

## Vorwort der Übersetzerin

In den „Unterweisungen für eine mitfühlende Begleitung von Sterbenden“, einem von der Garchen Stiftung (2019) herausgegeben Kompendium von Belehrungen S. E. Garchen Rinpoche zu diesem Thema, wird die Sadhana der Jangchok immer wieder als eine der Hauptpraktiken zur Unterstützung von Sterbenden erwähnt.

Durch das zur Verfügung stellen der Belehrungen von S. E. Garchen Rinpoche zu dieser Sadhana, soll hier ein ergänzender und vertiefender Zugang zu dieser Praxis ermöglicht werden. Auch wenn diese Praxis bisher noch nicht in einer deutschen Übersetzung vorliegt, geben diese Belehrungen, unabhängig davon, einen tiefen Einblick in die Intention der Praxis und vermitteln ein Verständnis hierüber.

### **Unterweisungen von S.E. Garchen Rinpoche zur Jangchok-Praxis, einem Reinigungs- und Gedenkritual für die Toten**

Meine Dharma-Freunde, dies ist eine Einführung zur „Jangchok“-Praxis, einem Reinigungs- und Gedenkritual für die Toten. Wir sprechen hier zwar aus Sicht der spirituellen Tradition, aber aus weltlicher Sicht betrachtet ist es dasselbe. Wenn ein Elternteil oder Verwandter aus diesem Leben scheiden, erinnern wir uns an sie mit ihrem Namen und an die Liebe, die wir zu ihnen haben. Wir stellen ihren Namen und ein Bild von ihnen auf einen Altar, wir ehren sie auf diese Art und senden ihnen Liebe. Darüber hinaus kaufen wir auch oft ein Grab und erwerben hierfür ein Stück Land und Ähnliches, was sehr kostspielig ist. Generell gesehen ist das sehr gut, weil es ein Akt der Großzügigkeit ist.

Letztendlich jedoch, kann das niemanden vor Leiden schützen. Selbst wenn Menschen über großen Reichtum verfügen, kann sie dies nicht vor den Leiden Samsaras bewahren. Sie erleben immer noch Ängste, sie werden krank, oder werden durch Geister, Widersacher und Unterdrücker geschädigt.

Unabhängig davon, wie viele Kostbarkeiten jemand besitzt oder wie wohlhabend er sein mag, diese Dinge können letztlich das geistige Leiden nicht beseitigen.

Es gibt jedoch eine Methode, die dem Menschen auf geistiger Ebene helfen und wirklich nützlich sein kann, und dies ist Dharma zu praktizieren, wie zum Beispiel dieses Reinigungs- und Gedenkritual für die Toten, welches eine Praxis zur Bereinigung der Schleier des Geistes ist.

Es gibt unterschiedliche Arten des Schutzes, die uns kurzfristig vor Leiden bewahren und uns unterstützen können, letztendliche Befreiung zu erlangen. So können uns weltliche Götter zum Beispiel zeitweilig in diesem Leben schützen und sie können uns ermöglichen, Vergnügen, Wohlstand und Reichtum zu erleben. Für die meisten Menschen ist das Erlangen von Reichtum in diesem Leben ausreichend und es ist das Einzige, worum sie sich wirklich kümmern. Viele Menschen denken überhaupt nicht über Karma und ihre zukünftigen Leben nach. Wenn man sich jedoch ausschließlich damit beschäftigt, nur für sich etwas in diesem Leben zu erlangen, nennt man dies eine selbstbezogene Motivation. Aus einem solchen selbstbezogenen Geisteszustand entspringen die leidbringenden Geistesgifte und diese führen zu einer Wiedergeburt in den sechs Bereichen von Samsara. Welcher Bereich innerhalb von Samsara es sein wird, ist dabei abhängig davon, welches Geistesgift zum Todeszeitpunkt vorherrschend ist.

Für diese Wesen in den sechs Bereichen von Samsara führen wir das Reinigungs- und Gedenkritual für die Toten aus. Wir beginnen in der Mitte des Textes und gehen bis zum Schluss, um dann wieder zum Anfang zurück zu kehren. Wir gehen auf Seite dreißig mit dem Abschnitt über die Toten, auf die sich diese Reinigungspraxis ausrichtet.

Der Text beginnt mit **Om Ah Hung** und fährt dann damit fort über die sechs Klassen und fünf Arten von Wesen zu sprechen, den Objekten dieser Praxis. Ganz zu Beginn seiner Lehren sagt der Buddha: „Alle Wesen sind eigentlich Buddhas. Die Wesen sind lediglich durch momentane Befleckungen verdunkelt.“ Aufgrund dieser Befleckungen nehmen sie nur einen gewöhnlichen Körper, eine gewöhnliche Rede und einen gewöhnlichen Geist wahr, welche ihrer Natur nach tatsächlich der erwachte Körper, die erwachte Sprache und der erwachte Geist sind. In Wirklichkeit entbehren die gewöhnlichen Erscheinungen von Körper, Sprache und Geist jeglicher inhärenter Existenz, obwohl sie den Lebewesen auf eine Weise erscheinen, dass sie glauben, sie seien real. Dieser Glaube an die reale Existenz der äußeren Erscheinungen und die damit verbundenen konzeptuellen Attribuierungen sind das, was die sechs Bereiche von Samsara kreiert.

Der natürliche Zustand des Geistes aller Wesen ist die Buddhanatur. Der erwachte Körper, die erwachte Rede und der erwachte Geist haben ebenso wie der gewöhnliche Körper, die gewöhnliche Rede und der gewöhnliche Geist der Wesen der sechs Bereiche von Samsara, also ein und dieselbe Basis. Im *Samantabhadra-Gebet* heißt es: „Samsara und Nirvana haben eine einzige Basis, doch zweierlei Pfad und Frucht.“ Einer der Pfade ist der Pfad der Geistesgifte, welcher aus einem selbstbezogenen Geist entsteht. Hier wird an der realen Existenz eines Selbst und einer Wirklichkeit der äußeren Erscheinungen zusammen mit ihren konzeptuellen Zuschreibungen festgehalten. Diese Glaubensvorstellungen erzeugen Geistesgifte, welche uns zu negativen Handlungen veranlassen. Durch unsere negativen Handlungen sammeln wir negatives Karma an, was wiederum dazu führt, dass wir in einem der sechs Bereiche von Samsara wiedergeboren werden.

Es ist wie bei einem großen Baum, dessen Wurzeln tief in die Erde reichen. Der unterste Teil repräsentiert die drei niederen Bereiche von Samsara, während der Stamm für die drei zeitweiligen höheren Bereiche Samsaras steht; bis ganz hinauf zum letztendlichen Zustand des Erwachens, welcher die drei Kayas eines Buddhas, also den Dharmakaya, Sambhogakaya und Nirmanakaya repräsentiert. Tatsächlich wird die menschliche Welt als das reine Land des Nirmanakayas bezeichnet, während der Dharmakaya und der Sambhogakaya die reinen Aspekte eines Buddha sind. Der Nirmanakaya hat sowohl reine als auch unreine Aspekte. So wie im menschlichen Bereich, wo Buddhas und gewöhnliche Wesen gleichzeitig existieren, sind beide - reine und unreine Aspekte - von ihrer Natur her Nirmanakayas.

Woher stammen diese Bereiche von Samsara? Die sechs Bereiche von Samsara sind eine Schöpfung der sechs Arten von Geistesgiften. Tatsächlich besitzt sie jeder, aber in unterschiedlicher Ausprägung. Welches Geistesgift auch immer vorherrschend ist, dieses wird unsere zukünftige Geburt bestimmen. Wenn zum Beispiel Gier und Geiz dominieren, wird man die Armut, den Hunger und Durst eines hungrigen Geistes erfahren. Oder wenn Ärger und Hass vorherrschen, wird man das Leiden in der Hölle zu brennen, erleben. Es wird gelehrt, dass man in Samsara auf vier verschiedenen Wegen Geburt erlangen kann: durch einen Mutterleib, ein Ei, auf wundersame Weise oder durch Wärme und Feuchtigkeit. Innerhalb dieser vier Arten der Geburt gibt es endlos viele, mögliche Formen, die angenommen werden können. Diese leidenden Wesen in den sechs Bereichen von Samsara sind die Objekte unseres Mitgefühls.

Wesen leiden in Samsara, weil sie die Natur ihres Geistes nicht erkannt haben. Da sie ihre wahre Natur nicht verstehen, ist ihr Geist verwirrt. Obwohl es in Wirklichkeit keine Trennung zwischen Selbst und Anderen gibt, unterliegen die Wesen einer Täuschung und sie nehmen sich selbst und

Andere als getrennte Individuen wahr. Dies lässt sie dann, nach - was immer auch erscheint - als nach etwas real Existierendem greifen. Durch dieses Greifen entwickeln sie Gefühle wie Anhaftung und Ablehnung gegenüber den Erscheinungen, was wiederum zu noch weiterer Täuschung und zum Kreisen in Samsara führt.

Welche Arten von Leiden erfahren diese Wesen? Ein Wesen kann zum Beispiel als eine der zwei Arten hungriger Geister geboren werden: eine, welche unter den äußeren Verdunkelungen leidet, und eine, die unter den inneren Verdunkelungen leidet. Beide erleben das Leiden der Armut, des Hungers und des Durstes. Im Text wird hier gesagt, dass diese Arten von Wesen **alle Gäste meines Mitgefühls (sind), die zwei Klassen von verarmten hungrigen Geistern und all jene, die ihre physischen Unterstützungen hinter sich gelassen haben... jene, die ihren zukünftigen Körper noch nicht gefunden haben.** Diesen speziellen Wesen der sechs Bereiche und auch allen anderen, die verstorben sind, jenen, die ihren alten Körper verlassen und ihren zukünftigen noch nicht gefunden haben, gilt unser Mitgefühl.

Wir haben gesagt, dass die menschliche Welt ein reines Land wie ein Nirmanakaya-Bereich sei. *Nirmana* bedeutet „Emanation“, und *Kaya* bedeutet „Form“ oder „Dimension“. Ein Nirmanakaya ist somit eine „Emanations-Form.“ In der Nirmanakaya-Dimension gibt es beiderlei, Freude und Leiden, rein und unrein. Wenn man zum Beispiel im vergangenen Leben einiges Tugendhaftes vollbracht hat, kann man in diesem Leben als Folge davon eine gewisse Freude als Mensch erfahren. Da man in der Vergangenheit jedoch auch Dinge aus einem leidbringenden, selbstbezogenen Geisteszustand heraus getan hat, erfährt man auch Leiden in der menschlichen Welt - obgleich dies nicht vergleichbar ist mit den Leidenserfahrungen der Wesen in den drei niederen Bereichen. Lebewesen der niederen Bereiche erfahren in erster Linie das, was als „Leid des Leidens“ bezeichnet wird. In solch einem Zustand der Peinigung ist der Geist sehr verfestigt und grob, wie ein Eisblock - und die Geistesgifte haben vollkommen freie Bahn, sich ungehemmt zu entfalten. Sie verweilen in dieser, wie eingefrorenen, grausam erdrückenden Existenz bis das Karma, das die Geburt in diesem Bereich verursacht hat, erschöpft ist. Im Unterschied hierzu ist der menschliche Bereich wie Wasser und Eis, die gleichzeitig existieren, da es hier beides gibt: Freude und Leiden. Es gibt Geistesgifte, aber es gibt auch Liebe. Dies ist der Bereich des Nirmanakaya.

Was geschieht im Bardo, wenn jemand gestorben ist? Wenn es im Moment des Todes Tugendhaftes im Geist des Verstorbenen gibt, zum Beispiel grenzenlose Liebe, wird sich das Bewusstsein auf natürliche Weise in Richtung einer glücklicheren Welt bewegen. Es wird dann in einem höheren Bereich Geburt annehmen, in den reinen Ländern und letztendlich Buddhaschaft erlangen. Es wird

nicht für lange Zeit im Bardo verweilen. Wenn man jedoch auf der anderen Seite in einem Zustand der Selbstbezogenheit und negativer Emotionen stirbt, zum Beispiel wenn jemand nie an Karma, Ursache und Wirkung geglaubt hat, oder wenn man sehr schwerwiegende, negative Handlungen ausgeführt hat, wird man nach dem Tod umgehend hinab in die niederen Bereiche der Existenz gehen.

