Phänomene im Geschmack gleich sind, wird am Beispiel von Wasser und Wellen eingeführt.

1) Zu den Erscheinungen, die als Geist eingeführt werden, am Beispiel von Schlaf und Traum: Während des Schlafs gibt es viele Erscheinungen, doch sie entfernen sich nicht vom Geist. Ebenso sind alle Erscheinungen, die in der Gegenwart auftreten, irrtümliche Träume, die im Schlaf der geistigen Dumpfheit erstehen.<sup>60</sup> Doch gibt es nichts anderes als den eigenen Geist. Was auch immer für ein Objekt erscheint, entspanne dich und ruhe genau auf dieser Erscheinung. Dadurch verschmelzen das nächste erscheinende Objekt und der eigene Geist zu einem einzigen Geschmack, ohne dass es eine Trennung in zwei gibt.<sup>61</sup>

Der mächtige Yogi Milarepa sagte:

*„Der Teint,<sup>62</sup> erfahren als die Qualität eines Traums  
Ist der Meister, der die Erscheinung einführt  
Als Geist. Verstehst du?“*

Und es heißt bei Saraha:

*„Alle drei Bereiche ohne Ausnahme  
Sind Färbungen, die von einem einzigen großen Verlangen stammen.“<sup>63</sup>*

26. 2) Erscheinung und Leerheit werden anhand des Beispiels von Wasser und Eis als eine Einheit vorgestellt. Die Erscheinung aller Phänomene besteht darin, dass sie genau zum Zeitpunkt ihres Erscheinens in keiner Weise als existierende Entitäten etabliert sind und daher als ‚leer‘ bezeichnet werden. Obwohl sie nirgendwo als Entitäten existieren, sind die Erscheinungen überall, und deshalb nennt man dies ‚Die Einheit von Erscheinung und Leerheit‘ oder ‚Ein Geschmack‘. Sie sind also wie das Beispiel von Wasser und Eis. Auf diese Weise können wir auch die Einheit von Glückseligkeit-Leerheit, Leuchtkraft-Leerheit und Bewusstheit-Leerheit sehen und dies wird ‚Erwachen zum Einen Geschmack von Vielem‘ genannt. Also heißt es:

*„Wenn man hierzu erwacht, ist alles dies;  
Niemand wird etwas anderes als dies finden.  
Lesen ist dies, ebenso wie Lernen und Meditation.“*

27. 3) Die Feststellung, dass alle Phänomene den gleichen Geschmack haben, anhand des Beispiels von Wasser und Wellen. So wie die Wellen aus dem Wasser selbst entstehen, wirst du gewahr, dass alle Phänomene die Natur deines eigenen Geistes sind – Leerheit, die als alle Möglichkeiten erstet.<sup>64</sup>

Saraha sagte:

*„Solange dem Geist Muster entspringen,  
So lange haben sie die Natur des Beschützers.“<sup>65</sup>*

So durchdringt die eine So-heit (*Dharmata*)<sup>66</sup> den gesamten Raum der Phänomene (*Dharmadhatu*). Dies wird ‚Das mannigfaltige Erstehen mit Einem Geschmack‘ genannt. Für den Yogi, der zu dieser Erkenntnis erwacht, durchdringt die Leerheit alles, was als post-meditative Erfahrung auftritt.

28. **B)** Nachdem wir festgestellt haben,<sup>67</sup> dass alle Phänomene die innewohnende Ko-Emergenz des Dharmakaya sind, gibt es **die Praxis der Nicht-Meditation**. Das, was verworfen werden soll, nämlich die Plagen, ist erschöpft.<sup>68</sup> Auch die Gegenmittel, mit denen man sie loswerden könnte, sind erschöpft. Dies ist das Ende des Weges.<sup>69</sup> Von hier aus kann man nirgendwo anders hingehen und es gibt nichts, was man betreten könnte. Es gibt kein Sich-abmühen, um zu einem anderen Ort aufzusteigen. Das nicht-verweilende Nirvana,<sup>70</sup> die höchste Errungenschaft von Mahamudra, ist erreicht worden. Ferner, die Bedeutung ist wie in diesen Texten über das Vermischen:<sup>71</sup>

