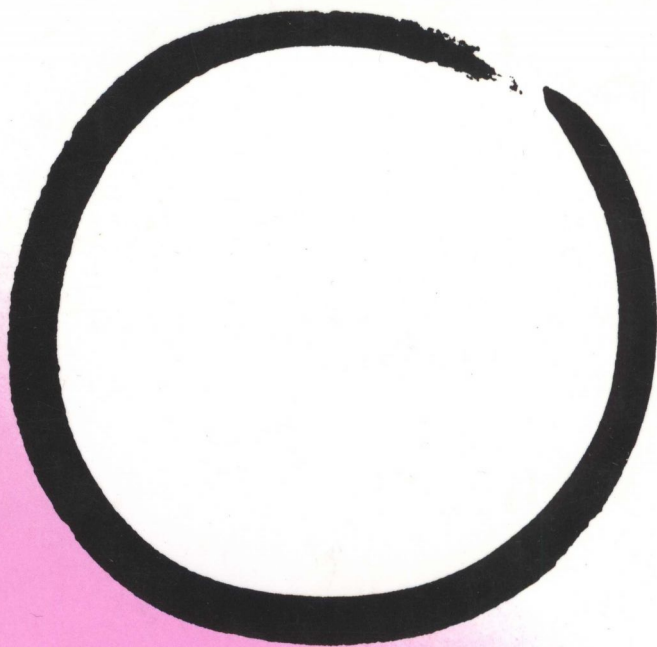


Garma C. C. Chang

# MAHAMUDRA-FIBEL

Eine Einführung in den tibetischen Zen-Buddhismus





Garma C. C. Chang

# Mahamudra -Fibel

*Einführung in den tibetischen Zen-Buddhismus*



Octopus Verlag Wien 1979

Aus dem Englischen übertragen von  
Ernst Schönwiese (Garma Döndrub Tashi)

Bild gegenüber dem Titelblatt:  
S. H. Lama Kong Ka

Alle Rechte beim Autor

Impressum:  
Octopus Verlag, Wien 1979.  
Verleger: Erich Skrleta, Dannebergplatz 10, A-1030 Wien.  
Grafische Gestaltung: Lutz Peuker.  
Gesetzt in 10 Punkt Garamond mit kursiv,  
von der «HUGIN» Fotosatzwerkstätte GmbH Melk.  
Druck: Wiener Verlag

## *Inhalt*

Vorwort des Übersetzers. . . . .	7
I. TEIL: Theorie	
1. Das Mahamudra-System	
Mahamudra und Zen . . . . .	13
2. «Heiter gelassenes Widerspiegeln» -	
Mahamudra und Soto-Zen . . . . .	23
3. «Das Entsinken in die Geist-Essenz» —	
Das «mühevolle» Mahamudra . . . . .	30
4. Die zentrale Lehre der tibetischen Tantrik .	32
5. Mahamudra, der Weg der Befreiung . . . . .	35
6. Mahamudra-Marginalien . . . . .	37
II. TEIL: Lehrgesänge	
1. Tilopa: Gesang von Mahamudra . . . . .	45
2. Milarepa: Die vollkommene Gewissheit des	
Mahamudra . . . . .	53
Mahamudra, eine Lehre, kraftvoll in der Wir-	
kung, doch leicht zu üben. . . . .	54
Die Schau, die Übung, das Tun. . . . .	55
Mahamudra, eine Lehre, die immer geübt	
werden kann. . . . .	56
3. Garmapa III.: Mahamudra-Gebet . . . . .	57
III. TEIL: Mündliche Lehr- und Übungs-	
anweisungen	
Lama Kong Ka: Die Wesenszüge der	
Mahamudra-Übung . . . . .	69
Glossarium. . . . .	83

## *Vorwort des Übersetzers*

Garma C. C. Chang, in China geboren, trat mit fünfzehn Jahren in ein buddhistisches Kloster in Nanking ein, kam mit Siebzehn nach Tibet, wo er acht Jahre verbrachte. Zwei Jahre davon wanderte er von Kloster zu Kloster und lernte sechs Jahre unter seinem Guru, dem lebenden Buddha Lama Kong Ka, in dessen Niederlassung, dem nach ihm benannten Kong-Ka-Kloster in Meia Nya in Ostt Tibet. Seit 1951 hat er seinen ständigen Wohnsitz in den USA. Er hielt Vorlesungen an der Columbia-Universität in New York, sowie an anderen amerikanischen Universitäten, und lehrt seit 1966 buddhistische Philosophie als Professor des Departments für religiöse Studien an der Pennsylvania-Staats-Universität in State College.

Garma Chang ist der erste und bisher einzige, der den Westen mit Mahamudra, dieser bedeutendsten und zugleich hilfreichsten Lehre des Ostens bekannt gemacht hat. Mahamudra ist die Form, die der Zen-Buddhismus in Tibet angenommen hat, und wohl der kostbarste Schatz, den östliche Weisheit und praktische Lebenserfahrung der Menschheit geschenkt haben.

Das vorliegende Buch vereinigt erstmals alles, was Chang zur Übermittlung dieser einzigartigen Lehre vorgelegt hat: vor allem die von ihm aus dem Tibetischen übersetzten Lehr-Gesänge des Tilopa

## *Vorwort des Übersetzers*

und des Dritten Garmapa, sowie einige kurze, aber lehrlich wichtige und prägnante Stücke aus den «Hunderttausend Liedern» des Milarepa, insbesondere aber die mündlichen Lehren und Unterweisungen, die er von seinem tibetischen Guru, Lama Kong Ka, erhalten hat, der einer der größten Mahamudra-Meister Tibets war. Das meiste davon ist Changs Buch «Teachings of Tibetan Yoga» (Tibetische Yoga-Lehren) entnommen. Weiters als Ergänzung aber auch alle jene Stellen aus den übrigen Schriften Changs, an denen er sich mit Mahamudra beschäftigt. Auf diese Weise entstand ein klares, gründlich informierendes und geschlossenes Bild der Mahamudra-Lehre.

Wenn ich einem ernsthaft Suchenden nur ein einziges Buch auf den Weg geben dürfte, so wäre es dieses. Und wenn er ein echter und richtig Suchender ist, würde es auch genügen. Er benötigt kein weiteres mehr. Denn früher oder später, je nach der Stufe seiner eigenen, inneren Entwicklung, würde er darin finden, was er gesucht hat.

Abschließend möchte ich Garma Chang, meinem verehrten Guru, dafür danken, daß er dieser aus seinen Schriften zusammengetragenen Mahamudra-Fibel, die es in dieser Form nur in deutscher Sprache gibt, seine Zustimmung gegeben hat.

Ernst Schönwiese  
(Garma Döndrub Tashi)

*Nichts Profunderes als Kong Kas Unterweisungen*

«Alles Wesentliche an der Mahamudra-Praxis ist besonders in Lama Kong Kas „Wesenszügen der Mahamudra-Übung“ enthalten, darin man gleichsam das Herz hinter allen in Worten faßbaren Mahamudra-Instruktionen schlagen hört. Ich bin überzeugt, daß nichts Besseres oder Profunderes gefunden werden kann als Lama Kong Kas Unterweisungen, in Verbindung mit dem „Mahamudra-Gesang“ Tilopas und dem „Mahamudra-Gebet“ des Dritten Garmapa. Die tibetische Literatur über Mahamudra ist außerordentlich reich, aber der entscheidende Kern der Lehre bleibt immer einfach und klar.»

Garma C. C. Chang



## I. TEIL

# Theorie

## *Das Mahamudra-System*

### *Mahamudra und Zen*

Um die entscheidenden Wesenszüge des Mahamudra genannten Yogasystems besser darlegen zu können, möchte ich es mit Zen vergleichen. In ihren einfacheren Aspekten können Mahamudra und Zen dem Verstand zugänglich gemacht werden, aber ein bloßer Gelehrter, der nicht gleichzeitig ein praktizierender Yogi ist, kann auch den Buddhismus nicht ganz verstehen, der im Grunde ein praktisch angewandtes Yoga-System ist.

Genauer gesagt: der Buddhismus ist, seinem Wesen nach, Basis und Hilfe zur Realisierung von Nirvana, der letzten Wirklichkeit.

Tathata („Soheit“) ist der buddhistische Begriff, dieses unbeschreibbare, überweltliche Ziel zu bezeichnen. Es scheint mir, daß einer der Hauptgründe für den Niedergang des Buddhismus in der Nichtnützung der durch ihn praktisch gegebenen und ihm innewohnenden Yoga-Lehren liegt, und daß dies zu einem empfindlichen Mangel an geistig erwachten Menschen geführt hat. -

Das Wesen des Buddhismus erschließt sich auf einer überweltlichen Ebene, die irdischen Spekulationen unerreichbar bleibt. Die meisten Buddhisten sämtlicher Schulen kennen nur die Rudimente buddhistischer Philosophie und erfassen nur

## *Der Weg der Befreiung*

die der Vorbereitung dienenden und vordergründigen Stufen der buddhistischen Praxis.

In den Darstellungen des tibetischen Yoga wird betont, daß der «Weg über die (Erscheinungs-) Form» - den Körper - gefährlich sein kann und schwieriger ist als sein Gegenstück, der «Weg ohne die (Erscheinungs-)Form» - also über den Geist - : das Mahamudra. In neuerer Zeit bestand bei frommen Lamas in Tibet die Neigung, den sichereren leichteren Weg des Mahamudra zu praktizieren und ihn, den «Weg der Befreiung», dem «Weg über die (Erscheinungs-)Form» vorzuziehen; außerdem ist das Verstehen und Üben von Mahamudra eine notwendige Vorbereitung für jeden anderen tantrischen Yoga. Man begegnet in Tibet der Behauptung, Milarepa, der große tibetische Yogi, habe seine Erleuchtung durch die Übung des Hitze-Yoga - eines der Sechs Yogas des Naropa - erlangt. Aber eine Lektüre seiner Biographie wie seiner Lieder zeigt, daß er nie diesen Yoga des «Weges über die (Erscheinungs-)Form» allein praktizierte, sondern vorher und in erster Linie Mahamudra geübt hat. Als Folge des praktisch angewandten Mahayana, wie es in der Yoga-Tantrik von Mahamudra und Zen

- und auch in der Reinen-Land-Schule - in Erscheinung getreten war, wuchs und blühte der Buddhismus durch die Jahrhunderte. Aber seit das Ziel der Reinen-Land-Schule hauptsächlich das Erreichen einer günstigen Geburt im Buddha-Paradies ist, um die weitere Entfaltung des Individuums zu fördern,

## *Verwirklichung von Prajna-paramita*

kann das Wesentliche und Entscheidende des praktischen Buddhismus, nämlich die Verwirklichung von Prajna-paramita, nur im Zen und im tantrischen Yoga wie ihn Mahamudra lehrt, gefunden werden. Wie die historischen Berichte beweisen, erstanden auf dem Boden dieser tantrischen Schule eine große Zahl von Erleuchteten. Lernende, die ernsthaft die Erleuchtung der Buddhaheit suchen, sollten dementsprechend ihre Aufmerksamkeit auf die Lehren dieser beiden Schulen, des Mahamudra und des Zen, konzentrieren.

Auf Grund meiner eigenen persönlichen Erfahrungen beim Studium wie bei der Praxis des Zen sowohl wie der Tantrik, habe ich gefunden, daß die Lehren des Zen und der fortgeschrittenen Tantrik des Mahamudra identisch sind. Ein Unterschied besteht nur rein äußerlich im Stil und in der Methode. In ihrem Wesen sind sie gänzlich gleich.

Nichtsdestoweniger lohnt es sich, zu zeigen, wie diese Unterschiede aussehen und wie sie entstanden sind. Zu diesem Zweck werde ich jetzt die Prinzipien, Praktiken und den Stil von Mahamudra und Zen, wie sie sich im Mahayana entwickelt haben, untersuchen und ich beginne mit der Prüfung der drei wichtigsten Standpunkte des Buddhismus als ganzem.

*Erstens:* das frühe Theravada oder die Südliche Schule lehrt, daß der Weg zur Erleuchtung über ein «radikales Fallenlassen und Zerstören» führt. Die Klesas - Leidenschaften und Begierden - wurden

## *Samsara ist Nirvana*

zerstört, die Vier Edlen Wahrheiten erkannt, die Fünf Aggregate aufgelöst, das Nirvana ohne Rest erreicht, Samsara vernichtet, Nirvana verwirklicht.

