

DAS IST ES!

Die große Vollendung enthüllen

James Low

DAS IST ES!

Die große Vollendung enthüllen

Übersetzt ins Deutsche von

Robert Jaroslowski



WANDEL VERLAG berlin 2025



edition khordong
Band 36

Khordong Commentary Series XVI

Originalausgabe: This is it. Revealing the Great Completion. Veröffentlicht von Simply Being, London, ISBN: 978-0-9569239-7-4, © James Low, 2020

Unser herzlicher Dank gilt allen Sponsorinnen und Sponsoren, die mit ihrer großzügigen Geste diese wunderbare Edition kostbarer Dharma-Bücher ermöglichen – sowie allen Mitarbeitenden, die ihre Zeit und Hingabe selbstlos einbringen. Möge dieser Verdienst dem Wohle aller fühlender Wesen dienen.

ISBN: 978-3-942380-37-9

1. Auflage 2025

© 2025 der deutschsprachigen Ausgabe **WANDEL VERLAG** berlin

Mit freundlicher Genehmigung von James Low, www.simplybeing.co.uk

Alle Rechte der Speicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung, Veröffentlichung, Verbreitung und Wiedergabe jeglicher Art, ob mechanisch, elektronisch oder anderweitig, auch jetzt noch unbestimmt, sind vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur nach vorhergehender schriftlicher Genehmigung durch den Verlag.

Lektorat und Satz: Andreas Ruft, Berlin

Layout nach der englisch-sprachigen Vorlage von Sarah Allen

Umschlaggestaltung: Andrea Pieper

Korrektorat: Gerhard Haberhauer

Gedruckt in Berlin auf FSC zertifiziertem 100% OBA-, säure-, chlor- & holzfreiem, recycle- und biologisch abbaubarem alterungsbeständigem Papier. Wir unterstützen NatureFund beim Pflanzen von Bäumen (105WN).

edition khordong ist eine Publikationsreihe begründet im Khordong e.V., inspiriert von Chimed Rigdzin Rinpoche (1922-2002) und veröffentlicht beim **WANDEL VERLAG** berlin. Bitte besuchen Sie unsere Webseiten:

Web: khordong.net

wandel-verlag.de

tsagli.pictures

Mail: edition@khordong.net mail@wandel-verlag.de



WANDEL VERLAG berlin 2025



*Gewidmet dem Leben und Werk
meines Gurubhai,
Gyurme Dorje,
einem wahren Licht des Dharma**

* Gyurme Dorje (Keith Douglas McLennan, geb. 1950; gest. 5. Februar 2020) war ein Tibetologe und Schriftsteller aus Schottland.

Bildernachweis

Das Bild auf dem vorderen Umschlag und alle in diesem Buch verwendeten Tsakli-Bilder stammen von der Himalayan Art Resources (himalayanart.org/), die sie freundlicherweise für den persönlichen, pädagogischen und nicht-kommerziellen Gebrauch zur Verfügung stellt.

Das Foto von Chimed Rigdzin Rinpoche auf Seite xii erscheint auf der Webseite: khordong.blogspot.com/2019/03/anniversaire-de-c-r-lama-du-15-au-18.html.

Das Bild des Lebensrades auf Seite 59 wurde mit Dank von der Thangka Mandala Buddhist Art Gallery, Montlignon, Frankreich (thangka-mandala.com) übernommen.

Die Bilder von Machig Labdron auf Seite 260 und Seite 284, von Chenresi auf Seite 332, von Chakrasambhava auf Seite 107 und von Prajnaparamita auf Seite 81 finden sich unter facebook.com/imagesofenlightenment.

Das Bild der Maus auf Seite 71 ist zu finden unter: deviantart.com/ama--/art/field-mice-6833093

Mit Dank an alle, die wir identifizieren und nennen konnten, und mit Dank an alle, die wir nicht identifizieren konnten und nicht nennen konnten.

Anmerkungen des Herausgebers

James Low hat dem Übersetzer Robert Jaroslawski noch etliche Hinweise gegeben, die als Anmerkungen und Fußnoten in den Text eingeflossen und nicht im englischsprachigen Original enthalten sind. Diese wurden entsprechend einheitlich gekennzeichnet (JL); ebenso die Hinzufügungen vom Übersetzer (RJ).

Anders als im englischsprachigen Original, wo in vielen Fällen, das »h« als Aspirant sowie als Transliteration der verschiedenen S- und C-Laute der Sanskrit-Begriffe weggelassen wurden, haben wir diese, um der Phonetik und der üblichen Schreibweise etwas näher zu kommen, wieder hinzugefügt, ohne dabei jedoch ein Transliterationsschema vollständig zu übernehmen. Das verwendete System, um die Sanskrit-Begriffe in die lateinische Schrift zu übernehmen, entspricht am ehesten der im 19. und 20. Jahrhundert gebräuchlichen Hunterian Transliteration, die ganz auf diakritische Zeichen verzichtet, um den Lesefluss für Laien zu vereinfachen und der Aussprache etwas näher zu kommen. Sie gibt dadurch die Sanskrit Schreibweise nicht 100%ig eindeutig wieder. Diese nicht-wissenschaftliche Herangehensweise bitten wir zu verzeihen. In Titelbezeichnungen wurde auf den weit verbreiteten Standard IAST zurückgegriffen.

