

Erleuchtung und Tantra- was verbindet diese beiden?

Tantra ist ein Weg zur Entwicklung von Erleuchtungsgeist.

Der Begriff Erleuchtung selbst stammt eigentlich aus dem christlich-mystischen Umfeld.

Damit ist es etwas schwierig den in esoterischen Kreisen beliebten Begriffen von dem der Realisation des Selbst im Advaita und Zen und dem der Buddhaschaft im Buddhismus wirkungsvoll zu unterscheiden.

Im tibetischen Buddhismus begegnen uns dann noch Bodhicitta und im hinduistischen Tantra Moksha als Begriff für Befreiung. In dieser Datei beschäftigen wir uns mit verschiedenen Wahrnehmungen der Erleuchtung, wobei der Schwerpunkt dem Bodhicitta gilt, dem herzöffnenden, den Lebewesen zugewandten Erleuchtungsgeist, der dem das Wohl aller Lebewesen einen höheren Wert beimisst, als der „Wie bekomme ich die tolle Erleuchtungskrone und kann dann blöde lächelnd anderer Leute im Sitzen grüßen“- Haltung. Erleuchtung ist in gewöhnliches Alltagshandeln eingebettet und zeigt sich eher bei Lehrern wie Pyar Troll oder Shantimayi, die ja auch tantrische Sichtweisen mitverfolgen.



Wenn man es kurz und nüchtern machen will, kann man es mit einer schnellen Erläuterung abtun: Erleuchtung ist ein Bewusstseinszustand.

Genauer: Erleuchtung ist ein außergewöhnlicher Bewusstseinszustand. Aber nicht jeder außergewöhnliche Bewusstseinszustand ist eine Erleuchtung. In unserem Sprachgebrauch wird das Wort Erleuchtung oft mit einer blitzartigen, unerwarteten Erkenntnis gleichgesetzt. Diese Art von Erleuchtung ist hier nicht gemeint. Gemeint ist hier also – ich muss mich wiederholen – ein SEIN des Bewusstseins, das allerdings anders ist als unser durchschnittliches mitteleuropäisches Alltagswachbewusstsein. Auf der Ebene des Wachbewusstseins gelten die Gesetze der Logik auf anderen Bewusstseinssebenen gelten andere Gesetzmäßigkeiten. Aus dieser kurzen Erklärung von Erleuchtung ergeben sich aber mehr Fragen als Antworten, nämlich

Was ist Wachbewusstsein im Verhältnis zu anderen Zuständen?

Was ist verändert daran?

und schließlich

Wann ist verändertes Wachbewusstsein Erleuchtung?

Das Bewusstsein ist somit eine Voraussetzung, von der man sich nicht so distanzieren kann, dass man sie erklären könnte. Gleiches gilt auch von der Erleuchtung: Jeder 'Erleuchtete' erklärte bisher, dass das, was er in der Erleuchtung erlebte, unbeschreibbar, unaussprechlich war. Allerdings füllen dann doch Erläuterungen des Unaussprechlichen dicke Bände. Aber was man kann ist verschiedene Entwicklungen und Aspekte von Bewusstsein aufzeigen. Wenn wir die Entwicklung von Bewusstsein menschengeschichtlich betrachten, stellen wir fest, dass zu verschiedenen Zeiten verschiedene Arten von Bewusstsein existieren. Welches das erste Bewusstsein von Menschen war, darüber kann man nicht einmal spekulieren. aber aus der Anthropologie wissen wir, dass Mitmenschen ursprünglicherer, teilweise noch heute existierender Kulturen, die Welt anders wahrnehmen und darauf reagieren. Jean Gebser hat daraus und aus etymologischen und kulturhistorischen Überlegungen geschlossen, dass die Entwicklung menschlichen Bewusstseins in Stufen erfolgte.

Er nannte diese Stufen:

archaisches Bewusstsein
magisches Bewusstsein
mythisches Bewusstsein
mentales Bewusstsein und
integrales Bewusstsein.

Da Gebsters Beschreibung des archaischen Bewusstseins reine Spekulation darstellt, will ich es nicht weiter behandeln. Er erkennt durchaus, dass es sich hierbei nicht um eine Ebene handelt sondern eher um so etwas wie einen Punkt. Ich würde deshalb für das was er beschreibt lieber den Ausdruck 'Ursprung' verwenden. Ich will aber auch nicht verschweigen, dass das was er beschreibt durchaus eine gewisse Beziehung zu dem hat, was hier Erleuchtung genannt wird. Das magische Bewusstsein ist dadurch gekennzeichnet, dass der Mensch beginnt die Welt vage als Objekt wahrzunehmen. Gleichzeitig weiß er sich mit ihr in Einheit und Einklang. Reste dieser Sichtweise fanden sich z.B. in den Amerikas bis zur Entdeckung durch Kolumbus, in abgelegenen und wirtschaftlich uninteressanten Gegenden noch bis in die Gegenwart.

