

Zum Thema Sterben

Einleitung

Dieser Dialog zum Thema Sterben fand zwischen Padmasambhava und Lady Yeshe Tsogyal statt., wobei Yeshe Tsogyal Padmasambhava fragte: „Meister, obwohl ich Euch so lange gedient habe, wird diese alte Frau angesichts des Todes von Unsicherheit befallen. Ich bitte Euch deshalb inständig, mir eine Unterweisung zu geben, die alle Lehren in sich vereint, die kurz ist und einfach zu praktizieren.“

Die Quintessenz der mündlichen Unterweisungen

[Yeshe Tsogyal](#), die Prinzessin von Kharchen, diente dem Nirmanakaya [Urgyen Padmakara](#) von ihrem achten Lebensjahr an. Sie folgte ihm überall hin, so wie der Schatten dem Körper folgt.

Als der Meister sich aufmachte, Tibet zu verlassen, um sich in das Land der Rakshas zu begeben, brachte ich, Yeshe Tsogyal aus Kharchen, ein Mandala aus Gold und Türkisen und ein Ganachakra dar und flehte ihn an: Erhabener Meister, Ihr geht, um die Rakshas zu bezwingen und lasst mich hier in Tibet zurück. Meister, obwohl ich Euch so lange gedient habe, wird diese alte Frau angesichts des Todes von Unsicherheit befallen. Ich bitte Euch deshalb inständig, mir eine Unterweisung zu geben, die alle Lehren in sich vereint, die kurz ist und einfach zu praktizieren.

Der erhabene Meister erwiderte:

Du, die du voll hingebender Verehrung bist und einen vertrauensvollen und tugendhaften Geist hast, höre mir zu.

Obwohl es viele tiefsinnige Schlüsselunterweisungen für den

Körper gibt: Bleibe einfach frei, entspannt und gelassen, so, wie du dich wohlfühlst. Darin ist alles enthalten.

Obwohl es viele Schlüsselunterweisungen für die Rede gibt, wie die Kontrolle des Atems und des Rezitieren von Mantras: Schweige einfach, sei still und stumm wie jemand, der die Sprache verloren hat. Darin ist alles enthalten.

Obwohl es viele Schlüsselunterweisungen für den Geist gibt, wie Konzentration, Loslassen, Ausstrahlen, Auflösen, Sich-nach-innenwenden, alles ist darin enthalten, ihn einfach in seinem natürlichen Zustand zu lassen, ungekünstelt, offen und entspannt.

In diesem Zustand ist der Geist nicht nur in Ruhe. Fragt man sich: «Ist er nichts?», so schimmert er und blitzt auf wie Dunstschleier im Sonnenlicht. Fragt man sich aber: «Ist er etwas?», so hat er keine erkennbare Farbe oder Form, ist nichts als gänzlich leer und vollständig gewahr – das ist die wahre Natur deines Geistes.

Dessen vollkommen gewiss zu sein, nachdem man dies erkannt hat – dies ist die Sicht. Unabgelenkt in diesem Zustand der Stille zu verweilen, ohne etwas ändern zu wollen oder an etwas festzuhalten – dies ist die Meditation. Gegenüber den Erfahrungen der sechs Sinneskräfte frei von Festhalten wollen und Anhaften, Annehmen oder Ablehnen, Hoffnung oder Angst zu sein – dies ist das Verhalten.

Wann immer Zweifel auftaucht oder ein Zögern entsteht, bete zu deinem Meister. Halte dich nicht unter gewöhnlichen, weltlichen Menschen auf, praktiziere in Zurückgezogenheit. Gib das Hängen an dem auf, was dir am teuersten ist, sowie an demjenigen Wesen, zu dem du in diesem Leben die stärkste Verbindung fühlst und praktiziere. Auf diese Weise wird dein Geist, wiewohl dein Körper seine menschliche Form behält, dem der Buddhas gleichen.