*„Kye Ho! Diese innewohnende Bewusstheit des ursprünglichen Wissens  
Liegt jenseits der Möglichkeiten der Sprache und außerhalb der Domäne des Denkens.  
Ich, Tilli, habe überhaupt nichts zu zeigen;  
Du selbst musst es Dir selbst zeigen, dann wirst du wissen.“*

und,

*„Ohne über etwas nachzudenken, ohne zu betrachten, ohne zu untersuchen,  
Ohne zu meditieren, ohne zu meinen, lasse es, wie es ist“.*

## 29. **Z DER ABSCHLUSS**

Er besteht aus drei Teilen: 1) die Identifizierung und Einführung in die Mahamudra; 2) die Analyse von Hindernissen, Abweichungen und Verirrungen; 3) die Differenzierung von Erfahrung, Erwachen<sup>72</sup> und Verstehen.

- 1) Die Identifizierung von und Einführung in Mahamudra. Diese besteht aus vier Gruppen von Yogas: Bestimmung des Grundes; Praxis des Pfades, präzise Unterscheidung der Qualitäten der Erfahrungen; Unterscheidung der Anzeichen des Fortschritts auf den Ebenen und Pfaden; das Resultat wird manifest.<sup>73</sup>
30. 2) Analyse von Hindernissen, Abweichung und Verirrung. Die Hindernisse der als Feinde erstehenden Erscheinungen werden beseitigt, indem man weiß, dass die Erscheinungen Geist sind; die als Feinde erstehenden diskursiven Gedanken werden beseitigt, indem man die diskursiven Gedanken als Dharmakaya kennt; die als Feind erstehende Leerheit wird beseitigt, indem man die Einheit von Erscheinung und Leerheit kennt.

Die drei Orte der Abweichung sind: Anhaftung an die Erfahrungen<sup>74</sup> des ruhigen Verweilens, die durch das Fortschreiten zu Vipassana, dem wahren Sehen, beseitigt wird.

Die vier Orte, an denen man sich im Verloren-sein verirrt, sind: Der Verlust der wahren Natur der Leerheit wird durch die Leerheit, die als Mitgefühl ersteht, gestoppt; der Verlust der Versiegelung<sup>75</sup> wird durch das Erwachen zu der Art und

Weise, wie die Dinge sind, wie sie sind, gestoppt; das Verirren durch das Gegenmittel wird durch die Untrennbarkeit des zu verwerfenden Dings und des Gegenmittels gestoppt; und das Verirren im Hinblick auf den Pfad wird durch das Erwachen zur Gleichzeitigkeit von Erstehen und Befreiung verhindert.

31. 3) Unterscheidung von Erfahrung, Erwachen und Verstehen. Das Erwachen durch Hören und Nachdenken über die Art und Weise, wie der Geist verweilt, wird als ‚Verstehen‘ bezeichnet; das eins-gerichtete Erwachen zur allgemeinen Art und Weise, wie es ist, wird als ‚Erfahrung‘ bezeichnet; das direkte Erwachen, das sich aus dem Frei-sein von Ausarbeitung entwickelt, wird als ‚Erwachen‘ bezeichnet. Rein von der Terminologie her können sie alle, ohne einen Fehler zu begehen, als ‚Erwachen‘ bezeichnet werden.

32. *Zhanphen Zangpo, der König des islamischen Landes Zanskar, bot mir einen Scheffel Safranblüten bester Qualität an und bat mich: „Wir brauchen Aufzeichnungen über Mahamudra und die Sechs Dharmas.“ Da ich in den verfügbaren schriftlichen Texten nichts Verlässliches finden konnte, habe ich, Padma Karpo, diese Schrift verfasst, während ich mich in den südlichen Ländern in Kharchu, dem Herzen der Erleuchtung, aufhielt.*

*Mögen daraus Tugend und Güte erstehen!*

Übersetzung von *Phyag-Chen Zin-Bris*

James Low, im Februar 2024.