Die früheste, noch existierende Kultur dieser Stufe dürfte wohl die der Mbuti-Pygmäen sein, die noch nicht an einen Schöpfergott glauben, der Busch, in dem sie leben, ist für sie Gott. Nach Turnbull haben sie dementsprechend noch keine Priester und nur wenig Rituale. Eine - wenn auch vielleicht nicht nützliche - spätere Weiterentwicklung bei anderen Völkern innerhalb des magischen Bewusstseins war die Entdeckung der Magie, auf die ich aber hier nicht eingehen will. Nachdem der Mensch in der Phase des magischen Bewusstseins die Welt als Objekt wahrzunehmen gelernt hat, entdeckt er in der Phase des mythischen Bewusstseins seine Psyche als Objekt. Hier ist der Mensch bereits von seiner ursprünglich erlebten Einheit so weit entfernt, dass er die Mythen als Personifikation psychischer Inhalte braucht, um auszuhalten und zu verstehen, was in ihm und um ihn vor sich geht. Das mentale Bewusstsein ist die Existenzform des 'westlichen' Menschen und aller, die er vom Erfolg dieser Form überzeugt hat. Das ist also der Bereich unseres heutigen Bewusstseins. Das wichtigste Kennzeichen dieser Bewusstseinsphase ist die Abstraktion, die zu immer größeren Leistungen in allen Wissenschaften führt. Abstraktion bedeutet aber auch 'Loslösung', 'Absonderung'.

Und so wie der magische Mensch noch in relativer Ungeschiedenheit von Natur lebte, so sehr hat sich der mentale Mensch von all diesem losgelöst und abgesondert. Auf jeder dieser Ebenen gelten eigene Gesetzmäßigkeiten.

Während im mentalen Bereich die Gesetze von Naturwissenschaft und Logik gelten, sind in den anderen Bereichen ganz andere Gesetzmäßigkeit wirksam. Gebser entwirft dann noch für die Zukunft ein integrales Bewusstsein, in dem der Mensch sich seines geistiggöttlichen Ursprungs neu bewusst werden kann, dass eine nüchterne, klare Religiosität oder Spiritualität jenseits von magischer Trance, mythischem Bild, mentalem Begriff gefunden werden kann.

Gebser spricht in diesem Zusammenhang vom Durchscheinenden, von der Transparenz des Göttlichen, die sich ergeben müsste, wenn die mentale Phase an ihre Grenzen stöße. In einer späteren Schrift führt er dann Shankara und Teilhard de Chardin als Zeugen für seine These an. Wo ich ihm allerdings wiederum nicht folgen mag. So wie eine Schwalbe noch keinen Sommer macht, so machen zwei 'Erleuchtete' noch kein integrales Bewusstsein der Menschheit. Erleuchtung hat es in den allen Ausprägungen zu allen Zeiten und in allen Kulturen und allen Religionen der Menschheit gegeben und doch hat sich ein Bewusstsein entwickeln können, dass weit entfernt ist von der 'Transparenz des Göttlichen'.

Mit hin kann man hier auch den Unterschied zwischen einer mehr mentalen (kleiner Geist) und empirisch (Grosser Geist) geführten Betrachtung sehen. Es mag zwar sein dass ein grandioser Intellekt erleuchtet werden kann, wenn sich seine Alltagspraxis aber auf Artikel und Seminare beschränkt, dann ist dies keine Erleuchtung im Dienen, sondern ist in sich selbstgefällig und hat noch einen Kern der egozentrischen Reflektion.

Insofern sind 100 tätige Als-Ob- Erleuchtete mit praktischem Handeln besser als 1 Erleuchteter, der eher literarisch und philosophisch wirkt.

Die Idee das unser Bewusstsein der „existentielle Puderzucker“ ist nicht von Demut erfüllt.

Jeder heutige Mensch durchläuft in seiner Entwicklung diese Stufen der menschheitlichen Bewusstseinsentwicklung und je nach Reifegrad oder Lebenssituation ist die eine oder andere dominanter in ihm.

Nachdem wir nun die menschheitsgeschichtliche Entwicklung des Bewusstseins im Schnellverfahrendurchlaufen haben noch ein kurzer Blick auf individuelle Bewusstseinszustände.

Um es nicht allzu unübersichtlich zu machen, übernehme ich hier Christian Scharfetters Grobeinteilung des individuellen Bewusstseins

Unterbewusstsein	
Traum	
hypnoides Bewusstsein	
Mittleres Tageswachbewusstsein	(das ist der Bereich in dem sich 'westliches' Bewusstsein durchschnittlich befinden sollte, wenn man nicht gerade schläft oder alkoholisiert ist)
Überbewusstsein	
mystische Erfahrung	
Erleuchtung	
Meditatives Bewusstsein	

Damit ist auch schon angedeutet, in welchem Bewusstseinszustand Erleuchtung sich ereignet. In einem Zustand der über dem Wachbewusstsein liegt also überwacht ist, während der Traum z.B. sich im unterwachen Bereich manifestiert. Da einige Inhalte der Erleuchtung für den Unerfahrenen merkwürdig - um es zu untertreiben - erscheinen, sei hier noch auf die Abgrenzung zur Krankheit verwiesen.

Nach Dittrich, S. Grof, J. Galuska, K. Buch sind VWB in der Regel kurze, oft nur Minuten bis Stunden dauernde Verläufe im Gegensatz zu durch Krankheiten wie Stoffwechselstörungen, hirnorganischen Störungen oder sozial aufgezwungenen Umständen (Einzelhaft, Brainwashing)

Bei der Erforschung außergewöhnlicher Bewusstseinszustände widmet sich die Transpersonale Psychologie dem in vielen spirituellen Traditionen beschriebenen Phänomen der "Erleuchtung". Licht gilt in der frühgriechischen und hebräischen Anschauung als Symbol für Leben und Heil. In der christlichen Tradition bedeutet Erleuchtung das Erhellwerden durch das Licht, welches Symbol für Leben und Heil ist. Der Erkennende wird dieser Erleuchtung meist plötzlich, unvermutet und unmittelbar gewahr. In der Literatur über fernöstliche Meditationsformen wird Erleuchtung im Sinn des Durchbruchserlebnisses verwendet. Erleuchtung ist dabei die Übersetzung des Sanskrit-Terminus "Bodhi" (wörtl. Erwachen), japanisch als Satori oder Kensho übersetzt. Dabei wird der Mensch der Leere jenseits von Sein und Nichtsein inne, die es ihm ermöglicht, das wahre Wesen aller Dinge zu begreifen. Der indische Yoga (Patanjali und seine Kommentatoren) beschreiben mehrere Stufen von "samadhi" (Vereinigung, Totalität, Stase, Verbindung). Samadhi ist jener Zustand, in dem das Objekt sich in seinem Wesentlichen enthüllt und als ob es "leer von sich selbst wäre" (Eliade 1977).