Inhalt

<i>Einleitende Worte des Übersetzers</i>	<i>ix</i>
<i>Vorwort</i>	<i>xi</i>
<i>Ehrerbietung</i>	<i>xiii</i>
<i>Einleitung</i>	<i>xv</i>
 1 EINE SACHE FÜHRT ZUR NÄCHSTEN	
Abhängiges Entstehen	3
Die Sutra-Lehre über Grundlage und Aufeinanderfolge des abhängigen Entstehens	17
Das Mahayana-Sutra über abhängiges Entstehen	20
Das Herz des abhängigen Entstehens	22
Die zwölf Glieder des abhängigen Entstehens	30
Das Rad des Lebens	59
Die Zwölf Glieder und der Zyklus der Jahre	65
 2 ERHÖHTE TRANSPARENZ	
Einleitung	69
Leerheit	75
Das Herz-Sutra	83
 3 DIE BEGEGNUNG MIT DEM ANDEREN	
Einleitung	103
Die Emanation von Shri Chakra Samvara und die Namen der vierundzwanzig Stätten	108

4 | SICH ZU VERIRREN LÄDT ÄRGER EIN

Einleitung	133
Der Ursprung von Herukas grimmiger Form und den Ornamenten	148
Hochmut kommt vor dem Fall	199
Mein Weg	206
Stolz und Vorurteil	216
Transformation	228

5 | DAS EGO LÖST SICH AUF

Einleitung	237
Die geheime Biografie von Machig Labdron	241
Der Guru-Yoga von Machig Labdron	261
Freischneiden	273
Das Ego-Schneiden, das freudiges Lachen der Dakinis hervorruft	287
Einleitung	329
Zu Chenresi werden	333

6 | NUR DIES

Einführung	343
Der Ruf des Kuckucks, der das Glück der glorreichen Gegenwartigkeit ankündigt	349
Verdienst verschenken	351
<i>Edition Khordong</i>	352

Einleitende Worte des Übersetzers

Mit großer Freude habe ich die Herausforderung angenommen, dieses ehrfurchtgebietende Werk von James Low – »This Is It« – zu übersetzen. Schon der simpel anmutende Titel kann dem Übersetzer Kopfschmerzen bereiten. Die Breite und Tiefe der behandelten Themen lässt uns staunen – alle Stufen des buddhistischen Weges – sofern man von solchen sprechen kann – sind hier angesprochen, und die Reichhaltigkeit der Darlegung zeigt klar, dass hier ein buddhistischer Lehrer schreibt, der weit über die bloße intellektuelle Aneignung hinausgegangen ist.

James Low ringt seit Jahrzehnten um eine immer präziser werdende Terminologie, und somit auch Übersetzungen traditioneller buddhistischer Texte – und ich habe durch unseren regen Austausch bei den unterschiedlichen gemeinsamen Übersetzungsprojekten mit großem Gewinn für mein eigenes Verständnis teilhaben dürfen. Auf einige Ideen zu deutschen Begriffen habe ich in den Fußnoten im laufenden Text hingewiesen. Es ist mir klar, dass es nie völlige Einigkeit darüber geben wird, wie bestimmte Begriffe – deren Transfer aus dem Tibetischen ins Englische keineswegs einfach ist – ins Deutsche übertragen werden sollen. Diese Verschiedenheit in Texten erscheint mir eigentlich als Vorteil, weil sie uns als Leser dazu bringt, wirklich die Bedeutung zu reflektieren, und nicht einfach im Autopilot-Modus zu glauben, dass das Wiedererkennen schon Erkenntnis ist. Diese Texte richten sich in erster Linie an Menschen, die den buddhistischen Dharma tatsächlich praktizieren wollen, und das lässt mich hoffen, dass die Leserin und der Leser tatsächlich die Befruchtung dieser ihrer Praxis wünschen und nicht so sehr die intellektuelle Befriedigung durch besonders glänzende, treffende Formulierungen, auch wenn ich natürlich diese Präzision, soweit mein Verständnis dafür reicht, anstrebe.

Mein Dank geht vor allem an James Low selbst, der unermüdlich zur Klärung meiner Fragen beigetragen und einige neue Anmerkungen für die deutsche Ausgabe beigesteuert hat. Viel zu dieser Präzisierung haben auch meine kritischen Korrektoren beigetragen, denen ich für diese sicherlich nicht ohne Mühen zu vollbringende Arbeit vom Herzen danken will: Walther Hofherr, Reinhardt Meierhöfer, Hans-Ulrich ter Meer und Karin Jaroslawski haben sehr geholfen, diese vorliegende Übersetzung zu dem werden zu lassen, was sie eben geworden ist.