Dies geschieht, weil du in dem Moment des Todes, von den Winden deiner Geistesgifte davon getragen wirst, du folgst deinen karmischen Winden. Wie geht das vonstatten? Stell´ dir zum Beispiel vor: du hast einen Freund oder eine Freundin, die du aus der Tiefe deines Herzens liebst, aber eines Tages wirst du wütend auf die Person. Wenn du deinen Ärger nicht erkennst, sondern ihm stattdessen erlaubst, dich zu kontrollieren, werden dich die Winde der Geistesgifte davon tragen. Von Ärger angetrieben wirst du Dinge tun oder sagen, die du normalerweise nicht tun würdest. Du könntest deine Freundin oder deinen Freund verlassen, jemanden schlagen oder sogar töten. Ohne Gewährsein wirst du durch die karmischen Winde, die nichts anderes als deine eigenen Geistesgifte sind, kontrolliert. Nach dem Tod wirst du auf die gleiche Weise von diesen karmischen Winden kontrolliert. Wenn der Geist von den karmischen Winden des Ärgers und des Hasses davongetragen wird, werden sie dich in die höllischen Zustände führen. Oder wenn der Geist durch die karmischen Winde der Gier und des Geizes davon getragen wird, werden diese Winde dich zur Welt der hungrigen Geister leiten.

In Wirklichkeit sind die Wirkkräfte von Karma viel komplizierter, es geschieht nicht alles auf eine ganz so einfache Art und Weise. Denn jede Art der Geistesgifte kann mit einer anderen verbunden werden, es gibt unzählige Arten von Gedanken und Emotionen. So gibt es zum Beispiel unterschiedliche Formen der Anhaftung: ärgerliche Anhaftung, eifersüchtige Anhaftung, gierige Anhaftung, und so weiter. All diese Emotionen werden durch Unwissenheit verursacht und wenn der Geist unwissend ist, wird, was immer wir auch tun, unangebracht sein. Wenn die Geistesgifte vollkommen hemmungslos und unkontrolliert sind, führt dies in jedem Fall zum „Leid des Leidens“ in den drei niederen Bereichen. Das Leiden in den drei höheren Bereichen unterscheidet sich hiervon insofern, als wir hier vornehmlich das „Leid des Wandels“ erleben. Wie schon erwähnt, die menschliche Existenz hat beide Aspekte, wie koexistierendes Wasser und Eis. Dies ist der erste Punkt, den wir verstehen sollten.

Wenn man ein Verständnis von Karma entwickelt, oder doch zumindest in diesem Leben von Karma gehört hat, so kann sich das Bewusstsein daran erinnern und alles nach dem Tod verstehen, selbst dann wenn man zu Lebzeiten nicht in der Lage war, viel zu praktizieren, und der Geist noch

leidbehaftet ist. Wenn im Geist zum Beispiel starker Ärger entsteht, könnte man sich daran erinnern, wie wichtig es ist, Liebe und Mitgefühl zu praktizieren. Indem du dich an Geduld, Liebe und Mitgefühl erinnerst, kannst du dich selbst in diesem und zukünftigen Leben beschützen. Du magst ärgerlich werden, wenn du das Gefühl hast, dass dir jemand Unrecht getan hat. Wenn du aber weißt, dass es dich und die andere Person schädigen wird, wenn du diesem Ärger freien Lauf lässt, so hast du immer noch die Möglichkeit, den Ärger zu kontrollieren, Geduld zu üben und dich an Karma zu erinnern. Die Leute denken oft, Geduld zu üben sei eine buddhistische Praxis und dass das, was andere in der Welt praktizieren, nicht buddhistisch sei. Jemand anderes, ein „Nichtbuddhist“, mag jedoch bereits einen starken Sinn für Liebe und Mitgefühl entwickelt haben und in der Lage sein, auf ganz natürliche Weise Geduld zu üben. Tatsächlich gibt es viele Menschen, die in der Lage sind Geduld zu üben. Welchen Pfad man auch immer betritt, hängt von vielen äußeren Umständen ab. Was jemanden hauptsächlich zum „Buddhisten“ macht, ist die Kraft der eigenen Liebe, Geduld und des Mitgefühls.

Was die Zeitdauer betrifft, die ein Wesen im Bardo verweilt, werden allgemein zwei Situationen unterschieden. In der ersten verbringt das Bewusstsein ungefähr neunundvierzig Tage im Bardo, auch wenn dies sehr vereinfacht dargestellt ist, da die Zeitspanne ungewiss ist. Die zweite Situation tritt ein, wenn jemand einen plötzlichen oder vorzeitigen Tod vor seiner eigentlichen, natürlichen Lebenszeit erfährt. Das Bewusstsein dieses Wesens verbleibt solange im Bardo, bis die eigentliche Zeitdauer, die ihre natürliche Lebensspanne hätte sein sollen, verstrichen ist, wie lange das auch immer sein mag. Wenn man nach dieser Zeit die Unterstützung von Tugendhaftem im Geist hat, kann man in ein reines Land gelangen. Wenn nicht, wird das im Leben angesammelte Karma die Ursache für ein weiteres Umherwandern irgendwo in Samsara sein.

Es gibt auch einige Bardo-Wesen, die zeitweilig als Geister, Ortsgottheiten oder Gebietsgeister erscheinen können. Diese Wesen werden auch als himmelfahrende hungrige Geister bezeichnet. Ihre Verweildauer im Bardo kann sehr lang sein, sogar tausende von Jahren betragen. Sie leiden unter Hunger, Durst und Ähnlichem. Aus diesem Grund ist es sehr vorteilhaft, diesen Wesen zum Beispiel während der Praxis der Darbringung von Rauch Gaben darzubringen. Zu Lebzeiten des Buddhas nahmen einige Ortsgottheiten oder Gebietsgeister in der Gegenwart des Buddhas und später in der Gegenwart von Guru Rinpoche die Laiengelübde und wurden so unter Eid gestellt. Sie leben noch immer und werden bis zum Erscheinen des nächsten Buddhas in diesem Zustand verweilen.

Die Bardo-Wesen mit der kürzesten Lebensspanne sind jene, die Selbstmord begangen haben. Obwohl Menschen, die Selbstmord begehen, ihrem Leiden entkommen wollen, erfahren sie, nachdem sie sich getötet haben, wiederholt die Umstände ihres Todes. Alle sieben Tage erleben sie die gleichen Umstände des Sich- Selbst -Tötens und das geschieht immer und immer wieder. Sie erfahren ein ums andere Mal, wie sie noch einmal Hass entwickeln und dann schließlich sich selbst töten. Daher sagt man, dass jede karmische Handlung eine karmische Schuld trägt, die mit fünfhundert zu multiplizieren sei. Nachdem sie dieses mannigfache Wiedererleben der Bedingungen ihres Todes durchlebt haben, kommt das Ergebnis der vollen karmischen Reifung zur Wirkung und sie werden in der Hölle wiedergeboren, wo sie die Konsequenzen ihrer Handlungen für sehr lange Zeit ertragen müssen.

Dann sind da jene, die schwerwiegende, negative Handlungen begangen haben. Abermals, unter welchen Umständen auch immer ihr Tod eintritt, werden sie diese immer und immer wieder erleben - jede Woche erneut, bis ihre eigentliche natürliche Lebensspanne vergangen ist. Es gibt viele Praktiken, so wie dieses Reinigungs- und Gedenkritual für die Toten, mit denen wir diesen Wesen helfen können, ihre Verdunkelungen zu reinigen. So gibt es zum Beispiel die Praktiken der „zornvollen Befreiung“ von Yamantaka und Vajrakilaya, durch die – auch, wenn die Lebensspanne eines Wesens noch nicht beendet ist – diese durch zornvolle Mittel verkürzt wird. Durch diese zornvolle Befreiung wird diesen Wesen eine Geburt in den höheren Bereichen oder den reinen Ländern ermöglicht. Ohne solche Praktiken müssten sie für sehr lange Zeit in diesem elenden Zustand verweilen. Da es viele Erklärungen im Zusammenhang zur Verweildauer im Bardo gibt, kann man kurz sagen, dass diese ungewiss ist.

Seite dreißig bezieht sich auf diese Wesen, als **verloren in den schrecklichen Pfaden des Bardos des Werdens, ohne Zuflucht oder Unterschlupf, Schutz, oder helfende Freunde**. Zu Lebzeiten mögen wir Freunde haben, die uns beschützen. Zu Beginn unseres Lebens schützen uns unsere Eltern, und unsere weltlichen Lehrer schützen uns, indem sie uns lehren, wie man in der Welt lebt. Später in unserem Leben erläutern uns unsere spirituellen Lehrer Karma und wie man Liebe, Mitgefühl und Bodhicitta kultiviert und so weiter. Nachdem wir gestorben sind, wird, was immer in unserem Geist präsent ist, als eine Erscheinung projiziert werden. Wenn, wie wir es von unseren Lehrern gelernt haben, Liebe in unserem Geist vorhanden ist, werden die Projektionen auf eine freundliche Weise erscheinen, da Liebe auf natürliche Weise freudvolle und angenehme Erscheinungen hervorruft. Wenn Ärger und Eifersucht im Geist vorherrschen, wird dies auf natürliche Weise zu Projektionen von Feinden und Schrecken führen. Alles im Bardo ist die Projektion unseres eigenen Bewusstseins.

In dieser Praxis sprechen wir von jemanden, der weder Liebe noch Mitgefühl entwickelt hat. Ohne Liebe ist man ohne Zuflucht oder Schutz. Man ist an einem dunklen Ort ohne Schutz, ohne Freunde – ganz allein. Manche Menschen sind in ihrem Leben sehr eigensüchtig und sie können nur daran denken, was für sie gut ist und was sie wollen. Sie leiden sehr. Und je leidbehafteter ihr Geist ist, desto mehr nehmen sie jeden anderen als einen Feind, eine Bedrohung, etwas Irritierendes wahr - als jemanden, den man nicht um sich haben mag. Das geht so weit, dass dies sogar die eigenen Eltern, Verwandten und Freunde betrifft. So hört man heute zum Beispiel davon, dass Kinder in der Schule erschossen werden.

Bereits jetzt ist alles, was du wahrnimmst, eine Projektion deines eigenen Geistes. Größtenteils ist unsere Selbstbezogenheit allzu bestimmend, faktisch ist sie die kraftvollste Macht, die unser Leben regiert. Schon vor dem Bardo nehmen wir alles als Bedrohung wahr, als einen Feind, als eine Zumutung. Tatsächlich haben wir auf eine Weise bereits die Grenze zwischen diesem und dem nächsten Leben überschritten.

Im Bardo werden sich die Erscheinungen auf ähnliche Weise manifestieren. Nun zu Lebzeiten sind die Erfahrungen weniger intensiv als sie es im Bardo sein werden. Gegenwärtig magst du in der Lage sein, deinen Geist ein wenig zu entspannen und ein bisschen Geduld zu üben. Aber wenn du nicht weißt, wie du richtig zu den drei Juwelen Zuflucht nimmst, wird es später im Bardo keinen Schutz geben. Die Bardo-Wesen betreffend sagt der Text: **Du hast keine Unterstützung von vergangenen Ansammlungen und wenig Tugendhaftes, auf das du dich berufen kannst.** Dies beschreibt ein Wesen, das nicht viel Dharma und wenig Tugendhaftes in seinem Leben praktiziert hat. Es hat weder Gottheiten-Yoga praktiziert noch Mantren rezitiert. Wenn du dich nicht in einer von diesen Methoden geübt hast, hast du wenig Tugendhaftes, auf das du dich berufen kannst.

Diese Zeile weist auch auf die Unterstützung hin, die du anderen geben kannst. Wenn wir im Namen derjenigen, die verstorben sind, praktizieren, wird das zu einer Unterstützung des Tugendhaften, auf die sie sich berufen können. Es ist ein Verdienst, den wir für sie schaffen und der die Verstorbenen auf den Pfad des Glücks geleiten kann. Es kann ihnen helfen, befreit zu werden. Aber wenn du nichts von dem hast, auf das du dich berufen kannst, sagt der Text: **In den Aggregaten der vier Namen ist Empfindung von ihrer Natur her Leiden.** Das ist so, weil du deine physische Form ablegst, wenn du stirbst, das Aggregat des Körpers wird zurückgelassen. Obwohl du im Bardo über keine physische Form mehr verfügst, hast du noch immer die anderen vier Aggregate. Du hast genau wie jetzt immer noch Empfinden, Wahrnehmung, gestaltende



Faktoren und Bewusstsein. Und ebenso wie jetzt erfährst du Empfindungen von Glück, Leiden und so weiter.

Heutzutage denken die meisten Menschen in der Welt in erster Linie an sich selbst, und diese Fixierung ist sehr stark. Unabhängig davon, wie viel Wohlstand manche Leute haben mögen, sind sie niemals wirklich zufriedenzustellen. Natürlich leiden sie meistens, sind elend und unglücklich. Sie glauben niemand sei so wie sie. Sie befinden sich auf einem einsamen Planeten, ganz so wie im Bardo; allein, dass sie im Bardo diese Existenzform - wie auf einem einsamen Planeten - noch mehr quälen wird als in diesem Leben. Sie werden die gleichen Empfindungen wie während dieser Lebenszeit haben, das Leiden aufgrund von Hunger, Durst, Hitze und Kälte - nur mit dem Unterschied, dass diese Empfindungen im Bardo intensiviert sein werden.