Da Worte zum mentalen Reich der Logik und des Diskurses gehören, können sie auf Transzendenz nur hinweisen. Deshalb ist es leichter Aussagen zu finden, was Erleuchtung nicht ist, als was sie ist. Häufig vermitteln Bilder, Gleichnisse und Paradoxien die Qualität der Erfahrung. Der Legende nach hielt Buddha auf die Frage nach der Natur der Wahrheit eine Blume hoch. Bildhaft wird im Zen der Weg zur Erleuchtung oft mit den 10 Ochsenbildern dargestellt. Auf der letzten Stufe nimmt der Vielerfahrene sein ganz normales Leben wieder auf, aber er ist erwacht und sich der inneren transpersonalen Natur aller Geschöpfe bewußt (Vaughan, 1985). Für die Transpersonale Psychologie markiert Erleuchtung einen Höhepunkt menschlichen Bewusstseins. Sie begreift die spirituelle Suche und damit die Suche nach Erleuchtung als eine natürliche und legitime Dimension der menschlichen Psyche (Grof, 1994).



Mystische Erfahrung erreicht unmittelbar auch arbeitende alleinerziehende Mütter von drei Kindern in der Fischfabrik beim Verfüllen von Abfällen in der Nachtschicht

Die Wärme und Herzlichkeit dieser Frau überzeugte den Autor mehr als die Intellektualität von Herrn Wilber.

Pragmatischer und für uns auch wesentlicher in der tantrischen Praxis sind die direkten Unterweisungen aus dem tibetischen Tantra.

UNTERWEISUNGEN

Die ausführliche Erklärung der einzelnen Emotionen

Das Ändern des Selbstbildes: die eigene Buddhanatur akzeptieren

Um uns herauszuführen aus diesem Selbstbild, wo wir uns mit unseren Negativitäten identifizieren, brauchen wir ein alternatives Selbstbild, eine Ahnung von der anderen Seite von uns. Und deswegen handelt das erste Kapitel in Gampopas „Schmuck der Befreiung“ von der Buddhanatur. Er sagt uns direkt zu Anfang des Weges: „Ihr habt etwas in euch, einen Schatz, den ihr noch gar nicht kennt. Er ist in euch wie in allen Wesen, ob Ihr es glaubt oder nicht! Die Erleuchteten, die Buddhas, sagen Euch: Dieses Potential befindet sich in einem jeden Lebewesen, da gibt es gar keinen Zweifel“!

Und diese Aussage der Buddhas weckt ein Vertrauen in uns, eröffnet die Möglichkeit, einem anderen Selbstbild Raum zu geben und zu sagen: „Offenbar gibt es da noch etwas Positives, das ich noch nicht entdeckt habe, und ich kann dieses Positive, ursprünglich Reine in mir hervorbringen. Unser ganzer weiterer Weg ergibt sich aus diesem neuen Bewusstsein dessen, was in uns möglich ist.

Um dieses Streben nach dem schlummernden Potential und diese andere Wahrnehmung von uns selbst zu wecken und nicht einschlafen zu lassen, sprechen wir häufig über die Erleuchtung und die Qualitäten der Buddhas und Bodhisattvas. Wenn wir uns darauf einlassen, werden wir merken: „Ja tatsächlich, diese Buddhanatur ist nicht außerhalb von uns, sondern in uns!“ Über die Buddhanatur zu hören ist ein Ansporn für unseren Weg, ein Licht am Horizont. Wir möchten herausfinden, ob das stimmt, dass die Buddhanatur tatsächlich in uns ist! Falls diese Qualitäten tatsächlich in uns sind, möchten wir in diesem Leben nicht daran vorbeigehen. Wenn wir diese Unterweisungen über die Buddhanatur nicht hören würden, könnten wir glauben, dass wir durch und durch nur ichbezogen sind. Aber zum Glück scheint es da noch etwas anderes zu geben und in der Dharmapraxis bewegen wir auf uns dieses andere zu.

Die Buddhanatur, diese Reinheit unseres ursprünglichen Geistes, können wir nicht durch Anstrengung und Willen verwirklichen. Es ist nicht so, dass wir das Unreine rein machen können, dass wir uns einfach entscheiden könnten, rein zu sein. Die Erfahrung der Reinheit wird erfahren als ein Segen, als etwas, was sich trotz unseres Anhaftens manifestiert, trotz unserer Ichbezogenheit. Trotz unseres Wollens und Strebens entstehen Momente der Offenheit, das ist das Überraschende. In dem Moment, wo wir mit wirklichem Loslassen in Berührung kommen, wissen wir genau, dass wir das nicht erzeugt haben. Wir erleben diesen Augenblick als Segen, fast so, als würde er von außen kommen, einfach weil es von außerhalb unserer ichbezogenen Welt kommt. Es ist so, als würde etwas Eingang finden, durchdringen, durchschimmern, was nichts mit unserer normalen Welt des Anhaftens zu tun hat.