Großer Dank ergeht auch an den Herausgeber und Verlagslektor des Wandel Verlages, Andreas Ruft, der mit großer Hingabe am Endlektorat und an der Gestaltung des Buches gewirkt hat, und mit seinem großherzigen Engagement diese und viele andere wichtige Publikationen ermöglicht.

*In dem hochsommerlichen Hügelfeld von Sölden im Hexental,
Robert Jaroslowski, 05.08.2022.*



Vorwort

Das Verfassen dieses Buches beinhaltete die Bereitstellung vieler Zutaten: Worte, Ideen, Lehren, Erinnerungen. In unserem sich stets verändernden Samsara sind Konstruieren und Zusammensetzen unsere Art, zu erschaffen. Doch der Grund*, der Boden für diese Unternehmung ist die mühelose nicht-duale Schau† des Unzusammengesetzten. Das Zusammenhalten dieser beiden Aspekte erlaubt es, das Empfangene weiterzugeben. Viele Menschen haben zur Reifung der ursprünglichen Absicht beigetragen. Barbara Terris unterstützte die Gestaltung des Materials in einer zugänglichen Form. Im Laufe der Jahre haben wir es genossen, an vielen Büchern zusammenzuarbeiten, und sie ist das Rückgrat der Website von Simply Being. Fleißig und von großem Langmut, bleibt sie angesichts der vielen auftretenden Hindernisse unerschrocken. Unsere Dankbarkeit dafür ist immens. Sarah Allen hat den Text mit Tibetisch in Facetten Drei und Vier neugetippt. Anne Gäbler hat den Chöd-Text in Facette Fünf neugetippt. Alicja Żmigrodzka hat mit großem Enthusiasmus viele der Bilder in diesem Buch ausfindig gemacht und für uns die Erlaubnis erwirkt, sie zu verwenden. Hans-Jörg Burkhart hat die Herstellung dieses Buches großzügig gesponsert.

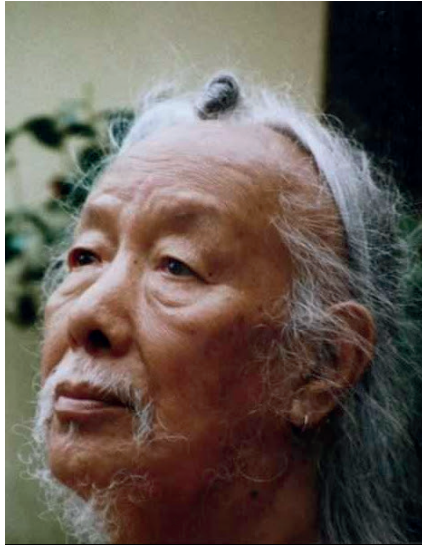
Unser tiefer Dank gilt dem Kunstinstitut *Images of Enlightenment* für die Erlaubnis, ihre wunderschönen Thangka-Bilder zu verwenden. Sie können unter www.facebook.com/imagesofenlightenment gefunden werden. Schönheit nährt die Hingabe, und Hingabe löst Schwierigkeiten auf.

Die strahlenden Bilder stammen von den Tsakli-Bildern, die auf der Himalayan Art Resources Website <https://www.himalayanart.org> zu finden sind; deren Großzügigkeit setzt den süßen Duft des Dharma frei, um die drei Welten zu durchdringen.

Taisha Lohner half sorgfältig bei der Vorbereitung des Textes in Buchform, und diese Aufgabe wurde von Sarah Allen gekonnt vervollständigt.

* Der Begriff »Grund« steht hier für engl. »ground«, also Boden, Grundlage, Basis, Terrain; nicht im kausalen Sinne. RJ

† Schau wird in diesem Buch immer im Sinne eines »sich Zeigens«, wie bei einer Vorführung, einer Show gebraucht, als etwas, was zu sehen ist. RJ



*Unergründliche Präsenz,
du Zerstörer der Gedanken,
erschreckender Arzt
für dieses aufgewühlte Herz.*

*Gefangen am Haken
deiner Güte,
gebunden durch die Kraft
meiner Sehnsucht –*

*Du hast mich
dir so nahe gehalten,
und nun gerate ich
nicht mehr auf Abwege.*

Ehrerbietung

Wenn der verzweifelte Ruf nach Dharma gehört und erhört wird, eröffnet diese Begegnung den eigentlichen Weg. Der Guru ist keine Person, und auch wir sind es nicht. Doch nur einer von uns beiden weiß dies unmittelbar. Eingehüllt in unsere Annahmen ist die Welt undurchsichtig und überlagert von wahnhaften Projektionen. Ohne die Hilfe einer wahren Quelle der Klarheit und des Verbunden-Seins ist es leicht, den Weg zu verfehlen. Wir sind so sehr daran gewöhnt, uns vorzustellen, dass jenes, das nicht wahr ist, wahr sei, dass wir den Dharma leicht mit unseren eigenen Vorstellungen vermischen und unsere tiefste Absicht pervertieren.