Der Grund für diesen einsamen Weg im Bardo ist das Anhaften an einem „Ich“, welches dich isoliert und die Illusion kreierte, du seiest ein abgetrenntes, einsames Individuum. Letztendlich ist die Natur dieser Isolation Leiden und Ängste. Es bestehen immer Empfindungen von großer Angst vor den bedrohlichen Wahrnehmungen und Visionen, die im Bardo auftauchen. Durch diese Perzeption gequält befindet sich das Individuum, das sich als allein wahrnimmt, in einem getäuschten Zustand und denkt dauernd, dass etwas Schreckliches bevorsteht, dass jemand oder etwas es verletzen wird. Das geschieht jetzt auch schon, sogar wenn du nur eine Mücke siehst, denkst du: „Sie wird mich stechen.“

Wesen im Bardo erleben intensive Angst. Dies ist ein wichtiger Punkt, denn wenn wir ihre Angst verstehen, können wir Mitgefühl für sie kultivieren. Wenn wir die Basis ihrer Angst nicht erkennen, wird das schwierig. Um ihre Angst zu verstehen, müssen wir uns zunächst all die Angst und das Leiden, das wir selbst erfahren haben, zu Bewusstsein bringen. Ich zum Beispiel habe dies während der Kulturrevolution erlebt. Viele Menschen in unabhängigen, freien Ländern wie den USA können diese Art von Angst nicht wirklich nachempfinden. Stell' dir eine Invasion vor, bei der alles zerstört wird und du von Feinden umgeben bist, die dich töten wollen. Du musst flüchten und dich verstecken, aber es gibt keinen Ort, an den du gehen kannst, keinen Platz, an dem du dich verstecken kannst. Nirgendwo gibt es Schutz. Dies ruft eine überwältigende Angst hervor.

Eine andere Art sich diese Angst zu vergegenwärtigen ist, indem du an jemanden denkst, den du sehr liebst, wie deine Mutter, eine sehr nahe Freundin oder einen engen Freund. Stell' dir vor, diese Person irrt ganz allein in einem Ödland. Die Temperatur ist eisig kalt und sie ist dem nackt und frierend ausgesetzt. Sie hat keine Nahrung und große Angst. Wenn du dir das vorstellst, werden

ganz natürlich Liebe und eine Empfindung von unerträglichem Mitgefühl in dir aufsteigen. Wie würdest du dich fühlen, wenn du an so einem bedrohlichen Ort mit bössartigen, wilden Tieren wärst, wo es schneit und eiskalt ist, du nackt bist, ganz allein auf dich gestellt, mit niemandem, auf den du dich beziehen könntest? Die meisten Bardo-Wesen erleben dies ununterbrochen. Nur wenn du das wirklich verstehst, wird dich das in die Lage versetzen, Mitgefühl für diese Wesen zu entwickeln. Nimm das als Grundlage und wende es für die Wesen an.

Auf diese Wesen bezogen heißt es: **Wie eine Feder, die vom Wind verweht wird, hast du keine Kontrolle darüber, wohin du gehst.** Wir widmen die Gaben, die wir sowohl für diese bestimmten Wesen im Bardo angesammelt haben als auch für alle anderen Wesen im Bardo – jenen, deren Bewusstsein gleicht „wie eine Feder, die vom Wind verweht wird.“ Du wirst denken, das sei nur im Bardo so. Tatsächlich ist das aber nicht wahr, es ist auch schon jetzt so. Der Buddha sagte: „Meditiere und schaue auf deinen eigenen Geist, dann wirst du erkennen.“

Wenn du deinen eigenen Geist beobachtest, wirst du sehen, wie sich deine gewohnheitsmäßigen Gedankenmuster dauernd erheben, wie Staubpartikel im Sonnenlicht. Dieses gewohnheitsmäßige Denken geschieht automatisch, die ganze Zeit, man kann fast sagen, dass du überhaupt keine Kontrolle über deinen Geist hast. Gewöhnlicherweise fehlt uns jegliches Gewahrsein bezüglich dieser Gedanken, deshalb haben Menschen, die mit Meditation beginnen, oft den Eindruck, dass ihr geistiger Zustand sich hierdurch verschlechtern würde. Tatsächlich ist das aber nicht der Fall. Diese Gedanken sind bereits in deinem Geist aufgestiegen, als du noch nicht meditiert hast, du warst dir dessen nur nicht gewahr. Ohne die Selbstkontrolle der Achtsamkeit erheben sich unzählige, gewohnheitsmäßige Gedanken, denen wir dann ebenso gewohnheitsmäßig folgen. Wenn zum Beispiel Ärger aufsteigt, wirst du gewohnheitsmäßig unmittelbar von diesem Gefühl des Ärgers kontrolliert. Du agierst ihn aus und gerätst in eine Auseinandersetzung mit jemandem. Gleich, welches von den drei Geistesgiften sich erhebt, du wirst automatisch von ihnen kontrolliert. Wir können geradewegs ein Verständnis davon entwickeln, indem wir meditieren und unseren Geist beobachten. Obwohl es so scheint, als ob die Gedanken zunehmen, ist es nur so, dass wir uns ihrer gewahr werden.

Im Unterschied zum Bardo haben wir jetzt einen kostbaren, menschlichen Körper. Wir kümmern uns so sehr um diesen Körper, dass er praktisch in unserem ausschließlichen Fokus steht. Wir brauchen einen schönen Ort zum Leben und dergleichen, und wir werden wie kleine Ameisen, die sich fleißig Tag und Nacht darum kümmern. Aber jetzt haben wir mit diesem Körper die Möglichkeit, unseren eigenen Geist zu beobachten. Mit diesem menschlichen Körper haben wir die

Gelegenheit, die Natur unseres Geistes durch Meditationspraxis zu erkennen. Wenn du meditierst und in deinen Geist schaust, kannst du gewahr werden, wie die gewohnheitsmäßigen Gedanken aufsteigen. Wenn du das verstehst, wird das Verlangen in dir entstehen, deinen Geist zu zähmen, indem du diese Gewohnheitsmuster durchschneidest, denn wenn du es nicht tust, wirst du später in Schwierigkeiten geraten.

Wenn wir dieses Reinigungsritual ausführen, oder wenn wir das Darbringen von Rauch für die Verstorbenen praktizieren, ist der dabei angesammelte Verdienst das, was ihnen dabei wirklich dienlich ist. Sie leiden aufgrund ihrer Geistesgifte, zum Beispiel Gier, und die Großzügigkeit dieses Rituals reinigt ihre Verdunkelungen von Gier und Geiz. Wenn wir dieses Reinigungsritual ausführen, ist das, was sie wirklich empfangen, unsere Liebe, dies ist der eigentliche Nutzen. Obwohl sie deine Gaben durch die Tugend der drei Kräfte, die Kraft der Liebe, die Kraft des Mitgefühls der drei Juwelen und die Kraft des Dharmadhatu, empfangen, so ist das, was sie letztendlich empfangen, Liebe.

Dies beachtend beten wir auf Seite zweiunddreißig: **Mögest du Wohlergehen erfahren, auf perfekte Orte, Begleiter, Freuden, Speise und Getränke getroffen sein.** Das ist in sich selbst eine Widmung der Liebe. Da diese Wesen, in dem Moment, wo du so denkst, deine Liebe spüren können, wird ihre Selbstbezogenheit verringert. Wenn zum Beispiel eine Freundin oder ein Freund, den du sehr liebst, krank ist und du sie besuchst, fühlen sie sich in dem Moment, in dem sie dich sehen unmittelbar besser, sie fühlen sich glücklich. Es entsteht ein besonderes Gefühl, da sie deine Liebe spüren können. Wenn du also dieses Reinigungs- und Gedenkritual für die Toten praktizierst, solltest du in erster Linie anderen deine Liebe senden und diese Liebe kann sie durch die Tugend der drei Kräfte erreichen.

In der nächsten Zeile beten wir: **Mögest du den Bardo als solchen erkennen und getäuschte Erscheinungen versiegeln. Dich an den Guru, die drei Juwelen erinnernd.** „Getäuschte Erscheinungen“ bezieht sich auf die Wahrnehmung von sich selbst und Anderen als seien sie getrennte Wesen. „Getäuschte Erscheinungen versiegeln“ bedeutet, dass man, indem man Liebe und Mitgefühl entwickelt, das Konzept von einem Selbst und Anderen und ebenso zusammen alle Täuschung und alle getäuschten, gewohnheitsmäßigen Eindrücke überwindet. Dies passiert, weil die äußeren Erscheinungen nichts anderes als die Projektionen unseres eigenen Geistes sind. Wenn du zum Beispiel ärgerlich wirst, nimmst du von Natur aus alle äußeren Erscheinungen als Feinde, als Bedrohung, wahr. Wenn da kein Ärger mehr ist und du stattdessen Liebe empfindest, werden sich die äußeren Erscheinungen transformieren und jeder auf der äußeren Ebene wird auf natürliche

Weise freundlich und gut erscheinen. Wenn du zum Beispiel jetzt deine getäuschte Wahrnehmung loslässt, wird dir unmittelbar jeder hier im Raum als dein Freund erscheinen. Die verbleibenden Zeilen auf dieser Seite sind sehr klar: **Dich an den Guru, die drei Juwelle, den Yidam und die Sicht erinnernd, mögen die Verdunkelungen durch Missetaten unmittelbar gereinigt sein. Mögest du so Meisterschaft über das Gewahrsein erlangen.**

Diese Widmung – **mögest du Wohlergehen erfahren** – ist sehr wichtig und es ist ein Konzept, zu dem wir unsere eigene Erfahrung von Wohlergehen in Beziehung setzen müssen. Was ist das, ein Gefühl von „Wohlergehen“? Zuvor haben wir uns furchterregende Erfahrungen zu Bewusstsein gebracht, um zu verstehen, welche Ängste die Wesen im Bardo durchleben. Als wir uns den schrecklichen Weg, den diese Wesen zu durchschreiten haben, vergegenwärtigten, war es vor allem ihr Leiden und im besonderen ihr Leiden an intensiven Ängsten, das uns zu Bewusstsein kam. Hierdurch entstand eine Erfahrung von Furcht in unserem Geist.

Nun, wenn wir den Bardo-Wesen die Wurzel unseres Tugendhaften widmen, wünschen wir ihnen geistiges Wohlergehen, wobei wir zu diesem Gefühl selbst einen Bezug haben müssen. Wenn du zum Beispiel mit einer guten Freundin oder einem guten Freund in einem Restaurant bist und allerlei köstliches Essen genießt, dann fühlst du dich zu Hause, du fühlst dich wohl. Wenn du mit einer nahen Freundin oder einem nahen Freund, die oder den du liebst, zusammen bist, fühlst du dich auf natürliche Weise, auch ohne ein Wort zu sagen, wohl, als ob du mit der Familie wärst. Dein Geist ist entspannt und in Frieden und du erfährst Wohlergehen und Freude. Indem wir uns unsere eigene Erinnerung der Erfahrung von persönlichem Wohlergehen vergegenwärtigen, können wir erfassen, was wir für diese Bardo-Wesen wünschen. So entwickeln wir den Wunsch, dass auch sie diese Empfindungen des Friedens empfangen mögen. Du magst dich fragen, ob sie wirklich deine Widmung empfangen können, aber wenn deine Liebe zu ihnen rein ist, kannst du zuversichtlich sein, dass sie deine Widmung erhalten und dass du ihnen wirklich nützen kannst.

In der zweiten Zeile auf Seite zweiunddreißig beten wir: **Mögest du Avalokiteshvara erblicken, den Bodhisattva-Vertreiber von Verdunkelungen.** Wenn das Bewusstsein im Bardo die gesamte Welt durchstreift, können all seine positiven und negativen karmischen Eindrücke aufsteigen. Wenn du nur eine einzige Ermächtigung von Avalokiteshvara und dabei auch eine Abbildung der Gottheit erhalten hast, kann diese daher in deinem Bewusstsein verankert sein und du kannst die Gottheit aufgrund der Abbildung wiedererkennen. Darüber hinaus wird gelehrt, dass allein durch den Erhalt der Ermächtigung, die Gottheit auch dann im Bardo plötzlich erscheinen kann, ohne dass man in diesem Leben den Gottheiten-Yoga praktiziert hat. Die Voraussetzung hierfür ist, dass man ihr

großes Vertrauen und Liebe entgegenbringt. Allein durch das Hören des Namens und das Erinnern der Gottheit kann sie erscheinen, und du kannst die Gottheit direkt erblicken und zweifelsfrei die Bedeutung jeder Übertragung, die du in deinem Leben empfangen hast, verstehen. Aus diesem Grund ist es so wichtig, bei einer Ermächtigung auch ein Bildnis der Gottheit zu erhalten. Durch das Sehen eines Bildes der Gottheit erkennen wir sie, was im Bardo von großem Nutzen sein wird.