---

## ANMERKUNGEN

- <sup>1</sup> Der Begriff ‚Weiße Linie‘ bezieht sich auf die Reinheit dieser Drugpa Kargyu [Tib. ‚Brug-Pa bKa’-brGyud] Linie. Einige Lehrer dieser Weißen Linie sagen, dass sich der Name ‚Weiße Linie‘ auf diejenigen mit weißem oder reinem Geist bezieht.
- <sup>2</sup> Das ist etwa zweieinhalb Armlängen entfernt.
- <sup>3</sup> Hier ist Abgeschiedenheit, Isolation, äußerlich wie ein Rückzug, so dass Körper und Sprache nicht durch Menschen oder andere Aspekte der Umgebung erregt werden. Innerlich ist sie wie ein achtsames Nicht-Verwickelt-sein, das uns isoliert, so wie die Kunststoffummantelung elektrischer Drähte diese isoliert – um uns zu schützen. (Neue Anmerkung von JL)
- <sup>4</sup> Wenn sich der Geist nicht bewegt, bewegt sich auch der Körper nicht und bleibt einfach so, wie er ist.
- <sup>5</sup> Da unser Atem oft flach ist, kann der Atem, der sich in den Kanälen befindet, vom Atem in den Lungen unbeeinflusst sein. Das bedeutet, dass sich in den Kanälen ein restliche, dort verbliebene oder abgestandene Luft befindet, und dies führt zu einer Abstumpfung.
- <sup>6</sup> Die fünf Tore sind die fünf Sinnesorgane.
- <sup>7</sup> Mahamudra ist auf die direkte Erfahrung des Geschehens fokussiert und verlässt sich daher nicht auf die Untersuchung und Analyse, die auf dem Sutra-Pfad angewandt werden.
- <sup>8</sup> Ablenkung durch Verschmelzen mit dem Fluss des Geschehens oder durch Zurückweichen davor wird vermieden, indem du entspannt und offen bleibst.
- <sup>9</sup> Tillipa ist ein anderer Name, unter dem Tilopa bekannt ist.
- <sup>10</sup> Nicht-Ablenkung bedeutet, sich nicht mit dem dualistischen Geist der Verstrickung zu identifizieren oder zu ihm zu werden. Wenn wir uns aus einer entspannten Offenheit heraus ablenken lassen, werden wir feststellen, dass wir in der Reaktivität gefangen sind und hierhin und dorthin wandern, um Gedanken nachzujagen, die bereits im Verschwinden begriffen sind.
- <sup>11</sup> Achtsamkeit bedeutet, dass du dich mit etwas beschäftigst, ohne dich ablenken zu lassen. Das Subjekt als einfache Aufmerksamkeit behält seinen Fokus auf das gewählte Objekt bei. Im Mahamudra unterstreicht die Nicht-Ablenkung oder das Nicht-Wanken, dass der Fokus nun auf dem Geist selbst liegt – nicht vom Verweilen im Geist, frei von dem Sich-stützen auf Objekte, abweicht.
- <sup>12</sup> Skt. *śamatha*, Tib. *Zhi-gNas*
- <sup>13</sup> Skt. *vipāśyanā*, Tib. *Lhag-mThong*
- <sup>14</sup> Die Nummern 1-32 auf der linken Seite sind dem tibetischen Original entnommen.
- <sup>15</sup> Oder verwende irgendwelche anderen Verse, die du kennst und die deine Hingabe verstärken.
- <sup>16</sup> Diese Kugel oder *Tigle* [Tib. *Thig-Le*] ist ein Tropfen oder eine Kugel aus Licht, die du dir vorstellst oder als Bild hast.
- <sup>17</sup> Erde, Wasser, Feuer, Wind, Raum.
- <sup>18</sup> Gedanken gehen plötzlich hervor und sie neigen dazu, Ketten von Gedanken über Gedanken hervorzurufen. Sobald du also ein plötzliches Hervortreten bemerkst, solltest du jedes Interesse an der Verwicklung in diesen Gedanken unterbrechen.
- <sup>19</sup> Obwohl der Gedankenfluss ununterbrochen zu sein scheint, gibt es einen winzigen Moment des nicht-verwickelten Verweilens zwischen jedem der flüchtigen Gedanken. Dies ist der erste direkte Blick auf die Unveränderlichkeit des Geistes.
- <sup>20</sup> Dieses einfache Beobachten all dessen, was geschieht, hält den Geist frei von der Verwicklung in bestimmte Aspekte des Geschehens. Der Beobachter und der Beobachtete sind neutral, ein ununterbrochener Zustand des Verweilens. Sie sind frei von den Gewohnheitsformierungen, die die persönliche Subjektivität und ihre selektiven Objekte bestimmen. Da die Gedanken den Beobachter nicht einfangen oder ablenken können, bleibt der Beobachter entspannt. Dies ist das eins-gerichtete ruhige Verweilen oder Shamatha [Skt. *śamatha*].

