



# ERFAHRUNG

KAPITEL 5 AUS DEM BUCH „WIE ES IST“  
VON TULKU URGYEN RINPOCHE

Die wichtigste Übung ist nichts anderes als das Erkennen des eigenen Geistes. Euer Geist allein ist es, der die Erfahrungen macht – nichts anderes auf dieser Welt kann Erfahrungen machen. Die fünf äußeren und inneren Elemente, aus denen die Welt und euer Körper bestehen, erfahren gar nichts, ebenso wenig die fünf Sinnesorgane. Folglich ist es der Geist, über den wir hundertprozentige Klarheit haben müssen. Der Geist ist in seiner Essenz leer und seiner Natur nach bewusst. Es ist kein unausgefüllter, leerer Zustand wie der Himmel. Der leere Raum kann nicht Erleuchtung erlangen, ebenso wenig erfährt er Glück und Leid. Der Buddha sagte, dass der Geist ähnlich wie der Raum ist, aber Geist und Raum sind nicht ganz genau gleich. Auch wenn unser Geist leer ist wie der Raum – wir sind bewusst. Derjenige, der bewusst ist, muss seinen eigenen Geist erkennen. Dann sehen wir, dass nicht einmal soviel wie eine Haarspitze zu sehen ist. Es ist so, wie es im Herzutra ausgedrückt wird: „Keine Form, kein Gefühl, keine Wahrnehmung, keine komplexen Geistesmuster, kein Bewusstsein. Kein Auge,

kein Ohr, keine Nase, keine Zunge, kein Körper, kein Geist.“ Diese Abwesenheit jeglicher konkreten Substanz wird ‚Dharmakaya‘ genannt. Gibt es auf dieser ganzen Welt etwas Wertvolleres als den Dharmakaya? In dem Augenblick, in dem man das sieht, ist kein ‚Ding‘ zu sehen. Dann ist diese Tatsache oder Erfahrung eine offensichtliche Wirklichkeit. Das Bewusstsein, das erfährt, dass kein Ding zu sehen ist, wird der ‚Sambhogakaya-Aspekt‘ des erwachten Zustands genannt. Die Tatsache, dass dem Geist jegliche konkrete Dinglichkeit fehlt, und seine Fähigkeit, zu wissen, dass er kein Ding ist, sind unteilbar, wie Wasser und Nässe, Feuer und Hitze, Zucker und Süße. Diese unteilbare Einheit der beiden Aspekte – leer und bewusst zu sein – wird ‚Nirmanakaya‘ genannt.

Im Moment des Erkennens sieht man, dass diese drei untrennbar sind, und das ist der ‚Svabhavikakaya‘, der Essenzkörper. Dies habe ich vorhin schon erwähnt: „Kein ‚Ding‘ zu sehen, ist die höchste Sicht.“ (...)

Konzeptuelles Denken besteht nur zeitweilig. An einem vollkommen klaren Himmel gibt es keine Wolken. Dieser klare Himmel ist ein Beispiel für die grundlegende Raumhaftigkeit unseres Wesens, während die Sonne am Himmel für die Unteilbarkeit des grundlegenden Raumes und des Weisheitsbewusstseins steht. Sobald die Wolkendecke verschwunden ist, sind die beiden unteilbaren Aspekte von Raum und Weisheitsgewahrsein, der natürliche Zustand der drei Kayas, sofort Wirklichkeit. Die Wolken können zeitweise verdecken, dass die Sonne am Himmel scheint, aber man kann den Sonnenschein nie vom Himmel trennen. Somit ist dieser sonnendurchflutete Raum eine Analogie für den grundlegenden Raum und das ursprüngliche Weisheitsgewahrsein, die untrennbar sind und es immer schon waren.

**W**ir bleiben in Samsara, weil wir unter dem Einfluss des konzeptuellen Denkens stehen. Das Erkennen der Natur des Geistes beseitigt diskursive Gedanken. Im Moment der Erkenntnis verschwinden die Gedanken. Wären die Gedanken stofflich oder besäßen sie eine Substanz, könnten wir sie nicht beseitigen, aber sie sind bloß leere Bewegungen, die in sich keine Festigkeit haben. Der Dharmakaya, der wie die Sonne ist, ist inhärenter Bestandteil der Natur unseres Geistes. Die Gedanken sind wie das Licht des Dharmakaya, seine Erscheinungsform, so wie die Lichtstrahlen eine Manifestation der Sonne sind. erinnert euch an den wesentlichen Punkt der Natur des Geistes: Sie ist gleichbedeutend mit den drei Buddha-Kayas. Das wesentlichste Training der Dharmapraxis besteht im Erkennen der drei Kayas und darin, von Angesicht