*Zweitens:* das frühe Denken der Mahayana-Schule unterschied sich von dieser Methode dadurch, daß es den Nachdruck auf «Umwandlung» anstatt auf «Beseitigung» legte. Dementsprechend wurden die Klesas nicht mehr zerstört, sondern in Bodhi - Erleuchtung - umgewandelt, und das Denken wurde verändert, indem es vom Samsara zum Nirvana gelenkt wurde. Die Acht Bewußtseinsarten wurden, eine nach der anderen, zu den Vier Weisheiten - Prajnas - emporgeläutert: die ersten fünf Bewußtseinsformen oder Aspekte - nämlich die der fünf Sinne - werden zur Weisheit der vollendeten Leistung geführt, während das Sechste oder Geist-Bewußtsein zur Weisheit der Unendlichen Beobachtungsgewandelt wird. Das Siebente Bewußtsein - das trügerische Ich-Bewußtsein - wurde in die Weisheit des Gleichmuts umgewandelt, und das Alaya - oder Vorrats-, Schatzkammer-Bewußtsein - wurde zum Großen Spiegel der Allwissenheit.

*Drittens:* das spätere Denken des Mahayana ist auf die Verwirklichung des Prinzips der Identität gerichtet: die Klesas sind Bodhi; das Bewußtsein ist Weisheit; Samsara ist Nirvana. Das Bewußtsein wird zum endgültigen Seinsstand der Erleuchtung erweitert. In dieser Sicht des späteren Mahayana wird die Buddhaheit nicht durch Zerstörung der vom Geist aufgespeicherten Erfahrungen, sondern

## *Alle Geschöpfe sind Buddhas*

durch unmittelbare Gleichsetzung des begrenzten menschlichen Bewußtseins mit dem unendlichen Buddha-Geist erreicht.

Als Buddha Erleuchtung erlangt hatte, bemerkte er: «Seltsam, in der Tat: ich sehe, daß in Wirklichkeit alle Geschöpfe erleuchtet sind, sie sind Buddhas.» - Mahamudra und Zen beruhen auf dieser Sicht.

Ein Zen-Aphorismus drückt das so aus: «Ich und alle Buddhas der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft atmen durch dieselben Nasenlöcher.» Der Sechste Zen-Patriarch, Hui Neng, sagte:

«Die Drei Leiber - Trikaya - sind in der eigenen Geist-Essenz enthalten, durch deren Ausstrahlung die Vier Prajnas - Weisheiten -manifestiert werden. Ohne Augen und Ohren vor der äußeren Welt zu verschließen, kann man unmittelbar Buddhaheit erlangen.»

Das Do-Ha-Mahamudra des Saraha lehrt ebenfalls:

«Es gibt keinen Unterschied zwischen Samsara und Nirvana; Manifestationen und Gefühle sind identisch mit der Geist-Essenz. Es gibt keinen Unterschied zwischen dem Meer und seinen Wellen, keinen Unterschied zwischen den Buddhas und den anderen Wesen.»

Garmapa, ein anderer großer Mahamudra-Meister, lehrte:

## *Die Natur des Geistes wahrnehmen*

«Weil die Menschen nicht sehen, daß sie ständig im Bereiche der Buddhaheit sind, Wandern sie verloren im Samsara.»

(22. Strophe)

Es gibt in Tibet das folgende Gebet, das täglich gesprochen wird:

«Ich flehe zu meinem Guru, daß ich erkennen möge,  
Der Selbst-Geist ist der Dharma-Kaya,  
Der Selbst-Geist ist der Sambhoga-Kaya,  
Der Selbst-Geist ist der Nirmana-Kaya.»

Zahlreiche aphoristische Aussprüche dieser Art werden in der Mahamudra-Schule wie im Zen überliefert, denn beide Schulen basieren auf der Lehre von der Identität von Samsara und Nirvana. Der tibetische Begriff Sems-Sro, der «die Natur des Geistes wahrnehmen» - bedeutet, ist synonym mit der engeren Bedeutung des Begriffes Mahamudra und kennzeichnet das wahre Wesen des Mahamudra-Systems als ein Verfahren zur Schulung des Geistes. Die Nyingmapas (Ningmabas) und Kargyütpas (Ghagyubas) haben eine Yoga-Praxis entwickelt, die bezweckt, die Natur des Geistes zu «zeigen», wobei der Guru dem Schüler veranschaulicht, wie der «nicht-existenzhafte» oder leere Aspekt des Geistes als der Dharma-Kaya zu erkennen ist, der strahlende oder «hell leuchtende» Aspekt des Geistes als der Sambhoga-Kaya, und der Gedankenstrom-Aspekt des Geistes als der Nirmana-Kaya.

*Die wahre Natur des Geistes wissen, heißt:  
alles wissen*

Zen wie Mahamudra nennen ihre Lehre «Geist-Doktrin», chinesisch Shin-Tsung und tibetisch Sen-Nao-Ba. Beide behaupten, daß alle Lehren, philosophische, religiöse oder andere, nur verständlich sind auf Grund des Wissens um die wahre Natur des Geistes; und daß daher einer, der um die wahre Natur des Geistes weiß: alles weiß. Im Gegensatz zum rein analytischen Theoretisieren der Yogacara-Schule, betonen Zen wie Mahamudra, gleich anderen tantrischen Schulen, die Übung. In diesem Zusammenhang sei noch besonders erwähnt, daß, obwohl die großartige Yogacara-Philosophie selbst nur wenige Erleuchtete hervorgebracht hat, dennoch die durch Zen und Mahamudra Erleuchteten die letzte Wirklichkeit in Begriffen beschreiben, die ganz mit der Yogacara-Anschauung übereinstimmen und die Yogacara-Analyse bestätigen.

Am Anfang von Mahamudra und Zen steht die gleiche Lehre vom Begreifen der wahren Natur des Geistes. Der Unterschied zwischen den beiden Schulen liegt in der Nutzbarmachung dieser Lehre, was zu unterschiedlichen «Praktiken» oder «Stilen» geführt hat, die weitgehend durch die von Anfang an andere Umwelt und die geschichtliche Entwicklung jeder dieser Schulen bedingt sind.

Von der Zeit Bodhidharmas bis zu Hui Neng bewahrte das chinesische Zen weitgehend seinen indischen Charakter und seine indische Tradition und glich sehr stark dem Mahamudra, das sich,



## *Mahamudra ist exoterisches Zen*

nachdem es von Indien in Tibet eingeführt worden war, dort nicht verändert hat.

Aber als es nach Hui Neng zur Teilung der Schulen kam, wurde das chinesische Zen gewaltigen Wandlungen unterworfen, sowohl im Stil wie in der Praxis, und nur die Tsao-Tung-/japan.: Soto-/Schule behielt etwas von der indischen Form bei. Neuerungen wie das Koan, das Mondo, der Zen-Dialog, die Zen-Erzählung oder das Zen-Gedicht, und das Geschlagenwerden des Schülers durch den Meister, machten Zen in seiner späteren chinesischen Periode immer schwerer verständlich, besonders weil theoretische Erklärungen und ins Einzelne gehende Instruktionen für die Praxis vermieden wurden. Der Meister reagierte häufiger mit einem Schlag als mit einer Antwort in Worten. Trotz der Wirksamkeit und Unmittelbarkeit dieser Zen-Methoden konnte der Laie nicht anders als Zen für etwas Unerklärliches und Esoterisches zu halten. Eine brauchbare und prägnante Formel für den Vergleich von chinesischem Zen mit tibetischem Mahamudra wäre:

Zen ist esoterisches Mahamudra und Mahamudra exoterisches Zen.

Im Gegensatz zum Mahamudra kennt das spätere Zen keine «Wegmarkierungen» oder Instruktionen, die die Stufen zum Erreichen der Buddhaheit den Studierenden veranschaulichen würden.

Diese müssen «im Dunkel» beginnen, dem Meister blind vertrauen und eine plötzliche innere Erleuchtung erreichen. Mahamudra, das dem, der

## *Das Eine auf die Leere zurückführen*

sich ihm widmet, einen Schritt-für-Schritt-Führer bietet, schließt sich enger der indischen Überlieferung an und ist leichter und sicherer, obwohl seine Erleuchtung im Vergleich zum Zen in den Anfangsstufen nicht so stark, tief und abrupt oder völlig frei von Denkvorgängen ist.

Zen verleiht ohne Frage dem Befreiung Suchenden große Kraft und Freiheit. Dagegen ergibt sich beim Mahamudra dann eine Gefahr, wenn der Übende sich an das eine kosmische, reine Bewußtsein klammert. Auf dem Weg zur Buddhaheit muß dieses Eine auf die Leere zurückgeführt werden. Sonst kann es keine wahre Befreiung geben. In dieser Hinsicht ist der Buddhismus fundamental anders als der Brahmanismus; denn Befreiung ist nur erreichbar, wenn das Bewußtsein von der zweifachen Vorstellung der Vielheit wie der Einheit befreit ist. Zen besitzt dieses tiefe Verstehen der Leere (Skt.: Sunyata), wie der Aphorismus beweist: «Alle Dinge sind auf das Eine rückführbar. Worauf ist das Eine rückführbar?»

Daß Zen nur die Weisheit (Prajna) und nicht das Große Mitleid (Karuna) betone, ist ein Mißverständnis. Das trifft nur für das oberflächliche Zen zu. Ein völlig erleuchteter Zen-Meister ist auch ein völlig von Mitleid erfüllter Mensch. In gleicher Weise ist auch das Ziel des Mahamudra sowohl die Mitleid-Seite wie auch die Weisheit-Seite der Erleuchtung. Und wahre Erleuchtung kann gar nicht einseitig sein, also nur auf den Intellekt bezo-

### *Vollkommene Einheit von Weisheit und Mitleid*

gen, sondern sie muß eine vollkommene Einheit von Unendlicher Weisheit und Unendlichem Mitleid sein.

Garmapa drückt das in seinem «Mahamudra-Gebet» (aus dem schon zitiert wurde) mit den Worten aus:

«Im Augenblick der Erleuchtung,  
Sobald ich das ursprüngliche Antlitz des Geistes erblicke,  
Steigt ein grenzenloses Mitleid in mir auf.  
Je größer die Erleuchtung, umso stärker ist das Mitleid.  
Je stärker mein Mitleid, umso tiefer die Weisheit,  
die ich fühle.  
Dieser nie irreführende Weg der Zwei verschmolzen zu Einem  
Ist die kostbarste aller Dharma-Übungen.»

(23. Strophe)

Ähnlich das Zen-Koan: «Ehe ich die große Sache (die Erleuchtung) verstanden hatte, war mir, als ob ich meine Eltern verloren hätte.

Nachdem ich die große Sache verstanden hatte, war mir, als ob ich meine Eltern verloren hätte.»

Diese kurze Darstellung mag als Grundlage für das Verständnis der Mahamudra-Lehre des tibetischen Buddhismus im Vergleich zur Lehre der Zen-Schule des chinesischen Buddhismus fürs erste genügen.

**«Heiter gelassenes Widerspiegeln»**  
**Mahamudra und Soto-Zen**

Heute denkt man, wenn von Zenpraxis die Rede ist, sofort an die Koan- (oder Hua-Tou-)Übung, als ob es keinen anderen Weg gäbe, Zen zu üben. Nichts könnte irriger sein. Die Hua-Tou-Übung besaß bis in die Spätzeit der Sung-Dynastie im 11. Jahrhundert keinerlei Popularität. Von Bodhidharma zu Hui Neng und von Hui Neng weiter über Lin Chi und Tung Shan - eine Periode von annähernd vierhundert Jahren - kann kein festes System von Hua-Tou-Übungen nachgewiesen werden.

Die interessanteste Frage dabei ist: Wie haben die Anhänger des Zen in den alten Zeiten vor der Normierung und Popularisierung der Koan-Übung Zen tatsächlich praktiziert? Wie haben so große Gestalten wie Hui Neng, Ma Tsu, Huang Po und Lin Chi ihrerseits Zen geübt? Wir haben genügend Gründe zu glauben, daß in jenen alten Tagen die Meditationsform des «heiter gelassenen (Wider-)Spiegelns», wie sie in der Lehre der Tsao-Tung- (japanisch: Soto-)Schule gefunden werden kann, wahrscheinlich die Hauptstütze der Meditationstechniken des Zen gewesen ist.

Wie unterscheidet sich die Tsao-Tung-Methode tatsächlich von der des Lin Chi (japanisch: Rinzai)?