<sup>21</sup> Wenn der Geist in Ruhe ist, ist er frei von Inhalten, und er ist strahlend und klar. Wenn der Geist mit Ereignissen beschäftigt ist, ist es, als ob er sich mit Gedanken vermischt und durch die Spuren, die sie hinterlassen, verunreinigt wird.

<sup>22</sup> Tsangpa Gyare

<sup>23</sup> Milarepa

<sup>24</sup> Da dieser Fluss so ist, 'wie es ist', müssen wir ihn nicht herbeiführen. Indem wir uns damit begnügen, wie es ist, wird die Künstlichkeit von uns abfallen und der Fluss wird ungebrochen sein wie ein großer Strom.

<sup>25</sup> Angestregtes Streben führt zu Anspannung und Ängstlichkeit, und wenn du dann erregt bist, wirst du von allem, was ersteht, übermäßig beeinflusst. Locker und unverbunden zu sein, führt zu einer Stimmung des ‚Abhängens‘, in der du dich zu wenig berühren lässt. Wir halten uns also an den Mittelweg.

<sup>26</sup> Der Spinner hat ein Gespür für die erforderliche Spannung des Fadens und spürt den Faden mit den Fingerspitzen, so dass er unermüdlich die Spannung anpasst, um das richtige Gleichgewicht zu halten.

<sup>27</sup> Es ersteht ein Gedanke und wird als lästig empfunden. Aber zu dem Zeitpunkt, an dem ein Gegenmittel angewendet wird, ist der scheinbar störende Gedanke bereits verschwunden.

<sup>28</sup> Die Gegenmittel sind wie ein Fleck, der durch absichtliche Meditation eingeführt wurde. Der Gedanke ist verschwunden und hinterlässt keine Spuren – aber das Gegenmittel scheint die reale Existenz des verschwundenen Gedankens zu bestätigen. Dies ist der Fleck. Das, worum man sich kümmert und dem man nachjagt, ist eine Erinnerung an oder eine Rückbesinnung auf die eingebildete Spur des tatsächlich bereits verschwundenen Gedankens.

<sup>29</sup> Der Bauer bindet ein Strohbandel zusammen, um es zusammenzuhalten und leichter handhaben zu können. Wenn das Seil durchgeschnitten wird, fällt das Stroh dorthin, wohin es fällt. Ähnlich verhält es sich, wenn wir die Schnur unserer mühsam errungenen Kontrolle über unsere Gedanken durchtrennen – und dennoch bleiben wir ruhig, denn wir haben auch den Faden unseres Kontrollbedürfnisses durchtrennt.

<sup>30</sup> Wenn die Winde nicht durch Denken aufgewühlt sind, ruhen sie im Zentralkanal.

<sup>31</sup> Dies sind Erfahrungen, die aus der Praxis hervorgehen. Sie sollten kommen und gehen dürfen, ohne sich mit ihnen zu identifizieren oder sich von ihnen zu distanzieren.

<sup>32</sup> Wenn ein Kind im Alter von etwa 3 Jahren in eine Kunstgalerie oder eine Kirche mit Glasfenstern oder in einen buddhistischen Tempel mit Gemälden und Statuen geführt wird, ist es wahrscheinlich erstaunt und schaut schweigend auf diese unerwartete und wundersame Schau. Sie sehen die Formen und Farben, aber sie haben keine Begriffe, mit denen sie diese ergreifen könnten. Der Geist öffnet sich vor Überraschung und wird durch die Schönheit belebt. Er wird friedlich in dem ruhigen Raum, in dem der Genuss direkt ist und nicht auf Interpretation beruht. (Neue Anmerkung von JL)

<sup>33</sup> Jetzt erstehen der Gedanke und sein Gegenmittel gleichzeitig und nicht mehr nacheinander. Es ist, als ob sie sich gegenüberstehen, von Angesicht zu Angesicht, Stirn gegen Stirn. Da es keine aktive Absicht gibt, muss das Gegenmittel der achtsamen Präsenz nicht vorbereitet oder hergestellt werden. Der erstehende Gedanke erhält keine Unterstützung durch die Achtsamkeit und verschwindet daher spurlos.

<sup>34</sup> Obwohl der Dorn scharf ist, ist die Haut des Elefanten dick, und so verursacht der Dorn keine Störung. Da die achtsame Aufmerksamkeit in dem Moment, in dem der Gedanke ersteht, gegenwärtig ist, verursacht die potenzielle Provokation des Gedankens keine Störung.

