



Dolpo Tulku Rinpoche - Belehrungen

Die drei Samadhis

Unser Thema heute sind die drei Samadhis - der Samadhi der Soheit, der alles-erhellende Samadhi und der kausale Samadhi.

Ich möchte damit beginnen, **ihre Bedeutung** zu erklären. Wozu brauchen wir die Samadhis?

Der erste Punkt ist, dass die Sicht der Leerheit, der Samadhi der Soheit, unsere

Meditation über eine Gottheit in eine buddhistische Praxis verwandelt. Der allwissende Jigme Lingpa sagte, dass auch Nicht-Buddhisten Gottheiten-Meditation praktizieren, aber weil sie nicht die Sicht der Leerheit kultivieren, kann ihr Pfad aus einem buddhistischen Blickwinkel die negativen Emotionen nicht überwinden.

Der zweite Punkte ist, dass bei einem Sadhana die fünf vortrefflichen Bedingungen die Grundlage für das Sadhana schaffen und die drei Samadhis den Rahmen. Sie sind die Essenz der Entstehungs- und Vollendungsphase, auch wenn im Falle der Vollendungsphase andere Begriffe verwendet werden und meist die ersten beiden Samadhis hervorgehoben werden, während der dritte manchmal sogar ganz entfällt.

Schauen wir uns das einmal näher an: Ein reguläres Sadhana beginnt entweder mit den Sieben-Zeilen Gebet oder mit der Anrufung der Linienmeister. An deren Ende lösen sich die Meister in uns auf. Danach folgen die Zufluchtnahme, die Erweckung des Erleuchtungsgeistes und die Rezitation des Sieben-Zweige-Gebets. Die entsprechende Visualisation löst sich auch wieder ins uns auf. Als nächster Schritt folgt die Darbringung von Tormas an Geister, die die Praxis behindern, wobei wir sie bitten, den Ort, an dem wir uns befinden, zu verlassen. Dann kommt die Darbringung von Gaben, und danach beginnt der eigentliche Sadhana. Meist geht es mit dem Leerheits-Mantra los, aber nicht immer.

Das ist der Moment, in dem der Samadhi der Soheit erzeugt wird. Dabei ist das Objekt die die Leerheit und der Geist ist der Beobachter der Leerheit. Das Erkennen der Leerheit ist dann der Samadhi der Soheit, auch der Samadhi der Leerheit genannt. Soweit die einfache Erklärung. In der Dzogchen Terminologie würde es entsprechend heißen: 'Das Erkennen der ursprünglichen Reinheit'.

Um ein tieferes Verständnis davon zu entwickeln, ist es hilfreich, Texte von Nagarjuna zu studieren, oder Chandrakirtis *Einführung in den Mittleren Weg* (Sanskrit: *Madhyamakavatara*) und auch Mipham Rinpoches *Licht der Gewissheit* (Tibetisch: nges shes drön me, *nges shes sgron me*)¹. Um Leerheit zu erklären benutze ich gerne Ausdrücke wie 'den Seiten-losen Palast'. Da gibt es also einen Palast, aber der hat keine Seiten oder anderes gesagt, man kann ihn keiner bestimmten Seite zuordnen. Das ist für uns schwer vorstellbar. Wenn wir an einen Palast denken, dann möchten wir ihn sofort irgendwie eingrenzen oder einordnen. Stellen wir uns mal einen normalen Palast vor - auf welcher Seite steht er? Wenn er auf unserer rechten Seite steht, dann wird er für jemand anderen zwangsläufig auf der linken Seite sein. Für manche ist der Palast vor ihnen, für andere hinter ihnen. Die linke Seite ist also zugleich die rechte Seite und die Vorderseite und die Hinterseite. Betrachten wir den Palast auf diese Art und Weise bemerken wir, dass er keine definitiven Seiten besitzt. Deshalb benutze ich hier den Ausdruck seitenlos. Guru Rinpoche sagte: *Eine solche Betrachtungsweise verschlägt uns letztendlich die Sprache*. Mipham Rinpoche sagte: *Ich wünschte, ich würde diese einfache, geheime Natur des Geistes durch den Segen meines Gurus erkennen*.