## *Den eigenen Geist betrachten*

Um diese Frage so knapp wie möglich zu beantworten: die Tsao-Tung-Methode besteht darin, den Schüler zu lehren, *seinen eigenen Geist in gelassener Ruhe zu betrachten*. Die Lin-Chi-Methode andererseits besteht darin, *den Geist des Schülers an der «Lösung» eines unlösbaren Problems*, Koan oder Hua-Tou genannt, *arbeiten zu lassen*. Die erste Lehrweise kann als offen oder exoterisch, die letzte als verschlossen und esoterisch bezeichnet werden.

Wenn der Schüler zu Beginn von einem guten Lehrer richtig geführt wird, ist das erste Verfahren nicht allzu schwierig. Wer von einem erfahrenen Meister «mündliche Instruktionen» erhält, wird bald lernen, «den Geist in heiterer Gelassenheit zu betrachten» oder, in der Sprache des Zen: die Meditationsform des «heiter gelassenen Wider-Spiegelns» zu praktizieren. (Diese Meditationsart, chinesisch: mo chao ch'an, kann auch als «Meditation des schweigenden Beobachtens» oder «Meditation des friedlichen Betrachtens» bezeichnet werden.) Im Gegensatz zu dieser Praxis des «heiter gelassenen Widerspiegels» der Tsao-Tung-Schule, liegt die Lin-Chi-Methode der Koan-Übung vollständig außerhalb der Fassungskraft eines Anfängers. Dieser wird vorsätzlich in absolute Dunkelheit gestoßen, bis unerwartet das Licht über ihn hereinbricht.

Die Tsao-Tung-Technik, «den eigenen Geist in heiterer Gelassenheit zu betrachten», ist die ursprüngliche und «orthodoxere» Zenpraxis, die - zu

## *Ein einzigartiger Spiegel*

Gunsten der Koan-Übungen, denen überwiegend die Aufmerksamkeit geschenkt wurde - solange vernachlässigt worden ist. Sie ist weitgehend identisch mit der Mahamudra-Technik.

Die Zenpraxis der Tsao-Tung-Schule kann in zwei Begriffen zusammengefaßt werden: «heiterer Gelassenheit» und «Spiegeln» (oder «Widerspiegeln»), chinesisch: mo chao. Das wird besonders deutlich in dem folgenden Gedicht, das den «Anmerkungen über das heiter gelassene Widerspiegeln» des berühmten Zenmeisters der Tsao-Tung-Schule *Hung Chih (Wanshi)* entnommen ist:

Schweigend und in heiterer Gelassenheit sind alle  
Worte vergessen;  
Leuchtend klar und voll Leben erscheint Es vor dir.  
Wenn man es gewahr wird, ist es unermesslich und  
ohne Anfang oder Ende;  
In seinem wesenhaften Licht wird man alles erst  
wirklich gewahr.  
Ein einzigartiger Spiegel ist dieses strahlende Be-  
wußtsein,  
Voll von Wundern ist dieses reine, lautere Wider-  
spiegeln.  
Der Tau und der Mond,  
Die Sterne und die Flüsse,  
Der Schnee und die Föhren,  
Und die Wolken, die über den Berggipfeln schwe-  
ben -

*Alle Absicht endet im reinen Spiegeln*

Aus Finsternis wandeln sie sich alle in strahlende Helle;  
Aus Dunkelheit werden sie alle zu gleissendem Licht.  
Unendliche Wunder warten und weben in dieser  
    heiteren Gelassenheit;  
*In diesem Spiegeln endet alles absichtsvolle Streben.*  
Heiterkeit ist das letzte Wort /jeder Lehre/;  
Widerzuspiegeln ist die Antwort auf alles /Erschei-  
    nende/.

Mühelos

Ist die Antwort, natürlich und spontan.  
Die Einheit wird zunichte,  
Wenn der Spiegelung die Heiterkeit fehlt;  
Aller Wille ist verschwendet und aus zweiter Hand,  
Wenn die Heiterkeit ohne Spiegelung bleibt.  
Die Wahrheit des heiter gelassenen Widerspiegels  
Ist Vollkommenheit und Vollendung.  
Oh sieh! Alle die ungezählten Flüsse münden,  
Niederstürzend und weiterrollend,  
In den ungeheuren Ozean!

Ohne einige Erklärungen und Kommentare mag der Sinn dieses Gedichtes und die besondere Bedeutung des heiteren Widerspiegels vielen Lesern ein Rätsel bleiben. Das chinesische Wort *mo* bedeutet «schweigen» oder «heiter gelassen»; *chao* bedeutet «spiegeln» oder «betrachten». *Mo chao* kann also mit «heiterem Widerspiegeln» oder «gelassenem Betrachten» übersetzt werden. Aber beide Begriffe,

## *Reines Gewahrsein im Frieden des Nicht-Denkens*

das «heiter Gelassene» wie das «Widerspiegeln», haben hier ihren speziellen Sinn und sollten nicht in ihrer gewöhnlichen Bedeutung verstanden werden.

Der Sinn von «heiter gelassen» geht viel tiefer als «Ruhe» oder «Befriedung»; er deutet etwas an, das über alle Worte und Gedanken hinausgeht, einen Zustand des «Darüberhinaus», eines durchgehenden Friedens. Und die Bedeutung von «Widerspiegeln» geht in gleicher Weise viel tiefer als der gewöhnliche Sinn, tiefer als etwa «ein Problem oder eine Vorstellung überdenken.» Es hat keinerlei Bei-geschmack von verstandesmäßiger Aktivität oder von überlegend abwägendem Denken, sondern ist *reines Gewahrsein* wie in einem Spiegel, leuchtend und klar in seiner lautereren Selbst-Erfahrung. Genauer gesagt: «heiter gelassen» meint die Ruhe des Nicht-Denkens (chinesisch: wu nien), und «Widerspiegelung» ein lebendiges und hellwaches Gewahrsein. Somit ist das heiter gelassene Widerspiegeln *das erleuchtende Gewahrsein in der Ruhe des Nicht-Denkens*.

Es ist das, was das Diamant-Sutra meint mit der Wendung: «bei keinem Gegenstand verweilen, jedoch den Geist erwecken.»

Das entscheidende Problem bleibt, wie kann man seinen Geist in einen solchen Seinsstand bringen? Dazu bedarf es der mündlichen Instruktionen und der besonderen Übungen unter der Aufsicht eines Lehrers. Zuerst muß das «Weisheits-Auge» des



## *Die Meditation des Prajnaparamita*

Schülers geöffnet werden, anderenfalls wird er niemals wissen, wie er seinen Geist in den Zustand des heiter gelassenen Widerspiegels bringen kann. Wer aber einmal erkannt hat, wie diese Meditation zu praktizieren ist, der hat bereits Einiges im Zen zustande gebracht. Der Nicht-Initiierte wird nie wissen, wie er vorzugehen hat. Die Meditation des heiter gelassenen Widerspiegels der Tsao-Tung-Sekte ist daher auch keine gewöhnliche Übung zur Beruhigung und zum Stillewerden des Gemüts. Sie ist vielmehr die Zenmeditation des Prajnaparamita. Bei genauerem Studium des obigen Gedichtes werden die intuitiven und transzendenten «Zen-Elemente», die nicht zu übersehen sind, immer deutlicher zutage treten.

Der beste Weg, diese Meditation zu erlernen, ist, unter einem kompetenten Meister zu üben. Wenn es jedoch nicht möglich ist, einen solchen zu finden, dann sollte man versuchen, nach den folgenden «Zehn Ratschlägen» vorzugehen. Sie bilden den wesentlichen Kern aller Instruktionen zur Praxis, wie sie der Verfasser nach Überwindung vieler Schwierigkeiten und nach langen Jahren des Studiums erkannt und erfahren hat. Er hofft aufrichtig, daß sie von den ernstzunehmenden Schülern im Westen in ihrem Wert richtig erkannt, befolgt und geübt werden.

*Die zehn Ratschläge für die Zenpraxis:*

1. Blicke nach innen auf den Zustand deines Geistes, ehe irgendein Gedanke aufsteigt.
2. Sobald ein Gedanke aufsteigt, schneide ihn sofort ab und stelle den ursprünglichen Zustand wieder her.
3. Versuche, ständig auf den Geist zu blicken.
4. Versuche, dieses «Blick-Gefühl» in den täglichen Aktivitäten zu erinnern.
5. Versuche, deinen Geist in einen Zustand zu bringen, wie wenn du soeben geschockt worden wärest. / Gemeint ist das plötzliche Unterbrechen des Bewußtseinsstroms durch ein unerwartetes jähes Ereignis. (Anmerkung des Übersetzers.)
6. Meditiere so häufig wie möglich.
7. Übe mit deinen Freunden die Kreis-Lauf-Übung des Meisters Hsu Yun./ Diese Übung fällt weg, wenn Gruppenpraxis nicht durchführbar ist./
8. Inmitten der lärmendsten Aktivitäten halte ein und blicke einen Augenblick auf den Geist.
9. Meditiere für kurze Zeit mit weit offenen Augen.
10. Lies immer wieder und so oft wie möglich die Prajnaparamita-Sutras, wie etwa das Diamant- und das Herz-Sutra, das Prajna der Achttausend Verse, das Mahaprajnaparamita usw.

Ausdauernde Arbeit nach diesen Zehn Ratschlägen sollte jeden befähigen, für sich herauszufinden, was «heiter gelassenes Widerspiegeln» bedeutet.

**«Das Entsinken in die Geist-Essenz»**  
**Das «mühelose» Mahamudra**

Die Meditationsübung des Entsinkens in die Geist-Essenz: das ist die «mühe- und anstrengungslose» Meditation des Mahamudra. Es ist keine Meditation, die *über* etwas meditiert, sondern ist ident mit dem spontanen und wundersamen Wirken des eigenen Geistes, und damit zugleich Gipfel und Quintessenz aller buddhistischen Lehren. Für diejenigen, die das «Tor» noch nicht durchschritten haben, ist es die schwierigste, für die aber, die hindurchgeschritten sind, ist es die leichteste aller Meditationen. Alle anderen Übungen und Praktiken sind nur Vorbereitungen für diese. Das Entscheidende dabei ist, die Natur des eigenen Geistes zu erkennen oder sie zumindest kurz zu erblicken. Ist das Wesen des Geistes einmal erkannt, dann vermag der Yogi jederzeit und allerorts ohne Schwierigkeit in die Geist-Essenz zu entsinken. Ob er tätig ist oder ruht, immer wird das erleuchtend-leere Bewußtsein hell und klar in ihm aufstrahlen. Obwohl nach dem Erkennen oder Erblicken der Geist-Essenz noch ein sehr langer Weg zurückzulegen bleibt, wird von allen buddhistischen Weisen das erste «Aufblitzen» als das Wichtigste betrachtet, als das, was jeder Yogi zuerst zu erreichen versuchen muß. Ist das «torlose Tor» einmal durchschritten,

### *Die Meditationsübung des «Nicht-Übens*

wird die Meditation keine «Übung» oder Anstrengung mehr sein. Sie wird jetzt zu einem natürlichen und spontanen Akt des Lebens. Ob man sitzt oder geht, redet oder schläft - alle Aktivitäten und Notwendigkeiten des Lebens werden zu wundervollen Meditationen. Keinerlei Anstrengung ist notwendig und um nichts muß gerungen werden.

Aber um dieses torlose Tor zu durchschreiten, muß man an dieser Meditationsübung des «Nicht-Übens» hart arbeiten, indem man entweder den Weg des Zen oder den des Mahamudra verfolgt.

## ***Die Zentrale Lehre der tibetischen Tantrik***

Die tibetische Tantrik ist eine Form des praktischen Buddhismus. Sie besitzt eine Fülle von Methoden und Techniken, um alle Mahayana-Lehren in die Praxis umzusetzen. Im Gegensatz zu den «theoretischen» Formen des Buddhismus - wie etwa Sautrantika, Vaibhasika, Madhyamika, Yogacara, Hua Yen, Tien Tai usw. - legt die buddhistische Tantrik den stärksten Nachdruck auf die *Übung* und *Verwirklichung*, statt auf philosophische Spekulationen. Ihre hauptsächlichen Prinzipien und Übungen können wie folgt zusammengefaßt werden:

1. Alles Sein und alles Erscheinende kann in der eigenen Erfahrung gefunden werden; diese Erfahrung geschieht innen im eigenen Geist, und dieser Geist ist die Quelle und der Schöpfer aller Dinge.

2. Dieser Geist ist ein unendlich großer, unauslotbar tiefer Komplex von Wundern; seine Unermeßlichkeit und Tiefe sind dem Nicht-Eingeweihten unerreichbar.