Das Erinnern der Gottheit bezieht sich auf die letzte Zeile auf der Seite, wo es heißt „**die Sicht erinnernd.**“ Die Sicht enthält das zweifache Bodhicitta, in seiner Essenz Liebe und Mitgefühl, wodurch alle Verdunkelungen durch Missetaten auf einen Schlag gereinigt werden. Die Verdunkelungen, alle Missetaten sind nichts anderes als Selbstbezogenheit. Alles seit anfangsloser Zeit im Samsara angesammelte, negative Karma, alle Verdunkelungen und Missetaten, alle Negativitäten entspringen der Selbstbezogenheit. Wenn die Selbstbezogenheit zerstört wird, verschwinden alle karmischen Eindrücke auf natürliche Weise von selbst. Wenn du zum Beispiel an Avalokiteshvara denkst, gibt es in dem Moment kein Konzept von einem Selbst, daher ist es so wichtig, über die Gottheit zu meditieren. Auch wenn du nur fünf Minuten Gottheiten-Yoga praktizierst, wird in diesem Ausmaß die Selbstbezogenheit verringert. Gleichermäßen gibt es keine Selbstbezogenheit, wenn du nur für einen Moment grenzenlose Liebe aufsteigen lässt. Wenn dann die Selbstbezogenheit wieder Raum gewinnt, kommen auch die Geistesgifte zurück. Es ist wie beim Wetter, wenn es über Nacht kalt wird, gefriert das Wasser zu Eis und wenn am nächsten Tag dann wieder die Sonne scheint, schmilzt es wieder eine bisschen.

Deshalb sagen wir: **Mögest du so Meisterschaft über das Gewahrsein erlangen.** Wenn jemand Meisterschaft über das Gewahrsein erlangt hat, kann sein Geist nie wieder zu einem Eisblock gefrieren. Sogar im Bardo wird man im Zustand von Bodhicitta verweilen. Häufig entwickeln wir Stolz, da wir nicht allzu große Härten ertragen müssen. Wir treten der Praxis nicht mit dem nötigen Ernst gegenüber. Wir denken, dass es in Ordnung sei, eine Ermächtigung zu empfangen, aber es sei auch in Ordnung, es nicht zu tun. Auch denken wir, dass wir einige Rezitationen durchführen können, aber wenn uns nicht danach ist, sei das auch okay. Dies liegt daran, dass wir durch diese Welt zu sehr abgelenkt werden, vergleichbar den Ablenkungen in einem Götterbereich.

Später im Bardo wird das ganz anders sein. Schreckenerregende Erscheinungen werden sich manifestieren und es wird kein Versteck geben, keine Zuflucht. Im kommunistischen Arbeitslager waren die Menschen zum Beispiel so hungrig, dass sie sogar ihre eigenen, oder die Exkremete anderer gegessen haben. Momentan erleben wir hier keine derartige Form von Leiden, aber zu jener Zeit gab es dort so großes Leid. Im Bardo ist es genauso, die Wesen sind wie Gefangene und sie

suchen verzweifelt nach jeder Form der Hilfe. Wenn das Bardo-Bewusstsein das Gefühl hat, etwas könnte ihm irgendwie helfen, wird es daher sofort Vertrauen darin entwickeln. Zu dieser Zeit gibt es keinen Stolz, dort existiert ausschließlich die Bedrängnis von Terror und Angst. Man möchte dem nur irgendwie entkommen. Wenn man in diesem Zustand Vertrauen entwickelt, kann man befreit werden. So wird in der nächsten Zeile gesagt: **schreite mit kraftvoller Energie zu den besonderen, reinen Ländern, solchen wie Sukhavati und Lotus-Licht!**

Wie wirkt sich das Reinigungs- und Gedenkritual für die Toten aus? Als ein äußeres Beispiel, wenn du eine nahe Freundin oder einen nahen Freund hast, der in Schwierigkeiten steckt, aber weit entfernt ist, kannst du ihr oder ihm Geld oder Dinge zusenden. Dies ist vergleichbar mit der „Jangchok-Praxis“. Damit du diese Praxis ausführen darfst, musst du zwei Bedingungen erfüllen: Die erste und wichtigste ist Bodhicitta, du musst grenzenlose Liebe für alle Wesen haben, da dies in erster Linie vorrangig eine Praxis der Liebe ist. Die zweite Bedingung ist, dass du die Zufluchtsgelübde und idealerweise auch die Bodhisattva-Gelübde genommen hast. Wenn diese Bedingungen erfüllt werden, ist die Art und Weise, wie man den Wesen im Bardo nutzen kann, gleich dem Versenden von etwas per Post an eine Freundin oder einen Freund.

Wenn du etwas mit der Post verschicken willst, kannst du dies nicht ohne die Unterstützung anderer tun. Du musst auch auf andere Mitbürger des Landes vertrauen, um etwas zu versenden. Hiermit vergleichbar wirst du, wenn du die Zufluchtsgelübde genommen hast, ein Bürger des Landes der drei Juwelen. Als Einwohner musst du den Gesetzen eines Landes folgen und hier beziehen sich die Gesetze auf jegliche Gelübde, die du genommen hast, wie die vier Hauptgelübde, oder auch nur ein einziges Gelübde.

Als ein Bürger des Landes der drei Juwelen musst du diese Gelübde beachten. Damit du von der Macht eines Landes und seinen zur Verfügung gestellten Dienstleistungen profitieren kannst, musst du dich auch als ein guter Bürger einbringen. In Kürze, die Gesetze, die du wirklich befolgen sollst, sind die Zufluchtsgelübde und grenzenlose Liebe. Du musst die Qualität von Liebe wirklich verstehen und idealerweise auch, dass du selbst und andere in Wirklichkeit nicht getrennt seid, auch wenn das zu Beginn ein wenig schwierig ist. Wir können das eines Tages wirklich verstehen, für den Moment ist es aber noch ein intellektuelles Verständnis. Was für uns gegenwärtig wichtiger ist, ist, dass wir grenzenlose Liebe haben. Wenn du diese hast, bist du tatsächlich in der Lage, Menschen von Nutzen zu sein und hast damit auch sicher die Berechtigung, die Praxis durchzuführen.

Wir gehen auf Seite zwei in unserem Text zurück: die Vollendung der „Jangchok-Praxis“ ist abhängig von den drei Kräften. Die erste ist die Kraft deiner eigenen Intention, welche konventionelles Bodhicitta, letztendlich grenzenlose Liebe ist. Wenn du die letztendliche Wirklichkeit, dass du selbst und andere nicht voneinander getrennt seid, erkannt hast, kannst du anderen mit deiner Intention wirklich nutzen. An diesem Punkt wirst du sehr machtvoll wie ein König des Landes der drei Juwelen. Diese erste Kraft ist die wichtigste.

Als zweites ist da die Kraft des Mitgefühls aller Buddhas. Die Buddhas haben nur ein kostbares Juwel gefunden, kostbares Bodhicitta. Es ist diese Liebe, welche die Buddhas der drei Zeiten den Lebewesen senden, es ist die einzige Intention der Buddhas. Dies ist ihr erwachter Geist, ihre Verwirklichung. Indem du die Zufluchtsgelübde genommen hast, hast du die Liebe aller Buddhas der drei Zeiten empfangen. Es ist diese Liebe, die die Kraft des Verdienstes hervorbringt.

Schon bevor sie Erwachen erlangten, war es diese Intention der Liebe, die sie auf dem Pfad motiviert hat, sie wurde zum Pfad und brachte sie zur Erleuchtung. Zu Beginn entwickelten sie alle Bodhicitta, den Geist des Erwachens; ohne diesen hätten sie niemals Erwachen erlangt. Wenn du jetzt Liebe erweckst und diese mit dem unermesslichen Verdienst der Buddhas der drei Zeiten verschmelzen lässt, verbindest du dein Verdienst mit dem umfassenden Verdienst aller Buddhas. Es ist so, als ob jeder in der Welt sein Geld auf ein einziges Bankkonto einzahlen würde. Wie machtvoll würde das sein? Ganz ähnlich verbindest du dein Verdienst und dein Mitgefühl mit dem Verdienst und dem Mitgefühl aller Buddhas.

Die dritte Kraft, welche die Vervollendung der Praxis hervorbringt, ist die Kraft des Dharmadhatu, des einzigen Grundes. Aufgrund der Tugend dieser drei Kräfte können wir unsere Bestrebungen und Handlungen vollenden. Daher solltest du nach dem Nehmen der Zufluchtsgelübde einen klaren Geist von grenzenloser Liebe aufsteigen lassen. Dieser Geisteszustand ist die Grundlage von Dharmapaxis.

Auf Seite zwei segnen wir die Vase. Die Grundlage der Vajrayana-Praxis, die eigentliche Sichtweise von Vajrayana, ist die reine Sicht. Der Geist befindet sich vorübergehend in einem unreinen Zustand, verdunkelt durch die fünf Geistesgifte. Wenn diese Geistesgifte reifen und transformieren, reifen sie zu den fünf Arten von ursprünglicher Weisheit. Alle Formen sind tatsächlich die Projektion dieser fünf Weisheiten und manifestieren sich als die fünf Elemente. In Wirklichkeit ist alles miteinander verbunden: dein eigener Körper, die Körper der anderen und das äußere Universum, alles besteht aus denselben fünf Elementen.

Hier segnen wir sowohl die Vase als auch das Nektarwasser in der Vase, welches die Natur der fünf ursprünglichen Weisheiten hat. Im Speziellen hat es die Natur von spiegelgleicher Weisheit, welche die eigentliche Natur von Wasser ist. In seiner unreinen Fassung ist das Element Wasser mit dem Geistesgift des Ärgers oder der Aggression verbunden, aber wenn Ärger gereinigt wird, hat er die Natur von spiegelgleicher Weisheit.

Diese fünf Weisheiten sind nicht voneinander getrennt. So gibt es zum Beispiel das fünf-farbige Licht, das von den Seiten eines Kristalls reflektiert wird. Der Regenbogen ist ebenfalls eine Manifestation der fünf Weisheiten. Es gibt zwei wichtige Dzogchen-Begriffe, ursprüngliche Reinheit und spontane Präsenz. Ursprüngliche Reinheit bezieht sich auf die Natur des Grundes, die inhärente Leerheit von allem, welche durch den Kristall symbolisiert wird. Spontane Präsenz ist wie das Licht, das durch den Kristall scheint. Diese bezeichnet die spontanen Erscheinungen oder natürlichen Erhebungen von allem, wie zum Beispiel Regenbogen, Regen, Wolken und dem Himmel.

Die äußere Form der Vase, das Gefäß selbst, repräsentiert den grenzenlosen Palast der Gottheit. Das Nektarwasser, das sich in der Vase befindet, ist von Natur aus die Gottheit. Es kann jegliche Gottheit sein, mit der du dich verbunden fühlst, zu der du Hingabe empfindest. Heute möchte ich Tara als Beispiel nehmen, da sie eine unserer Hauptpraktiken ist. Tara ist sehr kraftvoll darin, verschiedene Arten von Ängsten aufzulösen, wie die acht oder sechzehn Arten der Angst. Die Natur ihres Dharmakayas ist die große Dharmakaya-Mutter, die ihres Sambhogakayas ist Vajravahni und die ihres Nirmanakayas ist Tara, wie sie in dieser Welt erscheint. Sie erscheint in dieser Welt auf viele unterschiedliche Weisen, wie als Machik Labdrön, Yeshe Tsogyal, Mandarava und andere. Atisha verfasste eine sehr kraftvolle Anrufung zum Abwenden von Hindernissen und Ängsten an Tara, um die Tore zu den drei niederen Bereichen zu verschließen und die Wesen zu einer Geburt in den höheren Bereichen zu führen. Diese Anrufung kann dich wirklich vor allem gegenwärtigen und zukünftigen Leiden beschützen.

Durch das Segnen der Nektarvase werden die Verdunkelungen der Wesen gereinigt. Da alle Wesen Buddhanatur besitzen, sind die Lebewesen, die hier gereinigt werden, letztendlich bereits aufgrund ihrer Natur rein. Sie sind lediglich durch Selbstbezogenheit vorübergehend verdunkelt, was ihren Geist, um es bildhaft zu beschreiben, wie zu einem Eisblock werden lässt.



Es ist Bodhicitta, das Selbstbezogenheit auflöst, wie die Wärme der Sonne. Wenn diese Wärme den Eisblock zum Schmelzen bringt, mündet das Wasser in den Ozean und wird eins mit ihm. Die Buddhas mussten auch ihren Eisblock zum Schmelzen bringen und als dies geschah, erlangten sie Erwachen. Das ist mein Verständnis hiervon. Dieses Bild, mag für Menschen wie mich, mit wenig Bildung, passend sein.