Im täglichen Leben stellen wir viele Regeln auf. Wir bestimmen, was richtig und was falsch ist; was möglich und was unmöglich ist etc. Genau das ist unser Hauptproblem! Wir glauben, dass unsere Beurteilungen wirklich Teil der Phänomene wären, die uns erscheinen, und dies erweckt negative Emotionen in uns. Der Samadhi der Soheit ist das direkte Erkennen darüber, wie die Dinge in ihrer Natur bestehen. Letztendlich ist nichts richtig oder falsch, möglich oder unmöglich etc. Nichts existiert wahrhaftig, egal wie sehr wir auch davon überzeugt sein mögen.

Ein Beispiel, das ich häufig benutze, ist mein Mönchsschal, den wir im Tibetischen Dzen nennen. Im Laden ist er lediglich ein Stück Stoff. Wenn ich ihn mir um den Hals binde, denken die Leute es sei ein Schal. Wenn sie das denken, dann ist es für sie wirklich ein

¹ Der Titel Madhyamakavatara ist auf Englisch als Introduction to the Middle Way, Chandrakirti's Madhyamakavatara (Shambhala, Boston: 2002) erhältlich und auf Deutsch als Einführung in den Mittleren Weg: Chandrakirtis Madhyamakavatara /mit einem Kommentar von Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche (Manjushoga, Berlin: 2013). Das Werk nges shes sgron me von Mipham Rinpoche ist in englischer Übersetzung mit Erläuterungen erhältlich als Mipham's beacon of certainty: Illuminating the view of Dzogchen, the Great Perfection John W. Petit (Wisdom, Boston: 2000)

wahrhaftiger Schal und nichts anderes. Vor einiger Zeit war ich in Norwegen bei Freunden aus Punjab, und besuchte mit ihnen einen Tempel. Sie machten aus dem Dzen einen Turban, damit ich angemessen gekleidet war und ich erhielt viele Komplimente dafür! Für Euch, während dieses Vortrags ist es ein Mönchsschal. Aber was ist es letztendlich? Was ist die wahre Natur des Schals? Wenn es für mich ein Mönchsschal ist und ein Ausdruck meines Mönchseins, aber jemand behauptet etwas anderes, könnte ich sehr wütend werden und meine Annahme mit allen Mitteln verteidigen.

In dem Moment, wenn wir die Leerheit erkennen, reduziert sich sofort die Intensität unserer Gefühle zu einem Objekt oder zu einer Situation, weil wir verstehen, dass das Hauptproblem in unseren eigenen Beurteilungen liegt. Wenn wir eine distanzierte

Betrachtungsweise einnehmen können, entspannen wir uns schnell und es ist uns möglich, die Perspektive einer anderen Person einzunehmen.

Manchmal ist es auch hilfreich, an die Argumentationslinie "nicht eins, nicht viele" zu denken. Wenn wir über viele sprechen, dann basiert dies auf der Annahme, es gebe etwas Einzelnes. Wenn wir aber nichts Einzelnes bestimmen können, dann kann es davon auch nicht viele geben. Auf der relativen Ebene ist es in Ordnung, die Phänomene in einzelne und mehrere einzuteilen. Aber wenn wir denken, dies sei die letztendliche Art und Weise wie sie beschaffen sind, dann ist das eine Fehleinschätzung.

In den Schriften wird gesagt, dass alle Phänomene als Illusionen gesehen werden sollen. Warum? Auf der relativen Ebene scheinen die Phänomene einzeln und als mehrere zu existieren. Wenn wir dies aber genauer untersuchen, dann können wir weder etwas Einzelnes noch Mehrere bestimmen. Auf Tibetisch nennen wir dies nä tshül und nang thsül (gnas tshul, snang tshul) - die Art wie die Dinge wirklich sind und wie sie in Erscheinung treten. Dies scheint komplett gegensätzlich zu sein, aber trotzdem sind in jedem Phänomen diese beiden Ebenen gleichzeitig enthalten. Deshalb sagte der Buddha, Phänomene seien eine Illusion.