3. Wer zu einer gänzlichen Verwirklichung und vollkommenen Meisterung seines eigenen Geistes gelangt ist, ist ein Buddha, und diejenigen, die das nicht erreicht haben, sind unerleuchtete Lebewesen.

4. Diese Lebewesen und die Buddhas sind in

## *Erleuchtend-leeres Bewußtsein*

ihrem Wesen identisch. Die Buddhas sind erleuchtete Lebewesen und die Lebewesen unerleuchtete Buddhas.

5. Dieser unendliche, alles umfassende Buddha-Geist ist jenseits des Verstehens und jenseits aller Eigenschaften. Die beste und am nächsten kommende Definition wäre:

«Buddha-Geist ist ein *Unerschöpfliches Erleuchtend-Leeres Bewußtsein.*»

6. Das Bewußtsein der Lebewesen ist von begrenztem Bewußtsein; das Bewußtsein eines fortgeschrittenen Yogi ist von erleuchtetem Bewußtsein; das Bewußtsein eines erleuchteten Bodhisattva von erleuchtend-leerem Bewußtsein; und das «Bewußtsein» des Buddha ist das *Unerschöpfliche Erleuchtend-Leere Bewußtsein.*

7. Alle buddhistischen Lehren sind nur Markierungen von (inneren) «Höhepunkten», Vorbereitungen und Richtungsanweisungen, die zur Entfaltung dieses *Unerschöpflichen Erleuchtend-Leeren Bewußtseins* führen.

8. Unendliches Mitleid erhebt sich und verdienstliche Taten aller Art geschehen völlig spontan, wenn dieser Buddha-Geist voll entfaltet ist.

9. Um diesen Buddha-Geist zu entfalten, sind zwei Methoden oder Wege vorgesehen, je nach der Veranlassung des jeweiligen Individuums: der *Weg der Mittel* und der *Weg der Befreiung*. Der erste betont die Übung der Prana-(Atem-)Bändigung und der andere die Übung der Geist-Bändigung. Doch beide

## *Identität von Geist und Atem*

basieren auf der Binsenweisheit von der *Identität von Geist und Prana* (Atem), dem grundlegenden Theorem der Tantrik.

Das Prinzip der Identität von Geist und Prana (Atem) kann kurz so dargestellt werden: Die Welt ist zusammengesetzt aus verschiedenen gegensätzlichen Kräften in einer «antithetischen» Form der Beziehung zueinander - etwa: positiv und negativ, Noumenon und Phenomenon, Potentialität und Manifestation, Vitalität und Leere, Geist und Prana (Atem) usw. Jede dieser Dualitäten, obwohl scheinbar antithetisch, ist eine untrennbare Einheit. Die dualen Kräfte, die wir um uns sehen, sind faktisch *eine* «Entität» (Wesenheit), die sich in zwei verschiedenen Erscheinungsformen manifestiert. Wenn man das eigene Bewußtsein oder den eigenen Geist zügelt, zähmt, verwandelt, erweitert, schärft, erleuchtet und sublimiert, so geschieht dies gleichzeitig auch mit dem Prana (Atem), und umgekehrt. Die Übung, die die Zähmung und Disziplinierung des Prana (Atem) betont, heißt der «*Yoga mit der (Erscheinungs-)Form*» oder der «*Weg der Mittel*». Die Übung, die die Zähmung und Disziplinierung des Geistes betont, heißt der «*Yoga ohne die (Erscheinungs-)Form*» oder der «*Weg der Befreiung*». Die erstere ist ein sehr schwieriger, Anstrengungen erfordernder und mühevoller Typus der Yoga-Praxis; die letztere von natürlicher und müheloser Art, bekannt als Mahamudra.

## *Mahamudra, der Weg der Befreiung*

Der Weg der Befreiung oder der Yoga ohne die (Erscheinungs-)Form ist die einfachste und unmittelbarste Methode, den Buddha-Geist zu erreichen - eine natürliche und spontane Übung, die die vielen Vorbereitungen, anstrengenden Praktiken und fortschreitenden Stufen, wie sie in anderen Yoga-Typen niedergelegt sind, umgeht. Sein Wesen besteht in der Fähigkeit des Guru, seinem Schüler einen Blick auf den Eingeborenen Buddha-Geist in dessen ursprünglichem und natürlichem Zustand zu vermitteln. Dank diesem erstmaligen und unmittelbaren «Erlebnis des Erblickens» lernt der Schüler schrittweise seine Wahrnehmung des Eingeborenen Geistes zu stützen, zu erweitern und zu vertiefen. Schließlich wird er seine Wahrnehmung zu einer vollen Blüte bringen und in vollkommener Erleuchtung vollenden. Diese Übung wird *Mahamudra* genannt.

A. Der erste Blick auf den Eingeborenen Geist kann entweder durch die Übung des Mahamudra-Yoga seitens des Schülers selbst erworben werden; oder durch eine «Hinweisende» Demonstration des eigenen Guru. Der erste Weg setzt voraus, daß man, den Anweisungen des Guru folgend, allein meditiert; der andere Weg besteht in einem Bemühen des



## *Vollkommene Entspanntheit*

Guru, des Schülers Geist plötzlich zu öffnen. Jedoch verlangen beide Methoden, daß in ununterbrochener Übung der Mahamudra-Yoga vertieft und die eigene Erfahrung vervollkommt wird.

B. Die zentrale Lehre des Mahamudra besteht in zwei wesentlichen Punkten: Entspannung und Anstrengungslosigkeit. Alle Leiden und alle Begierden sind von Natur aus spannungsbedingt. Befreiung aber ist, im Gegensatz dazu, ein anderer Name für «vollkommene Entspannung» (Lösung, Entkrampfung). Aber beherrscht von den seit langer Zeit fest eingewurzelten Gewohnheiten findet es der durchschnittliche Mensch am allerschwierigsten, wenn nicht ganz unmöglich, einen Zustand tiefer Entspanntheit zu erreichen; so sind Weisungen und Übungen nötig, um ihn zu befähigen, solch einen Zustand zu erreichen. Das Hauptanliegen von Mahamudra ist daher, den Yogi darüber zu belehren, wie der Geist zu entspannen und damit in ihm die Entfaltung seines Ursprünglichen Geistes herbeizuführen ist. Paradoxerweise ist Anstrengungslosigkeit noch schwerer zu erreichen als Entspannung. Es erfordert lange Übung, um zu allen Zeiten und unter allen Umständen «müheles» zu werden. Wenn man seinen Geist ständig entspannt, spontan und frei von allem krampfhaften Sich-Anklammern halten kann, wird der Eingeborene Buddha-Geist bald aufleuchten.

## *Mahamudra-Marginalien*

Mahamudra, das «Große Symbol», ist die Praxis der Sunyata-Lehre. Sunyata (Leere) ist das Grundprinzip, durch das die Nicht-Existenz der «Substanz» aller Wesen betont wird, die wichtigste Lehre des Mahayana-Buddhismus sowohl wie der tibetischen Tantrik. Nach einigen tibetischen Gelehrten ist das Madhyamika (die Doktrin vom Mittleren Weg) die Sunyata-Lehre in ihrer allgemeinen Form, während Mahamudra die Form der Sunyata-Lehre ist, durch die man die Madhyamika-Prinzipien in die Praxis umsetzen kann. Madhyamika wird daher oft als die «Theorie der Leere» bezeichnet, und Mahamudra als die «Praxis der Leere».

Einige Worte über den Begriff «Leere» erscheinen angebracht. Wenn wir sagen: «Das Haus ist leer», meinen wir, daß es keine Bewohner hat; aber die buddhistische «Leere» *bedeutet nicht Abwesenheit*. Wenn wir sagen: «Der ganze Block ist jetzt leer», meinen wir, daß vorher in dem Block Häuser waren, aber jetzt keine mehr sind; aber buddhistische «Leere» *bedeutet nicht erlöschen* (oder verschwinden). Leere ist schwer zu definieren und zu beschreiben. Es läßt sich eine ganze Menge darüber sagen, was Leere *nicht* ist, aber sehr wenig davon, was sie *ist*. Leere bezeichnet die relative, fließende, unbestimmbare und unfaßbare Natur aller Dinge. Philo-

*Die Praxis der Leere: reines  
Bewußtsein ohne Inhalt*

sophisch repräsentiert sie die illusionäre und traumhafte Natur der Phänomene; psychologisch bedeutet sie eine totale Befreiung von aller Gebundenheit.

Die Schule der «Flüsternden Überlieferung» (Ghagyuba/Kargyütpa) und die Alte Schule (Ningmaba/Nyingmapa) in Tibet betrachten Mahamudra als die höchste und wichtigste aller Lehren des Buddhismus.

Selbst-Bewußtsein, Selbst-Gewahrsein, das ist die sich selbst gewahrende oder selbstbezeugende Fähigkeit des Bewußtseins, die, nach dem Yogacara, der Geist per se (an sich) ist. Die Funktion des Selbst-Bewußtseins (Selbst-Gewahrseins) ist, bewußt zu sein des Bewußtseins selber (gewart zu sein des Gewährseins selber); es ist ein reines Bewußtsein (Gewahrsein) ohne irgendeinen gegenständlichen Inhalt. Dieses reine Bewußtsein (Gewahrsein) zu kultivieren, auszubilden, ist die Hauptübung des Mahamudra.

«Wird nicht das Leerwerden des Selbst-Geistes das Erreichen der Buddhaheit genannt?» (Milarepa)

Das Mahayana ist der Überzeugung, daß die Phänomene des Leerwerdens und des Vollwerdens nicht voneinander zu trennen sind; Leerwerden von etwas, z.B. von Begierden und Unwissenheit,

### *Nicht-Tun heißt nicht: Nichtstun*

heißt gleichzeitig Erfülltwerden von etwas anderem, z.B. von transzendenter Weisheit und Mitleid.

Die wichtigste Instruktion des Mahamudra ist Entspannung. Nur dank vollständiger Entspannung des Geistes kann die Geist-Essenz erschaut werden. Die Meditationstechnik des Nicht-Anstrensens, Nicht-Mühens oder Nicht-Tuns (Wuwei) ist die wichtigste Lehre des Mahamudra.

Die meisten Meditationspraktiken dienen der Steigerung der geistigen Konzentration, das heißt: irgendein Gegenstand soll vor dem geistigen Auge festgehalten werden. Mit anderen Worten: es wird in ihnen allen eine geistige Anstrengung gefordert. Aber die Mahamudra-Meditation ist von ganz anderer Art. Sie ist anstrengungslos und natürlich; bei ihr wird keinerlei Gegenstand, welcher Art auch immer, im Geist des Yogi festgehalten. Im Vergleich mit der Mahamudra-Methode sind alle andern nur vorübergehende Notbehelfe und Durchgangsstationen.

«Buddha kann nicht durch Suchen gefunden werden; blicke auf deinen eigenen Geist» (Milarepa). Dieser Satz ist äußerst wichtig, er repräsentiert das

## *Suchen ist Zeitverschwendung*

Wesen der Mahamudra-Lehre. Im allgemeinen Buddhismus wird gelehrt, nach Erleuchtung zu suchen und Buddhaheit zu erlangen; im Mahamudra weist der Guru den Schüler daraufhin, daß der eigene Geist Buddha selbst ist, und daß daher, irgend etwas zu suchen, selbst die Buddhaheit, Zeit-verschwendung wäre.

Nach der Lehre von der Identität von Geist und Prana (Atem) kann der Geist nicht funktionieren, ohne sich auf den Atem oder das Prana zu stützen, gleichsam «auf ihm zu reiten». Das Prana setzt den Geist in Bewegung. Das ist die Lehre vom «Reiten des Geistes auf dem Atem».

Trotz der Tatsache, daß sich das Wesen des Geistes nicht beschreiben läßt, kann es durch seine drei Haupteigenschaften veranschaulicht werden, das sind: Selbst-Gewahrsein, Selbst-Erleuchtung und Selbst-Entzückung, die, obwohl sie immer vorhanden sind, dem Nicht-Initiierten nicht bewußt werden. Bewußt zu sein des Bewußtseins (oder des Selbstgewahrseins) heißt: sich der Schwelle der Erleuchtung nähern. - Die buddhistischen Weisen, die in ihren mystischen Erfahrungen gefunden haben, daß der Geist sich selber erleuchtend und beseligend ist, sprechen deshalb von einem selbst-erleuchtenden und einem selbst-entzückenden Aspekt des Geistes.