Angesichts des Todes praktizierst du, wie nun folgt:

Durch das Sich-Auflösen des Erdelements ins Wasserelement wird der Körper schwer und kann sich nicht mehr aufrecht halten. Durch das Sich-Auflösen des Wasserelements ins Element Feuer trocknen Mund und Nase aus. Wenn das Feuerelement sich ins Element Wasser auflöst, schwindet die Körperwärme. Der Wind, der sich ins Bewusstsein auflöst, bewirkt, dass man nur noch mit einem Rasseln ausatmen und mit einem Keuchen einatmen kann.

Du hast das Gefühl, von einem riesigen Berg erdrückt zu werden, von Dunkelheit eingeschlossen zu sein oder in die Weiten des Alls zu fallen. All diese Erfahrungen werden von donnernden und schallenden Tönen begleitet. Der Himmel wird von einem strahlenden Glanz sein wie auseinandergefalteter Brokat.

Dann werden die natürlichen Manifestationen deines Geistes, die friedvollen, rasenden und halbrasenden Gottheiten und jene mit verschiedenen Häuptionen, unter einer Kuppel von regenbogenfarbigen Lichtern den Himmel erfüllen. Waffen schwingend werden sie «Schlage! Schlage!», «Töte! Töte!», «Hung! Hung!», «Phat! Phat!» rufen und andere wilde Laute ausstoßen. Dazu wird ein Licht erscheinen, so stark wie hunderttausend Sonnen.

In diesem Augenblick wird deine innere Gottheit dich daran erinnern, die Bewusstheit zu wahren, indem sie dir sagt: Lass dich nicht ablenken! Lass dich nicht ablenken! Dein innerer Dämon wird versuchen, all die Erfahrungen, die du erlangt hast, zusammenbrechen zu lassen. Er wird scharfe und wilde Laute ausstoßen und dich verwirren.

Hier nun musst du wissen:

Das Gefühl, von einem Berg erdrückt zu werden, rührt von deinen eigenen Elementen her, die sich auflösen. Hab keine

Angst davor! Das Gefühl, von Dunkelheit eingeschlossen zu werden, rührt her von dem Sich-Auflösen deiner fünf Sinne. Das Gefühl, in die Weite des Alls zu fallen, entsteht dadurch, dass dein Geist, da er sich von deinem Körper getrennt hat, nun ohne Stütze ist und deine Atmung aufgehört hat.

Alle Erfahrungen von regenbogenfarbigen Lichtern sind die natürlichen Manifestationen deines eigenen Geistes. All die friedvollen und rasenden Gottheiten sind die natürlichen Ausformungen deines eigenen Geistes. Alle Laute sind deine eigenen Laute. Alle Lichter sind deine eigenen Lichter. Zweifle nicht daran! Sowie du Zweifel fühlst, wirst du in Samsara fallen. Wenn du – nachdem du dies alles als die Selbstentfaltung deines eigenen Geistes erkannt hast – fähig bist, hellwach in leuchtender Leerheit zu verweilen, wirst du allein dadurch die drei Kayas und die Erleuchtung erlangen. Selbst wenn du in Samsara geworfen würdest, wirst du entgehen.

Die innere Gottheit ist dein gegenwärtiges Halten des Geistes unzerstreuter Achtsamkeit. Von jetzt an ist es von entscheidender Bedeutung, ohne Hoffnung und ohne Furcht gegenüber den Objekten deiner sechs Sinneskräfte und gegenüber freudvollen und leidvollen Erfahrungen zu sein, dich nicht an sie zu klammern und an ihnen festzuhalten. Wenn du hierin jetzt Festigkeit erlangst, wirst du im Bardo deinen natürlichen Zustand einnehmen und Erleuchtung finden. Aus diesem Grund musst du unbedingt von nun ohne jede Ablenkung praktizieren.

Zweifle nicht, hab keine Angst

Der innere Dämon ist deine gegenwärtige Neigung zu Unwissenheit, dein Zweifeln und Zögern. Lass dich, wenn du stirbst, von – verschiedenen furchterregenden Phänomenen wie Klängen, Farben und Lichtern nicht faszinieren. Zweifle nicht, hab keine Angst. Wenn du auch nur einen Augenblick lang zweifelst, wirst du in die samsarischen Bereiche fallen. Du musst also unerschütterliche Festigkeit entwickeln.