Alle unsere buddhistische Übungen, sogar die Zufluchtnahme, die Erweckung des Erleuchtungsgeistes und die Darbringung von Gaben beziehen wir meist nur auf uns selbst. Wir identifizieren uns stark mit dem, was wir tun. Diese Anhaftung müssen wir an der Wurzel abschneiden, ansonsten zupfen wir nur an den Blättern herum. Um das zu schaffen, üben wir uns in der Sicht der Leerheit - Die Leerheit des Selbst (unserer eigenen und anderer Personen) und die Leerheit aller Phänomene. Um dies direkt zu erkennen muss unser Geist bereits sehr stabil sein. Das nennt man meditative Konzentration oder Samadhi.

Die fünf Erfahrungen, die zum Samadhi der Soheit führen

Wir müssen am Anfang einen Einblick in die Leerheit erhalten und diese Erfahrung dann so weit vertiefen, bis sie zur Gewohnheit wird. Diesen Prozess unterteilen wir dann in fünf Ebenen mentaler Erfahrungen.

Das kann man am Beispiel von fließendem Wasser verdeutlichen. Als erstes machen wir die *Erfahrung von Bewegung*, wenn der Geist noch sehr aufgeregt ist und sich rasend schnell bewegt - wie Wasser, das einen Wasserfall hinabstürzt. Jeder erlebt das am Anfang so. Wir versuchen, ruhig zu sitzen und unsere Gedanken zu kontrollieren, aber sie wirbeln unaufhörlich herum.

Bei unseren ersten Meditationsversuchen sind wir meist sehr müde von unserem hektischen Alltagsleben. Da ist das Meditieren erstmal eine Erholung und eine Art sich zu entspannen. Meist ist unser Geist so übermüdet, dass er einfach kollabiert und in einen Zustand der Stille fällt. Sobald wir uns jedoch erholt haben, fängt der Geist wieder an, sich zu regen. Dann gehen die Gedanken sofort unkontrolliert in alle Richtungen. Das ist so ähnlich wie bei Kindern, die wild spielen und plötzlich einschlafen. Sobald sie jedoch ausgeschlafen haben, rennen sie augenblicklich wieder herum. Auf diesen Zustand beziehen wir uns, wenn wir das Beispiel eines Wasserfalls nehmen.

Wenn wir eine Meditationsklausur beginnen, fühlen wir uns in den ersten Tagen völlig entspannt und friedlich. Die Erleuchtung scheint nur noch wenige Tage entfernt! Hat sich der Geist jedoch erst einmal regeneriert, läuft er gleich wieder auf vollen Touren. Das ist ein sehr interessanter Moment, weil wir in einer Meditationsklausur nichts haben, womit wir uns ablenken könnten. Kein Internet und kein Fernsehen. Nichts! Der Geist beginnt dann in der Vergangenheit zu wühlen oder sich über die Zukunft Gedanken zu machen. So viele verschiedene Gedanken kommen auf! In einem Augenblick sind wir wütend, im nächsten fröhlich und danach frustriert. Normalerweise denken wir, die Meditation könnte uns nicht aus dem Gleichgewicht bringen, aber genau das wird mit Sicherheit passieren. Es ist dieses Gefühl, dass unser Geist ungezügelt wie ein Wasserfall dahin prescht. Meist sind wir so durcheinander, dass wir mit aller Gewalt versuchen, uns zu konzentrieren. Wir versuchen immer wieder, unseren Gedankenstrom durch zu schneiden und ihn zur Ruhe zu bringen. Aber sobald wir einen Gedanken weggedrängt haben, kommt schon der nächste. Das kann uns so aufregen, dass wir geistig aus dem Gleichgewicht geraten. Dann ist es wichtig, die Gedanken einfach laufen zu lassen, ohne sie lenken zu wollen. Somit können sie sich von selbst verändern, während wir die Position eines Beobachters einnehmen und im Gewahren ruhen. Das ermöglicht uns, einfacher in die Meditation einzutreten.