## *Die leere Natur des Geistes verstehen*

Schau, Meditation und Tun; oder Schau, Übung und Tun:

«Schau» ist die Erkenntnis oder der erkennende Blick auf die Grundwahrheit, auf der alle Meditationen basieren und von der alle religiösen Aktivitäten geleitet sind.

«Praxis» oder «Übung» bezieht sich auf die yogische, meditative Einübung in der Schau.

Und «Tun» auf einen Zustand, in dem der Yogi in die Schau versunken bleibt, während er seine täglichen Aktivitäten ausführt.

Das folgende Beispiel veranschaulicht diese Begriffe:

Im Fall der Mahamudra-Lehre ist die «Schau» das Verstehen der leeren Natur des Geistes; die «Übung» ist das vertiefende Sich-Versenken in dieses Verstehen; und das «Tun» ist das Festhalten dieser Schau in den täglichen Aktivitäten, was heißt, daß der Yogi fähig ist, seine Meditationserfahrung auch während aller Wechselfälle seiner täglichen Existenz zu erinnern und wachzuerhalten.

## II. TEIL

# Lehr-Gesänge

***Tilopa:***  
***Gesang von Mahamudra***

Ein wichtiger Mahamudra-Text, verfasst von Tilopa (988-1069), als er seine Lehre an Naropa (1016 - 1100) am Ufer des Ganges weitergab.

Mahamudra ist jenseits aller Worte Und  
Bilder; doch dir, Naropa,  
Dem ernst und gewissenhaft Übenden, Sei  
dies gesagt:

Die Leere bedarf keiner Stütze,  
Mahamudra stützt sich auf nichts.  
Ohne sich anzustrengen,  
Gelöst und natürlich bleibend,  
Kann man das Joch zerbrechen  
Und Befreiung erlangen.

Wenn man nichts sieht, während man in den  
Raum hinausstart,  
Und zugleich der Geist den Geist erblickt, Ver-  
nichtet man alle Unterscheidungen  
Und erreicht Buddhaschaft.



*Den Geist selber erblicken*

Die Wolken, die über den Himmel wandern, Wurzeln  
nirgends, haben keine Bleibe; und  
    ebenso wenig  
Die unterscheidenden Gedanken,  
    die über den Geist hinwegziehen.  
Sobald der Selbst-Geist erblickt worden ist,  
Endet alle Unterscheidung.

Im Weltraum entstehen Formen und Farben,  
Aber der Raum selbst ist weder schwarz, noch weiß.  
Aus dem Selbst-Geist entspringen alle Dinge, aber  
Der Geist selbst bleibt von Tugenden und Lastern  
    unbefleckt.

Die Finsternisse der Jahrtausende vermögen  
Die strahlende Sonne nicht zu verdunkeln;  
    endlose Äonen  
Des Samsara vermögen nicht zu vermindern  
Das strahlende Licht des Geistes.

Wenn auch Worte gesagt werden, die Leere zu er-  
    klären,  
Die Leere selber kann niemals ausgedrückt werden.  
Wenn wir auch sagen: «Der Geist ist ein strahlen  
    des Licht»,  
Er bleibt dennoch jenseits aller Worte und Bilder.  
Wenn auch der Geist in seinem Wesen leer ist,  
Er umschließt und enthält alle Dinge.

*Gleich einem hohlen Bambus*

Tu nichts mit deinem Körper, sondern entspanne dich,  
Halte deinen Mund verschlossen und verharre in  
Schweigen,  
Mach leer deinen Geist und denke an nichts.  
Gleich einem hohlen Bambus ruhe bequem dein Leib.  
Nicht gebend, noch nehmend, bring deinen Geist  
zur Ruhe.  
Mahamudra ist ein Geist, der sich an nichts  
klammert.  
So übend, wirst du allmählich Buddhaschaft erlangen.

Mantra- und Paramita-Übung,  
Unterweisung in den Sutren und Geboten,  
Die Lehren aller Schulen und Heiligen Schriften  
werden dir keine  
Verwirklichung der Eingeborenen Wahrheit  
bringen.  
Denn wenn der Geist, voll Begehren,  
Ein Ziel sucht, verdunkelt er nur das Licht.

*Ein Geist, der sich an nichts klammert*

Wer die tantrischen Gebote hält,  
Und dennoch unterscheidet, verrät den Geist der  
Gebote.

Lass ab von allem Tun, gib auf alles Begehren,  
Lass die Gedanken kommen und gehen wie sie  
wollen,

Gleich den Wellen des Meeres.

Wer niemals das Gesetz des Nirgends-Verweilens,  
Noch das Prinzip des Nicht-Unterscheidens verletzt,  
Der lebt nach dem Geist der tantrischen Gebote.

Wer das Begehren aufgibt  
Und sich an nichts mehr klammert, der  
Hat den wahren Geist erfaßt,  
Den die Heiligen Schriften übermitteln.

Mahamudra brennt alle Sünden aus;  
Mahamudra erlöst und befreit vom Gefängnis der  
Welt.

Mahamudra ist die hellste Fackel der Lehre.  
Die daran zweifeln sind Narren,  
Die sich ewig in Unglück und Sorge Sühnen.

Wer Befreiung sucht,  
Braucht einen Guru.  
Empfängt dein Geist seinen Segen,  
Ist die Befreiung nahe.

*Gelöst im natürlichen Seinsstand*

Ach, alle Dinge dieser Welt sind wertlos,  
Sie säen nur Sorgen.  
Geringe Lehre führt zum Tun.  
Du sollst der großen Lehre des Nicht-Tuns folgen.

Über die Zweiheit hinauszublicken,  
Ist die Königliche *Schau*;  
Die Ablenkungen zu besiegen,  
Ist die Königliche *Übung*;  
Die Übung der Nicht-Übung  
Ist die *Tat* der Buddhas;  
Wer diesen Weg beschreitet,  
Erlangt Buddhaschaft.

Vergänglich ist diese Welt;  
Wie Trugbilder und Träume hat sie keine Wirklichkeit.  
Verzichte und verlasse die Deinen,  
Zerschneide die Fesseln der Gier und des Haßes,  
Meditiere in Wäldern und Bergen.  
Wenn du ohne Mühe gelöst im «natürlichen Seins-  
stand» bleibst,  
Wirst du Mahamudra erlangen  
Und das Nicht-Erreichbare erreichen.

Durchschneide die Wurzel eines Baumes  
Und die Blätter werden welken;  
Durchschneide die Wurzel deines Verstandes  
Und Samsara versinkt.

*Das Reich des «Ungeborenen»*

Das Licht einer Lampe verjagt im Nu  
Das Dunkel endloser Äonen;  
Das starke Licht des Geistes verbrennt wie ein Blitz  
Den Schleier der Unwissenheit.

Wer sich an den Verstand klammert,  
Sieht nicht die Wahrheit jenseits des Verstandes.  
Wer nur mit dem Willen bestrebt ist, die Lehre zu  
    üben,  
Der findet *nicht* die Wahrheit jenseits der Übung.  
Um jenseits des Verstandes und der Übung zu  
    gelangen,  
Sollte man die Wurzel des Verstandes sauber durch  
    schneiden  
Und in reinem, leeren Gewahrsein verharren. Man  
    sollte  
Ablassen von allen Unterscheidungen und  
    in Frieden bleiben.

Ohne zu geben oder zu nehmen,  
Soll man natürlich bleiben,  
Denn Mahamudra ist jenseits aller Hinnahme oder  
    Ablehnung.  
Da das Alaya(-Bewußtsein) nicht geboren ist,  
Kann keiner es behindern oder beflecken;  
Im Bereich des «Ungeborenen» löst sich alle Er-  
    scheinung auf  
In die wahre Natur der Dinge,  
Ich-Wille und Stolz vergehen in nichts.

*Das Einwohnende verwirklichen*

Das höchste Verstehen geht über alles Verstehen hinaus.

Das höchste Tun erfließt aus unerschöpflicher Quelle,

Ohne anzuhaften.

Die höchste Vollendung ist, die Immanenz / das Einwohnende / zu verwirklichen,

Ohne daran Hoffnungen zu knüpfen.

Zu Anfang fühlt ein Übender seinen Geist

Vorüberstürzen wie einen Wasserfall;

In der Mitte des Weges fließt er

Wie der Ganges langsam und ruhig dahin;

Zuletzt ist er ein gewaltiges

Ungeheures Meer, darin die Lichter

Von Sohn und Mutter in eins verschmelzen.

## *Die Lichte von Sohn und Mutter verschmelzen*

/Das Mutter-Licht ist das eingeborene Licht oder der Dharmakaya, jederzeit in einem selbst existent, aber der Nicht-Eingeweihte kann es nicht verwirklichen. Das Sohn-Licht ist kein davon verschiedenes Licht außerhalb des Mutter-Lichtes, sondern die *Verwirklichung* des Mutter-Lichtes auf dem Weg. Die Gründe für die Namensgebung «Sohn-Licht» sind, weil

1. ohne das eingeborene Mutter-Licht keine Verwirklichung möglich wäre, wie ohne Mutter kein Sohn sein kann, und weil
2. das Mutter-Licht immer vollständig, vollkommen und unveränderlich ist, während das Sohn-Licht zu verschiedenen Zeiten verschieden sein kann./

*Milarepa:*  
*Die vollkommene Gewißheit*  
*des*  
*Mahamudra*

Wenn jemand im eigenen Geist sich besinnt  
Auf den ursprünglichen Zustand seines Geistes,  
Lösen sich alle trügerischen Gedanken von selber  
auf  
In das Reich der letzten Wirklichkeit.  
Niemand ist mehr zu finden, der Leiden verursacht, und  
niemand, der leidet.  
Das erschöpfendste Studium der Sutren  
Lehrt uns nicht mehr als dies Eine.



*Mahamudra,  
eine Lehre, kraftvoll in der Wirkung,  
doch leicht zu üben*

Ich, der Yogi Milarepa, sehe das Wesen,  
Hüllenlos liegt es vor meinem staunenden Blick!  
Ich sehe, was jenseits aller Worte ist, klar wie den  
reinen Himmel!  
Indem ich alles loslasse, sehe ich die Wirklichkeit!  
Indem ich gelöst im Frieden ruhe, erkenne ich  
Die Leere von allem und jedem.  
Ich entspanne und löse mich, und gelange in das  
Reich des Selbst;  
Ich lasse los, und im Vorüberfließen des Gewahr-  
seins  
Werden das Reine und das Unreine eins!  
Weil ich nach nichts mehr suche,  
Sind alle Gedanken und Vorstellungen abgeschnitten;  
Die Gefahren des Samsara sind für immer zu nichts  
geworden!  
Seit ich erkannt habe, daß Buddha und mein Geist  
eins sind,  
Sehne ich mich nicht länger nach Vollendung!  
Wie die Sonne die Finsternis vertreibt,  
So schwinden, wenn die Verwirklichung sich her-  
niedersenkt,  
Alle Leidenschaften und Begierden von selbst!

## *Die Schau, die Übung, das Tun*

Wer seinen Geist - ohne abgelenkt zu werden - zu  
erschauen vermag,  
Der bedarf der Worte nicht mehr und keines Geredes.  
Wer in das Selbst-Gewahrsein versinken kann,  
Der hat es nicht nötig, steif da zu sitzen, gleich  
einem Leichnam.  
Wer das Wesen aller Erscheinung erkennt,  
Dem schwinden die Begierden von selber ins  
Nichts.  
Wer kein Begehren und keinen Haß mehr im Her-  
zen trägt,  
Der braucht nicht zu heucheln oder aufzutrum-  
fen.  
Die große Weisheit der Erleuchtung,  
Die Samsara und Nirvana weit hinter sich läßt,  
Der Wille erzwingt sie nicht. Sie kann nur errungen  
werden  
Mit dem Segen und der Hilfe des Wahrers der echten  
Überlieferung.

*Mahamudra,  
eine Lehre die immer geübt werden kann*

Ob du gehst, sitzt oder schläfst,  
Immer blick auf deinen Geist,  
Pausenlos und ohne Unterbrechung;  
Das ist eine Übung, die die Mühe lohnt.

***Garmapa III. (1284 - 1339):  
Mahamudra- Gebet***

Dieses Lehrgedicht wird bei den Ghagyuba-Lamas als tägliches Gebet benützt und enthält, trotz seiner verhältnismässigen Kürze, alle wesentlichen Mahamudra-Lehren.