Der Guru, der unbestechlich ist, ist ein seltenes Juwel. Der Guru, der sieht, was gebraucht wird, und es leicht und ohne unnötige Hürden anbietet, ist die seltenste Rose. Einen solchen Lichtstrom zu finden ist wunderbar – und doch ist es nur der Anfang. Probleme sind der Weg, ein immer tiefer werdender Weg der Geduld, des Fleißes und des Glaubens. Aus der Bahn geworfen zu werden und auf Abwege zu geraten, ist Teil des wahren Weges für diejenigen, die mit den Wurzelpflanzen leben müssen.

Wenn ein scharfsinniger, engagierter Guru wie C.R. Lama* auf einen hartnäckigen, verstörten Menschen wie mich trifft, kommt es zu vielen Krisen und Ausbrüchen. Im Laufe der Jahre verblasst der Schmerz dieser Momente, die Süße seines Lächelns bleibt aber als mein Leitstern bestehen.

* Chimed Rigdzin Rinpoche Zilnon Lingpa (1922-2002), der Hauptlehrer von James Low und ein bedeutender Lehrer in den Khordong- und Byangter-Linien der Nyingmapa-Tradition des tibetischen Buddhismus. RJ

Die Lehre des Buddha

སྒྲིག་པ་ཅི་ཡང་མི་བྱ་ཞིང་།

DIG PA CHI YANG MI JA ZHING

Untugend was auch immer nicht zu tun

Keinerlei Untugend auszuüben,

དག་པ་སྤྲོན་སྤུམ་ཚོགས་པར་སྤྱད།

GE WA PHUN SUM TSOG PAR JAE

Tugend alles Gute, alle guten Ideen tun

Tugendhaftes zu verrichten und alles Gute tun,

རང་གི་སེམས་ནི་ཡོངས་སུ་འདུལ།

RANG GI SEM NI YONG SU DUL

meinen eigenen Geist vollständig kontrollieren

den eigenen Geist vollständig zu beherrschen,

འདི་ནི་སངས་རྒྱས་བསྟན་པ་ཡིན།

DI NI SANG GYE TEN PA YIN

dies Buddha die Lehre ist

dies ist die Lehre des Buddha.

Nichts Untugendhaftes zu tun, Tugendhaftes und
alles Gute auszuüben, und den eigenen Geist
vollständig zu beherrschen: das ist die Lehre des
Buddha.

Einleitung

Wie ein anschwellender Regenschauer des Segens ist die reiche Vielfalt der buddhistischen Lehren zunehmend auch in englischer und in anderen nicht-asiatischen Sprachen verfügbar. Gelehrte liefern präzise Übersetzungen sowohl der grundlegenden Texte als auch ihrer nachfolgenden Kommentare. Dieses Buch ist ein kleiner Beitrag zu der großen Entfaltung der vielen Wege zur Befreiung.

Die originalen tibetischen Texte in diesem Band wurden alle übersetzt, während ich mit CR Lama in Shantiniketan in Westbengalen lebte. Es hat für viele von ihnen über vierzig Jahre gedauert, bis sie das Licht der Welt erblickten. Während dieser Zeit wurden sie immer wieder überarbeitet und verfeinert, und nun ist es an der Zeit, sie verfügbar zu machen. Die Anordnung der Texte ist so gestaltet, dass sie eine direkte Begegnung mit der Entwicklung sowohl der Tiefe als auch des Fokus der Lehre fördert. Ob wir diese Entwicklung nun als ein Spektrum von mitfühlenden Antworten auf die große Bandbreite der von fühlenden Wesen gezeigten Interessen und Fähigkeiten ansehen, oder als eine evolutionäre Anreicherung, die auf der Überwindung eingebetteter Begrenzungen und auf der Reaktion auf neue Situationen beruht – die Bandbreite der Ansichten und Praktiken ist faszinierend und inspirierend.

Das Bild auf dem Umschlag weist auf das Herz dieses Buches hin. Ein nacktes Mädchen tanzt: die für immer unverdeckte, erleuchtende Weisheit ist immer im Spiel. Nackt, roh, frisch, unverarbeitet, jungfräulich, frei und unbeschwert – die Wahrheit eines jeden fühlenden Wesens ist nichts anderes als diese niemals stillstehende, unschuldige Tänzerin: die Untrennbarkeit von ursprünglicher Reinheit und unmittelbarer Präsenz.