Segen und das Auflösen unserer Ego-Festung

Wenn wir schauen, was passiert, wenn sich solcher Segen, solche Offenheit, in unserem Geist zeigt, dann ist es eigentlich nur, dass wir für einen Moment die Kontrolle vergessen haben und nicht im völligen Haften waren. Es entstand da eine Lücke, ein kleiner Raum, wo das Ichhaften keinen Zugriff hatte. Und in dieser Lücke hat sich die natürliche Offenheit zeigen können, hat durchgeschimmert. Wir erleben das so, als wäre das von außen gekommen, weil die Mauern unseres Ichhaftens für einen Moment löchrig geworden waren. Aber natürlich ist das nicht passiert, weil etwa ein Buddha von außerhalb jetzt gerade seinen Segen geschickt hätte. Der Segen der Buddhas ist immer da, nur diese Lücken gibt es nicht allzu häufig.

Wenn wir nachschauen, woher dieser Segen, diese Offenheit, kommt, dann finden wir immer nur die Offenheit selbst, diesen Zustand des Gelöstseins frei von allen Anhaftungen. Und das, was wir als Löcher in unserer Ego-Burg wahrnehmen, ist im Grunde genommen nur das Phänomen, dass der innere Raum unserer kleinen Welt anfängt, sich mit dem äußeren Raum der gesamten Welt zu vermischen. Unser kleines, ichbezogenes Bewusstsein öffnet sich für den gesamten Raum dessen, was Bewusstsein eigentlich ist.

Gendün Rinpotsche sagte, unser Geist sei wie eine Tasse, die mit einem Deckel geschlossen war – und wenn sich der Deckel hebt, merken wir plötzlich, dass der kleine Raum innen drin der gleiche Raum ist, wie der Raum außerhalb der Tasse. Der Raum innen und der Raum draußen waren nie verschieden. Der Moment des Segens ist der Moment, in dem unsere geliebte, bekannte Tasse kaputt geht. [Ach, die selbe Tasse von vorher! (Gelächter)] Es ist der Moment des völligen Loslassens von Anhaftungen. Wenn wir nicht mehr anhaften, entsteht Raum und der Raum der Phänomene, der Raum der Erscheinungswelt, kann sich in unserem Geist zeigen. Wir nennen diesen Raum den Dharmadhatu, den Raum der ursprünglichen Wirklichkeit – er tut sich uns auf, wenn unsere Verteidigung löchrig wird.

Die gesamte Praxis des Dharma hat zum Ziel, Löcher in unserer Mauer des Ichhaftens zu schaffen, Zugang zu finden zu dem Raum, der hinter den Mauern unserer Verteidigung liegt.

Das erste Loch ist das schwierigste Loch. Wenn das erste Loch entstanden ist und dieser andere Bewusstseinsraum schon einmal hereingeschimmert hat und zu uns durchgedrungen ist, dann wird die Kraft dieser Erfahrung es uns erleichtern, neue Löcher zuzulassen; wir lassen zu, dass unsere Verteidigung weiter zusammenbricht.

Es ist nicht so, dass diese Löcher mit dem Pickel und dem Hammer gemacht werden müssten. Wir werden vergeblich versuchen, diese Mauer mit dem Willen zu durchlöchern. Sie wird immer stärker, je stärker wir gegen sie angehen. Kraft und Gegenkraft bedingen sich gegenseitig. Dieser Tisch übt umso größere Kraft auf meine Hand und meinen Arm aus, je stärker ich mich auf ihn stemme. Er drückt mit genau der gleichen Kraft zurück, wie ich gegen ihn andrücke. Genauso ist es auch mit dem Ichhaften: Je stärker wir dagegen angehen und es mit dem Willen auflösen wollen, desto mehr verhärtet sich unser Ichhaften. Wir haben nur die Möglichkeit, mit dieser Mauer sehr intelligent umzugehen, sehr weise: sie sein zu lassen und uns gar nicht groß um sie zu kümmern, sondern ihr sozusagen den Boden zu entziehen, das, was diese Mauer immer wieder in unserem Geist aufbaut. Und das tun wir, indem wir uns schon mal mit dem Raum verbinden, der sich innerhalb der Mauern finden lässt.

Wir lassen innerhalb der Mauern unseres Ichhaftens einfach immer mehr Raum zu. Unser kleines, enges Gefängnis, in dem wir nur noch gegen Mauern rannten und uns den Kopf stießen, kommt uns plötzlich recht weit vor. Die Mauern bekommen keine Löcher, sondern werden auf einmal transparent, wir beginnen, durch sie hindurch zu schauen. Das ist die beste Weise, mit den Mauern umzugehen: ihre Festigkeit einfach nicht mehr zu bestärken, indem wir ständig sagen: „Ja, es sind ganz solide, undurchdringliche Mauern.“ Diese Mauern hat unser Geist aufgebaut und nun müssen wir diese Mauern entspannen. Indem wir ihnen keinerlei Nahrung mehr geben, lösen sie sich auf, werden transparent und stellen sich als Illusionen heraus.

Denn diese Mauern haben nie existiert. Obwohl ich jetzt schon eine halbe Stunde von ihnen spreche, hat es diese Mauern nie wirklich gegeben. Es wird sie auch nie geben – sie sind nur momentane Eindrücke im Geist, wo wir glauben, sie existieren. In dem Moment, wo der Glauben an diese Mauern vorbei ist, ist auch die Mauer vorbei – die Mauern werden nicht mehr genährt und stürzen ein bzw. lösen sich auf.