1

Ich nehme Zuflucht zu meinem Guru, meinem Yidam  
und den heiligen Wesenheiten des Mandalas,  
Zu den Buddhas und Bodhisattvas aller Zeiten und  
Himmelsrichtungen,  
In tiefer Aufrichtigkeit flehe ich zu ihnen allen:  
Segnet meine guten Wünsche mit Erfüllung!

2

Die guten Taten meines Geistes und meines Leibes  
Und die guten Taten aller Lebewesen  
Sind wie die reinen und klaren Gewässer, die von  
den schneebedeckten Bergen herabfließen.  
Mögen sie unbehindert weiterströmen in den  
riesigen Ozean  
Der Vier Leiber der Buddhaheit.

*Die lebendige Wahrheit unverhüllt schauen*

3

Möge in allen meinen künftigen Leben  
Nichts mehr von «Leid» oder «Sünde» zu finden  
sein.

Möge ich stets teilhaben  
An Freude und Güte  
In dem ungeheuren Dharma-Meer.

4

Möge mir stets die nötige Zeit gegeben sein und der  
Glaube, die Beharrlichkeit und das Wissen,  
Möge ich guten Lehrern begegnen und ihre unentbehrli-  
chen Belehrungen empfangen.

Möge ich niemals in meiner Übung  
Auf Hindernisse stoßen, sondern in meinen künf-  
tigen Leben  
Ständig den Segen der Lehre genießen.

5

Mögen Vernunft und geheiligte Weisheit  
Mich von der Unwissenheit befreien;  
Mögen die erhellenden Unterweisungen jeden  
Zweifel zunichte machen  
Und alle Finsternis. Möge ich dank dem Licht der  
Meditation

Die lebendige Wahrheit unverhüllt schauen,  
Und das Licht sich immer heller entflammen auf dem  
Weg vom ersten Aufblitzen bis zur vollen Erleuch-  
tung!

*Die ursprüngliche Natur des Geistes erblicken*

/Ende der Anrufungen. Beginn  
des lehrlichen Teiles./

6

Die *Basis* des Mahamudra ist die Wahrheit *über* allen  
Gegensätzen, jenseits von Ja und Nein, von Erschei-  
nung und Wirklichkeit.

Der *Weg* ist das Erblicken des Geistes in seinem Wesen,  
ohne seine ursprüngliche Natur zu verändern.

Die *Erfüllung* ist die Buddhaheit jenseits von Samsara  
und Nirvana, und deren Segnungen für einen selbst  
und für die anderen.

Möge ich in allen meinen künftigen Leben stets der  
Wahrheit dieser Lehren wiederbegegnen.

7

Die Geist-Essenz ist leer und leuchtend,  
Quelle und Ursprung aller Übergegensätzlichkeit.  
Mahamudra läßt den Diamanten leuchten - befreit von  
allen Fehlern und Befleckungen,  
Von Unwissenheit und den Verwirrungen des  
Augenblicks -

In seiner hellsten Strahlkraft.

Möge ich den unbefleckten Dharmakaya erlangen,  
Die *Frucht* des reinen Seins.

*Den Blick auf die Geist-Natur ständig festhalten*

8

Mahamdura erblickt die Geist-Natur mühelos im  
Sprung des Augenblicks.  
Diesen *Blick* beständig festzuhalten, unabgelenkt,  
Ist das Wesen der Mahamudra- *Übung*.  
Von allen Meditationen ist dies die höchste.  
Mög dieser Blick sich mir schenken, um ihn *übend*  
zu bewahren.

9

Alle Dinge sind nur Projektionen des eigenen  
Geistes;  
Der Geist ist Nicht-Denken und leer von Natur.  
Obwohl er leer ist, ist er nicht erstorben,  
Sondern er läßt alle Dinge erscheinen.  
Möge ich stets diese Wahrheit erkennen  
Und sie unverwirrbar in den Blick bekommen.

10

In unserer Unwissenheit halten wir die Erscheinungen,  
die leer sind,  
Für wirkliche Dinge und für außerhalb unserer selbst;  
Wir halten das Ich-Bewußtsein  
Für unser wahres Ego.  
Weil sie sich an das Ich klammern und an die

60

*Die unerschaffene Natur des wirklichen Seins*

erscheinenden Dinge,  
Deshalb wandern die Menschen im Samsara.  
Möge ich diese Wurzel aller Blindheit  
Für immer durchschneiden.

11

«Nichts ist wirklich!» Denn selbst  
Buddha sah nichts wahrhaft Seiendes.  
«Alles ist keineswegs leer!» Denn die Ursachen  
Für Nirvana und Samsara existieren.  
Dieser wunderbare Mittlere Weg der Zwei in  
Einem liegt jenseits  
Von Harmonie oder Widerspruch. O möge ich den  
Selbst-Geist schauen,  
Der frei ist von allen diesen Unterscheidungen.

12

Keiner kann den Selbst-Geist beschreiben und sagen:  
«So ist Er!»  
Keiner kann den Selbst-Geist verneinen und sagen: «So  
ist er nicht!»  
Die unerschaffene Natur des wirklichen Seins  
Liegt über dem Bereich des rationalen Wissens.  
Möge ich in tiefer Überzeugung  
Diese letzte Wahrheit verstehen.



*Kein anderer Buddha außer dem Selbst-Geist*

13

Weil wir blind sind für den Selbst-Geist, wandern wir im  
Samsara;  
Wenn wir IHN erblicken, gibt es keinen anderen  
Buddha mehr außer IHM.  
Die letzte Wahrheit liegt jenseits des Denkens  
von Ja und Nein.  
Möge ich das Wesen des Seins erkennen und  
verwirklichen,  
Den Sinn und Ursprung von allem!

14

Die Erscheinung ist der Geist;  
Und die Leere ist ebenfalls der Geist.  
Die Erleuchtung ist der Geist;  
Und die Blindheit ist ebenfalls der Geist.  
Das Entstehen und Vergehen der Dinge  
Geschieht im eigenen Geist.  
Möge ich verstehen, daß alles und jedes  
Nur im Geist geschieht.

15

Absichtslos und ohne Anstrengungen,  
Frei von weltlichen Überlegungen und deren Irr-  
tümern,  
Möge ich gelöst ruhen im natürlichen Seinsstand  
des Geistes

62

*Die Schau des unschauharen Geistes:  
das ursprüngliche Antlitz*

Und die befreiende Lehre des Gewahrseins der  
Geist-Essenz erleben.

16

Die Wellen des ewig fließenden Denkens  
- Kraftvoll oder mild, hell oder dunkel - legen  
sich.  
Von nichts mehr aufgewühlt, gleitet der Strom des  
Bewußtseins ruhig dahin.  
Gleich weit entfernt vom Schlamm der Erregungen  
wie schläfriger Trägheit,  
Möge ich eingehen in das unveränderliche Meer  
des Samadhi!

17

Immer wieder versinke ich in die Schau des unschauba-  
ren Geistes,  
Klar erfasse ich die unfassbare Wahrheit.  
Möge ich für immer die Zweifel des Ja oder Nein  
zunichte machen,  
Möge ich mit unbeirrbarer Sicherheit mein ur-  
sprüngliches Antlitz erblicken!

18

Betrachte ich die Dinge, finde ich nur meinen eigenen  
Geist;  
Betrachte ich meinen Geist, finde ich nichts als die

*Dieses Eine wissen, heißt: Alles wissen*

Leere;  
Betrachte ich meinen Geist und die Dinge,  
Bin ich erlöst von dem Sich-Klammern an die  
Dinge und an ein Ich.  
Möge ich das wahre Wesen der erleuchtenden  
Geist-Essenz erkennen!

19

Weil ES alles Denken übersteigt,  
Wird es Maha-mudra, das Große Zeichen, genannt;  
Weil ES von allem Denken in Gegensätzen befreit,  
Wird es der Große Mittlere Weg genannt;  
Weil ES alles umschließt,  
Wird es Maha Ati, die Große Vollkommenheit,  
genannt;  
Möge ich immer klar erkennen: dieses Eine zu  
wissen, heißt Alles wissen.

20

Wo das Anhaften endet,  
Entspringt die Große Seligkeit.  
Wo es kein Anklammern gibt,  
Überstrahlt das fließende Licht alle Hindernisse  
und Dunkelheiten,  
Möge ich unablässig Absichtslosigkeit und Nicht-  
Mühen üben,  
Jenseits des Denkens in Gegensätzen, frei und  
spontan.

*Die Wahrheit jenseits aller Worte*

21

Das Verlangen nach beseligenden Gefühlen um ihrer  
selbst willen schwindet,  
Verwirrungen und böse Absichten läutern sich von  
selbst im Dharmadhatu;  
Der «Gewöhnliche Geist» kennt weder Ergreifen noch  
Verzicht, weder Verlust noch Gewinn.  
Möge ich stets die Wahrheit der Geist-Essenz erkennen,  
Die jenseits aller Worte ist.

22

Da die Menschen nicht wissen, daß ihr Selbst-  
Geist  
Mit dem Buddhas identisch ist,  
Wandern sie verloren im Samsara.  
Möge ich gegenüber allen Geschöpfen,  
Die Kummer und Leid erdulden müssen,  
Stets wahres Mitleid empfinden,  
Dank dem großen, überwältigenden Mitgefühl.

23

Wenn dieses grenzenlose Mitleid empordrängt,  
Wird auch die große Leere lebendig und zeigt sich  
unverhüllt.  
Je größer die Erleuchtung, umso größer ist das  
Mitleid.

65

*Je größer die Erleuchtung, umso größer das Mitleid*

Je größer das Mitleid, umso tiefer ist die Weisheit, die  
ich fühle.

Möge ich Tag und Nacht diesem unvergleichlichen  
Weg

Der Zwei in Einem unbeirrbar folgen.

24

Möge ich durch die Meditation Hellsichtigkeit  
Erlangen und andere Fähigkeiten,  
Die Menschen der Vollendung näherzubringen  
Und allen Buddhas und ihren Bereichen zu dienen.  
Möge ich die mitfühlenden Wünsche der Erleuchteten  
erfüllen,

Und bald die höchste, vollkommene Buddhaheit  
erreichen.

25

Groß ist die Macht aller Tugenden im Universum,  
Groß ist die Macht Buddhas und des Mitleids  
der Bodhisattvas.

Mögen - dank dieser gewaltigen Mächte -,  
Geführt vom Licht der Lehre,  
Alle meine guten Wünsche, und auch  
Die aller Andern, getreulich in Erfüllung gehen.

### III. TEIL

# Mündliche Lehr- und Übungsanweisungen

**Lama Kong Ka:**  
**Die Wesenszüge der Mahamudra-Übung**

Der ehrwürdige Lama Kong Ka sagte:

«Um die Mahamudra-Meditation zu praktizieren, sollte man zuerst durch einen qualifizierten Guru initiiert worden sein.

Das Ziel der Mahamudra-Meditation ist, den Schüler das erleuchtend-leere Gewahrsein seines Selbst-Geistes erleben zu lassen. Nur nach dem Erlebnis dieses «Bewußtseins ohne Inhalt» kann der Schüler Mahamudra richtig praktizieren. Ehe er dieses Erlebnis gehabt hat, wird er es schwer haben, der Verstricktheit in das Denken in den Gegensätzen Subjekt-Objekt zu entrinnen und seinen Geist zum Stand der Nicht-Gegensätzlichkeit (des Nicht-Denkens) und des Nicht-Festhaltens zu erheben.

Um dieses erleuchtend-leere Gewahrsein zu vertiefen, sollte er immer wieder die hier gegebenen wesentlichen Unterweisungen praktizieren.

Wer seinen Geist ohne Ablenkung im reinen Selbst-Gewahrsein ruhen lassen kann, wird alles können. Um Mahamudra zu praktizieren, sollte er das Unterscheiden in Gegensätzen beenden, das gewohnheitsmäßige Denken von «Dies nehme ich an» und «Jenes lehne ich ab» aufgeben, und danach streben, einen Zustand zu erreichen, in dem Samad-

## *Samadhi und Tun werden eins*

hi und das, was er gerade tut, eins werden. Bis er soweit ist, sollte er zunächst die Meditation der Geistberuhigung üben und erst dann als Ergänzung sein Mahamudra-Gewahrsein seinen täglichen Tätigkeiten unterlegen.»

«Die drei Wesenszüge der Mahamudra-Praxis sind: *Ausgeglichenheit, Entspannung und Natürlichkeit.*

«Ausgeglichenheit» meint einen Gleichgewichts-zustand zwischen Körper, Atem /prana/ und Geist. Die Mahamudra-Methode hierfür ist: den Körper zu entspannen, das Atmen zu verlangsamen, und den Geist sich an nichts klammern und sich auf nichts stützen zu lassen.