zu Angesicht damit zu verweilen – nicht nur einmal, sondern sich vollkommen daran zu gewöhnen. Jedes Mal, wenn man die drei Kayas erkennt, sind die drei Gifte nicht mehr anwesend. Zu diesem Zeitpunkt lösen sie sich vollständig auf. Außerdem beginnen die innewohnenden Qualitäten des grundlegenden Weisheitsgewahrseins, die Weisheitsqualitäten, die im Moment des Erkennens vollständig gegenwärtig sind, sich immer weiter zu entfalten. Erscheinungen manifestieren sich sowohl in reinen als auch in unreinen Formen. Unreine Formen sind das, was in dieser Welt erfahren wird. Reine Phänomene sind dort, wo es kein dualistisches Greifen gibt. Es geht darum, sich an den ungeteilten, unbehinderten, ungetäuschten Dharmakaya zu gewöhnen, in dem alle Phänomene, die erscheinen, keine Eigennatur besitzen. Wenn man in dieser Weise fleißig übt, wird man schließlich die Buddhagefilde mit sämtlichen unvorstellbaren Qualitäten erfahren und die eigenen innewohnenden Weisheitsqualitäten werden zum Vorschein kommen. (...)

**D**er Moment, in dem man die Essenz des Geistes erkennt, ist der Augenblick, in dem sich die unreine Erfahrung – die Gewohnheit, sich auf alle Dinge zu fixieren, als besäßen sie eine feste Realität – in den grundlegenden Raum auflöst. Übrig bleiben reines Erleben, reine Erscheinungen. Daraus manifestieren sich dann sämtliche außergewöhnliche Qualitäten der Erleuchtung, die alle Begriffe übersteigen und letztlich unvorstellbar sind. Die erhabene Perspektive der drei Kayas der Buddhaschaft ist ein natürliches Ergebnis der reinen Erfahrung.

Diese Qualitäten wirklich zu erfahren, ist nicht das Gleiche, wie sie sich bloß vorzustellen. Tatsächlich ist es etwas anderes, diese Qualitäten zu sein, als wenn man an die Meditationsgottheiten, ihre Mantras und ihre Tugenden denkt, die alle noch immer Gegenstand dualistischer Gedanken sind. Wenn wir beginnen, mehr Stabilität in der Abwesenheit unreiner Erfahrung zu erlangen, und sich die Manifestationen der reinen Erfahrung immer regelmäßiger manifestieren, werden sämtliche Qualitäten der Meditationsgottheiten, ebenso wie sämtliche Aspekte der Weisheit, allmählich zur Wirklichkeit. Alle Eigenschaften der Sonne sind natürlicherweise in ihr vorhanden. Sie müssen nicht erzeugt werden. Nur die Wolken sind es, die die Sonne verdunkeln. Sind sie erst einmal fort, brechen die Qualitäten der Sonne hervor. Ähnlich sind die Qualitäten der drei Kayas als das Wesen unseres Geistes vorhanden. Nur das konzeptuelle Denken ist es, das sie verdunkelt, so wie die Wolken die Sonne verdunkeln. Der Schlüsselpunkt dazu liegt in der Erkenntnis der Essenz des Geistes. Haben wir direkte Einsicht in das, was sie ist, erlangen wir Buddhaschaft. Haben wir sie nicht, geraten wir unter den Einfluss konzeptuellen Denkens, und Samsara entfaltet sich wie ein Traum.

Man trainiert das Erkennen der Essenz des Geistes folgendermaßen: ein kurzer Moment, der sich viele Male wiederholt. Anders geht es nicht. „Ein kurzer Moment“ ist die Garantie dafür, dass es sich tatsächlich um das authentische Wesen des Geistes handelt und nichts anderes. Durch „viele Male“ können wir sicher sein, dass wir uns daran gewöhnen werden.

Wenn man versucht, die Momente der Erkenntnis lange auszudehnen, wird die natürliche Erfahrung nur durch einen konzeptuellen Geisteszustand verdorben. Wir stecken in der schlechten Gewohnheit fest, ständig in die drei Gifte verstrickt zu sein, die weiterhin Samsara erzeugen. Solange dieser Geist nach außen projiziert, wird Samsara fortdauern. Aber wenn wir uns in kurzen Momenten ungekünstelter Natürlichkeit üben, erlangen wir den makellosen Dharmakaya. Wir müssen diese ungekünstelte Natürlichkeit nicht produzieren. Hört einfach damit auf, über die drei Zeiten nachzudenken. Wenn das Vergangene vergangen und die Zukunft noch nicht gekommen ist, ist euer vorhandenes Weisheitsgewahrsein genau hier. Wir alle besitzen Bewusstsein – wenn nicht, wären wir eine Leiche! Stellt keine Untersuchungen über dieses gegenwärtige Weisheitsgewahrsein an oder denkt darüber nach. Sich darüber Gedanken zu machen, ist dualistisches Fixieren. Ohne solche Gedanken sind wir frei von den drei Zeiten.