Am Ende von Seite drei wird die Auflösung vollzogen. Die Gottheiten lösen sich in den Weisheitsnektar auf und werden untrennbar vom Vasenwasser. Die Natur aller Gottheiten ist ursprüngliche Weisheit, welche durch die Visualisierungen repräsentiert wird. Was ist ursprüngliche Weisheit? Wenn wir die Natur des Geistes nicht verwirklicht haben, sprechen wir vom dualistischen Bewusstsein. Die dualistische Sichtweise nimmt sich selbst und andere als voneinander getrennt existierend wahr. Wenn du aber in die Essenz dieses Bewusstseins schaust, siehst du, dass es keine Trennung zwischen dir selbst, der Gottheit, den Lebewesen, den Buddhas und anderen gibt. Es ist wie der Ozean, der weiß, dass er von den Eisschollen, die auf seiner Oberfläche treiben, nicht getrennt ist. Allein die Eisschollen glauben vom Ozean getrennt zu sein, so dass sie gegenwärtig leiden. Daher sagen wir immer wieder, alle Wesen sind eigentlich Buddhas und nur durch ihre Gedanken vorübergehend verdunkelt. Letztlich ist alles auf Selbstbezogenheit zurückzuführen, welche durch Liebe und Mitgefühl beseitigt wird. Wenn der Eisblock des Greifens nach einem Selbst nicht-dual mit dem Ozean verschmolzen ist, wird von einem raumgleichen oder nicht-dualen Geisteszustand der ursprünglichen Weisheit gesprochen. Dort gibt es Raum, aber keine Dualität, keine Trennungen innerhalb dieses Raumes. Der Dharmakaya ist wie Raum, er ist ursprüngliche Weisheit, welche die Natur aller Gottheiten ist.

Am Ende der Seite drei befindet sich die Anrufung an den Guru: **Ich bete zu dir, kostbarer Guru, gütiger Dharmaherr. ich rufe dich sehnsüchtig an.** Es ist nicht der Körper, der den Guru kostbar macht. Kostbarer als sein Körper sind des Gurus Rede, seine Worte. Durch des Gurus Worte, seine Unterweisungen, können wir die Wirkung von Karma verstehen und begreifen, was wir tun beziehungsweise unterlassen sollten. Was ist der Nutzen hiervon? Wenn du Karma tatsächlich verstanden hast, bekommst du eine Antwort darauf, warum du leidest. Leiden ist die Reinigung von Missetaten. Die Wurzelursache für dieses Leiden liegt in Selbstbezogenheit und seine Gegenmittel sind Liebe und Mitgefühl. Wenn du dies erkannt hast, wirst du wissen, wie du Liebe und Mitgefühl aufrecht erhalten kannst. Wenn du die Wirkungsweise von Karma verstehst und was anzunehmen und was aufzugeben ist, lernst du, wie Leiden auf dem Pfad zu integrieren und mit ihm zu praktizieren ist. Dieses Wissen wurde dir durch die Worte des Gurus vermittelt. Er hat dir die

Methode an die Hand gegeben, wie man vorübergehendes und letztendliches Glück schaffen kann. Auf diese Weise nutzen dir die Zufluchtsgelübde.

Das Wichtigste ist der Geist des Gurus und des Gurus Geist ist Bodhicitta, grenzenlose Liebe. Durch die Güte des Gurus kannst du die Qualität von grenzenloser Liebe erfahren und wie du sie in deinem eigenen Geistesstrom erwecken kannst. Indem du über die Güte des Gurus reflektierst, wird dies Dankbarkeit ihm gegenüber in dir hervorrufen, und daher solltest du seinem Rat folgen und Bodhicitta in dir erwecken.

Im Text heißt es, **die Unglücklichen haben keine Hoffnung außer dir.** „Dir“ bezieht sich hier auf Bodhicitta. Die Buddhas der drei Zeiten hatten keine andere Hoffnung als Bodhicitta, daher nannten sie es „kostbares“ Bodhicitta. Es ist das Herz aller Buddhas und der eigentliche Geist des Gurus. Bodhicitta ist dein eigener Geist, dein innerer Guru und dies ist der eigentliche Guru, auf den es zu vertrauen gilt. Tatsächlich ist es nicht von großem Nutzen, sich auf den Körper des Gurus zu verlassen, der sowohl Qualitäten als auch Fehler haben kann. Wichtiger ist es, sich auf seine Worte zu stützen.

Um die Wesen, denen wir helfen wollen, herbeizurufen, sagen wir ihnen: **Aus dem Zustand der Leerheit erscheinen deine mit einem Bindu geschmückten Initialen.** Unzählige Bewusstseine können in den mit einem Bindu geschmückten Initialen herbeigerufen und gehalten werden. An dieser Stelle rufen wir sie mit ihrem Namen zu uns. Sobald die Wesen Geburt in einem der sechs Bereiche von Samsara angenommen haben, können sie nicht mehr wahrnehmen, wenn wir sie bei ihrem Namen rufen. Solange sie jedoch als Wesen im Bardo umherkreisen, ist ihr Gewahrsein hochsensibel und ihre Gefühle sehr intensiv. So stellen wir uns vor, dass sie hier zu diesem Ort kommen und visualisieren, wie sie sich alle in dem Bindu oberhalb der Initialen versammeln. Was hier erscheint ist ihr Bewusstsein, und da es über keinen physischen Körper mehr verfügt, können Millionen von Bewusstseinen Platz finden. Hier werden darüber hinaus einige Ritualgegenstände, wie der Spiegel verwendet, das ist jedoch zweitrangig. Das Wichtigste ist uns vorzustellen, dass alle Bewusstseine hier versammelt sind und dass Millionen Raum darin finden. Es ist dabei wesentlich, ihre Anwesenheit wirklich zu fühlen. Die darauf folgenden Zeilen sprechen davon, sie vor Leiden zu schützen, da sie in dem Moment, wo sie herbeigerufen werden, geschützt werden müssen.

Auf Seite sieben sagen wir zu ihnen: **Widerstehe den verführerischen Rufen des Bösen, welche dich in die Irre führen werden.** Das Bardo Bewusstsein mag Stimmen hören, die es locken wollen. Da es seinem Zustand von Furcht und Panik entkommen will, kann es versucht sein, diesen

Stimmen zu folgen. Aber diese Stimmen können es in die Irre führen, deshalb weisen wir es an, nicht auf diese Stimmen zu hören, sondern stattdessen an die drei Juwelen und die Yidam-Gottheit zu denken. Wir unterstützen es darin, seinen Geist einsgerichtet auf die Yidam-Gottheit oder den Guru auszurichten. Andernfalls, wenn es seinen gewohnheitsmäßigen Tendenzen entkommen zu wollen folgt, wenn es den karmischen Winden seiner Geistesgifte folgt, wird es damit fortfahren, in Samsara umherzuwandern. In Wirklichkeit gibt es kein „es Herbeirufen“, es findet alles in seinem eigenen Geist statt. Deshalb darf es nicht auf diese Stimmen hören. Stattdessen sollte es sofort seinen Geist direkt auf den Yidam, die drei Juwelen oder den Guru ausrichten.

Auf Seite acht rezitieren wir das Herbeirufen der Bardo-Bewusstseine dreimal. Hier lädst du die Bardo-Bewusstseine ein, an diesen angenehmen Ort zu kommen, diesen grenzenlosen Palast, der einem gehobenen Hotel gleicht. Du kannst ihn auch als ein reines Land, als Sukhavati visualisieren. Denke, dass du jetzt diese tausende Bewusstseine der Verstorbenen, diese sehr engen Freundinnen und Freunde, die du so sehr liebst, hierher in dieses schöne Hotel einlädst. Stell` dir vor, dass dies ihren Geist in Ruhe und Wohlbefinden versetzt und, dass sie an diesem Ort Frieden und Glück finden. Dann löst sich ihr Bewusstsein mit **DZA HUM BAM HO**, in die Unterstützung auf. Diese vier Silben stehen für die vier Unermesslichen: Liebe, Mitgefühl, Freude und Gleichmut.

Auf Seite neun der Sadhana wird dargestellt, dass sich hier eine große Versammlung unterschiedlichster Wesen versammelt hat. Du könntest denken, dass unter den Bardo Bewusstseinen, die wir herbeigerufen haben, auch einige Störer wie karmische Schuldner, versammelt wären, die Schwierigkeiten machen. Aufgrund der dualistischen Sichtweise des Getrenntseins von selbst und anderen könntest du glauben, dass diese Schadenbringer mit deinen Freunden aneinander geraten werden, was alle möglichen negativen Auswirkungen haben könnte. Um nach dem Herbeirufen der Bewusstseine diese Art von Schaden abzuwenden, segnen wir den Hindernis-Torma mit **RAM YAM KHAM** und **OM AH HUM**. Mit **RAM YAM KHAM** reinigen und klären wir jegliche Form der Vorstellungen von einer konkreten Wirklichkeit, inklusive aller konzeptuellen Zuschreibungen. Mit **OM AH HUM** transformiert sich der Torma in einen Ozean von ursprünglichem Weisheitsnektar. Der Text weist sie an: **All ihr dualistischen und verwirrten Erscheinungen, ihr Geister, Widersacher und Elemente, nehmt diesen Torma an und kehrt an euren Ort zurück.** Stelle dir vor, dass, indem du so visualisierst und den Torma darbringst, alle karmischen Schulden gegenüber den karmischen Schuldner zurückgezahlt worden sind und sich daher alle karmischen Schuldner, Schädiger und Widersacher entfernen.

Normalerweise empfinden wir Anhaftung gegenüber uns Nahestehenden und Freunden und Ablehnung bezüglich Behinderern und sogenannten Feinden. Obwohl uns dies in Wirklichkeit nur aufgrund unserer Wahrnehmung so erscheint, werden durch die Torma-Darbringung all diese Fixierungen und karmischen Schulden gereinigt. Danach stelle dir vor, dass das zurückbleibende Bewusstsein in einem Zustand von grenzenloser Liebe zur Ruhe kommt, eine Verfassung, in der es keine Objekte der Ablehnung oder Feinde gibt. Wenn du eine Haltung von grenzenloser Liebe hervorrufen kannst, wird dies die Bardo-Bewusstseine darin unterstützen, einen ebensolchen Zustand zu entwickeln. Da der Grund unseres Geistes eins ist, können die Bardo-Wesen ebenfalls grenzenlose Liebe entwickeln, wenn du diese im Ritual hervorbringst. An dieser Stelle solltest du über die untrennbare Natur von dir selbst und Anderen meditieren.

Auf Seite zehn wird beschrieben, wie die sechs Samen der sechs Bereiche von Samsara verbrannt werden. Die Geistesgifte aller Wesen sind bei den Lebenden und den Toten genau die gleichen. Obwohl die Wesen auf unterschiedlichste Art und Weise erscheinen, sind ihre Geistesgifte doch alle dieselben. So verbrennen wir an dieser Stelle diese Ursachen der sechs Bereiche von Samsara, in Form ihrer auf Papier geschriebenen sechs Keimsilben. Wir reinigen hier nicht nur unsere eigenen Geistesgifte. Aufgrund der Erkenntnis, dass unsere eigenen Geistesgifte und die aller anderen Wesen genau gleich sind, bereinigen wir auch die Geistesgifte aller anderen Wesen in Samsara. Rufe dir das immer wieder im Geist hervor, während du das Mantra rezitierst und denke, dass du alle Verdunkelungen verbrennst, die die Ursache für eine Geburt in den sechs Bereichen von Samsara bilden.

Stell' sicher, dass du die sechs Silben klar visualisierst. Diese sechs Silben haben tatsächlich die Natur der fünf ursprünglichen Weisheiten. Unser Geist beherbergt die fünf Arten von Geistesgiften und unser kostbarer, menschlicher Körper besteht aus den fünf Elementen. Auf der verborgenen, geheimen Ebene reifen diese Geistesgifte, wenn sie transformieren, zu den fünf ursprünglichen Weisheiten. In diesem Sinne symbolisieren unsere zehn Finger in der Mudra die fünf Buddhafamilien, jeweils in Vereinigung des männlichen Buddhas mit dem weiblichen Buddha. Die fünf männlichen Buddhas manifestieren sich in ihrem unreinen, unreifen Zustand als die fünf Geistesgifte und sie reifen zu den fünf ursprünglichen Weisheiten. Die fünf weiblichen Buddhas sind in ihrem unreinen, unreifen Zustand die gewöhnlichen fünf Elemente und sie reifen zu den fünf Dakinis. Das Verbinden der fünf Finger beider Hände ist wie die Vereinigung von Himmel und Erde, oder die Vereinigung von Samantabhadra und Samatabhadri. Das Verbinden der zehn Finger repräsentiert hier die Vereinigung der männlichen und weiblichen Buddhas der fünf Buddhafamilien. Hierin ist das gesamte Universum mitsamt seinen Wesen enthalten, weil alles in

seiner Essenz die Natur der fünf Buddhas, in Vereinigung mit ihren Gefährtinnen hat. Diese Vereinigung repräsentiert die große glückselige, ursprüngliche Weisheit, den glückseligen Geist, der alle Samen des Leidens verbrennt. Mache dir an dieser Stelle bewusst, dass durch dieses Gewahrsein die sechs Keimsilben verbrannt werden, die die Ursache für die sechs Bereiche von Samsara sind.