Das ist der beste Weg, den Körper, den Atem /prana/ und den Geist zu befrieden.

«Entspannung» heißt, den Geist lösen, alles fallen lassen, alle Ideen und Gedanken abstreifen. Wenn Körper und Geist gelöst sind, kann man ohne Anstrengung im natürlichen Zustand verweilen, der an sich übergegensätzlich und zugleich ohne Ablenkungen ist.

«Natürlichkeit» heißt, nichts «ergreifen» oder «lassen»: mit anderen Worten, der Übende macht auch nicht die leichteste Anstrengung irgendeiner Art. Er läßt die Gefühle und den Geist ganz von selbst stillstehen oder fließen, ohne ihnen nachzu-



## *Der Geist frei von Gedanken*

helfen oder sie einzuschränken. Natürlichkeit zu praktizieren, heißt: keinerlei Anstrengung machen und spontan zu bleiben.

Das alles kann so zusammengefaßt werden: Das Wesen der Ausgeglichenheit ist: sich an nichts zu klammern.

Das Wesen der Entspannung ist: nichts festzuhalten.

Das Wesen der Natürlichkeit ist: keinerlei Anstrengung zu machen.»

### *Fünf Vergleiche zur Veranschaulichung des Mahamudra-Erlebnisses.*

«Fünf Vergleiche veranschaulichen das richtige Mahamudra-Erlebnis:

Ungeheure Weite gleich dem unendlichen Raum.

Gewahrsein, allgegenwärtig gleich der Erde.

Ein Geist, unerschütterlich fest wie ein Berg.

Sich selbst verwirklichendes Gewahrsein hell und leuchtend wie eine Lampe.

Reines Bewußtsein, kristallklar und frei von allen Unterschieden machenden Gedanken.»

«Die Mahamudra-Erfahrung kann auch so beschrieben werden: Ein wolkenloser Himmel von grenzenloser Weite und unbehinderter Sicht.

*Identifiziere alles mit der «ungeborenen Leere»*

Ein beruhigtes Meer, der Geist stets frei von unterscheidenden Gedanken.

Eine strahlende Lampe in windloser Nacht, das Bewußtsein kristallklar, helleuchtend und unveränderlich.»

«Um Mahamudra zu üben, halte Körper und Geist ohne jede Anstrengung gelöst und befriedet, hör auf zu zweifeln und dich zu beunruhigen, und bleibe ausgeglichen.

Identifiziere in der Mahamudra-Übung alles, was dir begegnet, mit der «ungeborenen Leere» und bleibe natürlich und entspannt.»

«Den Körper gelöst und befriedet zu halten, heißt nicht, alle Tätigkeiten vollständig aufzugeben, sondern diese Tätigkeiten in ruhig fließender, entspannter und spontaner Weise auszuführen.

Den Geist gelöst und befriedet zu halten, heißt nicht, ihn unempfindlich und gefühllos zu machen, sondern zu versuchen, das heile Leuchten seines reinen Gewahrseins zu verstärken und zu intensivieren.

Alles mit der Ungeborenen Leere zu identifizieren, heißt, daß derjenige, der das Selbst-Gewahrsein verwirklicht hat und im Stande ist, es festzuhalten, versuchen sollte, alles, was ihm begegnet und was er erlebt, von selbst in der Leere frei werden zu lassen.»

### *Die fünf Arten, Mahamudra zu verfehlen.*

«1. Man läuft Gefahr, die Leere als Aufhebung der Tugenden wie der Laster mißzuverstehen, wenn man nicht weiß, daß Existenz und Leere in ihrem Wesen ident sind, und das schließt alle moralischen Wahrheiten und Gesetze ein. Ein solches Mißverständnis heißt, von der richtigen Mahamudra-Schau abgekommen zu sein. Wenn einer nur ein gewisses rationales Verständnis jener Wahrheit hat, aber sie nicht zutiefst zu erleben vermag, heißt das, daß er vom rechten Weg der Mahamudra-Verwirklichung abgekommen ist.

2. Wenn man nicht weiß, daß bei der Mahamudra-Übung Weg und Ziel ident sind und alle die wunderbaren Erfüllungen schon in der Übung selbst enthalten sind, läuft man Gefahr, zu glauben, daß die Übung vorausgeht und die Verwirklichung ihr nachfolgt, sodaß die Erleuchtung ein Ergebnis der Übung wäre. Das mag im alltäglichen Geschehen so sein, aber bei der Mahamudra-Schau hieße das, vom richtigen Weg abgekommen zu sein.

3. Wenn man sich bei der Mahamudra-Übung richtig verhält, aber keinen unerschütterlichen Glauben an die Lehre selbst hat, läuft man Gefahr die «heimliche» Hoffnung zu hegen, daß eines Tages eine Lehre gefunden werden wird, die Mahamudra überlegen ist. Auch das ist ein Zeichen, daß man vom richtigen Weg abgekommen ist.

4. Wer nicht weiß, daß die Kur und das, wovon

## *Fröhlichkeit und Lachen, reine Glückseligkeit*

kuriert werden soll, im Wesen identisch sind, läuft Gefahr, an der Vorstellung hängen zu bleiben, daß die Dharma-Übung (die Kur) und die Begierden und Leidenschaften (wovon kuriert werden soll) zwei absolut verschiedene Dinge sind. Auch das heißt, daß man von der richtigen Mahamudra-Schau abgekommen ist.

5. Bei der Mahamudra-Übung besteht seitens des Übenden immer die Neigung, Fehler abzustellen und Verbesserungen vorzunehmen. Wer sich selber immer versucht findet, Fehler zu verbessern, ist höchst wahrscheinlich vom richtigen Weg abgekommen.»

## *Die drei Haupt-Erlebnisse in der Mahamudra-Übung*

«Im Verlauf der Meditations-Praxis wird man auf drei Haupt-Erlebnisse (Erfahrungen) stoßen. Es sind: Beseligung, Erleuchtung und Nicht-Unterschiedenheit (Übergegensätzlichkeit).

1. Im Erlebnis der Beseligung fühlen manche Menschen den ganzen Körper von einem Gefühl der Verzückung erfüllt, das auch unter ungünstigen Umständen, wie etwa bei besonders kaltem oder heißem Wetter nicht abnimmt. Manche haben das Gefühl, daß ihnen Körper und Geist schwinden, und sind von einer ungewöhnlichen Fröhlichkeit erfaßt, sodaß sie immer wieder in Lachen ausbrechen. Manche sind voll von Eingebungen und

*Die tiefendeste aller Instruktionen: alles fallen lassen*

Enthusiasmus oder erfüllt von tiefem Frieden und reiner Glückseligkeit. Diese Ekstase kann so stark und intensiv werden, daß sie nicht mehr wissen, ob es Tag oder Nacht ist.

2. Im Erlebnis der Nicht-Unterschiedenheit mögen manche fühlen, daß alle Dinge leer werden oder sie vermögen die leere Natur der Welt zu sehen; andere erleben die Dinge als bar jeder Selbst-Wesenheit oder Körper und Geist als nicht-existent; während andere die Wahrheit der Leere (Sunyata) als Wirklichkeit begreifen.

Keines dieser Erlebnisse sollte als vollkommen und vollständig angesehen werden und man sollte sich niemals an eines dieser Erlebnisse klammern. Unter allen diesen Erfahrungen ist die der Nicht-Unterschiedenheit die wichtigste und untrüglich-ste. Manches am Erlebnis der Erleuchtung und der Beseligung *könnte* trügerisch, irreführend und sogar schädlich sein.»

«Die tiefendeste aller in Worte faßbaren Mahamudra-Instruktionen lautet:

*Verwirf jede Art des Sich-an-etwas-Klammerns und das Wesen wird sich sofort zeigen.*

Das innerste Wesen der Mahamudra-Übung besteht in zwei Dingen: Nicht-Anstrengung und Nicht-Korrektur. Dazu sollte man wissen, was mit diesem Nicht-Korrigieren gemeint ist. Milarepa

## *Die «Essenz» nie verlieren*

erklärt das völlig eindeutig, wenn er sagt:

«Der immanente (jedem innewohnende) Selbst-Geist bedarf keiner Korrektur.»

«Jederzeit, während und nach der Meditation, sollte man trachten, die «Essenz» nicht zu verlieren. Mit anderen Worten: man sollte versuchen, das Meditations-Erlebnis in seine täglichen Tätigkeiten hineinzutragen.

Es ist durchaus verständlich, daß man während seiner täglichen Arbeit abgelenkt wird und so die «Essenz» vergißt, aber man sollte immer wieder versuchen, das Gewahrsein zurückzubringen, und wenn man Erfolg hat, wird die «Essenz» sofort wieder erscheinen.

Man sollte versuchen, das Selbst-Gewahrsein bei Tag und Nacht nicht zu verlieren. Es ist äußerst wichtig, Mahamudra auch während des Schlafs und in den Träumen zu praktizieren. Wer das nicht vermag, der sollte alle Tätigkeiten vorübergehend aufgeben und fünf oder sechs Tage lang ununterbrochen die Mahamudra-Meditation üben; dann sollte er einen Tag ruhen, ehe er weitermacht. Man sollte nicht entmutigt werden, wenn man das Gewahrsein nicht den ganzen Tag lebendig festzuhalten vermag. Wesentlich ist das fortgesetzte und beharrliche Bemühen. Wer das aufbringt, wird mit Sicherheit sein Gewahrsein und seine Verwirklichung intensivieren.»

*Wie Mahamudra unter erschwerenden Umständen  
geübt wird.*

«Nachdem man die «Essenz» verwirklicht hat, sollte man dazu übergehen, sich gewisse besondere Umstände nutzbarzumachen, um die Verwirklichung zu intensivieren.

*1. Ablenkungen und unterscheidende Gedanken nutzbar gemacht zur Intensivierung der Verwirklichung:*

Es geht dabei nicht darum, die Natur der unterscheidenden Gedanken zu studieren oder über Leere zu meditieren, noch auch gegenüber der Ablenkung «wach» zu sein, sondern darum, das «leuchtende Gewahrsein» - die Essenz hinter den unterscheidenden Gedanken - zu voller Lebendigkeit zu bringen. Dieses Gewahrsein in seinem natürlichen Seinsstand ist Mahamudra. Wenn man dabei zunächst auf große Schwierigkeiten stößt, sollte man versuchen, sie zu überwinden und die ablenkenden Gedanken in der Übung aufzulösen, schmelzen zu lassen.

*2. Begierden und Leidenschaften genützt zur Intensivierung der Verwirklichung:*

Manchmal sollte man Begierden oder Leidenschaften wie etwa Wollust, Haß, Eifersucht usw. absichtlich aufstören - und dann sie in der Tiefe betrachten. Man sollte ihnen weder nachgeben, noch sie fallen lassen oder sie korrigieren, sondern unberührt und «gewahrend» in einem gelösten und natürlichen Zustand bleiben.

## *Weisheit und Mitgefühl*

Im Tiefschlaf sollte man das Gewahrsein ungezwungen sich mit dem Unbewußten verschmelzen lassen. Das ist der beste Weg, das Unbewußte in «Licht» zu verwandeln.

### *3. Befürchtungen und Ängste genutzt zur Intensivierung der Verwirklichung:*

Wann immer sich Dinge zeigen, die Angst und Furcht einjagen, sollte man die Mahamudra-Meditation darauf anwenden. Man versuche nicht, die Furcht zu verjagen, sondern verweile bei ihr unberührt und gelöst. Wenn man so handelt, schwindet die Furcht; und man sollte versuchen, noch schrecklichere Bedrohungen heraufzubeschwören und wieder Mahamudra auf sie anwenden.

### *4. Mitgefühl und Mitleid genützt zur Intensivierung der Verwirklichung:*

Da letztlich Leben und Samsara immer mit Leid verbunden sind, sollte ein Buddhist grenzenloses Mitleid für alle Lebewesen empfinden. Wenn er die Leiden der Menschen bedenkt, wird ein starkes Mitgefühl in ihm erwachen. In diesem Augenblick sollte man die Mahamudra-Meditation darauf anwenden. Wenn man so handelt, werden sich Weisheit und Mitgefühl intensivieren.