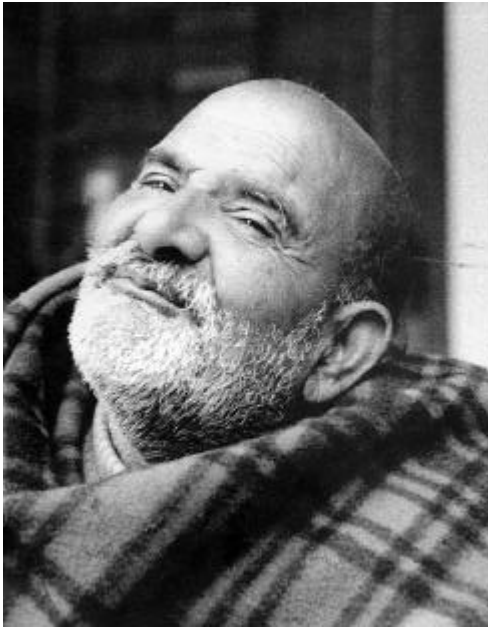
Es gibt da niemanden mehr, der sagt: „Ich bin so und so, und ich muss mich gegen dies und das verteidigen!“ Wir müssen alles, was die Mauern verstärkt, sein lassen! Aufhören mit den schädlichen Handlungen, die diese Mauern verstärken – einfach aufhören, sie auszuführen! Dann werden sich auch die karmischen Folgen dieser Handlungen erschöpfen, die diese Mauern erzeugen, und ganz natürlich wird dann die Offenheit Eingang finden.

Wenn wir den Raum entdecken, die Räume, die Lücken, die es in unserem Ichhaften ständig hat, dann entdecken wir im gleichen Augenblick den Raum, den es außerhalb von unserem Ichhaften gibt. Das sind nicht zwei verschiedene Räume; der Raum in der Tasse und der Raum außerhalb sind immer ein und derselbe Raum. Indem wir den Raum in unserem eigenen Geiste entdecken, entdecken wir auch die Offenheit im Geiste aller anderen.

Derjenige, der die Buddhanatur in sich selbst freilegt, wird auch Zugang zur Buddhanatur aller anderen Wesen finden. Er versteht in dem Moment die Natur des Geistes nicht nur von sich selbst, sondern von allen Wesen. Um es mit unserem Beispiel auszudrücken: Wenn jemand das Innere der Tasse, den Raum innerhalb der Tasse versteht, versteht er auch den Raum außerhalb der Tasse, weil die beiden nicht verschieden sind.

Wir können den gesamten Prozess der spirituellen Praxis als diesen Prozess des Empfangens von Segen beschreiben – dieses Gefühl, dass uns ein Geschenk zuteil wird, eine Gnade, ja, als ob uns die reine Dimension unseres Geistes ein Geschenk macht in diese unreine Dimension hinein, wo wir erkennen dürfen, was unsere wahre Natur ist. Deswegen finden wir überall Beschreibungen, als würde uns Segen aus einer anderen Dimension zuteil werden – der ichbezogene Intellekt versteht allmählich, was seine wahre Natur ist.

Das Gewahrsein des nichtbegrifflichen Erkennens durchdringt allmählich auch unsere normale Welt des Anhaftens, bis sich schließlich auch noch das Anhaften daran auflöst, dass da ein Ich irgendetwas verstanden hat. In den Momenten des Erkennens gibt es kein Ich, das versteht. Aber nachher denken wir oft, wir hätten etwas verstanden. Und auch dieses Wir, dieses Ich, das so dankbar ist, etwas zu verstehen, löst sich auf; es fällt von selber ab, fällt in sich zusammen und verschwindet.



Dann ist nur noch Natürlichkeit da, einfaches Sein, wo es nicht einmal mehr das Gefühl gibt, man hätte etwas verstanden. Es kommt einem ganz seltsam vor, dass da ein Ich etwas verstanden haben sollte, weil weder das Ich noch ein Verständnis zu finden sind – nur entspannte, natürliche Offenheit.

Von diesem offenen Raum heißt es, dass er „selbstgewahr“ ist, doch das sind nur Worte, um darauf hinzuweisen, dass in dieser Offenheit eine spontane Weisheit aktiv ist, ohne dass diese ein Zentrum der Identifikation hätte. Es gibt niemanden, der etwas versteht, und letzten Endes auch nichts, kein Etwas, das zu verstehen wäre. Das ist das große Verständnis, das große Geheimnis der zu ihrer wahren Natur erwachten Meister. Es mutet uns zunächst wie ein Rätsel oder ein schlechter Scherz an, aber es lässt sich nur in solchen Paradoxen ausdrücken. Die Abwesenheit aller Identifikationen ist jenseits von Worten und Beschreibungen. Wenn wir damit in Kontakt kommen, erfahren wir dies als ein unglaubliches Geschenk, als einen riesigen Segen. Und dieser Segen öffnet uns, dieses ichbezogene Wesen, immer mehr bis sich alles Haften an einem Wesenskern in dieser Öffnung auflöst.



Die ausführliche Erklärung der einzelnen Emotionen

Die Dordje Sempa Praxis als Beispiel für das Empfangen von Segen

Als Beispiel für dieses Empfangen von Segen kann uns die Dordje Sempa Praxis dienen. Wenn wir uns die Phasen der Praxis genauer anschauen, sehen wir die verschiedenen Etappen des Auflösens der Mauer unseres Ichanhaftens. Bei der Praxis stellen wir uns vor, dass Buddha Dordje Sempa, völlig weiß, leuchtend, transparent und strahlend über unserem Kopf weilt. In seinem Herzen ist die Silbe Hung umgeben vom Kreis des hundertsilbigen Mantras. Durch unsere Mantrarezitation beginnt sich das Mantra in seinem Herzen zu drehen und die zentrale Keimsilbe wie auch der umgebende Silbenkreis leuchten immer stärker. Ihr Licht kondensiert zu einem Nektar, der den Körper von Dordje Sempa völlig ausfüllt. Dieser Nektar strömt aus seiner rechten großen Zehe, tritt durch unseren Scheitel ein und füllt uns vollständig.