<sup>35</sup> Indem du genau in diesem Verweilen verbleibst, erkennst du die Natur der Bewegung als etwas, das selbstverschwindend ist. Indem du die Bewegung so siehst, wie sie ist, wird das Verweilen genau in dieser Bewegung als unveränderlich und immer nur hier enthüllt. 'Auf' oder 'über' bezieht sich auf unmittelbare Klarheit. Wie die Bewegung ist und wie das Verweilen ist, ist sofort ersichtlich und bedarf keiner begrifflichen Erklärung. Damit sehen wir, dass Bewegung und Verweilen nicht zwei, und nicht zwei verschiedene Dinge sind. Sie sind wie ein Spiegel und die Reflexionen im Spiegel.

<sup>36</sup> Die Nicht-Unterscheidung von Verweilen und Bewegung reinigt und entdinglicht alle Aspekte von Körper und Geist. Damit sind mentale Aktivität und analytisches Wissen erhellend und nicht von der Dualität von Subjekt und Objekt geprägt.

- <sup>37</sup> Bestes Wissen', prajna [Skt. *prajñā*], bezeichnet die Weisheit der Leerheit, die Weisheit oder das Wissen, das die Leerheit von allem sieht, was einem begegnet oder gewusst wird.
- <sup>38</sup> Bestes Wissen manifestiert sich, wenn sich der Glaube an die innewohnende Existenz von Phänomenen auflöst. Wenn das leere Objekt des Wissens und der leere Wissende sich von Angesicht zu Angesicht begegnen, werden alle Spuren verdinglichter Entitäten verbrannt.
- <sup>39</sup> Innewohnende Bewusstheit ist die innewohnende nicht-konzeptuelle Qualität des Geistes selbst. Es wird nicht durch dualistisches Bewusstsein beeinträchtigt und ist in keiner Weise von irgendwelchen Erscheinungen abhängig. Sie ist selbst-gewahr, obwohl es kein Selbst gibt, das sich ihrer gewahr ist.
- <sup>40</sup> Manchmal auch *Kusuli* genannt. (Neue Anmerkung von JL)
- <sup>41</sup> Vipassana [Skt. *vipāśyanā*], bestes Sehen oder wahres Sehen, ist die Art des Sehens, die die vergängliche, ungreifbare Natur des Gesehenen offenbart. Sie sieht direkt und nicht-dual die augenblickliche Präsenz der Erfahrung.
- <sup>42</sup> Wenn wir auf irgendetwas reagieren, was auch immer geschieht, dann wirkt unser Annehmen oder Ablehnen als Bestätigung der falschen Empfindung seiner Existenz. Durch Nichteinmischung verschwindet das Geschehnis dort, wo es seine Reinheit oder Abwesenheit einer innewohnenden Existenz bzw. Nicht-Dualität mit der Leerheit zeigt.
- <sup>43</sup> Der diskursive Gedanke, der normalerweise Teil einer Kette wäre, wenn er so gesehen wird, wie er ist, d.h. nicht als dualistisches Objekt für ein Subjekt, ist transparent oder ohne Eigen-Substanz. Der Gedanke ist so, wie er ist, untrennbar mit der Leerheit verbunden, und das ist die direkte Einsicht oder Selbst-Beleuchtung des Geschehens. Es ist, als würde man innerhalb eines Traums erwachen und erkennen, dass er keine Substanz hat, die man annehmen oder ablehnen könnte – und somit keine Grundlage für Hoffnungen oder Befürchtungen bietet.
- <sup>44</sup> So sind der Gedanke und sein Verwandter, die Leerheit, immer zusammen. Das ist der Mittlere Weg zwischen Eternalismus und Nihilismus. Das ist eine direkte Enthüllung dessen, was im Herz-Sutra beschrieben ist.
- <sup>45</sup> Die gewohnte dualistische Aufmerksamkeit auf ein verdinglichtes Objekt kehrt sich um, wenn der Blick nach innen gerichtet wird. Jetzt sind das Erstehen und die Erfahrung des Erstehens untrennbar miteinander verbunden als die leuchtende Klarheit des Nicht-Verdinglichten. Der Geist in Gelassenheit ist die Befreiung von aller Erscheinung.
- <sup>46</sup> Die größte Güte entsteht aus der Vereinigung von Güte und Leerheit, wenn wir sehen, dass deren Untrennbarkeit denjenigen, die in Samsara umherwandern, unbekannt ist.
- <sup>47</sup> Das Greifen nach der Wahrheit bedeutet, an die innewohnende Existenz der Phänomene zu glauben.
- <sup>48</sup> Kraftmantras wirken auf die Umgebung und wenn sie aus einem egoistischen Grund verwendet werden, wie es Milarepa tat, bevor er seinem Lehrer Marpa begegnete, dann werden sich die geistigen Plagen der Trübung, des Verlangens, der Abneigung, des Stolzes und der Eifersucht verstärken. Aber mit der Klarheit bezüglich der Leerheit wird die Gefahr hiervon gereinigt.
- <sup>49</sup> Ausarbeitung bedeutet hier, einem selbst-erstehenden und selbst-verschwindenden Gedanken weitere Gedanken hinzuzufügen. Indem er den Gedanken verfolgt, als wäre dieser eine existente Entität, und ihn mit Kommentaren und Vergleichen ausschmückt, verliert sich der Geist in seiner eigenen Fabrikation.
- <sup>50</sup> Wenn man das Sich-Verlassen auf konzeptuelle Interpretationen loslässt, wird direkt offenkundig, dass Gedanken nicht geboren werden – d.h. sie gelangen nicht plötzlich in wahre Existenz. Sie hören auch nicht auf, denn sie weisen keine wahre Existenz auf, die zu Ende gehen könnte. Auch verweilen sie nicht irgendwo als irgendetwas. Alle scheinbar reale Existenz ist die irrtümliche Ausarbeitung der Verdinglichung.
- <sup>51</sup> Es haben nie wirkliche Dinge existiert. Es sind also nicht die tatsächlichen Dinge, die aufgegeben werden, sondern der irrtümliche Glaube, dass wirkliche Dinge existieren. Damit sehen wir, dass es keine substanzielle Grundlage für die Entstehung oder das Erscheinen von 'Dingen' gibt.