Wenn das Wasser aus dem Wasserfall das Flussbett erreicht, verlangsamt es sich zwar und wird zu einem Fluss. Aber der fließt und rauscht weiterhin sehr schnell und sprudelt. Das ist die zweite Erfahrung, genannt die *Erfahrung der Errungenschaft*, bei der unsere Gedanken zwar weiterhin wild durcheinander fließen, aber wir den Geist zumindest zu einem gewissen Grad kontrollieren können. Der ausschlaggebende Punkt ist, dass wir uns dessen bewusst werden, wie sich unser Geist verändert. Bitte versucht auch hier nicht, Euren Geist mit Gewalt auf ein Objekt zu fokussieren. Verweilt einfach im Gewahren, aber lasst den Geist sich selber verändern. Das ist eine sehr entspannte Art, den Geist langsam unter Kontrolle zu bringen. Es geht einzig und allein darum, zu beobachten. Mehr braucht Ihr nicht tun. Was auch immer sich in unserem Geist abspielt, wird zu einem Objekt unseres Gewahrens. Löst sich ein Gedanke in sich selber auf, dann nennen wir das Selbst-Befreiung oder „ein Gedanke befreit sich selbst“. Versuchen wir unseren Geist zu bezwingen, dann kann das im schlimmsten Fall eine Depression auslösen. Es dauert eine ganze Weile, bis der Geist stabiler wird. Manche Leute erreichen schon innerhalb von Wochen ein hohes Maß an Stabilität, bei anderen kann es Jahre dauern. Bitte verliert nicht den Mut! Es wird mit Sicherheit ein Moment kommen, in dem unser Geist disziplinierter wird und sich leichter lenken lässt.

Bei der dritten Erfahrung, der *Erfahrung der Vertrautheit*, ist der Geist wie Wasser, das in einem großen Fluss träge dahin fließt. Es macht keine lauten Geräusche und sprudelt nicht mehr, aber es ist trotzdem unablässig in Bewegung. Zu diesem Zeitpunkt haben wir eine höhere Ebene der Meditation erreicht.

Die vierte Erfahrung ist die *Erfahrung der Stabilität*, bei der das Wasser in einen Ozean hinein fließt. Dort wird es ruhig - abgesehen von einigen Wellen, die sich an der Oberfläche bilden. Der Geist entspannt sich, aber an seiner Oberfläche wird er weiter von Gedanken und Emotionen bewegt.

Der letztendliche Zustand ist die *Erfahrung der Vervollkommnung*. Dieser Zustand gleicht den tiefen Schichten des Ozeans, die unbewegt sind von äußeren Einflüssen. Es ist die vollständige Beherrschung des Geistes, die sich durch äußere Einflüsse nicht destabilisieren lässt. Diese Erfahrung ist - gemeinsam mit dem Erkennen der Leerheit - der Samadhi der Soheit.

Das Wort Samadhi, *ting nge dzin* (ting nge 'dzin) auf Tibetisch, kann man auf Deutsch mit meditative Konzentration übersetzen. Dies bedeutet nicht die beharrliche Konzentration auf ein Objekt ohne jegliche Freude. Es ist nicht wie ein Kuhhorn - starr und unbeweglich. Samadhi muss vielmehr flexibel, anpassungsfähig, offen, weit, leicht, erfrischend, freudig und klar sein. Wir alle haben die Fähigkeit, uns bis zu einem bestimmten Punkt zu konzentrieren, aber der Samadhi der Soheit ist eine sehr

fortgeschrittene Ebene - eben die letzte der fünf Erfahrungen. Da stellt sich die Frage, was wir machen können, wenn wir diese Ebene noch nicht erreicht haben. Keine Sorge! Wir üben uns ja anhand von verschiedenen Praktiken, bis wir diese Stufe erreichen. Es gibt also einen Unterschied zwischen der direkten Erfahrung des Samadhi der Soheit und den Übungen, die uns dahin führen. Um sagen zu können, dass wir im Samadhi der Soheit verweilen, müssen wir schon sehr fortgeschrittene Praktizierende sein!