Die erste Facette in diesem Band, *Eine Sache führt zur nächsten*, bietet eine Reihe von Texten über abhängiges Entstehen. Innerhalb der dualistischen Ausrichtung der relativen Wahrheit ist die Sichtweise des abhängigen

Entstehens* eine Schlüsselmethode, um zu erkennen, wie eine Würdigung der Abwesenheit von innewohnender Existenz in Personen und Erscheinungen den Weg zum Verständnis der willentlichen Antriebe öffnet, die uns in den sechs Bereichen von Samsara kreisen lassen. Wir drehen uns darin nicht, weil wir schlecht sind, sondern weil wir die Einfachheit dessen, wie alles tatsächlich ist, nicht sehen. Indem wir das ignorieren, was nicht wirklich verborgen ist, verbergen wir es in unseren eigenen Vorstellungen. Das soll nicht heißen, dass wir kapriziös, innewohnend schlecht oder selbst die tiefe, tatsächliche Ursache dieses Elends sind. Es sind die zwillingshaften Gewohnheiten des Ignorierens und Imaginierens, die alles Leiden und alle Verwirrung erzeugen. Wir sind die Produkte dieser Verwirrung, nicht ihre Ursache. Und doch sind wir aktiv an ihrem Fortbestehen beteiligt – als die sich manifestierenden Handelnden, die falsche Antworten auf eine Welt erteilen, die wir als gegeben annehmen.

Auf der Grundlage von diesem erstet jenes. Jeder Moment des Lebens erstet unter dem Einfluss anderer Faktoren – und wirkt seinerseits als ein Faktor, der andere Momente beeinflusst. Wenn wir die dynamische Qualität all dessen sehen, was sich manifestiert, ob wir es als das Selbst oder als das Andere ansehen, können wir beginnen, den Unterschied zwischen dem Geist selbst, einer leeren Bühne, und dem, was in ihm entsteht, einem unaufhörlichen Drama, zu erkennen. Das Bild, das dieser Facette vorausgeht, ist das von ineinander verwobenen Malas oder Gebetsperlenketten. Die Perlen sind gemeinsam aufgefädelt, und diese Verknüpfung verleiht Form, Identität und Funktion. Die Kette besitzt keine Essenz – der Faden unterstützt die zeitweilige Aneinanderreihung der Perlen. Der Faden, der das Muster der Perlen aufrechterhält, die unsere Identität und Existenz ausmachen, ist der Faden des Ignorierens, des Verlangens und des Egoismus. Die wahre Natur des Fadens ist jedoch Leerheit, welche die Leerheit aller Perlen enthüllt.

Wenn wir der leeren, unbegreiflichen Natur des Geistes gewahr werden, beginnen wir die befreiende Qualität der Weisheit des Nicht-Anhaftens zu schätzen, die die tatsächliche Nicht-Dualität von allem enthüllt. Dies wird in der *zweiten Facette, Erhöhte Transparenz*, erörtert, in der das *HERZ-SUTRA* darauf hinweist, dass alle Phänomene, ob scheinbar äußerlich oder innerlich, Subjekt oder Objekt, leer sind, da sie keine innewohnende Existenz besitzen. Leerheit ist die Grundlage für alle nachfolgenden Facetten in diesem Buch. Das Erwachen zur Leerheit befreit uns

* Ausführlicher: Entstehung in wechselseitiger Abhängigkeit. RJ

von der Gefangenschaft in begrifflich festgelegten, fixierten Identitäten. Einmal auf diese Weise befreit, öffnet die eingeborene Unbestimmtheit dessen, was geschieht, den Weg, die illusorische Natur der Phänomene direkt zu sehen. Dies wiederum weckt die Kreativität, da wir nun die Gestaltbarkeit der Formen sehen können, die sich aus ihrer imaginären* Natur ergibt.

Wenn wir empfänglicher für das Elend werden, das für andere entsteht, weil sie sich auf falsche Überzeugungen verlassen, die aus der Verdinglichung der Manifestation und ihren Konzepten darüber herrühren, entsteht in uns eine freundliche Verbundenheit mit allem. Das Bild, das dieser Facette vorangestellt ist, zeigt die fünf Elemente, Erde, Wasser, Feuer, Wind und Raum. Ihr Zusammenspiel erzeugt alle Phänomene, die uns als Selbst und Anderes begegnen, während sie selbst die Darstellung des Potenzials der Quelle des Grundes sind. Das Bild am Ende des *HERZ-SUTRAS* zeigt den leeren Spiegel des Geistes und die Federn des Pfaus mit ihren scheinbaren Augen, die die illusorische Natur aller der Identifizierung unterliegenden Entitäten oder Dinge illustrieren.

Dies führt zur *dritten Facette* des Buches, der *Begegnung mit dem Anderen*, wo die selbstsüchtige, bössartige Wendung, die sich leicht aus der geistigen Dumpfheit heraus manifestiert, Gruppen und Individuen in Konflikt bringt: »Ich zuerst«, »mir steht mehr zu als dir«, »du musst tun, was ich will«. Diese engstirnigen und intensiven Entweder-Oder-Maximen mobilisieren Aggression und den Wunsch nach Dominanz als einzigen Weg, um sicher zu sein. Eindringen, Stehlen, Töten und Vergewaltigen ohne ein Gefühl der Schuld und einer Entschuldigung werden zur Tagesordnung, bis schließlich die Buddhas und Bodhisattvas dazu provoziert werden, ihre zornvollen Formen zu zeigen.