<sup>52</sup> Wenn er existiert, existiert er dann als Subjekt, welches Objekte kennt, oder als Objekt, das erkannt wird? Da die Dualität von Subjekt und Objekt grundlegend für die samsarische Existenz ist, ist es wichtig zu analysieren, ob der Geist als eine dieser Polaritäten oder als beide existiert.

<sup>53</sup> Was ist der Status des Greifenden, wenn das Ergriffene nicht gefunden werden kann? Da das Objekt, nach dem gegriffen wird, eine bloße Erscheinung ohne Substanz ist, wie eine Fata Morgana oder ein Traum, hat der Greifende nichts, wonach er greifen kann, und ist daher in seiner Rolle als Greifender erschöpft oder beendet. Ergriffenes und Greifen ist eine *folie à deux* für diese beiden Aspekte der dualisierten Erfahrung.

<sup>54</sup> Bewusstheit beruht nicht auf der Zuschreibung einer konzeptuellen Identität. Sie zeigt, wie der Geist frei von Annahmen und Glaubensvorstellungen ist.

<sup>55</sup> Die innewohnende Leuchtkraft des Geistes, unsere enthüllende Klarheit, ist die Sphäre, der Raum oder die Arena, in der die Erfahrung geschieht. Angesichts des So-seins dieser Enthüllung ist der Geist keine Leere der Nichtexistenz.

<sup>56</sup> Wenn wir einen Baum oder einen Stein sehen, scheint der Baum wie ein Baum und der Stein wie ein Stein zu sein. Wenn jede Erscheinung im Wesentlichen sie selbst ist, irreduzibel als sie selbst, wie könnte dann alles, was erscheint, in der Leerheit gleich sein? Diese aufgedeckten Widersprüche helfen uns, unsere Annahmen in Frage zu stellen.

<sup>57</sup> Wir wissen, wo etwas ist, indem wir Hilfsmittel verwenden, um den Ort zu bestimmen, z.B. „in der Nähe von...“ oder „südlich von...“, aber hier wird uns gezeigt, dass die Definitionen, die zur Bestimmung des Ortes erforderlich sind, nicht gelten. Der Geist selbst kann nicht durch unsere üblichen konzeptuellen Rahmen erfasst werden. Er ist ungreifbar und doch immer gegenwärtig.