Dieser Prozess schafft eine Verbindung zwischen uns, die wir das Mantra rezitieren und unserer Buddhanatur: Ich, in meinem unreinen Zustand, rezitiere dieses Mantra und verbinde mich dabei mit dem reinen Bewusstsein, das durch Dordje Sempa symbolisiert wird. Ich wende mich an die reine Dimension, die im Moment noch getrennt von mir ist. Durch die Rezitation wird diese reine Dimension stimuliert und beginnt zu reagieren; sie beginnt sozusagen, mit mir Kontakt aufzunehmen. Sie ist also bereits nicht mehr völlig getrennt von mir. Es gibt einen Austausch durch den herabfließenden Nektar. Aufgrund unseres Gebetes fließt der Nektar reinen Gewahrseins, der aus dem letztendlichen Erleuchtungsgeist entspringt, in uns hinein und reinigt uns von aller Negativität. Er treibt alles Negative, alle Schleier, alles Haften in Form einer schwarzen Flüssigkeit nach unten aus uns heraus. Dies erscheint wie ein dualistischer Prozess: das Gute vertreibt das Schlechte, das Reine ersetzt das Unreine.

Wir benutzen diesen scheinbar dualistischen Prozess, weil es uns aufgrund unserer Identifikationen so schwer fällt, unsere Negativität loszulassen. Diese Visualisation des Gehenlassens der Unreinheiten, sie fallen zu lassen, ist Spiegel dessen, was sich im Geist abspielen muss. Wir müssen die Identifikation mit den negativen Seiten unseres Wesens loslassen, um der Reinheit unseres Bewusstseins gewahr zu werden. Damit uns dies leichter fällt, visualisieren wir diesen Prozess der Reinigung durch den Bodhicitta-Nektar, der unseren gewöhnlichen Zustand durchdringt. Und es geht noch weiter: Der schwarze Sud unserer Negativität wird aufgesogen von dem, was die goldene Basis des Universums genannt wird – und diese goldene Basis ist nichts anderes als der Raum, der alle Phänomene durchdringt, die Basis und Quelle aller Phänomene. Die Negativität, die wir so mühsam losgelassen haben, löst sich also im ursprünglichen Gewährsein auf. An diesem Punkt mögen wir verstehen, dass diese Negativität, die uns so wirklich, solide und schwer vorkam, keinerlei Bestand mehr hat, wenn es kein Anhaften mehr gibt. Der Moment, in dem der schwarze Sud unseren Körper verlässt, ist der Moment des Loslassens, des Aufgebens der Identifikation – von daher hat diese Negativität keinerlei Wirklichkeit mehr.

Wir werden gewahr, dass dieses Loslassen wie auch das, was wir loslassen, illusorisch sind. Die Negativität selbst, mit der wir uns so herumgeschlagen haben, entpuppt sich als illusorisch. Sie wird losgelassen, weil der Erleuchtungsgeist unseren Geistesstrom durchdringt und keinen Platz lässt für solche Identifikationen mit einem „Ich“ und dessen Negativität, Schleiern und Schuldgefühlen. Wenn Bodhicitta im Geistesstrom hervorkommt, sind wir Bodhicitta. Es gibt keine Trennung mehr, wir sind Weisheit, wir sind erleuchtetes Mitgefühl. Wie sollten unsere Identifikationen da noch eine Chance haben?

Nach dem Prozess des Auflösens der Identifikation mit der Negativität schließen sich die Poren und Öffnungen unseres Körpers und der ganze Körper wird zu einem reinen Behälter für den Bodhicitta-Nektar. er füllt uns völlig auf, wir werden zu Bodhicitta, zu allen erleuchteten Qualitäten. Es gibt nicht nur kein „Ich“ und „mein“ mehr, sondern es gibt so viel Bodhicitta, dass es überfließt, als Zeichen der Dankbarkeit den Fuß von Lama Dordje Sempa berührt und uns völlig in Bodhicitta einhüllt. Wir können in dieser Segenshülle nicht mehr feststellen, wo das „Ich“ anfängt oder aufhört.

Alles wird vom Segensstrom des erleuchteten Bewusstseins durchdrungen und das Körpergefühl löst sich auf. Es bleibt nur diese Leuchtkraft, dieser Bodhicitta-Ozean, der alle Wesen umschließt und durchdringt.

Zum Schluss sagt Lama Dordje Sempa symbolisch: „Gewiss, mein Sohn, meine Tochter, alle Negativität ist jetzt gereinigt“, und er löst sich in Licht auf und verschmilzt mit uns. Buddha Dordje Sempa und der eigene Geist werden untrennbar. Das ist Ausdruck der uranfänglichen Untrennbarkeit unseres reinen, höchsten Gewährseins und unseres Bewusstseins auf relativer Ebene. Relatives und Letztendliches sind nicht zwei getrennte Dinge, sondern zwei Aspekte von ein und derselben Wirklichkeit. Wir haben uns zu Anfang der Meditation einen Buddha über auf unserem Kopf visualisiert und dieser schien getrennt von uns zu sein, denn – unbeholfen wie wir sind – bedienten wir uns des Prozesses dualistischer Projektion. Jetzt aber wird deutlich, dass es da nie eine Trennung gab. Die Illusion der Trennung ist aufgehoben – und in diesem Zustand des Mahamudra weilen wir für eine kleine Weile. Dann widmen wir die Praxis.