Durch diese Vereinigung der Gottheiten werden die Geistesgifte in ursprüngliche Weisheiten transformiert. Dies ist eine Erfahrung, die man nur persönlich machen kann. Wie werden die Geistesgifte zu ursprünglicher Weisheit transformiert? Wie kann man eine direkte Erfahrung davon gewinnen? Um ein Beispiel zu geben: Ein Praktizierender, der seine Praxis regelmäßig ausführt, wird sich dessen gewahr sein, wenn Ärger in ihm aufsteigt. Dieses Gewahrsein erkennt den Ärger in dem Moment, in dem er aufsteigt, wodurch du das Geistesgift in den Pfad einbringen kannst. Wenn du weiterhin das Gewahrsein aufrecht erhältst, wird sich die Emotion auflösen. Hat sich die Emotion gänzlich aufgelöst, wird der Geist kristallklar und du könntest sogar auflachen. Dies ist die klare, leere Natur des Geistes und es bleibt keine Spur von Ärger zurück. Dies ist die erste Erfahrung, die es zu gewinnen gilt. Dann machst du dir das Verweilen in der Natur des Geistes zur Gewohnheit, frei von allen Gedanken und Konzepten. Dieser Zustand ist von seiner Natur her leer wie der Raum und natürlich klar. Es ist klares, leeres Gewahrsein. Dieses klare, leere Gewahrsein verbrennt alle Gedanken im Geist.

Auf diese Weise entsteht durch die Vereinigung von Gefährtin und Gefährten eine Erfahrung von scharfem, strahlendem Gewahrsein, das glückselig und leer ist. Da gibt es keinen Gedanken, kein einziges Konzept. Diese sogenannte „Sicht“ verbrennt alle Geistesgifte und nicht einmal eine Spur einer Empfindung bleibt zurück. So verbrennen wir die fünf oder sechs Geistesgifte. Im *Samantabhadra-Gebet* wird gesagt: „Möget ihr Wesen,..., euer Bewusstsein in den natürlichen Zustand entspannen, dann wird euer Bewusstsein in der Lage sein, bei sich zu bleiben.“ Auf genau diese Weise werden alle Geistesgifte ausgelöscht. Beim Brennen des Feuers visualisieren wir auf diese Weise bei jeder Rezitation.

Wir wenden uns Seite vierzehn und fünfzehn zu und bringen eine Waschung dar, welche die Darbringung eines heiligen Bades für die Repräsentationen von Buddhas Körper, Rede und Geist ist. Dann bringen wir diesen Repräsentationen Roben dar und gießen das Wasser zurück in die Vase, wo es sich in Nektar von Bodhicitta der Gottheit transformiert. Auf Seite fünfzehn wird in der zweiten Zeile gesagt: **sein Wasser reinigt die Befleckungen der sechs Geistesgifte**. Dies ist das Wasser von konventionellem Bodhicitta, und als sein Nektar wäscht es die Selbstbezogenheit im

Geist aller Lebewesen hinweg. Was immer du mit Körper, Rede und Geist auf die Lebewesen ausgerichtet im Geiste von Bodhicitta tust, wird eine Praxis der sechs Vollkommenheiten. Und wenn der Geist von Bodhicitta auf die höheren Wesen ausgerichtet ist, wird dies zur Darbringung der sieben Zweige. Der Bodhicitta-Nektar reinigt die Geistesgifte im Geist aller Lebewesen. Der Text bezieht sich am Ende von Seite fünfzehn hierauf: **Reinigungswasser ausgestattet mit Samadhi und Mantra, ein weiter Ozean guter Qualitäten**. Dies ist die Qualität von Bodhicitta und hier handelt es sich um einen großen Ozean von Bodhicitta. Mit solch einem umfassenden Bodhicitta solltest du die Gottheit visualisieren und das Mantra rezitieren.

Als nächstes wird gesagt: **Bade deinen Lotus-Geist im Mondmandala, widergespiegelt im Wasser ursprünglicher Weisheit**. Hierdurch wird das Wasser in die Natur ursprünglicher Weisheit verwandelt, welche letztendlich die Natur von Leerheit symbolisiert, die hier durch den im Wasser reflektierten Mond repräsentiert wird. Lebewesen unterliegen einer Täuschung, sie glauben an die wahrhafte Existenz von Erscheinungen und ihrer konzeptuellen Attribuierungen. Ihnen erscheinen die Dinge auf eine konkrete Art und Weise. Der Nektar reinigt hier diese Befleckungen auf zweifache Weise, auf beiden Ebenen, der relativen und der absoluten. Auf relativer Ebene wird Selbstbezogenheit durch Liebe bereinigt, während die Wahrheit der Leerheit und die nicht-dualer ursprünglicher Weisheit die Wesen auf der absoluten Ebene reinigt. Äußerlich vollziehen wir ein Reinigungsritual, aber auf der inneren Ebene ist es eine Reinigung, die durch die zweifache Wahrheit, der relativen und absoluten, geschieht. Die Reinigung geschieht tatsächlich von Geist-zu-Geist.

Dann spricht der Text auf Seite siebzehn von umfassendem Bodhicitta. Weil du die Wesen liebst, willst du ihnen alles geben. Wenn du zum Beispiel eine Freundin oder einen Freund hast, die oder den du sehr liebst, willst du dieser Person alles geben, all deinen Wohlstand, deine Freuden und wirst nichts zurückhalten. Das ist die Natur von Bodhicitta. Wenn es da großes Bodhicitta für alle Wesen gibt, besteht keine – wie auch immer geartete – Selbstbezogenheit. An diesem Punkt ist man auf die Ebene eines Bodhisattvas gelangt, und ein Bodhisattva ist zu allen Zeiten glücklich. Die Anweisungen, die auf Seite siebzehn beginnen, treffen wirklich auf jeden zu, jene, die verstorben sind, und jene, die noch leben. Durch diese Anweisungen entsteht Vertrauen in die drei Juwelle.

Auf Seite achtzehn spricht der Text über die Beziehung der Geistesgifte gegenüber der ursprünglichen Weisheit. Wie bereits erwähnt, existieren fünf Geistesgifte im Geistesstrom aller Lebewesen. Ursprünglich ist unser Geist klar wie ein Kristall, von dem fünf-farbiges Licht ausstrahlt. Die Natur des Geistes hat diese fünf Qualitäten der fünf Weisheiten. Wenn der Geist

durch Selbstbezogenheit verdunkelt wird, erscheinen diese Qualitäten als Fehler. Sie werden zu den Geistesgiften, ein jedes von ihnen steht in Beziehung zu einem Aspekt von ursprünglicher Weisheit. Wenn du ihre Beziehung zueinander verstehst, wirst du erkennen, dass diese fünf Qualitäten deiner Buddhanatur inhärent sind.

Der Text verdeutlicht diese Beziehung am Beispiel von Ärger, und dass **die Bewohner der Hölle aus Ärger heraus entstehen; betrachte sie als Spiegel – klar und leer**. Aus einer unreinen Perspektive betrachtet ist Ärger, der sich erhebt, einfach Ärger. Wenn du an die wahrhaftige Existenz von Ärger glaubst und mit ihm die unterschiedlichsten Gedanken verknüpfst, handelt es sich um Anhaftung an Ärger. Aus diesem aggressiven Geisteszustand entstehen von selbst die Höllenbereiche. Tatsächlich sind der Ärger und die Höllen nicht voneinander verschieden. Ob wir nun leben oder nicht, dies ist die eigentliche Natur von Ärger. So sind zum Beispiel einige Menschen in der Welt sehr wohlhabend und genießen viele Annehmlichkeiten, als lebten sie in einem Götterbereich. Trotz allem begehen viele von ihnen Selbstmord. Wenn du verstehst, dass zum Beispiel die Hölle nichts anderes als eine Projektion von Ärger ist, dann kannst du gar nicht anders als auf Karma zu vertrauen. Hier brauchen wir noch nicht einmal über Religion zu sprechen, da manche Menschen sagen, sie bräuchten das nicht, weil sie sich nicht als religiös betrachten. Dies hat jedoch tatsächlich nichts mit Religion zu tun, es beschreibt lediglich, wie sich die Dinge wirklich verhalten. Wenn du das verstehst, begreifst du, dass dein einziger wirklicher Feind dein eigener Ärger ist. Dein eigener Ärger ist das Einzige, was deinen Geist eigentlich verunreinigt.

Welche ist also die Methode, um Ärger zu beseitigen? Du solltest ihn zunächst mit klarem Gewahrsein wahrnehmen, wenn er aufsteigt. Wenn wir die Zufluchtsgelübde nehmen, werden wir in dieses Gewahrsein als die Buddhanatur in unserem Geist eingeführt, der vollendeten Weisheit. Es ist der klare Geist, frei von Gedanken. Wenn du klares Gewahrsein erkennst, wird dieses Gewahrsein auf natürliche Weise den Fehler von Ärger, den eigentlichen Feind, in dem Moment wahrnehmen, wo er sich erhebt. Danach übst du, klares Gewahrsein aufrechtzuerhalten. Du fokussierst nicht mehr länger das äußere Objekt deines Ärgers, sondern schaust stattdessen mit klarem Gewahrsein in deinen Geist. Dann wird sich der Ärger auflösen und der Geist verweilt in einem makellosen, klaren und leeren Zustand.

Diese Klarheit ist um ein Vielfaches stärker als jene Klarheit, welche du durch ruhige und friedvolle Meditation, über einen ganzen Monat hinweg entwickeln könntest. Diese makellose Klarheit wird als „spiegelgleiche Weisheit“ bezeichnet und es ist die essentielle Natur von Ärger. Ärger ist eine derart starke Kraft, dass sie alle anderen Gedanken anhält. Sie überwältigt alle anderen Gedanken

und kontrolliert dich vollständig. Warum ist Ärger mit Klarheit verbunden? Ärger ist hier wie Holz und klares Gewahrsein wie Feuer. Wo Holz und Feuer aufeinandertreffen, dort ist kein Holz mehr, das Holz selbst wird zum Feuer. Auf diese Weise gehen wir mit jedem der Geistesgifte um. Dies sind die geschickten Mittel des Vajrayana, wo wir die Geistesgifte nicht verbannen oder unterdrücken, sondern statt dessen mit ihnen praktizieren und sie in den Pfad einbringen. Das wird hier mit in Beziehung setzen der fünf Geistesgifte, mit den fünf Arten ursprünglicher Weisheit beschrieben. Wenn man weiß, dass die fünf Geistesgifte zu den fünf ursprünglichen Weisheiten in der Form der fünf Buddhafamilien reifen, genügt es nicht allein den Ärger als ein Beispiel hierfür zu nehmen, da dies ebenso für alle anderen Geistesgifte gilt. Im *Samantabhadra-Gebet* heißt es: „Wenn du dies erkennst, bist du ein Buddha.“ Hieraus erscheinen zahllose erwachte Formen, reine Länder und so weiter.

Auf Seite neunzehn im zweiten Abschnitt sagen wir zu den Wesen: **Erkennt die drei Ebenen des Wohnsitzes der Götter aus dem Zustand von klarer leerer Weisheit.** Wir sprachen über die sechs unreinen, samsarischen Zustände, welche ihrem Ursprung nach der Wohnsitz der sechs reinen Weisheiten ist. Dies ist eigentlich die Essenz jeder Praxis. So werden zum Beispiel auf dem Pfad der Individuellen Befreiung die Geistesgifte unterdrückt. Dann auf dem Bodhisattva-Pfad werden die Geistesgifte durch Liebe und Mitgefühl transformiert, gleich einer Mutter, bei der aufgrund der Liebe zu ihren Kindern ihre sechs Geistesgifte auf natürliche Weise zu den sechs Vollkommenheiten transformieren. Schließlich auf dem Vajrayana-Pfad verstehst du die Natur der Geistesgifte, und allein durch diese Sicht wirst du in der Lage sein, dich selbst von dem Greifen nach einer wahren Existenz der Erscheinungen zu befreien. Wissend, dass die Erscheinungen leer sind, wirst du sie nicht konzeptualisieren. Auf diese Weise transformieren sich die Geistesgifte zu ursprünglicher Weisheit.