Jetzt kommen wir zum **alles-erhellenden Samadhi**. Eine einfache Beschreibung dafür ist grenzenloses Mitgefühl. Die Frage ist: Wie können wir das entwickeln? Das ist bei zahllosen Anlässen möglich: Normalerweise ist unser Mitgefühl mit vorübergehenden Ereignissen verbunden. Wenn wir etwa sehen, dass jemand hungrig ist, dann haben wir Mitgefühl für die Person, aber sobald der Hunger gestillt ist, ist der Mensch uns wieder gleichgültig. Manchmal erleben wir Menschen, die leiden, weil sie sich nicht bewusst darüber sind, dass alle Phänomene leer sind. Das heißt, die Phänomene haben keine inhärente Natur, das heißt, sie haben keinen Wesenskern, der feststeht und unabhängig ist. Vielmehr verändern sie sich laufend, wobei ihre eigentliche Natur seit jeher rein ist. Die Menschen, die das nicht erkennen, leiden meist an sehr negativen Betrachtungsweisen, mit denen sie auf alles reagieren was ihnen begegnet und sind dadurch immer wieder frustriert und gereizt. Wenn wir für sie Mitgefühl aufbringen können, dann ist dies bereits tiefgehend und beruht auf einer gründlichen Analyse.

Der Ausdruck 'alles-erhellend' bedeutet durchdringend, ohne auf Grenzen zu stoßen. Wenn wir uns in der Praxis des Samadhi der Soheit üben und ein Gedanke erhebt sich wie eine Welle auf dem Ozean, dann wird er automatisch von Mitgefühl durchdrungen. Dieses Mitgefühl wandelt sich dann in den kausalen Samadhi.

Es gibt eine ganze Bandbreite von Übungen, die uns helfen, Mitgefühl zu entwickeln: sich in die Lage eines anderen zu versetzen, die Kontemplation der vier Unermesslichen, oder die sieben Ursachen für Bodhichitta. Diese Geisteshaltung haben wir meist nicht ganz von selbst, deshalb müssen wir uns darin. Sobald wir die fünf Erfahrungen durchlaufen haben und den Samadhi der Soheit erlangen, ist unser Mitgefühl unmittelbar da.

Der kausale Samadhi bezieht sich auf die Kernsilbe, beispielsweise DRUM, die sich in die Kernsilbe der fünf Elemente verwandelt und dann entweder zur Kernsilbe des Palastes oder der Gottheit wird, wie HUNG für Guru Rinpoche, DHI für Manjushri etc., je nach dem Ablauf der Sadhana. Am wichtigsten im Zusammenhang mit den kausalen Samadhi ist die Kernsilbe der Gottheit, aus der sich die Gottheit in ihrer vollständigen Form entwickelt. Das können wir uns das leicht an dem Beispiel eines Apfelkerns vorstellen, aus dem sich der Stamm, die Äste, die Blätter, die Blüten und die Früchte entwickeln.

Solange wir Praktizierende sind, die sich erst noch üben, können wir uns meist nur auf einen Aspekt konzentrieren. Vielleicht können wir uns die Farbe klar vorstellen, aber nicht die Form; oder die Form ist klar aber die Farbe ist verwaschen. Manchmal löst sich unsere Visualisation auch vollständig auf, und erscheint kurz darauf wieder. Das ändert sich dauernd. Sobald wir die fünf Erfahrungen durchlaufen haben und unsere Meditation so stabil ist wie ein regungsloser Ozean, ist auch die Visualisation der Kernsilbe und der Gottheit stabil.

Wenn wir die drei Samadhis beherrschen, dann beherrschen wir auch die Entstehungsphase und stehen am Übergang zur Vollendungsphase.

Amsterdam, 9. Juni 2018

Transkribiert und aus dem Englischen übersetzt von Daniela Hartmann

Redigiert von Claudia Fregiehn