### *5. Krankheit genützt zur Intensivierung der Verwirklichung.*

Bei jeder Erkrankung sollte man die Mahamudra-Meditation auf die Krankheit anwenden. Man sollte bis zu der dem Patienten wie der Krankheit gemeinsamen Essenz hindurchdringen und auf diese



## *Die Zweiheit von Subjekt und Objekt beseitigen*

Weise den Dualismus (die Zweiheit) von Subjekt und Objekt aufheben und beseitigen.

*6. Der Tod genützt zur Intensivierung der Verwirklichung.*

Wer Mahmudra praktiziert, wie es ihn gelehrt wurde, wird nicht in Verwirrung geraten und in Schrecken versetzt werden, wenn es zum Sterben kommt. Er wird ohne Furcht alle Erfahrungen durchleben, die im Verlauf des Sterbens statthaben. Ohne sich an das Leben zu klammern oder an irgendwelche Erwartungen wird er das Licht der Mutter und des Sohnes zu einem einzigen großen Ganzen zu verschmelzen vermögen.»

/Zu «Mutter-Licht», siehe Seite 52./

## *Fehlentwicklungen bei der Mahamudra-Praxis*

«1. Wenn die Mahamudra-Praxis einzig auf das Bemühen beschränkt bleibt, den Geist im Gleichgewicht zu halten, werden die Wirkungsmöglichkeiten der sechs Bewußtseinsarten geschwächt und verdunkelt. Diese fehlerhafte Form der Übung wird bildlich als «gefrorenes Eis» bezeichnet und ist eine sehr ungünstige Entwicklung in der Mahamudra-Meditation, die vermieden werden muß.

2. Wer das reine «Gewahrsein» vernachlässigt und einzig bei der Nicht-Unterscheidung verweilt, wird nichts sehen oder hören, sobald er Sichtbarem,

## *Zwischen dem letzten Gedanken und dem nächsten*

Tönen, Gerüchen usw. gegenübersteht. Das ist eine Fehlentwicklung, die davon herrührt, daß man in der Meditation träge geworden ist.

3. Wenn der letzte Gedanke gegangen und der nächste noch nicht gekommen ist, dieser unmittelbar gegenwärtige Augenblick ist etwas höchst Wundervolles, wenn man in ihm zu verweilen vermag; wenn dies *jedoch* ohne das klare Gewahrsein geschieht, begeht man den Fehler der Trägheit.

4. Wer das helleuchtende Gewahrsein festzuhalten vermag, jedoch glaubt, es gäbe außerdem nichts mehr beim Mahamudra, auch der macht einen Fehler.

5. Wenn man nur «Beseligung», «Erleuchtung» und «Nicht-Unterschiedenheit» pflegt, ohne gleichzeitig den «tiefen Blick in den Geist» zu praktizieren, ist das nicht die richtige Mahamudra-Praxis.

6. Wer Abneigung oder Widerwillen gegenüber den Manifestationen zeigt, ist höchst wahrscheinlich in die Irre gegangen.

7. Wer sich auf sein Gewahrsein konzentriert und den erleuchtend-leeren Selbst-Geist kultiviert, der übt Mahamudra richtig. Doch diese «Konzentrations-Bemühung» hat die Tendenz, die Spontaneität und Freiheit des Geistes zu behindern, ohne die es schwierig ist, den weiten und befreienden Geist offenbar werden zu lassen. Man sollte daher niemals vergessen, die «Gelöstheit», «Weite» und «Spontaneität» zu üben.»

## *Was also ist die richtige Mahamudra-Übungf*

«Der gewöhnliche Geist ist selbst die richtige Übung. Das heißt: den gewöhnlichen Geist in seinem eigenen natürlichen Zustand belassen. Wenn man diesem Geist etwas hinzufügt oder etwas von ihm wegnimmt, ist er nicht mehr der gewöhnliche Geist, sondern wird zum sogenannten «Geist als Objekt».

Nicht mit der geringsten Absicht oder Anstrengung zu üben und doch nicht für einen einzigen Augenblick abgelenkt zu werden, heißt, den natürlichen Geist richtig zu üben. Solange man daher sein Selbst-Gewahrsein - was immer man tut - festzuhalten vermag, übt man noch immer Mahamudra.»

## ***Glossarium***

*Alaya-Bewußtsein*: das ist das Speicher-Bewußtsein, das die «Saaten» der geistigen Eindrücke speichert und die Bildung von Gewohnheiten stützt. Erinnerungen und die Fähigkeiten zu Lernen sind diesem Bewußtsein zu danken. Es ist die Grundlage und «Wurzel» der anderen Bewußtseinsarten und wird von einigen Schulen des Mahayana-Buddhismus als das «ursprüngliche» oder «universale» Bewußtsein betrachtet.

*Bewußtsein*: acht Arten von Bewußtsein: Augen-, Ohr-, Nase-, Zunge-, Leib-Bewußtsein, das unterscheidende Verstandes-Bewußtsein, das Ich-Bewußtsein und das Alaya-Bewußtsein.

*Basis (Schau) - Weg (Übung) - Ziel (Frucht)*: die Grundlage ist die eingeborene Buddha-Natur; der Weg ist das Tun oder die Übung (Meditation), die zur Entfaltung der Buddha-Natur führt; das Ziel (die Frucht) ist die Verwirklichung der Buddha-Natur.

*Bodhi-Geist* (Skt.: Bodhicitta): das Streben nach Buddhaschaft, der «Erleuchtungsgedanke», die Einschau in die immanente Wirklichkeit, das große Mitleid und Gelübde, allen Lebewesen zu helfen, Gutes zu tun und ihre Erlösung zu fördern.

*Bodhisattva*: ein Mensch, der gelobt hat, nach Erleuchtung zu streben und alle Lebewesen zu retten; ein Mensch, der nach Buddhaschaft verlangt und altruistischen Taten; ein erleuchtetes Wesen.

*Dharma*: dieser Begriff hat zwei Hauptbedeutungen im Buddhismus: 1. die buddhistische Lehre; und 2. Dinge, Erscheinungen, Materie.

*Dharmakaya*: der «Wahrheits-Körper» oder der «Wirkliche» Körper Buddhas, der formlos, allgegenwärtig, leer und doch allesumschließend ist.

*Dharmadhatu*: die Totalität oder der Bereich der Letzten Wirklichkeit.

*Drei Körper Buddhas*: siehe Trikaya.

*Erfahrung (Erlebnis) und Verwirklichung*: Erfahrung bezeichnet die unvollständige und unvollkommene, doch echte mystische Erfahrung, die ein Übender in der Meditation erreicht; Verwirklichung ist die vollständige, klare und vollkommene mystische Erfahrung.

*Jetsun*: der Titel «Ehrwürden», z.B. Jetsun Milarepa.

*Klesas*: die weltlichen Begierden und Impulse, die verursachen, daß man im Samsara wandert. Unter ihnen sind drei die hervorstechendsten: Wollust, Haß, Unwissenheit.

*Maha Ati*: die «große Vollkommenheit», die Ningmaba (Nyingmapa)-Version des Mahamudra. Mahamudra, Maha Ati und Zen sind *eine* Lehre unter verschiedenen Namen.

*Mahamudra*: wörtlich: das Große Zeichen oder Symbol, eine Lehre, die zur Verwirklichung des Ursprünglichen Geistes oder des Dharmakaya anleitet; die praktischen Anweisungen, wie man über Sunyata (Leere) meditiert.

*Maya*: die Lehre, daß alle Erscheinungen und Erfahrungen, die sich im Universum manifestieren, Täuschungen oder magische Spiele sind; daß alle Materie leer von Selbst-Wesenheit ist.

*Nirmanakaya*: der Verwandlungsleib Buddhas, der sich in unzähligen Formen und Gestalten inkarniert. Der irdische Aspekt eines Buddha.

*Nirvana*: der Zustand letzter Befreiung.

*Paramitas*: die geistigen Taten eines Bodhisattva; die verdienstlichen, altruistischen Aktivitäten, die fähig machen, den Zustand Vollkommener Erleuchtung zu erreichen.

*Prajna*: transzendente Weisheit oder überweltliche Einsicht in die Wirklichkeit.

*Prana*: ein Sanskritwort, das verschiedene Bedeutungen hat, wie Luft, Atem, Energie, vitale Kraft usw.

*Prana-Geist*: nach der tibetischen Tantrik sind Geist und Prana zwei Seiten *einer* Wesenheit: sie sollten niemals als zwei getrennte Dinge behandelt werden. Geist ist das, was gewahr ist; Prana ist die aktive Energie, die dieses Gewahrsein stützt. Wer den Geist meistert, meistert automatisch das Prana, und umgekehrt.

*Samadhi*: wörtliche Bedeutung «zusammenfügen» oder «vereinigen mit», d.h. ein konzentrativer Zustand, in dem der Geist und das betrachtete Objekt in eins verschmolzen sind.

*Sambhogakaya*: der verklärte und gotthafte Leib Buddhas, manifest geworden im «Reinen Land» und nur erleuchteten Bodhisattvas sichtbar.

*Samsara*: der beständige Kreislauf von Geburt und Tod; die Lehre der Reinkarnation.

*Sunyata*: Leere oder Leerheit; die Doktrin, daß alles Entstandene und Entstehende in der Erscheinungswelt leer ist von Eigen-Natur, Wesenheit oder Substanz, - daß alles illusionär existiert, aber nicht wirklich; das, was alle Vorstellungen verneint, die auf Begriffen wie Existieren oder Nicht-Existenz, Sein oder Nicht-Sein basieren.

*Schlüssel- oder Kern-Instruktionen:* die das Wesentliche aufschließenden Anweisungen, mündlich vom Guru an den Schüler weitergegeben, gewöhnlich in sehr einfacher, aber genauer und handfest praktischer Form.

*Tantras:* die heiligen Schriften der Tantrik.

*Tantrik:* die Lehre des Tantrayana oder Vajrayana; eine Schule des Mahayana-Buddhismus; «esoterischer» Mahayana-Buddhismus.

*Trikaya:* die drei Körper der Buddhaheit, das sind der Dharmakaya, der Wahrheitsleib; der Sambhogakaya, der Göttliche Leib, oder der Leib der Freude; der Nirmanakaya, der Verwandlungs-oder Fleischwerdungsleib.

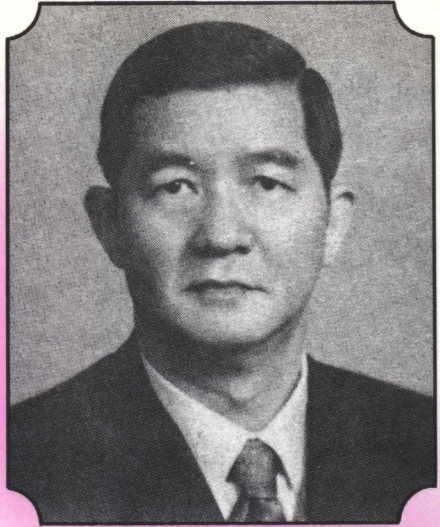
*Vier Körper Buddhas:* zu den drei Körpern in Einem (Trikaya) kommt noch der allumfassende Tantrische Leib der Universalen Essenz.

*Wispernde Überlieferung:* die mündliche Überlieferung der Ghagyuba-(Kargyütpa)Schule des tibetischen Buddhismus, deren Anfänge bei Tilopa und Naropa zu finden sind und die von Marpa und Milarepa gegründet wurde. Sie ist auch die Bewahrerin der Mahamudra-Lehre.



*Yidam*: der Buddha, den der Guru bei der Initiation für den Einzuweihenden als Schutzpartron wählt und an den dieser sich meditierend wendet und auf den er sich stützt.

*Zwei Wahrheiten*: die weltliche und die transzendente; die nützliche (fördernde) (Übergangs-)Wahrheit und die letzte absolute Wahrheit.



**Garma C. C. Chang, in China geboren, trat mit fünfzehn Jahren in ein buddhistisches Kloster in Nanking ein, kam mit Siebzehn nach Tibet, wo er acht Jahre verbrachte. Zwei Jahre davon wanderte er von Kloster zu Kloster und lernte sechs Jahre unter seinem Guru, dem lebenden Buddha Lama Kong Ka, in dessen Niederlassung, dem nach ihm benannten Kong-Ka-Kloster in Meia Nya in Osttibet. Seit 1951 hat er seinen ständigen Wohnsitz in den USA. Er hielt Vorlesungen an der Columbia-Universität in New York, sowie an anderen amerikanischen Universitäten, und lehrt seit 1966 buddhistische Philosophie als Professor des Departments für religiöse Studien an der Pennsylvania Staats-Universität in State College.**