Auf Seite zwanzig erklärt der Text den Wesen im Zustand von Mahamudra zu verweilen: **In der einsgerichteten Natur des Geistes, gibt es nicht einmal ein Konzept von rein oder unrein. Tritt ein in das Herz des Gewahrseins, das Mandala von spontaner, leerer Klarheit.** Wenn du in der Natur des Geistes verweilst, erfährst du einen Zustand von Klarheit, der leer ist wie der Raum. Ein äußeres Beispiel für diese Natur sind Samantabhadra und Samantabhadri in Vereinigung. Das Männliche und Weibliche in Vereinigung repräsentiert die Einheit von Klarheit und Leerheit, also den natürlichen Zustand des Geistes. Der Klarheits-Aspekt wird vom Männlichen symbolisiert und der Leerheits-Aspekt vom Weiblichen. Wenn du die Natur der Geistesgifte und Gedanken durch die Sicht wirklich verstehst, wird klares Gewahrsein sie auf natürliche Weise auflösen. Es wird mit allen Formen der Geistesgifte auf die gleiche Weise verfahren, sie werden durch das



Aufrechterhalten von achtsamem Gewahrsein aufgelöst. Innerhalb dieses natürlichen Zustandes gibt es nicht einmal ein Konzept von rein oder unrein. Buddhas und Lebewesen, Samsara und Nirwana, rein und unrein sind in ihrer Essenz frei von einer inhärenten Eigennatur.

Das Mandala von spontaner, leerer Klarheit hat die Qualität der fünf Weisheiten und der drei Kayas. Der Dharmakaya ist die leere Essenz des Geistes, die gleichzeitig klar ist; es ist klares Gewahrsein, das sich seiner leeren Essenz bewusst ist. Klarheit und Leerheit sind nicht voneinander getrennt. Ihre untrennbare Natur ist alles durchdringend und dieses Alles-Durchdringende ist mitfühlende Resonanz.

Wenn du die Natur des Geistes verwirklichst, erfährst du große Glückseligkeit, verstehend, dass der Geist nie geboren wurde und nie stirbt. Daher gibt es kein Leiden und keine Angst. Nur jene, welche die Natur des Geistes nicht erkennen, halten an der Sicht einer dualistischen Existenz fest und wandern so im Samsara. So sagt der Text: **Tritt in das Herz des Gewahrseins ein.** Das bedeutet, man soll die Natur des Geistes erkennen und das Gewahrsein hiervon aufrechterhalten. Man soll in einem Zustand der einsgerichteten Nicht-Ablenkung verweilen, unbewegt durch Gedanken oder Emotionen.

Am Ende von Seite zwanzig und auf Seite einundzwanzig befinden sich die Worte der Ehrerbietung, bei denen wir uns vor dem Guru und den drei Juwelen niederwerfen. Auf Seite zweiundzwanzig endet die Ehrerbietung mit: **Ich erweise dem Sangha Ehrerbietung.** Wer innerhalb von Buddha, Dharma und Sangha ist für uns wirklich am wichtigsten? Tatsächlich ist es der Sangha. Es wird gesagt, dass – obwohl die Qualitäten des Gurus denen des Buddhas gleichen – ist seine Güte uns gegenüber sogar noch größer. Und der Guru ist der Sangha.

Ein „Sangha“ ist jemand, der frei von Selbstbezogenheit, frei von Samsara und Leiden ist, und er ist daher in der Lage, anderen eine Methode zu zeigen, wie sie befreit werden können. Aus diesem Grund ist der Sangha, der auch als „exzellentes Feld“ bezeichnet wird, wahrhaftig das kostbarste Juwel. Jegliches Tugendhaftes, das wir mit Körper, Rede und Geist auf den Sangha ausgerichtet tun, wird sogar noch tugendhafter. Und in einem Sangha-Mitglied sind die drei Juwelen der drei Zeiten vollständig vorhanden. Im Besonderen ist aus deiner eigenen Perspektive der Sangha durch des Gurus Körper, der Dharma durch des Gurus Rede und der Buddha durch seinen Geist repräsentiert. Dies gilt in spezieller Weise für den Guru, der dir am nächsten steht, der dir die Zufluchtsgelübde, Ermächtigungen und Unterweisungen gegeben hat. Dieser ist dein Hauptguru und du solltest diesen Guru als die Verkörperung aller Buddhas der drei Zeiten sehen.

Auf Seite dreiundzwanzig erweisen wir den drei Kayas Ehrerbietung, dem Dharmakaya, der wie der Raum ist, dem Sambhogakaya, der einem Regenbogen gleich oder wie Wolken am Himmel ist, und dem Nirmanakaya, der in Form der Wesen der sechs Bereiche von Samsara erscheint, um den Wesen zu nutzen. An dieser Stelle solltest du Vertrauen in die Qualitäten der Buddhas entwickeln.

Auf Seite vierundzwanzig erweisen wir erneut Ehrerbietung, hier sowohl im Namen derjenigen, die verstorben sind, als auch im Namen derjenigen, die noch leben, auch wenn sie im Moment nicht persönlich anwesend sind. Als Sangha repräsentieren wir sie alle in der Anrufung. Als erstes sprechen wir die Anrufung, dann erbitten wir Zuflucht und danach sprechen wir wieder eine Anrufung für alle Wesen, damit sie aus allen schlechten Zuständen von Samsara befreit werden mögen. An dieser Stelle werden dem Vajra-Meister Niederwerfungen dargebracht. Denke, dass alle Lebewesen, die in den drei Bereichen von Samsara leiden, mit dir gemeinsam in Gegenwart des Verdienstfeldes, den Buddhas, die im Raum vor dir verweilen, Zuflucht suchen und sich zusammen mit dir niederwerfen. Du führst deine Niederwerfungen in ihrem Namen aus.

Wer diese Praxis des Reinigungs- und Gedenkrituals für die Toten für andere durchführt, sollte aus tiefstem Herzen Vertrauen und Hingabe in die drei Juwelen entwickeln und sich bewusst machen, dass der eigene Geist und der Geist aller anderen Wesen voneinander untrennbar sind. Dies ist die Methode, um das gewünschte Ziel der Praxis zu verwirklichen. Wenn du als ein Sangha-Mitglied relatives Bodhicitta, unermessliche Liebe, entwickelt hast, dann erreicht dein Geist all diese Wesen auf eine natürliche Weise, aufgrund der Untrennbarkeit von Samsara und Nirvana und der Nichtdualität von dir selbst und anderen. Du kannst im Besonderen, wenn du die letztendliche Natur geschaut und die Nichtdualität verwirklicht hast, durch deine Verwirklichung auch im Geist der anderen Wesen die Verwirrung dualistischer Wahrnehmung beseitigen. Du kannst ihnen ganz direkt nutzen. Wenn der Zustand des Geistes aus deinem Bewusstsein in ihrem Bewusstsein aufscheint, verwandelt sich unmittelbar ihre Wahrnehmung illusionsgleicher Formen in die von illusionsgleichen Formen der Yidam-Gottheit. So wird in der letzten Zeile auf Seite vierundzwanzig gesagt: **In einem Augenblick verwandelt ihr Verstorbenen euch in die reine Gottheit.**

Auf Seite fünfundzwanzig wird mit dem Weisheitsnektar eine Ermächtigung erteilt. Auf der relativen Ebene kann der Weisheitsnektar in Form von Mani- oder Segenskügelchen, oder auch als andere Segenssubstanzen erscheinen. Auf der relativen Ebene hat er die Natur von Bodhicitta. Seine letztendliche Natur ist die Sicht, welche die Natur des Geistes ist. Durch das Empfangen der Ermächtigung werden die Verdunkelungen von Körper, Rede und Geist gereinigt. Wenn es kein Greifen nach Formen oder Körpern gibt, nennt man dies „Leerheits-Erscheinung“, oder Form, die

sich als Regenbogen manifestiert. Wenn es kein Greifen nach Klang oder Rede gibt, wird dies der leere Klang des Mantras genannt. Und wenn es kein Greifen nach was immer im Geist sich manifestiert gibt, ist dies klares, leeres Gewahrsein.

In einem Text über den Nutzen von Ermächtigungen wird gesagt, dass auch, wenn man nach dem Empfangen einer Ermächtigung in diesem Leben nicht viel praktiziert, allein durch Vertrauen und Hingabe die positiven Auswirkungen der Ermächtigung binnen sieben Jahren reifen werden. So ist der Grund, warum ich die Möglichkeit anbiete, via Livestream Ermächtigungen zu empfangen der, dass diejenigen, die Vertrauen haben, sie auf diesem Weg tatsächlich erhalten können. Was am wichtigsten ist, sind Vertrauen und Hingabe; wenn diese vorhanden sind, wird die Bedeutung der Ermächtigung schließlich im Geistesstrom reifen. In Kürze, wenn der Geist klar und leer ist, wird es natürlicherweise kein Greifen nach Form oder Klang geben. Das ist die eigentliche Essenz der drei Ermächtigungen.

Auf Seite sechszwanzig und siebenundzwanzig führen wir die Rauchgabe für die Verstorbenen durch. Die Bedeutung der Worte, die wir hier rezitieren, ist in ihrer Essenz Liebe. Wie erklärt wurde, sind wir durch ein Band der Liebe, das uns mit ihnen verbindet, in der Lage, den Verstorbenen zu helfen. Wir haben keine andere Wahl als diesen Körper hinter uns zu lassen, was jedoch immer mit uns gehen wird, ist diese Bindung der Liebe in unserem Herzen. Diese wird niemals vergehen. Wir müssen diese Liebe mit Bodhicitta versiegeln und dann zu den drei Juwelen Zuflucht nehmen. Auf diese Weise werden wir für zukünftige Leben geschützt sein. Denke an dieser Stelle, dass du die Gabe im Namen der Wesen darbringst und so Verdienst für sie angesammelt wird, und dass sie infolgedessen große Freude und Glück erfahren. Das sind sehr klare Worte und es ist besonders wirkungsvoll, sie in Versform zu chanten.

In der letzten Zeile von Seite achtundzwanzig bitten wir: **Möge alles zu einem unerschöpflichen Vorrat von Essen und Trinken werden. Mögen alle zufrieden gestellt werden.** Wenn diese Wesen in der Lage sind, Bodhicitta zu entwickeln, werden sich ihnen die reinen Länder auf natürliche Weise zeigen und sie werden frei von allen Leiden und Nöten werden. In den reinen Ländern wie Sukhavati werden sie ihre Selbstprojektionen genießen können, und so wünschen wir, dass Wesen – solange Samsara existiert – auf diese Weise unterstützt werden mögen. Die vorbereiteten Sinnesgenüsse von Form, Duft und so weiter werden nun gesegnet und gewidmet. Wir bitten: **Möge das Greifen nach den sechs Sinneseindrücken in seinen natürlichen Zustand befreit werden.** Das heißt, wenn Bodhicitta präsent ist, gibt es keine Anhaftung an die sechs

Sinnesobjekte. Auch wenn man dann eines der sechs Sinnesobjekte genießen mag, gibt es durch die Kraft der Tugend der letztendlichen Wahrheit keine Anhaftung mehr an sie.

Die Worte auf Seite vierunddreißig sind klar und bedürfen keiner großen Erklärungen. Ihre Bedeutung ist, man solle nicht an der samsarischen Existenz anhaften. Dann am Ende der Seite bringen wir uns Buddha Amitabha augenblicklich ins Bewusstsein. Fokussiere Amitabha ganz direkt und einsgerichtet, ohne an etwas anderes zu denken. Das ist alles, was erforderlich ist, bringe dir Amitabha einfach zu Bewusstsein. Um dies tun zu können, müssen diejenigen, die es ausführen, Vertrauen in Amitabha und das reine Land Sukhavati haben. Vergewähre dann, während du an die verstorbenen Wesen denkst, mit einem vertrauensvollen Geist Buddha Amitabha und Sukhavati. Wenn du einfach nur den Text rezitierst, ohne Vertrauen zu entwickeln, wird diese Praxis keinen Nutzen hervorbringen, die Praxis muss aus deinem Vertrauen heraus entstehen. Das ist von großer Bedeutung, denn du selbst und die anderen sind untrennbar. Es ist daher zentral, ein Gefühl des Vertrauens zu entwickeln, dass dann auf die andere Person übertragen wird. Auf diese Art wird die Übertragung des Bewusstseins oder Phowa durchgeführt.