Wir beginnen diese Praxis also mit einer starken Motivation, einem Gebet, das den Erleuchtungsgeist stimuliert. Wir wenden uns an diese reine Dimension, die uns im Moment noch getrennt vorkommt. Aufgrund unserer aufrichtigen Bitte entsteht eine Öffnung, der Segen kann eintreten und es wird notwendig, uns noch weiter zu öffnen, noch weiter loszulassen bis das, was zunächst getrennt erschien, sich in seiner Einheit zeigen kann. Dies ist der Prozess der Reinigung unserer Schleier: aus der Trennung in die Einheit mit dem Erleuchtungsgeist zu finden. Alle Praktiken beabsichtigen dies: alles Trennende, alle Identifikationen fallen zu lassen und den Raum der Einheit sich auf tun zu lassen. Wo es dieses reine Bewusstsein gibt, gibt es keine Schuldgefühle mehr. Der Schlüssel, um Schuldgefühle zu überwinden, ist zuzugeben, dass es auch die Reinheit in uns gibt. Natürlich müssen wir auch mit all dem arbeiten, was dazu geführt hat, Schuldgefühle zu haben. Wir müssen die vier Kräfte zur Anwendung bringen: Da, wo wir tatsächlich schuldig geworden sind, müssen wir dies erkennen und zutiefst bereuen. Wir müssen uns entschließen, uns nicht mehr so zu verhalten. Wir müssen uns, um diesen Entschluss auch wirklich umzusetzen, auf die Kraft und Zuflucht von Bodhicitta stützen und schließlich sollten wir die Gegenmittel anwenden, die mit allen verbleibenden Identifikationen aufräumen und positive Kraft freisetzen. Damit lösen sich die Schuldgefühle auf.

Das Ausführen der Dordje Sempa Praxis oder der Tschenresi Praxis sind dabei äußerst hilfreich. Sie befreien uns aus der gewöhnlichen, ichbezogenen Sichtweise und von diesem großen Hindernis, sich einzureden: „Ich bin zu schlecht, ich bin zu unrein, ich darf mich nicht einmal mehr in der Welt sehen lassen!“ Aus solchen abwertenden Identifikationen finden wir heraus, indem wir den Dharma wie eben beschrieben praktizieren.

Zum Abschluss dieses Textes und dem Hinweis, das Tantra ein Weg der Befreiung ist, der die Erleuchtung praktisch und pragmatisch noch ein praktisches Beispiel aus Indien, was Erleuchtung sein kann.

Wenn du das Ego überwindest, wirst du zum Geschenk für die Welt

Mata Amritanandamayi (Ammachi)

Die winzige dunkelhäutige Frau im weißen Sari strahlt, als sie den überfüllten Saal verlässt und mit leicht wankenden Schritten zwischen den Reihen ihrer begeisterten Anhänger hindurchgeht. Hände, ausgestreckt wie wogende Palmwedel, versuchen sie zu berühren. Ihr Gesichtsausdruck ist unverändert ruhig, energisch und wach wie während der ganzen letzten fünf Stunden, doch ihr erschöpfter Körper kann kaum das Gleichgewicht halten. Man fürchtet, sie könnte ohnmächtig vornüber kippen, bevor sie das draußen wartende Auto erreicht. Die rechte Schulter ihres Sari zeigt dunkle Flecken vom Schweiß und den Tränen tausender Wangen, die dort Trost gesucht haben. Seit dem frühen Morgen hat Mata Amritanandamayi ohne eine Pause für einen Imbiss oder auch nur einen Schluck Wasser buchstäblich tausend Menschen an ihre Brust gedrückt, die ihr ihren Kummer und ihr tiefstes spirituelles Sehnen anvertrauten, sie hat sie mit Blütenblättern überschüttet, süßen Prasad (geweihte Opfergaben) in ihre Hände gelegt, ihre Fotos, ihre Malas (Gebetsperlen) und Kinder gesegnet, und einer nach dem anderen hat jeder einzelne Bittsteller die gleiche ungeteilte kosmische Liebe von Ammachi, der Heiligen Mutter, empfangen.

Jung und alt, verheiratet oder ledig, Männer und Frauen, reich und arm, schön, verunstaltet, misstrauisch, verrückt oder normal alle ohne Ausnahme sind willkommen. Und wenn sie jeden von ihnen umarmt und ihm leise „Ma, Ma, Ma, Ma“ ins Ohr summt, ist das Mitgefühl, das von ihr ausgeht, ein ständiger Strom, der nie verebbt, nie zögert, und ihr leuchtendes Gesicht

zeigt nie die geringste Spur von Bevorzugung oder Furcht, ganz gleich, wer vor ihr kniet.

Man sagt, Ammachi sei ein Avatar, eine Inkarnation des Göttlichen auf Erden. Man sagt, dass ihr Ego vollkommen vernichtet wurde, dass alle Spuren der Identifikation mit einem individuellen Selbst ausgelöscht wurden. Man sagt, dass sie, wohin sie auch blickt, nur ein einziges Selbst in allen Menschen sieht.