<sup>58</sup> Das bedeutet nicht, dass der Geist ein leeres Nichts ist. Es bedeutet vielmehr, dass alles, was geschieht, nicht-duale Erfahrung ist, frei von verdinglichter, getrennter Substanz.

<sup>59</sup> Diese Ko-Emergenz ist nicht das Produkt einer Aktivität. Sie ist das ursprüngliche, innewohnende 'Wie-es-ist'. Zu ihr zu erwachen, bedeutet, zum Dharmakaya zu erwachen.

<sup>60</sup> Träume können nicht vom Schlaf getrennt werden. Die verdinglichten Bilder der täglichen Erfahrung sind Träume, die ihre traumartige Natur fälschlicherweise verbergen. Ohne Übung können wir nicht erwachen, um zu erkennen, wie diese irreführende Darstellung ist, weil wir in der Trübung der geistigen Dumpfheit eingeschlafen sind, die aus der Unbewusstheit bezüglich des Klarheitsaspekts des Grundes entsteht.

<sup>61</sup> Wenn du entspannt und frei von jeglichem Urteil oder Vorhaben direkt beim Auftauchen einer Erscheinung verweilst, werden alle nachfolgenden Erscheinungen mit deinem Geist präzise auf ihnen erstehen. Der Geist blickt weder zurück noch nach vorn, sondern ist ganz bei dem, was geschieht, präsent, und da er frei von Annehmen oder Verwerfen ist, gibt es keine Einmischung, ganz gleich, was geschieht.

<sup>62</sup> So wie der Teint unseres Gesichts variiert, haben auch unsere Träume viele Erscheinungsformen. Diese wahrgenommenen Unterschiede sind nur die Eigenschaften des Traums und werden nicht zu etwas anderem als diesem. Diese Vielfalt der Erscheinungen, die dem Geist erstehen, ist selbst der Meister, der diese Erscheinungen als nichts anderes als den Geist vorstellt. Das Gesicht selbst ist Leerheit – es wird durch seinen Teint offenbart. Der leere Geist ist nichts anderes als seine Erscheinung. Es gibt keine Dualität.

<sup>63</sup> Wenn das Verlangen den Geist durchdringt, färbt er die Erscheinungen nach seinen unterschiedlichen Wünschen. Unter der Macht der unbewussten Dualisierung erfindet der Geist all die Dinge, die er mag und die er nicht mag – und färbt sie mit dem Wert, den er ihnen zuschreibt.

<sup>64</sup> Die Wellen sind nichts anderes als Wasser; die Natur des Wassers umfasst sie. Alle Phänomene, alles, was erfahren wird, sind von der Natur des Geistes [Skt. *Chittata*, Tib. *Sems-Nyid*] umschlossen. Diese Natur des Geistes ist die innewohnende Beleuchtung der Leerheit von und als alle möglichen Formen der Erfahrung. Zu sagen: ‚*Alles ist Geist*‘ ist also keine reduktive Aussage, denn der Geist ist keine begrenzte Entität, die in Beziehung zu anderen begrenzten Entitäten steht. Der offene, leere Geist zeigt ungeborene Erscheinungen frei, leicht und ohne Einmischung, so dass sie kommen, wie sie kommen.

<sup>65</sup> Die Muster der Erfahrung, die wir für unsere Gedanken, Gefühle usw. halten, sind weder dasselbe wie der Geist noch unterscheiden sie sich vom Geist. Auch wenn sie unter der Macht der Täuschung der Dualität für Objekte gehalten werden, die vom Subjekt erfahren werden, sind sie in Wirklichkeit keine separaten Entitäten,

sondern haben die Natur des Beschützers. Der Beschützer ist der Buddha mit den drei Modi: Dharmakaya/Bewusstheit und Leerheit; Sambhogakaya/Leuchtkraft und Leerheit; und Nirmanakaya/Erscheinung und Leerheit. Diese Natur umfasst alles und so ist die Tür zum Erwachen immer anwesend und offen.

<sup>66</sup> Die So-heit ist die leere Natur aller Phänomene. Alles, was irgendwo auftritt, befindet sich also im leeren Raum der leeren Phänomene. Alles, was an irgendeinem Ort und zu irgendeiner Zeit auftritt, hat den Einen Geschmack der Leerheit, egal wie es erscheint.