Zu diesem Zeitpunkt werden die Eingänge in den Mutterschoß wie himmlische Paläste erscheinen. Widerstehe ihrer Anziehungskraft, sei standhaft, ohne Hoffnung, ohne Angst! Ich gebe dir meinen Eid darauf, dass du auf diese Weise Erleuchtung erlangen wirst ohne durch weitere Wiedergeburten gehen zu müssen.

Es ist nicht so, dass einem ein Buddha hilft, wenn man stirbt – deine *eigene* Bewusstheit ist von Anfang an erleuchtet. Und es ist nicht so, dass du in den Höllenbereichen Schaden nimmst – wenn das Haften an den Dingen sich ganz natürlich löst, wird die Angst vor Samsara und die Hoffnung auf Nirvana an der Wurzel durchschnitten.

Erleuchtung zu erlangen kann verglichen werden mit Wasser das sich von Trübstoffen klärt, Gold, das von Unreinheiten gereinigt wird oder mit einem wolkenverhangenen Himmel, der sich erhellt.

Nachdem du den dem offenem Raum gleichenden Dharmakaya deinem eigenen Nutzen und Wohl erlangt hast, wirst du das Wohl der Lebewesen, soweit der offene Raum reicht, erfüllen. Nachdem du den Sambhogakaya und Nirmanakaya zum Wohl der anderen erlangt hast, wirst du den Lebewesen von Nutzen sein, so weit dein Geist die Phänomene durchdringt.

Selbst ein großer Sünder wie jemand, der Vater und Mutter getötet hat, wird nicht wieder in Samsara fallen, wenn ihm diese Unterweisungen dreimal gegeben werden. Es gibt keinen Zweifel daran, dass er zur Erleuchtung gelangen wird.

Praktiziere sie unermüdlich

Auch wenn du manch andere tiefgründige Lehre empfangen hast, ohne eine Unterweisung wie diese bleibst du weit vom Ziel entfernt. Praktiziere sie unermüdlich, denn du kannst nicht wissen, in welchem Daseinsbereich du dich wiederfinden wirst.

Gib diese Kernunterweisungen an Menschen weiter, die großes

Vertrauen in die Lehre haben ebenso wie Eifer und Intelligenz, die sich immer ihres Meisters entsinnen und von der Wahrheit der Kernunterweisungen überzeugt sind, die Anstrengungen in ihrer Praxis unternehmen, geistige Festigkeit haben und die Belange dieser Welt aufgeben können. Gib sie ihnen mit dem Siegel des Anvertrauens des Meisters, mit dem Siegel des Geheimnisses des Yidam und dem Siegel des Anvertrauens der Dakini.

Obwohl ich, Padmakara, dreitausendsechshundert Jahre lang vielen Meistern gefolgt bin, Unterweisungen von ihnen erbeten und Lehren von ihnen empfangen habe, studiert und gelehrt, meditiert und praktiziert habe, habe ich niemals eine Unterweisung gefunden, die tiefgründiger gewesen wäre als diese.

Ich gehe nun, um die Rakshas zu bezwingen. Praktiziere auf diese Weise und du, Mutter, wirst Erleuchtung in den Buddha-Gefilden finden. Übe also mit Ausdauer und Beharrlichkeit.

Nachdem er so gesprochen hatte, begab sich Padmakara, auf den Strahlen der Sonne reitend, zum Land der Rakshas. Seinen Anweisungen folgend, erlangte Yeshe Tsogyal von Kharchen die Befreiung. Sie schrieb diese Unterweisungen nieder und verbarg sie als tiefgründigen Schatztext mit dem Wunschgebet, dass er in einer zukünftigen Zeit Dorje Lingpa gegeben würde und so vielen Wesen zugute kommen kann.

Damit ist die Geheiligte Quintessenz der Unterweisungen, die Antwort auf Fragen über die eigene Befreiung im Augenblick des Todes und im Bardo, vollständig.

Aus: [Die Geheimen DAKINI Lehren, Wandel Verlag](#)

[Instructions for Dying and in the Bardo – Padmasambhava – Guru Rinpoche – Dzogchen](#)

Zum Thema Sterben