Was können wir von jemandem, der offenbar die Schwelle überschritten hat, über die richtige Beziehung zum Ego lernen? Wenn ihre Augen nur Gott sehen, existiert dann in ihrer Sicht überhaupt das Ego? Was ist die Botschaft dieses Mahatma (große Seele) an die Menschen, die sich zutiefst nach Moksha (Befreiung) sehnen, wenn es zum eigentlichen, zum entscheidenden Kampf des spirituellen Lebens kommt? Wie manifestiert sich ihre anscheinend grenzenlose Liebe, wenn sie dem Feind ihrer Anhänger, dem Ego, gegenübertritt? "

Mata Amritanandamayis Rat für den Befreiung suchenden Menschen ist einfach und absolut: Diene Gott und gib das Ego mit all seinen Begierden auf. Sie sagt, was auch viele der ehrwürdigsten Heiligen und Weisen der Geschichte verkündeten: „Zufriedenheit ist eine Folge der Ichlosigkeit. Und Ichlosigkeit entsteht aus Hingabe und Liebe und aus der völligen Unterwerfung unter den Höchsten Herrn.“

Ammachis öffentliche Unterweisungen finden in traditionellen Versammlungen statt, den so genannten Devi Bhava (wörtlich „Stimmung der Göttin“) und in den Darshan (Audienz mit einem Guru), wo sie alle, die zu ihr kommen, umarmt und segnet. Nahezu eine Viertelmillion Menschen suchen sie jährlich auf, und sie empfängt jeden einzelnen von ihnen, gibt ihnen Liebe und Verständnis in ihren spirituellen und weltlichen Nöten. Sie kann niemanden abweisen, denn für die Göttliche Mutter sind alle in ihrem Bedürfnis nach Liebe gleich. „Während des Bhava“ , erklärt sie, „suchen mich die verschiedensten Menschen auf, einige aus Frömmigkeit, andere, um eine Lösung ihrer weltlichen Probleme, und wieder andere, um Linderung ihrer Krankheiten zu finden. Ich weise keinen zurück. Wie könnte ich sie zurückweisen? Sind sie anders als ich?

Sind wir nicht alle Perlen, aufgezogen auf die eine Schnur des Lebens? Jeder sieht mich von seiner eigenen Ebene des Denkens aus. Die Menschen, die mich lieben, und die, die mich hassen, sind für mich gleich.“

Ammachi ist unermüdlich, oder zumindest scheint körperliche Müdigkeit sie kaum zu beeinträchtigen. Ihre Meditation auf der Strömung des Göttlichen scheint alles Körperbewusstsein hinwegzuschwemmen. Selbst nach der langen Reise von Indien nach Europa oder nach einer nur einstündigen Nachtruhe erscheint Ammachi pünktlich, um ein Darshan abzuhalten. Sie beantwortet spirituelle Fragen, verteilt Bhasma (geweihte heilende Asche) an die Kranken, und erst nach fünf oder sechs Stunden und sieben-, acht- oder neunhundert Seelen später, wenn auch die allerletzte Person empfangen wurde, steht sie auf, um etwas zu essen und sich kurz auszuruhen, bevor sie wenige Stunden später schon wieder erscheint, wieder ganz pünktlich, um zu rezitieren, zu meditieren und die tausend oder mehr spirituellen Pilger zu empfangen, die ihre segnende Umarmung erwarten.

Oft, wenn sie die Leidenschaft beschreibt, die sie beseelt, spricht Ammachi von sich selbst in der dritten Person: „Jeder Blutstropfen der Mutter, auch das kleinste Fünkchen ihrer Energie ist ihren Kindern (Anhängern) gewidmet ... Der Zweck dieses Körpers und des ganzen Lebens der Mutter ist, ihren Kindern zu dienen. Der einzige Wunsch der Mutter ist, dass, solange noch Atem in ihr ist, ihre Hände immer auf jemandes Schulter liegen, um ihn zu trösten und zu liebkosen und seine Tränen zu trocknen.“ Selbstloser Dienst ist ihr ganzes Leben, erklärt Ammachi, und das ist auch der Weg, den sie den Menschen auf spiritueller Suche vorschreibt: Sie müssen das Ich überwinden und das Bewusstsein eines getrennten, isolierten Selbst zerstören.

Nach allem, was man hört, leistet Ammachi in ihrem Ashram in Idamannel in Südindien die schwerste Arbeit und ist damit ein lebendes Beispiel ihrer Lehren. Man kann beobachten, wie sie Ziegel zu den Baustellen schleppt, Kühe hütet oder Toiletten reinigt und sich neben den Versammlungen mit ihren Brahmacharis und Brahamacharinis (den zölibatären Schülern und Schülerinnen) um alle praktischen Angelegenheiten des Ashrams kümmert. Ihre Schüler berichten, dass Ammachi manchmal nach einem langen Tag, an dem sie Besucher empfangen hatte, für sie kocht und sie wie kleine Kinder mit eigener Hand füttert.

Außerdem erfüllt sie ein Programm von Vortragsreisen um die ganze Welt, das alle ihre nächsten Mitarbeiter an den Rand der Erschöpfung treibt. Sie rief zahlreiche wohltätige Werke ins Leben, ehrgeizige Projekte, die das Leben Tausender spürbar verbessert haben, darunter eine 50 Millionen Dollar teure

Klinik für Herztransplantationen mit 800 Betten auf dem neuesten Stand der Technik, ferner ein Waisenhaus für 600 Kinder, 5000 kostenlose Häuser für die Armen und eine der besten Computerschulen in ihrem Geburtsstaat Kerala.

Ammachis Mitgefühl scheint buchstäblich grenzenlos zu sein. Sie ist so trunken von Gott, dass sie jede Spur persönlichen Begehrens in sich ausgebrannt hat. Überall auf der Welt wird sie von vielen Menschen als die Verkörperung vorbehaltloser Liebe verehrt.



Tara Sattva Institut
Autor: Shanti E. Morawa
Gierather Str. 70
51469 Bergisch Gladbach
shanti@tarasattvatantra.de
02202 284848