Diese zornvollen Formen zeigen, dass der Zorn als energetischer Ausdrucksmodus nicht an sich das Problem ist. Die Schwierigkeit beginnt, wenn Erscheinungen als reale Substanzen, als wahre Wesenheiten, Dinge, Entitäten, mit ihrer eigenen Essenz angesehen werden. Aus dieser irreführenden Sichtweise heraus wird eine flüchtige Emotion zur Grundlage für eine Position dauerhafter Feindseligkeit: »Du bist mein Feind.« Wir brauchen Befreiung – nicht nur von Konfliktereignissen, sondern von der zugrunde liegenden dualistischen Struktur, die die Basis aller Konflikte ist.

* Imaginär in dem Sinne, dass die Qualitäten, die wir in dem Objekt sehen, lediglich vorgestellt sind. Sie sind der Ausdruck der Kreativität unseres Geistes und gehören nicht einfach dem Objekt an. (Neue Fußnote von JL)

Die kurze Geschichte, wie sich Chakrasamvara (siehe Facette 3) manifestiert, um die Macht der Grausamkeit zu besiegen und ihre Ursache aufzulösen, weist auf die zentrale Funktion des Tantra hin: die Transformation. Es gibt keine realen Entitäten, die eine innewohnende Existenz besitzen, und es gibt weder gute noch schlechte Menschen. Der Grund, die Basis und die Wahrheit von allem ist Leerheit, die Abwesenheit einer definierenden individuellen Essenz. Alles, was erscheint, ist wie ein Traum, eine Fata Morgana, ein Regenbogen. Diese scheinbar getrennten, selbst-existenten Formen, die wir je nach unserer Interpretation sehen, wirken aufeinander und auf uns selbst ein.

Unsere fünf Sinne füttern uns mit Informationen und formen uns innerlich so, dass wir Positionen des Gefallens und Missfallens einnehmen. Diese subjektiven Gefühlstönungen werden auf die Objekte, denen wir begegnen, projiziert, so dass wir in der Täuschung verweilen, es mit real existierenden Menschen – mit real existierenden Identitäten und Eigenschaften – zu tun zu haben. Der Glaube an diese verdinglichte Dualität ist schwer zu überwinden, und die Formen, die er hervorbringt, sind schwer zu verändern.

Wenn sich jedoch Chakrasamvara aus der Bewusstheit* der unendlichen Leerheit, die der Geist des Buddha ist, manifestiert, zeigt er nicht nur eine einzigartige, reaktionsbereite göttliche Form, sondern offenbart, wie Leerheit erscheint. Die grausamen Ausbeuter haben genau denselben Grund – die Leerheit – wie alle Buddhas, doch die Buddhas sind frei von den kausalen Kräften (Karma), aus denen sich die fühlenden Wesen manifestieren. Die Buddhas sehen, dass Transformation möglich ist, weil nicht eine einzige scheinbare Entität eine eigene Essenz aufweist. Es ist nicht so, dass ein Mensch zu einem Buddha wird, – dass also etwas, das wie ein Mensch aussieht zu etwas wird, das wie ein Buddha aussieht; beide sind nicht »wirklich« das, was sie zu sein scheinen. Der Unterschied liegt darin, dass eine Person – als scheinbare Entität – kein Gewahrsein ihrer eigenen tatsächlichen Basis hat, während Buddhas sich immer über den Grund, die Basis ihres Seins, im Klaren sind. Durch den Kontakt mit der Gottheit wird die Pseudo-Autonomie der Person als Schein entlarvt, und die Entität wird als die Schau der Leerheit, als eine illusorische Musterbildung, die aufgrund von Ursachen und Bedingungen so entsteht, wie sie entsteht, enthüllt. Die Verwendung dieser Einsicht in der Meditations-

* Ich verwende durchgehend für das englische Wort »awareness« das Wort »Bewusstheit« und nicht »Gewahrsein«, als weniger objektbezogen – wenn es nicht um das Gewahrsein von etwas geht. RJ

praxis wird später in der fünften Facette deutlich gemacht. Das Bild am Anfang dieser dritten Facette zeigt das Mandala der fünf plagenden Gifte* (Dumpfheit, Begierde, Abneigung, Stolz, Eifersucht), die in die fünf Weisheiten (die allumfassende, die unterscheidende, die spiegelgleiche, die der Gleichheit, die vollbringende) transformiert werden. Diese Transformation ist in Wirklichkeit das Abfallen von verdunkelnden Glaubensvorstellungen und Impulsen, so dass das innewohnende Licht des Grundes hervorleuchtet.