Dieses unveränderte, ungekünstelte gegenwärtige Weisheitsbewusstsein ist die Buddhanatur in ihrer ganzen Frische. Lasst euren gegenwärtigen gewöhnlichen Geist einfach unberührt, ohne etwas anzunehmen oder abzulehnen. Seid gänzlich frei von Hoffnung und Furcht, und lasst euer Weisheitsbewusstsein, wie es ist, einfach und natürlich. Dann gibt es nur noch die Buddhanatur, die von selbst erscheint. In diesem Moment gibt es nichts anderes außer der Buddhanatur! (...) Egal, welche Yidam-Praxis man ausführt, sie ist vollständig, wenn sie mit der Sicht des Trekchö verbunden ist, das heißt, wenn man der unteilbaren, leeren Bewusstheit begegnet, die unser grundlegendes Wesen ist. Zum Beispiel ist Chakrasamvara in seiner Essenz die Bewusstheit, während Vajravarahi die Leerheit ist. Man kann diese zwei nicht voneinander trennen. Wenn man von Angesicht zu Angesicht mit dieser Unteilbarkeit der leeren Bewusstheit ist, begegnet man der wahren inneren Gottheit in Person. Das ist nicht das Gleiche, wie eine Vision der Meditationsgottheit zu erleben, die scheinbar von außen kommt. Natürlich reinigt Letzteres viel negatives Karma. Wenn man eine Meditationsgottheit sieht, kommt einem vielleicht der Gedanke: ‚Super, das ist es – endlich!‘, und dann legt man seine Handflächen zum Beten aneinander und empfindet großen Respekt und viel Hingabe, was das negative Karma reinigt. Natürlich bleibt die Vision nicht. Sie verschwindet schließlich – und sie durchschneidet nicht dauerhaft den Strom dualistischen Denkens.

**I**m Gegensatz dazu ist der Strom des getäuschten Denkens hier und jetzt völlig durchbrochen, wenn man die unteilbare leere Bewusstheit erkennt. Sie ist der innere Chakrasamvara und die innere Vajravarahi. Die Muster der Täuschung, die durch sämtliche, zahllose Leben fortbestanden haben, sind sofort zum Stillstand gebracht. Gleichzeitig ist jegliche Täuschung, die in der Zukunft weiterbestehen wird, in diesem Moment ebenfalls unterbrochen. Der innere Chakrasamvara und die innere Vajrayogini sind der Wesenskern des Yidam. Eine Vision des Yidam ist bedeutender und sehr viel effektiver, wenn sie als Erkenntnis des essentiellen Wesens des Geistes auftritt, im Vergleich zu einer Vision einer Meditationsgottheit, die

scheinbar außerhalb von einem selbst ist. Wenn Leute die Vision eines Buddha-Aspektes wie Chakrasamvara haben, sind sie natürlich hocheifrig. (...) Durch diese Freude und Wertschätzung wird zwar sehr viel negatives Karma gereinigt, aber solange man sich an dem Anblick dessen erfreut, was man sieht, ist immer noch Anhaftung im Spiel. Das Gegenteil dieser Anhaftung ist Ablehnung. Folglich beseitigt eine Vision des Yidam nicht das dualistische Denken. Sämtliche Yidams, ob weibliche oder männliche, sind in dieser leeren Bewusstheit enthalten. Dies wird beschrieben als „Eines zu wissen – alles befreit.“ Wenn man diese eine Natur kennt, kann sich jeder Geisteszustand befreien.