<sup>67</sup> Auf Tibetisch heißt das *gTan-La-Phab*, was bedeutet, dass wir zu etwas Endgültigem gelangen. Es geht nicht darum, dass wir es durch unser Bemühen bestimmen, denn es ist nicht unsere Konstruktion. Vielmehr gelangen wir zu der Klarheit, dass dies der Fall ist, dass es so ist und schon immer so war und wir deshalb nicht versuchen sollten, uns einzumischen, und so treten wir in den Yoga der Nicht-Meditation ein.

<sup>68</sup> Die Plagen sind erschöpft, erledigt – ihr Lebensblut war unsere Unbewusstheit, unser Glaube an die Dualität und unsere Investition in unsere Auswahl der zur Verfügung stehenden Phänomene. Wenn wir in der Offenheit ruhen und sehen, dass Subjekt und Objekt den Einen Geschmack der Leerheit teilen, gibt es keinen Grund mehr, die fünf plagenden Gifte zu nähren. So verschwinden sie, und es bleibt nichts übrig, was weggeworfen werden könnte.

<sup>69</sup> Wenn keine Krankheit vorhanden ist, besteht auch kein Bedarf an Medikamenten. Da die Leid verursachenden Objekte in ihrer manifesten Leerheit nicht länger Leid verursachen, besteht keine Notwendigkeit, Gegenmittel anzuwenden. Die Gegenmittel aufrechtzuerhalten, würde tatsächlich selbst Probleme schaffen. Damit ist der Weg zur Freiheit von den Fallstricken des Samsara für uns zu Ende gegangen.

<sup>70</sup> Wahre Befreiung, das tatsächliche Nirwana oder die Befreiung, ist nicht irgendwo anders, noch ist sie eher hier als dort. Die Befreiung verweilt nirgendwo und beruht auf nichts. Dies ist das höchste Siddhi, die Vollendung, die den Höhepunkt des Pfades darstellt. Ohne das Durchlaufen der Stufen und Ebenen des Pfades, die in diesem Text beschrieben werden, könnte sie nicht erreicht werden – und doch ist sie nicht das Produkt des Pfades. Sie ist innewohnend, ungeschaffen, einfach so, wie sie ist.

<sup>71</sup> Der Pfad ist unser Bestreben, unseren vertrauten Geist mit der wahren Natur unseres Geistes zu vermischen oder zu verschmelzen. Das ist nicht so, als würden wir schmutziges Wasser mit reinem Wasser mischen – denn dann hätten wir nur verdünntes schmutziges Wasser. Vielmehr vermischen wir uns selbst als reines Wasser mit reinem Wasser, indem wir potenzielle Verunreinigungen dort lassen, wo sie sind. Hier wird speziell auf Tilopa Bezug genommen, der diesen Aspekt betont und die nachstehende Aussage gemacht hat.

<sup>72</sup> Zu dem zu erwachen, wie es ist, bedeutet, es so zu sehen, wie es ist, und sich gleichzeitig von falschen Glaubensvorstellungen über das zu befreien, was man bisher betrachtet hat. Der Begriff „Erwachen“ ist die Übersetzung des tibetischen Begriffs *rTogs-Pa*. Dieser Begriff *rTogs-Pa* wird oft mit ‚realisieren‘ oder ‚verwirklichen‘ übersetzt, doch der Zweck unseres Studiums und unserer Praxis ist es, unsere Erfahrung zu de-realisieren oder ‚ent-wirklichen‘, da es keine wirklichen substanziellen, innewohnenden Entitäten gibt. Wir erkennen, wie etwas tatsächlich ist, indem wir seine Unwirklichkeit als eine von der Leerheit untrennbare Erscheinung sehen.

<sup>73</sup> Es gibt also vier Aspekte des Yoga, zusammen mit dem Ergebnis als einem nicht nummerierten fünften.

<sup>74</sup> Das sind die Erfahrungen von Glückseligkeit, Klarheit, Leuchtkraft und Nicht-Denken.

<sup>75</sup> Wenn wir keine Klarheit bezüglich der Tatsache haben, dass die Erscheinungen so sind, wie sie sind, ohne eine Essenz oder Existenz anderswo, dann sind sie nicht in der Tatsache von ‚das ist es‘ besiegelt. Bei der unmittelbaren Enthüllung, wie dieses Erscheinen ist, zu bleiben, bedeutet zu vermeiden, uns andere Möglichkeiten vorzustellen.