Die Transformation spiegelt sich auch in der Schilderung des Ursprungs der vierundzwanzig heiligen Stätten wider. Der Zusammenbruch der dämonischen, grausamen Formen erlaubt es ihrem Potenzial, sich als die vibrierende männliche und weibliche Energie der vierundzwanzig Paare von *Viras* und *Dakinis* zu manifestieren, wobei jedes Paar seinen Wohnsitz an einem dieser Orte nimmt. Obwohl alle Umgebungen nichts anderes als Erscheinung und Leerheit[†] sind, sind die unterschiedlichen Qualitäten der Erscheinungen nichtsdestoweniger einflussreich. Wir können dies in der Art und Weise erfahren, wie verschiedene Umgebungen auf uns einwirken; deshalb wird auch eine Pilgerreise zu den heiligen Stätten empfohlen.

Die *vierte Facette, Sich zu verirren lädt Ärger ein*, bietet eine weitere Darstellung, wie Stolz und Selbstsicherheit einen in die Irre führen können. Wem es an Demut mangelt, der wird sich früher oder später der Demütigung stellen müssen. In dieser Darstellung, wie Stolz zu Fall kommt, wird die Erniedrigung aufgrund der aggressiven Energien, die durch die Verschmelzung von Stolz und Verachtung entstehen, lange hinausgezögert. Wenn man andere als minderwertig ansieht und sich berechtigt fühlt, sie zu unterjochen und nach Belieben zu benutzen, kann der eigene Glaube an sich selbst wie ein Panzer wirken, der jede Rückmeldung abhält, die darauf hinweisen würde, dass man in die Irre gegangen ist. Schreckliche Konsequenzen ergaben sich aus der Geburt von Rudra, dem mütterfressenden Dämon.

Die Geschichte wird hier mit dem tibetischen Text wiedergegeben. Sie wurde so aufbereitet, als ich mit CR Lama arbeitete, und sie wird jetzt auch so präsentiert, aus Respekt vor seinem großen Wissen, seiner Weisheit und seinem Engagement, den Dharma auf »die richtige Weise« zu übermitteln.

* *Kleshas*. Plagende Emotionen. Oft der Kürze halber nur als »Plagen« bezeichnet. RJ

† Im ganzen Buch sind Formulierungen wie »Erscheinung und Leerheit«, »x und Leerheit« immer als »Einheit von Erscheinung (x ...) und Leerheit« oder »Untrennbarkeit von Erscheinung (x ...) und Leerheit« zu lesen und *nicht* als eine additive Zusammensetzung von »Erscheinung (x ...) plus Leerheit«. RJ

Diese Geschichte erscheint in vielen Versionen, und andere Erzählungen können in Jacob P. Dalton, *THE TAMING OF DEMONS*, und Martin J. Boord, *BOLT OF LIGHTNING FROM THE BLUE* gefunden werden.

Es folgt eine vereinfachte Version der Geschichte mit dem Titel *Mein Weg*. Die Hauptthemen werden in dieser Erzählung hervorgehoben und in zwei kurzen Kommentaren erkundet: *Stolz und Vorurteil* sowie *Verwandlung*.

Das Bild auf der Vorderseite dieser Facette zeigt die reine Sichtweise, die von dem Protagonisten dieser Geschichte missverstanden wurde. Der sich öffnende leere Himmel der Bewusstheit erhebt sich als Buchstabe A, 𑖠, das Herz des *HERZ-SUTRAS*. Er ist umgeben vom Regenbogenlicht der fünf Elemente, der fünf Plagen, der fünf Weisheiten und aller Modi des Potenzials des Grundes. Der Himmelsraum der Quelle des Grundes verändert sich nie, während seine Schau unaufhörlich als Strahlen und Formen des Lichts auftaucht.

Die *fünfte Facette*, *Fesseln durchschneiden*, unterzieht die vielen Hindernisse, die auf dem Pfad entstehen können, einer weiteren Betrachtung. Einengende gesellschaftliche Konventionen können den Herzenswunsch nach Befreiung leicht vereiteln, während Urteile und Vorurteile uns jedes Gefühl einer unterstützenden Umgebung rauben können, so dass wir auf die inneren Ressourcen zurückgeworfen werden, die uns zur Verfügung stehen. Die Geschichte von Machig Labdrons Kampf, frei dafür zu sein, ihr Leben dem Dharma zu widmen, insbesondere der Praxis des Abschneidens des Egos, setzt einen hohen Standard für uns, dem wir in der heutigen Zeit folgen sollten. Dies wird in ihrer kurzen Biografie beschrieben.

Die dritte und die vierte Facette haben auf die Macht der Buddhas hingewiesen, eine Transformation zu erzwingen, indem sie den Karrieren von herzlosen Tyrannen ein jähes Ende setzen. Jetzt sehen wir, wie Transformation eher einer Wahl als dem Zwang folgen kann. Dies wird in einer kurzen Guru-Yoga-Praxis gezeigt, die geeignet ist, die Segnungen von Machig Labdron zu empfangen und unser Sein in Nicht-Dualität mit ihr zu finden.