**B**eginnt die Sitzung mit der dreimaligen Zuflucht in Buddha, Dharma und Sangha. Bringt als Nächstes mit dem Wunsch: „Ich werde diese Praxis zum Nutzen aller Lebewesen durchführen“, den Bodhisattva-Entschluss hervor. Vergewärtigt euch dann selbst in der Form eines Buddha. Es kommt nicht darauf an, welche es ist – diejenige, die euch am meisten gefällt, ist in Ordnung. Denkt: „Ich bin dieser spezifische Yidam“, und rezitiert sein Mantra. Erkennt, während ihr das Mantra rezitiert, wer sich die Meditationsgottheit vorstellt, was es ist, das dieses Mantra rezitiert. ‚Erkennen‘ heißt, wirklich zu erfahren, dass kein Ding zu sehen ist. In diesem Augenblick ist es nicht erforderlich, dass man darüber zu philosophieren beginnt, wie die Leerheit beschaffen ist. Lasst statt dessen alles so, wie es natürlicherweise ist, ohne irgendetwas mit diesem Zustand zu machen. Verstrickt euch nicht ins Urteilen. Beendet die Sitzung, indem ihr das Gute, das daraus erwächst, dem Wohl aller Lebewesen widmet. In dieser einfachen Art zu praktizieren, ist alles enthalten.

Wenn man sich darin übt, wird man befreit, auch wenn man nur ein Kuhhirte ist. Wenn man sich nicht darin übt, bleibt man in der Täuschung, selbst wenn man ein großer Gelehrter ist. Wenn ihr die Essenz des Geistes erkennt, macht nichts damit. Erlaubt ihr, so zu sein, wie sie ist.

Sobald ihr abgelenkt seid, erinnert euch daran, sie wieder zu erkennen. Wenn ihr sie erkennt, belasst sie in ihrer Natürlichkeit. Wenn ihr sie vergesst, erinnert euch wieder an sie. So übt man sich in der Essenz. Wenn man auf diese Weise gründlich übt, wird das diskursive Denken allmählich immer weniger, und die Momente konzeptfreien Weisheitsgewahrseins werden sich immer mehr verlängern. Wenn dieses nicht-konzeptuelle Weisheitsgewahrsein eine Stunde lang andauert, hat man die Stufe eines Arhats erreicht. Wenn es den ganzen Tag über anhält, hat man die Stufe eines Bodhisattva erreicht. Wenn es Tag und Nacht ununterbrochen fort dauert, ist man ein voll erleuchteter Buddha.

Etwas Kostbareres gibt es nicht.

Sobald man in authentischer Weise in die Natur des Geistes eingeführt worden ist und das Wesen des Geistes erkannt hat, ist es nicht außerhalb der eigenen Reichweite, durch Üben Erleuchtung zu erlangen, man hat es selbst in der Hand. Man kann sich so oft wie möglich daran erinnern, das Wesen des eigenen Geistes zu erkennen. Wenn man auf diese Weise übt, ist es möglich, Befreiung zu erlangen, auch wenn man den ganzen Tag nichts weiter macht als etwas so Einfaches wie Kühe hüten. Wenn nicht – selbst wenn man alle Worte des Dharma kennen würde, aber ihre essentielle Bedeutung nicht wirklich erfährt – wird man einfach verwirrt umherschweifen, sobald man aus diesem Leben scheidet. Das ist der wesentliche Punkt.

Ich möchte noch etwas anderes sagen. Der Buddha war völlig erwacht und sah die drei Zeiten so deutlich, als hielte er sie auf seiner Handfläche. Die Unterweisungen gründen sich in dieser immensen Klarheit. Wir müssen nicht darüber spekulieren, ob die Worte des Buddha stimmen oder nicht. Ich sage das nicht, weil ich ein Buddhist bin, sondern weil es tatsächlich stimmt. Man kann es nicht mit bestimmten spirituellen Systemen vergleichen, die von unerleuchteten Wesen gelehrt wurden, welche eine gewisse Teilkenntnis besaßen und einen gewissen Teil der Wahrheit weitergaben, aber nicht das gesamte Bild. Da sie selbst nicht er-

leuchtet waren und diese vollkommen ungehinderte Klarheit nicht besaßen, waren sie nicht in der Lage, in der gleichen Weise zu lehren wie ein voll erleuchteter Buddha.

Das sollte man sich merken. Ich bin hier nicht mit Vorurteilen belastet, sondern es stimmt tatsächlich, dass wir die Worte eines voll erleuchteten Wesens nicht beurteilen müssen. Sie sind bereits gründlich geprüft worden.

**Tulku Urgyen Rinpoche 1920 - 1996, war ein namhafter gelehrter Lama der Kagyü und Nyingma-Tradition.**

**Aus: Tulku Urgyen Rinpoche „Wie es ist – die Essenz von Dzogchen und Mahamudra, Band 1 und 2“  
Erhältlich im Manjughosha-Verlagsshop:  
<https://shop.manjughosha.de>**

**Mit herzlichem Dank für die Abdruck-Genehmigung an Doris Wolter.**