Auf Seite fünfunddreißig wird in der Sadhana gesagt: **Das Bewusstsein löst sich in Form der Silbe AH in das Herz Amitabhas hinein auf.** Aus der letztendlichen Sicht heraus gibt es keine Dualität. Da ist niemand, der etwas überträgt, und kein Ort, an den jemand überführt wird. Lediglich wenn wir jenen helfen, die noch eine dualistische Wahrnehmung haben, sagen wir ihnen, dass es da einen Ort gäbe, an den sie gehen sollten, und sie sollen von hier nach dort gehen. Dharmaherr Jigten Sumgön sagte, „*In der Ungetrenntheit von Bewusstsein, Guru und lichter Klarheit [ zu ruhen] ist das höchste Phowa.*“ Dies ist die wahre Essenz von Phowa, die hervorragendste Methode. Wenn du deinem Guru gegenüber viel Hingabe empfindest, ist alles, was notwendig ist, dir den Guru ins Bewusstsein zu rufen. Dann ist keine andere Phowa-Visualisierung oder Praxis erforderlich, du bringst dir nur den Guru zu Bewusstsein. Die Essenz, die wahre Natur des Gurus-Geistes, ist der erwachte Geist, deine letztendliche wahre Natur. Auf dieser Ebene gibt es keine Dualität von Übertragung des Bewusstseins oder Überführung irgendwohin. Das ist Dharmakaya-Phowa. Auf der relativen Ebene sagen wir zu Wesen, die das nicht verstehen können, dass dort ein reines Land, Sukhavati genannt, sei, und dass du dort hingehen mögest. Dahin richte deine Wünsche aus und kultiviere Vertrauen in Amitabha. Wenn du das tust, auch nur auf der relativen Ebene, ist Befreiung sicher. Befreiung bedeutet in Wirklichkeit, Befreiung von Selbstbezogenheit durch Bodhicitta. Das reine Land Sukhavati ist lediglich die Projektion der natürlichen Ausstrahlung von Bodhicitta.

In der letzten Zeile auf Seite sechsunddreißig gibt es einen extrem wichtigen Punkt: wenn du im ersten Bardo nicht Erwachen erlangst, gibt es die Möglichkeit dies im zweiten Bardo zu tun. Um dich darin zu üben, solltest du, wenn du eingeschlafen bist, jedes Mal wenn du aufwachst, dich augenblicklich an die Yidam-Gottheit erinnern. Wenn du aufwachst, denkst du zum Beispiel unmittelbar an Buddha Amitabha und rezitierst einige OM AMI DEWA HRI-Mantren. Es kann auch Avalokiteshvara, oder jede andere Yidam-Gottheit sein. Wenn du in der Lage bist, dir die Yidam-Gottheit unmittelbar beim Aufwachen ins Bewusstsein zu rufen, wird sie dir auch direkt nach dem Aufwachen im zweiten Bardo erscheinen.

Das geschieht, weil deine wahre Natur, die Buddhanatur, immer rein von jeglichen Befleckungen ist. Aus diesem Zustand erhebt sich Buddha Amitabha ganz natürlich, durch deine eigene Hingabe und dein Vertrauen. Der Geist wird in dem Moment, wenn du an die Buddhanatur denkst, zur Gottheit und alle vorübergehenden Täuschungen der Selbstbezogenheit lösen sich auf. Wenn du wirklich Vertrauen in die Gottheit hast, wird die Gottheiten-Praxis sehr kraftvoll. Zunächst musst du eine positive Motivation haben, und dann vergegenwärtigst du dir die Gottheit in einem Augenblick. Es erscheint zum Beispiel Avalokiteshvara von einem Moment auf dem anderen in deinem Geist. Es ist nicht so wichtig, ob du die Gottheit klar visualisieren kannst, wichtiger ist, dass du volles Vertrauen darin hast, dass das, was dir erscheint, tatsächlich die Gottheit ist. Wenn du also zum Beispiel volles Vertrauen in Amitabha hast und ihn dir unmittelbar ins Bewusstsein rufst, transformiert sich dein Geist in diesem Moment zu Amitabha. Und da Amitabha und das reine Land Sukhavati untrennbar voneinander sind, wird sich dir das reine Land Sukhavati ebenfalls zeigen. Das ist eine wichtige Erklärung, und wenn du sie klar verstehst und umsetzt, ist sie unfehlbar. Es ist eine letztendliche Erklärung und die eigentliche Bedeutung von Phowa.

Auf Seite siebenunddreißig heißt es: **Kraft des mitfühlenden Segens des edlen und hervorragenden Überwinders und unseres Vertrauens, verschmelzen unsere Geistesströme nicht-dual in einem einzigen Augenblick.** Die Buddhas der drei Zeiten lieben die Lebewesen, wie eine Mutter ihr einziges Kind und sorgen sich nur um Eines, ihr Wohlergehen. Wenn du frei von Zweifeln bist und Vertrauen zu Buddha Amitabha entwickelst, wirst du in einem Augenblick nicht-dual mit ihm verschmelzen. Es ist wie mit einem lieben Freund oder einer lieben Freundin, wenn du an sie denkst, ist es, als ob du eins mit ihnen wirst. Genauso ist es mit Buddha Amitabha, wenn du ihn mit starkem Vertrauen in dein Bewusstsein rufst, kannst du nicht-dual eins mit ihm werden. Auf der letztendlichen Ebene sind wir schon nicht-dual, vergleichbar einem Eisblock, der im Wasser schmilzt. Wenn du über dieses Vertrauen verfügst, kannst du mit hundertprozentiger Sicherheit dir gewiss sein, Buddha Amitabha werden zu können. Dies ist tatsächlich der wichtigste Teil und er ist

leicht zu verstehen. Kurzum, wenn du Glauben und Vertrauen hast, kannst du, selbst wenn du nicht in der Lage bist zu praktizieren, immer noch mit Buddha Amitabha verschmelzen. Wenn ich dich zum Beispiel frage, „Hast du Vertrauen in Buddha Amitabha?“ und deine Antwort „Ja“ ist, dann ist alles, was du tun musst, dir Buddha Amitabha immer zu Bewusstsein zu bringen – besonders, wenn du Schwierigkeiten hast. Das ist tatsächlich ausreichend. Kraft der Tugend deiner Buddhanatur wirst du bereits in dem Moment, in dem du an ihn denkst, zu Amitabha.

In der letzten Zeile auf Seite achtunddreißig wird beschrieben, dass **das Feuer des Gewahrseins durch den Holzstoß der Selbstbezogenheit entzündet wird**. Das ist hier die entscheidende Zeile. Selbstbezogenheit und dualistisches Greifen werden durch Liebe und Mitgefühl verbrannt. Nicht-duale ursprüngliche Weisheit verbrennt jegliches Greifen nach einer konkreten Realität und alle konzeptuellen Zuschreibungen. Dies gleicht sehr den häufig erhaltenen Unterweisungen zur Natur des Geistes.

Am Ende von Seite vierunddreißig ist ein Bild, auf dem alles, was in der Darbringung dieses Reinigungs- und Gedenkrituals für die Toten enthalten ist, abgebildet wird. Die unterschiedlichen benötigten Materialien sind an anderer Stelle der ausführlichen Sadhana aufgelistet. Die verschiedenen Objekte von erwachtem Körper, erwachter Rede und erwachtem Geist werden in der Abbildung vollständig dargestellt. Dieses spezielle Bild stammt von einem früheren Garchen Rinpoche und in ihm werden alle Gabensubstanzen, die fünf Sinnesgenüsse, sowie alle anderen Materialien abgebildet. Es ist sehr schön, was in sich bedeutungsvoll ist, da die Gabensubstanzen Gefallen hervorrufen sollen. Da alles in diesem Bild enthalten ist, besteht keine Notwendigkeit ein Extrabild mit einer speziellen Silbe für jede Person zu kreieren. Es ist ausreichend eine Abbildung der Silbe für alle Bewusstseine zusammen zu haben. Wir können es einfach als ein schönes Hotel betrachten, in das wir hunderte und tausende verschiedene Bewusstseine einladen. Diese Abbildung ist für die Praxis sehr wichtig.

Was die Voraussetzungen betrifft, um diese Praxis ausführen zu dürfen, musst du die Zufluchtsgelübde genommen haben. Das ist entscheidend. Es gibt verschiedene Ansichten darüber, wem es erlaubt werden soll, diese Praxis auszuführen und wem nicht. Aber meine Auffassung hierzu bezieht sich auf ein Zitat im *Samadhiraja-Sutra*, in dem Abschnitt vom Nutzen, ein Gelübde zu nehmen. Es erläutert den Unterschied des Verdienstes zwischen dem Nehmen eines Gelübdes gegenüber dem, es nicht zu tun. Wenn du irgendein Gelübde genommen hast, wie das Zufluchtsgelübde, macht das all deine tugendhaften Handlungen wesentlich kraftvoller.

Es gab einen Gelugpa-Geshe namens Ngangwang Phüntsock, ein großer Lamrim Meister mit vielen Schülern in der Gelugpa-Linie. Viele Menschen kennen ihn, er ist ein sehr kostbarer Lama, und 1979 habe ich die Mahayana-Sojong-Gelübde von ihm empfangen. Er lehrte Folgendes zum Thema Gelübde nehmen versus Gelübde nicht nehmen. Wenn du Gaben darbringst, nachdem du ein Gelübde genommen hast, wie zum Beispiel einen Tropfen Butter, eine Butterlampe oder auch jegliche andere Gabe, die so klein sein kann wie ein Nadelkopf, wird diese Opfergabe kraftvoller sein, als wenn du einen Ozean von Butter oder einen Berg von Gaben ohne das Nehmen eines Gelübdes darbringen würdest.

Diese Unterweisungen werden sehr bedeutungsvoll, wenn man sie hier anwendet. Ich erwähnte zuvor, dass du mit dem Nehmen der Zufluchtsgelübde ein Bewohner des Landes der drei Juwelen wirst. Und wenn du die Bodhisattva-Gelübde nimmst, entwickelst du Vertrauen in die Qualität der Liebe. Tatsächlich kann dir niemand sagen, du darfst das Ritual ausführen oder nicht. Es ist etwas, das nur du allein sehen kannst, indem du in deinen eigenen Geist schaust. Und wenn du herausfindest, dass du diese Gelübde einhältst und du wirklich Liebe für alle Lebewesen empfindest, hast du die Erlaubnis, dieses Ritual durchzuführen. Das sind die eigentlichen Kriterien hierfür.

Diese Unterweisungen wurden von S.E. Garchen Rinpoche gewährt. Ina Bieler hat sie vom Tibetischen ins Englische und Birgitta Schmidt vom Englischen ins Deutsche übersetzt.

### Anmerkungen der Übersetzerin

- Zur Vereinfachung wurde die tibetische Begrifflichkeit „Bardo“ in dieser Übersetzung so übernommen, wie sie in der englischen Übersetzung, die als Vorlage galt, verwendet wurde. **Wenn hier von „Bardo“ gesprochen wird, handelt es sich um den „Bardo des Werdens.** Im tibetischen Buddhismus werden sechs verschiedene Bardos (Zwischenzustände) unterschieden.
1. **Der Bardo des Lebens**, der mit der Geburt beginnt und bis zum Tod andauert.
  2. **Der Bardo des Träumens** oder Schlaf-Bardo setzt beim Einschlafen ein und endet mit dem Aufwachen.
  3. **Der Bardo der Versenkung** dauert vom Moment des Eingehens in die Versenkung bis zum Erwachen daraus.
  4. **Bardo des Todes** beginnt mit dem Eintreten des Sterbeprozesses, während dem sich äußere, innere und geheime Zeichen manifestieren und er schließt mit der letzten inneren Ausatmung ab.

5. **Der Bardo der Dharmata** tritt in dem Moment ein, wenn sich das Windelement mit der letzten inneren Ausatmung in den Raum auflöst und das Bewusstsein seine Verbindung zur physischen Welt verliert. Werden die, sich nun in sehr hellem Licht manifestierenden fünf Buddhafamilien als solche erkannt, wird Befreiung erlangt. Werden sie nicht erkannt und wendet sich das Bewusstsein dem eher gedämpften Licht der samsarischen Erscheinungen zu, fällt es in eine Bewusstlosigkeit.
  6. Der **Bardo des Werdens** beginnt mit dem Wiedererwachen des Bewusstseins in den Nachtodeszustand und dauert bis zum Eintreten des Bewusstseins in den Mutterleib an.
- Die Übersetzungen, der im Text erwähnten Auszüge aus der Sadhana „Burning Away Afflictions“ **sind als provisorisch zu verstehen**. Die Sadhana gibt es bislang noch nicht in der deutschen Übersetzung. Hier wurden nur die im Text verwendeten Passagen aus der Sadhana aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt.
  - Zur Begrifflichkeit „das Juwel“: Im deutschen Sprachgebrauch hat sich die nicht korrekte Verwendung des Begriffes der heiligen drei Juwelen eingebürgert. Gemäß dem Duden sind bei „das Juwel“, womit eine geschätzte Person bezeichnet wird, alle Pluralformen, mit Ausnahme des Dativs (Juwelen), immer Juwelen.