Es folgt eine Übersetzung des Textes »*DAS GELÄCHTER DER DAKINIS*«, einer sehr populären Praxis des Ego-Abschneidens, bei der der Geist vom Körper getrennt wird, so dass das gewöhnliche Bewusstsein als Bewusstheit enthüllt werden kann. In dieser Praxis ist die Aufopferung des Körpers für Andere ein freudiges Ereignis, frei von Angst und voller Großzügigkeit. Die gewohnheitsmäßige Identifikation mit dem Körper zu

durchbrechen und ihn als transformative Nahrung all jenen anzubieten, die in der Dynamik der Ego-Identität gefangen sind, ist eine große Herausforderung für unsere begrenzende Selbstsucht. Diese Praxis macht vollen Gebrauch von der Vorstellungskraft als der Manifestierenden der leeren Illusion. Das Eintreten in die Praxis kann helfen, die gesamte Welt als das Spiel der ego-losen Imagination zu enthüllen.

Diese Facette schließt mit einer kurzen Praxis der Identifikation mit Chenresi, dem großen Bodhisattva des Mitgefühls. Liebe und Mitgefühl für jene Wesen zu entwickeln, die uns Angst einflößen, ist eminent wichtig, wenn wir Gleichmut oder Unparteilichkeit finden und vermeiden wollen, dass wir uns denjenigen zuneigen, die wir mögen und bei denen wir uns sicher fühlen, und uns von denen entfernen, die wir nicht mögen und bei denen wir uns unwohl fühlen. Wir machen diese Praxis, damit die Dämonen und Störenfriede, die zum Opferfest gekommen sind, eine Chance erhalten, Chenresi zu treffen, dessen Mitgefühl und Heilkraft frei von Verurteilung und von Abwehrhaltung ist. Mögen alle, die grausam und selbstsüchtig sind, durch den liebevollen Blick von Chenresi erweicht werden!

Das Bild am Anfang dieser fünften Facette ist ein flammendes Skelett, das im Raum tanzt. Der Geist kann sich an den toten Körper klammern, von dem er sich getrennt hat. Er kann sich an das Skelett klammern, so dass das Skelett Leben zu haben scheint. Das Skelett, der Herr der Bestattungsstätten, bringt einen grimmigen Humor in die Macht der Anhaftung: etwas, irgendetwas, ist besser als nichts. Die Befreiung von dieser hoffnungslosen Anhaftung wird durch die beiden Bildnisse von Machig Labdron veranschaulicht, deren Tanz die Freude ausdrückt, einen Lichtkörper frei von den Verstrickungen der Verdinglichung zu manifestieren. Die gleiche Freiheit, aber in einem ruhigeren Modus, zeigt sich in dem Bild, das die stille Freundlichkeit von Chenresi ausdrückt.

Schließlich haben wir die sehr kurze *sechste Facette, Einfach dies*. Dies ist *DER RUF DES KUCKUCKS*, der Grundlagentext der Dzogchen-Geistesreihe. In nur drei Zweizeilern wird hier die Sichtweise, Meditation und Aktivität von Dzogchen dargelegt, die die Untrennbarkeit von ursprünglicher Reinheit und augenblicklicher Präsenz sind. Die Ganzheit ist immer schon vollständig und erfordert keinen Beitrag des Ego-Selbst. Wenn die verwirrenden Täuschungen der ego-bezogenen Vorstellung nicht mehr gepflegt werden, gibt es Leichtigkeit, Ruhe und Erfüllung.

Vier Bilder werden angeboten, um die Wahrheit dieses kurzen Textes zu manifestieren. Die Pfauenfedern haben Augen, die keine Augen sind,

und das verweist darauf, wie sich die Vorstellungskraft als Täuschung – oder aber als erleuchtende Kreativität zeigen kann. Die Butterlampe zeigt, wie die fünf Farben des Lichts dem klaren Licht entspringen – so wie das Potenzial jeder Erscheinung untrennbar mit der Leerheit verbunden ist. Der Spiegel weist auf den unaufhörlichen Fluss von Reflexionen hin, die auf dem leeren Spiegel selbst keine Spuren hinterlassen. Der Kristall bricht das klare Licht und offenbart die Vielfalt seiner farbigen Schau, die präsent und doch ungreifbar ist.

Jede der sechs Facetten präsentiert einen spezifischen Geschmack des Dharma, eine präzise Beleuchtung einiger Aspekte der Begrenztheiten, die wir manifestieren. Dabei gibt es eine Verflechtung der Beschreibungen, wie wir uns verirren, und Analysen und Praktiken, mit denen wir beginnen können, unseren Weg und sogar unser wahres Zuhause zu finden. Angst neigt dazu, uns in Richtung Mobilisierung oder Zusammenbruch zu lenken: Kampf oder Flucht, Erstarren oder Zusammenbrechen. Durch die konzeptuelle Klarheit, die durch konsequente Analyse erreicht wird, die auflockernde Verstärkung, die durch mythisches Erzählen bereitgestellt wird, durch die transformative Teilnahme am leuchtenden Symbolischen sowie durch das gelassene Ruhen im unveränderlichen Ganzen, möge der süße Geschmack der Befreiung allen zuteil werden!

1

Eine Sache führt zur nächsten

